

BAB IV
MEDITASI ZIKIR SEBAGAI SARANA DALAM PENINGKATAN
KESEHATAN MENTAL MANTAN PECANDU NARKOBA

A. Pelaksanaan Meditasi Zikir Mantan Pecandu Narkoba di Kecamatan Semarang Barat

Zikir yang artinya mengingat (Allah) merupakan metode yang selalu digunakan oleh semua *tareqat sufi*. Prinsip pokoknya adalah dengan memusatkan pikiran dan perasaan kepada Allah SWT. Dengan cara menyebut namanya berulang-ulang. Dengan demikian seseorang akan mempunyai pengalaman berhubungan dengan Allah, adanya hubungan ini dengan sendirinya akan menghilangkan rasa keterpisahan antara manusia dengan Tuhannya atau terdapat adanya pendekatan (*taqarrub*).

Meditasi zikir merupakan sebuah bentuk pasif atau pasrah yang dikombinasikan dengan kata-kata atau bacaan-bacaan yang diulang terus-menerus hingga didapatkan respons relaksasi yakni ketenangan. Respons rileksasi yang disinergikan dengan keyakinan, di mana dengan mengulangi kata-kata atau bacaan yang dipilih dapat membangkitkan kondisi yang relaks. Kata atau kalimat zikir yang digunakan merupakan kalimat yang dapat menjadikan subjek hanyut dalam makna bacaan tersebut.¹

Seperti yang dirasakan dan dialami oleh keempat mantan pecandu narkoba. Setelah menjalani meditasi zikir Kuswanto merasakan ada sesuatu yang berbeda dengan situasi hati dan pikirannya. Beban pikiran menjadi lega, hatinya menjadi lebih tenang dan merasa nyaman.² Hendra juga menyatakan bahwa setelah mengamalkan zikir, membuatnya merasakan hati menjadi tenang karena merasa semakin dekat dengan Allah, pikirannya juga terasa rileks.³

¹ Nashir Fahmi, *Spiritual Excellence: Kekuatan Ikhlas Menciptakan Keajaiban Hidup*, (Jakarta: Gema Insani, 2009), hlm. 115.

² Wawancara dengan Mantan Pecandu Narkoba, Kuswanto, pada tanggal 25 Desember 2015.

³ Wawancara dengan Mantan Pecandu Narkoba, Kuswanto, pada tanggal 01 Januari 2016.

Beberapa bacaan zikir yang secara konsisten mereka amalkan. Seperti Kuswanto yang mengamalkan meditasi zikir dengan lafazh *Istighfar*, *Sholawat kepada Nabi saw.*, dan *Hasbalah*,⁴ kemudian Hendra yang menggunakan lafazh *Isti'adzah*, *Basmalah*, *sholawat kepada Nabi saw.*, dan beberapa kalimah dari *Asma'ul Husna*.⁵ Adapun Agung yang menggunakan lafazh-lafazh *ayat-ayat al-Qur'an*, *Sholawat kepada Nabi saw.*, *Hasbalah*, *Asma'ul Husna*, *al-Hauqalah*,⁶ dan. Sedangkan Didik menggunakan bacaan diantaranya *Basmallah*, *Sholawat kepada Nabi saw.*, *Istighfar*, *Asma'ul Husna*, *al-Baqiyyatu ash-Shalihah*.⁷ Sehingga meditasi zikir tersebut telah menciptakan ketenangan dan ketentraman jiwa pada semua subjek.

Teknik meditasi zikir yang diterapkan oleh masing-masing subjek sangat beraneka ragam, tetapi prinsip dasarnya tetap sama, yaitu pemusatan objek pikir Allah dalam jangka waktu yang lama secara intens dan tidak terputus. Kemudian adalah kontrol pernapasan untuk mencapai rileksasi yang diharapkan dengan merasakan masuk melalui hidung dan keluarnya udara melalui mulut. Dari teknik ini maka akan didapatkan kesadaran secara totalitas sehingga pada kondisi tertentu dapat mencapai keadaan kesadaran yang berubah dan keadaan pengalaman spiritual yang luar biasa dapat dirasakan.

Dari keempat mantan pecandu narkoba ini menggunakan teknik meditasi zikir dengan model pernafasan perut yang bermanfaat dalam proses penyembuhan penyakit fisik dan mental mereka. Hal tersebut terlihat dari ketika Kuswanto mengalami masalah pada ginjal akibat obat-obatan terlarang dan bobot tubuhnya menjadi menurun. Namun setelah menjalani proses pengobatan di Rumah Sakit dan ditunjang dengan berzikir dengan model

⁴ Observasi praktek meditasi zikir dan wawancara dengan mantan pecandu narkoba, Kuswanto, pada tanggal 02 Februari 2016.

