

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Asstresiyah Darul Ubudiyah Sejati Garuwan Kecamatan Juwana, Kabupaten Pati-Jawa Tengah

1. Sejarah Singkat Pondok Pesantren Asstresiyah Darul Ubudiyah Sejati Garuwan Kecamatan Juwana Kabupaten Pati-Jawa Tengah

Ponpes Asstresiyah Darul Ubudiyah Sejati berdiri pada tahun 2000 M, yang terletak di desa Garuwan kecamatan Juwana, Pati-Jawa Tengah yang didirikan oleh Mbah Yai Fatkhur Rohman Thoyib (Mbah Sarimbit) atas perintah gurunya Al Alamah Al Waro' Az Zaahid Al Arif billah Al Kamil Khadrotus Syaikh Mbah Ahmad Fadlil, pendiri Ponpes As Sa'adah desa Asempapan kecamatan Trangkil kabupaten Pati Jawa Tengah, serta saran dari guru beliau yang lain.¹

Ponpes Asstresiyah Darul Ubudiyah Sejati bisa berdiri, tidak lepas (lain) hanya dari barokahnya para guru:

- a. Mbah Ahmad Fadlil
- b. Mbah Muhaiminan Gunardo
- c. Mbah Abdul Wakhid Dahlan.

Mbah Yai M. Fatkhur Rohman Thoyib (Mbah sarimbit) dilahirkan di desa terpencil, desa Garuwan-Juwana, Pati-Jawa Tengah, pada 16 Juli 1973 dari kalangan keluarga petani biasa serta pas-pasan dari bapak Sastro Supadi bin Wiro Wakiman bin Suro dengan ibu Saini binti Sanah binti Thoyib. Pada waktu beliau berumur kurang lebih 14 tahun (tahun 1987), beliau nyantri di Ponpes Assa'adah desa Asempapan Trangkil, Pati-Jawa Tengah yang diasuh oleh Assyaikh Al Alamah Al Mukarom Al Waro' Azzahid Al Arif Billah Mbah Ahmad Fadlil. Melihat orang tua serta ekonomi yang tidak mendukung, akhirnya beliau selalu tirakat, dan setiap malam selalu mencari ikan di tempat pembuangan air

¹ Dokumentasi Ponpes Asstresiyah Darul Ubudiyah Sejati, dikutip tanggal 27 Agustus 2019

wudlu demi mendapatkan ikan, sewaktu beliau belajar di pondok pesantren selalu memanfaatkan waktu untuk belajar serta wiridan. Tidak ada waktu untuk bermain apalagi untuk bergurau. Jika berbicara pada teman sepondok tidak peduli besar kecil beliau selalu menggunakan bahasa santun (Jawa).

Sikap beliau terhadap sang guru, selalu tawaduk serta berusaha menyenangkan hati guru, tidak pernah menunda perintah guru apalagi sampai menolaknya, di hati hanya ada sang guru dan beliau selalu disiplin, tidak pernah melanggar peraturan pondok. Melihat ekonomi tidak mendukung, akhirnya beliau hanya 2 bulan dipondok pesantren Assa'adah, yang ada hanya penyesalan di hati. Walaupun sudah tidak di pondok, beliau selalu *robithoh* kepada gurunya, dalam waktu sementara itu, beliau bekerja membantu kebutuhan orang tua saat berusia 15 tahun (tahun 1988). Beliau belajar ilmu fiqih dan Al-Qur'an serta Ilmu Tasawuf kepada Al Mukarom Al Alamah Al Waro' Az Zahid Al Kamil Al Arif Billah ahli assror, Mbah Ali Muhtar Kadilangu Trangkil Pati, serta belajar ilmu pengobatan, kebatihan, dzikir serta ilmu kanuragan. Mulai usia 15 tahun, beliau sudah biasa tirakat mutih serta pati geni yang dibimbing oleh Mbah Ali Muhtar sendiri.

