

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Depresi

1. Pengertian Depresi

Depresi merupakan salah satu gangguan psikologis yang biasanya ditandai dengan adanya perubahan dan perasaan kehilangan serta rasa bersalah dan juga ketakutan terhadap perubahan pada nafsu makan. Hal ini secara signifikan dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari, pada titik yang paling parah dapat menyebabkan bunuh diri. Depresi merupakan penyakit mental yang umumnya terjadi di masyarakat, yang awalnya dimulai dari stres yang tidak dapat diatasi, sehingga seseorang dapat jatuh dalam gangguan depresi. Penderita depresi umumnya mengalami gangguan seperti emosi, motivasi, fungsional dan gerakan tingkah laku serta kognisi.¹⁷

Pada buku *Diagnostic and statistical manual of mental disorder (DSM)* dijelaskan bahwa ada beberapa indikasi lain dari gangguan depresi adalah bertambah atau berkurangnya secara drastis berat badan, seringkali merasa lelah dan kehilangan energi, lamban dalam berpikir sulit konsentrasi, hingga sampai memiliki pikiran untuk bunuh diri. Indikasi ini muncul dalam waktu setiap hari, seseorang dapat dikatakan mengalami depresi apabila memunculkan indikasi tersebut dalam waktu minimal dua minggu dan terjadi setiap hari.¹⁸

2. Tanda-tanda Depresi

Sumber dari gangguan depresi sendiri merupakan masalah dari aspek kognitif yang menuju ke arah negatif, orang yang memiliki gangguan depresi tampaknya memiliki sebuah sudut pandang yang buruk atau juga negatif mengenai diri individu tersebut. Juga mengenai seluruh dunia dan juga masa depannya. Individu yang memiliki gangguan mental depresi ini sering kali

¹⁷ Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologi*, 35.

¹⁸ Maslim, *Diagnosis. Gangguan Kejiwaan rujukan Ringkas Dari PPGDJ-III DSM 5*, 63.

berkesimpulan yang salah tentang dirinya dan juga memberikan label yang negatif terhadap dirinya dan juga dunia dan masa depannya. Sehingga individu

tersebut seringkali memiliki mood yang buruk dan juga seringkali menyerah akan harapan-harapannya.¹⁹

Gejala-gejala utama depresi antara lain adalah²⁰

- a. Perubahan perasaan depresi
- b. Hilangnya minat dan kebahagiaan
- c. Energi berkurang sehingga meningkatkan fisik menjadi lelah (rasa lelah meskipun hanya beraktifitas sedikit) Gejala tambahan pada depresi antara lain:

- 1) Menurunnya konsentrasi dan perhatian
- 2) Menurunkan harga diri
- 3) Munculnya rasa bersalah dan tidak berguna
- 4) Pesimistis dan pandangan masa depan
- 5) Munculnya tindakan berbahaya seperti bunuh diri
- 6) Tidur terganggu
- 7) Nafsu makan berkurang.

3. Macam-macam depresi

- a. Episode depresi ringan, panduan diagnosa dari episode depresi ringan antara lain.
 - 1) Kurang lebih harus ada 2 gejala dari 3 gejala lain.
 - 2) Sebagai tambahan terdapat 2 gejala lainnya
 - 3) Gejala berat tidak ada
 - 4) Dalam waktu 2 minggu berlangsung episode tersebut.

¹⁹ Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologi*, 36.

²⁰ Maslim, *Diagnosis.Gangguan Kejiwaan rujukan Ringkas Dari PPGDJ-III DSM 5*, 64.