⁵ Observasi praktek meditasi zikir dan wawancara dengan mantan pecandu narkoba, Hendra, pada tanggal 29 November 2016.

⁶ Observasi praktek meditasi zikir dan wawancara dengan mantan pecandu narkoba, Agung, pada tanggal 17 Januari 2016.

⁷ Observasi praktek meditasi zikir dan wawancara dengan mantan pecandu narkoba, Didik, pada tanggal 28 Februari 2016.

pernapasan perut. Keadaannya berangsur-angsur membaik dan sembuh.⁸ Pun sama yang dialami oleh Agung yang pada saat itu mengalami perforasi baster dengan kondisi sering muntah, makan tidak enak, sakit perut hebat, gelisah, demam tinggi dan sering letih. Namun setelah masa penyembuhan, ia mempraktikkan meditasi ikir dengan model olah pernapasan perut. Hasilnya sangat signifikan dalam percepatan kesembuhannya.⁹

Dalam Ilmu Kedokteran mekanisme dan manfaat teknik pernafasan perut untuk kesehatan ketika otot diafragma kontraksi ke bagian bawah, rongga perut mengembang. Hal ini menimbulkan tekanan negatif dalam rongga dada yang menyebabkan udara "dipaksa" masuk dalam jumlah yang maksimal ke dalam paru-paru dan juga menyebabkan mengalirnya darah kembali (venous return) secara optimal ke arah jantung. Sehingga menimbulkan efek yang menguntungkan bagi kesehatan yaitu: Melancarkan sistem peredaran darah yang sangat penting dalam menjaga keseimbangan sistem biologis tubuh secara keseluruhan. Meningkatnya daya tahan tubuh (sistem imun) seiring optimalnya peredaran darah. Membantu mencegah terjadinya infeksi pada paru-paru dan jaringan dalam tubuh lainnya. Menstimulasi pengeluaran hormon endorfin yang memiliki efek menenangkan tubuh (relax), sehingga dapat membantu meredakan stress, panik atau gugup. Tekanan otot diafragma yang berlangsung secara terus menerus dengan frekuensi yang teratur ke arah organ-organ bagian bawah rongga dada seperti lambung, usus dan hati, memberikan efek "pijat" yang baik bagi organ-organ tersebut.¹⁰

Dengan memadukan irama pernapasan, pemusatan pikiran yang divisualisasikan pada gerakan bagian badan akan menimbulkan efek *relaksasi*.¹¹ Dalam situasi ini pembuluh darah melepaskan kekakuannya

⁸ Observasi dan wawancara dengan mantan pecandu narkoba, Kuswanto, pada tanggal 15 Maret 2016.

⁹ Observasi dan wawancara dengan mantan pecandu narkoba, Agung, pada tanggal 17 Maret 2016.

¹⁰ Rahmad, Agus Koto (2015) *Manfaat Teknik Pernafasan Perut untuk Kesehatan*. Diunduh pada tanggal 18 Desember 2016 dari http://m.kompasiana.com/ajuskoto/manfaat-teknik-pernafasan-perut-untuk-kesehatan_5513f6f58133117552bc635c

¹¹ A. Handoyo, *Panduan Praktisi Aplikasi Olah Napas 2*, PT Elex Media Komputindo, Jakarta, 2005, hlm. 13.

dan mengendur. Akibatnya, darah mengalir secara lebih leluasa, tubuh terasa hangat, sehingga badan menjadi berkeringat. Di sisi lain pembuluh darah yang melebar/mengendur, ditambah efek pemompaan oleh gerakan pernapasan tersebut, membantu kerja jantung memompakan darah ke seluruh tubuh, sehingga organ dalam dan organ luar tubuh cukup teraliri darah dengan lancar. Dilain pihak faktor kejiwaan (psikis) melalui jaringan “psikoneuro-endokrin” dapat meningkatkan imunitas (kekebalan) tubuh, sehingga seseorang tidak mudah jatuh sakit atau mempercepat proses penyembuhan.¹² Khususnya kesembuhan dari pasca kecanduan narkoba agar tidak kembali mengalami kekambuhan dan menjadi sehat serta dalam kondisi fisik dan mental yang normal.

Sebelum masuk pada tahap pelaksanaan, terdapat tahap-tahap persiapan yang dilakukan oleh Kuswanto, Hendra, Agung, dan Didik. Diantaranya adalah mandi dan wudlu yang dilakukan pada sepertiga malam atau sebelum subuh.¹³ Mandi merupakan sarana untuk membersihkan diri dari kotoran maupun najis yang menempel pada tubuh. Di samping itu Allah sangat menyukai orang-orang yang senantiasa menyucikan diri.