Sesudah guru beliau wafat (Mbah Ali Muhtar) bertepatan pada hari yang ke 40, kemudian beliau ditemui oleh Mbah Ali Muhtar. Adapun pesan yang disampaikan mbah Mukhtar:²

- a. Untuk mengambil kitab-kitab miliknya yang di bawa oleh bapak Paujan serta pada yang lainnya. Pada waktu itu beliau belum kenal pada bapak Paujan, akhirnya kitab milik Mbah Ali Muhtar yang dibawa oleh bapak Paujan diminta oleh beliau.
- b. Untuk meneruskan dzikirnya serta berkhidmah kepada guru yang pertama yaitu Syaikh Ahmad Fadil Asempapan "kamu akan berhasil" akhirnya beliau berkhidmah dan belajar ilmu dzikir, tashowuf, fiqih

² Dokumentasi Ponpes Asstresiyah Darul Ubudiyah Sejati, dikutip tanggal 27 Agustus 2019

serta ilmu olah batin pada Mbah Ahmad Fadil Asempapan.

Sekitar usia 24 tahun (tahun 1997) beliau dilatih untuk bertapa (uzlah), langsung dibimbing oleh Mbah Ahmad Fadil sendiri. Tempat-tempat yang sering untuk bertapa (uzlah/ kholwat) adalah puncak gunung Muria, puncak Morotopo , serta tempat lain Jawa-Madura sampai tahun 2003 dan beliau sudah berusia 30 tahun. Guru beliau Mbah Ahmad Fadhil dengan ikhlas mendidik, melatih, serta memperjuangkan si murid agar murid memperoleh ridha dari Allah. Betapa berat perjuangan guru beliau (Mbah Ahmad Fadhil dan guru-guru beliau yang lain) serta beliau sendiri sampai kita semua, semoga diberi maghfiroh, salamah, rahmat, fadlol, ridlo dari Allah serta syafa'at Rasulullah SAW, semoga kita dapat berkumpul dengan mereka di hari kiyamat nanti serta masuk surga bighoiri hisab tanpa merasakan siksa neraka serta tidak mampir di neraka, Amiin Ya Robbal 'Alamiin.

Disamping itu, beliau juga membiasakan *kholwat* ditempatnya para wali serta tempat keramat lainnya dengan sendirian dari barokah guru beliau. Pada tahun 1997 beliau disuruh oleh Mbah Ahmad Fadhil supaya ikut Bai'at thoriqohnya Mbah Abdullah Salam Kajen, yang pada waktu itu dibimbing oleh Mbah Rohmat Nur, waktu itu beliau berusia 24 tahun, pada tahun 1997 (berusia 24 tahun) beliau juga belajar ilmu tashowuf dan ilmu Thoriqoh Syathoriyah wa Syadziliyah yang dibimbing oleh Hadrotus Syaikh Al Alamah Al Waro' Azzaahid Al Kamil Al Arif Billah ahli Asror Al Mursyid Simbah Abdul Wakhid Dahlan Al Mutamakin. Di Jawa Tengah di daerah Pati, tepatnya di desa Garuwan kecamatan Juwana Thoriqoh Syathoriyah diteruskan serta dikembangkan oleh beliau Hadrotus Syaikh Simbah Muhammad Fatkhur Rohman Thoyib (Mbah Sarimbit) mulai tahun 2000. Beliau menerima ijazah Mutlaqoh Thoriqoh Syathoriyah Wa Syadziliyah pada hari Rabu Kliwon bulan April tahun 1999 dari Hadrotus Syaikh Al Alamah Al Waro' Azzahid Al Arif Billah Al Mursyid Simbah Abdul Wakhid Dahlan Al Mutamakin, pendiri Ponpes Darut Tauhid desa Trowolu kecamatan Ngaringan kabupaten Grobogan Jawa Tengah. Beliau (Mbah M.

