

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penyalahgunaan narkoba di berbagai belahan dunia semakin luas. Begitu pula di Indonesia, hasil survey Badan Narkotika Nasional menunjukkan terdapat sekitar 3,8 juta penduduk Indonesia sebagai pengguna narkoba. Berbagai kasus menunjukkan kerugian materi maupun non materi dan bahkan menyebabkan kematian. Oleh sebab itu, seorang pecandu narkoba sebaiknya segera berhenti dan wajib menjalani proses pemulihan.¹

Hal ini sesuai dengan UU Nomor 35 tahun 2009 tentang narkoba pada pasal 54 menyebutkan, “Pecandu Narkotika dan korban penyalahgunaan Narkotika wajib menjalani rehabilitasi medis dan rehabilitasi sosial”. Di Indonesia kini telah tersedia tempat khusus guna menangani kasus penyalahgunaan narkoba, dan juga berbagai jenis program terapi dan rehabilitasi untuk mengurangi dampak negatif dari penggunaan narkoba. Pelaksanaannya dilakukan dalam berbagai setting, seperti panti rehabilitasi milik swasta ataupun pemerintah, dan setting kesehatan seperti puskesmas atau rumah sakit, yang dikembangkan berupa program rehabilitasi dan detoksifikasi.²

Kehidupan di dunia ini tidak selamanya sesuai keinginan. Seseorang berkeinginan segala cita-citanya akan tercapai, segala ikhtiarnya akan berhasil. Namun, ternyata kenyataan sering kali tidak sesuai dengan keinginan. Hal tersebut menunjukkan bahwa manusia yang selalu berorientasi pada pemenuhan kebutuhan biologis tanpa memikirkan

¹ Gede Indra Surya Lasmawan dan Tience Debora Valentina, Kualitas hidup Mantan Pecandu Narkoba Sedang Menjalani Terapi, *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 2, No. 2 (2015), 113-128

² Gede Indra Surya Lasmawan dan Tience Debora Valentina, *Kualitas hidup Mantan Pecandu Narkoba Sedang Menjalani Terapi*, 129.

kebutuhan rohaniyahnya ini lah yang menyebabkan seseorang mengalami sakit secara mental atau jiwa.³

Namun Manusia yang mampu menyesuaikan diri dan memanfaatkan potensi serta mencapai keharmonisan jiwa dan menyeimbangkan kondisi atau kestabilan emosinya dalam menghadapi persoalan serta mendapat kepuasan dalam memenuhi kebutuhan secara jasmani, rohani, sosial, dan metafisis Dapat dikatakan dalam kualitas kondisi seperti inilah, seseorang dapat dikatakan memiliki mental yang sehat.⁴

Memahami masalah kesehatan mental secara luas adalah penting terutama di zaman ini. Walaupun kemajuan ilmu, teknologi, dan industri dapat memberikan kemudahan dan kesenangan kepada manusia tetapi semuanya itu belum dapat menjamin kesejahteraan dan kebahagiaan jiwa. Hal ini disebabkan oleh kemajuan yang membawa perubahan dalam kehidupan sosial dan budaya manusia dan sudah barang tentu mempengaruhi kehidupan jiwa.⁵

Problematika kehidupan itu hanya ada di dunia saja, menjadikan keseimbangan hidup dan mental mereka hanya fokus pada urusan dunia tetapi tujuan hidup akhirat dilupakan. Problematika hidup biasanya akan diselesaikan dengan secara instan. Hal tersebut karena lemahnya iman dan tidak adanya keseimbangan mental yang seharusnya menjadi landasan hidup manusia. Dan di dunia sekarang salah satu alat untuk menyelesaikan permasalahan hidup secara instan adalah Narkoba.

Ini terbukti dari hasil penelitian dari National Health Information Center di Amerika menunjukkan bahwa satu dari lima orang anak dan remaja memilki masalah kesehatan mental, dan satu dari 10 atau sebanyak enam juta anak memilki gangguan emosional yang serius.⁶ Ada beberapa jenis gangguan jiwa, seperti kenakalan remaja, penyalahgunaan narkoba,

³ Amin Syukur, *Kuberserah: Kisah Nyata Survivor Kanker yang Divonis Memiliki Kesempatan Hidup Hanya Tiga Bulan*, (Jakarta: PT Mizan Publika, 2012), 4.

