

**MEDITASI ŽIKIR UNTUK MENINGKATKAN
KESEHATAN MENTAL PADA MANTAN PECANDU NARKOBA
DI KECAMATAN SEMARANG BARAT**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi**

Oleh :

DIARY PRIMAMRENALTO

NIM. 124411015

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2016

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Diary Primamrenalto
NIM : 124411015
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora


Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

“MEDITASI ŽIKIR UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL PADA MANTAN PECANDU NARKOBA DI KECAMATAN SEMARANG BARAT”

Merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan bentuk plagiasi dari karya orang lain yang pernah diterbitkan atau diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada suatu Perguruan Tinggi manapun, kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote serta daftar pustaka.

Semarang, 10 September 2016

Yang Menyatakan,


Primamrenalto
NIM. 124411015

**MEDITASI ZIKIR UNTUK MENINGKATKAN
KESEHATAN MENTAL PADA MANTAN PECANDU NARKOBA
DI KECAMATAN SEMARANG BARAT**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi**

Oleh :

DIARY PRIMAMRENALTO

NIM. 124411015

Semarang, 11 Desember 2016

Pembimbing II

Drs. H. Nidlomun Ni'am, M.Ag
NIP. 19580809 199503 1 001

Disetujui oleh

Pembimbing I

Prof. Dr. H. M. Amin Syukur, MA
NIP. 19520717 198003 1 004

PENGESAHAN

Skripsi Saudara DIARY PRIMAMRENALTO, Nomor Induk Mahasiswa 124411015 telah dimunaqosahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal:

09 Desember 2016

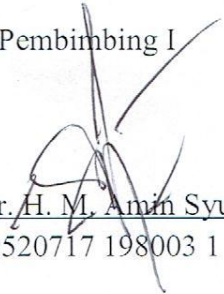
dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora



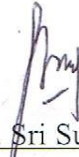
Dekan Fakultas/Ketua Sidang

Dr. H. In'amuzzahidin, M.Ag
NIP. 19771020 200312 1 002

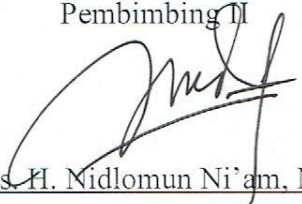
Pembimbing I


Prof. Dr. H. M. Amin Syukur, MA
NIP. 19520717 198003 1 004


Penguji I


Prof. Dr. Hj. Sri Suhandjati
NIP. 19520427 197702 2 001

Pembimbing II


Drs. H. Nidlomun Ni'am, M. Ag
NIP. 19580809 199503 100 1

Penguji II


Sri Rejeki, S. Sos. I. M. Si
NIP. 19790304 200604 2 001

Sekretaris Sidang


Fitriyati, S. Psi., M. Si

NIP. 19690725 200501 2 002

NOTA PEMBIMBING

Lampiran : 3 (Tiga) Eksemplar
Hal : Naskah Skripsi

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas
Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo Semarang

Assalamualaikum wr. wb

Setelah kami mengadakan koreksi dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

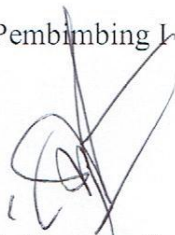
Nama : Diary Primamrenalto
Nim : 124411015
Program : S1 Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi : Meditasi Zikir Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental
Pada Mantan Pecandu Narkoba di Kecamatan Semarang
Barat

Dengan ini kami mohon agar skripsi saudara tersebut dapat dimunaqosahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb

Semarang, 25 September 2016

Pembimbing I



Prof. Dr. H. M. Amin Syukur, MA
NIP. 19520717 198003 1 004

Pembimbing II



Drs. H. Nidlomun Ni'am, M.Ag
NIP. 19580809 199503 1 001

MOTTO

إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهْلَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ

فَأُولَئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴿١٧﴾ ۖ وَلَيْسَتِ التَّوْبَةُ

لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السَّيِّئَاتِ حَتَّىٰ إِذَا حَضَرَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ إِنِّي تُبْتُ الْعَنَنَ

وَلَا الَّذِينَ يَمُوتُونَ وَهُمْ كُفَّارٌ ۗ أُولَئِكَ أَعْتَدْنَا لَهُمْ عَذَابًا أَلِيمًا ﴿١٨﴾

“ Sesungguhnya taubat di sisi Allah hanyalah taubat bagi orang-orang yang mengerjakan kejahatan lantaran kejahilan, yang kemudian mereka bertaubat dengan segera, Maka mereka Itulah yang diterima Allah taubatnya; dan Allah Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana. Dan tidaklah taubat itu diterima Allah dari orang-orang yang mengerjakan kejahatan (yang) hingga apabila datang ajal kepada seseorang di antara mereka, (barulah) ia mengatakan : "Sesungguhnya saya bertaubat sekarang". dan tidak (pula diterima taubat) orang-orang yang mati sedang mereka di dalam kekafiran. bagi orang-orang itu telah Kami sediakan siksa yang pedih.” (QS. Al Baqarah [2]: 17-18)

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Penulisan transliterasi Arab-latin dalam penelitian ini menggunakan pedoman transliterasi dari keputusan bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No. 150 tahun 1987 dan No. 0543b/U/1987.