Fatkhur Rohman Thoyib / Mbah Sarimbit) juga menerima ijazah mutlaq atau kemursyidan Thoriqoh Al Mu'tabaroh An-Nahdliyah, Thoriqoh Syathoriyah dari Al Alamah 'Az Zahid Al Waro' Al Arif Billah Al Mursyid Simbah Abi Syifa'nufal Abdullah bin Muhtadi Bendakerep Cirebon pada hari yang sama tahun 2001.³

Mbah Yai M. Fatkhur Rohman Thoyib (Mbah sarimbit) menerima ijazah Thoriqoh Syadziliyah dari Al Alamah Al waro' Azzaahid Al Arif Billah Al Mursyid Hadrotus Syaikh Muhaiminan Gunardo, Ponpes Bambu Runcing Parakan, Temanggung-Jawa Tengah pada 12 Maulud 1995. Pada tahun 1999 beliau juga belajar Thoriqoh Syadziliyah kepada Hadrotus Syaikh Al alamah Al Waro' Azzahid Al Arif Billah Al Mursyid Simbah Ahmad Abdulkaq bin Dalhar, Watu Congol Muntlan-Magelang. Pada tahun 1997 beliau ikut bai'at Thoriqoh Naqsabandiyah

Kholidiyah Arwaniyah Di Kajen Pati-Jawa Tengah kepada Al Alamah Al Waro' Azzahid Al Arif Billah Al Mursyid Simbah Abdullah Salam, lewat Al Mursyid Al Alamah Al Waro' Azzahid Al Arif Billah KH. Rohmat Nur Kajen. Pada tahun 2001 bulan Maulud, Mbah Yai M. Fatkhur Rohman Thoyib (Mbah sarimbit) juga menerima ijazah dzikir alawiyah dari Al Habib Al Alamah Al Waro' Azzaahid Al Mursyid Al Arif Billah Habib Anis dari Solo. Pada tahun yang sama beliau juga khataman kitab hadits Bukhori kepada sang Habib. Pada tahun 2010 beliau juga menerima bai'at dari Al Alamah Al Waro' Azzaahid Al Arif Billah Al Mursyid Thoriqoh Syathoriyah Simbah Mudzakar, Gubuk Sari Kendal.

Pada tahun 2012 beliau juga diberi ijazah Thoriqoh Syathoriyah wa Syadziliyah dari Al alamah Al Waro' Azzahid Al Arif Billah Al Mursyid Simbah KH. Khasbullah Cilacap. Disamping itu juga beliau mengamalkan Thoriqoh Qodariyah wa Naqsabandiyah dari Mranggen. Jama'ah yang sudah menerima ijazah Thoriqoh Syathoriyah dari beliau (Simbah

³ Dokumentasi Ponpes Asstresiyah Darul Ubudiyah Sejati, dikutip tanggal 27 Agustus 2019

M Fatkhurrohman Thoyib) mulai dari daerah sekitarnya, Pati sampai lain wilayah serta sampai ke wilayah luar Jawa bahkan sampai ke luar negeri.

Di Jawa Tengah khususnya daerah Pati dan sekitarnya thoriqoh syattariyah diteruskan oleh beliau *Syekh Fathur Rohman Thoyyib al Garwani* sekitar tahun 2001. Beliau menerima ijazah dari Syeykh Abdul Wahid Dahlan Bandung sari Ngaringan. Di samping itu beliau juga mendapat ijazah mutlaq/mursyid dari keluarga *Mbah Adnan Benda kereb* Cirebon yaitu *Mbah Abu Syifa Noufel*. Beliau juga berkhidmat kepada Mbah Ali Muhtar Kadilangu sampai wafatnya sekitar tahun 1996. Pada waktu 40 hari dari wafatnya, beliau ditemui dan dipesan supaya meneruskan dzikirnya. Kepada Syekh Ahmad Fadlil Asempapan Trangkil Pati. Dari Mbah Fadlil inilah beliau mendapat isyarah tentang thoriqoh syattariyah, sehingga beliau mendapat amanah kemursyidan dari Mbah Wahid Dahlan Trowolu dan Mbah Abu Syifa Noufel Cirebon.

