

# Rawatan Penagihan Dadah Melalui Terapi Psikospiritual Berasaskan Aspek Ibadah

Maisarah Saidin

Fakulti Pengajian Quran Dan Sunnah, Universiti Sains Islam Malaysia, 71800 Nilai, Negeri Sembilan,  
Malaysia.

E-mail: maisarah@usim.edu.my

Abdulloh Salaeh, Mohd Zohdi Mohd Amin, Syed Najihuddin Syed Hassan, Adnan Mohamed Yusoff,  
Syed Mohammad Chaedar Syed Abdurrahman.

Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

## Abstrak

Penyalahgunaan dadah merupakan salah satu isu utama yang sering diperdebatkan dalam kalangan masyarakat Malaysia. Saban tahun, penyalahgunaan dadah yang melibatkan golongan remaja dan belia dilihat mengalami tren peningkatan yang amat membimbangkan. Pelbagai usaha sudah dilakukan sejak beberapa dekad lalu, namun penyalahgunaan dadah masih menjadi ancaman terbesar kepada negara. Kerajaan Malaysia melalui Agensi Anti Dadah Kebangsaan dan PEMADAM telah menjalankan pelbagai usaha pencegahan dan pemulihan bagi membendung masalah ini. Malangnya, hasil yang dicapai tidak setanding dengan kos yang telah dilaburkan oleh pihak kerajaan. Masalah penyalahgunaan dadah ini, jika tidak ditangani secara serius boleh merosakkan masa depan generasi muda sekaligus memberi kesan kepada usaha pembangunan negara. Kelemahan dalam aspek kerohanian dalam diri khususnya pengamalan dan penghayatan terhadap ibadah harian dilihat sebagai faktor utama yang menyebabkan seseorang individu terlibat dalam penyalahgunaan dadah. Perlaksanaan sesuatu ibadah dipercayai merupakan antara komponen terpenting dalam merawat ketagihan dadah. Ini kerana, pengamalan ibadah merupakan wasilah untuk mendekati diri dengan tuhan dan merupakan salah satu cara menenangkan jiwa penagih.

Justeru itu, artikel ini bertujuan meninjau potensi kaedah rawatan psikospiritual berasaskan aspek ibadah dan menganalisis keberkesannya. Bagi mencapai objektif tersebut, kajian yang berbentuk kualitatif ini menggunakan metode temubual dan

analisis teks. Dapatan kajian menunjukkan kefahaman, penghayatan dan pengamalan ibadah harian seperti solat, puasa, berzikir dan sebagainya mampu merawat ketagihan dadah secara berterusan dan mencegah penagih untuk kembali *relaps*.

**Kata Kunci:** Rawatan Penagihan Dadah, Terapi Psikospiritual, Ibadah.

## 1.0 PENDAHULUAN

Dadah bukanlah perkara baru dalam kehidupan seharian manusia kerana penggunaannya telah dikesan sejak berabad-abad yang lalu meskipun tarikh sebenar tidak dapat diketahui. Mengikut sumber sejarah, dadah dikaitkan dengan alam fantasi oleh masyarakat zaman dahulu kala yang menganggapnya sebagai pembalut penderitaan dan sumber keseronokan (Mahyuddin & Azizah, 2011).

Sehingga hari ini, penyalahgunaan dadah dalam kalangan masyarakat Malaysia dianggap sebagai masalah nombor satu negara. Walaupun pelbagai usaha sudah dilakukan sejak beberapa dekad lalu, namun penyalahgunaan dan pengedaran dadah di negara ini masih berleluasa. Gejala penyalahgunaan dadah dalam kalangan masyarakat bukan hanya melibatkan golongan dewasa dan belia, tetapi turut merebak dalam kalangan remaja dan pelajar sekolah. Statistik yang dikeluarkan oleh Agensi Anti Dadah Kebangsaan menunjukkan bahawa remaja seawal usia 13 tahun telah terlibat dengan gejala tersebut. Berdasarkan statistik yang direkodkan, jumlah keseluruhan penagih dadah dari tahun 2014-2018 berjumlah 116,204 orang. Dari jumlah tersebut, sebanyak 3,362 individu berumur lingkungan 13-18 tahun telah terlibat dengan aktiviti penagihan dadah. Manakala, golongan yang mendominasi gejala ini adalah dalam kalangan belia yang berumur lingkungan 19-39 tahun iaitu sebanyak 85,617 orang (AADK, 2019).

Melihat kepada statistik tersebut, masalah penyalahgunaan dadah perlu ditangani secara serius kerana ia boleh merosakkan masa depan generasi muda sekaligus melumpuhkan pembangunan fizikal dan rohani rakyat. Malah, gejala ini dilihat sebagai

faktor penyumbang kepada peningkatan jenayah lain yang sukar dikawal seperti kes kecurian, rompakan dan pembunuhan.

Kerajaan Malaysia telah menjalankan pelbagai usaha pencegahan untuk memerangi dan membanteras gejala penagihan dadah. Antaranya melalui pelaksanaan penguatkuasaan undang-undang seperti hukuman penjara, sebatan dan hukuman mati mandatori. Selain itu, dalam usaha pemulihan, kerajaan mengambil inisiatif untuk merawat dan memulihkan penagih dadah melalui penubuhan pusat Cure & Care Rehabilitation Center (CCRC) di seluruh negara.

Melalui penubuhan CCRC ini, kerajaan telah membelanjakan sejumlah peruntukan yang besar untuk menanggung kos rawatan dan pemulihan penagih ini, Namun begitu, bilangan kes ketagihan dadah masih menunjukkan peningkatan saban tahun. Tambahan pula, terdapat ramai dari kalangan penagih yang telah menjalani rawatan terjebak kembali dengan penagihan semula dadah (relapse) setelah keluar dari pusat pemulihan. Justeru itu, kaedah rawatan yang lebih efektif perlu dibangunkan bagi memulihkan mereka dari ketagihan dadah secara berterusan. Oleh yang demikian, kajian ini akan meninjau potensi kaedah rawatan psikospiritual yang dilaksanakan di sebahagian pusat rawatan yang berjaya dan menganalisis potensi yang ada secara saintifik untuk membangunkan model baharu rawatan yang lebih holistik dan lestari serta bertindak sebagai alternatif kepada pihak kerajaan dalam menangani masalah penagihan dadah.