Lemahnya kesadaran pecandu akibat efek dari narkoba bisa dipulihkan dengan mandi dan wudlu. Mandi dan wudlu ini berarti akan mensucikan tubuh dan jiwa sehingga siap untuk “kembali” menghadap Allah Yang maha Suci. Menurut Dr. Abdul Hamid Dayyat dari Universitas Kairo, Mesir. Bahwa gas O₃ di udara sangat melimpah di waktu fajar, kemudian akan berkurang sedikit demi sedikit sampai matahari terbenam. Gas O₃ mempunyai pengaruh positif pada urat saraf, mengaktifkan kerja otak dan tulang.¹⁴

Kemudian dari keempat mantan pecandu narkoba di Semarang Barat tersebut akan melaksanakan tahap berikutnya yakni shalat. Baik berupa shalat wajib maupun sunnah.¹⁵ Di dalam shalat terjadi hubungan rohani antara

¹² Prof. Dr. dr. H. Dadang Hawari, *Do'a dan Dzikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis*, Dana Bhakti Primayasa, 2001, hlm. XI.

¹³ Wawancara dengan keempat mantan pecandu narkoba, pada tanggal 05 Januari 2016.

¹⁴ Selvi (2014), *Manfaat Mandi yang Menyehatkan*. Diunduh pada tanggal 18 Desember 2016 dari <http://www.newsSelvi.com/2014/07/waktu-mandi-yang-menyehatkan.html?m=1>.

¹⁵ Wawancara dengan keempat mantan pecandu narkoba, pada tanggal 05 Januari 2016.

manusia dengan Allah. Maka dalam shalat terjalin sebuah komunikasi antara hamba dan Tuhannya. Seolah-olah merasa bahwa sedang berhadapan dengan Allah yang Maha mendengar dan mengabulkan munajatnya. Dalam kondisi inilah dapat mendorong mereka untuk mengungkapkan segala permasalahan yang dihadapi oleh keempat mantan pecandu narkoba ini. Dengan mengungkapkan segala permasalahan kepada Allah. Maka mereka yakin bahwa Allah akan menerima taubat dan mengabulkan munajatnya untuk menjadi manusia yang baik dan berguna.

Shalat dapat berfungsi sebagai pengobatan, pencegahan, dan pembinaan. Dalam suatu terapi kejiwaan, biasanya terjadi dialog antara penderita dan konsultan. penderita mengungkapkan perasaan, keluhan, dan permasalahan dirinya kepada konsultan. Konsultan mendengarkan, memahami, dan memperhatikan perasaannya serta menerimanya. Dengan cara demikian, penderita merasa lega karena perasaan, keluhan, dan permasalahannya didengar, dipahami, diperhatikan, dan diterima konsultan. Dengan pertemuan beberapa kali penderita akan sembuh karena tidak ada lagi perasaan yang mengguncangkan jiwa.¹⁶ Seperti itulah yang dirasakan oleh keempat subjek. Dimana mereka berangsur-angsur mengalami perubahan menuju kesembuhan.

¹⁶ A. F. Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Amzah, 2000), hlm. 101.

B. Meditasi Zikir Sebagai Sarana Peningkatan Kesehatan Mental Bagi Mantan Pecandu Narkoba

Kesehatan mental (*mental health*) menurut paham ilmu kedokteran pada waktu sekarang adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional dari seseorang. Dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang-orang lain. Makna kesehatan mental mempunyai sifat-sifat yang harmonis (serasi) dan memperhatikan semua segi-segi dalam penghidupan manusia dan dalam hubungan dengan manusia lain.¹⁷

Para pecandu narkoba dikategorikan orang yang memiliki penyakit mental (*Psychosis*), dimana penderita penyakit mental tidak dapat menghayati realitas, partisipasi sosial tidak ada, kontak dengan lingkungan sosial sangat terganggu. Penyakit mental digolongkan menjadi dua. Salah satunya adalah Psikosis Organik yang didalamnya terdapat *toxic psychosis* (psikosis karena keracunan) dan *drug psychosis* (psikosis karena obat-obatan/obat bius).¹⁸ Maka dapat dikatakan bahwa Kuswanto, Hendra, Agung, dan Didik mengalami penyakit mental yang disebabkan oleh obat-obatan terlarang yakni narkoba.

Hal ini terbukti ketika peneliti mengamati Kuswanto, ia menjadi sangat pendiam dan tidak pernah keluar rumah dan mengurung dirinya tanpa ingin bertemu dengan orang lain.¹⁹ Hendra juga mengalami perubahan perilaku saat kecanduan narkoba. Ia seperti tertekan jiwanya, stress, tidak mengenal siapapun, dan terlihat tidak mau berhubungan dengan orang lain.²⁰

Untuk menyembuhkan efek dari narkoba dan tetap kuat dalam mempertahankan kondisi kesehatan mentalnya diperlukan upaya dan pengorbanan yang banyak. Inilah yang dialami oleh keempat mantan pecandu narkoba tersebut. Dalam kurun waktu yang cukup lama, mereka mampu

¹⁷ Dede Rahmat Hidayat dan Herdi, *Bimbingan Konseling Kesehatan Mental di Sekolah*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), hlm. 31.

