

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Konsep Dasar Meditasi Zikir

Meditasi zikir merupakan kata majemuk yang terdiri dari dua kata yaitu meditasi dan zikir. Meditasi merupakan suatu teknik mencapai perluasan kesadaran, keseimbangan diri, kesucian jiwa, penenangan sistem syaraf dan otot-otot, menghentikan aktifitas berfikir dengan melepas beban pikiran, serta upaya pencapaian kesehatan lahir dan bathin. Meditasi bukan konsentrasi, sebab konsentrasi justru banyak menguras energi. Sebaliknya, dengan meditasi kita berusaha menghimpun dan menyeimbangkan energi. Konsentrasi hanya merupakan anak tangga menuju meditasi. Meditasi bukan mengosongkan pikiran, tetapi melepas beban pikiran dan perasaan yang selama ini membuat risau dan stress akibat tuntutan duniawi.

Teknik meditasi sebagai mutiara hikmah dapat diadaptasi tanpa terikat dari asal ajaran yang mewarnainya ke dalam praktik kehidupan secara umum. Para sufi yang berusaha mendekatkan diri kepada Allah atau beberapa pendekar Islam memasukkan unsur zikir ke dalamnya. Zikir berasal dari bahasa Arab yang berarti ingat. Yang dimaksudkan di sini adalah ingat kepada Allah. Meditasi melalui zikir akan memperkuat efek dan daya tahannya, karena zikir melibatkan segenap jiwa. Akal dan nafsu bermunajat hanya kepada Allah semata. Zikir melibatkan dua dimensi sekaligus yaitu dimensi duniawi dan dimensi ukhrowi. Secara duniawi akan membentuk kesehatan dan kekuatan fisik. Sedangkan secara ukhrowi akan meningkatkan keimanan dan ketaqwaan, kesucian jiwa, kesadaran akan hakikat kejadian diri dan tujuan hidup yang hakiki. Sehingga muncullah istilah *Meditasi Zikir*. Praktik meditasi zikir dengan pola tersebut akhirnya akan menunjang terciptanya medan energi murni (devine energy) yang berasal dari alam semesta yang Allah karuniakan kepada hamba-Nya. Energi murni mengalir ke seluruh

tubuh dan dikembalikan lahir ke alam semesta, sehingga terciptalah keseimbangan energi. Energi murni alam semesta itu akan membuat kesehatan jiwa dan raga menjadi seimbang.

## 2. Meditasi Zikir

### a. Pengerian Meditasi

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

James P. Caplin mengatakan bahwa meditasi adalah satu upaya dan usaha yang dilakukan secara terus-menerus pada suatu 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.<sup>1</sup>

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 di bidangnya mengungkapkan beberapa pengertian dari meditasi diantaranya :

- 1) Oleh Webster’s New World Dictionary sebagai:
  - a) Tindakan bermeditasi; pikiran yang terus mendalam

---

<sup>1</sup> James P. Caplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini Kartono, (Jakarta: Raja Grafindo, 2014), 294

- b) Refleksi yang mendalam tentang berbagai hal sebagai tindakan kebaktian keagamaan (ibadah).
- 2) Oleh Nattall's Standard Dictionary sebagai perhatian yang terus-menerus terhadap subjek tertentu.
  - 3) Oleh Funk and Wagnalls Standard Desk Dictionary sebagai 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'dzim) yang bersifat keagamaan, sebagai sarana untuk latihan ibadah.<sup>2</sup>

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.<sup>3</sup>

Di dalam literatur psikologi, Smith menyatakan istilah meditasi mengacu pada sekelompok latihan untuk membatasi pikiran dan perhatian Sementara itu Walsh 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 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., mengemukakan bahwa meditasi merupakan suatu teknik latihan untuk mengembangkan dunia internal

---

<sup>2</sup> Soraya Susan Behbehani, *Ada Nabi dalam Diri:Melesatkan Kecerdasan Batin Lewat Zikir dan Meditasi*, (Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2003), 25-26.