## **2.0 METODOLOGI KAJIAN**

Kajian kualitatif dijalankan bagi mengenalpasti bentuk terapi psikospiritual holistik berasaskan ibadah yang digunakan di pusat rawatan pemulihan. Bagi mendapatkan maklumat menyeluruh berhubung kajian yang dijalankan metode temubual dan analisis dokumen digunakan dalam kajian ini. Kaedah temu bual berstruktur digunakan supaya maklumat yang diperlukan dapat diperolehi dengan tepat dan terancang. Borang temu bual disediakan kepada penagih dan Perawat atau Pegawai. Temu bual ini dijalankan bagi mengenalpasti sejauhmana modul terapi yang digunakan memberi kesan positif

kepada kestabilan jiwa dan diri pelatih. Selain itu, kajian teks turut digunakan bagi mendapatkan rekod rawatan, pesakit, pencapaian dan apa-apa dokumen yang boleh memberi informasi berkaitan dengan objektif kajian. Seterusnya data dianalisis secara induktif dan diduktif bagi memperincikan kaedah terapi ibadah yang digunakan dan aktiviti harian yang dijalankan dalam pemulihan penagihan dadah serta mengenalpasti tahap pencapaian semasa pusat rawatan terbabit dalam pemulihan penagihan dadah.

### **3.0 INISIATIF KERAJAAN MALAYSIA DALAM PERAWATAN DAN PEMULIHAN DADAH**

Dalam konteks Malaysia, isu penagihan dadah telah ditangani secara serius oleh khidmat rawatan dan pemulihan di Pusat Pemulihan Penagihan Narkotik (PUSPEN) di Semenanjung Malaysia (Fauziah Ibrahim, Bahaman Abu Samah, Mansor Abu Talib & Mohamad Shatar Sabran, 2012). Daripada jumlah yang begitu besar, kerajaan Malaysia memainkan peranan utama melalui agensi yang bertanggungjawab iaitu Agensi Anti Dadah Kebangsaan (AADK) dalam membantu merawat penagih dadah (AADK, 2020). Sememangnya kesungguhan yang ditunjukkan, menggambarkan betapa mereka benar-benar ingin membantu golongan yang terjebak dengan gejala ini untuk kembali pulih sebagai individu normal.

Pendekatan rawatan dan pemulihan yang digunapakai oleh agensi ini adalah berdasarkan pendekatan terbaik yang diamalkan dari kajian dan penyelidikan dari negara-negara maju. Antara yang digunakan adalah program Therapeutic Community (TC), Model Matrix, Terapi Gantian Dadah, Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Motivational Interviewing (MI) dan sebagainya. Walaubagaimanapun, pendekatan yang digunakan tersebut dilihat kurang berkesan, malahan isu penagihan dadah ini masih berterusan serta tidak menunjukkan pencapaian yang positif. Terdapat pelbagai factor yang mungkin menyebabkan sesuatu program yang dilaksanakan tidak mencapai hasil yang diharapkan. Antaranya kandungan modul yang kurang bersesuaian, ketidakseragaman terhadap kaedah pelaksanaan, tempoh pelaksanaan yang terhad dan tahap kesediaan yang rendah untuk berubah dalam kalangan penagih (Mansor Abu Talib & et al., n.d; Mohd Rafidi Jusoh & et al., 2015).

Saban tahun statistik kes penagihan dadah di Malaysia semakin meningkat dan peningkatannya dilihat semakin sukar dikawal. Menurut Agensi Antidadah Kebangsaan (2020), pada tahun 2019 sahaja, setiap hari akan wujud 56 orang penagih dadah direkodkan dan 48 orang daripada mereka adalah penagih baru. Statistik Agensi Anti Dadah Kebangsaan 2014-2019 menunjukkan bahawa jumlah keseluruhan penagih dadah dari tahun 2014 hingga tahun 2019 berjumlah 136,361 orang direkodkan (AADK, 2020). Ini bermakna Dasar Dadah Negara yang bertujuan untuk mewujudkan negara Malaysia yang bebas dari ancaman gejala dadah menjelang tahun 2015 (AADK, n.d.) boleh di anggap tersasar.

Selama ini, usaha membendung gejala penagihan dadah dan pemulihan dadah melibatkan kos yang sangat tinggi dan tidak bersifat produktif. Bagi tujuan tersebut pihak Kerajaan Malaysia membelanjakan RM1.65 bilion pada tahun 2013-2017, kos ini meliputi aktiviti-aktiviti rawatan, pemulihan, penguatkuasaan undang-undang dan pencegahan (AADK, 2018). Kos tersebut sepatutnya dibelanjakan bagi tujuan menaik taraf infrastruktur atau menambah baik fasiliti yang ada serta menggaji staf yang berkemahiran dan pakar dalam pelaksanaan modul atau menyediakan latihan kepada staf yang mengendalikan modul pengajaran. Di samping itu, kos yang ada seeloknya disalurkan bagi pemerksaan program penjagaan lanjutan kepada penagih setelah mereka keluar dari pusat pemulihan ke dalam komuniti (Mansor Abu Talib & et al., n.d; Ramieza Wahid, 2020).

Melihat kepada statistik tersebut, masalah penyalahgunaan dadah perlu ditangani secara serius kerana ia boleh merosakkan masa depan generasi muda sekaligus melumpuhkan pembangunan fizikal dan rohani rakyat. Penagihan dadah ini jika tidak dibendung dan dirawat akan menjadi barah kepada kehidupan masyarakat dengan menularnya kes jenayah seperti ragut, rompak, pecah rumah, pembunuhan, penderaan kanak-kanak dan sebagainya (Bernama, 2016: Nur Saliawati Salberi, 2018).

#### 4.0 KONSEP PSIKOSPRITUAL DALAM PEMULIHAN PENAGIH DADAH

Kerajaan menyedari bahawa program pemulihan dadah berasaskan terapi spiritual dan agama berkesan dalam pencegahan dan rawatan penagihan dadah (Seghatoleslam, Habil, Hatim, Rashid, Ardakan, & Motlaq, 2015). Terapi penagihan dadah berasaskan psikospiritual dapat mengukuhkan dalaman penagih dadah. Justeru, ia mampu memberi rawatan yang berkesan kepada penagih dadah (Khalid, 2008). Program pemulihan dadah akan menjadi efektif jika ia melibatkan kaunseling dan terapi spiritual. Terapi psiko spiritual Islam telah menunjukkan hasil yang berkesan dalam rawatan pemulihan dadah secara holistik. Kehidupan rohani yang kuat adalah salah satu elemen penting dalam merawat pergantungan kepada dadah dengan berkesan (Seghatoleslam et al., 2015).