¹⁸ Siti Sundari, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), hlm. 82.

¹⁹ Observasi pada mantan pecandu narkoba, Kuswanto, pada tanggal 11 Januari 2016.

²⁰ Observasi pada mantan pecandu narkoba, Hendra, pada tanggal 14 November 2015.

menyelesaikan permasalahan yang selama ini membelenggu mereka. Hal tersebut dapat terlihat dari penyajian data berupa tabel yang telah disajikan pada bab III. Kesehatan mental mereka diukur dari perasaan terhadap dirinya, perasaan terhadap orang lain, dan kemampuannya mengatasi persoalan kehidupan sehari-harinya. Dimana masing-masing mantan pecandu narkoba memiliki skor yang berbeda. Seperti Kuswanto mendapatkan skor 69 yang dikategorikan memiliki kesehatan mental yang baik. Kemudian Hendra mendapatkan skor 52 yang dikategorikan memiliki kesehatan mental cukup baik. Selanjutnya Agung yang mendapatkan skor 69 yang dapat dikategorikan memiliki kesehatan mental yang baik. Dan yang terakhir adalah Didik yang mendapatkan skor 66 yang termasuk kategori orang yang memiliki kesehatan mental yang baik.²¹

Kesehatan jiwa adalah suatu keadaan yang bukan sekedar bebas dari gangguan dan penyakit jiwa, tetapi merupakan suatu hal yang dibutuhkan semua orang. Apakah jiwa itu? Jiwa berbicara perasaan, pikiran, dan kemauan seseorang, yang diwujudkan dalam perilakunya sehari-hari. Jadi, kesehatan jiwa adalah perasaan sehat dan bahagia, dapat menerima orang lain sebagaimana adanya, mempunyai sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, serta mampu mengatasi tantangan kehidupan.²²

Dari kesemuanya tersebut tidak lepas dari peran pelaksanaan meditasi zikir yang secara konsisten mereka jalankan, ditambah dengan dukungan moral dari teman-teman dan keluarganya agar dapat sembuh. Meditasi zikir dapat memberikan pengaruh yang cukup signifikan pada peningkatan kesehatan mental para pecandu narkoba di Kecamatan Semarang Barat.

Menurut Walsh dalam beberapa penelitian yang membuktikan bahwa meditasi dapat meningkatkan percaya diri, kontrol diri, harga diri, empati dan aktualisasi diri. Selain itu terdapat efek positif dari meditasi diantaranya untuk orang-orang yang mengalami stres, kecemasan, depresi, phobia, insomnia, dan sebagai sarana terapi untuk mengurangi bahkan menghilangkan

²¹ Wawancara dengan keempat mantan pecandu narkoba, pada tanggal 07 Mei 2016.

²² Lydia Harlina Martono dan Satya Joewana, *16 Modul Latihan Pemulihan Pecandu Narkoba Berbasis Masyarakat*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2006), hlm. 63.

ketergantungan terhadap obat dan alkohol.²³ Meditasi zikir membuat setiap orang akan lebih berkonsentrasi pada jiwa yang sehat, seperti pemahaman akan makna hidup, sikap penuh perhatian dan sikap netral yang dapat menghambat potensi munculnya jiwa yang tidak sehat dalam mendominasi jiwa seseorang. Meditasi zikir membuat tahap-tahap perubahan yang begitu progresif pada jiwa dan akhirnya dapat mengubah kontrol jiwa yang sakit menuju jiwa yang sehat.

Ditinjau dari kesehatan mental zikir memiliki fungsi yang begitu positif dalam proses pengobatan, pencegahan, dan pembinaan terhadap mantan pecandu narkoba.²⁴ Perawatan secara kejiwaan yang dilakukan secara teratur dan terus-menerus ditujukan agar para mantan pecandu narkoba dapat mengingat kembali pengalaman yang memudahkannya melakukan perubahan dan penyesuaian diri terhadap pengalaman baru. Sehingga hasilnya para pecandu narkoba dapat memutus lingkaran adiksi dan dapat berhenti memakai narkoba (*abstinensi*). Selanjutnya diharapkan para mantan pecandu narkoba dapat mempertahankan keseimbangan jiwanya agar tidak timbul rasa rindu (*craving*) untuk memakai narkoba lagi dan mencegah kekambuhan (*relaps*).

