

**IMPLEMENTASI TEKHNIK *SELF-MANAGEMENT* PADA PROGRAM  
*AFTER CARE* TERHADAP KEBERMAKNAAN HIDUP RESIDEN  
PECANDU NARKOBA**

**CLAURADITA ANGGA RENNY, S. Sos**

**Program Studi Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas Islamic Interdisciplinary Studies  
Pascasarjana  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
clauraditaarennny@gmail.com**

**ABSTRAK**

Masalah yang akan dihadapi oleh residen pecandu narkoba adalah ketika mereka sudah keluar dari tempat rehabilitasi dan kembali ke lingkungan masyarakat. Seperti dikucilkan, stigma negatif dari masyarakat dengan stigm negatif yang di dapatnya, residen pecandu narkoba mengalami diskriminasi dari berbagai belah pihak. meski mereka sudah berhenti menggunakan narkoba. hal ini yang membuat mereka merasa tertekan, terpojokkan, rendah diri hal ini pula yang membuat residen pecandu narkoba sulit mendapatkan bantuan dan dukungan yang mereka butuhkan sehingga mereka merasa stress, frustasi dan tidak mampu memaknai hidupnya dengan baik. Salah satu penyebab dari penyalahgunaan narkoba yaitu tidak adanya kebermaknaan hidup pada diri individu sehingga dengan begitu seseorang sangat rentan untuk terjerus dalam hal-hal yang negatif seperti berorientasi pada pencarian narkoba. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran cara menumbuhkan kebermaknaan hidup residen pecandu narkoba dalam program *after care* dengan menggunakan konsep *Tazkiyyatun nafs Imam Al-Ghazali* dalam tekhnik self-management. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode library research dan literatur studi yang dilakukan dengan menganalisis dari berbagai sumber referensi dan menarik suatu analisis dengan tajam dan kritis sehingga dapat memberikan gambaran yang rasional dan logis. Metode ini dilakukan dengan mengambil beberapa referensi yang berkaitan dengan pandangan tazkiyyatun an nafs dan *Self-Management* dari beberapa buku referensi, referensi jurnal dan artikel ilmiah lainnya.

**Kata kunci:** *Tazkiyyatun Nafs, Tekhnik Self-Management, Kebermaknaan hidup, Residen, Narkoba*

**ABSTRACT**

The problem that will be faced by drug addict resident is when they have left from the rehabilitation site and to the community. As Excommunicated, the negativ stigma of society with the negative stigma that it gets, drug addicts resident experience discrimination from various parties. Even though they have stopped using drug addicts resident experience discrimination from various parties. Even though they have stopped using drugs. This makes them feel depressed, cornered, low self-esteem. This also makes it difficult for drug addict resident to get the help and support they need so that they feel stressed, frustrated and unable to interpret their lives properly. One of the causes of drug abuse is the absence of meaningful life in an individual so that a person is very susceptible to continue in negative thoughts such as oriented to drugs. This study is to provide an overview of how to grow the meaningful life to drug addict resident in the after care program by using the concept of Imam Al- Ghazali's tazkiyyatun nafs in the self care program by using the concept of Imam Al- Ghazali's Tazkiyyatun nafs in the self- management technique. The method and study literature which is done by analyzing from various reference sources and drawing an analysis sharply and critically so that it can provide a rational and logical picture. This method is carried out by taking several references related to the views of tazkiyyatun nafs and self – management from several reference books, journal references and other scientific articles.

**Keywords :** *Tazkiyyatun nafs, self management technique, meaning of life, resident, drug*

Narkoba adalah bahan kimia yang mengubah *mood* atau perilaku seseorang ketika dihisap, disuntikkan, diminum, dihirup, atau ditelan dalam bentuk pil. Penyalahgunaan narkoba didefinisikan sebagai pola maladaptif penggunaan narkoba yang terjadi dalam periode 12 bulan yang mengarah kepada kemunduran signifikan atau bukti-bukti distress yang diikuti oleh satu atau lebih hal berikut ini : (1) kegagalan dalam melakukan tugas atau tanggung jawab, (2) menggunakan zat dalam situasi yang berbahaya, (3) masalah-masalah hukum, (4) masalah-masalah interpersonal.<sup>1</sup>

