

**PROGRAM YOGA BERBASIS KESEHATAN MENTAL
DALAM MENUNJANG REHABILITASI KLIEN NARKOBA DI
INSTITUSI PENERIMA WAJIB LAPOR (IPWL) RUMAH
REHABILITASI HOUSE OF SERENITY
BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1 Bimbingan Dan
Konseling Islam (S.Sos) dalam Ilmu Dakwah Dan
Komunikasi Uin Raden Intan Lampung

OLEH:

MINTARI YULI ANGGRAINI

NPM.1641040183

Jurusan: Bimbingan Dan Konseling Islam (BKI)



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1443 H / 2021 M**

**PROGRAM YOGA BERBASIS KESEHATAN MENTAL
DALAM MENUNJANG REHABILITASI KLIEN NARKOBA
DI INSTITUSI PENERIMA WAJIB LAPOR (IPWL) RUMAH
REHABILITASI HOUSE OF SERENITY
BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Diseminarkan Dalam Seminar Proposal Skripsi
Fakultas Ilmu Dakwah Dan Komunikasi
Uin Raden Intan Lampung

OLEH:

MINTARI YULI ANGGRAINI
NPM.1641040183

Jurusan: Bimbingan Dan Konseling Islam (BKI)

Pembimbing I : Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, MA
Pembimbing II : Dr. Hj Sri Ilham Nasution, M.Pd

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1443 H / 2021M**

ABSTRAK

Pengguna Narkoba merupakan salah satu hal yang sangat dinilai tidak baik oleh masyarakat terlebih dilihat dari beberapa aspek seperti aspek agama dan sosial. Banyak efek samping yang ditimbulkan oleh Narkoba terhadap penggunanya salah satunya dapat mengganggu kesehatan mental yang memakainya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Pelaksanaan program yoga berbasis kesehatan mental dalam menunjang rehabilitasi klien narkoba (2) Implikasi Program Yoga Berbasis Kesehatan Mental Dalam Menunjang Rehabilitasi Klien Narkoba Di Institusi Penerima Wajib Lapor (IPWL) Rumah Rehabilitasi *House Of Serenity* Bandar Lampung.

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif yang bersifat deskriptif. Populasi penelitian ini adalah 17 orang, terdiri dari 1 Program Manager Rehabilitasi, 4 staf pendamping, 1 konselor, 1 staf operasional, dan 10 klien korban penyalahgunaan NAPZA. Pengambilan sample menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel penelitian ini adalah 5 orang yang terdiri dari 2 petugas IPWL Rumah Rehabilitasi *House Of Serenity* Bandar Lampung dan 3 klien rehabilitasi. Pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara, dokumentasi. Teknik analisis data yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Pelaksanaan program yoga di IPWL *House Of Serenity* Bandar Lampung yoga dilaksanakan setiap hari senin sampai sabtu sehabis shalat subuh pada pukul 05.00 WIB sampai pukul 06.00 WIB. Bertujuan mengajak klien untuk menyadari apa yang terjadi pada tubuh mereka dan mengalihkan fokus mereka dari dunia luar selain itu juga untuk menyadari sensasi tubuh serta mengenal tubuhnya sehingga memunculkan penghargaan terhadap fungsi tubuh. (2) Implikasi program yoga berbasis kesehatan mental yaitu banyak manfaatnya bagi kebugaran dan psikologis klien apabila dilakukan dengan baik karena dengan adanya program yoga untuk memperoleh kesembuhan pada klien serta dapat membuat klien lebih tenang saat berada di Institusi Penerima Wajib Lapor (IPWL) Rumah Rehabilitasi *House Of*

Serenity Bandar Lampung. Kesimpulan dari penelitian ini adalah dengan melakukan yoga secara baik dan teratur dapat membantu klien mendapat kesembuhan serta memperoleh kesehatan mental sehingga apabila klien telah selesai melakukan rehabilitasi mereka tidak terjerumus menggunakan barang yang diharamkan.

Kata Kunci: Yoga, Kesehatan Mental, Narkoba



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mintari Yuli Anggraini
NPM : 1641040183
Jurusan/Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Program Yoga Berbasis Kesehatan Mental dalam menunjang Rehabilitasi Klien Narkoba Di Institusi Penerima Wajib Lapar (IPWL) Rumah Rehabilitasi *House Of Serenity* Bandar Lampung” adalah benar-benar hasil karya saya sendiri dan tidak ada unsur plagiat, kecuali beberapa bagian yang disebutkan sebagai rujukan didalamnya. Apabila dikemudian hari skripsi ini ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan tersebut, maka seluruhnya menjadi tanggung jawab saya dan saya menerima sanksi sebagai akibatnya.
Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Bandar Lampung, 20 Juni 2021
Penulis,



Mintari Yuli Anggraini
NPM.1641040183



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung (35131) Telp. (0721) 704050

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Program Yoga Berbasis Kesehatan Mental dalam menunjang Rehabilitasi Klien Narkoba Di Institusi Penerima Wajib Lapor (IPWL) Rumah Rehabilitasi House Of Serenity Bandar Lampung

Nama : Mintari Yuli Angraini

Npm : 1641040183

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

MENYETUJUI

Untuk di munaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqosyah Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN

Raden Intan Lampung

Pembimbing I,

Pembimbing II

Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, MA

Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M. Pd

NIP. 195611231985031002

NIP. 196909151994032002

**Mengetahui,
Ketua Jurusan BKI**

Dr. Mubasit, S.Ag. MM
NIP. 1973111411998031002



KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung (35131) Telp. (0721) 704050

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“Program Yoga Berbasis Kesehatan Mental dalam menunjang Rehabilitasi Klien Narkoba Di Institusi Penerima Wajib Lapor (IPWL) Rumah Rehabilitasi House Of Serenity Bandar Lampung”** Disusun Oleh : **Mintari Yuli Angraini, NPM : 1641040183, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Telah di Ujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung pada hari dan tanggal : Senin, 22 November 2021.**

TIM PENGUJI

- Ketua : Dr. Hj. Rini Setiawati, S.Ag, M.Sos.I** (.....) 
- Sekretaris : Umi Aisyah, M.Pd.I** (.....) 
- Penguji I : Dr.H. Rosidi, MA** (.....) 
- Penguji II : Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, MA** (.....) 
- Penguji Pendamping: Dr. Hj Sri Ilham Nasution, M. Pd** (.....) 



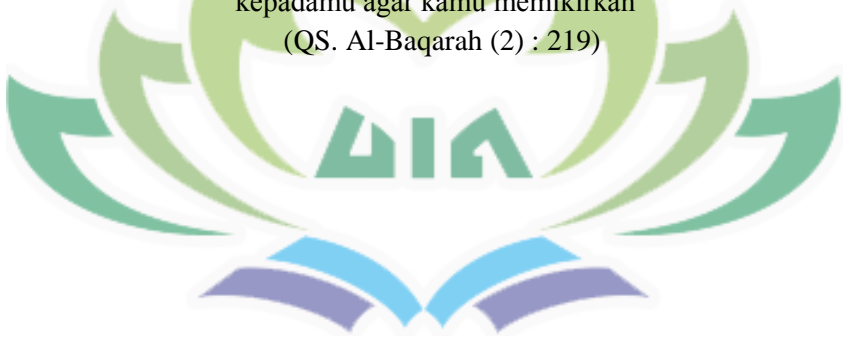
Mengetahui,
Dekan Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi


H. Khomsahrial Romli, M.Si
NIP.196104091990031002

MOTTO

﴿ يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ ۖ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنْفَعٌ لِلنَّاسِ
وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا ۗ وَدَسَّأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ ۗ قُلِ الْاَعْفَوُۗةُ
كَذٰلِكَ يُبَيِّنُ اللّٰهُ لَكُمْ الْاٰيٰتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُوْنَ ﴿٢١٩﴾

“Mereka menanyakan kepadamu (Muhammad) tentang khamar dan judi. Katakanlah, “Pada keduanya terdapat dosa besar dan beberapa manfaat bagi manusia. Tetapi dosanya lebih besar daripada manfaatnya.” Dan mereka menanyakan kepadamu (tentang) apa yang (harus) mereka infakkan. Katakanlah, “Kelebihan (dari apa yang diperlukan).” Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu agar kamu memikirkannya”
(QS. Al-Baqarah (2) : 219)



PERSEMBAHAN

Saya persembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang senantiasa mendukung membantu mendoakan dengan ikhlas setiap proses perjuangan saya menyelesaikan skripsi ini. Saya persembahkan skripsi ini kepada.