Menurut Fauziah Ibrahim, Ezarina Zakaria, Nor Jana Saim, Salina Nen, dan Mohd Norahim Mohamed Sani (2017), ketahanan diri penagih dadah amat penting untuk mereka tidak mudah kembali mengambil dadah setelah keluar dari pusat-pusat pemulihan. Antara faktor-faktor ketahanan diri penagih dadah untuk kekal tidak mengambil dadah adalah melalui program pemulihan dadah, sokongan keluarga, sokongan majikan, dan sokongan masyarakat sekeliling. Selain itu, Galanter et al (2006) mendapati bahawa peranan agama juga merupakan faktor ketahanan penagih dadah daripada berulang. Sekiranya faktor program pusat pemulihan (Fauziah et al, 2017) dan faktor peranan agama (Galanter et al. 2006) dapat disatukan dengan baik, maka peluang untuk penagih tidak mengambil semula dadah agak tinggi. Begitu juga Taharem (2004), yang menyatakan bahawa rawatan pemulihan berbentuk kerohanian adalah jalan terbaik bagi mengatasi masalah ketagihan dadah yang dihadapi pesakit.

Mohd Rushdan Mohd Jailani (2015) telah mencadangkan dan merangka konsep terapi integrasi antara terapi psikospiritual Islam dengan pendekatan Therapeutic Community (TC). Konsep terapi psikospiritual Islam yang dicadangkan merangkumi beberapa aspek spiritual iaitu (i) aplikasi taubat terpimpin, (ii) aplikasi penyucian jiwa dan nafsu, (iii) aplikasi penyerahan diri kepada tuhan, (iv) aplikasi mengenal hakikat diri dan erti kehidupan, dan (v) aplikasi beramal dengan nilai-nilai mulia.

Saiful Amri, Abdulloh Salaeh dan lain-lain (2019) juga mendapati pelaksanaan terapi psikospiritual memberi kesan positif dalam memulihkan penagih dadah di pusat pemulihan yang terbabit. Walaupun keberkesanan terapi yang dijalankan tersebut tidak dapat dibuktikan secara saintifik, namun begitu, perubahan positif yang ditunjukkan oleh bekas penagih secara berterusan sangat memberangsangkan walaupun setelah keluar dari pusat pemulihan. Walaubagaimanapun, kajian yang dijalankan hanya terfokus kepada aspek tauhid.

Pengkaji mendapati bahawa aspek ibadah tidak kurang pentingnya dalam memulihkan penagih dadah. Ini kerana, pelaksanaan sesuatu ibadah merupakan wasilah untuk mendekati diri dengan tuhan dan merupakan salah satu cara menenangkan jiwa penagih. Unsur kerohanian yang mengutamakan aspek ibadah amatlah penting dalam pembentukan jati diri seseorang. Menurut H.M. Ariffin (1977), penghayatan terhadap aspek ibadah berfungsi mencorakkan kerohanian dan kejiwaan manusia dalam kehidupannya sehari-hari.

Kelemahan terhadap aspek kerohanian dalam diri dilihat sebagai faktor utama yang menyebabkan seseorang individu terlibat dalam penyalahgunaan dadah. Menurut Mohd Rushdan & Ahmad Bukhari (2015), penglibatan seseorang dalam penyalahgunaan dadah pada hakikatnya berpunca daripada ketidakmampuan seseorang insan itu mengawal desakan, pujukan, gangguan, cabaran, rontaan, aspek-aspek psikologi, emosi dan nafsu yang berada dalam dirinya. Justeru itu, pelaksanaan ibadah seperti solat, berpuasa dan berzikir yang dijalankan secara berterusan dilihat mampu mengawal emosi dan nafsu pesakit seterusnya mampu mengatasi masalah ketagihan dadah.

## **5.0 KONSEP TERAPI PSIKOSPRITUAL BERASASKAN ASPEK IBADAH DI PONDOK REMAJA INABAH 2, TERENGGANU.**

Alquran menegaskan bahawa tujuan utama diciptakannya manusia di dunia ini adalah untuk beribadah kepada Allah, sebagaimana FirmanNya :

Maksudnya: Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembahKu. (Surah al-Zariyat: 56)

Menyembah kepada Allah sebagaimana dalam ayat di atas bererti mengabdikan diri kepadaNya (al-Hamsi, t.t: 523). Dengan demikian, tujuan manusia diciptakan untuk beribadah adalah untuk mengabdikan seluruh aktiviti kehidupannya dalam rangka beribadah kepada Allah. Perintah dalam ayat ini adalah perintah untuk beribadat kepada Allah semata-mata dan menghambakan diri dengan sepenuhnya kepada Allah. Menurut Muhammad Abduh (1984: 26), fungsi utama manusia diciptakan adalah untuk beribadah kepada Allah SWT. Segala perbuatan manusia bermula dari niat dan keazaman dalam melakukan sesuatu, perkataan dan gerakan anggota badan semata-mata kerana Allah SWT.

Ibadah diibaratkan makanan rohani bagi manusia. Dengan melakukan ibadah, ia dapat menyuburkan roh dan jiwa serta dapat membersihkan jiwa manusia daripada keinginan melakukan fahsya' dan kemungkaran. Ini jelas dinyatakan oleh Allah SWT dalam firmanNya:

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ

Maksudnya: Dan dirikanlah sembahyang (dengan tekun); Sesungguhnya sembahyang itu mencegah dari perbuatan keji dan mungkar. (Surah al-'Ankabut: 45).

Ibadah menjadikan seseorang itu taatkan perintah Allah SWT dalam semua keadaan sama ada terang-terangan mahupun secara sembunyi. Perlaksanaan ibadah dapat menanamkan sikap al-raja' iaitu pengharapan kepada Allah SWT di samping sifat khauf iaitu ketakutan terhadap azab Allah SWT. Dengan itu, ia mampu melahirkan individu yang berdisiplin, bermaruah dan bersabar dan sebagainya. Orang yang menyibukkan diri mereka dengan melaksanakan ibadah menyebabkan mereka tidak berpeluang untuk menyibukkan diri mereka dengan perkara yang salah. Konsep terapi psikospiritual berasaskan ibadah ini dilaksanakan dan diamalkan di Pondok Remaja



Inabah II, dimana anak bina disibukkan dengan pelbagai aktiviti ibadah dan program-program kerohanian.

