

BAB II

MEDITASI ŽIKIR DAN KESEHATAN MENTAL

A. Meditasi Žikir

1. Pengertian Meditasi

Apabila membahas tentang meditasi maka secara umum, meditasi diartikan sebagai perenungan (*contemplation*) dan refleksi (*reflection*). Prof. Muhammad Shafii (dalam Sulaiman, 2015) mendefinisikan meditasi sebagai suatu kondisi psikofisiologis di mana individu mengalami kepasifan yang aktif dan diam yang kreatif.¹ Sehingga dapat dikatakan bahwa seseorang yang mempraktikkan meditasi dapat menjadikan dirinya menjadi pasrah dan fokus pada suatu hal yang membuat kondisinya tenang dan nyaman.

Linda O’Riordan (dalam Sulaiman, 2015) menjelaskan, meditasi memungkinkan kita menjelajahi batin untuk merefleksikan identitas riil kita dan belajar tentang tujuan dan misi hidup ini. Caranya, belajar mengontrol tubuh-tubuh mental dan emosional kita dan menemukan siapakah diri ini sebenarnya. Agar berhasil, perlu belajar menjadi pendiam dan membiarkan pikiran mendengar dan menyerap. Selain menemukan cara mengenyahkan sesuatu yang melampaui batasan sehari-hari, meski kita akan tetap terperangkap dalam lingkaran-lingkaran pengalaman fisik dan sensoris.² Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa secara spontan, orang yang melakukan meditasi akan terbawa ke dalam kesadaran untuk dapat menjangkau hal-hal di luar batasan-batasan yang dilakukan dalam kesehariannya. Maka orang tersebut akan mampu menyadari makna hidup dan mampu mengarahkan mental serta emosional ke arah yang positif. Sehingga pada akhirnya seseorang akan mempunyai pola hidup yang lebih tertata karena sudah mengetahui konsep dan program dalam menjalani kehidupan.

Sedangkan menurut James P. Caplin mengatakan bahwa meditasi adalah satu upaya dan usaha yang dilakukan secara terus-menerus pada suatu

¹ Sulaiman, *Sufi Healing: Penyembuhan Penyakit Lahiriah dan Batiniah Cara Sufi*, (Semarang: CV Karya Abadi Jaya, 2015), hlm. 111.

² *Ibid.*

aktifitas berfikir, dan biasanya kegiatan tersebut berbentuk semacam kontemplasi atau perenungan dan pertimbangan-pertimbangan religius. Atau juga bisa dikatakan refleksi mengenai hubungan dan komunikasi antara orang yang tengah bersemedi (meditator) dengan Tuhan.³

Jika dilihat dari akar kata meditasi itu sendiri, berasal dari bahasa Latin yakni *meditat*, yang kemudian berkembang menjadi *meditari*, dari akar kata *med* yang berarti “pikiran” atau “perhatian”. Sedangkan menurut para tokoh yang ahli dibidangnya mengungkapkan beberapa pengertian dari meditasi diantaranya :

- 1) Oleh *Webster's New World Dictionary* sebagai:
 - a. Tindakan bermeditasi; pikiran yang terus mendalam
 - b. Refleksi yang mendalam tentang berbagai hal sebagai tindakan kebaktian keagamaan (ibadah)
- 2) Oleh *Nattall's Standard Dictionary* sebagai:
 - a. Perhatian yang terus-menerus terhadap subjek tertentu
- 3) Oleh *Funk and Wagnalls Standard Desk Dictionary* sebagai:
 - a. Tindakan bermeditasi: refleksi terhadap sebuah subjek; kontemplasi.

Dalam kajian agama, meditasi merupakan penggunaan pikiran secara terus-menerus untuk merenungkan beberapa hal tentang suatu kebenaran, misteri/hal-hal yang bersifat tabu, atau objek penghormatan (*ta'zim*) yang bersifat keagamaan, sebagai sarana untuk latihan ibadah.⁴

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, meditasi adalah pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu. Senada dengan ini Moeslim Dalidd dari Yayasan Krishnamurti Indonesia mendefinisikan meditasi sebagai suatu cara, metode, dan latihan yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan.⁵

Di dalam literatur psikologi, Smith (1975) menyatakan istilah meditasi mengacu pada sekelompok latihan untuk membatasi pikiran dan perhatian.

³ James P. Caplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini Kartono, (Jakarta: RajaGrafindo, 2014), hlm. 294.

⁴ Soraya Susan Behbehani, *Ada Nabi Dalam Diri:Melesatkan Kecerdasan Batin Lewat Zikir dan Meditasi*, (Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2003), hlm. 25-26.

⁵ Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Jakarta: Pustaka irVan, 2007), hlm. 1.

Sementara itu Walsh (1983) mengungkapkan bahwa meditasi merupakan teknik atau metode latihan yang digunakan untuk melatih perhatian untuk dapat meningkatkan taraf kesadaran, yang selanjutnya dapat membawa proses-proses mental dapat lebih terkontrol secara sadar. Selain itu Ornstein (1986) mengungkapkan bahwa esensi meditasi adalah usaha membatasi kesadaran pada satu objek stimulasi yang tidak berubah pada waktu tertentu. Lebih jauh Maupin (dalam Johana E. Prawitasari dkk., 2002) mengemukakan bahwa meditasi merupakan suatu teknik latihan untuk mengembangkan dunia internal atau dunia batin seseorang, sehingga menambah kekayaan makna hidup baginya.⁶

Meditasi adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar untuk memusatkan banyak titik perhatian ke satu titik perhatian. Dalam keadaan meditasi, kita mencapai taraf keseimbangan di mana dengan mengeluarkan energi tubuh seminimum mungkin semua sistem yang ada dalam diri kita akan aktif bekerja secara maksimum. Dalam keadaan meditasi kita mencapai *trance*, hening, suatu tingkat kesadaran tinggi di mana kita mampu mengontrol emosi, mampu memahami apa yang harus dilakukan dan mampu menguasai situasi yang ada dalam diri kita. Pada saat itu kita akan memunculkan kecerdasan emosional yang kita miliki yang akan bisa terus dikembangkan tergantung pengalaman yang kita peroleh.⁷

Meditasi atau duduk tafakur adalah cara yang dapat membangkitkan respons relaksasi. Jika doa *berbicara*, meditasi *mendengar*. Meditasi adalah sebuah cara ketika seseorang untuk sementara waktu saja berhenti mendengar tekanan dan gangguan sehari-hari. Kalau Anda kelelahan karena bekerja berat seharian, seluruh komponen tubuh Anda akan mengikuti irama hidup Anda itu. Meditasi dapat membuat tubuh itu beristirahat.

Meditasi, seperti diketahui bersama telah menjadi sebuah solusi untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang bersumber dari gangguan emosi

⁶ Johana E. Prawitasari dkk., *Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), hlm. 181-182.

⁷ Luh Ketut Suryani, *Atasi Masalah Dengan Kemampuan Spiritual Anda*, (Jakarta, PT Intisari Mediatama, 2004), hlm. 20.

dan mental. Banyak sekali teknik-teknik meditasi yang telah dikembangkan dan dipraktikkan di jaman sekarang ini. Namun, sesungguhnya teknik-teknik yang serba modern sekarang ini bukanlah satu-satunya cara untuk menimbulkan reaksi relaksasi pada tubuh. Ada juga cara meditasi dengan berdoa, latihan autogenic, relaksasi otot progresif, jogging, berenang, latihan pernapasan *Lamaze*, yoga, *thai chi chuan*, *ciqong*, adalah teknik-teknik yang juga mampu mengarahkan tubuh pada kondisi badan yang lebih relaks.

Efek dari meditasi khususnya bagi otak, akan dapat membawa kepada keadaan yang disebut dengan keadaan alfa dan beta yang biasanya keadaan tersebut dikaitkan dengan ketenangan dan kemampuan dalam memecahkan masalah secara internal. Penelitian yang dilakukan oleh Das dan Gastaut menunjukkan bahwa dalam meditasi yoga pada tingkat lanjut, terjadi peningkatan pada gelombang Alfa, lalu memuncak pada kegiatan di dalam otak sekitar 30 hingga 50 Hz.⁸

2. Pengertian *Ẓikir*

Ẓikir secara etimologi berasal dari kata *dzakara*, artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, sambil mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti. Biasanya perilaku *ẓikir* diperlihatkan orang hanya dalam bentuk renungan sambil duduk berkamat-kamit.⁹ Sedangkan dalam pengertian terminologi *ẓikir* sering dimaknai sebagai suatu amal ucapan atau amal *qauliyah* melalui bacaan-bacaan tertentu untuk mengingat Allah.¹⁰

Ensiklopedia Islam (dalam Amin Syukur, 2012), memaknai kata *ẓikir* dengan menyebut, mengingat, menjaga, mengerti, dan perbuatan baik. Berdasarkan pengertian tersebut, dapat dimaknai sebagai ucapan lisan, gerakan raga, maupun getaran hati sesuai dengan cara-cara yang diajarkan agama, dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT; upaya untuk

⁸ Taufiq Pasiak, *Revolusi IQ/EQ/SQ: Antara Neurosains dan Al-Quran*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2005), Cet. V, hlm. 169-170.

⁹ H.M. Amin Syukur dan Fathimah Usman, *Terapi Hati dalam Seni Menata Hati*, (Semarang: PT Pustaka Rizki Putra bekerjasama dengan Lembaga Bimbingan dan Konsultasi Tasawuf Semarang, 2008), hlm. 39.

¹⁰ Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Energi Ẓikir: Menenteramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme*, (Jakarta: Amzah, 2008), hlm. 11.

menyingkirkan keadaan lupa dan lalai kepada Allah Allah SWT dengan selalu ingat kepada-Nya; keluar dari suasana lupa, masuk ke dalam suasana *msyahadan* (saling menyaksikan) dengan mata hati, akibat didorong oleh rasa cinta yang mendalam kepada Allah SWT.¹¹

Zikir juga berarti ucapan yang dilakukan dengan lidah atau mengingat akan Tuhan dengan ucapan atau ingatan yang mempersucikan Tuhan dan membersihkan daripada sifat-sifat yang tidak layak untuknya, selanjutnya memuji dengan puji-pujian dan sanjungan-sanjungan dengan sifat-sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian.¹²

Menurut Ibnu ‘Athailah al-Sakandari, zikir adalah melepaskan diri dari kelalaian dengan senantiasa menghadirkan kalbu bersama *al-Haqq* (Allah). Pendapat lain mengatakan bahwa zikir adalah mengulang-ulang nama Allah dalam hati maupun lewat lisan. Ini bisa dilakukan dengan mengingat lafal *jalalah* (Allah), sifat-Nya, hukum-Nya, perbuatan-Nya, atau suatu tindakan yang serupa. Zikir bisa pula berupa doa, mengingat para rasul-Nya, nabi-Nya, wali-Nya, dan orang-orang yang memiliki kedekatan dengan-Nya, serta bisa pula berupa takarub kepada-Nya melalui sarana dan perbuatan tertentu seperti membaca, mengingat, bersyair, menyanyi, ceramah, dan bercerita.¹³

Berzikir memiliki berbagai macam cara dalam pelaksanaannya, yaitu *zikir dzahir* (suara keras), *zikir sirr* (suara hati), *zikir ruh* (suara roh/sikap zikir), *zikir fi’ly* (aktivitas), zikir afirmasi, dan zikir pernapasan. Zikir model terakhir inilah yang banyak bermanfaat untuk proses penyembuhan penyakit fisik.¹⁴

Zikir pernafasan terdiri dari dua kata, yaitu zikir dan pernapasan. Zikir, sebagaimana diungkapkan sebelumnya berarti mengingat, memperhatikan, mengenang sambil mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti. Sedangkan

¹¹ H.M. Amin Syukur, *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012), hlm. 73.

¹² Abubakar Aceh, *Pengantar Ilmu Tarekat*, (Solo: Ramadhani, 1996), Cet. XIII, hlm. 276.

¹³ Ibnu ‘Athailah al-Sakandari, *Terapi Makrifat: Zikir Penenteram Hati*, diterj. Fauzi Faishal Bahreisy dari “Miftah al-Falah wa Mishbah al-arwah”, (Jakarta: Zaman, 2013), hlm. 29.

¹⁴ H.M. Amin Syukur, *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012), hlm. 74.

kata pernapasan, berasal dari asal kata napas, yaitu aktivitas paru-paru dalam menghirup dan mengeluarkan udara, melalui saluran pernapasan. Oleh karena itu, zikir pernapasan adalah aktivitas zikir yang dibarengi dengan teknik penarikan napas.¹⁵

Mekanisme dan manfaat teknik pernafasan perut untuk kesehatan ketika otot diafragma berkontraksi 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. Meningkatkan 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.¹⁶

Zikir dapat dilakukan dengan cara membaca ayat-ayat suci dalam kitab suci al-Qur'an, yang merupakan bentuk zikir yang paling umum. Sebagian kaum muslim berzikir dengan menyebut nama Allah berulang-ulang, baik *ismu dzat* (nama Allah), maupun nama-nama yang baik dan indah (*asmaul husna*). Sebagian menggunakan sholawat kepada Nabi Muhammad, membaca *astaghfirullohal adzim* (Ya Allah ampunilah dosa-dosaku), *Allahu akbar* (Allah Maha besar), *Subhanallah* (Maha suci Allah), *Alhamdulillah* (segala puji bagi Allah), *laa khawla wa la quwwata illa billah* (tiada daya dan upaya

¹⁵ *Ibid.*

¹⁶ 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

selain dari kekuatan Allah), atau *laa illa ha illAllah* (tiada Tuhan selain Allah).¹⁷

a. Adab Berzikir

Ketika seseorang melakukan *zikrullah*, pada hakikatnya ia sedang berhadapan dengan kepada Dzat Yang Maha Sempurna. Karenanya, berzikir tidak boleh dilakukan dengan tanpa memperhatikan adab dan cara-cara etis sesuai dengan rambu-rambu dari Allah SWT atau dari Rasulullah saw, di dalam sunnahnya.

Diantara adab dan cara berzikir adalah sebagai berikut:¹⁸

1. Mengikhlaskan niat dan motivasi dalam mengamalkan zikir. Dengan cara tidak mempunyai maksud dalam melakukan zikir, selain untuk mengingat Allah dalam rangka meningkatkan amal ibadah dan perbuatan-perbuatan taat kepada Allah SWT.

Melakukan zikir pada hakikatnya sedang berhadapan dengan Dzat Yang Maha Sempurna. Allah SWT, berfirman:

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا

الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ ﴿٥﴾

“Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama dengan lurus, dan supaya mereka mendirikan shalat dan menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus.” (QS. Al-Bayyinah: 5).

Ikhlas berarti bersih dari segala yang mengotori ibadah, baik kotoran *syirik* yang dapat meruntuhkan bangunan ibadah, maupun *riya'* (karena ingin pujian manusia atau karena keuntungan material yang diinginkannya).

¹⁷ M.A. Subandi, *Psikologi Zikir: Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), hlm. 34.

¹⁸ Idris Abdul Shomad, *Zikir dan Doa Mempertajam SQ*, (Jakarta: Pustaka Ikadi, 2009), hlm. 35-36.

2. Dilakukan dengan rasa penuh ketundukan dan rasa takut (*khusyu'*), tanpa mengganggu orang lain, karena inti zikir adalah mengingat Allah SWT, berfirman:

وَأَذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ

بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُن مِّنَ الْغَافِلِينَ ﴿٢٠٥﴾

“Dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan hati dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, diwaktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai. (QS. Al-A'raf: 205).

Artinya, zikir dilakukan dengan penuh *tawadhu'* dan *kekhusyu'an* segenap menghadapkan diri kepada Allah SWT sehingga mewujudkan rasa *muraqabatullah* (pengawasan Allah) dan *maiyyatullah* (kebersamaan-Nya) dalam jiwa.

3. Melakukan zikir dalam keadaan suci dari hadats kecil dan besar. Bagi yang berhadats besar dibolehkan melakukan zikir selain membaca ayat-ayat al-Qur'an (lihat *al-Adzkar* Imam an-Nawawi hal. 28).
4. Zikir dilakukan pada tempat dan dengan pakaian yang suci dan bersih, sebab saat berzikir adalah saat menghadap Dzat Yang Maha Bersih, Maha Indah dan mencintai keindahan.¹⁹

b. Manfaat Berzikir

Prof. H.M. Amin Syukur telah memberikan penjelasan secara gamblang tentang manfaat dari zikir yang dapat dirasakan oleh insan yang mempraktikkannya secara bersungguh-sungguh. Manfaat zikir tersebut diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Memantapkan Iman

Lawan zikir ialah *ghaflah* (lupa). Jiwa manusia akan terawasi oleh apa dan siapa yang selalu melihatnya. Ingat kepada Allah berarti lupa kepada yang lain. Ingat yang lain berarti lupa kepada-

¹⁹ *Ibid.*, hlm. 36.

Nya. Melupakan-Nya akan mempunyai dampak yang luas dalam kehidupan manusia.

Kemajuan yang telah dicapai oleh manusia. Khususnya dalam bidang IPTEK telah membawa mereka ke berbagai kemudahan, namun di sisi lain menimbulkan berbagai dampak yang tidak sesuai dengan nilai-nilai kemanusiaan. Dengan itu timbul sikap ingin serba cepat, enak dan mudah. Yang menjadi ukuran dan pandangannya ialah yang bersifat materialistik.

Pada saat yang demikian, diperlukan suatu keseimbangan hidup dan pembimbing ke arah jalan yang lurus: “*Dan ingatlah akan Tuhanmu jika kamu lupa, dan katakan: 'Semoga Tuhanku memimpin aku ke jalan yang lebih dekat kebenarannya daripada jalan ini.'*” (al-Kahfi 18: 24)., sebab *zikir* berarti ingat kepada kekuasaan-Nya.²⁰

2. Energi Akhlak

Kehidupan modern yang ditandai juga dengan dekadensi (kemerostan) moral, akibat dari berbagai rangsangan dari luar, khususnya melalui media. Pada saat seperti ini, maka *zikir* (sebagaimana yang menumbuhkan tadi), dapat pula menjadi sumber energi akhlak. *Zikir* demikian ini, tidak hanya *zikir substansial*, namun *zikir fungsional*. *Zikir* kedua ini bisa dipahami dari hadits Nabi yang artinya: “*tumbuhkanlah dalam dirimu sifat-sifat (akhlak) sesuai dengan kemampuan manusia*”.²¹

Dengan demikian, betapa penting menegetahui, mengerti (*ma'rifat*) dan mengingat (*zikir*) Allah, baik terhadap nama-nama maupun sifat-sifat-Nya, kemudian maknanya ditumbuhkan dalam diri secara aktif. Karena sesungguhnya iman adalah keyakinan dalam hati, diucapkan dengan lisan dan direalisasikan dalam amalan perbuatan.

²⁰ H.M. Amin Syukur dan Fathimah Usman, *Terapi Hati dalam Seni Menata Hati*, (Semarang: PT Pustaka Rizki Putra bekerjasama dengan Lembaga Bimbingan dan Konsultasi Tasawuf Semarang, 2008), hlm. 44.

²¹ *Ibid.*, hlm. 45.

Seorang Muslim yang mampu menginternalisasikan sifat-sifat dan nama-nama Tuhan ke dalam dirinya, kemudian mengekspresikan dalam perilaku sehari-hari, jadilah orang itu manusia yang baik dan dijamin masuk surga. Inilah makna hadits Nabi Muhammad: “Sesungguhnya Allah mempunyai 99 nama (*asma' al-husna*), barangsiapa yang hafal atau menjaganya, maka akan masuk surga”.

Sudah barang tentu yang menumbuhkan *akhlaq al-karimah* itu ialah zikir yang disertai pengertian dan pemahaman terhadap apa yang dibaca dan diucapkannya itu, ketika membaca *Allah Akbar* (Allah Maha Besar), akan memantul sifat lemah lembut, sebab hanya Dialah Yang Maha Kuasa, sedang dirinya adalah sangat lemah. Ketika membaca *al-Qadir* (Allah Maha Kuasa), *al-Khaliq* (Pencipta) dan sebagainya, maka akan merefleksikan dalam dirinya sifat kreatif, pemrakarsa, dan sebagainya.

Ketika membaca *ar-Razzaq* (Pemberi Rizki), *al-Jawwad* (dermawan), maka akan tumbuh sifat-sifat seperti itu. Ketika mengucapkan *al-Gaffar* (Maha Pengampun), maka akan tumbuh sifat-sifat pemaaf dan sabar. Juga akan memantul sifat kasih sayang terhadap sesama makhluk karena Dia Maha *Rahman dan Rahim* (Pengasih dan Penyayang). Mereka yang zikir akan melakukan perbuatan yang baik dan terpuji, karena jiwanya tumbuh kesadaran bahwa Allah SWT., itu *ar-Raqib* (Maha Pengintai) dan seterusnya. Pada saat demikian, seseorang telah merasa diawasi oleh Allah SWT., yang dalam tasawuf disebut *muraqabah*.²²

3. Terhindar dari Bahaya

Dalam kehidupan ini, khususnya kehidupan zaman modern, seseorang tak bisa terlepas dari kemungkinan datangnya bahaya. Ingat kepada Allah, yang berarti konsentrasi terhadap ketentuannya, dia akan serius dalam melakukan sesuatu, maka secara otomatis

²² *Ibid.*, hlm. 46.

dia akan terhindar dari bahaya. Terjadinya musibah pada diri seseorang dikarenakan lengah terhadap hukum alam dan menyimpang dari *sunnatullah*.

Hal ini dapat diambil pelajaran dari nabi Yunus as. Yang tertelan ikan. Pada saat seperti itu dia masih mampu mengendalikan diri dan sadar diri, sambil tetap ingat kepada Allah: "*Lailaha illa anta subhanaka inni kuntu minadh dha-limin*" (tiada Tuhan selain Engkau, Maha Suci Engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang dhalim (al-anbiya 21: 87). Dengan do'a dan zikir itu, dia dapat keluar dari perut ikan: "*sekiranya dia termasuk orang-orang yang banyak menyebut nama Allah, niscaya dia akan tinggal di dalam perut ikan, hingga dari kebangkitan.*" (al-Shaffat 37: 142-144).

Dan zikir itu akan mendatangkan nikmat dan rahmat Allah SWT. Nabi saw. bersabda: "*Tiada suatu kelompok yang duduk dalam suatu majelis zikir kepada Allah, melainkan pasti dikelilingi oleh malaikat dan diliputi oleh rahmat-Nya dan diturunkan kepada mereka ketenangan, dan Allah pun sebut mereka di depan para malaikat-Nya*". (HR. Muslim).²³

4. Terapi Jiwa

Berangkat dari kenyataan masyarakat modern, khususnya masyarakat Barat yang dapat digolongkan *the post industrial society* telah mencapai puncak kenikmatan materi itu justru berbalik dari apa yang diharapkan, yakni mereka dihindangi rasa cemas, sehingga tanpa disadari integritas kemanusiaannya tereduksi, dan terperangkap pada jaringan sistem rasionalitas teknologi yang sangat tidak manusiawi. Akibatnya mereka tak mempunyai pegangan hidup yang mapan. Lebih dari itu muncul dekadensi moral dan perbuatan brutal serta tindakan yang sangat dianggap menyimpang.²⁴

²³ *Ibid.*, hlm. 47.

²⁴ *Ibid.*

Dalam kenyataannya, filsafat rasionalitas tidak mampu memenuhi kebutuhan pokok manusia dalam aspek nilai transendental. Manusia mengalami kehampaan spiritual, yang mengakibatkan munculnya gangguan kejiwaan. Islam sebagai agama yang membawa rahmat bagi alam semesta (*rahmatan lil 'ala-min*), menawarkan suatu konsep dikembangkannya nilai-nilai *Ilahiyah* dalam batin seseorang. Shalat misalnya yang di dalamnya penuh dengan do'a dan zikir, dapat dipandang sebagai *malja'* (tempat berlindung) di tengah-tengah badai kehidupan modern. Dan disinilah misi Islam, untuk menyejukkan hati manusia. (ar-Ra'd 13: 28).

Islam dengan prinsip tauhidnya mengutamakan integritas diri. Tuhan adalah satu, manusia diciptakan harus terpadu dan menyatu, baik dalam pikiran maupun zikir serta perilaku sehari-hari dengan pusat hidup dan poros segala-galanya, penyatuan dan integritas itu disebut zikir.²⁵

Menurut H.M. Amin Syukur bahwa Zikir secara fungsional khususnya apabila diterapkan pada era sekarang ini dapat mendatangkan suatu kemanfaatan yang sangat luar biasa, diantaranya dapat mendatangkan suatu kebahagiaan. Sebagaimana ditegaskan dalam firman Allah berikut.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ

كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٤٥﴾

Wahai orang-orang yang beriman! Apabila kamu bertemu pasukan (musuh), maka berteguh hatilah dan sebutlah (nama) Allah banyak-banyak (berzikir dan berdoa) agar kamu beruntung.²⁶ (QS. al-Anfal (8): 45)

Kemudian dapat mendatangkan ketenteraman jiwa sebagaimana tertuang dalam al-Qur'an sebagai berikut:

²⁵ *Ibid.*, hlm. 48.

²⁶ Departemen Agama RI, *Terjemah Tafsir Per Kata: Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an*, (Bandung: CV Insan Kamil, 2010), hlm. 182.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”²⁷ (QS. ar-Ra’d (13):28)

Adapun dalam Surah Yunus ayat 57 menjelaskan bahwa dengan berzikir dapat menjadi obat penyakit hati.²⁸ Allah berfirman:

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي

الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (al-Qur’an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.²⁹ (QS. Yunus (10):57)

3. Hubungan Meditasi dan Zikir

Di dalam kajian psikologi, meditasi didefinisikan sebagai usaha membatasi kesadaran pada satu objek stimulasi yang tidak berubah pada waktu tertentu. Pada meditasi transendental kesadaran pada objek meditasi ini ditujukan kepada Tuhan yang menciptakan alam semesta, sehingga meditasi transendental ini banyak digunakan sebagai cara untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan atau penyatuan transendental dengan Tuhan.

Zikir sebenarnya merupakan salah satu dari bentuk meditasi transendental. Ketika seseorang khushyu, objek pikir atau stimulasi tertuju pada Allah SWT (*zikhrollah*) di sini ada unsur transenden yaitu mengingat Allah, merasakan adanya Allah serta persepsi kedekatan dengan Allah. Proses meditasi dzikhrollah akan berhasil bila dilakukan dengan penuh penghayatan

²⁷ *Ibid.*, hlm. 252.

²⁸ H.M. Amin Syukur dan Fathimah Usman, op. cit., hlm. 48.

²⁹ *Ibid.*, hlm. 215.

dan semata-mata tertuju kepada Allah, tidak terpengaruh lagi terhadap alam sekitar serta kesadaran yang beralih dari fisik ke jiwa. Kondisi ini akan memunculkan keadaan hening dan lebih jauh lagi munculnya fenomena *ecstasy*.³⁰

Meditasi merupakan sekumpulan praktik yang melatih perhatian untuk tujuan peningkatan kesadaran serta membawa proses-proses psikologis di bawah kendali yang disengaja. Meditasi zikir memberikan kemampuan individu untuk meningkatkan kesadarannya, meluaskan kesadarannya pada tingkat optimal dengan menyadari, memahami aliran pikiran, perasaan, imajinasi, fantasi, dan asosiasi.³¹

Meditasi menurut teori Abhidamma merupakan strategi untuk menuju kepribadian dan kesehatan jiwa yang sehat. Meditasi zikir membuat individu berkonsentrasi pada faktor-faktor jiwa yang sehat, seperti pemahaman, ketenangan, sikap penuh perhatian dan kenetralan yang menghambat munculnya faktor-faktor jiwa yang tidak sehat menguasai jiwa individu. Meditasi zikir membuat individu bisa memahami dengan tepat setiap perubahan-perubahan jiwa, timbul-tenggelamnya kombinasi faktor-faktor jiwa yang sehat dan tidak sehat, kemudian berusaha memunculkan faktor-faktor jiwa yang sehat sehingga menekan faktor-faktor jiwa yang tidak sehat.³²

Meditasi Zikir juga meningkatkan perluasan kesadaran individu untuk menyadari perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya, dan meningkatkan kemampuan diri untuk mampu menyadari konflik-konflik terpendamnya, pengalaman-pengalaman yang direpresikan di alam bawah sadar. Meditasi pada dasarnya adalah melatih konsentrasi dan perhatian individu untuk mengamati setiap aliran-aliran pikiran, perasaan, persepsi-persepsi dan memahami setiap pengalaman yang diperolehnya. Untuk itu, praktik meditasi

³⁰ Nashir Fahmi, *Spiritual Excellence: Kekuatan Ikhlas Menciptakan Keajaiban Hidup*, (Jakarta: Gema Insani, 2009), hlm. 114-115.

³¹ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), hlm. 251.

³² *Ibid.*, hlm. 252.

secara langsung mengubah, meningkatkan, dan meluaskan kesadaran diri individu.³³

B. Kesehatan Mental

1. Pengertian Kesehatan Mental

Mental Hygiene atau Ilmu Kesehatan Mental adalah ilmu yang mempelajari masalah kesehatan mental/jiwa, bertujuan mencegah timbulnya gangguan/penyakit mental gangguan emosi, dan berusaha mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental, serta memajukan kesehatan jiwa rakyat.³⁴

Menurut M. Surya, mental hygiene dapat diterjemahkan menjadi *hygiene mental* atau “ilmu kesehatan mental”, dengan pengertian sebagai usaha-usaha yang dilakukan agar tercapai mental yang sehat (*mental health*). Secara etimologis, perkataan *hygiene* berasal dari kata *hygea* yaitu nama seorang dewa dalam kepercayaan Yunani kuno. Hygea adalah seorang dewa perempuan (dewi) yang bertugas mengurus masalah kesehatan manusia di dunia. Dari kata *hygea* itu kemudian muncul kata *hygiene* untuk menunjukkan suatu kegiatan yang bertujuan mencapai kesehatan. Pada uraian berikut dikemukakan pengertian *mental hygiene* dari beberapa ahli, yaitu sebagai berikut:

1. Hadfield: Upaya memelihara mental yang sehat, dan mencegah mental yang tidak sehat.
2. Alexander Schneiders: Suatu seni yang praktis dalam mengembangkan dan menggunakan prinsip-prinsip yang berhubungan dengan kesehatan mental dan penyesuaian diri, serta pencegahan dari gangguan-gangguan psikologis.
3. Carl Witherington: Ilmu pemeliharaan kesehatan mental, atau sistem tentang prinsip, metode, dan teknik dalam mengembangkan atau meningkatkan mental yang sehat.

³³ *Ibid.*

³⁴ Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989, cet. VI, hlm. 3.

4. J.P. Chaplin: *the investigation and application of those measures which prevent mental disorders and promote mental health* (penyelidikan dan penerapan pengukuran untuk mencegah gangguan mental dan meningkatkan kesehatan mental).³⁵

Sedangkan, mengenai kesehatan mental yang disebutkan oleh The World Federation For Mental Health (WFMH) tahun 1948 adalah terdiri dari 3 pasal berikut:

- a. Kesehatan mental adalah kondisi yang memungkinkan perkembangan optimal bagi individu secara fisik, intelektual, dan emosional sepanjang hal itu tidak bertentangan dengan kepentingan orang lain.

Sebagaimana sudah dikemukakan bahwa corak maupun struktur masyarakat tempat seseorang hidup merupakan unsur penting dalam penentuan taraf kesehatan, maka WFMH merumuskan pasal berikutnya (pasal yang ke-2).

- b. Suatu masyarakat yang baik adalah suatu masyarakat yang menjamin perkembangan optimal tadi, sambil menanggung pula perkembangannya sendiri dan yang ada toleransi terhadap masyarakat lain.

Karena dalam zaman modern semua masyarakat di dunia ini saling bertalian fungsinya antara satu dengan yang lain, maka keluarlah pasal berikutnya (pasal yang ke-3).

- c. Suatu kewarganegaraan dunia berarti suatu kehidupan bersama pada taraf internasional.

Berdasarkan definisi di atas, kita dapat melihat pentingnya hubungan wajar antara manusia sebagai salah satu landasan pokok bagi kesehatan mental.³⁶

Negara kita juga telah merumuskan suatu paham kesehatan mental, yang bunyinya senada dengan perumusan WFMH. Dalam Undang-undang tentang kesehatan mental no. 3 tahun 1966, bab 1 Pasal 1 disebutkan bahwa

³⁵ Syamsu Yusuf LN, *Mental Hygiene: Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004), hlm. 7-8.

³⁶ Dede Rahmat Hidayat dan Herdi, *Bimbingan Konseling: Kesehatan Mental di Sekolah*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), hlm. 30-31.

“kesehatan mental adalah keadaan mental yang sehat menurut ilmu kedokteran sebagai unsur daripada kesehatan yang dimaksud dalam pasal 2 Undang-undang pokok kesehatan (Undang-undang tahun 1960 no. 9)”.

Dalam penjelasan pasal demi pasal diuraikan lebih lanjut sebagai berikut:

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.³⁷

Kartini Kartono mengartikan kesehatan jiwa sebagai ilmu tentang jiwa yang mempersalahkan kehidupan kerohanian yang sehat, yang memandang pribadi manusia sebagai satu totalitas psikofisis yang kompleks. Menurutnya, orang yang berpenyakit mental, ditandai dengan fenomena ketakutan, pahit hati, apatis, cemburu, iri hati, dengki, eksplosif, ketegangan batin, dan sebagainya. Sementara orang yang sehat jiwanya, adalah mempunyai kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki tujuan hidup yang jelas, ada koordinasi antara segenap potensi, memiliki integrasi kepribadian, dan selalu tenang batinnya.³⁸

2. Tujuan Kesehatan Mental

Tujuan kesehatan mental ialah:

- a. Mengusahakan agar manusia memiliki kemampuan mental 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

³⁷ *Ibid.* hlm. 31.

³⁸ Moh. Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hlm. 22.

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

Tujuan ini akan tercapai, bila cara-cara menangani dilakukan kerjasama antara ahli yang berwenang serta kesadaran dan kesediaan masyarakat pada umumnya.

Usaha mencapai tujuan dilakukan secara terencana, tergantung keadaan individu-individu yang ditangani.³⁹

3. Karakteristik Mental Yang Sehat

Untuk lebih memberikan gambaran tentang kesehatan jiwa dan indikasi (karakteristik) orang yang sehat jiwanya, di sini akan dikemukakan beberapa pandangan para pakar ilmu jiwa (psikologi). Pakar ilmu jiwa Zakiah Daradjat mengemukakan beberapa definisi kesehatan jiwa:

1. Kesehatan jiwa adalah terhindarnya seseorang dari gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala penyakit jiwa (*psichose*).
2. Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan masyarakat, serta lingkungan tempat ia tinggal.
3. Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta memiliki kesanggupan untuk menghadapi problema-problema yang biasa terjadi serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan (konflik).⁴⁰
4. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensi, bakat, dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin sehingga membawa pada kebahagiaan diri dan orang lain serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.

³⁹ Siti Sundari, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), hlm. 2-3.

⁴⁰ Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Kenapa Harus Stres: Terapi Stres Ala Islam*, (Jakarta: Amzah, 2007), hlm. 221.

5. Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya berlandaskan pada keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat.⁴¹

Dadang Hawari (1995), mengemukakan pendapat WHO (organisasi kesehatan dunia), bahwa ada delapan kriteria jiwa (mental) yang sehat, yaitu sebagai berikut:⁴²

1. Mampu belajar dari pengalaman
2. Mudah beradaptasi
3. Lebih senang memberi daripada menerima
4. Lebih senang menolong daripada ditolong
5. Mempunyai rasa kasih sayang
6. Memperoleh kesenangan dari hasil usahanya
7. Menerima kekecewaan untuk dipakai sebagai pengalaman
8. Berfikir positif (*Positive thinking*).

Sikun Pribadi (1981) mengemukakan bahwa ciri atau manifestasi jiwa yang sehat adalah sebagai berikut:⁴³

1. Perasaan aman, bebas dari rasa cemas
2. Rasa harga diri yang mantap
3. Spontanitas dan kehidupan emosi yang hangat dan terbuka
4. Mempunyai keinginan-keinginan yang sifatnya duniawi, jasmani, yang wajar, dan mampu memuaskannya
5. Dapat belajar mengalah dan merendahkan diri sederajat dengan orang lain
6. Tahu diri, artinya mampu menilai kekuatan dan kelemahan dirinya (baik fisik maupun psikis) secara tepat dan objektif

⁴¹ *Ibid.*, hlm. 222.

⁴² Syamsu Yusuf LN, *Mental Hygiene: Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*, hlm. 21.

⁴³ *Ibid.*, hlm. 22.

7. Mampu melihat realitas sebagai realitas dan memperlakukannya sebagai realitas (tidak menghayal)
8. Toleransi terhadap ketegangan atau stress, artinya tidak panik pada saat menghadapi masalah (fisik, psikis, dan sosial)
9. Integrasi dan kemantapan dalam kepribadian
10. Mempunyai tujuan hidup yang adekuat (positif dan konstruktif)
11. Kemampuan belajar dari pengalaman
12. Kemampuan menyesuaikan diri dalam batas-batas tertentu dengan norma-norma kelompok, dimana kita jadi anggotanya (tidak melanggar aturan-aturan yang telah disepakati bersama atau ditentukan dalam kelompok)
13. Kemampuan tidak terikat oleh kelompok. (mempunyai pendirian sendiri, dapat menilai baik buruk, benar-salah tentang kelompoknya).

4. Langkah Mencapai Kesehatan Mental

Ada tiga langkah (metode) yang ditempuh manusia dalam mencapai kesehatan mental, yakni pengobatan (kuratif), pencegahan (preventif), dan pembinaan (konstruktif).

Langkah pengobatan dalam kesehatan mental adalah usaha-usaha yang ditempuh untuk menyembuhkan dan merawat orang yang mengalami gangguan dan sakit kejiwaan sehingga dapat menjadi sehat dan wajar kembali.⁴⁴

Langkah pencegahan dalam kesehatan mental adalah metode yang digunakan manusia untuk menghadapi diri sendiri dan orang lain guna meniadakan atau mengurangi terjadinya gangguan kejiwaan. Dengan demikian, manusia dapat menjaga dirinya dan orang lain dari kemungkinan guncangan batin dan ketidaktenteraman hati. Usaha ini disamping merupakan

⁴⁴ A. F. Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Amzah, 2000), hlm. 87.

usaha pribadi setiap orang, juga termasuk usaha pemerintah untuk memperbaiki dan mempertinggi sistem kebudayaan dan peradaban.

Langkah pembinaan, ditujukan untuk menjaga kondisi mental yang sudah baik termasuk meliputi cara yang ditempuh manusia untuk meningkatkan rasa gembira, bahagia, dan kemampuan menggunakan segala potensi yang ada seoptimal mungkin seperti memperkuat ingatan, fantasi, kemauan, dan kepribadiannya.⁴⁵

Adapun langkah-langkah penanganan agar dapat tercapai tujuan dari kesehatan mental adalah:

- a. Usaha preventif atau usaha mengadakan pencegahan adalah mengurangi bahkan meniadakan sebab-sebab gangguan dan penyakit mental
- b. Usaha korektif adalah usaha perbaikan, pengembalian keseimbangan terhadap gangguan mental maupun penyakit mental melalui terapi
- c. Usaha preservatif adalah suatu usaha pemeliharaan, penjagaan agar tetap baik keadaan yang sudah seimbang atau keadaan sehat

Langkah-langkah tersebut dapat dilakukan secara serentak maupun sendiri-sendiri. Setelah tujuan dan langkah-langkah dipahami dan dilaksanakan dapat dipetik manfaatnya dalam hidup sehari-hari. Ilmu pengetahuan kesehatan mental dapat mewujudkan pemeliharaan bersama, saling mengerti (*mutual understanding*) baik terhadap keseimbangan mental masing-masing dan mencapai kehidupan tenteram bersama.⁴⁶

5. Pandangan Islam terhadap Kesehatan Mental

Pandangan Islam terhadap kesehatan mental antara lain dapat dilihat dari peranan Islam itu sendiri bagi kehidupan manusia, yang dapat dikemukakan sebagai berikut:⁴⁷

- a) Agama Islam memberikan tugas dan tujuan bagi kehidupan manusia di dunia dan akhirat. Misalnya, tugas dan tujuan hidup manusia hidup manusia di dunia ditegaskan al-Qur'an sebagai jalan untuk beribadat

⁴⁵ *Ibid.*

⁴⁶ Siti Sundari. *op.cit.* hlm. 3.

⁴⁷ A. F. Jaelani. *op.cit.* hlm. 88-91.

kepada Allah dan menjadi khalifah-Nya di bumi. Artinya, manusia mempunyai beban amanat dari Allah untuk melaksanakan syari'at-Nya dan untuk mengatur serta mengolah segala apa yang ada di bumi dengan baik.

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

Dan Aku tidak menjadikan jin dan manusia melainkan supaya mereka beribadah kepada-Ku.⁴⁸ (QS. az-Dzariyat (51):56)

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً... ﴿٣٠﴾

Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat: “Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi”...⁴⁹ (QS .al-Baqarah (2):30)

Dengan melaksanakan konsep ibadah dan khalifah dalam Islam, manusia dapat menumbuhkan dan mengembangkan potensi jiwa dan memperoleh mental yang sehat. Di dalam melaksanakan tugas kekhalifahan dan untuk mencapai tujuan hidup yang bahagia di dunia dan akhirat. Islam memberikan bimbingan dan petunjuk kepada manusia.

- b) Ajaran Islam memberikan bantuan kejiwaan kepada manusia dalam menghadapi cobaan dan mengatasi kesulitan hidupnya, seperti dengan sabar dan shalat.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.⁵⁰ (QS. Al-Baqarah (2):153)

Dengan belajar untuk menanamkan rasa sabar dalam hati dan mau melaksanakan shalat dengan baik dan khusyuk, insya Allah setiap manusia dapat menghadapi musibah dengan jiwa yang tenang dan merasa terbantu dalam mengatasi kesulitan hidupnya.

⁴⁸ Departemen Agama RI, *Terjemah Tafsir Per Kata: Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an*, (Bandung: CV Insan Kamil, 2010), hlm. 523.

⁴⁹ *Ibid.*, hlm. 6.

⁵⁰ *Ibid.*, hlm. 23.

- c) Ajaran Islam membantu orang dalam menumbuhkan dan membina pribadinya, yakni melalui penghayatan nilai-nilai ketakwaan dan keteladanan yang diberikan Nabi Muhammad saw. Tidak diragukan lagi, bahwa dengan banyak membaca sejarah kehidupan Rasulullah serta mempelajari dan menghayati seluruh aspek kepribadian Rasulullah, hal itu dapat membangkitkan semangat hidup, menenteramkan jiwa, dan menumbuhkan sifat-sifat luhur.
- d) Agama Islam memberikan tuntunan kepada akal agar benar dalam berpikir dengan melalui bimbingan wahyu (kitab suci al-Qur'an).
- e) Ajaran Islam beserta seluruh petunjuk yang ada di dalamnya merupakan obat (*syifa*) bagi jiwa atau penyembuh segala penyakit hati yang terdapat dalam diri manusia (rohani).

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي

الصُّدُورِ وَهَدًى وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿١٠٧﴾

Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu nasihat (agama) dari Tuhanmu sebagai penyembuh bagi penyakit yang ada di dalam dada (rohani), sebagai petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.⁵¹ (QS. Yunus (10):57)

- f) Ajaran Islam memberikan tuntunan bagi manusia dalam mengadakan hubungan yang baik, baik hubungan dengan diri sendiri, hubungan dengan Tuhan, hubungan dengan orang lain, maupun hubungan dengan alam dan lingkungan, seperti yang terdapat dalam ajaran akidah, syari'at, dan akhlak.
- g) Agama Islam berperan dalam mendorong orang untuk berbuat baik dan taat, serta mencegahnya dari berbuat jahat dan maksiat.

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنْتَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً

طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٢٧﴾

Barangsiapa melakukan perbuatan baik dari lelaki dan perempuan dan ia beriman maka akan kami hidupkan dia dengan penghidupan

⁵¹ *Ibid.*, hlm. 215.

yang baik, dan akan kami balasi mereka dengan balasan yang baik dari apa yang telah mereka kerjakan.⁵² (QS. An-Nahl (16):97)

- h) Agama Islam dapat memenuhi kebutuhan psikis manusia. Peranan agama Islam dapat membantu manusia dalam mengobati jiwanya dan mencegahnya dari gangguan kejiwaan serta membina kondisi kesehatan mental. Dengan menghayati dan mengamalkan ajaran-ajaran Islam manusia dapat memperoleh kebahagiaan dan kesejahteraan hidupnya.

C. Mantan Pecandu dan Tinjauan Seputar Narkoba

1. Pengertian Mantan Pecandu Narkoba

Mantan di sini secara bahasa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), istilah mantan berarti bekas.⁵³ Kemudian kecanduan (adiksi) atau ketergantungan narkoba adalah suatu penyalahgunaan narkoba yang berat sehingga jika mengurangi atau berhenti menggunakan narkoba akan timbul *gejala putus* narkoba (sakau).⁵⁴ Sedangkan pecandu narkoba adalah seseorang yang pada saat ini atau pada masa lalu, telah kecanduan terhadap satu atau lebih zat adiktif (narkoba).⁵⁵ Sehingga dapat disimpulkan bahwa mantan pecandu narkoba adalah seseorang yang sudah terlepas atau tidak lagi kecanduan terhadap satu atau lebih zat adiktif (narkoba).

2. Definisi Narkoba

Secara etimologis narkoba atau narkotika berasal dari bahasa Inggris *narcose* atau *narcosis* yang berarti menidurkan dan pembiusan. Narkotika berasal dari bahasa Yunani yaitu *narke* atau *narkam* yang berarti terbius sehingga tidak merasakan apa-apa. Narkotika berasal dari perkataan *narcotic* yang artinya sesuatu yang dapat menghilangkan rasa nyeri dan dapat menimbulkan efek *stupor* (bengong), bahan-bahan pembius dan obat bius.

⁵² *Ibid.*, hlm. 278.

⁵³ Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008), Cet. IV, hlm. 278.

⁵⁴ Lydia Harlina Martono dan Satya Joewana, *16 Modul Latihan Pemulihan Pecandu Narkoba Berbasis Masyarakat*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2006), hlm. 1.

⁵⁵ *Ibid.*, hlm. 7.

Secara terminologi, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, narkoba atau narkotika adalah obat yang dapat menenangkan syaraf, menghilangkan rasa sakit, menimbulkan rasa mengantuk atau merangsang.⁵⁶

Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bahan tanaman baik yang sintesis maupun semi sintesisnya yang dapat menyebabkan penurunan atau penambahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri dan dapat menimbulkan ketergantungan.

Menurut istilah kedokteran, narkotika adalah obat yang dapat menghilangkan terutama rasa sakit dan nyeri yang berasal dari daerah viresal atau alat-alat rongga dada dan rongga perut, juga dapat menimbulkan efek *stupor* atau bengong yang lama dalam keadaan masih sadar serta menimbulkan adiksi atau kecanduan.⁵⁷

Dari beberapa definisi mengenai narkoba, dapat disimpulkan bahwa narkoba atau narkotika adalah obat atau zat yang dapat menenangkan syaraf, mengakibatkan ketidaksadaran atau pembiusan, menghilangkan rasa sakit dan nyeri, menimbulkan rasa mengantuk atau merangsang, dapat menimbulkan efek *stupor*, serta dapat menimbulkan adiksi atau kecanduan, dan yang ditetapkan oleh menteri kesehatan sebagai narkotika.⁵⁸

3. Jenis-jenis Narkoba

Berikut ini akan dikemukakan beberapa jenis narkoba yang cukup populer:

a) **Opium**

Opium adalah getah berwarna putih seperti susu yang keluar dari kotak biji tanaman *papaver samni vervum* yang belum masak. Jika buah candu yang bulat telur itu kena torehan, getah tersebut jika ditampung dan kemudian dijemur akan menjadi opium mentah. Cara modern untuk

⁵⁶ Mardani, *Penyalahgunaan Narkoba Dalam Perspektif Hukum Islam dan Hukum Pidana Nasional*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2008), hlm. 78.

⁵⁷ *Ibid.*, hlm. 79.

⁵⁸ *Ibid.*, hlm. 80.

memprosesnya sekarang adalah dengan jalan mengolah jeraminya secara besar-besaran, kemudian dari jerami candu yang matang setelah diproses akan menghasilkan alkaloida dalam bentuk cairan, padat, dan bubuk.⁵⁹

b) Morpin

Perkataan “*morphin*” itu berasal dari bahasa Yunani “*Morpheus*” yang artinya dewa mimpi yang dipuja-puja. Nama ini cocok dengan pecandu morpin, karena merasa *flay* di awing-awang.

Morpin adalah jenis narkotika yang bahan bakunya berasal dari candu atau opium. Sekitar 4-21% morpin dapat dihasilkan dari opium. Morpin adalah prototype analgenik yang kuat, tidak berbau, rasanya pahit, berbentuk Kristal putih, dan warnanya makin lama berubah menjadi kecokelat-cokelatan.

Morpin adalah alkaloida utama dari opium, dengan rumus kimia $C_{17}H_{19}NO_3$. Ada tiga macam morpin yang beredar di masyarakat, yaitu:

- 1) Cairan yang berwarna putih, yang disimpan di dalam sampul atau botol kecil dan pemakaiannya dengan cara injeksi;
- 2) Bubuk atau serbuk berwarna putih seperti bubuk kapur atau tepung dan mudah larut di dalam air, ia cepat sekali lenyap tanpa bekas. Pemakaiannya adalah dengan cara menginjeksi, merokok dan kadang-kadang dengan menyilet tubuh;
- 3) Tablet kecil berwarna putih, pemakaiannya dengan menelan.⁶⁰

c) Ganja

Tanaman ganja adalah damar yang diambil dari semua tanaman *genus cannabis*, termasuk biji dan buahnya. Damar ganja adalah damar yang diambil dari tanaman ganja, termasuk hasil pengolahannya yang menggunakan damar sebagai bahan dasar.

Ganja atau *marihuana (marijuana)* atau *cannabis indica*. Ganja bagi para pengedar maupun pecandu diistilahkan dengan cimeng, gele, daun, rumpus jayus, jum, barang, marijuana, gelek hijau, bang, bunga, ikat dan

⁵⁹ *Ibid.*, hlm. 81-82.

⁶⁰ *Ibid.*, hlm. 83.

labang. Di India, ganja dikenal dengan sebutan *Indian Hemp*, karena ia merupakan sumber kegembiraan dan dapat memancing atau merangsang selera tertawa yang berlebihan.⁶¹

d) Cocaine

Tanaman koka adalah tanaman dari semua *genus erithroxylon* dari keluarga *erythroxylaceae*. Daun koka adalah daun yang belum atau sudah dikeringkan atau dalam bentuk serbuk dari semua tanaman *genus erithroxylon* dari keluarga *erythroxylaceae*, yang menghasilkan kokain secara langsung atau melalui perubahan kimia. Kokaina mentah adalah semua hasil-hasil yang diperoleh dari daun koka yang dapat diolah secara langsung untuk mendapatkan kokain. Kokaina adalah mentil ester I-bensoil ekgonina dengan rumus kimia $C_{17}H_{21}NO_4$.

Bentuk dan macam cocaine yang terdapat di dunia perdagangan gelap di antaranya yaitu:

- a) Cairan berwarna putih atau tanpa warna;
- b) Kristal berwarna putih seperti damar (getah perca);
- c) Bubuk berwarna putih seperti tepung;
- d) Tablet berwarna putih.⁶²

e) Heroin

Heroin atau *diacetyl morpin* adalah suatu zat semi sintesis turunan morpin. Proses pembuatan heroin adalah melalui proses penyulingan dan proses kimia lainnya di laboratorium dengan cara *acethalasi* dengan *aceticanydrida*. Bahan bakunya adalah morpin, asam cuka, anhidraid atau asetilklorid.

Heroin dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

- 1) Heroin nomor satu, bentuknya masih merupakan bubuk atau gumpalan yang berwarna kuning tua sampai cokelat. Jenis ini sebagian besar masih berisi morphine dan merupakan hasil ekstraksi. Nama di pasaran gelapnya disebut gula merah (*red sugar*).

⁶¹ *Ibid.*, hlm. 84.

⁶² *Ibid.*

- 2) Heroin nomor dua, sudah merupakan bubuk berwarna abu-abu sampai putih dan masih merupakan bentuk transisi dari morphine ke heroin yang belum murni.
- 3) Heroin nomor tiga, merupakan bubuk butir-butir kecil kebanyakan agak berwarna abu-abu juga diberi warna lain untuk menandai ciri khas oleh pembuatnya. Biasanya masih dicampur kafein, barbital, dan kinin.
- 4) Heroin nomor empat, bentuknya sudah merupakan kristal khusus untuk disuntikkan.

Si pemakai biasanya menggunakannya dengan menyedot, dan yang lebih praktis diinjeksikan.⁶³

f) Shabu-shabu

Shabu-shabu berbentuk seperti bumbu masak, yakni kristal kecil-kecil berwarna putih, tidak berbau, serta mudah larut dalam air alcohol. Air shabu-shabu juga termasuk turunan amphetamine yang jika dikonsumsi memiliki pengaruh yang kuat terhadap fungsi otak. Pemakainya segera akan aktif, banyak ide, tidak merasa lelah meski sudah bekerja lama, tidak merasa lapar, dan tiba-tiba memiliki rasa percaya diri besar.⁶⁴

g) Ekstasi

Ekstasi adalah zat atau bahan yang tidak termasuk kategori narkotika atau alcohol. Ekstasi merupakan jenis zat adiktif.

Zat adiktif yang dikandung ekstasi adalah amphetamine (MDMA), suatu zat yang tergolong simultansia (perangsang). Dalam Undang-Undang No. 5/1997 tentang Psikotropika, amphetamine ini termasuk golongan I. Hal ini menunjukkan bahwa bila terjadi penyalahgunaan ekstasi, berarti akan dikenai sanksi hukum pidana yang berat.

Saat ini sudah diketahui sekitar 36 jenis ekstasi (tergolong jenis adiktif) yang sudah beredar di Indonesia dari ratusan jenis ekstasi yang

⁶³ *Ibid.*, hlm. 85-86.

⁶⁴ *Ibid.*

sudah ada, diantaranya sebagai berikut: Star: mempunyai logo bintang, Dollar: mempunyai logo uang dolar Amerika, Apple: mempunyai logo apel, Mellon/555: mempunyai logo 555 berwarna hijau, Pink: berwarna merah hijau, Butterfly: mempunyai logo kupu-kupu dan berwarna biru, Penguin, Lumba-lumba, RN: mempunyai logo RN berwarna hijau laut, Elektrik, Apache, Bon Jovi, Kangguru, Petir, Tanggo, Diamond: berwarna intan warna hijau, Paman Gober: logo mirip Paman Gober, Taichi: berwarna biru atau kuning, Black Heart: berbentuk hati berwarna hitam.⁶⁵

h) Putaw

Jenis narkoba ini marak diperedarkan dan dikonsumsi oleh generasi muda dewasa ini, khususnya sebagai “trend anak modern”, agar dianggap tidak ketinggalan zaman. Istilah putaw sebenarnya merupakan minuman khas Cina yang mengandung alkohol dan rasanya seperti green sand, akan tetapi oleh para pecandu narkoba, barang sejenis heroin yang masih serumpun dengan ganja itu dijuluki putaw. Hanya saja kadar narkoba yang dikandung putaw lebih rendah atau dapat disebut heroine kualitas empat sampai enam.

Para Junkies (istilah bagi para pecandu putaw), mereka biasanya dengan cara mengejar dragon (naga), yaitu bubuk/Kristal putaw dipanaskan di atas kertas timah, lalu keluarlah yang menyerupai dragon (naga), dan kemudian asap itu dihisapnya melalui hidung atau mulut. Cara lain adalah dengan nyipet, yaitu cara menyuntikkan putaw yang dilarutkan ke dalam air hangat ke pembuluh darah. Kemungkinan tertular virus HIV/AIDS menjadi risiko cara seperti ini, karena memakai jarum suntik secara bersamaan. Jadi, kebanyakan dari mereka (jungkies) memilih cara dengan mengejar dragon.⁶⁶

⁶⁵ *Ibid.*, hlm. 87.

⁶⁶ *Ibid.*, hlm. 88.

i) Alkohol

Alkohol termasuk zat adiktif, artinya zat tersebut dapat menyebabkan ketagihan dan ketergantungan. Karena zat adiktifnya tersebut maka orang yang meminumnya lama kelamaan tanpa disadari akan menambah takaran sampai pada dosis keracunan (intoksikasi) atau mabuk.⁶⁷

j) Sedativa/ Hipnotika

Di dunia kedokteran terdapat jenis obat yang berkhasiat sebagai obat/penenang yang mengandung zat adiktif nitrazepam atau barbiturate atau senyawa lain yang khasiatnya serupa. Golongan ini termasuk psikotropika Golongan IV.⁶⁸

4. Dampak Penyalahgunaan Narkoba

1) Bagi Diri Sendiri

- a. Terganggunya fungsi otak dan perkembangan normal remaja:
- *Daya ingat*, sehingga mudah lupa;
 - *Perhatian*, sehingga sulit berkonsentrasi;
 - *Perasaan*, sehingga tidak dapat bertindak rasional, impulsif;
 - *Persepsi*, sehingga member perasaan semu/khayal;
 - *Motivasi*, sehingga keinginan dan kemampuan belajar merosot, persahabatan rusak, serta minat dan cita-cita semula padam.
- Oleh karena itu, narkoba menyebabkan perkembangan mental-emosional dan sosial remaja terhambat.
- b. **Intoksikasi (keracunan)**, yakni gejala yang timbul akibat pemakaian narkoba dalam jumlah yang cukup berpengaruh pada tubuh dan perilaku seseorang. Gejalanya bergantung pada jenis, jumlah, dan cara penggunaan. Istilah yang sering dipakai pecandu adalah *pedauw, fly, mabuk, teller, high*, dsb.
- c. **Overdosis (OD)**, kelebihan dosis narkoba yang digunakan, sehingga dapat menyebabkan kematian karena terhentinya pernapasan

⁶⁷ *Ibid.*,

⁶⁸ *Ibid.*, hlm. 89.

(heroin) atau perdarahan otak (amfetamin, sabu). OD terjadi arena toleransi sehingga perlu dosis yang lebih besar, atau karena sudah lama berhenti pakai, lalu memakai lagi dengan dosis yang dahulu digunakan.⁶⁹

- d. **Gejala putus zat**, yakni gejala ketika dosis yang dipakai berkurang atau dihentikan pemakaiannya. Berat atau ringan gejala tergantung pada jenis zat, dosis, cara, dan lama pakai.
- e. **Berulang kali kambuh**, karena *craving* (rasa rindu pada narkoba), walaupun telah berhenti pakai, narkoba dan perangkatnya, kawan-kawan, suasana, dan tempat-tempat penggunaannya dahulu mendorongnya untuk memakai narkoba kembali. Itu sebabnya pecandu berulang kali kambuh.
- f. **Gangguan perilaku/mental-sosial**, seperti sikap acuh tak acuh, sulit mengendalikan diri, mudah tersinggung, marah, menarik diri dari pergaulan, hubungan dengan keluarga dan sesama terganggu. Terjadi perubahan mental: gangguan pemusatan perhatian, motivasi belajar/bekerja lemah, ide paranoid, dan gejala *Parkinson*.
- g. **Gangguan kesehatan**, yakni kerusakan atau gangguan fungsi organ tubuh, seperti hati, jantung, paru, ginjal, kelenjar endokrin, alat reproduksi; infeksi hepatitis B/C (80%), HIV/AIDS (40-50%), penyakit kulit dan kelamin; kurang gizi, dan gigi berlubang.
- h. **Kendornya nilai-nilai**, yakni mengendornya nilai-nilai kehidupan agama, sosial dan budaya, seperti perilaku seks bebas dengan akibatnya (penyakit kelamin atau kehamilan yang tidak diinginkan), sopan santun hilang, a-sosial, mementingkan diri dan tidak memperdulikan kepentingan orang lain.
- i. **Masalah ekonomi dan hukum**, seperti terlibat hutang, karena berusaha memenuhi kebutuhannya akan narkoba. Ia mencuri uang atau menjual barang-barang milik pribadi atau orang lain. Jika masih

⁶⁹ Lydia Harlina Martono dan Satya Joewana, *16 Modul Latihan Pemulihan Pecandu Narkoba Berbasis Masyarakat*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2006), hlm. 3.

sekolah, uang sekolah digunakan untuk membeli narkoba sehingga terancam putus sekolah. Jika bekerja ia terancam putus hubungan kerja. Mungkin juga ditahan polisi atau bahkan dipenjara.⁷⁰

2) **Bagi Keluarga**

Suasana nyaman dan tenteram terganggu. Keluarga resah karena barang-barang berharga di rumah hilang. Anak berbohong, mencuri, menipu, tidak bertanggung jawab, hidup semaunya, dan a-sosial. Orang tua malu karena memiliki anak pecandu, merasa bersalah, dan berusaha menutupi perbuatan anak.

Masa depan anak tidak jelas. Ia putus sekolah atau menganggur, karena dikeluarkan dari sekolah atau pekerjaan. Stres meningkat. Orang tua putus asa sebab pengeluaran uang meningkat karena pemakaian narkoba atau karena anak harus berulang kali dirawat, bahkan mungkin mendekam di penjara. Keluarga harus menanggung beban sosial-ekonomi ini.

3) **Bagi Sekolah**

Narkoba merusak disiplin dan motivasi yang sangat penting bagi proses belajar. Siswa penyalahguna mengganggu terciptanya suasana belajar-mengajar. Prestasi belajar turun drastis, tidak saja bagi siswa berprestasi, tetapi juga bagi mereka yang kurang berprestasi atau memiliki gangguan perilaku. Penyalahgunaan narkoba juga berkaitan dengan kenakalan dan putus sekolah. Kemungkinan siswa penyalahguna membolos lebih besar daripada siswa lain.

Penyalahgunaan narkoba berhubungan dengan kejahatan dan perilaku a-sosial lain yang mengganggu suasana tertib dan aman, perusakan barang-barang milik sekolah, meningkatnya perkelahian. Mereka juga menciptakan iklim acuh tak acuh dan tidak menghormati pihak lain. Banyak di antara mereka menjadi pengedar atau mencuri barang milik teman atau karyawan sekolah.⁷¹

⁷⁰ *Ibid.*

⁷¹ *Ibid.*, hlm. 4.

4) Bagi Masyarakat, Bangsa, dan Negara

Mafia perdagangan gelap selalu berusaha memasok narkoba. Terjalin hubungan pengedar/bandar dengan korban dan tercipta pasar gelap. Oleh karena itu, sekali pasar terbentuk, sulit memutus mata rantai peredarannya. Masyarakat yang rawan narkoba tidak memiliki daya tahan sehingga kesinambungan pembangunan terancam. Negara menderita kerugian, karena masyarakatnya tidak produktif, dan tingkat kejahatan meningkat. Belum sarana dan prasarana yang harus disediakan, baik penjara, maupun perawatan terapi dan rehabilitasi.⁷²

⁷² *Ibid.*