- 5) Masih melakukan aktivitas dan pekerjaan meskipun terasa berat²¹
- b. Episode depresi sedang, panduan diagnosa dari episode sedang antara lain
- 1) Diharuskan ada dari 2 dari 3 gejala utama gangguan depresi
 - 2) Ditambahkan ada 3 atau 4 gejala lainnya
 - 3) Berlangsung minimal 2 minggu berlangsung episode tersebut
 - 4) Selama melakukan kegiatan sosial, pekerjaan, dan tugas individu mengalami kesulitan²²
- c. Episode depresi berat tanpa gejala psikotik, panduan episode depresi berat tanpa gejala psikotik
- 1) Gejala utama dari gangguan depresi harus ada semua
 - 2) Sebagai tambahan ada 4 gejala lainnya dengan catatan beberapa gejala dengan tingkatan berat
 - 3) Ketika terdapat individu dengan gejala penting seperti agitasi atau retardasi psikomotor yang menonjol maka individu mungkin tidak mau atau tidak mampu menjelaskan gejalanya secara rinci maka dari itu penilaian individu dengan episode berat masih dapat dibetulkan
 - 4) Lama dari episode depresi kurang lebih 2 minggu, apabila gejala yang dialami sangat berat an berlangsung cepat maka tetap berpedoman pada 2 minggu tersebut.

²¹ Maslim, 65.

²² Maslim, 65.

- 5) Individu hanya dapat melakukan aktivitas, pekerjaan dengan sangat terbatas.²³
- d. Episode depresi berat dengan gejala psikotik, antara lain adalah
- 1) Episode depresi berat sesuai dengan ciri-ciri dari episode berat tanpa psikotik
 - 2) Individu juga mengalami waham, halusinasi atau stupor depresi. Contoh waham yaitu individu merasakan suatu tanggung jawab tentang beberapa hal seperti ancaman musinha, dosa, miskin . contoh halusinasi sendiri seperti halusinasi auditorik atau olfaktorik yaitu suara mengejek, menghina.²⁴
- e. Gangguan depresi berulang, panduan diagnosa dari gangguan depresi berulang adalah
- 1) Sifat gangguan dengan episode berulang(episode ringan, episode depresi sedang dan episode depresi berat) dengan waktu yang lama kurang lebih 6 bulan dengan frekuensinya lebih jarang
 - 2) Tidak ada episode tersendiri untuk afek dan hiperaktivitas untuk mania. Hal tersebut tetap digunakan apabila ada episode singkat afek yang meningkat dan hiperaktivitas ringan untuk hipomania setelah episode depresi yang muncul kadang-kadang sebagai tindakan pengobatan depresi
 - 3) Keadaan kembali seperti semula saat pengobatan episode, mungkin ada sedikit individu yang depresinya menetap seperti

²³ Maslim, 65.

²⁴ Maslim, 66.

pada individu yang lanjut usia dengan catatan tetap menggunakan pedoman pada gangguan depresi berulang

- 4) Apabila ada stress dan trauma mental yang lain maka setiap episode dengan berbagai tingkatan berguna untuk pematapan diagnosa.²⁵

f. Gangguan depresi berulang, episode kini ringan, panduan diagnosa dari gangguan depresi berulang episode kini ringan adalah

- 1) Semua panduan diagnosa dari gangguan depresi berulang harus ada serta semua panduan diagnosa dari episode depresi ringan juga harus ada.
- 2) Kurang lebih ada dua episode dengan waktu minimal 2 minggu berjarak beberapa bulan dengan tidak adanya gangguan afektif yang menyertai.²⁶

g. Gangguan depresi berulang, episode kini sedang, panduan diagnosa dari gangguan depresi berulang episode kini sedang, antara lain

- 1) Semua panduan diagnosa dari gangguan depresi berulang harus ada serta semua panduan diagnosa dari episode depresi sedang juga harus ada.
- 2) Kurang lebih ada dua episode dengan waktu minimal 2 minggu berjarak beberapa bulan dengan tidak adanya gangguan afektif yang menyertai.²⁷

²⁵ Maslim, 66.

²⁶ Maslim, 66.

²⁷ Maslim, 66.