⁴ Siti Sundari, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), 2

⁵ yamsu Yusuf LN, *Mental Hygiene: Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agana*, (Bandung: Pustaka BaniQuraisy, 2004), 81.

⁶ Syamsu Yusuf LN, *Mental Hygiene*, 87.

kekerasan, ketidakharmonisan keluarga, cemas, takut berlebihan, gangguan psikosomatik, gangguan kepribadian, dan lain-lain.⁷

Memang tidak mudah mengobati sebuah penyakit. Begitu juga mengobati para pengguna narkoba. Yang perlu diingat adalah para pengguna narkoba adalah orang-orang yang sakit. Mereka sakit secara fisik dan mental. Oleh karena itu cara yang paling tepat dilakukan bagi para pecandu narkoba adalah mengobatinya hingga sembuh. Perlu waktu panjang untuk bisa menyembuhkan penyakit yang sudah menumpuk di dalam tubuh. Semakin lama para pecandu ini mengkonsumsi narkoba, maka semakin lama pula mereka bisa membersihkan diri dari narkoba yang sudah meracuni tubuh mereka. Itu sebabnya peran serta masyarakat di sekitarnya terutama keluarga sangat diperlukan. Para pecandu narkoba itu juga manusia, maka kita juga harus memperlakukan mereka sebagai manusia. Para pecandu narkoba punya hak untuk sembuh dan ketika sembuh mereka juga punya hak untuk hidup layak di lingkungan masyarakat. Jadi tidak ada lagi alasan untuk tidak menerima para mantan pecandu narkoba di lingkungan sekitar kita.

Berhenti memakai narkoba bukan masalah yang sulit. Banyak orang dapat berhenti menggunakan narkoba untuk beberapa lama. Akan tetapi, yang sulit adalah mencegah agar jangan sampai kambuh atau relaps. Kekambuhan ini terjadi karena beberapa faktor diantaranya adalah gagal memahami dan menerima bahwa adiksi adalah suatu penyakit, ketidakjujuran, keluarga yang tidak berfungsi normal, kurangnya program yang bersifat rohani, stress, gejala putus zat yang berlanjut, dan lain-lain.⁸

Ponpes Asstresiyah Darul Ubudiyah Sejati, berdiri pada tahun 2000 M didesa Garuwan kecamatan Juwana, Pati-Jawa Tengah yang didirikan oleh beliau Mbah Yai Fatkhur Rohman Thoyib (Mbah Sarimbit) atas perintah gurunya Al Alamah Al Waro' Azzaahid Al arif billah Al Kamil Khadrotus Syaikh Mbah Ahmad Fadlil, pendiri Ponpes As Sa'adah desa

⁷ Lydia Harlina Martono dan Satya Joewana, *16 Modul Latihan Pemulihan Pecandu Narkoba Berbasis Masyarakat*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2006), 6.

⁸ Lydia Harlina Martono dan Satya Joewana, *16 Modul Latihan Pemulihan Pecandu Narkoba Berbasis Masyarakat*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2006), 95-96.

Asempapan kecamatan Trangkil kabupaten Pati Jawa Tengah, serta saran dari guru beliau yang lain.

Pondok tersebut memiliki dua nilai, *pertama* positif dan kedua adalah unik. Positif dan unik dapat diketahui dengan cara amaliah yang dilakukan beda dengan yang lainnya. Seperti amaliah yang dilakukan untuk penyembuhan pecandu narkoba melalui nilai-nilai tasawuf, yakni mediasi dzikir. Sehingga dapat dikatakan bahwa salah satu metode yang paling penting sebagai tindakan penanganan adalah memberikan bimbingan kepada mereka untuk kembali mengajarkan agama sebagai wujud keimanan kepada Tuhan. Karena agama memiliki peranan yang besar dalam kehidupan manusia. Agama merupakan salah satu kebutuhan psikis manusia yang perlu dipenuhi oleh setiap orang yang merindukan ketenteraman dan kebahagiaan. Kebutuhan psikis manusia akan keimanan dan ketakwaan kepada Allah tidak akan terpenuhi kecuali dengan agama.⁹