Di antara keanehan Mbah Sarimbit Juwana :

- a. Mbah Yai M. Fatkhur Rohman Thoyib (Mbah sarimbit) sering ditemui dan diajari oleh wali dan para guru.
- b. Mbah Yai M. Fatkhur Rohman Thoyib (Mbah sarimbit) saat mengisi pengajian di suatu desa tapi kepala desa tidak senang dan menghina beliau. Beliau berdoa seketika terjadi angin kencang lalu hujan lebat.
- c. Ada seorang yang tersesat saat naik haji karena terpisah dari rombongan lalu ditemui beliau dan diantar ke rombongannya. pada hal beliau di rumah tidak naik haji. Sehingga karena itu pak haji sampai sekarang masih khidmat pada beliau dan menjadi jamaah beliau.
- d. Ada santri beliau yang meliat beliau di rumah padahal tahu kalau tadi pergi.

2. Letak geografis Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Juwana Pati

Lokasi Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Juwana Pati terletak di Dukuh Garuan RT. 04 / RW. 03, Desa Sejomulyo, Juwana, Garuan, Sejomulyo, Kec. Pati, Kabupaten Pati, Jawa Tengah 59185. Adapun batas-batas wilayah/arrah lokasi pondok pesantren

assetresiyah darul ubudiyah sejati juwana pati jawa tengah adalah:⁴

- a. Sebelah utara (muka) adalah Desa Tluwah
- b. Sebelah barat adalah Sungai Silugonggo
- c. Sebelah selatan adalah Dukuh Druju
- d. Sebelah timur adalah Dukuh Babalan

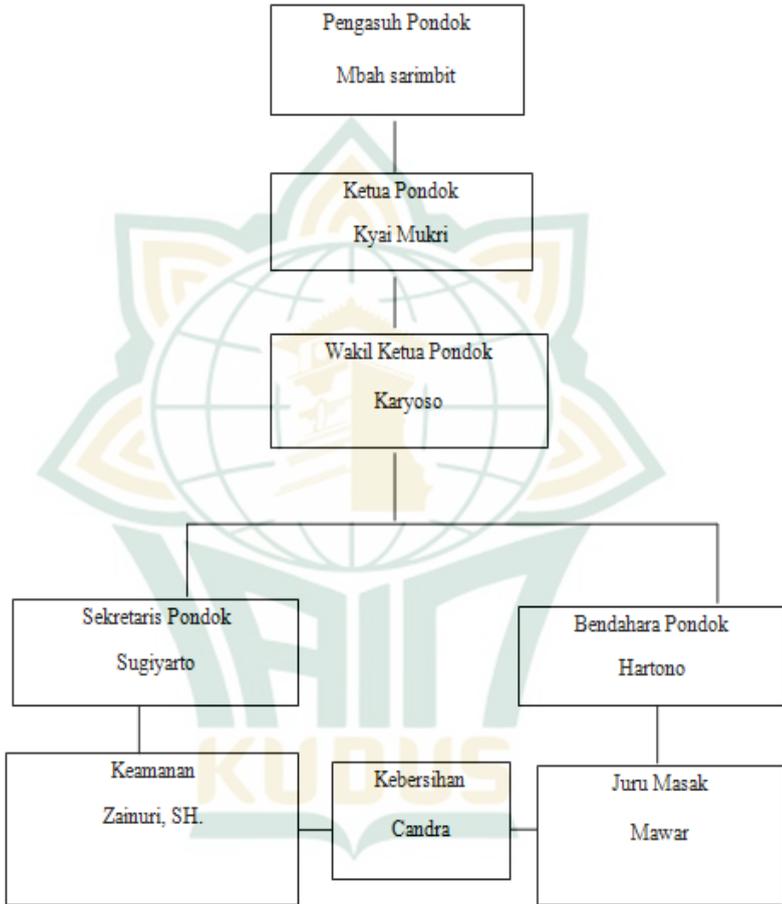
3. Struktur Pengurus Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Juwana Pati

Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Juwana Pati seperti halnya pondok-pondok pesantren atau pun lembaga-lembaga lainnya, pondok pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Juwana Pati ini juga memiliki susunan kepengurusan yang berfungsi sebagai penempatan tugas-tugas yang diberi oleh atasan/pengasuh Pondok Pesantren yang terdiri dari Pembina, Ketua, Bendahara, Keamanan dan seksi-seksi yang lainnya. Struktur pengurus merupakan suatu tatanan kelompok yang memiliki hak dan kewajiban masing-masing dengan tugas dan kewajiban yang telah disepakati secara bersama. Adanya struktur ini, memiliki tujuan agar pembagian tugas dan tanggung jawab dapat merata pada semua anggota yang sesuai dengan bidangnya masing-masing. Susunan kepengurusan yang terdapat di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Juwana Pati adalah sebagai berikut:⁵

⁴ Observasi Peneliti di Lokasi Penelitian pada Tanggal 27 Agustus 2019.