- h. Gangguan depresi berulang, episode kini berat tanpa gejala psikotik, panduan diagnosa dari gangguan depresi berulang episode kini berat tanpa gejala psikotik, antara lain:
- 1) Semua panduan diagnosa dari gangguan depresi berulang harus ada serta semua panduan diagnosa dari episode depresi berat tanpa gejala psikotik juga harus ada.
 - 2) Kurang lebih ada dua episode dengan waktu minimal 2 minggu berjarak beberapa bulan dengan tidak adanya gangguan afektif yang menyertai.²⁸
- i. Gangguan depresi berulang, episode kini berat dengan gejala psikotik, panduan diagnosa dari gangguan depresi berulang episode kini berat dengan gejala psikotik adalah:
- 1) Semua panduan diagnosa dari gangguan depresi berulang harus ada serta semua panduan diagnosa dari episode depresi berat dengan gejala psikotik juga harus ada.
 - 2) Kurang lebih ada dua episode dengan waktu minimal 2 minggu berjarak beberapa bulan dengan tidak adanya gangguan afektif yang menyertai.²⁹
- j. Gangguan depresi berulang, kini dalam remisi, panduan diagnosa dari gangguan depresi berulang kini dalam remisi, adalah
- 1) Dimasa lalu pernah mengalami gangguan depresi berulang namun sekarang tidak masuk dalam diagnosa episode depresi

²⁸ Maslim, 66.

²⁹ Maslim, 67.

dengan berbagai tingkatan atau gangguan lainnya sesuai gangguan suasana hati

- 2) Kurang lebih ada dua episode dengan waktu minimal 2 minggu berjarak beberapa bulan dengan tidak adanya gangguan afektif yang menyertai.³⁰

k. Episode Depresi

Episode depresi adalah gangguan suasana hati atau *mood disorder*, terdapat beberapa gejala antralin adaah domain emosional, motivasi, perilaku, fisik, dan kognitif.³¹

l. Gangguan Depresi Mayor (*Mayor Depressive Disorder, MDD*)

Menunjukkan beberapa gejala depresi selama 2 minggu, hilangnya minat dan perasaan senang, suasana hati yang depresi, hal ini disebabkan adanya beberapa periode mania, terdapat sebutan lain dari depresi mayor yaitu gangguan episodik, karna terdapat beberapa gejala yang muncul dan kemudian hilang. Selama waktu lima bulan adalah waktu apabila episode datang dengan tidak terkontrol. Setelah melewati kondisi kronis individu. Terdapat beberapa orang tidak merasakan lagi penderitaan yang lama. Kurang dari dua pertiga individu dengan gangguan depresi mayor kemabali mengalami satu episode lagi selama hidupnya.³²

m. Gangguan Distimik (*Dysthymic Disorder*)

³⁰ Maslim, 67.

³¹ Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologi*, 38.

³² Lubis, 37.

Nama lain dari gangguan distimik adalah distimia atau depresi kronis yaitu selama dua tahun terakhir mengalami lebih dari setengahnya. Murung, kurang senang dalam menjalani kegiatan sehari-hari dan masa lalunya. Untuk tambahan ada dua gejala atau lebih gejalanya tidak memenuhi syarat untuk depresi mayor.³³

n. Depresi sedang (*moderate Depressive*)

Pada depresi sedang sendiri dijelaskan sebagai sebuah gangguan distimik dimana seseorang mengalami proses berduka yang bekepanjangan dan berlebihan, misalnya pada gangguan distimik. Pada depresi sedang menunjukkan adanya gejala yang ditunjukkan adalah pesimisme, harga diri rendah, perilaku merusak diri sendiri, ketidakmampuan untuk mengurus diri sendiri, sulit berkonsentrasi dan sakit perut.³⁴

o. Depresi ringan (*mild Depressive*)

Pada depresi ringan sendiri digambarkan seperti memiliki beberapa respons berduka yang normal, seperti proses berduka yang disebabkan oleh rasa kehilangan atau ditinggalkan oleh orang yang dicintai. Depresi ringan merupakan peningkatan gejala keenganan, kemerahan, kecemasan, perasaan bersalah, putus asa, tidak berdaya, menyalakan

³³ Wiranihardja Sutardjo, *Pengantar Psikologi Abnormal*, revisi (Bandung: PT. Refika Aditama, 2015), 190.