Keempat mantan pecandu narkoba sekarang telah lepas ketergantungan narkoba bahkan tidak menginginkan dan benci dengan narkoba. Hal ini terbukti dengan monitoring yang dilakukan oleh peneliti dengan cara mengamati secara langsung dan bertanya kepada orang-orang terdekat subjek seperti keluarga dan teman-teman dari keempat subjek. Hasilnya mereka memang sudah sembuh dari ketergantungan narkoba.²⁵ Oleh karena itu, proses mengingat sangat penting artinya bagi peningkatan kesehatan mental. Dengan proses mengingat mantan pecandu narkoba dapat mengenal dan memperbaiki dirinya serta mendapatkan ketenangan jiwa hingga mampu

²³ Johana E. Prawitasari dkk., *Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), hlm. 189.

²⁴ A. F. Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Amzah, 2000), hlm. 109.

²⁵ Observasi pada keempat mantan pecandu narkoba, pada tanggal 20 Mei 2016.

merasakan ketentraman dan kedamaian batin yang luar biasa. Allah SWT berfirman dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”²⁶

Dari penjelasan Kuswanto dan Didik menyatakan bahwa dengan berzikir dan berdo'a dapat mengingat Allah dan mengingat segala dosa-dosa atau pengalaman negatif yang telah dilakukan. Dengan meditasi zikir dengan khusyuk dan hanya berkonsentrasi hanya kepada Allah melalui teknik dan kalimat-kalimat zikir yang dibaca dan dirasakan dalam hati dapat menambah rasa semangat dan optimisme dalam meninggalkan serta menjauhi keburukan-keburukan yang pernah dilakukan di masa yang lalu. Hasil positif lainnya adalah mereka secara sadar sudah mampu mengenali dirinya sendiri dan dapat berhubungan dengan baik dengan lingkungan tempat dimana mereka tinggal, serta sudah mampu mengontrol emosi-emosi negatif sehingga dapat menyelesaikan setiap permasalahan atau konflik yang terjadi dengan cara yang positif.²⁷ Sehingga dapat dikatakan terjadi keharmonisan jiwa serta sinergi antara pikiran dan perasaan secara positif. Yang kesemuanya tersebut merupakan indikasi seseorang memiliki jiwa atau mental yang sehat.

Sebagaimana penjelasan Zakiah Daradjat yang menyatakan bahwa orang yang sehat mentalnya dapat menyesuaikan diri dan memanfaatkan potensi serta mencapai keharmonisan jiwa. Jadi, dapat dikatakan bahwa seseorang yang sehat secara mental memiliki keseimbangan atau dalam keadaan equilibrium, tidak mengalami berat sebelah dan tidak tergoncang. Mempunyai emosi yang stabil ketika menghadapi persoalan atau permasalahan serta mendapat kepuasan dalam tujuan pemenuhan kebutuhan secara jasmani, rohani, sosial, dan metafisis. Tingkat kestabilan atau keseimbangan tiap individu akan

²⁶ Departemen Agama RI, *Terjemah Tafsir Per Kata: Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an*, (Bandung: CV Insan Kamil, 2010), hlm. 252.

²⁷ Wawancara dengan mantan pecandu narkoba, Kuswanto dan Didik, pada tanggal 16 April 2016.

berbeda, karena sesuai dengan pengalaman-pengalaman tiap individu yang berbeda pula.²⁸

Dengan metode atau teknik meditasi zikir yang dilaksanakan masing-masing mantan pecandu narkoba di Semarang Barat beserta bacaan yang digunakan seperti lafazh-lafazh *Al-Baqiyyatu Ash-Shalihah*, *Istighfar*, *Basmalah*, *Hasbalah*, *Asmaul Husna* dan zikir dengan membaca *al-Qur'an* yang memiliki manfaat dan faedah bagi mantan pecandu narkoba. Terkait dengan pengaruh bacaan-bacaan zikir tersebut bagi peningkatan kesehatan mental, dapat diuraikan sebagai berikut ini.

a. *al-Baqiyyatu ash-Shalihah*

Adalah bacaan zikir yang sudah termasyhur di kalangan umat Islam khususnya. Dalam lafazh ini terdiri dari empat bacaan zikir diantaranya bacaan *tasbih*, bacaan *tahmid*, bacaan *takbir*, dan bacaan *tahlil*. *Pertama*, bacaan *tasbih*. *Tasbih* bacaan zikir untuk memuji Sang Maha Pencipta yang Maha Suci dengan jalan mensucikan dzat-Nya.²⁹ Dengan hati dan lisan yang mengakui serta menyadari bahwa Allah adalah Tuhan yang Maha Suci, maka dari situ Agung dan Didik menyadari bahwa mereka adalah manusia yang rendah, hina, dan kotor yang pastinya selama ini tidak lepas dengan perbuatan salah dan dosa.³⁰ Dengan kesadaran yang sedemikian rupa mereka terhindar dari penyakit rohani seperti sifat sombong, angkuh, takabbur, ujub, berburuk sangka dan sebagainya. Penyakit rohani inilah dapat menjadi gangguan bagi kestabilan mental dan spiritual mereka. Bacaan *tasbih* ini juga bermanfaat untuk perlindungan, pencegahan, serta penyembuhan kegelisahan, stres, kecemasan yang merupakan beberapa faktor dari gangguan kesehatan jiwa.

