

ABSTRAK:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran terapi shalat pada penderita depresi pasca kecanduan narkoba. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif pada masing-masing subjek yang telah ditentukan berdasarkan *purposive sampling*, dengan metode pengumpulan data wawancara semi terstruktur. Subjek dalam penelitian ini adalah penderita depresi pasca kecanduan narkoba dan sedang menjalani proses terapi di pondok pesantren Al-Bajigur Sumenep. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data Miles dan Huberman dengan triangulasi waktu pada uji keabsahan data. Penelitian ini dipengaruhi oleh delapan aspek psikologis terapi shalat diantaranya adalah aspek olahraga yang memberikan efek kesehatan pada jasmaniah dan membawa efek pula pada kesehatan mental/jiwa seseorang. Aspek relaksasi otot yang memberikan efek relaksasi pada otot-otot yang tegang sehingga dapat mengurangi kecemasan, ketergantungan dan susah tidur pada diri seseorang. Aspek relaksasi keasadaran indera ini membuat seseorang bisa fokus pada diri individu untuk bisa merasakan tubuhnya sendiri khususnya panca indera sehingga individu merasakan ketenangan, yang mana didalam melakukan shalat mata hanya tertuju pada sajadah dan napas teratur serta bacaan shalat yang membuat lebih relaks. Aspek meditasi, ini akan membantu pikiran seseorang fokus pada sesuatu yang membawa seseorang pada sebuah ketenangan pikiran. Aspek auto-sugesti, memberikan efek psikologis yang dalam pada keinginan yang kuat sehingga dapat terekam kuat dalam pikiran bawah sadar dan akan menjadi daya dorong yang akan menggerakkan diri seseorang untuk berbuat sesuatu. Aspek pengakuan dan penyaluran emosi, ditunjukkan dengan individu yang mampu memasrahkan segala permasalahan dengan berserah diri kepada Allah. Aspek pembentukan kepribadian ditunjukkan dengan individu yang mampu menjalani kehidupan yang lebih baik dengan menjauhi narkoba dan tidak mempunyai keinginan untuk mengkonsumsinya. Aspek terapi air, ditunjukkan oleh individu yang mengalami pemulihan tenaga efek penyegaran yang didapat pada saat wudu. Penderita depresi pasca kecanduan narkoba yang mampu melewati masa *relapse* pasca kecanduan meyakini bahwa shalat memberikan banyak energi positif terhadap tubuh.

Kata Kunci : Terapi Shalat, Depresi Pasca kecanduan Narkoba

ABSTRACT:

This study aims to find out how the picture of prayer therapy in sufferers of depression after drug addiction. This study uses descriptive qualitative research methods on each subject that has been determined based on purposive sampling, with a semi-structured interview data collection method. The subjects in this study were depressed sufferers after narcotics addiction and were undergoing a therapeutic process at the Sumenep Al-Bajigur Islamic boarding school. This research uses Miles and Huberman's data analysis techniques with time triangulation on the validity test of the data. This study is influenced by eight psychological aspects of prayer therapy including aspects of the sport that have a health effect on the body and also have an effect on one's mental health / soul. Muscle relaxation aspects that provide a relaxing effect on tension muscles can reduce anxiety, dependence and difficulty sleeping in a person. This aspect of sensory relaxation makes a person able to focus on the individual to be able to feel his own body, especially the five senses, so that individuals feel calm, which is only directed at prayer mats and regular breathing and prayers that make them more relaxed. The aspect of meditation, this will help a person's mind focus on something that brings a person to a peace of mind. The aspect of auto-suggestion, provides a deep psychological effect on strong desires that can be recorded strongly in the subconscious mind and will be a driving force that will move someone to do something. The aspect of recognizing and channeling emotions is shown by individuals who are able to surrender all problems by surrendering to God. The aspect of personal formation is shown by individuals who are able to lead a better life by avoiding narcotics and not having the desire to consume it. The aspect of water therapy, indicated by individuals who experience recovery of energy the refreshing effect that is obtained at the time of whudu. Depressed people after drug addiction who are able to pass the post-addiction relapse period believe that prayer provides a lot of positive energy to the body.

Keywords: Prayer Therapy, Post-addiction Narcotics Depression