Secara garis besar uraiannya sebagai berikut :

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet

س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	’	apostrof

ي	Ya	Y	Ye
---	----	---	----

2. Vokal (tunggal dan rangkap)

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

a. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
---◌---	Fathah	A	a
---◌---	Kasrah	I	i
---◌---	Dhammah	U	u

b. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
--◌-- ي	fathah dan ya`	ai	a-i
--◌-- و	fathah dan wau	au	a-u

3. Vokal Panjang (*maddah*)

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
------------	------	-------------	------

أَ	fathah dan alif	Ā	a dan garis di atas
يَ	fathah dan ya`	Ā	a dan garis di atas
يِ	kasrah dan ya`	Ī	i dan garis di atas
وُ	Dhammah dan wawu	Ū	U dan garis di atas

Contoh:

قَالَ	-	qāla
رَمَى	-	ramā
قِيلَ	-	qīla
يَقُولُ	-	yaqūlu

4. Ta' Marbutah

Transliterasi untuk ta marbutah ada dua:

a. Ta marbutah hidup

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dhammah, transliterasinya adalah /t/

b. Ta marbutah mati:

Ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/

Kalau pada kata yang terakhir dengan ta marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al serta bacaan kedua kata itu terpisah maka ta marbutah itu ditransliterasikan dengan ha (h).

Contoh:

رَوْضَةَ الْأَطْفَالِ	-	rauḍah al-aṭfāl
رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ	-	rauḍatul aṭfāl
المدينة المنورة	-	al-Madīnah al-Munawwarah atau al-Madīnatul Munawwarah
طلحة	-	Ṭalḥah

5. Syaddah

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, dalam transliterasi ini tanda syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh:

رَبَّنَا	-	rabbanā
نَزَّلَ	-	nazzala
الْبِرِّ	-	al-birr
الْحَجِّ	-	al-hajj
نَعَم	-	na''ama

6. Kata Sandang (di depan huruf syamsiah dan qamariah)

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال namun dalam transliterasi ini kata sandang dibedakan atas kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah dan kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariah.

a. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

b. Kata sandang yang diikuti huruf qamariah

Kata sandang yang diikuti huruf qamariah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai pula dengan bunyinya.

Baik diikuti oleh huruf syamsiah maupun huruf qamariah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan kata sandang.

Contoh:

الرجل	-	ar-rajulu
السيدة	-	as-sayyidatu
الشمس	-	asy-syamsu
القلم	-	al-qalamu

7. Hamzah

Dinyatakan di depan bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof, namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata.

Bila hamzah itu terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

تأخذون - ta'khuzūna

النوء - an-nau'

شيع - syai'un

8. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fi'il, isim maupun harf, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

وَإِنَّ اللَّهَ هُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn

فَأَوْفُوا الْكَيْلَ وَالْمِيزَانَ fa aful kaila wal mīzāna

إِبْرَاهِيمَ الْخَلِيلَ ibrahīmul khalīl

9. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, di antaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu

didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

وما محمد إلا رسول Wa mā Muḥammadun illā rasūl

إنَّ أوَّلَ بيتٍ وُضِعَ للناسِ Inna awwala baitin wuḍi'a linnāsi

للذي ببكة مباركا lallaẓī bi Bakkata Mubarakatan

الحمد لله رب العالمين Alḥamdu lillāhi rabbil 'ālamīn

Penggunaan huruf kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain, sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

Contoh:

نصر من الله وفتح قريب Naṣrun minallāhi wa fatḥun qarīb

لله الأمر جميعا Lillāhil amru jamī'an

والله بكل شيء عليم Wallāhu bikulli sya'in alīm

10. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab Latin (versi Internasional) ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Teriring puji syukur kehadirat Allah SWT Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, bahwa atas limpahan nikmat, karunia serta keberkahan-Nya yang tiada henti maka penulis masih diberikan kesempatan serta kelapangan dalam menyelesaikan proses penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.