Menurut Zakiah Daradjat, salah satu peranan agama adalah sebagai terapi (penyembuhan) bagi gangguan kejiwaan. Pengamalan agama dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi orang dari kejatuhan kepada gangguan jiwa dan dapat pula mengembalikan kesehatan jiwa bagi orang yang gelisah. Semakin dekat seseorang kepada Tuhan, dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tentramlah jiwanya, serta semakin mampu menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup. Demikian pula sebaliknya, semakin jauh orang itu dari agama semakin susahlah baginya untuk mencari ketentraman batin.¹⁰ Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menghilangkan perasaan tidak tenang, gelisah, dan ketidaknyamanan adalah dengan melakukan meditasi. Meditasi merupakan satu teknik latihan mental dan spiritual yang sudah dikenal sejak zaman dulu dan dilakukan orang di setiap budaya. Dari bangsa Mesir Kuno sampai orang Eskimo kontemporer mengenal meditasi.¹¹

⁹A. F. Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Amzah, 2000), 77-78

¹⁰ Syamsu Yusuf LN, *Mental Hygiene*, 135.

¹¹ Kumpulan Artikel Kesehatan Kompas, *Penyembuhan Nonmedis dan Pengetahuan Kecantikan Serta Kesehatan*, (Jakarta: Penerbit Buku Kompas, 2001), 30

Melalui meditasi, emosi-emosi yang terpendam dikeluarkan, lalu sisa keheningan itulah yang merupakan alam meditasi. Dengan gerak, napas, dan teriakan tertentu, emosi-emosi yang terpendam itu dikeluarkan. Pada saat seseorang berada dalam keadaan rileks penuh, disitulah ketegangan yang dialami diturunkan dan keseimbangan didapat. Tidak cuma itu, Anand Krishna bahkan yakin pada saat rileks itulah 70% penyakit yang diderita seseorang bisa disembuhkan.

Di dalam Islam, *zikir* merupakan bagian dari bentuk meditasi transendental karena *zikir* adalah mengingat Allah. Karena *zikir* dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas *zikir* mendorong seseorang untuk mengingat, menyebut, dan mereduksi kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. *Zikir* juga mampu mengingatkan seseorang bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanyalah Allah SWT. Semata, sehingga *zikir* mampu memberikan sugesti penyembuhannya. Dengan ber*zikir*, seseorang akan mendapatkan suasana batin, kejiwaan, atau psikologis yang tenang, tenteram, dan nyaman. Dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28, Allah berfirman:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا
بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.

Maka dengan mengamalkan ajaran agama berupa *zikir* ini, apakah dapat memberikan efek positif terhadap kesembuhannya. Sehingga dapat menjadikan para mantan pecandu narkoba menjadi pribadi yang sehat, baik secara mental maupun spiritual dan terbebas dari belenggu penyakit mental yang selama ini mereka rasakan. Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk meneliti masalah tersebut dengan mengajukan sebuah judul penelitian “*Meditasi Zikir*”

Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Pada Mantan Pecandu Narkoba Di Pondok Pesantren Asstresiyah Desa Garuan Kecamatan Juwana”.

B. Fokus Penelitian

Dari uraian tentang latar belakang, maka dapat dirumuskan pokok masalah yang selanjutnya dapat dijadikan fokus utama dalam penelitian ini. Pokok masalah tersebut adalah: mengenai Meditasi Zikir Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Pada Mantan Pecandu Narkoba Di Pondok Pesantren Asstresiyah Desa Garuan Kecamatan Juwana”.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pelaksanaan meditasi zikir pada mantan pecandu narkoba di Pondok Pesantren Asstresiyah Desa Garuan Kecamatan Juwana?
2. Bagaimana meditasi zikir dapat menjadi sarana dalam upaya peningkatan kesehatan mental bagi mantan pecandu narkoba di Pondok Pesantren Asstresiyah Desa Garuan Kecamatan Juwana?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pelaksanaan meditasi zikir pada mantan pecandu narkoba di Pondok Pesantren Asstresiyah Desa Garuan Kecamatan Juwana.
2. Untuk meditasi zikir dapat menjadi sarana dalam upaya peningkatan kesehatan mental bagi mantan pecandu narkoba di Pondok Pesantren Asstresiyah Desa Garuan Kecamatan Juwana.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan oleh penulis dalam melakukan penelitian ini, antara lain:

1. Manfaat Teoritis:

a. Bagi Peneliti

- 1) Penelitian ini sebagai bahan masukan dan menambah pengetahuan dalam sistem. Khususnya dalam kajian tasawuf dan psikoterapi Islam.

- 2) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang konstruktif dalam rangka mendukung teori-teori yang berkaitan dengan meditasi zikir sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan mental pada mantan pecandu narkoba.
- 3) Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan atau bahan referensi bagi peneliti selanjutnya yang mempunyai obyek penelitian yang sama

b. Bagi Masyarakat

Dapat dijadikan dasar pijakan dalam aplikasi oleh masyarakat untuk menangani berbagai permasalahan umat yang ada di era milenial 4.0 dan tradisional zaman sekarang.

2. Manfaat praktis

Adapun manfaat secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi:

- a. penelitian yang dilakukan ini, peneliti dapat memperoleh, menambah, dan meningkatkan wawasan ilmu pengetahuan terkait meditasi zikir untuk meningkatkan kesehatan mental pada mantan pecandu narkoba.
- b. Untuk mengetahui pengobatan meditasi zikir pada mantan pecandu narkoba.
- c. Menambah pengetahuan pemaknaan meditasi zikir pada mantan pecandu narkoba secara tekstual dan kontekstual berdasarkan pada *aksioma* (hadis Nabi) dan *Grand konsep* (Al-Qur'an).

F. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan penjelasan, pemahaman dan penelaah pokok permasalahan yang akan dibahas, maka penulisan skripsi ini disusun dengan sistematika sebagai berikut:

1. Bagian Awal

Pada bagian ini memuat halaman judul, halaman nota persetujuan pembimbing, halaman pengesahan skripsi, halaman pernyataan, halaman motto, halaman persembahan, halaman kata pengantar, halaman abstraksi, halaman daftar isi, halaman daftar gambar, dan daftar table.

2. Bagian Isi

Bagian isi terdiri dari beberapa bab yaitu:

- Bab I : Pendahuluan
Bab ini terdiri dari latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.
- Bab II : Kajian Pustaka Dalam bab ini Landasan Teori tentang meditasi zikir, kesehatan mental, dan tinjauan seputar narkoba. Secara umum yang akan penulis bahas dalam teori ini adalah: pengertian meditasi dan zikir, kemudian adab berzikir, manfaat berzikir serta hubungan antara meditasi dengan zikir. Penulis juga membahas tentang pengertian kesehatan mental, tujuan dari kesehatan mental, karakteristik mental yang sehat, langkah untuk mencapai kesehatan mental, dan pandangan Islam terhadap kesehatan mental. Serta yang selanjutnya penulis akan menguraikan perihal mengenai mantan pecandu narkoba dan tinjauan seputar narkoba yang meliputi pengertian narkoba, jenis-jenis narkoba, dan penyalahgunaan narkoba. Kemudian penelitian terdahulu, dan kerangka berfikir.
- Bab III : Metode Penelitian
Bab ini terdiri dari pendekatan penelitian, sumber data, lokasi penelitian, teknik pengumpulan data, uji keabsahan data, dan analisis data.
- Bab IV : Hasil Penelitian dan Pembahasan
Pada bab ini terdiri dari gambaran umum objek penelitian, deskripsi data penelitian, serta analisis dan pembahasan.
- Bab V : Penutup
Bab ini terdiri dari simpulan, saran-saran, dan penutup.

3. Bagian Akhir

Dalam bagian ini berisi daftar pustaka, riwayat pendidikan penulis, dan lampiran-lampiran.