1. Allah SWT. Dengan bentuk rasa syukur atas ilmu yang telah saya dapatkan.
2. Kedua orang tuaku Bapak Dulhalim dan Ibundaku tercinta Suprpti yang selalu menyayangiku, mendidik, membimbingku tanpa ada kata lelah mengajariku makna kehidupan, memperjuangkan hak dan kebahagiaanku tanpa mengenal putus asa.
3. Untuk Ririn Dwi, Tri Diyah, dan Yesi Andriyani terimakasih atas bantuan yang sudah diberikan selama pengerjaan skripsi ini. Semoga Allah SWT memudahkan segala urusan dan langkah kalian.
4. Untuk sahabat terbaikku Tia Anggraini, Listia Erentika, dan Ellen Rahmadona. Terimakasih karena selalu ada dan memberikan support selama melaksanakan kegiatan belajar.
5. Almamaterku tercinta Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung dimana tempat penulis mendapatkan ilmu dan pengalaman yang tak terhingga, mendewasakan diri dalam berfikir, dan bersikap.

RIWAYAT HIDUP

Penulis Lahir di Bandar Lampung pada tanggal 03 Juli 1998 anak tunggal dari pasangan Bapak Dulhalim dan Ibu Suprapti. Penulis menempuh Pendidikan di TK Tut Wuri Handayani Bandar Lampung lulus pada tahun 2004. Pendidikan SD di SDN 2 Gunung Terang Bandar Lampung lulus pada tahun 2010. Pendidikan SMPN 7 Bandar Lampung lulusan tahun 2013. Pendidikan SMAN 9 Bandar Lampung lulusan 2016, kemudian melanjutkan ke jenjang perkuliahan tahun 2016/2017 penulis diterima menjadi mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI).



KATA PENGANTAR

Segala Puji dan syukur senantiasa penulis haturkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Studi Bimbingan dan Konseling Islam tanpa halangan suatu apapun. Tak lupa sholawat beserta salam senantiasa penulis haturkan kepada Nabi besar Muhamad SAW yang selaludiharapkan syafa'atnya di Yaumul akhir.

Penulis menyadari bahwa skripsi yang berjudul: **“Program Yoga Berbasis Kesehatan Mental dalam menunjang Rehabilitasi Klien Narkoba Di Institusi Penerima Wajib Lapor (IPWL) Rumah Rehabilitasi *House Of Serenity* Bandar Lampung”** tidak terlepas dari berbagai pihak yang telah memberikan dukungan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik, maka dari itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Khomsahrial Romli, M.Si. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Mubasit, S.Ag, MM selaku Ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Islam dan Umi Aisyah, M.Pd. I sebagai Sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.
3. Bapak Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, MA selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah memberikan masukan serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Sis Resty Pramitha selaku Direktur IPWL Rumah Rehabilitasi House Of Serenity Bandar Lampung dan Sis Bella Pangestu yang telah memberikan izin kepada penulis.
6. Bro M.Alpin Fariddani dan Bro Rianda Allan Dika sebagai Staf Pendamping yang telah meluangkan waktunya serta membantu penulis dalam memberikan informasi dan ilmu yang bermanfaat.
7. Bapak dan Ibu dosen seluruh pegawai Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah

memberikan banyak ilmu serta motivasi kepada penulis.

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang sudah ikut berperan dan membantu dalam penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat-Nya kepada kita semua, penulis menyadari bahwa skripsi ini masi jauh dari sempurna, mengingat segala keterbatasan, kemampuan. Oleh karena itu dari segala kerendahan hati, penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun demi memperbaiki skripsi ini, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Bandar Lampung, 06 September 2021

Penulis

Mintari Yuli Anggraini

NPM.1641040183



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
BABI PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah	3
C. Identifikasi dan Batasan Masalah.	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat penelitian.	8
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	9
H. Metode Penelitian.	11
I. Sistematika Pembahasan.....	17
BAB II PROGRAM YOGA BERBASIS KESEHATAN MENTAL DALAM MENUNJANG REHABILITASI KLIEN NARKOBA	21
A. Program Yoga.....	21
1. Pengertian Yoga.....	21
2. Manfaat Yoga.....	22
B. Kesehatan Mental	23
1. Definisi Kesehatan Mental.....	23
2. Tujuan Kesehatan Mental.....	24
3. Indikator Kesehatan Mental.	25
4. Fungsi Kesehatan Mental.....	26

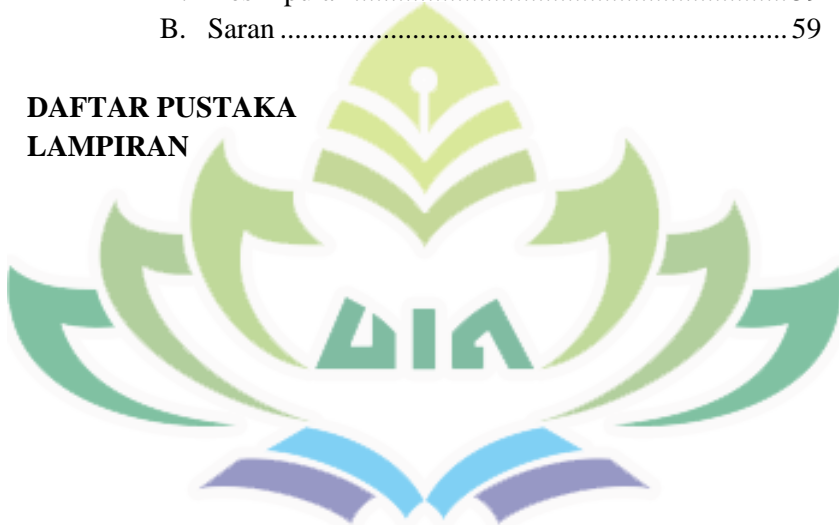
C. Klien.	28
D. Rehabilitasi.	28
1. DefinisiRehabilitasi.	28
2. Jenis-JenisRehabilitasi.....	29

BAB III GAMBARAN UMUM INSTITUTE PENERIMA WAJIB LAPOR (IPWL) RUMAH REHABILITASI HOUSE OF SERENITY BANDAR LAMPUNG 31

A. Gambaran Umum IPWL Rumah Rehabilitasi House Of Serenity Bandar Lampung.....	31
1. Sejarah IPWL Rumah Rehabilitasi House Of Serenity Bandar Lampung.....	31
2. Visi, Misi, dan Motto IPWL Rumah Rehabilitasi House Of Serenity Bandar Lampung.....	32
3. Tujuan dan Sasaran IPWL Rumah Rehabilitasi House Of Serenity Bandar Lampung.....	33
4. Saran dan Prasarana.....	35
5. Jadwal Harian IPWL Rumah Rehabilitasi House Of Serenity Bandar Lampung.	37
6. Struktur Kepengurusan IPWL Rumah Rehabilitasi House Of Serenity Bandar Lampung.....	40
B. Deskripsi Penelitian.....	43
1. Pelaksanaan Program Yoga Berbasis Kesehatan Mental Dalam Menunjang Rehabilitasi Klien Narkoba.	43
2. Hasil Setelah Mengikuti Program Yoga Berbasis Kesehatan Mental	52

BAB IV ANALISIS PROGRAM YOGA BERBASIS KESEHATAN MENTAL DALAM MENUNJANG REHABILITASI KLIEN NARKOBA	55
A. Pelaksanaan Program Yoga Berbasis Kesehatan Mental Dalam Menunjang Rehabilitasi Klien Narkoba.....	55
B. Implikasi Program Yoga Berbasis Kesehatan Mental	56
 BAB V PENUTUP.....	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran	59

**DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN**



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk menghindari kesalahan dalam memahami judul skripsi maka akan diuraikan secara singkat konsep-konsep yang terdapat di dalam judul skripsi: **“Program Yoga Berbasis Kesehatan Mental dalam menunjang Rehabilitasi Klien Narkoba Di Institusi Penerima Wajib Lapur (IPWL) Rumah Rehabilitasi *House Of Serenity* Bandar Lampung”**. Untuk menghindari kesalahan pahaman dalam mengembangkan serta memahami judul diatas, maka perlu diperjelas beberapa kalimat yang dianggap perlu..