Sholawat serta salam selalu akan tercurahkan pada uswatun hasanah, Rasulullah Saw sebagai utusan terbaik yang Allah ciptakan untuk menjadi sumber pengetahuan dalam menuntun manusia ke jalan keselamatan. Walaupun sesungguhnya diri ini belum layak untuk mengharap syafaatmu. Namun dengan cinta yang kau miliki untuk umatmu dapat menjadikan keberkahan dalam setiap langkah hidup ini.

Penyusunan skripsi yang berjudul **“Meditasi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental (Studi Kasus Pada Mantan Pecandu Narkoba di Semarang Barat)”**, disusun disamping untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang juga sebagai hasil pemikiran penulis agar karya ini dapat menjadi sumbangsih bagi keilmuan dan dapat memberikan kemanfaatan bagi orang lain.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak sekali mendapatkan bimbingan, masukan, dan saran-saran yang konstruktif dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Untuk itu penulis menyampaikan apresiasi setinggi-tingginya serta rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Muhibbin, M.Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Dr. H. M. Mukhsin Jamil, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
3. Prof. Dr. H. M. Amin Syukur, MA. dan Drs. H. Nidlomun Ni'am, M.Ag. selaku Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II yang dengan sabar

telah banyak berjasa dalam meluangkan waktu, tenaga, serta pemikiran untuk bimbingan dan pengarahan agar skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

4. Bapak Dr. Sulaiman, M.Ag. dan Ibu Fitriyati, S.Psi M.Psi. selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah banyak memberikan motivasi untuk tetap yakin pada jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.
5. Bapak Mokh. Sya'roni, M.Ag. selaku dosen wali studi yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menjalani proses perkuliahan dari semester pertama hingga semester akhir.
6. Para Dosen Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang, yang tiada lelah mengamalkan ilmu pengetahuan yang tiada terkira sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi.
7. Ibu Legiyati, Ibuku yang telah melahirkan, membesarkan, memberikan kasih sayang, serta mendidikku. Tak pernah lelah berjuang sendiri untuk menjadikan anak-anak yang hebat dan sholih.
8. Mertuaku Bapak Masykur dan Ibu Almh. Siti Zainab yang selalu mendo'akan dan memberikan pembelajaran untuk menjadi pemimpin keluarga yang arif dan bijaksana.
9. *My Ammy*, Himawati yang selama ini tak pernah berhenti untuk selalu menemaniku dalam suka maupun duka dan yang selalu mendukungku untuk menjadi orang yang bermanfaat.
10. Bapak Abdul Wahab, Ibu Supiyah, Mas Bagus, Mbak Ani Rohyani yang telah memberikan nasehat dan dukungan untuk tetap bersemangat kuliah hingga selesai.
11. Semua santri di TPQ Ar Rahman yang selama ini telah mengajarkan banyak pengalaman dalam bersama-sama mempelajari ilmu agama.
12. Sahabat-sahabatku di Primus al-Muttaqin, yang denganmu semua dapat melahirkan ide-ide serta karya-karya yang luar biasa.
13. Teman-temanku TP angkatan 2012 khususnya Achmad Faris yang telah bersama-sama bergandengan tangan, berjuang, dan berbagi dalam setiap kesempatan demi meraih kesuksesan bersama.

14. Teman-temanku KKN angkatan ke-66 Posko 45 yang selama bertugas di Desa Karangrejo telah menciptakan kehangatan, keseruan, canda tawa, dan saling memberikan motivasi untuk terus bersemangat.
15. Berbagai pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah memberikan inspirasi, ide, dukungan moral maupun material dalam penyusunan skripsi.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum mencapai sebuah kesempurnaan dalam arti yang sebenarnya, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Semarang, 25 September 2016

Penulis

ABSTRAK

Fenomena globalisasi merupakan akibat dari kecanggihan teknologi dan informasi. Penyalahgunaan Narkotika menjadi ancaman nasional yang perlu diperhatikan secara multidimensional, baik ditinjau dari segi mikro (keluarga) maupun dari segi makro (nasional). Namun ditinjau dari jenis zat, ketergantungan narkoba merupakan penyakit mental dan perilaku yang berdampak pada kondisi kejiwaan yang bersangkutan dan menimbulkan berbagai masalah sosial hingga tindak kriminal.