<sup>3</sup> Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Jakarta: Pustaka irVan, 2007), 1.

atau dunia batin seseorang, sehingga menambah kekayaan makna hidup baginya.<sup>4</sup>

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.<sup>5</sup>

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 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

---

<sup>4</sup> Johana E. Prawitasari dkk. *Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), 181-182.

<sup>5</sup> Luh Ketut Suryani, *Atasi Masalah Dengan Kemampuan Spiritual Anda*, (Jakarta, PT Intisari Mediatama, 2004), hlm. 20.

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.<sup>6</sup>

### 3. Zikir

#### a. Pengertian Zikir

Zikir secara etimologi berasal dari kata dzakara, artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, sambil mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti. Biasanya perilaku zikir diperlihatkan orang hanya dalam bentuk renungan sambil duduk berkemat-kamit.<sup>7</sup> Sedangkan dalam pengertian terminologi zikir sering dimaknai sebagai suatu amal ucapan atau amal qauliyah melalui bacaan-bacaan tertentu untuk mengingat Allah.<sup>8</sup> Berdzikir kepada Allah adalah suatu rangka dan rangkaian Iman dan Islam yang mendapat perhatian khusus dan istimewa dari Al-Qur'an dan sunnah. Hal ini dibuktikan dengan begitu banyaknya ayat Al-Qur'an dan hadist Nabi SAW yang menyinggung dan membahas masalah ini.

Zikir juga berarti ucapan yang dilakukan dengan lidah atau mengingat akan Tuhan dengan ucapan atau ingatan yang mempersucikan Tuhan dan

---

<sup>6</sup> Taufiq Pasiak, *Revolusi IQ/EQ/SQ: Antara Neurosains dan Al-Quran*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2005), Cet. V, hlm. 169-170.

<sup>7</sup> 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), 39.

<sup>8</sup> Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Energi Zikir: Menenteramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme*, (Jakarta: Amzah, 2008), 11.

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.<sup>9</sup>

Menurut Ibnu Athaillah 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.<sup>10</sup>

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.<sup>11</sup>

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 kata pernapasan, berasal dari asal kata napas, yaitu aktivitas paru-paru dalam menghirup dan mengeluarkan udara, melalui saluran pernapasan.

---

<sup>9</sup> Abubakar Aceh, *Pengantar Ilmu Tarekat*, (Solo: Ramadhani, 1996), 276.

<sup>10</sup> Ibnu Athaillah al-Sakandari, *Terapi Makrifat: Zikir Penenteram Hati*, diterj. Fauzi Faishal Bahreisy dari "Miftah al-Falah wa Mishbah al-arwah, (Jakarta: Zaman, 2013), 29.

<sup>11</sup> Amin Syukur, *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012), 74.

Oleh karena itu, zikir pernapasan adalah aktivitas zikir yang dibarengi dengan teknik penarikan napas.

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

#### **b. 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:<sup>12</sup>

- 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 alam QS. Al-Bayyinah: 5:

---

<sup>12</sup> Idris Abdul Shomad, *Zikir dan Doa Mempertajam SQ*, (Jakarta: Pustaka Ikadi, 2009), 35-36.

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ  
 حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ  
 دِينُ الْقِيَمَةِ ﴿٢٠٥﴾

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

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).

- 2) Dilakukan dengan rasa penuh ketundukan dan rasa takut (khusyu'), tanpa mengganggu orang lain, karena inti zikir adalah mengingat Allah SWT, berfirman QS. Al-A'raf: 205.

وَأذْكَرَ رَبِّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ  
 الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ  
 مِنَ الْغَافِلِينَ ﴿٢٠٥﴾

Artinya : *Dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan*

*petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai.*

Artinya, zikir dilakukan dengan penuh tawadhu<sup>13</sup> dan kekhusyu<sup>13</sup>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.
- 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.<sup>13</sup>

#### **c. Manfaat Berzikir**

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-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.