³⁴ Sutardjo, 190.

diri sendiri atau orang lain, berubahnya pola makan dan juga pola tidur.³⁵

B. Pondok Pesantren Rehabilitasi

Keberadaan pondok pesantren sendiri dipandang sebagai sebuah lembaga pendidikan Islam tertua yang ada di Indonesia, dan juga berperan banyak dalam membantu mencerdaskan kehidupan yang ada. Dalam perkembangan sejarah pondok pesantren juga di kenal sebagai pengajaran ilmu-ilmu agama. Namun tidak hanya disitu saja peran pondok pesantren yang ada di Indonesia. Seiring dengan perkembangan zaman, pondok pesantren yang pada mulanya sebagai tempat untuk menuntut ilmu agama seiring dengan perkembangan waktu pesantren juga bisa sebagai sebuah wadah yang memiliki fungsi sebagai lembaga sosial kemasyarakatan yang memiliki tujuan untuk mencetak berakhlak mulia, beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT.³⁶ Pondok rehabilitasi sendiri di kenal sebagai sebuah tempat dimana tempat untuk menjadikan orang-orang yang memiliki kecanduan Narkoba dan juga gangguan mental menjadi lebih baik.

1. Definisi rehabilitasi

Rehabilitasi sendiri memiliki arti “pembetulan” atau perbaikan, rehabilitasi adalah suatu proses kegiatan yang memiliki manfaat untuk memperbaiki kembali dan mengembangkan fisik, serta kemampuan mental seseorang sehingga dapat mengatasi masalah kesejahteraan sosial bagi dirinya serta keluarganya.³⁷

Dalam pandangan psikologis sendiri rehabilitasi adalah suatu perbaikan, pemulihan pada normalitas, atau pemulihan menuju status yang paling memuaskan terhadap individu yang pernah menderita penyakit mental.³⁸

³⁵ Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologi*, 38.

³⁶ Endang Turmudi, *Perselingkuhan Kyai dan Kekuasaan* (Yogyakarta: LKIS, 2018), 35.

³⁷ Y.B Suparlan, *Kamus Pekerja Sosial* (Yogyakarta: Kansius, 1990), 139.

³⁸ J Caplin P, *Kamus Lengkap Psikologi (terj. Kartini Kartono)* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2011), 139.

Dari pengertian diatas maka dapat diketahui jika rehabilitasi sendiri merupakan upaya untuk mengembalikan seseorang kepada kondisi awal supaya menjadi manusia yang berguna dan memiliki tempat di tengah masyarakat.³⁹

2. Fungsi Rehabilitasi

Menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaky fungsi rehabilitasi sendiri adalah sebagai berikut:

a. Fungsi pemahaman

Memberikan pemahaman dan juga pengertian tentang sebuah masalah hidup dan juga memberikan solusi yang baik dan benar. Khusus penderita gangguan kesehatan mental, dan juga kejiwaaa, spiritual dan juga moral serta beberapa problematika-problemmatika lahiriyah maupun batiniyah pada umumnya.

b. Fungsi pengendalian

Memberikan potensi yang dapat mengarahka setiap hamba Allah agar tetap dalam pengendalian dan juga pengawsan Allah SWT, sehingga tidak akan keluar dari hal-hal kebenaran, kebaikan, dan juga kemanfaatan.

c. Fungsi analisis ke Depan

Seseungguhnya dengan adanya ilmu ini seseorang akan memiliki potensi dasar untuk melakukan, analisa kedepan tentang segala peristiwa, kejadian dan perkembangan.

d. Fungsi Pencegahan

³⁹ Muhammad Ali Nurdin, "Progam Rehabilitasi Mental Pasien Gangguan Mental Pada Panti Rehabilitasi Sosial Jiwa Dan Narkoba Purbalingga Jawa Tengah." (Jakarta, Univeritas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2018).

Dengan mempelajari, memahami dan mengaplikasikan ilmu ini, seseorang dapat terhindar dari keadaan dan peristiwa yang dapat membahayakan dirinya, jiwa, mental, dan juga spiritua. Hal tersebutlah yang dapat menimbulkan potensi preventif.

e. Fungsi Penyembuhan atau perawatan

Rehabilitasi sendiri dapat membantu seseorang yang melakukan pengobatan, penyembuhan dan perawatan terhadap gangguan atau penyakit, khusus gangguan mental, spirtual, dan kejiwaan seperti berdzikurllah, hati dan jiwa menjadi tenang dan damai, dan etos kerja akan menjadi bersih dan suci dari gangguan setan, jin .