Masalah yang akan dihadapi oleh residen pecandu narkoba adalah ketika mereka sudah keluar dari

tempat rehabilitasi dan kembali ke lingkungan masyarakat. Seperti di kucilkan, stigma negatif dari masyarakat dengan stigma negatif yang di dapatnya, residen pecandu narkoba mengalami diskriminasi dari berbagai belah pihak. meski mereka sudah berhenti menggunakan narkoba. hal ini yang membuat mereka merasa tertekan, terpojokkan, rendah diri hal ini pula yang membuat residen pecandu narkoba sulit mendapatkan bantuan dan dukungan yang mereka butuhkan sehingga mereka merasa stress, frustrasi dan tidak mampu memaknai hidupnya dengan baik.

Kebermaknaan hidup menurut Bastaman, menyatakan bahwa makna hidup merupakan suatu yang dianggap penting, benar dan di dambakan serta memberikan nilai khusus bagi seseorang. Makna hidup bila berhasil ditemukan dan

---

<sup>1</sup> Indra Dwi Purnomo and George Hardjanto, "Terapi Dengan Pendekatan Konsep Kognitif Perilaku Untuk Mencegah Relapse Pada Pengguna Narkoba," 2016.

dipenuhi akan menyebabkan kehidupan ini dirasakan demikian berarti dan berharga. Pengertian mengenai makna hidup menunjukkan bahwa di dalamnya terkandung juga tujuan hidup, yakni hal-hal yang perlu dicapai dan dipenuhi. Maka hidup ini benar-benar terdapat dalam kehidupan itu sendiri, walaupun dalam kenyataan tidak mudah ditemukan dan di penuhi. Maka hidup ini benar-benar terdapat dalam kehidupan itu sendiri, walaupun dalam kenyataanya tidak mudah ditemukan karena sering tersirat dan tersembunyi didalamnya. Bila makna hidup ini berhasil ditemukan dan dipenuhi akan menyebabkan kehidupan dirasakan bermakna dan berharga yang pada gilirannya akan menimbulkan perasaan bahagia bagi individu.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> "08410156\_Bab\_2.Pdf," accessed May 7, 2020, [http://etheses.uin-malang.ac.id/1811/6/08410156\\_Bab\\_2.pdf](http://etheses.uin-malang.ac.id/1811/6/08410156_Bab_2.pdf).

Berdasarkan hal tersebut maka dikatakan bahwa kebermaknaan hidup sangat diperlukan oleh residen pecandu narkoba karena dapat membantu residen pecandu narkoba dalam mengubah perilaku dan kebiasaannya agar tidak kembali berorientasi kepada masa lalunya yaitu narkoba.

Self management merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktifitas yang dilakukan.<sup>3</sup> Terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menerapkan cara-cara efektif dalam mencapai tujuannya. Jadi self management ini mampu untuk

---

<sup>3</sup> Siska Novra Elvina, "Teknik Self Management Dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif," *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 2 (November 27, 2019): 123, <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1058>.

menemukan kebermaknaan hidup residen pecandu narkoba agar selalau dapat mengatur perilaku yang positif. Dan tazkiyyatun nafs merupakan intervensi psikologis yang dimodifikasi dengan konsep islam. Sebagai sarana untuk menumbuhkan kebermaknaan hidup residen pecandu narkoba dan membentuk kebiasaan positif sehingga tidak kembali terjerumus kembali menggunakan narkoba

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin menggambarkan bahwa tazkiyyatun nafs dalam teknik management self mampu untuk menumbuhkan kebermaknaan hidup residen pecandu narkoba yang telah selesai menjalani rehabilitasi narkoba dan tengah berada pada program *after care*.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode

library research dan literatur studi yang dilakukan dengan menganalisis dari berbagai sumber referensi dan menarik suatu analisis dengan tajam dan kritis sehingga dapat memberikan gambaran yang rasional dan logis. Metode ini dilakukan dengan mengambil beberapa referensi yang berkaitan dengan pandangan tazkiyyatun an nafs dan *Self-Management* dari beberapa buku referensi, referensi jurnal dan artikel ilmiah lainnya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Biografi Imam Al-Ghazali**

Imam Ghazali merupakan seorang ulama dan pemikir yang sangat jenius, karena kejeniusannya al-Ghazali dapat meraih gelar Hujjah al-Islam (Pembela Agama), Zain al-Din (Hiasan Agama), Bahrun Muhriq (Lautan tak bertepi). Namanya kadang diucapkan Ghazzali dengan dua Z, artinya tukang pintal benang,

karena pekerjaan ayah al-Ghazali yaitu tukang memintal benang. Sedangkan yang lazim di panggil dengan satu Z lantaran diambil dari kampung tempat kelahirannya. Imam Al-Gzali lahir pada tahun 450 H/1058 m, DI DESA Thus, wilayah Khurasan (Iran).<sup>4</sup>

Al-Ghazali dikaruniai seorang anak laki-laki yang bernama Hamid, maka beliau dipanggil dengan panggilan akrab “Abu Hamid” (Bapak Si Hamid). Dengan itulah al-Ghazali dipanggil Abu Hamid Muhammad bin Muhammad bin Muhammad bin Ahmad al-Ghazali al-Thusi.<sup>5</sup> Al-Ghazali wafat pada 14

jumadil al-akhir tahun 505 H (19 Desember 1111 M) di Thus.<sup>6</sup>

### Self Management

Self management merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktifitas yang dilakukan.<sup>7</sup> Terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menerapkan cara-cara efektif dalam mencapai tujuannya. Self management meliputi pemantauan diri (self monitoring), reinforcement yang positif (reward), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (self contracting), dan penguasaan terhadap rangsangan (stimulus control)<sup>8</sup>. Self management

<sup>4</sup> Abidin Ibnu Rusn and Kamdani, *Pemikiran Al-Ghazali Tentang Pendidikan* (Pustaka Pelajar, 1998).

<sup>5</sup> H. J. Fyhn, “Holeuryhalinity and Its Mechanisms in a Cirriped Crustacean, Balanus Improvisus,” *Comparative Biochemistry and Physiology. A, Comparative Physiology* 53, no. 1 (January 1976): 19–30, [https://doi.org/10.1016/s0300-9629\(76\)80004-7](https://doi.org/10.1016/s0300-9629(76)80004-7).

<sup>6</sup> Anri Saputra, Mela Rospita, and Vivik Shofiah, “Qalbu Dalam Kajian Psikologi Islam,” *Al-Fikra: Jurnal Ilmiah Keislaman* 18, no. 1 (2020): 37–51.

<sup>7</sup> Elvina, “Teknik Self Management Dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif.”

<sup>8</sup> Elvina.

merupakan teknik dalam konseling behaviour, yang mempelajari tingkah manusia yang maldatif menjadi manusia adaptif. Self management merupakan suatu prosedur dan proses agar individu mampu mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik self management keberhasilan konseling berada pada tangan konseli sendiri. Konselor hanya berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator, yang membantu merancang program yang akan diambil oleh klien maupun menjadi motivator bagi konseli.

Self management merupakan suatu pendekatan di mana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi.<sup>9</sup> Terkait dengan tazkiyyatun nafs mantan pecandu narkoba berperan membantu mantan pecandu narkoba

agar mereka dapat menumbuhkan nilai-nilai spiritualitas dan kebermaknaa dalam hidupnya dengan mengimplementasikan seperangkat prinsip teknik tersebut.

### **Konsep Tazkiyyatun nafs Imam Al-Ghazali dalam kitab Ihya Ulumuddin**

Perlu diketahui bahwa jiwa itu mempunyai kotoran yang harus dibersihkan dan dijernihkan, karena dengan demikian jiwa sampai kepada kebahagiaan yang abadi dan sampai kepada sisi Allah

1. Menurut al-Ghazali bersuci itu mempunyai 4 tingkatan sebagai berikut: Menyucikan lahiriah dari semua hadas.
2. Menyucikan seluruh anggota tubuh dari segala kejahatan dan dosa.
3. Menyucikan jiwa dari akhlak-akhlak yang tercela.

<sup>9</sup> Muhammad Nursalim, *Strategi Dan Intervensi Konseling* (Jakarta: indeks Akademia Permata, n.d.).

4. Menyucikan rahasia diri dari selain Allah, dan ini merupakan cara bersuci para Nabi dan kaum shidiqin.

Dalam setiap tingkatan bersuci terdapat tingkatan beramal, mengingat di dalamnya terdapat dua hal yang mesti dijalani, yaitu menanggalkan dan memakai. Demikian pula jiwa, harus dibersihkan dari akhlak-akhlak yang tercela, kemudian menghiasinya dengan akhlak-akhlak yang terpuji. Begitu pula seluruh anggota tubuh, dibersihkan dari dosa-dosa kemudian menghiasinya dengan ketaatan. Masing-masing dari tingkatan ini merupakan syarat untuk memasuki tingkatan yang selanjutnya. Membersihkan lahiriah, kemudian membersihkan ruh, lalu membersihkan jiwa dan terakhir membersihkan rahasia diri.

Akan tetapi, janganlah menduga bahwa yang dimaksud dengan bersuci adalah membersihkan lahiriah saja, karena kalau begitu terlewatkan tujuan yang sebenarnya dari bersuci. Dan janganlah mengira bahwa tingkatan tingkatan bersuci secara lahiriah dapat dijumpai hanya dengan berangan-angan dan dapat diraih dengan mudah, karena sesungguhnya sekiranya manusia mencurahkan sepanjang hidupnya, maka barangkali hanya dapat meraih sebagian tujuannya saja.

Tazkiyatun nafs berarti mensucikan diri dari berbagai kecenderungan buruk, tercela dan hewani serta menghiasinya dengan sifat-sifat terpuji dan malakuti. Proses yang dilalui dalam tazkiyatun nafs adalah takhaliyat al-nafs, tahalliyat al-nafs, tajalliyat.

## 1. Takhalliyat al-Nafs

Takhalliyat al-nafs disebut juga takhalliyat as-siir yang berarti pengosongan jiwa dari akhlak tercela, atau pengosongan jiwa dari segenap pikiran yang akan mengalihkan perhatian dari zikir dan ingat kepada Allah

## 2. Tahalliyat al-Nafs

Tahalliyat al-nafs ialah pengisian jiwa dengan sifat-sifat terpuji sesudah mengosongkannya dari sifat-sifat tercela.

## 3. Tajalliyat

Tajalliyat adalah tersingkapnya hijab yang membatasi manusia dengan Allah, sehingga nyata dan terang cahaya dan kebesaran Allah dalam jiwa. Dengan mudah jiwa akan menerima nur ilahi berupa hidayah dan ma'unah dari Allah untuk senantiasa bersikap terpuji dan berakhlak mulia dalam hidup sehari-hari.

Penyucian jiwa mustahil dilakukan tanpa pengekangan diri terhadap sifat-sifat tercela, kerja keras dan kesungguh-sungguhan. Yang kemudian mengharuskan diri melaksanakan mujahadah (menahan diri) dan riyadlah (melatih). Mujahadah ditinjau dari bahasa berasal dari kata jahada yang serumpun dengan ijthad yang berarti berusaha keras dengan penuh kesungguhan hati agar tercapai tujuan. Dalam hal ini, mujahadah yang dimaksudkan sebagai perjuangan melawan tarikan nafsu berdasarkan norma-norma syari'at dan akal. Contoh: seseorang yang selalu terbiasa melakukan ghibah (membicarakan kejelekan orang lain), sehingga jika tidak ghibah, mulutnya terasa gatal. Maka mujahadah yang harus dilakukan adalah dengan cara menahan sekuat tenaga untuk tidak membicarakan

kejelekan orang lain, ditambah berfikir bahwa hal itu merupakan suatu hal yang dilarang oleh syari'at agama serta secara akal juga tidak baik.

Sedangkan riyadlah adalah pembebanan diri dengan membiasakan diri melakukan hal-hal yang baik. Contoh: seseorang yang terbiasa dengan sifat kikir misalnya, maka upaya yang harus dilakukan dengan cara melatih diri untuk senantiasa memberi pada orang lain atau membiasakan menyumbang untuk kepentingan sosial atau sarana ibadah. Pada fase awal, hal ini mungkinterasa sangat berat namun bila dilakukan secara bertahap lama kelamaan terbiasa dan otomatis hilanglah sifat kikir tersebut.

Dalam bukunya Istighfarotur Rahmaniyah yang berjudul Pendidikan Etika (2010:15-16) mengungkapkan bahwa filosofi dan

logika proses tazkiyatun nafs dalam tarekat ini mengikuti filsafat kimiya al-sa'adah. Filsafat ini mendasarkan teorinya pada prinsip peleburan logam. Bahwa jiwa adalah ibarat biji logam, atau batu permata. Ia merupakan bahan baku yang masih perlu dilebur, dibentuk dan dibersihkan.

Untuk menjadikan logam sebagai sebuah perhiasan yang berharga harus dilebur dengan bahan kimia atau dengan panas (suhu) yang tinggi. Dalam waktu yang lama, membutuhkan seorang pengrajin yang ahli dan telaten (sabar), serta memiliki seni tinggi. Untuk menjadikan jiwa yang baik dan bernilai tinggi, jiwa perlu dilebur dengan bahan kimia atau dipanaskan dengan api, sehingga kotoran, dan karat-karatnya terlepas. Maka tampaklah kecemerlangan logam mulia (emas), karena karat dan

kotorannya telah hilang. Tetapi ia masih perlu ditempa dan dibentuk dengan keinginan pengrajinnya, yaitu mursyid. Selanjutnya harus selalu dibersihkan agar senantiasa cemerlang.

Proses takhalliyat merupakan proses peleburan jiwa. Membersihkan jiwa dari sifat-sifat jelek hayawani dan syaitani. Semakin intensif seorang murid melaksanakan proses takhalliyat akan semakin panas badan ruhaniyyah. Dengan panasnya dzikir dan riyadlah al-nafsi yang lain, kotoran-kotoran jiwa akan leleh terbakar, karat-karat jiwa akan terlepas sedikit demi sedikit. Maka akhirnya lapisan paling luar dari jiwa akan terkelupas. Begitu seterusnya, akhirnya yang tinggal hanyalah inti jiwa yang paling dalam.

Sedangkan proses tahalliyat merupakan proses pembentukan

jiwa, karena itu ia lebih bernilai sebagai kelanjutan dari proses takhalliyat. Jika seorang murid telah melaksanakan proses takhalliyat, maka ia akan mudah melaksanakan tahalliyat. Tahalliyat merupakan proses penghiasan diri (jiwa) dengan amalan-amalan saleh. Secara umum melaksanakan syariat agama merupakan proses takhalliyat dan tahalliyat sekaligus. Sedangkan yang dimaksud dengan tahalliyat di sini adalah amalan-amalan sunah, seperti puasa, membaca al-Qur'an, tafakur, infaq. Demikian juga menjaga kesucian dan adab merupakan proses tahalliyat yang sangat utama.

Dengan riyadlah al-nafsi, amalan-amalan yang bersifat tahalliyat tersebut dapat diibaratkan sebagai penambahan bahan kimia, atau menghidupkan api pembakar tungku. Ia lebih berperan sebagai pembuat suasana yang kondusif, dan

menjaga proses tazkiyatun nafs, karena pengaruh nafsu hayawani akan melemah dan daya kemalaikatan akan menguat.

### **Kondisi Kejiwaan pada Residen Pecandu Narkoba**

Masalah yang akan dihadapi oleh residen pecandu narkoba adalah ketika mereka sudah keluar dari tempat rehabilitasi dan kembali ke lingkungan masyarakat. Seperti di kucilkan, stigma negatif dari masyarakat dengan stigma negatif yang di dapatnya, residen pecandu narkoba mengalami diskriminasi dari berbagai belah pihak. meski mereka sudah berhenti menggunakan narkoba. hal ini yang membuat mereka merasa tertekan, terpojokkan, rendah diri hal ini pula yang membuat residen pecandu narkoba sulit mendapatkan bantuan dan dukungan yang mereka butuhkan sehingga mereka merasa stress,

frustasi dan tidak mampu memaknai hidupnya dengan baik. Dan tanpa kebermaknaan hidup maka residen pecandu narkoba akan mudah kembali kepada dunia lamanya yaitu mengkonsumsi narkoba

Relapse merupakan kondisi kejiwaan residen pecandu narkoba yang ingin kembali menggunakan narkoba yang di tandai dengan adanya pemikiran, perilaku, dan perasaan adiktif setelah menjalani penanganan rehabilitasi. Residen pecandu narkoba yang tidak mampu menahan keinginannya atau sugesti untuk memakai kembali narkoba akan mengalami stress dan frustrasi.<sup>10</sup>

Residen pecandu akan mudah terpengaruh untuk menggunakan narkoba kembali apabila berapa

---

<sup>10</sup> Chi Ikanovitasari and Shanty Sudarji, "Gambaran Resiliensi Pada Mantan Pengguna Narkoba," *Prosiding Temu Ilmiah Nasional X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia* 1 (2017).

dalam lingkungan pergaulan narkoba.

**Konsep *Tazkiyyatun Nafsi* Sebagai Teknik *Self-Management* terhadap Residen Pecandu Narkoba**

Teknik *self-management* dan *tazkiyatun nafsi* merupakan pendekatan *cognitif-behavior* yang dirancang untuk residen pecandu narkoba dalam mengubah tingkah lakunya sendiri dan menjadikan hidupnya lebih bermakna. *Tazkiyatun nafsi* merupakan konsep pendidikan jiwa yang diambil dari buku *ihya 'ulumuddiin* Imam Al ghazali. Program *tazkiyatun nafsi* ini terdiri dari: niat, solat sunat dhuha, dzikir, solat wajib 5 waktu, solat sunat rawatib dan *qiyamul lail* serta pemaknaan puasa

Aspek psikologis yang terkandung setiap program *tazkiyatun nafsi* diantaranya adalah :

Niat : niat adalah mereferensikan sesuatu yang ingin dicapai, karena itu setiap muslim harus senantiasa memperbaiki niat dalam ibadahnya, yaitu ikhlas untuk Allah semata. Niat merupakan penggerak individu untuk melakukan sesuatu, di dalam psikologi dikenal dengan istilah “*intensi*”. Dengan mendapatkan materi niat ini residen pecandu narkoba diharapkan dapat merubah sikap para residen pecandu narkoba lebih terarah dan bermakna. Sholat (fardhu dan sunat) dapat memunculkan sikap disiplin, dan *istiqomah* dalam menjalani hidup yang lebih bermakna.

Puasa melatih disiplin dan melatih diri untuk memiliki kemampuan dalam mengendalikan diri/*selfcontrol* dalam melakukan kegiatan sehari-hari dengan kegiatan yang positif, menahan diri dari hawa nafsu terlebih lagi menahan diri

untuk kembali terjerumus dalam mengonsumsi narkoba. Menurut Cormier & Nurius<sup>11</sup> bahwa teknik *self-management* terdiri dari 4 strategi. Strategi pertama adalah, pemantauan diri (*self-monitoring*) adalah residen pecandu narkoba mengamati diri sendiri, mencatat sendiri tingkah laku yang diubah (pikiran, perasaan dan tindakan). Untuk itu dibutuhkan Niat, para residen pecandu narkoba perlu untuk diluruskan niatnya terlebih dahulu. Niat di dalam psikologi dikenal dengan istilah "*intensi*". Dengan niat ini diharapkan residen pecandu narkoba dapat merubah sikap dan perilakunya lebih terarah dalam merubah diri lebih baik dari masa lalunya yaitu terjerumus dalam

mengonsumsi narkoba dan menjadikan hidupnya lebih bermakna. Yang kedua adalah *Stimulus control* yaitu merancang kegiatan/ program untuk menambah atau mengurangi tingkah laku, dalam hal ini residen pecandu narkoba memerlukan perencanaan kondisi lingkungan untuk itu residen pecandu narkoba dapat merancang kondisi lingkungannya dengan membuat *schedule* solat (*fardhu* dan *sunnat*), puasa dan dzikir hal ini untuk mengalihkan pikiran dan kegiatan residen narkoba dan memunculkan perilaku baik yang ingin dimunculkannya.

Dengan dipadukannya nilai-nilai *tazkiyatun nafsi* ke dalam strategi *self-management* diharapkan residen pecandu narkoba dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai kebermaknaan hidup, dan

---

<sup>11</sup> Winda Sihombing, "Implementasi Teknik Kontrol Diri Dan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Keberfungsian Sosial Bagi Klien 'Dn' Penyalahguna Napza Di Yayasan Grapiks Bandung," *Pekerjaan Sosial* 15, no. 1 (2016).

dapat merubahannya menjadi lebih baik.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa Masalah yang akan dihadapi oleh residen pecandu narkoba adalah ketika mereka sudah keluar dari tempat rehabilitasi dan kembali ke lingkungan masyarakat. Seperti di kucilkan, stigma negatif dari masyarakat dengan stigma negatif yang di dapatnya, residen pecandu narkoba mengalami diskriminasi dari berbagai belah pihak.