---

<sup>13</sup> Idris Abdul Shomad, *Zikir dan Doa Mempertajam SQ*, 36.

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.” (alKahfi 18: 24)., sebab zikir berarti ingat kepada kekuasaan-Nya.<sup>14</sup>

## 2) Energi Akhlak

Kehidupan modern yang ditandai juga dengan dekadensi (kemerosotan) 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”.

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 memantulkan 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*.<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> 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), 44.

<sup>15</sup> Amin Syukur dan Fathimah Usman, *Terapi Hati dalam Seni Menata Hati*, (Semarang: PT Pustaka Rizki Putra bekerjasama dengan Lembaga Bimbingan dan Konsultasi Tasawuf, 46.

Dengan demikian, betapa penting mengetahui, 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.

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), barang siapa 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 memantulkan sifat lemah lembut, sebab hanya Dialah Yang Maha Kuasa, sedang diri manusia adalah sangat lemah. Ketika membaca al-Qadir (Allah Maha Kuasa), al-Khalik (Pencipta) dan sebagainya, maka akan merefleksikan dalam dirinya sifat kreatif, pemrakarsa, dan sebagainya.

### 3) Terhindar dari Bahaya

Dalam kehidupan ini, khususnya kehidupan zaman modern, seseorang tidak bisa terlepas dari kemungkinan datangnya bahaya. Ingat kepada Allah, yang berarti konsentrasi terhadap ketentuan-Nya, dia akan serius dalam melakukan sesuatu, maka secara otomatis dia akan terhindar dari bahaya. Terjadinya musibah pada diri seseorang dikarenakan lengah terhadap hukum alam dan menyimpang dari sunatullah.

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).

#### 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 tidak mempunyai pegangan hidup yang mapan. Lebih dari itu muncul dekadensi moral dan perbuatan brutal serta tindakan yang sangat dianggap menyimpang.<sup>16</sup>

Dalam kenyataannya, filsafat rasionalitas tidak mampu memenuhi kebutuhan pokok manusia dalam aspek nilai transendental. Manusia mengalami kehampaan spiritual, yang

---

<sup>16</sup> Amin Syukur dan Fathimah Usman, *Terapi Hati dalam Seni Menata Hati*, (Semarang: PT Pustaka Rizki Putra bekerjasama dengan Lembaga Bimbingan dan Konsultasi Tasawuf, 47).

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.

Menurut 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 (QS. al-Anfal (8): 45) sebagai berikut:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا لَقِيْتُمْ فِئَةً فَاتَّبَتُوا وَأَذْكُرُوا  
 اللَّهُ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya : *Hai orang-orang yang beriman. apabila kamu memerangi pasukan (musuh), maka berteguh hatilah kamu dan sebutlah (nama) Allah sebanyak-banyaknya agar kamu beruntung.*

**d. Macam dan Bentuk Dzikrullah**

Telah dikatakan sebelumnya bahwa dzikir adalah aktivitas untuk mengingat Allah, mengingat akan kesucian zat dan sifatnya, mengingat aan nikmat dan karunia yang teah Allah berikan. Dengan demikian, maka dzikir kepada Allah secara umum dapat

diklasifikasikan menjadi empat bentuk atau jenis, hal ini didasarkan pada aktivitas apa yang digunakan untuk mengingat Allah.

- 1) Dzikir pikir (*tafakkur*)
- 2) Dzikir dengan lisan dan ucapan
- 3) Dzikir dengan hati (*qalbu*)
- 4) Dzikir dengan amal perbuatan.<sup>17</sup>

**e. Kelebihan dan Keistimewaan Dzikir**

Apabila kita menelusuri Al-qur'an dan hadis dengan lebih mendalam, sungguh kita akan menemukan literatur mengungkapkan betapa istimewanya ibadah saat ini, di antara kelebihan dan keistimewaan dzikir:

- 1) Berdzikir Adalah perintah Allah  
Tidak diragukan bahwa dzikrullah adalah perintah Allah. hal ini dapat dilihat dalam QS. Al-Baqarah : 2: 152.