⁵ Dokumentasi Ponpes Asstresiyah Darul Ubudiyah Sejati, dikutip tanggal 27 Agustus 2019

Gambar 4.1
Struktur Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah
Sejati Juwana Pati



Struktur kepengurusan dibuat untuk ketertiban santri Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Juwana Pati seperti pesantren-pesantren pada umumnya. Akan tetapi disini yang membedakan dengan pesantren-pesantren yang lain adalah tugas dan tanggung jawab yang diemban oleh pengurus ponpes Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Juwana Pati ini. Melihat latar belakang yang dimiliki Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Juwana Pati beda dengan pesantren yang lainnya. Baik dari kondisi santri maupun keadaan pesantrennya, karena pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Juwana Pati dapat menampung santri normal, santri mantan pecandu narkoba maupun santri gangguan jiwa. Adapun jumlah santri mantan pecandu narkoba berjumlah 18 orang. Jadi tugas dan tanggung jawabnya sedikit lebih ringan dibanding pesantren-pesantren yang mewah dan lebih banyak santrinya. Anggota pengurus pesantren ini merupakan mantan penderita mantan pecandu narkoba jiwa yang mengabdikan diri serta sebagian sukarelawan dari warga desa sekitar pesantren.⁶

4. Sarana dan Prasarana Pondok Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Juwana Pati

Sarana dan prasarana yang dimiliki Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Juwana Pati adalah sebagai berikut:⁷

⁶Dokumentasi Ponpes Asstresiyah Darul Ubudiyah Sejati, dikutip tanggal 27 Agustus 2019

⁷ Dokumentasi Saran dan Prasarana Ponpes Asstresiyah Darul Ubudiyah Sejati, dikutip tanggal 27 Agustus 2019

Tabel 4.1
Sarana dan Prasarana Pondok Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Juwana Pati

No	Jenis Prasarana	Jml Ru-ang	Jumlah Ruang Kondisi Baik	Ruang Ruang Kondisi Rusak	Keterangan sarana prasarana Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati
1	Ruang Kamar Tidur	25	-	-	Baik semua
2	Ruang sholat	2	-	-	Baik semua
3	Aula pesantren	2	-	-	Baik semua
4	Ruangan Kantor	2	-	-	Baik semua
5	Ruang Dapur	1	-	-	Baik semua
6	Tempat Wudlu	2	-	-	Baik semua
7	kamar mandi	18	-	-	Baik
8	Satu bak mandi atau kolam besar	1	-	-	Baik
9	Alat rebana	20	-	-	Baik
10	Lahan Parkir	1	-	-	Baik

5. Keadaan dan Aktivitas Rutinan Santri Pondok Pesantren Asstresiyah Desa Garuan Kecamatan Juwana

Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Juwana Pati merupakan salah satu pondok yang unik karena tidak hanya santri yang normal melainkan juga santri mantan pecandu narkoba kejiwaan bahkan ada orang dengan penyakit fisik seperti stroke yang diasuh oleh Mbah Sarimbit. Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Juwana Pati ini merupakan pesantren yang masih sederhana, mulai dari komponen-komponennya sampai pada isi pondok pesantren tersebut masih tergolong sederhana meskipun begitu pesantren ini sudah mengalami banyak pembangunan.