### **5.1 LATAR BELAKANG PONDOK REMAJA INABAH II**

Pondok Remaja Inabah II ditubuhkan pada tahun 1988, pada tahun 1990 ianya berfungsi sebagai produk dibawah naungan Yayasan Serba Bakti Nurul Terengganu, beralamat di KM 25, Jalan Kuala Terengganu-Kelantan, Kampung Sungai Ikan, Kuala Nerus. Terengganu. Pada tanggal 30 November 2009, Pondok Remaja Inabah II telah diperakui serta diberi pengiktirafan untuk bergerak sendiri dan didaftarkan mengikut Seksyen 7 Akta Pertubuhan 1966 dengan nombor pendaftaran 992/93. Ia juga telah didaftarkan dibawah Akta Penagih Dadah (Rawatan dan Pemulihan) 1983 pindaan 1998 (Akta A 1018). Pondok Remaja Inabah II diperakukan sebagai sebuah Pusat Jagaan Lanjutan di bawah penyeliaan Agensi Anti Dadah Kebangsaan.

Pondok Remaja Inabah II telah diasaskan oleh Almarhum Ustaz Haji Mohd Usman bin Haji Abd Latif yang merupakan seorang bekas guru di Sekolah Menengah Agama Sultan Zainal Abidin, Kuala Terengganu. Beliau berkelulusan Ijazah Sarjana Undang – undang dari Universitas Islam Nusantara, Bandung, Jawa Barat, Indonesia.

Secara umumnya kaedah rawatan yang digunakan oleh Pondok Remaja Inabah II adalah melalui pendekatan Thoriqot Qadiriyyah Wan Naqsabandiyyah (TQN). Setiap anak bina yang dimasukkan ke pondok ini akan menjalani tiga peringkat kaedah rawatan utama iaitu mandi taubat, solat dan amalan zikir. Kaedah ini menekankan konsep pembinaan serta bimbingan rohani dan jasmani, ma'rifatullah (mengenal Allah) dan taubat. Pengisian dalam rawatan dan pemulihan terdiri daripada talqin dan bai'ah (janji), zikir, solat (Fardhu dan Sunat), khotaman (secara mingguan) dan manaqiban (bulanan) (Mohamad Farihan, 2021).

## 5.2 KAEDAH DAN KONSEP RAWATAN PEMULIHAN DADAH BERASASKAN IBADAH DI PONDOK REMAJA INABAH 2, TERENGGANU.

Dalam Islam, ibadah merupakan satu cara hidup yang merangkumi segala persoalan akidah, akhlak, kekeluargaan, kemasyarakatan dan sebagainya. Pengamalan semua tuntutan atau perintah Allah S.W.T. dalam semua perkara yang disebut itu juga dikira sebagai ibadah. Perlaksanaan amalan ibadah bertujuan mendekatkan diri kepada Allah S.W.T. Pendekatan kerohanian yang memberi tumpuan kepada aspek ibadah dilihat berpotensi besar dalam merawat dan memulihkan pesakit yang berhadapan dengan masalah ketagihan dadah.

Dalam kajian ini, penagih yang dirawat dan dibimbing di Pondok Inabah II, Terengganu dipilih sebagai responden. Pusat tersebut hanya menempatkan penagih yang berjantina lelaki sahaja kerana pengurusan pusat tersebut tidak mempunyai kakitangan wanita untuk menguruskan penagih wanita. Kebanyakan anak bina yang masuk ke pondok ini adalah secara sukarela ataupun dirujuk oleh keluarga mereka. Berdasarkan temubual yang dijalankan, terapi dan aktiviti harian di Pondok Remaja Inabah II bermula seawal 3.30 pagi, di mana pelatih akan bangun mandi Taubat dan melakukan persediaan sendiri untuk solat sunat dan solat subuh berjemaah. Relevansi mandi Taubat ini adalah kerana anak bina ini dianggap sebagai pemabuk dan perlu disedarkan melalui mandi. Mandi ini adalah sebahagian daripada bersuci (Thaharah). Bersuci disini mengandungi pengertian bahawa anak bina diperlukan supaya ia benar suci yang dimulakan dengan niat mandi taubat dengan menyucikan badan, pakaian, tempat tinggal dan segala yang digunakan dalam menempuh hidupnya, termasuk Qalbu, jiwa, akal dan rasa. Seperti singkatnya bersih zahir dan batin. Di dasari dari surah al-Quran iaitu surah al-Kautsar ayat 2-3 dan al-Maidah ayat 8 yang membawa erti segala bentuk ibadah dalam Islam dilakukan dalam keadaan suci (Mohamad Farihan, 2021).

Secara psikologis, setiap bahagian tubuh yang suci mempunyai erti simbolik dan psikodinamik yang dalam. Erti simbolik seperti berwudhu, mencuci muka, adalah bahagian tubuh yang paling perlu dalam kehidupan sehari-hari sebagai membersihkan jiwa. Bahagian lengan sebagai membersihkan keinginan jiwa. Kepala sebagai akal pencetus idea

dan kaki sebagai salah satu pelaksana keinginan jiwa. Sementara erti Psikodinamik terhadap perubahan tingkah laku yang akan selalu di dasari dengan kesucian jiwa (Mohammad Farihan, 2021). Penekanan terhadap aspek kebersihan dan kesucian yang diamalkan ini dilihat bukan bermaksud pembersihan secara zahir sahaja bahkan merangkumi aspek kebersihan dan penyucian anggota badan dari segala perbuatan jahat dan dosa serta mensucikan hati dari pekerti yang tercela dan sesuatu yang lain selain dari Allah S.W.T. (Al-Ghazali, 1998).

Mandi taubat adalah satu penggamalan yang sangat dititikberatkan di Pondok Remaja Inabah kerana ianya asas utama dan mampu memberi kekuatan lahiriah dan bathiniah, disamping seseorang itu dapat mengendalikan kesabaran diri dan hawa nafsu yang sentiasa mendorong manusia kearah kemurkaan Allah SWT. Mandi Taubat dilaksanakan sebanyak 40 gayung beserta membaca doa bagi setiap gayung. Bacaan semasa mandi taubat adalah:

رَبِّ أَنْزِلْنِي مُنْزَلًا مُبَارَكًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْمُنْزِلِينَ ﴿٢٩﴾

Maksudnya: “Ya Tuhanku, tempatkanlah aku pada tempat yang diberkahi, dan Engkau adalah sebaik-baik pemberi tempat.” (Surah Al-Mukminun: ayat 29).