﴿١٥٢﴾ فَأَذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Artinya : “*Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku*”

- 2) Dzikrullah Adalah Intisari Ibadah  
Ditegaskan Sayyid Abdul Wahhab Asy-Sya'rani, yang menyatakan dzikrullah adalah kunci dari segala ibadah dan sebagai jalan yang paling cepat untuk membuka ibadah-ibadah yang lain. Hal ini dapat dilihat dalam QS. Thaha: 20: 14.

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ

﴿١٤﴾ لِذِكْرِي

Artinya : “*Sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku,*

---

<sup>17</sup> Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Energi Zikir*, 21-22.

*maka sembahlah Aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat Aku”.*

- 3) Dzikrullah Ibadah yang paling Utama dan Mulia Sesungguhnya tiada ibadah yang paling baik selain mengingat Allah. karena sesungguhnya dzikir kepada Allah dengan hati dan lisan adalah realisasi makna dan ruh ibadah.<sup>18</sup>

#### 4. Hubungan Meditasi dan Žikir

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.

Žikir sebenarnya merupakan salah satu dari bentuk meditasi transendental. Ketika seseorang khusyu, objek pikir atau stimulasi tertuju pada Allah SWT (žikrullah) di sini ada unsur transenden yaitu mengingat Allah, merasakan adanya Allah serta persepsi kedekatan dengan Allah. Proses meditasi dzikrullah akan berhasil bila dilakukan dengan penuh penghayatan 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*.<sup>19</sup>

Meditasi merupakan sekumpulan praktik yang melatih perhatian untuk tujuan peningkatan kesadaran serta membawa proses-proses psikologis di bawah kendali yang disengaja. Meditasi žikir memberikan kemampuan individu untuk meningkatkan kesadarannya, meluaskan kesadarannya pada tingkat optimal dengan menyadari,

<sup>18</sup> Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Energi Žikir*, 153-184.

<sup>19</sup> Nashir Fahmi, *Spiritual Excellence: Kekuatan Ikhlas Menciptakan Keajaiban Hidup*, (Jakarta: Gema Insani, 2009), 114-115.

memahami aliran pikiran, perasaan, imajinasi, fantasi, dan asosiasi.<sup>20</sup>

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.

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

## 5. Kesehatan Mental

### a. 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

---

<sup>20</sup> Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), 251.

berusaha mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental, serta memajukan kesehatan jiwa rakyat.<sup>21</sup>

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.
- 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).<sup>22</sup>

Sedangkan, mengenai kesehatan mental yang disebutkan oleh The World Federation For Mental

---

<sup>21</sup> Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989, cet. VI, 3.

<sup>22</sup> Syamsu Yusuf LN, *Mental Hygiene: Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004), 7-8

Health (WFMH) tahun 1948 adalah terdiri dari 3 pasal berikut:

- 1) 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).
- 2) 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).
- 3) 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.<sup>23</sup>

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 “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

---

<sup>23</sup> Dede Rahmat Hidayat dan Herdi, *Bimbingan Konseling: Kesehatan Mental di Sekolah*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), 30-31.

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 kehidupan manusia dan dalam hubungan dengan manusia lain.

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.<sup>24</sup>

#### **b. Tujuan Kesehatan Mental**

Tujuan kesehatan mental ialah:

- 1) Mengusahakan agar manusia memiliki kemampuan mental yang sehat
- 2) Mengusahakan pencegahan terhadap timbulnya sebab-sebab gangguan mental dan penyakit mental.
- 3) Mengusahakan pencegahan berkembangnya bermacam-macam gangguan mental dan penyakit mental
- 4) Mengurangi atau mengadakan penyembuhan terhadap gangguan dan penyakit mental.