Al-qur'an menyatakan bahwa bacaan *tasbih* akan dapat memberikan rasa senang dalam jiwa seseorang. Kenyataannya mereka memang terlihat

²⁸ Siti Sundari, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), hlm. 2.

²⁹ Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Energi Zikir: Menenteramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme*, (Jakarta: Amzah, 2008), hlm. 192.

³⁰ Wawancara dengan mantan pecandu narkoba, Agung dan Didik, pada tanggal 10 Mei 2016.

lebih senang dan bahagia dalam menjalani hidup. Janji Allah bahwa akan mengusir kecemasan dan kesedihan kepada hamba-Nya yang selalu bertasbih dengan mensucikan-Nya.³¹ Allah berfirman:

فَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ
غُرُوبِهَا وَمِنَ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ ﴿١٣٠﴾

Maka sabarlah engkau (Muhammad) atas apa yang mereka katakan, dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu, sebelum matahari terbit, dan sebelum terbenam; dan bertasbihlah (pula) pada waktu tengah malam dan di ujung siang hari, agar engkau tenang.³² (QS. Thaha (20):130)

Kedua, bacaan tahmid. Tahmid adalah bacaan zikir yang diperintahkan Allah untuk dibaca manakala seseorang mengakhiri setiap aktivitas. Bacaan ini memberikan makna untuk hamba yang selalu bersyukur dan berterimakasih atas segala pemberian nikmat dan karunia Allah kepadanya. Dengan menjadi manusia yang selalu bersyukur maka seseorang akan terbebas dari perasaan gelisah, kekecewaan hidup, merasa kurang puas, dan rendah diri yang disebabkan tidak mampu meraih sesuatu yang menjadi harapan dan keinginannya.³³ Indikasi inilah yang membuat mantan pecandu narkoba menjadi semakin terpuruk yang menjadikan mentalnya sakit.

Pada proses berzikir dengan *tahmid* inilah yang membuat mereka semakin progresif dalam menunjang mentalnya semakin menjadi sehat kembali. Karena mereka meyakini bahwa ketika selalu bersyukur maka Allah akan menambah nikmat tersebut. Dengan selalu bersyukur inilah, mereka dapat merasakan ketenteraman dan ketenangan batin, merasa puas

³¹ Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Energi Zikir:Menenteramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme*, (Jakarta: Amzah, 2008), hlm. 193.

³² Departemen Agama RI, *Terjemah Tafsir Per Kata: Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an*, (Bandung: CV Insan Kamil, 2010), hlm. 321.

³³ Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *op. cit.*, hlm.194.

dalam menjalankan pekerjaan atau apapun, dan selalu optimis dalam menggapai suatu cita-cita serta melahirkan sikap *qana'ah*.³⁴

Ketiga, Bacaan takbir. Adalah membaca lafazh *Allahu Akbar*, yang artinya Allah Maha Besar. Bacaan ini adalah untuk mengagungkan Allah SWT. Dengan membaca takbir secara tidak langsung bahwa mereka mengakui bahwa dirinya hanyalah makhluk yang lemah dan terbatas dalam pengetahuan dan kemampuan. Dengan mengakui kebesaran Allah maka akan hilang sifat sombong dan memunculkan sikap pasrah terhadap segala ketetapan dan ketentuan Allah.

Keempat, Bacaan tahlil. *Tahlil* adalah membaca lafazh *La ilaha illallah (Tiada Tuhan selain Allah)*. *Tahlil* adalah bentuk pengakuan hamba akan keesaan Tuhan yakni Allah SWT. Bacaan ini memiliki pengaruh besar bagi peningkatan kualitas keimanan seseorang terhadap Allah SWT. Dan sebagaimana kita ketahui bahwa iman merupakan faktor dalam pembentukan kesehatan mental dan spiritual seseorang. Tanpa adanya pondasi keimanan yang kuat dalam diri seseorang khususnya para mantan pecandu narkoba maka mereka akan mudah tergoncang dan mudah untuk kembali dalam kehidupannya yang dulu.