Setiap jenis rehabillitasi sendiri memiliki saran dan juga pengobatan yang berbeda-beda . di tempat rehabilitasi sosial sendiri lebih mengutamakan perbaikan pada aspek psikologis seperti mantan pecandu narkoba, sebab dalam proses pemulihan jiwa dilakukan dengan kegiatan yang berfungsi menumbuhkan potensi jiwanya. Berikut beberapa sasaran rehabilitasi yang fokus pada aspek psikologis yaitu:

1) Mental

Mental adalah hal-hal yang berkaitan dengan akal, fikiran dan inggatan atau proses berasosiasi dengan kala dan juga fikiran, ingatan.⁴⁰

2) Spirtual

⁴⁰ Nur Khayyu Latifah, “Rehabilitasi Mental Spiritual Bagi Pecandu Narkoba di Pondok Pesantren Jiwa Mustajab Prubalingga (Analisis Bimbingan dan Konseling Islam)” (Semarang, Univeritas Islam Negeri Walisonggo, 2018), 34.

Spiritual yaitu yang berhubungan dengan masalah ruh, semangat atau jiwa religius yang berhubungan dengan agama, keimanan, keshalehan dan menyangkut nilai-nilai trasendental.⁴¹

3) Moral/ akhlak

Moral atau akhlak sendiri merupakan keadaan yang melekat pada jiwa manusia, yang dari padanya lahirlah perbuatan-perbuatan dengan mudah, tanpa melalui proses pemikiran dan pertimbangan. Sikap mental atau watak akan terjebak dalam bentuk atau fikiran, berbicara, bertingkah laku, sebagai bentuk ekspresi jiwa.⁴²

3. Terapi Psikospiritual

Kata *therapy* dalam bahasa inggris adalah bermakna pengobatan dan penyembuhan, terapi dari etimologis memiliki arti suatu keadaan rawatan tanpa menggunakan obat-obatan.⁴³ Adapun menurut Dr. Singgih D Gunawan terapi ialah perawatan terhadap aspek kejiwaan seseorang yang mengalami suatu gagasan, ataupun penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental dan pada kesulitan-kesulitan pada penyesuaian diri.⁴⁴

Terapi psikospiritual adalah terapi psikis atau terapi jiwa dengan menggunakan pendekatan rohani atau keagamaan, terapi psikospiritual sendiri menggunakan upaya-upaya untuk mendekati diri dengan Tuhan. Terapi psikospiritual sendiri menggunakan tiga pendekatan yaitu terapi sadar spritual, ketundukan kepada Tuhan, dan spritual self hypnosis, model terapi psikospiritual

⁴¹ Latifah, 34.

⁴² Latifah, 35.

⁴³ Bakrhan Adz Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, 220.

⁴⁴ Rusna Mala Dewi, *Terapi Peyimpangan Seksual Lesbian Menurut Islam* (Palembang: Universitas Islam Raden Fatah, 2007), 13.

dalam islam adalah proses pensucian jiwa atau sering disebut sebagai istilah *takziyah al-nafs*⁴⁵

a. Aspek-aspek Psikospiritual

Aspek memiliki dua proses, pertama proses keatas yang merupakann tumbuhnya kekuatan internal yang mengubah hubungan seseroang dengan Tuhan. Kedua proses kebawah yang ditandai dengan peningkatan realitas fisik seseorang dengan meningkatkan kesadaran diri, dimana nilai-nilai ketuhanan didalam akan termanifestasi keluar melalui pengalaman dan kemajuan diri

Salah satu aspek menjadi spritual adalah memiliki arah tujuan, yang secara terus menerus meningkatkan kebijaksanaan dan kekuatan berkehendak dari seseorang, mencapai hubungan yang lebih dekat dengan ketuhanan.⁴⁶

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi Psiko Psikospiritual

- 1) Diri sendiri
- 2) Sesama atau lingkungan
- 3) Tuhan

c. Tujuan Terapi Psikospiritual

- 1) Mereduksi lamanya waktu perawatan klien dengan gangguan psikis
- 2) Memperkuat mentalitas dan konsep diri klien

⁴⁵ Amin M.Z. M, "Peran Terapi Psikospiritual: Analisis Terhadap Model Pegobatan Kecanduan Narkoba," *Esoterik Jurnal Aklhak Tasawuf* 06 (2020): 4.