Yoga merupakan sistem kesehatan menyeluruh (*holistik*) yang terbentuk dari kebudayaan india kuno sejak 3.000 SM yang lalu. Yoga atau *yuj*—dalam bahasa sansekerta kuno berarti union (penyatuan).Penyatuan antara atman (diri) dan Brahman (Yang MahaKuasa). Intinya, melalui yoga seseorang akan lebih baik mengenal tubuhnya, mengenal pikirannya, dan mengenal jiwanya.¹ Yoga adalah sebuah penyatuan antara jiwa spiritual dengan jiwa universal atau pembatasan pikiran-pikiran yang selalu bergerak atau suatu sistem yang sistematis dalam melakukan latihan rohani untuk mencapai ketenangan batin dan melakukan latihan fisik untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani sehingga disebut dengan Jiwan Mukti.²

Kesehatan Mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*). Definisi ini banyak sambutan dari kalangan psikiatri (kedokteran jiwa) karena titik tekan dari definisi tersebut terletak pada bebasnya jiwa dari hal-hal yang menyebabkan seseorang menjadi tidak sehat jiwa/mentalnya baik

¹Sindhu Pujiastuti, *Panduan Lengkap Yoga: Untuk Hidup Sehat Dan Seimbang*, (Jakarta: PT Mizan Pustaka,2015). hlm.30.

²Tersedia di<https://www.kajianpustaka.com/2018/04/pengertian-jenis-tujuan-dan-manfaat-yoga.html> , (diaksespada 05 Desember 2019 pukul 12:20)

dalam bentuk gangguan jiwa/mental (*mardh aql*) maupun sakit jiwa/mental (*mardh qalb*) pada setiap orang secara individual maupun kelompok.³Zakiyah Darajat mengemukakan, bahwa kesehatan mental merupakan “terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.” Kesehatan mental dapat juga diartikan sebagai “Suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu selaras dengan perkembangan orang lain”.⁴

Klien adalah individu yang diberi bantuan profesional oleh seorang konselor atas permintaan sendiri atau atas permintaan orang lain.⁵Rehabilitasi Narkoba adalah suatu proses pengobatan untuk membebaskan pecandu dari ketergantungan, dan masa menjalani rehabilitasi tersebut diperhitungkan sebagai masa menjalani hukuman.⁶Rehabilitasi Narkoba juga merupakan suatu bentuk perlindungan sosial yang mengintegrasikan pecandu narkoba ke dalam tertib sosial agar dia tidak lagi melakukan penyalahgunaan narkoba.

Rehabilitasi adalah sebuah kegiatan ataupun proses untuk membantu para penderita yang mempunyai penyakit serius atau cacat yang memerlukan pengobatan medis untuk mencapai kemampuan fisik psikologis, dan sosial yang maksimal. Sumber lain menjelaskan bahwa Rehabilitasi adalah suatu program yang dijalankan yang berguna untuk membantu memulihkan orang yang memiliki penyakit kronis baik dari fisik ataupun psikologisnya. Gangguan fisik dan psikiatrik tidak hanya

³ Bahri Ghazali, *Kesehatan Mental I*, (Bandar Lampung: Harakindo Publishing, 2016), hlm10

⁴ Syamsu Yusuf LN., *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018). hlm. 26.

⁵ Tersedia di <https://www.kompasiana.com/mut/58d10c419a93738422becfad/macammacam-klien?page=all>, diakses pada 3 November 2020

⁶ Tersedia di <https://media.neliti.com/media/publications/35561-ID-rehabilitasi-sebagai-upaya-depenalisasi-bagi-pecandu-narkoba.pdf> (diakses pada tanggal 09 Februari 2021)

memerlukan tindakan medis khusus, tetapi juga membutuhkan sikap simpatik.⁷

Institusi Penerima Wajib Laport (Ipwl) Rumah Rehabilitasi *House Of Serenity* Bandar Lampung adalah sebuah tempat yang aman bagi orang dengan masalah adiksi (ODMA) untuk melepaskan diri dari ketergantungan mereka akan narkoba. Di Ipwl Rumah Rehabilitasi *House Of Serenity* Bandar Lampung ODMA akan difasilitasi untuk memulai perjalanan kehidupan yang baru, *clean*, dan sober sebagai seorang *recovering person* (orang yang sedang dalam pemulihan). *House Of Serenity* bertujuan menjadi sebuah agen perubahan yang mendukung kamu untuk merubah hidupmu sendiri menjadi lebih positif, produktif, normatif, bahagia, dan terutama damai tanpa narkoba.⁸

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka peneliti akan meneliti mengenai program yoga berbasis kesehatan mental dalam menunjang rehabilitasi klien Narkoba di IPWL rumah rehabilitasi *house of serenity* Bandar Lampung.

B. Latar Belakang

Di Indonesia kasus penyalahgunaan narkoba dewasa ini semakin marak. Hal ini bisa dilihat dari pemberitaan di beberapa media massa yang semakin sering memuat kasus-kasus narkoba. Meskipun sejak Mei tahun 2000 pemerintah telah mencanangkan gerakan antinarkoba, namun tampaknya gerakan ini belum dapat efektif mengurangi kasus penyalahgunaan narkoba. Bahkan Badan Koordinasi Narkotika Nasional (BKNN) belum menunjukkan hasil yang memuaskan. Dikhawatirkan bahwa dampak dari makin maraknya kasus-kasus penyalahgunaan narkoba ialah pada akhirnya terjadi *lost generation* (hilangnya satu generasi).⁹

⁷Tersedia di https://id.m.wikipedia.org/wiki/Rehabilitasi_medis, (diakses pada 16 Juli 2020 pukul 08:53)

⁸Tersedia di <https://hosrehabcenter.wixsite.com/hoslampung/tentang-kami>, (diakses pada 16 Juli 2020 pukul 09:27)

⁹Tersedia di <https://jurnal.ugm.ac.id/populasi/article/view/12275/8950>, Pada tanggal 05 Desember 2019

Berdasarkan data BNNP Lampung, pada tahun 2014 angka pengguna narkoba di Lampung mencapai 74.224 orang, dan meningkat pada 2017 menjadi 128.529 orang. Kondisi tersebut menempatkan Lampung berada di peringkat ke-10 pada 2014, dan terakhir tahun 2018 menjadi peringkat delapan nasional. Angka prevalensi pengguna penyalagunaan narkoba dari tahun 2014 yakni 1,24 meningkat menjadi 1,94 dengan jumlah populasi di Lampung pada kisaran 10-53 tahun dengan kisaran jumlah 6.028.700 jiwa penduduk.¹⁰

Pengguna narkoba merupakan salah satu hal yang sangat dinilai tidak baik oleh masyarakat terlebih dilihat dari beberapa aspek seperti aspek agama dan sosial. Narkoba merupakan salah satu permasalahan yang dipandang serius oleh pemerintah sampai ke masyarakat biasa karena menyebabkan rusaknya moral anak bangsa. Didalam Al-Quran sendiri tidak ada ayat yang secara tegas tentang sanksi atau hukuman bagi pemakai narkoba, didalam Al-Quran hanya terdapat larangan meminum khamar yang menunjukkan keharamannya. Hal ini dapat dilihat pada Al-Quran surat Al-Maidah ayat 90, yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (المائدة : ٩٠)

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, Sesungguhnya (meminum) khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah adalah termasuk perbuatan syaitan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keberuntungan” (QS Al-Maidah[5]:90)

Ayat tersebut menerangkan tentang larangan minum khamar. Sifat khamar itu memabukkan, demikian juga dengan narkoba dan obat-obat terlarang juga mempunyai sifat yang sama

dengan khamar, maka hukumnya sama dengan hukum khamar yaitu haram.¹¹

Penyalahgunaan narkoba berakibat buruk terhadap kesehatan karena akan mengakibatkan terjadinya ketergantungan, selain berakibat pada gangguan kesehatan. Jika narkoba digunakan secara teratur, tubuh akan terus meminta narkoba dalam dosis yang lebih besar untuk bisa menggapai tingkatan yang sama, yang biasa disebut sebagai toleransi obat. Pengguna akan menghadapi masalah kesehatan, seperti infeksi saluran pernafasan, nyeri, dan penurunan berat badan, tetapi yang paling terpengaruh adalah kesehatan mental seperti terjadinya depresi, gelisah, dan agresif.¹²

Kebanyakan dari pecandu narkoba adalah penderita depresi, kecemasan yang tinggi, stress berat dan sejenisnya. Mereka adalah individu yang secara psikologis gagal melewati fase perkembangannya dengan baik karena ketidakmampuan mengenali dirinya sendiri, tidak mampu mengenali emosinya sendiri, serta rendah diri. Banyak pula kejadian dimana mereka membenamkan dirinya dalam dunia narkoba hanya untuk mendapatkan pengakuan dan penghargaan dari orang lain.¹³