Berzikir dengan *tahlil (La ilaha illallah)* adalah zikir yang paling utama. Disebutkan dalam hadits bahwa Rasulullah Saw bersabda: *Ketahuilah bahwa zikir yang paling utama adalah la ilaha illallah.*³⁵

b. Istighfar (Memohon Ampunan)

Adalah dengan membaca kalimat *astaghfirullahal'azhim (aku memohon ampunan Allah Yang Maha Agung)*. Zikir dengan *Istighfar* merupakan suatu tanda bahwa manusia haruslah menundukkan segala hal termasuk hati, jiwa, maupun pikiran kepada Allah sambil menyadari kesalahan dan dosa seraya memohon ampunan baik dosa yang dilakukan dengan sengaja maupun yang tidak disengaja. Seperti dosa dan kesalahan

³⁴ Qana'ah adalah sikap kesediaan seseorang untuk menerima pemberian Tuhan apa adanya.

³⁵ *Ibid.*, hlm. 196.

yang dilakukan oleh mantan pecandu narkoba ketika masih dalam masa kegelapan hidup.³⁶ Setiap hari serasa dihantui dengan perasaan bersalah. Sehingga, tingkat kecemasan meningkat, ketakutan, kekalutan, kesedihan, kehampaan selalu mengganggu hati dan pikiran yang membuat ketidakstabilan mental mereka.

Dengan ber-*istighfar* dan menghayati makna dari zikir *istighfar* ini maka sekarang mereka merasa segala beban dan perasaan bersalah akibat dosa atau kesalahan yang mereka perbuat semakin berkurang. Hal ini karena sesungguhnya Allah telah memberikan jaminan ampunan-Nya bagi hamba-Nya yang mau memohon ampunan.

Allah SWT berfirman:

وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غُفُورًا رَحِيمًا ﴿١١٠﴾

Dan barangsiapa yang mengerjakan kejahatan dan menganiaya dirinya kemudian dia memohon ampunan kepada Allah, niscaya dia akan mendapatkan Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang.³⁷ (QS. an-Nisa' (4):110)

Sehingga taraf kestabilan mental mereka juga semakin baik. Dikarenakan ketenangan jiwa yang dihasilkan *istighfar*. Dengan ketenangan tersebut mereka dapat merubah pola hidup yang tadinya negatif menjadi positif.³⁸

c. Isti'adzah (Mohon Perlindungan)

Adalah dengan membaca kalimah a'udzubillahi minasy syaithanirrajim (aku berlindung kepada Allah dari godaan setan yang terkutuk). Bacaan *isti'adzah* memiliki makna untuk meminta atau memohon perlindungan kepada Allah dari segala hal-hal yang negatif.³⁹

³⁶ *Ibid.*, hlm. 198.

³⁷ Departemen Agama RI, *Terjemah Tafsir Per Kata: Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an*, (Bandung: CV Insan Kamil, 2010), hlm. 96.

³⁸ Observasi pada keempat mantan pecandu narkoba, pada tanggal 20 Mei 2016.

³⁹ Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Energi Zikir: Menenteramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme*, (Jakarta: Amzah, 2008), hlm. 200.

Dengan membaca kalimah ta'awudz atau isti'adzah ini secara terus-menerus membuat mantan pecandu narkoba merasakan ketenteraman batin dan timbul rasa aman dikarenakan Allah yang selalu melindungi dari segala perangai yang buruk. Segala rasa ingin untuk memakai narkoba atau miras pun tidak terlintas dalam benak mereka. Walaupun efek fisik dan psikis masih sedikit terasa, namun dengan terus memohon perlindungan dari berbuat keburukan. Mereka semakin sudah tidak menginginkan lagi untuk kembali kepada kemaksiatan seperti dulu.⁴⁰

d. Basmalah

Adalah dengan membaca *bismillahirrahmanirrahim* (Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang). *Basmalah* merupakan kalimah zikir yang sangat baik untuk dibaca setiap akan melakukan aktivitas atau pekerjaan. Bacaan zikir ini memiliki pengaruh yang besar bagi seseorang, salah satunya diantaranya adalah dapat menumbuhkan motivasi berkarya dan bekerja.⁴¹ Dengan begitu, maka dalam menjalankan segala sesuatu mereka tidak merasa terbebani dan tanpa tertekan bahkan merasa senang. Sehingga setiap pekerjaan yang mereka lakukan dapat mencapai hasil yang maksimal.

Hal tersebut dikarenakan dengan membaca *basmalah* sebelum melakukan pekerjaan membuat mereka tidak gegabah dan penuh dengan perhitungan dan terbebas dari rasa ketakutan akan kegagalan. Karena mereka yakin apapun yang mereka kerjakan berada dalam pantauan dan pertolongan Allah. Mereka sekarang memiliki semangat dalam bekerja untuk memenuhi kebutuhannya sendiri dan keluarganya. Menjadi pribadi yang bertanggung jawab.⁴²

⁴⁰ Observasi pada keempat mantan pecandu narkoba, pada tanggal 20 Mei 2016.

⁴¹ Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *op. cit.*, hlm.201.