Bacaan tersebut dibacakan sebanyak 40 kali bagi memohon kepada Allah SWT agar tubuh badan diberi barakah dan ditempatkan di tempat yang sepatutnya. Mandian ini diamalkan setiap akhir malam atau awal pagi pada jam 4.30 pagi sebelum subuh (Mohammad Farihan, 2021).

Proses rawatan yang bermula dengan mandi bertujuan memastikan pembuluh darah pesakit mengecut pada permukaan tubuh dan merangsang pengaliran darah ke otak, jantung dan hati yang menghasilkan perasaan tenang dalam diri pesakit seterusnya ketagihan dadah dapat ditinggalkan sedikit demi sedikit (Mohamad Muhaimin dan Jasni, 2017; Abdullah Abd Ghani et. al., 2017).

Seterusnya, metode kedua terpenting yang ditekankan kepada anak bina adalah solat. Sebagaimana sedia maklum, solat yang dilaksanakan secara sempurna dapat

mencegah seseorang dari melakukan perbuatan fahsyah dan mungkar. Ini jelas dinyatakan oleh Allah SWT dalam firmanNya:

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ

Maksudnya: Dan dirikanlah sembahyang (dengan tekun); Sesungguhnya sembahyang itu mencegah dari perbuatan keji dan mungkar. (Surah al-'Ankabut: ayat 45).

Menurut Mansor (2021), selain lima waktu solat Fardhu, Pondok Remaja Inabah juga mewajibkan empat waktu solat sunat iaitu Sunat Tahajjud, Dhuha, Mutlaq dan Ba'diyah Maghrib. Semua anak bina diwajibkan melakukan amalan solat sunat ini sama ada secara berjemaah atau bersendirian. Diantara solat Sunat yang lain yang dilakukan di Pondok Remaja Inabah ialah Tahiyatul Masjid, Syukrul Wudhu', Qabliyah dan Ba'diyah, Sunat Taubat, Sunat Tasbih, Sunat Hajat, Sunat Witir dan lain-lain. Di sini, anak bina berpeluang untuk berjemaah bersama-sama Imam selama 40 hari atau 200 waktu berturut-turut.

Selain solat, anak bina akan disibukkan dengan pelbagai aktiviti ibadah lain seperti berwirid dan berzikir. Proses ini dimulai dengan talqin zikir dimana kalimah zikir ini didasarkan dari al-Quran dan hadis. Sebagaimana Firman Allah SWT:

...وَأَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَى ... ﴿٦٦﴾

Maksudnya: ... dan (Allah) mewajibkan kepada mereka tetap taat menjalankan kalimat takwa...

Dan kalimah al-taqwa ini bererti "Laa ilaha illa allah" seperti yang diriwayatkan Ubai bin Ka'ab, beliau mendengar nabi SAW berkata:

{وَأَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَى} قَالَ: "لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ" 43

Menurut Mohamad Farihan (2021) dalam hal ini disyaratkan kalimah tersebut diajarkan kepada anak bina oleh seorang guru mursyid yang salasilahnya bersambung

---

<sup>43</sup> Ahmad Hanbal. 2001. Musnad. No hadis: 21255. Muassasah al-Risalah.

hingga kepada Rasulullah SAW dan bukanlah yang didengar dan diterima daripada mulut orang awam. Perlunya talqin dari seorang mursyid adalah kerana fungsi talqin untuk menjelmakan ketaqwaan kepada diri anak bina dan memelihara diri daripada perbuatan yang tidak diredhai oleh Allah S.W.T sesuai dengan petunjuk al-Quran, FirmanNya:

إِنَّهُمْ كَانُوا إِذَا قِيلَ لَهُمْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ يَسْتَكْبِرُونَ ﴿٣٥﴾

Maksudnya: Sesungguhnya mereka dahulu apabila dikatakan kepada mereka: "Laa ilaaha illallah" (Tiada Tuhan yang berhak disembah melainkan Allah) mereka menyombongkan diri (Surah Al-Soffat: 35).

Disamping itu, kepentingan mendengar talqin dari mursyid bertujuan memberikan pengetahuan yang hakiki tentang kalimah taqwa, sebagaimana firman Allah SWT:

فَاعْلَمْ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاسْتَغْفِرْ لِذَنْبِكَ وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مُتَقَلَّبَكُمْ وَمَثْوَاكُمْ ﴿١٩﴾

Maksudnya: Maka ketahuilah, bahawa tidak ada tuhan (yang patut disembah) selain Allah dan mohonlah ampunan atas dosamu dan atas (dosa) orang-orang mukmin, laki-laki dan perempuan. Dan Allah mengetahui tempat usaha dan tempat tinggalmu (Surah Muhammad: 19).

Hembusan Talqin Kalimah Taqwa hendaklah dihembus pada qalbu kerana qalbu adalah pusat yang menentukan sihat atau tidaknya jasad sebagaimana yang diriwayatkan al-Nu'man bin Basyir, beliau mendengar Rasulullah SAW berkata:

... أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً، إِذَا صَلَحَتْ، صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ، فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ.

Maksudnya: "Ketahuilah bahawa pada jasad itu terdapat segumpal daging, jika ia baik maka baiklah seluruh jasadnya, jika ia buruk maka buruklah seluruh jasadnya, ketahuilah bahawa ia adalah hati (jantung)." (Riwayat al-Bukhari: no hadis 52 dan Muslim: no hadis 1599).

Sepanjang hari, anak bina juga akan disibukkan dengan pelbagai aktiviti pembelajaran, kelas pengajian agama dan khidmat masyarakat. Penekanan terhadap ilmu melalui kelas pengajian bertujuan meningkatkan nilai-nilai dan kefahaman agama dalam diri pelatih. Asas Fardhu Ain terutamanya ilmu Tauhid, Fekah, Tasawwuf dan Al-Quran serta Tajwid ditekankan kepada anak bina untuk dipelajari. Disamping itu, mereka juga wajib mengikuti pelbagai program kuliah seperti Kuliah Maghrib, Kuliah Subuh, Waktu Dhuha dan selepas makan tengahari, dimana program tersebut disampaikan oleh tenaga pengajar dari dalam dan luar pondok. Selain itu, pada setiap minggu anak bina akan disibukkan dengan Majlis Khataman, pembacaan wirid khusus akan diadakan selepas solat maghrib sehingga masuk solat Isyak dan diakhiri dengan majlis ilmu yang ringkas. Anak bina juga digalakkan untuk menjalankan ibadah puasa sunat pada hari-hari tertentu seperti puasa Isnin dan Khamis, Ayyamul Bidh dan puasa sunat lain (Mohamad Farihan, 2021). Penghayatan nilai keagamaan yang berterusan melalui aktiviti-aktiviti tersebut dilihat mampu memperbaiki dalaman pelatih seterusnya memupuk motivasi dan membina jati diri mereka.

Selain daripada aktiviti kerohanian, anak bina juga tidak mengabaikan hubungan sosial dengan masyarakat dimana pihak pengurusan sentiasa merancang dan mengadakan pelbagai program khidmat masyarakat seperti gotong-royong membersihkan kawasan kubur dan tempat-tempat awam, balai polis dan sekolah. Di samping itu, mereka juga terlibat dengan aktiviti khidmat masyarakat seperti kematian, majlis perkahwinan dan majlis Maulidur Rasul, bertahlil, cukur rambut serta program Hari Raya dalam kelompok komuniti setempat (Mohamad Farihan, 2021).

Khidmat masyarakat dilihat sangat penting kepada anak bina bagi tujuan membina keyakinan diri untuk berhadapan dengan masyarakat sekaligus memberi motivasi kepada mereka untuk berubah kepada yang lebih baik. Selain itu, khidmat masyarakat oleh anak bina ini dilihat mampu mengubah stigma negatif masyarakat kepada mereka yang terlibat dengan penagihan dadah di samping sama-sama memberi sokongan dan meningkatkan motivasi dalam diri mereka untuk berubah seterusnya meninggalkan dadah sepenuhnya.

Aktiviti pelatih hanya berakhir pada jam 11.00 malam, di mana pelatih diwajibkan berzikir dengan zikir “ya Latif” sehingga tertidur.

Amalan harian seperti solat, zikir dan berpuasa yang dilakukan secara berterusan dilihat dapat menguatkan hati pelatih untuk melupakan dadah. Ini kerana, menurut al-Ghazali (1993, 1998), solat memberi kesan besar kepada kesejahteraan kerohanian seseorang kerana ia tunggak keyakinan dan merupakan jalan utama untuk mendekatkan diri kepadaNya. Setiap perlakuan dan amalan zahir berkaitan solat bertujuan membersihkan jiwa dan membentuk peribadi manusia.

Sembahyang yang sempurna mampu menghapuskan dosa individu. Walaubagaimanapun, ia perlu dilaksanakan secara bersungguh-sungguh dan berterusan. Amalan solat dan berzikir mampu mententeramkan otak dan jiwa pelatih. Hal ini telah dijelaskan dalam al-Quran sebagaimana firman Allah SWT:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Maksudnya: “Orang-orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan zikrullah. Ketahuilah dengan zikrullah itu, tenang tenteramlah hati manusia”. (Surah ar-Ra’d, ayat 28).

Manakala puasa bertindak sebagai benteng (pencegah) dari gangguan hawa nafsu, mengukuhkan kerohanian dan mententeramkan jiwa. Ini jelas berdasarkan Riwayat Abi Hurairah, sabda Nabi SAW:

"الصيام جنة فلا يرفث ولا يجهل"

Maksudnya: “Puasa itu perisai maka janganlah yang berpuasa itu bercakap kotor dan melakukan perbuatan orang yang jahil”. (Riwayat al-Bukhari, no hadis: 1894).

Khairul Hamimah (2018), menjelaskan bahawa aktiviti kerohanian yang menekankan amalan solat berjemaah pada setiap waktu dilihat dapat memantapkan spiritual dan emosi pesakit yang terlibat. Justeru itu, pembaikan diri muslim adalah dengan terus melaksanakan ibadah tersebut secara konsisten dan berterusan agar kelangsungan hidup rohani dalam dirinya dapat disuburkan. Berdasarkan kajian yang

dijalankan, penekanan dan pengukuhan terhadap aspek ibadah dalam diri pelatih merupakan metode utama yang digunakan di Pondok Remaja Inabah II. Pengamalan ibadah sebagai rutin harian dilihat berkesan dalam melindungi diri anak bina dari kembali semula kepada ketagihan dadah. Tambahan pula, dengan berada dalam kelompok komuniti yang sering menyibukkan diri dengan ibadah seperti di Pondok Remaja Inabah II, anak bina mampu melupakan kepada perkara-perkara yang tidak bermanfaat.

## **KESIMPULAN**

Kajian yang dijalankan dapat membantu menangani masalah ketagihan dadah dalam kalangan penagih seterusnya mengelakkan mereka kembali kepada tabiat asal. Aspek mengenal Tuhan yang ditonjolkan melalui pelaksanaan pelbagai ibadah dalam modul psikospiritual dilihat mampu membina jati diri yang kukuh dalam diri penagih. Kandungan dan pengisian modul yang memberi penekanan terhadap sesuatu amalan sebagai amalan utama seperti solat, zikir, puasa dan aktiviti pembelajaran serta khidmat masyarakat dilihat dapat membantu pelatih kekal pulih dari ketagihan dadah. Hasil kajian berasaskan modul yang dihasilkan akan digunapakai di pusat-pusat pemulihan penagihan dadah dan pusat serenti yang lain.

## **Penghargaan**

Kertas kerja ini disediakan berdasarkan kepada penyelidikan yang dijalankan di bawah tajuk Rawatan Penagihan Dadah Melalui Model Terapi Psikospiritual Holistik Berasaskan Aspek Ibadah. Penyelidikan ini dibiayai oleh Universiti Sains Islam Malaysia melalui Geran Penyelidikan USIM, Pusat Pengurusan Persidangan, Penyelidikan dan Inovasi (PPPI), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM) (PPPI/USIM-RACER\_0120/FPQS/051000/11120). Sekalung penghargaan dan terima kasih dirakamkan kepada pihak Pusat Pengurusan Persidangan, Penyelidikan dan Inovasi (PPPI), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM).



## RUJUKAN

Al-Quran.

Abdullah Abd Ghani, Selamah Maamor, Ahmad Bashir Aziz, Mohd Shahril Ahmad Razimi, Norazlina Abd Wahab, Nik Safiah Nik Abdullah & Nor Hanim Elias. 2017. Kaedah rawatan penagih tegar dadah melalui penekatan kerohanian: Kajian kes di Pondok Remaja Inabah 1 Malaysia (Pri(1)M), Kedah. *Journal of Advanced Research in Business and Management Studies* 7, Issue 1, 39-50.

Agensi Anti Dadah Kebangsaan, AADK. (2018). *Maklumat Dadah 2017*. Bangi: Agensi Anti Dadah Kebangsaan.

Agensi Anti Dadah Kebangsaan, AADK. (2019). *Statistik Dadah*. Kajang: Agensi Anti Dadah Kebangsaan.

Agensi Anti Dadah Kebangsaan, AADK. (2020). *Maklumat Dadah 2019*. <https://www.adk.gov.my/orang-awam/statistik-dadah> [01/06/2020].

Agensi Anti Dadah Kebangsaan, AADK. (n.d). *Pelan Tindakan Dasar Dadah Negara*. <https://www.adk.gov.my/wp-content/uploads/PELAN-TINDAKAN-DDN.pdf>. [01/06/2020].

Ahmad Hanbal. 2001. *Musnad*. No hadis: 21255. Muassasah al-Risalah.

Al-Bukhari, Muhammad Ismail. 1422H. *Sahih al-Bukhari*. Bab Fadl al-Saum. No hadis: 1894. Dar Al-Tuq Al-Najah.

Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad. 1998. *Ihya' Ulum al-Din*. Tej. TK. H. Ismail Yakub. Singapura: Pustaka Nasional.

Al-Hamsi, Muhammad Hassan. t.t. *Quran Karim Tafsir wa Bayan Ma'a Asbab al-Nuzul li al-Suyuti*. Beirut: Dar al-Rasyid.

- Anon. (2016). Dadah Punca Utama Peningkatan Kes Jenayah. *Bernamea*.  
<http://www.astroawani.com/berita-malaysia/dadah-punca-utama-peningkatan-kes-jenayah-123872> [26/11/2016].
- Fauziah Ibrahim, Bahaman Abu Samah, Mansor Abu Talib & Mohamad Shatar Sabran. (2012).  
Penagih dadah dan keadaan berisiko tinggi kembali relaps, Bangi: UKM.
- Fauziah Ibrahim, Ezarina Zakaria, Nor Jana Saim, Salina Nen, dan Mohd Norahim Mohamed Sani. (2017). Faktor-faktor penyumbang ketahanan diri penagih untuk pulih bebas dadah. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 12(1), 60-74.
- Galanter, M., Dermatis, H., Bunt, G., Williams, C., Trujillo, M & Steinke, P. (2006). Assesement of spirituality and its relevance to addiction treatment. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 33:257-264.
- H.M. Ariffin. 1977. Psikologi dan beberapa aspek kehidupan Rohaniyah manusia. Jakarta: Bulan Bintang.
- Khairul Hamimah Mohammad Jodi. 2018. Nilai-nilai Islam dalam program pemulihan dan rawatan dadah di Pengasih. *Jurnal Islamiyyat* 40 (2), 141-149.
- Khalid, M. Y. (2008). Psycho-Spiritual Therapy Approach for Drug Addiction Rehabilitation. *Jurnal Antidadah Malaysia*, 143–152.
- Mahyuddin, Arsat & Azizah, Besar. (2011). Penyalahgunaan dadah di kalangan pelajar: Satu kajian di Pusat Serenti Tiang Dua, Melaka. *Journal of Science & Mathematics Education*. pp. 1-9.
- Mansor Abu Talib, Mohd Roslan Rosnon, Farhana Sabri & Maziatul Akmal. (n.d). Penilaian Modul Pemulihan Penagih Dadah Melalui Pendekatan Modul Isra': Satu Pendekatan Analisis Naratif. <https://www.adk.gov.my/wp-content/uploads/3-ARTIKEL-JURNAL-KAJIAN-KEBERKESANAN-MODUL-ISRA-DALAM-MEMBANTU-KLIEN.pdf>. [16/11/2020].
- Mohamad Farihan. 2021. [Mohamadfarihan.blogspot.com](http://Mohamadfarihan.blogspot.com).

- Mohamad Muhaimin Mohamad Zaki & Jasni Sulong. (2017). Pemulihan dadah berteraskan Islam: Kajian kes di Madrasah Anharol-Ulum, Thailand. Kertas kerja Persidangan Serantau Fiqh Harta dan Masyarakat Wasatiy (FIHAM 2017).
- Mohd Rafidi Jusoh, Abd. Halim Mohd Hussin & Saedah Abdul Ghani. (2015). Keberkesanan Terapi Kelompok Psikopendidikan Dalam Meningkatkan Motivasi Penagih Dadah. *Jurnal Antidadah Malaysia*. 9 (1).
- Mohd Rushdan Mohd Jailani & Ahmad Bukhari Osman. (2015). Integrasi terapi psikospiritual Islam dalam Modul rawatan dan rehabilitasi berasaskan TC (Therapeutic Community). *International Drug Prevention and Rehabilitation Conference (Prevent 2015)*,98-109.
- Muhammad Ismail Abduh. 1984. *Al-Ibadah Fi al-Islam*. Kuwait: Maktabah al-Falah.
- Muslim bin al-Hajaj, Abu al-Hasan. (t.t.). *Al-Musnad al-Sahih al-Mukhtasar bi Naqli al-'Adli 'An al-'Adli ila Rasululullahi Sallallahu Alaihi Wassallam [Sahih Muslim]*. Muhammad Fuad Abdul Baqi (ed.). Beirut: Dar Ihya' at-Turash al-'Arabi.
- Nur Saliawati Salberi. (2018). Penagih Dadah Terbabit Samun Ragut. *Berita Harian Online*. <https://www.bharian.com.my/berita/kes/2018/08/467527/penagih-dadah-terbabit-samun-ragut> [29/08/2018].
- Ramieza Wahid. (2020). Naik Taraf AADK Sebelum Tamatkan Penagih Dadah. *MalaysiaKini*. <https://www.malaysiakini.com/news/541995> [10/09/2020].
- Saiful Amri, Abdulloh Salaeh, Mohd Zohdi Mohd Amin, Rabiatal Adawiyah & Mahsor Yahya. (2019). The Role Of Former Drug Abuser In The Management Of Drug Treatment Center Using Psycho Spiritual Therapy In Malaysia And South Thailand: A Comparative Study. *International Journal of Asia Social Science*. Vol 9, No. 1, 106-113.
- Seghatoleslam, T., Habil, H., Hatim, A., Rashid, R., Ardakan, A., & Esmaeili Motlaq, F. (2015). Achieving a spiritual therapy standard for drug dependency in Malaysia, from an Islamic perspective: Brief review article. *Iranian Journal of Public Health*, 44(1), 22–27.
- Taharem, A.Z. 2004. Menangani penyalahgunaan dan penagihan dadah menurut Islam. Rawang: Penerbit Minda Ikhwan.