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

---

<sup>24</sup> Moh. Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 22.

secara terencana, tergantung keadaan individu-individu yang ditangani.<sup>25</sup>

### c. 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).<sup>26</sup>

### d. 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.

Langkah pencegahan dalam kesehatan mental adalah metode yang digunakan manusia untuk menghadapi diri sendiri dan orang lain guna meniadakan atau mengurangi terjadinya gangguan

---

<sup>25</sup> Siti Sundari, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), 2-3

<sup>26</sup> Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Kenapa Harus Stres: Terapi Stres Ala Islam*, (Jakarta: Amzah, 2007), 221.

kejiwaan. Dengan demikian, manusia dapat menjaga dirinya dan orang lain dari kemungkinan guncangan batin dan ketidaktenteraman hati. Usaha ini disamping merupakan usaha pribadi setiap orang, juga termasuk usaha pemerintah untuk memperbaiki dan mempertinggi sistem kebudayaan dan peradaban.

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

- 1) Usaha preventif atau usaha mengadakan pencegahan adalah mengurangi bahkan meniadakan sebab-sebab gangguan dan penyakit mental.
- 2) Usaha korektif adalah usaha perbaikan, pengembalian keseimbangan terhadap gangguan mental maupun penyakit mental melalui terapi.
- 3) 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.

#### **e. 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:

- 1) 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 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 dikatakan dalam (QS. Az-Dzariyat : 56).

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

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

## **6. Mantan Pecandu dan Tinjauan Seputar Narkoba**

### **a. Pengertian Mantan Pecandu Narkoba**

Mantan di sini secara bahasa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), istilah mantan berarti bekas.<sup>27</sup> 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).<sup>28</sup> Sedangkan pecandu narkoba adalah seseorang yang pada saat ini atau pada masa lalu, telah kecanduan terhadap satu atau lebih zat adiktif (narkoba).

---

<sup>27</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008), Cet. IV, 278.

<sup>28</sup> Lydia Harlina Martono dan Satya Joewana, *16 Modul Latihan Pemulihan Pecandu Narkoba Berbasis Masyarakat*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2006), 1.

Dalam perspektif lain dikatakan kecanduan narkoba merupakan salah satu bahaya yang mengancam para pemuda saat ini di dunia. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mantan pecandu narkoba adalah seseorang yang sudah terlepas atau tidak lagi kecanduan terhadap satu atau lebih zat adiktif (narkoba).<sup>29</sup>

Secara terminologi, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, narkoba atau narkotika adalah obat yang dapat menenangkan syaraf, menghilangkan rasa sakit, menimbulkan rasa mengantuk atau merangsang.<sup>30</sup>

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.

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.

#### **b. Jenis-jenis Narkoba**

Berikut ini akan dikemukakan beberapa jenis narkoba yang cukup populer:

---

<sup>29</sup> M. Reyshahri, *Hkmah-hikmah Surgawi untuk Para Pemuda*, (Jakarta: Nur Al-Huda, 2016), 24.

<sup>30</sup> Mardani, *Penyalahgunaan Narkoba Dalam Perspektif Hukum Islam dan Hukum Pidana Nasional*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2008), 78.

1) 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 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.<sup>31</sup>

2) Morpin

Perkataan “morphin” itu berasal dari bahasa Yunani “Morpheus” yang artinya dewa mimpi yang dipuja-puja. Nama ini cocok dengan pecandu morphin, 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.

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

---

<sup>31</sup> Mardani, *Penyalahgunaan Narkoba Dalam Perspektif Hukum Islam dan Hukum Pidana Nasional*, 81-82.

### c. Dampak Penyalahgunaan Narkoba

#### 1) Bagi Diri Sendiri

a) Terganggunya fungsi otak dan perkembangan normal remaja:

- 1) Daya ingat, sehingga mudah lupa;
- 2) Perhatian, sehingga sulit berkonsentrasi;
- 3) Perasaan, sehingga tidak dapat bertindak rasional, impulsif;
- 4) Persepsi, sehingga member perasaan semu/khayal;
- 5) Motivasi, sehingga keinginan dan kemampuan belajar merosot

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.

c) 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.