Mengobati kecanduan narkoba memang bukan perkara mudah. Saking beratnya, pecandu bahkan bisa kembali lagi terjerat narkoba meski sudah menjalani terapi. Berbagai terapi pun banyak ditawarkan untuk menghilangkan kebiasaan mengonsumsi barang-barang adiktif tersebut. Jika memang benar-benar ingin sembuh, pecandu terlebih dahulu harus menguatkan tekad dan tentu saja meninggalkan lingkungan lamanya. Namun terkadang tekad yang kuat saja tidak cukup untuk bisa terbebas dari jeratan candu narkoba. Kebanyakan pecandu membutuhkan bantuan terapi untuk

¹¹Hamzah Hasandosen, "Ancaman pidana islam terhadap penyalahgunaan narkoba" Jurnal Hukum pidana & Ketatanegaraan. Vol.1 No.1, Desember 2012, hal.152

¹²Tersedia di <https://jurnal.ugm.ac.id/populasi/article/view/12275/8950>, Pada tanggal 05 Desember 2019

¹³Tersedia di <https://bnnklangkat.wordpress.com/2015/12/11/gambaran-kecemasan-sosial-pada-pecandu-narkoba/>, diakses pada 11 Agustus 2020

bisa menghilangkan efek obat-obatan terlarang yang telah terlanjur merusak sistem di otaknya.¹⁴

Banyak efek samping yang ditimbulkan oleh narkoba terhadap penggunaannya salah satunya dapat mengganggu kesehatan mental yang memakainya. Gangguan kesehatan mental yang kerap dialami pecandu narkoba ialah paranoia, depresi, gangguan kecemasan, gangguan panik, dan juga halusinasi. Para pengguna mungkin tidak menyadari apa efek samping yang didatangkan oleh narkoba yang mereka konsumsi tetapi orang sekitar dan masyarakat melihat jelas efek yang ditimbulkan oleh narkoba.

Bagi mereka yang telah menjadi korban penyalahgunaan narkoba tentu ada upaya penyembuhan ataupun pemulihan yang dilakukan guna menjalanikehidupan yang normal kembali dan beraktifitas sebagaimana biasanya, yakni melakukan rehabilitasi. Ipwl Rumah Rehabilitasi *House Of Serenity* Bandar Lampung merupakan tempat rehabilitasi yang berorientasi menitikberatkan pada penyalahgunaan narkoba. Dalam pemberian bantuannya Ipwl Rumah Rehabilitasi *House Of Serenity* memiliki salah satu program yaitu program yoga yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan mental.

Jadi penelitian ini berfokus pada kesehatan mental, kesehatan mental yaitu suatu kondisi badan, jiwa, dan sosial yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tentram dan terhindar dari berbagai penyakit mental seperti rendah diri, cemas, ketakutan, gelisah, dan ketegangan batin lainnya. Karena efek dari penyalahgunaan NAPZA itu sendiri banyak menyerang kesehatan mental klien maka diperlukan sebuah terapi atau pengobatan agar dapat membantu mengatasi semua masalah yang dialami klien, sehingga klien bisa pulih dan tidak menggunakan NAPZA lagi, tidak hanya dengan medis tetapi juga bisa dengan metode terapi *mindfulness* salah satunya dengan melakukan yoga.

Oleh karena itu peneliti tertarik ingin mengetahui lebih jauh tentang program yoga yang ada di IPWL Rumah Rehabilitasi

¹⁴Tersedia di <https://health.detik.com/ulasan-khas/d-1934616/terapi-terapi-untuk-pengobatan-kecanduan-narkoba>, pada tanggal 05 Desember 2019, Pukul 16.33

House Of Serenity Bandar Lampung ini, judul penelitian ini bukanlah suatu yang tidak beralasan, karena nantinya akan ditemukan hasil setelah melakukan program yoga bagi para klien.

C. Identifikasi dan Batasan Masalah

1. Identifikasi

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka masalah yang timbul adalah:

- Tingginya transaksi narkoba di Indonesia.
- Indonesia terancam kehilangan generasi muda yang produktif akibat penyalahgunaan narkoba.
- Gangguan kesehatan mental yang kerap dialami pecandu narkoba ialah paranoia, depresi, gangguan kecemasan, gangguan panik, dan juga halusinasi.

2. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian pada program yoga berbasis kesehatan mental dalam menunjang rehabilitasi narkoba di ipwl rumah rehabilitasi *house of serenity* bandar lampung agar tidak melebar jauh dan hal ini dimaksudkan untuk memberi gambaran mengenai ruang lingkup penelitian dan menjaga agar tidak terjadi kesalah pahaman dalam penelitian.

D. Rumusan Masalah

Dari pembahasan latar belakang di atas dapat dirumuskan beberapa permasalahan

1. Bagaimana pelaksanaan program yoga berbasis kesehatan mental dalam menunjang rehabilitasi klien narkoba di Ipwl Rumah Rehabilitasi *House Of Serenity*?

2. Bagaimana implikasi program yoga berbasis kesehatan mental yang dilakukan rutin di Ipwl Rumah Rehabilitasi *House Of Serenity*?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan Rumusan Masalah tersebut , maka tujuan yang di angkat dalam penelitian antara lain:

1. Untuk mengetahui pelaksanaan kegiatan program yoga berbasis kesehatan mental dalam menunjang rehabilitasi klien narkoba diIpwl Rumah Rehabilitasi *House Of Serenity* Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui implikasi program yoga yang dilakukan rutin di Ipwl Rumah Rehabilitasi *House Of Serenity* Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a) Penelitian ini diharapkan berguna untuk sumbangan ilmu pengetahuan dan dapat memperkaya ilmu serta menumbuh kembangkan pengetahuan ilmu khususnya Bimbingan dan Konseling Islam.
 - b) Penelitian ini diharapkan menjadi sumbangan pemikiran tentang upaya membantu merehabilitasi klien penyalahgunaan narkoba dan menjadi bahan untuk merencanakan program rehabilitasi yang lebih inovatif.
2. Manfaat Praktis
 - a) Bagi petugas diIpwl Rumah Rehabilitasi *House Of Serenity*, penelitian ini diharapkan bisa menjadi pedoman dan masukan dalam meningkatkan kesehatan mental bagi klien.

- b) Bagi penulis, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu bahan masukan menambah khasanah keilmuan dalam dunia pendidikan.

G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Sebelum mengadakan penelitian ini penulis terlebih dahulu melakukan kajian penelitian terdahulu yang relevan untuk mengetahui apakah penelitian dibidang yang sama sudah dilakukan atau belum sekaligus untuk menghindari plagiarisme dalam penelitian ini. Penelitian terdahulu ini menjadi salah satu acuan penulis dalam melakukan penelitian sehingga penulis dapat memperkaya teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian yang dilakukan. Dari penelitian terdahulu, penulis tidak menemukan penelitian yang sama, penelitian dibawah ini sebagai referensi dalam memperkaya bahan kajian penulis. Setelah penulis melakukan kajian penelitian terdahulu yang relevan, dalam hal ini penulis menemukan beberapa judul skripsi yang fokus bahasanya mengarah ke penelitian yang akan penulis teliti, diantaranya

1. Skripsi “Dampak Penyalahgunaan Narkoba Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat (Studi Di Desa Biaro Baru Kecamatan Karang Dapo Kabupaten Musi Rawas Utara)” oleh Tri Elpandi npm1516320051 Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Bengkulu. Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam tahun 2019. Skripsi ini adalah kualitatif, yaitu dengan penelitian lapangan (Field Research), sifat penelitian deskriptif, penelitian ini menggunakan tehnik pengumpulan data observasi, wawancara, dan dokumentasi¹⁵. Skripsi ini bertujuan untuk mendeskripsikan dampak penyalahgunaan narkoba

¹⁵Tri Elpandi, skripsi “Dampak Penyalahgunaan Narkoba Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat (Studi Di Desa Biaro Baru Kecamatan Karang Dapo Kabupaten Musi Rawas Utara)” (Bengkulu: Institut Agama Islam Negeri Bengkulu, 2019)

terhadap kesehatan mental masyarakat (studi di Desa Biaro Baru Kecamatan Karang Dapo Kabupaten Musi Rawas Utara).