⁴² Observasi pada keempat mantan pecandu narkoba, pada tanggal 22 Mei 2016.

e. Al-Hauqalah

Adalah membaca kalimat *lahaula wala quwwata illa billahil 'aliyyil 'azhim*, (Tidak ada daya dan kekuatan melainkan dengan pertolongan Allah Yang Maha Tinggi dan Maha Agung).⁴³ Mantan pecandu narkoba ini telah menyadari bahwa setiap kesulitan, ujian, dan cobaan merupakan stimulus penyebab munculnya ketegangan pikiran dan ketidaktentraman pada hati yang selama ini Agung rasakan. Untuk itu bacaan zikir ini akan menambah motivasi dan keyakinan pada Agung bahwa Allah lah yang memiliki kekuatan yang mampu memberikan pertolongan dan perlindungan pada hamba-Nya yang meminta dan memohon. Sehingga dapat membantu menyembuhkan Agung dari segala penyakit rohani berupa rasa kekalutan dan kesulitan dalam hidup. Dan secara tidak langsung membantu meningkatkan kesehatan mental Agung yang ketika kecanduan mengalami penyakit mental.⁴⁴

f. Hasbalah

Merupakan salah satu dari bacaan zikir sebagai lambang pengakuan dari hamba kepada Tuhan nya. Mengakui bahwa Allah hanya satu-satunya tempat menyembah, tempat bergantung, dan tempat terbaik dalam memohon pertolongan dari segala ujian dan cobaan dalam hidup. Ketika Kuswanto dan Agung ini mempunyai prinsip hidup bahwa cukup Allah adalah sebaik-baiknya penolong. Maka mereka sudah mampu merasakan perubahan sikap yang tadinya sering merasa takut, mudah putus asa, dan mengalami kecemasan dalam menjalani hidup. Maka menjadikan mereka menjadi lebih berani menjalani kehidupan, memiliki jiwa optimis, dan berusaha tenang dalam menyikapi permasalahan hidup.⁴⁵

⁴³ Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Energi Zikir:Menenteramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme*, (Jakarta: Amzah, 2008), hlm. 202.

⁴⁴ Wawancara dengan mantan pecandu narkoba, Agung, pada tanggal 22 Mei 2016.

⁴⁵ Wawancara dengan mantan pecandu narkoba, Kuswanto dan Agung, pada tanggal 22 Mei 2016.

Dalam al-Qur'an telah dijelaskan bahwa bacaan *hasbala* dapat menjadi terapi bagi perasaan takut dan kegelisahan yang sering menimpa kehidupan manusia.⁴⁶ Allah SWT berfirman:

الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدَ جَمَعُوا لَكُمْ فَآخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ
إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ ﴿١٧٣﴾

(Yaitu) orang-orang (yang menaati Allah dan Rasul) yang ketika ada orang-orang yang mengatakan kepadanya, “orang-orang (Quraisy) telah mengumpulkan pasukan untuk menyerang kamu, karena itu takutlah kepada mereka,” ternyata (ucapan) itu menambah (kuat) iman mereka dan mereka menjawab, “Cukuplah Allah (menjadi penolong) bagi kami dan Dia sebaik-baik pelindung.”⁴⁷ (QS. Ali ‘Imran (3):173)

g. Asma'ul Husna

Adalah nama-nama Allah yang begitu agung dan indah yang jumlahnya Sembilan puluh Sembilan. Setiap nama dari *Asma'ul husna* ini merupakan penjelasan akan sifat Allah yang agung.⁴⁸ Dengan membaca zikir dan do'a Asma'ul husna ini sekaligus dengan meresapi setiap makna-makna yang terkandung di dalamnya maka para mantan pecandu narkoba yakni Hendra, Agung, dan Didik akan semakin mampu mengenal Allah lebih jauh sehingga timbul perasaan cinta kepada Allah SWT yang tertanam dalam jiwa. Dengan bekal cinta kepada Allah maka diharapkan mereka juga akan tumbuh rasa cinta kepada Rasul-Nya dan semua makhluk ciptaan-Nya. Hingga jiwa mereka akan senantiasa terisi rasa ketentraman dan kedamaian dikarenakan keinginan yang selalu ingin dekat kepada Allah. Sehingga mereka dapat menghilangkan kegelisahan dan kecemasan yang menjadi sumber dan pangkal timbulnya penyakit mental yang mereka dulu alami.⁴⁹

⁴⁶ Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Energi Zikir: Menenteramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme*, (Jakarta: Amzah, 2008), hlm. 204.

⁴⁷ Departemen Agama RI, *Terjemah Tafsir Per Kata: Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an*, (Bandung: CV Insan Kamil, 2010), hlm. 72.

⁴⁸ Observasi pada ketiga mantan pecandu narkoba, pada tanggal 29 Mei 2016.

⁴⁹ Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *op. cit.*, hlm.204.