#### 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 sosialekonomi 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.

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.<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup> Lydia Harlina Martono dan Satya Joewana, *16 Modul Latihan Pemulihan Pecandu Narkoba Berbasis Masyarakat*, 3.

## B. Penelitian Terdahulu

Untuk mengetahui sejauh mana objek kajian dan penelitian tentang “Meditasi Žikir untuk Meningkatkan Kesehatan Mental pada Mantan Pecandu Narkoba Di Pondok Pesantren Asstresiyah Desa Garuan Kecamatan Juwana”. Maka perlu kiranya dilakukan tinjauan pustaka terhadap beberapa literature. Karena dalam penelitian ilmiah, satu hal yang penting (*crucial*) yang harus dilakukan peneliti adalah melakukan peninjauan atas penelitian-penelitian terdahulu, yang lazimnya disebut dengan istilah *Prior Research*. *Prior Research* sangat penting dilakukan dengan alasan: *Pertama*, untuk menghindari duplikasi ilmiah, *Kedua*, untuk membandingkan kekurangan atau kelebihan antara peneliti terdahulu dan penelitian yang akan dilakukan, *Ketiga*, untuk menggali informasi penelitian atas tema yang diteliti dari peneliti sebelumnya.<sup>33</sup>

1. Penelitian yang dilakukan oleh Olivia Dwi Kumala (2017) yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. Maka dapat diketahui bahwa hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang dapat memompa darah ke seluruh tubuh dalam batasan di atas normal. faktor resiko yang utama meningkatnya hipertensi adalah perilaku atau gaya hidup. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi yaitu keturunan, usia, obesitas, gaya hidup tidak sehat, alkohol, merokok dan stress. Berkaitan dengan Ketenangan jiwa yang diwarnai sifat-sifat yang menyebabkan selamat dan bahagia. sifat-sifat tersebut adalah syukur, sabar, takut dosa/ siksa, cinta Allah, mengharapakan pahala Allah, ridho terhadap takdir Allah, dan memperhitungkan amal perbuatan dirinya selama hidup. Hal ini dapat dilakukan dengan dzikir kepada Allah, karena mengingat, mengenang, memperhatikan, mengenal, mengerti dan mengambil pelajaran, dalam Alquran dimaksudkan dzikrullah yang artinya mengingat Allah. Dzikir biasa dilakukan dengan merenung dan mengucapkan lafadz-

---

<sup>33</sup>Sutrisno hadi, *Metodologi Research*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1990), hlm. 9.

lafadz Allah. Dzikir juga dapat dikatakan latihan spiritual untuk menghadirkan Allah dalam hati manusia dengan menyebut-nyebut nama dan sifat Allah sambil mengenang keagungan Allah. Adapun persamaan dalam penelitian ini terletak pada konseptual dzikir sebagai solusi penyembuhan penyakit, namun titik perbedaannya pada lokus dan objek kajian.<sup>34</sup>