2. Skripsi “Rehabilitasi mental remaja korban penyalahgunaan narkoba di Yayasan Madani mental *health care* Cipinang besar selatan Jakarta Timur” oleh Jovendra Aliansyah npm 1050521751 Fakultas ilmu dakwah dan ilmu komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Jurusan bimbingan dan penyuluhan Islam 2013. Skripsi ini adalah kualitatif, yaitu dengan penelitian lapangan (*Field Research*), sifat penelitian deskriptif, penelitian ini menggunakan tehnik pengumpulan data observasi, wawancara, dan dokumentasi¹⁶.
3. Skripsi “Penerapan Program Transit House Dalam Rehabilitasi Penyalahgunaan Narkotika, Alkohol, Dan Zat Adiktif Di Madani *Mental Health Care* Jakarta Timur” oleh Muhammad Hafidz Qodaruddin npm 261012013 Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Surakarta. Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam 2016. Skripsi ini adalah kualitatif, yaitu dengan penelitian lapangan (*Field Research*), sifat penelitian deskriptif, penelitian ini menggunakan tehnik pengumpulan data observasi, wawancara, dan dokumentasi.¹⁷

Berdasarkan tinjauan pustaka penulis dalam penelitian ini yaitu sama-sama membahas tentang narkoba. Tetapi yang membedakannya adalah pada penelitian Tri Elpandi lebih berfokus

¹⁶Jovendra Aliansyah, skripsi “*Rehabilitasi mental remaja korban penyalahgunaan narkoba di Yayasan Madani mental health care Cipinang besar selatan Jakarta Timur*” (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2013)

¹⁷Muhammad Hafidz Qodaruddin, skripsi “*Penerapan Program Transit House Dalam Rehabilitasi Penyalahgunaan Narkotika, Alkohol, Dan Zat Adiktif Di Madani Mental Health Care Jakarta Timur*” (Surakarta: Institut Agama Islam Negeri Surakarta, 2016)

pada dampak penyalahgunaan narkoba terhadap kesehatan mental masyarakat di Desa Biaro Baru, Kecamatan Karang Dapo. Jovendra Aliansyah berfokus pada bimbingan dan rehabilitasi mental para pengguna narkoba dan Muhammad Hafidz Qodaruddin berfokus pada Penerapan Program Transit House Dalam Rehabilitasi Penyalahgunaan Narkotika, Alkohol, Dan Zat Adiktif.

Yang membedakan dari ketiga penelitian diatas adalah, penulis sekarang membahas tentang bagaimana program yoga berbasis kesehatan mental dalam menunjang rehabilitasi narkoba di ipwl rumah rehabilitasi *house of serenity* bandar lampung. Sehingga pada akhir dari penelitian ini nantinya akan memberi efek positif dan pengetahuan tentang bagaimana hasil setelah melakukan program yoga berbasis kesehatan mental yang dilakukan rutin. Tentunya hal tersebut merupakan salah satu upaya untuk merehabilitasi klien di Ipwl Rumah Rehabilitasi *House Of Serenity* Bandar Lampung.

H. Metode penelitian

Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif itu dilakukan secara instensif, peneliti ikut berpartisipasi lama di lapangan, mencatat secara hati-hati apa yang terjadi, melakukan analisis reflektif berbagai dokumen yang ditemukan di lapangan, dan membuat laporan penelitian secara mendetail.¹⁸

1. Jenis Penelitian Dan Sifat Penelitian

a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dimana penelitian ini adalah sebagai instrument kunci, pengambilan sampel

¹⁸ Sugiono, Metode Penelitian Kulitatif Kuantitatif dan R&D, (Bandung:Alfabeta, 2009) hal.22

sumber data dilakukan secara *purposive dan snowball*, analisis data yang bersifat induktif / kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif bersifat menekankan makna dan hasil *generalisasi*.¹⁹

b. Sifat penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif yaitu penelitian yang digunakan untuk menganalisis Data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum atau generalis.

2. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Adapun yang menjadi populasi penelitian ini adalah 1 Program Manager Rehabilitasi, 4 staf pendamping, 1 konselor, 1 staf operasional, dan 10 klien korban penyalahgunaan NAPZA yang direhabilitasi.

b. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi.²⁰ Dalam penelitian ini tidak semua populasi dijadikan sebagai sumber data, pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan tehnik *Purposive Sampling*, yaitu tehnik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan atau kriteria tertentu.

Kriteria Klien Rehabilitasi

¹⁹ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan, (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&A)*, (Bandung: Alfabeta Cet. Ke 25 2007), h. 15

²⁰ Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2013), h.80

1. Klien yang rajin mengikuti kegiatan Yoga
2. Klien yang Usianya 13-30 Tahun
3. Klien yang sudah rehabilitasi sekitar 2-4 bulan

Kriteria Instruktur Yoga

1. Petugas yang biasa melatih Yoga.
2. Petugas yang sudah 1 tahun berada di Ipwl Rumah Rehabilitasi *House Of Serenity* Bandar Lampung.
3. Petugas yang sudah mengikuti pelatihan yoga
4. Bersedia untuk dijadikan sebagai sampel penelitian secara terbuka dan sukarela memberikan informasi sesuai dengan kebutuhan data penelitian.

Sampel atau responden yang digunakan 2 petugas Ipwl Rumah Rehabilitasi *House Of Serenity* Bandar Lampung dan 3 klien rehabilitasi dengan kriteria diatas. Jadi sampel yang penulis lakukan berjumlah 5 orang yang terdiri dari 3 klien rehabilitasi dan 2 petugas Ipwl Rumah Rehabilitasi *House Of Serenity* Bandar Lampung.

3. Metode Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi atau pengamatan adalah kegiatan keseharian manusia dengan menggunakan panca indra mata sebagai alat bantu utamanya selain panca indra lainnya seperti telinga, penciuman hidung, dan kulit. Oleh karena itu, observasi adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan pengamatan yang menerima hasil kerja panca indra mata serta dibantu dengan panca indra lainnya. Metode observasi adalah metode pengumpulan data yang digunakan untuk menghimpun data penelitian melalui pengamatan panca indra peneliti.²¹

²¹Umraty Hengki Wijaya, *Analisis Data Kualitatif Teori Konsep Dalam Penelitian Pendidikan*, (Makassar : Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2020) h.73

Menurut Sutrisno Hadi mengemukakan bahwa, observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan. Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang di amati tidak terlalu besar.²² Adapun data yang dicari melalui observasi adalah proses kegiatan atau yoga, sarana dan prasarana, serta kondisi para klien yang mengikuti yoga.

b. Wawancara

Wawancara adalah pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu dan dengan wawancara peneliti akan mengetahui hal-hal yang lebih mendalam tentang partisipan dalam menginterpretasikan situasi dan fenomena yang terjadi yang tidak mungkin bisa ditemukan melalui observasi.²³

Menurut Sugiono wawancara adalah adalah suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan secara struktur maupun tidak struktur dan dapat dilakukan melalui tatap muka maupun dengan menggunakan jaringan telepon.²⁴ Wawancara digunakan untuk mencari data tentang hasil setelah melakukan program yoga kepada klien dan para petugas atau instruktur yang memandu kegiatan yoga.

c. Dokumentasi

Kata dokumen berasal dari bahasa latin yaitu *docere*, yang berarti mengajar. Gotschalk menyatakan

²² Sugiono, *Metode Penelitian Kulitatif Kuantitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009) h.203

²³ Umrati Hengki Wijaya, *Analisis Data Kualitatif Teori Konsep Dalam Penelitian Pendidikan*, (Makassar : Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2020) h.80

²⁴ Ibid, hl 194

bahwa dokumen dalam pengertiannya yang lebih luas berupa setiap proses pembuktian yang didasarkan atas jenis sumber apapun, baik itu yang bersifat tulisan, lisan, gambaran, atau arkeologis. Selain melalui wawancara dan observasi, informasi juga bisa diperoleh lewat fakta yang tersimpan dalam bentuk surat, catatan harian, arsip foto, hasil rapat, cendramata, jurnal kegiatan dan sebagainya. Data berupa dokumen seperti ini bisa dipakai untuk menggali informasi yang terjadi di masa silam.²⁵

Menurut Arikunto metode dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variasi yang berupa catatan, transkrip, buku surat kabar majalah kabar, majalah, prasasti, notulen, raport leger dan sebagainya. Dokumen yang diperlukan dalam penelitian kualitatif adalah dokumen yang relevan dengan fokus penelitian dan dibutuhkan untuk melengkapi data.²⁶

Berdasarkan berbagai pengertian tersebut, maka dapat ditarik benang merahnya bahwa dokumen merupakan sumber data yang digunakan untuk melengkapi penelitian, baik berupa sumber tertulis, film, gambar, dan karya-karya monumental yang semuanya itu memberikan informasi bagi proses penelitian.²⁷

Dokumentasi merupakan tehnik pengumpulan data yang tidak langsung ditunjukkan pada subjek penelitian. Catatan peristiwa yang sudah berlalu dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang.²⁸ Adapun data dokumentasi yang dimaksud dalam penelitian ini meliputi: sejarah IPWL, visi dan misi, struktur organisasi, data klien, data medis dll.