## Temubual

Mohamad Farihan. 2021. Pembantu tadbir Pondok Remaja Inabah II, Terengganu. Temubual 9 Jun 2021. 11 pagi.

Mansor bin Ibrahim. 2021. Timbalan Pengetua Pondok Remaja Inabah II, Terengganu. Temubual 9 Jun 2021. 10 pagi.

## LAMPIRAN

### AKTIVITI HARIAN/ KORIKULUM INABAH

<b>Jam 3.30 pagi</b>
Amalan setelah bangun tidur (berdoa)
<i>“ Alhamdulillah ladzi ahyana ba’dama amatana wa ilaihin nusyur”.</i>
<b>(Mandi Taubat)</b>
Mandi air sejuk sebanyak 40 gayung. Beserta membaca doa bagi setiap gayung.
<b>Jam 4.30 pagi</b>
Solat Sunat <b>Syukrul Wudhu</b> 2 Rakaat
Solat Sunat <b>Tahyatul Masjid</b> 2 Rakaat
Solat Sunat <b>Taubat</b> 4 Rakaat, 2 salam

Solat Sunat <b>Hajat</b> , 2 Rakaat
Solat Sunat <b>Tahajjud</b> 12 Rakaat, 6 salam
Solat Sunat <b>Tasbih</b> 4 Rakaat , 2 salam.
Solat Sunat <b>Witir</b> 3 Rakaat 2/1, 2 salam.
- Mengerjakan Zikir selepas solat fardhu
- Zikir “ <i>Laa Ilaaha Ilallaah</i> ” sehingga sebelum masuk waktu Subuh.
<b>Jam 5.30 pagi</b>
Solat sunat <b>Subuh</b> 2 Rakaat
Solat Sunat <b>Lidafil Bala’</b> 2 Rakaat
Solat Fardhu <b>Subuh</b> 2 Rakaat
Mengerjakan Zikir selepas solat fardhu
Zikir “ <i>Laa Ilaaha Ilallaah</i> ” 1 jam,
Wirid “ <i>Khataman</i> ”
<b>Jam 7.00 pagi</b>
Solat Sunat <b>Israaq</b> 2 Rakaat
Solat Sunat <b>Isti’azah</b> 2 Rakaat
Solat Sunat <b>Istikarah</b> 2 Rakaat
<b>(REHAT)</b>

<b>Jam 9.30 pagi</b>
Amal Bakti / Khidmat Masyarakat
<b>Jam 11.00pagi – 12.30tgh</b>
Solat Sunat <b>Dhuha</b> 8 Rakaat 4 salam
Solat Sunat <b>Kafaraotil Baoli</b> 2 Rakaat
<b>(REHAT)</b>
<b>Jam 1.00 Tgh</b>
Solat Sunat <b>Qabliah Zuhur</b> 2 Rakaat
Solat <b>Fardhu Zuhur</b> 4 Rakaat
Mengerjakan Zikir selepas solat fardhu
Zikir “ <i>Laa Ilaaha Ilallaah</i> ” 165 kali (atau lebih)
Solat Sunat <b>Ba’da Zuhur</b> 2 Rakaat
Ta’lim ( bacaan kitab hadith)
<b>Jam 2.30 – 3.30</b>
(Kelas Al – Quran / Fardhu Ain) – <b>SETIAP HARI ISNIN, SELASA &amp; RABU</b>
<b>Jam 4.00 petang</b>
Solat <b>sunat Asar</b> 2 Rakaat
Solat <b>Fardhu Asar</b> 4 Rakaat

Mengerjakan Zikir selepas solat fardhu
Zikir “ <i>Laa Ilaaha Ilallaah</i> ” 165 kali (atau lebih)
<b>Jam 5.00 – 6.00 petang</b>
(Beriadhah/ Senaman)
<b>(REHAT)</b>
<b>Jam 7.00 malam</b>
Solat Sunat <b>Qabliah Maghrib</b> 2 Rakaat
Solat <b>Fardhu Maghrib</b> 2 Rakaat
Mengerjakan Zikir selepas solat fardhu
Zikir “ <i>Laa Ilaaha Ilallaah</i> ” 165 kali (atau lebih)
Solat Sunat <b>Ba’da Maghrib</b> 2 Rakaat
Solat Sunat <b>Awwabim</b> 6 Rakaat 3 Salam
Solat Sunat <b>Taubat</b> 2 Rakaat
Solat Sunat <b>Birrul Walidaini</b> 2 Rakaat
Solat Sunat <b>Lihifdhil Iman</b> 2 Rakaat
Solat Sunat <b>Lisyukri Nikmat</b> 2 Rakaat
<b>Jam 8.00 malam</b>
Solat Sunat <b>Qabliah Isyak</b> 2 Rakaat
Solat <b>Fardhu Isyak</b> 4 Rakaat

Solat Sunat <b>Ba'da Isyak</b> 2 Rakaat
Mengerjakan Zikir selepas solat fardhu
Zikir " <i>Laa Ilaaha Ilallaah</i> " 165 kali (atau lebih)
<b>Jam 10.30 malam</b>
Solat Sunat <b>Syukrul Wudhu</b> 2 Rakaat
Solat Sunat <b>Mutlaq</b> 4 Rakaat
Solat Sunat <b>Istikarah</b> 2 Rakaat
Solat Sunat <b>Hajat</b> 2 Rakaat
<b>Jam 11.00 malam</b>
(Masuk Tidor)
Amalan setelah solat sebelum tidor (berdoa)
(Kepala miring ke kanan, tangan kanan diletak dibawah pipinya dan membaca
<i>("Bismikallahumma ahyaa wa' amutu")</i>
Zikir " <i>Ya Latif-Ya Latif</i> "