2. Penelitian yang dilakukan oleh Fatma Laili Khoirun Nida (2014), yang berjudul “Dzikir sebagai Psikoterapi dalam Gangguan Kecemasan bagi Lansia”. Maka dapat diketahui bahwa Kelompok lanjut usia beragam merupakan usia, dimana perubahan yang terjadi dalam kehidupan mereka tidak dapat diabaikan. Perubahan yang menyangkut aspek fisik, psikis, ekonomi, sosial serta munculnya pandangan bahwa lansia memiliki beragam kemunduran dalam fungsi mental menyebabkan posisi lansia membutuhkan perhatian khusus. Ketidaksiapan mental para lansia untuk menghadapi rangkaian perubahan tersebut memicu munculnya sikap mereka yang putus asa, merasa kesepian, keterasingan dan tidak dihargai. Kondisi ini menjadi kompleks dan akan terakumulasi dalam bentuk gangguan kecemasan (anxiety disorder). Terapi kognitif yang dilakukan bagi penderita kecemasan dalam kelompok remaja dan dewasa membuahkan hasil yang positif, namun tidak terjadi pada kelompok lansia. Dalam hal ini diupayakan adanya terapi yang lebih efektif dalam menangani kecemasan pada kelompok lansia diantaranya melalui psikoterapi zikir. Efek ketenangan yang dimunculkan dari terapi dzikir dapat mengurangi tingkat kecemasan pada lansia. Hal ini akan menumbuhkan ekspektasi bagi mereka, sehingga akan lebih memandang sisa usianya dengan positif. Adapun persamaan dalam penelitian ini terletak pada konseptual dzikir sebagai solusi

---

<sup>34</sup> Olivia Dwi Kumala, “Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi”, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Volume 4, Nomor 1 (2017): 55-66.

penyembuhan penyakit, namun titik perbedaanya pada lokus dan objek kajian.<sup>35</sup>

3. Penelitian yang dilakukan oleh Qurotul Uyun (2017) yang berjudul "Terapi Dzikir untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Penderita Hipertensi" Belakangan ini, penyakit hipertensi tidak hanya menyerang orang-orang yang berusia lanjut saja, tetapi juga menyerang orang-orang yang berusia produktif. Hipertensi tidak mengenal kelompok usia maupun kelompok sosial-ekonomi se-hingga hipertensi dapat menyerang siapa saja. Hipertensi menjadi salah satu penyakit kronis yang banyak diderita oleh penduduk di Indonesia. Untuk pengobatan dapat dilakukan dengan doa dan zikir juga merupakan obat bagi penderita selain obat dalam pener-tian medis. Bahwa obat yang diberikan kepada penderita mengandung dua arti yaitu *prayer* (berdoa dan berzikir) dan obat medis. Zikir dengan menyebut Allah SWT sesungguhnya dapat melahirkan kekuatan di dalam jiwa seseorang yang mencintai Allah SWT secara mendalam dan selalu senantiasa berzikir kepada Allah SWT seseorang akan sanggup melewati serta mengatasi berbagai rintangan dan cobaan yang sedang menimpa dirinya dengan tenang dan penuh rasa percaya diri. Hal ini yang sebenarnya dikehendaki oleh Allah SWT, agar hamba-hamba-Nya selalu ingat dan bermunajat kepada-Nya.<sup>36</sup> Adapun persamaan dalam penelitian ini terletak pada konseptual dzikir sebagai solusi penyembuhan penyakit, namun titik perbedaanya pada lokus dan objek kajian.

### C. Kerangka Berpikir

Fenomena globalisasi merupakan akibat dari kecanggihan teknologi dan informasi. Penyalahgunaan Narkotika menjadi ancaman nasional yang perlu diperhatikan secara multidimensional, baik ditinjau dari segi mikro

---

<sup>35</sup> Fatma Laili Khoirun Nida, "Dzikir sebagai Psikoterapi dalam Gangguan Kecemasan bagi Lansia" *Jurnal Bimbingan Konseling Islam Stain Kudus*, Vol. 5, No. 1, Juni 2014: 133.

<sup>36</sup> Qurotul Uyun yang berjudul "Terapi Dzikir untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Penderita Hipertensi" *Jurnal Intervensi Psikologi* Vol. 9 No. 2 (Desember 2017): 171.

(keluarga) maupun dari segi makro (nasional). Namun ditinjau dari jenis zat, ketergantungan narkoba merupakan penyakit mental dan perilaku yang berdampak pada kondisi kejiwaan yang bersangkutan dan menimbulkan berbagai masalah sosial hingga tindak kriminal.

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

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

**Gambar: 2.1**  
**Kerangka Berpikir**