²⁵Muh. Fitrah & Luthfiyah, *Metodologi Penelitian : Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*,(Sukabumi : Jejak, 2017) h.74

²⁶*Ibid*

²⁷*Ibid*

²⁸Tersedia di <https://pengertiandefinisi.com/pengertian-dokumentasi/>, pada tanggal 05 Desember 2019.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah suatu proses atau upaya pengolahan data menjadi sebuah informasi baru agar karakteristik data tersebut menjadi lebih mudah dimengerti dan berguna untuk solusi suatu permasalahan khususnya yang berhubungan dengan penelitian.²⁹

Analisis data bisa juga diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan untuk mengubah data hasil dari penelitian menjadi informasi yang nantinya dapat dipergunakan untuk mengambil kesimpulan titik analisis data merupakan bagian yang amat penting sebab dengan Analisislah Suatu data dapat diberi makna yang berguna untuk masalah penelitian titik data yang telah dikumpulkan oleh peneliti tidak akan ada gunanya bila apabila tidak dianalisis terlebih dahulu.³⁰

Analisis data penelitian ini mengikuti model analisa Miles dan Huberman berikut adalah tahapannya, yaitu:³¹

1. Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses pemilihan, pemusatan pada penyederhanaan data “kasar” yang muncul catatan-catatan tertulis dilapangan. Proses ini berlangsung secara terus-menerus selama penelitian. Dalam hal ini data yang dimaksud yakni data yang diperoleh berdasarkan wawancara dengan informan. Data tersebut masih terkumpul menjadi satu atau kasar. Dengan reduksi data yang tidak diperlukan akan dibuang.

2. Penyajian Data

Penyajian data merupakan sekumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Dengan

²⁹ Ade Ismayani, *Metodelogi penelitian* (Banda Aceh: Syiah Kuala University Press, 2018), hal. 76

³⁰ *Ibid*

³¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R& D* (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 244.

penyajian data, peneliti akan memahami apa yang sedang terjadi dan apa yang harus dilakukan berdasarkan pemahaman tentang penyajian data. Dengan demikian, data yang sudah diperoleh dilapangan akan ditarik kesimpulan sesuai dengan tujuan penelitian.

3. Penarikan serta pengujian kesimpulan

Kesimpulan yang diambil akan ditangani secara longgar dan tetap terbuka sehingga kesimpulan yang semula belum jelas, kemudian akan meningkatkan menjadi lebih rinci dan mengakar dengan kokoh. Kesimpulan ini juga diverifikasikan selama penelitian berlangsung dengan maksud menguji kebenaran, kekokohan, dan kecocokannya yang merupakan validitasnya. Sehingga penelitian yang sudah dilakukan peneliti, dapat diketahui kebenarannya dengan menggunakan penarikan dan pengujian kesimpulan.

I. Sistematika Pembahasan

Agar penelitian ini dapat mengarah pada tujuan yang telah ditetapkan, maka peneliti akan menyusun kerangka pembahasan secara sistematis yang terdiri dari lima bab, yaitu :

Bab 1: Merupakan pendahuluan yang memuat tentang penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian, dan yang terakhir adalah sistematika pembahasan.

Bab 2: Merupakan pembahasan yang berisikan tentang landasan teori yang dibagi menjadi empat bagian.

Pertama, landasan teori program yoga yang dibagi menjadi beberapa sub bab. Sub bab pertama membahas pengertian yoga. Sub bab kedua membahas pengertian program yoga. Sub bab ketiga membahas manfaat yoga.

Kedua, landasan teori kesehatan mental akan dibagi menjadi beberapa sub bab, yaitu definisi kesehatan mental, tujuan kesehatan mental, indikator kesehatan mental dan fungsi kesehatan mental.

Ketiga, landasan teori klien yang berisi pengertian klien

Keempat, landasan teori rehabilitasi yang berisis beberapa sub bab, yaitu definisi rehabilitasi dan jenis-jenis rehabilitasi.

Bab 3: Merupakan penjelasan mengenai objek dan hasil penelitian, meliputi:

- 1) IPWLRumah Rehabilitasi *House Of Serenity* Bandar Lampung, yang didalamnya membahas: sejarah IPWLRumah Rehabilitasi *House Of Serenity* Bandar Lampung, visi, misi dan motto IPWLRumah Rehabilitasi *House Of Serenity* Bandar Lampung, tujuan dan sasaran IPWLRumah Rehabilitasi *House Of Serenity* Bandar Lampung, sarana dan prasarana, dan struktur kepengurusan IPWLRumah Rehabilitasi *House Of Serenity* Bandar Lampung.
- 2) Program yoga berbasis kesehatan mental dalam menunjang rehabilitasi klien narkoba.
- 3) Hasil yang dicapai melalui program yoga berbasis kesehatan mental.

Bab 4: Merupakan bagian dalam menguraikan analisis dari program yoga berbasis kesehatan mental dalam menunjang rehabilitasi klien narkoba di IPWLRumah Rehabilitasi *House Of Serenity* Bandar Lampung yang dijelaskan dalam dua sub, yaitu:

1. Analisis program yoga berbasis kesehatan mental dalam menunjang rehabilitasi klien narkoba,
2. Analisis hasil yang dicapai melalui program yoga berbasis kesehatan mental

Bab 5: Merupakan bagian penutup yang berisi kesimpulan dan saran.





BAB II

PROGRAM YOGA BERBASIS KESEHATAN MENTAL DALAM MENUNJANG REHABILITASI NARKOBA

A. Program Yoga

1. Pengertian Yoga

Pengertian yoga yaitu suatu ilmu yang menerangkan keterkaitan antara fisik, mental dan spiritual manusia untuk mencapai sistem kesehatan menyeluruh (Holistik) yang terbentuk dari kebudayaan India Kuno. Yoga awalnya diperkenalkan oleh seorang tokoh legenda India yang hidup pada tahun 200 – 500 SM yang bernama Patanjali dalam Buku Yoga Sutras.³²

Latihan yoga dapat meningkatkan kesadaran seseorang terhadap tubuhnya atau sering disebut proses embodiment. Saat berlatih yoga seseorang dilatih untuk menyadari sensasi tubuh serta mengenal tubuhnya sehingga memunculkan penghargaan terhadap fungsi tubuh. Impett, Daubainmer, Hirschman menyebutkan bahwa proses embodiment memudahkan seseorang untuk mengenal sensasi tubuh saat muncul pikiran dan perasaan tertentu seperti saat merasa cemas, lelah, marah dll. Terdapat filosofi yoga tentang penguasaan pikiran yang menyebutkan istilah “aku bukanlah pikiranku, aku bukanlah perasaanku. Istilah tersebut sesuai dengan konsep embodiment agar memudahkan seseorang untuk mengenal tubuhnya, pikiran dan perasaannya. Seseorang dilatih untuk hadir di saat sekarang memusatkan perhatian terhadap tubuh. Pemusatan perhatian terhadap tubuh bertujuan mengembangkan

³²Tersedia di <https://www.seputarpengetahuan.co.id/2018/06/pengertian-yoga-tujuan-manfaat-jenis-jenis.html>, diakses pada 24 September 2020

kemampuan seseorang untuk berempati dan memberi penghargaan pada apapun yang terjadi dalam tubuh.³³

Proses embodiment memudahkan seseorang untuk menghargai fungsi tubuhnya. Penghargaan terhadap tubuh merupakan salah satu hal penting untuk menciptakan penghargaan terhadap diri sendiri. Penghargaan terhadap diri sendiri juga memudahkan seseorang untuk menghargai orang lain dan lingkungan sekitar. Individu menjadi lebih mudah bersyukur dan menerima setiap kondisi.³⁴

Program Yoga adalah salah satu program yang ada di IPWL Rumah Rehabilitasi *House Of Serenity* Bandar Lampung termasuk kedalam terapi pemulihan berbasis *mindfulness* yang telah terbukti dalam berbagai penelitian sebagai metode yang sangat efektif untuk menangani penyalahgunaan zat dan mampu memberikan output yang lebih berkualitas dibandingkan metode terapi pemulihan lainnya, terutama dalam segi keberhasilan pencegahan kekambuhan kekambuhan.³⁵

2. Manfaat Yoga

Menurut Sindhu, yoga memiliki manfaat yang baik jika dilakukan secara rutin dan teratur, yaitu sebagai berikut:

- a. Meningkatkan fungsi kerja kelenjar endokrin (hormonal) di dalam tubuh.
- b. Meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh sel tubuh dan otak.
- c. Membentuk postur tubuh yang lebih tegap, serta otot yang lebih lentur dan kuat.
- d. Meningkatkan kapasitas paru-paru saat bernapas.