Orang yang mengalami kecanduan narkoba dapat dikategorikan individu yang mengalami penyakit mental. Oleh karena itu, diperlukan penyembuhan, pemeliharaan, serta peningkatan kondisi kesehatan mental bagi mereka yang masih menjalani proses penyembuhan ataupun mereka yang sudah tidak menggunakannya agar tidak mengalami kekambuhan (*relaps*). Untuk itu diperlukan penanganan selain dari sisi fisik namun juga sisi psikologisnya. Yakni dengan menjalankan perintah agamanya. Dari sinilah agama Islam memberikan solusi dengan beberapa cara terapi sebagai bentuk usaha peningkatan mental diantaranya adalah dengan meditasi zikir.

Tujuan penelitian ini *pertama*: agar dapat mengetahui secara teoritis mengenai kesehatan mental serta pelaksanaan meditasi zikir yang diterapkan oleh mantan pecandu narkoba di Kecamatan Semarang Barat. *Kedua*: agar mengetahui secara praktis mengenai praktek pelaksanaan terkait meditasi zikir pada mantan pecandu narkoba di Kecamatan Semarang Barat sehingga dapat mengetahui seberapa besar pengaruh meditasi zikir dalam upaya peningkatan kesehatan mentalnya.

Untuk mencapai tujuan tersebut, maka peneliti mengadakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis, yakni data-data yang diperoleh berasal langsung dari memahami gejala (fenomena) yang muncul dalam diri subyek lalu dijabarkan berupa kata-kata subjek berjumlah empat mantan pecandu narkoba. Pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara tidak terstruktur, dan dokumentasi. Selanjutnya, di dalam penelitian kualitatif ini menggunakan teknik analisa data deskriptif kualitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mantan pecandu narkoba telah menjalankan meditasi zikir dengan teknik yang berbeda walaupun juga terdapat persamaan mulai dari tahap persiapan hingga pelaksanaan. Lafadz yang diamalkan adalah *al Baqiyyatu ash Shalihah, Istighfar, Isti'adzah, Basmalah, al Hauqalah, Hasbalah, Asmaul husna, Sholawat kepada Nabi saw., dan Membaca al-Qur'an*. Meditasi zikir yang diamalkan telah mempengaruhi peningkatan kesehatan mental dari keempat mantan pecandu narkoba. Taraf kesehatan mental yang telah dicapai oleh mantan pecandu narkoba di Kecamatan Semarang Barat ini telah mampu mengontrol perilaku dan emosi dengan baik, baik secara personal maupun ketika berhubungan dengan orang lain. Yang dapat disimpulkan bahwa mantan pecandu narkoba di Kecamatan Semarang Barat dilihat dari kesehatan mentalnya sudah meningkat secara baik dan berkelanjutan.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN NOTA PEMBIMBING	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN.....	vii
HALAMAN KATA PENGANTAR	xv
HALAMAN ABSTRAK	xviii
HALAMAN DAFTAR ISI	xix

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
D. Metode Penelitian	8
E. Tinjauan Pustaka	12
F. Sistematika Penulisan Skripsi	18

BAB II : MEDITASI DZIKIR DAN KESEHATAN MENTAL

A. Meditasi Dzikir	20
1. Pengertian Meditasi	20
2. Pengertian Žikir	23
a. Adab Beržikir	26
b. Manfaat Beržikir	27

3. Hubungan Meditasi dan Žikir	32
B. Kesehatan Mental	34
1. Pengertian Kesehatan Mental	34
2. Tujuan Kesehatan Mental	36
3. Karakteristik Mental Yang Sehat	37
4. Langkah Mencapai Kesehatan Mental	39
5. Pandangan Islam terhadap Kesehatan Mental	40
C. Mantan Pecandu dan Tinjauan Seputar Narkoba	43
1. Pengertian Mantan Pecandu Narkoba	43
2. Definisi Narkoba	43
3. Jenis-jenis Narkoba	44
4. Dampak Penyalahgunaan Narkoba	49

**BAB III : GAMBARAN UMUM PELAKSANAAN MEDITASI ŽIKIR
MANTAN PECANDU NARKOBA DI KECAMATAN
SEMARANG BARAT**

A. Deskripsi Mantan Pecandu Narkoba di Kecamatan Semarang Barat	53
B. Pelaksanaan Meditasi Žikir Mantan Pecandu Narkoba di Kecamatan Semarang Barat	83

**BAB IV : MEDITASI ŽIKIR SEBAGAI SARANA DALAM
PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL MANTAN
PECANDU NARKOBA**

A. Pelaksanaan Meditasi Žikir Mantan Pecandu Narkoba di Kecamatan Semarang Barat	98
B. Meditasi Žikir Sebagai Sarana Peningkatan Kesehatan Mental Bagi Mantan Pecandu Narkoba	103

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan	114
---------------------	-----

B. Saran-saran 115

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN