

## BAB V

### PENUTUP

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian pada bab-bab sebelumnya dan penelitian yang telah peneliti lakukan maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Mantan pecandu narkoba telah menjalankan meditasi zikir dengan metode dan teknik yang berbeda walaupun juga ada kesamaan mulai dari tahap persiapan hingga tahap pelaksanaan meditasi zikir tersebut. Kesamaannya terletak pada penggunaan pernapasan perut dalam pelaksanaannya. Mereka mendapatkan amalan zikir dari Gurunya masing-masing. Dengan metode atau teknik meditasi zikir yang dilaksanakan masing-masing mantan pecandu narkoba di Semarang Barat beserta bacaan yang digunakan seperti Kuswanto yang mengamalkan meditasi zikir dengan lafazh *Istighfar*, *Sholawat kepada Nabi saw.*, dan *Hasbalah* kemudian Hendra yang menggunakan lafazh *Isti'adzah*, *Basmalah*, *sholawat kepada Nabi saw.*, dan beberapa kalimat dari *Asma'ul Husna*. Adapun Agung yang menggunakan lafazh-lafazh *ayat-ayat al-Qur'an*, *Sholawat kepada Nabi saw.*, *Hasbalah*, *Asma'ul Husna*, *al-Hauqalah* dan. Sedangkan Didik menggunakan bacaan diantaranya *Basmallah*, *Sholawat kepada Nabi saw.*, *Istighfar*, *Asma'ul Husna*, *al-Baqiyyatu ash-Shalihah*.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. Meditasi zikir tersebut juga telah memberikan kemampuan dan motivasi pada diri mantan pecandu narkoba untuk sembuh dan mengurangi bahkan menghilangkan efek dari penyalahgunaan narkoba baik secara jasmani maupun rohani.
2. Meditasi zikir yang diamalkan telah mempengaruhi peningkatan kesehatan mental dari keempat mantan pecandu narkoba. Pencapaian kesehatan mental yang telah dicapai oleh masing-masing individu mantan pecandu narkoba di Kecamatan Semarang Barat ini pun akan

berbeda dikarenakan pengalaman, waktu dalam mengamalkan zikir, kondisi psikologis, keadaan fisik, tingkat kekhuyusukan yang berbeda pula. 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. Sehingga mantan pecandu narkoba ini sudah mampu menilai dirinya sendiri dalam kemampuan kepuasan diri dengan kehidupannya, mampu menghadapi kekecewaan dalam hidup, dan memiliki harga diri yang wajar. Sedangkan kaitannya dengan orang lain. Maka mereka juga telah mampu memahami perasaan orang lain, sudah bisa dengan mudah berkomunikasi dengan orang lain, mampu menjalin persahabatan dengan baik, bahkan sudah mampu menerima ide atau pendapat orang lain. Serta jika dilihat dari segi menghadapi tantangan kehidupannya. Mereka telah mampu merasakan kepuasan dalam bekerja, sudah memiliki arah dan tujuan hidup, memiliki tanggung jawab, dan sudah mampu mengambil keputusan sendiri tanpa bergantung pada orang lain. Yang dapat dikatakan dari kesemuanya tersebut bahwa mantan pecandu narkoba di Kecamatan Semarang Barat dilihat dari kesehatan mentalnya sudah meningkat secara baik dan berkelanjutan.

## **B. SARAN-SARAN**

Setelah turun ke lapangan secara langsung, serta berdasarkan hasil pengamatan dan hasil penelitian. Terdapat beberapa catatan dalam penelitian tentang meditasi zikir untuk meningkatkan kesehatan mental para mantan pecandu narkoba di Semarang Barat ini. Beberapa catatan dan saran-saran tersebut diantaranya adalah:

### **1. Bagi subjek yang diteliti**

Diharapkan lebih meningkatkan pelaksanaan meditasi zikir ini secara konsisten dan kontinu walaupun dirasa sudah merasa sembuh dan dalam kondisi yang semakin baik. Kemudian hendaknya para mantan pecandu

narkoba ini selain melaksanakan metode zikir masing-masing juga harus berusaha meningkatkan pengetahuan mengenai agama atau pun yang lain agar bisa bersaing secara sehat di dalam kehidupan bermasyarakat.

2. Bagi Keluarga dan Masyarakat

Diharapkan keluarga dan masyarakat bisa saling bekerja sama dalam membantu permasalahan atau pun proses penyembuhan para pecandu narkoba khususnya di daerah Kecamatan Semarang Barat. Karena sebagai manusia yang masih memiliki rasa persaudaraan. Sebaiknya mereka jangan dijauhi namun harus dirangkul dan dibantu agar bisa mempercepat proses penyembuhannya.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang mengambil subjek penelitian yang sama bisa mengembangkan hasil penelitian ini. Dengan mengambil sisi-sisi atau aspek lain yang belum tersentuh dalam pembahasan skripsi ini. Seperti metode yang disesuaikan dengan tingkat kecanduan terhadap narkoba dan waktu yang digunakan mantan pecandu narkoba dalam proses penyembuhan. Serta diharapkan lebih bisa berhubungan secara intens terhadap pihak-pihak terkait yang mengitari kehidupan dari subjek. Sehingga dapat lebih mengetahui lebih dalam mengenai subjek yang akan diteliti.