³³ Arum sukma kinasih ,”Pengaruh latihan yoga terhadap peningkatan kualitas hidup” Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Vol.18 No. 1, 2010, hal.9

³⁴*Ibid*

³⁵Tersedia di <https://hosrehabcenter.wixsite.com/hoslampung> , diakses pada 17 Desember 2020

- e. Membuang racun dari dalam tubuh (detoksifikasi).
- f. Meremajakan sel-sel tubuh dan memperlambat penuaan.
- g. Memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung.
- h. Mengurangi ketegangan tubuh, pikiran, dan mental, serta membuatnya lebih kuat saat menghadapi stres.
- i. Memberikan kesempatan untuk merasakan relaksasi yang mendalam.
- j. Meningkatkan kesadaran pada lingkungan.
- k. Meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk berpikir positif.³⁶

Manfaat yoga adalah selain dapat membuat tubuh menjadi sehat juga dapat membentuk tubuh lebih baik, meningkatkan kelenturan, stamina, dan mengencangkan otot. Selain itu peregangan juga dapat melepaskan ketegangan dalam kelompok otot yang berbeda jika dikombinasikan dengan teknik bernafas yang benar peregangan dapat mengurangi stres pada sistem saraf dan dapat meningkatkan energi, memperkuat tubuh serta dapat meningkatkan kesehatan.³⁷

B. Kesehatan Mental

1. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental alih bahasa dari *Mental Hygiene* atau *Mental Health*. Definisi-definisi yang diajukan para ahli diwarnai oleh keahlian masing-masing.³⁸ Menurut World health organization atau WHO sehat adalah suatu keadaan sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial yang

³⁶Sindhu Pujiastuti, *Panduan Lengkap Yoga*, (Bandung: Qanita, 2014), h.33

³⁷I Made Dwitayasa, "Hidup sehat bersama yoga" *Jurnal Yoga dan Kesehatan*. Vol.1 no.1, Maret 2018, hal. 84

³⁸Siti Sundari. *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2018), Hal. 1.

tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan atau cacat.³⁹

Undang-undang nomor 23 tahun 1992 tentang kesehatan menyatakan bahwa sehat adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi.⁴⁰ Menurut definisi Zakiah Daradjat yang merangkum dari para ahli sebagai berikut: Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup.⁴¹

Dari pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental ialah suatu kondisi badan, jiwa, dan sosial yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tentram dan terhindar dari berbagai penyakit mental seperti rendah diri, cemas, ketakutan, gelisah, dan ketegangan batin lainnya.

2. Tujuan Kesehatan Mental

Menurut Sudari, tujuan kesehatan mental adalah :

- a. Mengusahakan agar manusia memiliki kemampuan yang sehat.
- b. Mengusahakan pencegahan terhadap timbulnya sebab-sebab gangguan mental dan penyakit mental.
- c. Mengusahakan pencegahan berkembangnya bermacam-macam gangguan mental dan penyakit mental.

³⁹Yuliansyah Wildan. *Kesehatan masyarakat kesehatan mental* (Surakarta: Borobudur insipira Nusantara, 2016), hlm. 16.

⁴⁰Ibid

⁴¹Zakiah Daradjat. *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 2016), hal.

d. Mengurangi atau mengadakan penyembuhan terhadap gangguan dan penyakit mental.⁴²

3. Indikator Kesehatan Mental

Indikator Kesehatan Mental Dikutip dalam buku karya Ramayulis, ada beberapa pendapat indikator-indikator dalam kesehatan mental antara lain:⁴³

a. Indikator Kesehatan Mental menurut WHO

- 1) Bebas dari ketegangan dan kecemasan.
- 2) Menerima kekecewaan sebagai pelajaran dikemudian hari.
- 3) Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif meski kenyataan itu pahit.
- 4) Dapat tolong menolong.
- 5) Merasa lebih puas memberi daripada menerima.
- 6) Memiliki rasa kasih sayang dan butuh disayangi.
- 7) Memiliki spiritual atau agama.

b. Indikator Kesehatan Mental menurut Said Hawa

- 1) Melaksanakan habl min Allah dan habl min al-nas.
- 2) Tidak memiliki penyakit hati, yang bertentangan dengan keesaan Allah SWT.
- 3) Jiwanya suci, hatinya menjadi suci, dan pandangannya menjadi jernih.
- 4) Seluruh anggota tubuhnya senantiasa berbuat sesuai dengan apa yang diperintahkan oleh Allah SWT.

⁴²Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, (Pamekasan: Duta Media, 2019) h.22

⁴³Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta : Kalam Mulia, 2013, Cet. ke-10), h. 162-165

c. Indikator Kesehatan Mental menurut Al-Ghazali

- 1) Keseimbangan yang terus menerus antara jasmani dan rohani dalam kehidupan manusia.
- 2) Memiliki kemuliaan akhlak atau memiliki kualitas iman dan takwa.
- 3) Memiliki makrifat tauhid kepada Allah.
- 4) Selalu mengingat dan dekat dengan Tuhannya.

d. Indikator kesehatan Mental Menurut Zakiyah Daradjat

- 1) Terhindar dari gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa
- 2) Dapat menyesuaikan diri (*self adjustment*) dan mengatasi kesulitan.
- 3) Mempunyai kemampuan dalam menyesuaikan diri secara fleksibel dan menciptakan hubungan yang bermanfaat dan menyenangkan antar individu.
- 4) Mempunyai kemampuan dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya serta memanfaatkannya untuk dirinya dan orang lain.
- 5) Beriman dan bertakwa kepada Allah dan selalu berupaya merealisasikan tuntutan agama dalam kehidupan sehari-hari sehingga tercipta kehidupan yang bahagia di dunia dan di akhirat.

4. Fungsi Kesehatan Mental

Kesehatan mental berfungsi dalam memelihara dan mengembangkan kondisi mental individu agar sehat, serta terhindar dari *mental illness* (sakit mental). Fungsi-fungsi kesehatan mental dapat dijelaskan sebagai berikut.⁴⁴

⁴⁴Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, (Pamekasan: Duta Media, 2019) h.22-24

a. *Prevention* (preventif/pencegahan)

Kesehatan mental berfungsi untuk mencegah terjadinya kesulitan atau gangguan mental sehingga terhindar dari penyakit mental. Fungsi ini menerapkan prinsip-prinsip yang berupaya agar tercapai mental yang sehat, misalnya dengan memelihara kesehatan fisik serta pemenuhan atas kebutuhan psikologis. Cara yang dapat dilakukan adalah dengan menjaga kesehatan fisik *physical health* serta pemenuhan kebutuhan psikologis seperti memperoleh kasih sayang, rasa aman, penghargaan diri, aktualisasi diri sebagai mana mestinya sehingga individu mampu memaksimalkan potensi yang dimilikinya.

b. *Amelioration* (amelioratif/kuratif/korektif/perbaikan)

Fungsi ini merupakan upaya perbaikan diri dalam meningkatkan kemampuan untuk menyesuaikan diri. Selanjutnya, perilaku individu dan mekanisme pertahanan diri dapat terkontrol dengan baik.

c. *Preservation* (preservasi atau pengembangan)

Preservatif atau suportif merupakan fungsi pengembangan yang merupakan upaya dalam mengembangkan kepribadian atau mental yang sehat, agar seseorang mampu meminimalisir kesulitan-kesulitan dalam perkembangan psikisnya. Kesehatan mental penting untuk dikembangkan, namun tidak setiap orang dapat mencapai mental yang sehat dengan mudah. Tidak ada orang dengan kondisi mental yang sehat dan perlu pencegahan terhadap gangguan-gangguan mental. Namun beberapa di antaranya mengalami hambatan dalam perkembangan mentalnya. Sehingga masing-masing individu berbeda dalam penerapan fungsi kesehatan mentalnya, baik preventif, amelioratif, maupun preservatif.