⁴⁶ Amin M.Z. M, 10.

- 3) Klien dengan gangguan psikis berasal dari persepsi yang salah terkait dirinya, orang lain dan lingkungan, dengan terapi spiritual maka seseorang akan dikembalikan persepsinya terkait dirinya, orang lain dan lingkungan
- 4) Mempunyai efek positif dalam menurunkan stress

Jadi dapat di simpulkan dengan berbagai macam terapi memiliki tujuan untuk menjadikan klien lebih baik lagi.⁴⁷

d. Aktivitas Terapi

Setiap tempat rehabilitasi tentunya memiliki macam macam jenis terapi yang bertujuan untuk memulihkan para klien, jenis terapi yang digunakan di pondok pesantren rehabilitasi Darun Najah adalah terapi psikospiritual, Gurah

Merupakan pengobatan tradisional yang digunakan oleh masyarakat untuk menyembuhkan penyakit saluran pernafasan. Pengobatan tradisional gurah ini sendiri akan mengeluarkan lendir dari dalam tubuh dengan ramuan cairan yang telah ditentukan melalui hidung.⁴⁸

Terapi gurah yang dilakukan oleh pihak pondok pesantren rehabilitasi sendiri adalah jenis gurah tetes tata cara proses gurahnya adalah. Para pengurus mempersiapkan ramuan gurah yang telah diracik oleh pemilik pondok rehabilitasi, setelah siap santri yang akan melaksanakan terapi gurah ini tidur terlentang terlebih dahulu, menarik napas dalam-dalam lalu

⁴⁷ Tiara Nurfalih, *Kesehatan Mental Memahami Jiwa Dalam Prespektif Psikologi* (Palembang: Noerfikri, 2016), 103.

⁴⁸ M.Jamiluddin Aziz, *Panduan Pengobatan Gurah: Terapi Pengobatan Nabi Muhammad SAW*. (Surabaya: Pustaka Progesif, 2018), 6.

membuangnya, pengurus memasukan ramuan tersebut ke dalam hidung, dan posisi santri di minta untuk mengubahnya secara tengkurap. Ramuan yang telah dimasukan ke dalam hidung akan memproses dan mengeluarkan lendirnya. Terapi guruh yang ada di pondok pesantren rehabilitasi Darun Najah dilaksanakan sebanyak 1 minggu 2 kali.⁴⁹

1) Ruqyah

Ruqyah sendiri adalah al-‘uzah atau sebuah perlindungan terapi dengan cara membacakan sebuah doa kepercayaan yang digunakan untuk melindungi orang-orang yang terkena penyakit medis maupun non- medis.⁵⁰

Terapi yang dilaksanakan di pondok pesantren Darun Najah sendiri dilakukan langsung oleh abah sang pemilik pondok rehabilitasi, pelaksanaan terapi ruqyah dilakukan selama 2 minggu sekali.⁵¹

Dalam psikospiritual sendiri bahwa terapi ruqyah sendiri dapat memperkuat rohani, menenangkan hati, dan juga memberikan keikhlasaa pada diri akan masalah-masalah yang pernah terjadi.⁵²

2) Mandi Pagi

Mandi adalah mengalirkan air suci mensucikan ke seluruh tubuh atau hakikat mandi yang menguyur seluruh badan dengan air, yaitu rambut dan kulit.⁵³

⁴⁹ Sumber Wawancara Dengan Pengurus Pondok Pesantren Rehabilitas Darun Najah.

⁵⁰ Sultan Adam,SQ, *Ruqyah Syar'iyah Terapi Mandiri Penyakit Hati dan Gangguan Jin* (Jakarta: PT.Alex Media Komputindo, 2018), 20.

⁵¹ Sumber Wawancara Dengan Pengurus Pondok Pesantren Rehabilitas Darun Najah

⁵² M.Syamsul Arif dan S. Hudiono, “Pengaruh Terapi Spiritual Ruqyah Terhadap Penurunan Kecemasan” 2 (2018): 15.