Tazkiyyatun nafs dan teknik self-management dengan pendekatan teknik *cognitif-behaviour* merupakan intervensi psikologis yang dimodifikasi dengan konsep islam. Sebagai sarana untuk menumbuhkan kebermaknaan hidup residen pecandu narkoba dan membentuk kebiasaan positif

sehingga tidak kembali terjerumus kembali menggunakan narkoba

Tazkiyyatun nafs berperan dalam menumbuhkan kebermaknaan hidup bagi residen pecandu narkoba yaitu dengan cara mengintegrasikan nilai-nilai tazkiyyatun nafs kedalam kegiatan yang pembiasaan yang positif. Adapun kegiatan pembiasaan tersebut berupa Sholat fardhu dan sunah, tadarus, puasa wajib dan sunah serta dzikir. hal ini membuktikan bahwa peran tazkiyyatun Nafs.

### DAFTAR PUSTAKA

“08410156\_Bab\_2.Pdf.” Accessed May 7, 2020. [http://etheses.uin-malang.ac.id/1811/6/08410156\\_Bab\\_2.pdf](http://etheses.uin-malang.ac.id/1811/6/08410156_Bab_2.pdf).

Al-Ghazali. Tanpa Tahun. Ihya' Ulummuddin. Terjemahan oleh Ismail Yakub. Semarang: CV.

Faizan. Al-Ghazali. Tanpa Tahun. Ilmu dalam Perspektif Tasawuf. Terjemahan oleh Muhammad Al-Baqir. 1996. Bandung:

- Karisma. Al-Ghazali. Tanpa Tahun. Ringkasan Ihya Ulumuddin. Terjemahan Oleh Bahrun Abu Bakar. 2014. Bandung: Penerbit Sinar Baru Algensindo. Cetakan ke-3. Al-Ghazali. Tanpa Tahun. Tuntunan Mencapai Hidayah Ilahi. Terjemahan oleh
- Elvina, Siska Novra. "Teknik Self Management Dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif." *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 2 (November 27, 2019): 123. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1058>.
- Fyhn, H. J. "Holeuryhalinity and Its Mechanisms in a Cirriped Crustacean, Balanus Improvisus." *Comparative Biochemistry and Physiology. A, Comparative Physiology* 53, no. 1 (January 1976): 19–30. [https://doi.org/10.1016/s0300-9629\(76\)80004-7](https://doi.org/10.1016/s0300-9629(76)80004-7).
- Ikanovitasari, Chi, and Shanty Sudarji. "Gambaran Resiliensi Pada Mantan Pengguna Narkoba." *Prosiding Temu Ilmiah Nasional X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia* 1 (2017).
- Masyhuri, Masyhuri. "Prinsip-Prinsip Tazkiyah Al-Nafs Dalam Islam Dan Hubungannya Dengan Kesehatan Mental." *An-Nida'* 37, no. 2 (2012): 95–102.
- Muhammad Nursalim. *Strategi Dan Intervensi Konseling*. Jakarta: indeks Akademia Permata, n.d.
- Purnomo, Indra Dwi, and George Hardjanto. "Terapi Dengan Pendekatan Konsep Kognitif Perilaku Untuk Mencegah Relapse Pada Pengguna Narkoba," 2016.
- Rusn, Abidin Ibnu, and Kamdani. *Pemikiran Al-Ghazali Tentang Pendidikan*. Pustaka Pelajar, 1998.
- Saputra, Anri, Mela Rospita, and Vivik Shofiah. "Qalbu Dalam Kajian Psikologi Islam." *Al-Fikra: Jurnal Ilmiah Keislaman* 18, no. 1 (2020): 37–51.
- Sihombing, Windi. "Implementasi Teknik Kontrol Diri Dan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Keberfungsian Sosial Bagi Klien 'Dn' Penyalahguna Napza Di Yayasan Grapiks Bandung." *Pekerjaan Sosial* 15, no. 1 (2016).