C. Klien

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, definisi **klien adalah** orang yang membeli sesuatu atau memperoleh layanan (seperti kesehatan, konsultasi jiwa) secara tetap.⁴⁵

Dalam hal ini, Willis mendefinisikan klien adalah setiap individu yang diberikan bantuan profesional oleh seorang konselor atas permintaan dirinya sendiri atau orang lain. Pengertian yang hampir sama juga diungkapkan oleh Rogers yang mengartikan klien sebagai individu yang datang kepada konselor dalam keadaan cemas dan tidak kongruensi.⁴⁶

D. Rehabilitasi

1. Definisi Rehabilitasi

Rehabilitasi adalah sebuah kegiatan ataupun proses untuk membantu para penderita yang mempunyai penyakit serius atau cacat yang memerlukan pengobatan medis untuk mencapai kemampuan fisik psikologis, dan sosial yang maksimal. Sumber lain menjelaskan bahwa Rehabilitasi adalah suatu program yang dijalankan yang berguna untuk membantu memulihkan orang yang memiliki penyakit kronis baik dari fisik ataupun psikologisnya.⁴⁷

- a. Istilah rehabilitasi juga tertuang dalam kamus psikologi yaitu Pengembalian kehormatan; pemulihan nama baik; perbaikan (misalnya pada bangunan)
- b. Perbaikan dan pemulihan semua aspek pelayanan publik atau masyarakat sampai tingkat yang memadai pada wilayah pasca bencana dengan sasaran utama untuk normalisasi atau berjalannya secara wajar semua aspek

⁴⁵Tersedia di <https://kbbi.web.id/klien> , diakses pada 3 November 2020

⁴⁶ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, hal. 46.

⁴⁷Tersedia di <https://rean.bnn.go.id/rehabilitasi-adalah-cara-efektif-untuk-memulihkan-pecandu/> , diakses pada 20 September 2020

pemerintahan dan kehidupan masyarakat pada wilayah pasca bencana.

2. Jenis-Jenis Rehabilitasi

Rehabilitasi bagi korban narkoba dikelompokkan dalam dua jenis rehabilitasi, yaitu rehabilitasi medis dan rehabilitasi sosial sebagaimana dijelaskan dalam Bab IX Pasal 54 UU No.35 Tahun 2009 bahwa pecandu narkoba dan korban penyalahgunaan narkoba wajib menjalani rehabilitasi medis dan rehabilitasi sosial. Rehabilitasi medis dijelaskan dalam Pasal 1 ayat 16 UU No 35 Tahun 2009 tentang Narkoba adalah suatu proses kegiatan pengobatan secara terpadu untuk membebaskan pecandu dari ketergantungan narkoba. Pengobatan secara medis merupakan tugas dan tanggung jawab profesi medis (dokter) yaitu pengobatan untuk melepaskan ketergantungan terhadap narkoba yang disebut sebagai proses detoksifikasi. Sedangkan rehabilitasi sosial dijelaskan dalam Pasal 1 ayat 17 UU No. 35 Tahun 2009 tentang Narkoba adalah suatu proses kegiatan pemulihan secara terpadu fisik, mental, maupun sosial agar bekas pecandu narkoba dapat kembali melaksanakan fungsi sosial dalam kehidupan masyarakat.⁴⁸

⁴⁸Nur Khayyu Latifah, skripsi: “*Rehabilitasi Mental Spiritual Bagi Pecandu Narkoba Di Pondok Pesantren Jiwa Mustajab Purbalingga*”(Semarang: UIN Walisongo,2018), Hal 32



DAFTAR PUSTAKA

Sumber Buku:

Ade Ismayani, *Metodelogi penelitian* (Banda Aceh: Syiah Kuala University Press, 2018)

Bahri Ghazali, *Kesehatan Mental I*, (Bandar Lampung: Harakindo Publishing, 2016)

Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, (Pamekasan: Duta Media, 2019)

Muh. Fitrah & Luthiyah, *Metodologi Penelitian : Penelitian Kualitatif, Tindakan*

Kelas & Studi Kasus, (Sukabumi : Jejak, 2017)

Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta : Kalam Mulia, 2013, Cet. ke-10)

Sindhu Pujiastuti, *Panduan Lengkap Yoga: Untuk Hidup Sehat Dan Seimbang*, (Jakarta: PT Mizan Pustaka, 2015)

-----, *Panduan Lengkap Yoga*, (Bandung: Qanita, 2014)

Siti Sundari. *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2018)

Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan, (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan*

R&A), (Bandung:Alfabeta Cet. Ke 25 2007)

-----, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2013)

Syamsu Yusuf LN., *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, (Bandung:Remaja Rosdakarya, 2018)

Umrati Hengki Wijaya, *Analisis Data Kualitatif Teori Konsep Dalam Penelitian*

Pendidikan, (Makassar : Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2020)

Yuliansyah Wildan. *Kesehatan masyarakat kesehatan mental* (Surakarta: Borobudur inspira Nusantara, 2016)

Zakiah Daradjat. *Kesehatan Mental*, (Jakarta:Gunung Agung, 2016)

Sumber Skripsi:

Jovendra Aliansyah, skripsi “*Rehabilitasi mental remaja korban penyalahgunaan narkoba di Yayasan Madani mental health care Cipinang besar selatan Jakarta Timur*” (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2013)

Nur Khayyu Latifah, skripsi: “*Rehabilitasi Mental Spiritual Bagi Pecandu Narkoba Di Pondok Pesantren Jiwa Mustajab Purbalingga*”(Semarang: UIN Walisongo, 2018)

Tri Elpandi, skripsi “*Dampak Penyalahgunaan Narkoba Terhadap Kesehatan Mental*

Masyarakat (Studi Di Desa Biaro Baru Kecamatan Karang Dapo Kabupaten Musi Rawas Utara)” (Bengkulu: Institut Agama Islam Negeri Bengkulu, 2019)

Sumber Jurnal:

Arum sukma kinasih ,”*Pengaruh latihan yoga terhadap peningkatan kualitas hidup*” Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Vol.18 No. 1, 2010

Hamzah Hasandosen,”*Ancaman pidana islam terhadap penyalahgunaan narkoba*” Jurnal Hukum Pidana & Ketatanegaraan. Vol.1 No.1, Desember 2012

I Made Dwitayasa,”*Hidup sehat bersama yoga*”Jurnal Yoga dan Kesehatan. Vol.1 No.1, Maret 2018

Sumber On-line:

<https://www.kajianpustaka.com/2018/04/pengertian-jenis-tujuan-dan-manfaat-yoga.html>, diakses pada 05 Desember 2019

<https://www.kompasiana.com/mut/58d10c419a93738422becfad/macammaca>

m-klien?page=all , diakses pada 3 November 2020

https://id.m.wikipedia.org/wiki/Rehabilitasi_medis, diakses pada 16 Juli 2020

<https://hosrehabcenter.wixsite.com/hoslampung/tentang-kami>,diakses pada 16 Juli 2020

<https://jurnal.ugm.ac.id/populasi/article/view/12275/8950>, Pada tanggal 05 Desember 2019

<https://www.bayan.id/quran/5-90/> , diakses pada 11 Agustus 2020

<https://jurnal.ugm.ac.id/populasi/article/view/12275/8950>, Pada tanggal 05 Desember 2019

<https://bnnklangkat.wordpress.com/2015/12/11/gambaran-kecemasan-sosial-pada-pecandu-narkoba/>, diakses pada 11 Agustus 2020

<https://health.detik.com/ulasan-khas/d-1934616/terapi-terapi-untuk-pengobatan-kecanduan-narkoba>, pada tanggal 05 Desember 2019

<https://pengertiandefinisi.com/pengertian-dokumentasi/>, pada tanggal 05 Desember 2019

<https://kbbi.web.id/klien> , diakses pada 3 November 2020

<https://www.seputarpengehttps://rean.bnn.go.id/rehabilitasi-adalah-cara-efektif-untuk-memulihkan-pecandu/>, diakses pada 20 September 2020

tahuan.co.id/2018/06/pengertian-yoga-tujuan-manfaat-jenis-jenis.html, diakses pada 24 September 2020

Wawancara:

AHW, KlienIPWL Rumah Rehabilitasi House Of Serenity Bandar Lampung, 08 Juni 2021

MY, KlienIPWL Rumah Rehabilitasi House Of Serenity Bandar
Lampung, 08 Juni 2021

M. Alpin Fariddani, PetugasIPWL Rumah Rehabilitasi House Of
Serenity Bandar Lampung, 08 Juni 2021

RB, KlienIPWL Rumah Rehabilitasi House Of Serenity Bandar
Lampung, 08 Juni 2021

Rianda Allandika, PetugasIPWL Rumah Rehabilitasi House Of
Serenity Bandar Lampung, 08 Juni 2021