Terapi mandi yang di maksud disini adalah suatu proses penyembuhan atau usaha jiwa yang dilakukan pada proses rehabilitasi di Pondok Pesantren Rehabilitasi Darun Najah. Terapi ini dilakukan pada setiap hari setelah pelaksanaan shalat subuh, lokasi terapi sendiri dilaksanakan di belakang pondok pesantren rehabilitas.⁵⁴

Manfaat dari mandi ini adalah untuk mengendorkan atau mengurangi ketegangan otot serta urat syaraf dan juga akan memberikan kejernihan dalam pikiran, terapi mandi sendiri dilaksanakan pada setiap hari setelah pelaksanaan shalat subuh.⁵⁵

Terapi mandi dalam penelitian ini adalah suatu penyembuhan atau usaha jiwa dengan cara mensucikan diri dengan mandi taubat, sehingga dengan dilaksanakan terapi mandi sendiri ini mampu meberikan solusi dari problem kejiwaan setiap manusia, merasakan kedamaian, meningkatkan pikiran positif, menimbulkan rasa nyaman dan damai.⁵⁶

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

Artinya: Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.⁵⁷

3) Sholat.

⁵³ “Terapi Mandi dan Dzikir Dalam Upaya Pemulihan Pecandu Narkoba (Studi Kasus Di Pondok Pesantren Ta’mirul Islam Tegalsari Surakarta)” (Surakarta, Insitiut Agama Islam Negeri Surakarta, 2018), 12.

⁵⁴ Sumber Wawancara Dengan Pengurus Pondok Pesantren Rehabilitas Darun Najah

⁵⁵ Ibid, 50.

⁵⁶ “Terapi Mandi dan Dzikir Dalam Upaya Pemulihan Pecandu Narkoba (Studi Kasus Di Pondok Pesantren Ta’mirul Islam Tegalsari Surakarta,” 40.

⁵⁷ Al Mujib, *Al-Quraan dan Terjemahnya* (Bandung: Hilal, 2009), 35.

Shalat yang dimaksud pada terapi shalat di pondok pesantren rehabilitasi Darun Najah adalah shalat wajib, shalat subuh, dzuhur, ashar, magrib, isya'.⁵⁸

Ritual shalat memiliki pengaruh yang luar biasa untuk mengobati rasa gundah dan gelisa dalam diri manusia, ibadah shalat sendiri dapat menghindarkan dari berbagai penyakit fisik, menyinari hari, menjernihkan muka dan mendatangkan rahmat.⁵⁹

Melalui terapi shalat seseorang akan mendapatkan ketenangan batin, karena dalam shalat kita menyerahkan seluruh urusan kepada Allah, shalat juga dapat melatih kedisiplinan karna dengan shalat tepat waktu kita dilatih agar disiplin melaksanakan tepat waktu.⁶⁰

Dengan melakukan shalat dapat mendatangkan ketenangan jiwa bagi orang-orang yang bermasalah, shalat juga di lakukan sehari semalam sekurang-kurangnya 5 kali yang merupakan shalat wajib berikut ayat yang berhubungan dengan shalat dan ketenangan jiwa

إِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَفُجُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ

فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَىٰ

الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا

Artinya: Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlal

Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring.

⁵⁸ Observasi di Pondok Pesantren Rehabilitasi Darun Najah.

⁵⁹ Fatimatuz Zahro dan Dewi Mulyani, "Progam Rehabilitasi OGDJ Melalui Terapi Spritual Di Pondok Pesantren X," *Jurnal Riset Pendidikan Agama Islam* 2 (2022): 12.

⁶⁰ Samsyuddin Noor, *Buku Dahsyt Mengungkap Shalat Para Nabi* (Jakarta: PT. Wahyu Media2, 2009), 133.

Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman (An-Nisa':103)⁶¹

Shalat juga akan mengurangi kecemasan yang lebih nyata dan lebih besar bila dibandingkan dengan olahraga biasa yang sifatnya isometrik. Karna dengan olahraga biasa saja hanya menyangkut unsur badan saja dan mengeluarkan energi, jika seseorang rajin melakukan shalat yang dilakukan secara khusyuk maka akan menciptakan efek seperti relaksasi otot yang dapat mengurangi kecemasan.⁶²

⁶¹ *Al-Quraan dan Terjemahanya*, 95.

⁶² Noor, *Buku Dahsyat Mengungkap Shalat Para Nabi*, 10.