Data yang diperoleh bahwa pesantren ini memiliki 29 santri mukim yang normal, dan 18 santri mukim yang mengalami mantan pecandu narkoba, sedangkan 20 orang

mantan penderita mantan pecandu narkoba sekaligus ada yang menetap menjadi pengurus.⁸ Ada juga santri kalong (santri yang ikut mengaji) tapi tidak menetap di pesantren, dikarenakan tidak ada data lengkapnya, jadi masih dikira-kira sekitar kurang lebih 67 santri. Adapun beberapa kegiatan yang telah ditentukan oleh pengasuh pondok bagi santri yang menetap di pondok tersebut harus diikuti oleh seluruh santri sesuai dengan kebutuhan masing-masing santri, baik yang mantan pecandu narkoba maupun yang normal dengan bimbingan dari pengasuh atau pengurus pondok secara langsung, yaitu antara lain.⁹

a. Sholat Berjama'ah dan Pengajaran ayat-ayat al-Qur'an

Shalat yang diwajibkan bagi semua santri Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Juwana Pati adalah shalat fardlu pada waktu subuh, dzuhur, ashar, maghrib dan isya'. Sedangkan bagi santri penderita mantan pecandu narkoba yang belum bisa melakukan sholat akan dipisahkan terlebih dahulu, tetapi bagi mantan atau penderita yang hampir sembuh total sudah bisa diwajibkan melakukan sholat. Shalat dilakukan secara berjama'ah di aula yang berada di lingkungan pondok pesantren. Kegiatan ini diharapkan dan diarahkan untuk melatih para santri agar disiplin dalam menjalankan ibadah yang akhirnya akan berpengaruh pada setiap aktivitas pribadi mereka. Sholat sunnah juga dianjurkan untuk santri, akan tetapi tidak diwajibkan seperti sholat fardhu.

Selain itu setelah sholat berjama'ah semua santri sangat dianjurkan membaca al-Qur'an atau tadarus, sedangkan bagi santri penderita yang hampir sembuh total diajarkan membaca dan mengamalkan ajaran-ajaran al-Quran dengan benar. Kegiatan tadarus al-Qur'an ini juga bertujuan memperdengarkan pada santri belum stabil agar memberikan rangsangan,

⁸ Dokumentasi Pondok Pesantren Darul Ubudiyah Sejati, dikutip tanggal 27 Agustus 2019

⁹ Wawancara peneliti dengan Mbah Sarimbit, selaku Pengasuh Ponpes Asstresiyah Darul Ubudiyah Sejati, dikutip tanggal 27 Agustus 2019

menggugah kesadaran jiwa dari lantunan ayat-ayat Allah secara rutin. Pembacaan tadarus al-Qur'an juga dilakukan dibulan Ramadhan setelah terawih di aula pesantren.¹⁰

Jadwal pengajian beliau di Pondok Pesantren Asstresiyah Darul Ubudiyah Sejati Juwana Pati Jawa Tengah:

- a. Istighosah umum tawajuh thoriqoh dan taklim.
- b. Membaca manaqib Syeh Hasan Assadziliy dan Syeh Abdul Qodir Al-Jailani, istighosah, dan taklim dilakukan setiap Ahad pahing jam 08.00-12.00 WIB dan setiap malam Ahad Legi jam 19.00-22.00 WIB.
- c. Membaca sholawat Nabi, mujahadah kubro dan taklim dilakukan setiap malam jum'at setelah isya'dan setiap minggu akhir bulan Muharam / Suro jam 07.00-12.00 WIB , haul akbar masyayikh thoriqoh, manaqib tuan Syekh Abdul Qodir Al-Jailani , manaqib tuan Syekh Abil Hadan Ali Assyadzili, maulidun Nabi, Baiat Thoriqah.

d. Mengaji Kitab Kuning

Selain pelaksanaan pengajian kitab *syarh al-Hikam* yang dilakukan setiap malam, ada pula pengajian yang rutin dilakukan diantaranya:

Pengajian umum secara rutin pada hari jum'at pukul 07:30-11:00 WIB yang diikuti oleh semua santri. Pelaksanaannya meliputi istighosah, wiridan atau membaca istighfar dan sholawat *simtudurror* sampai jam 09:00 WIB. Dilanjut pembacaan kitab *ihya' ulumuddindan* terkadang kitab *syarh al-Hikam* lagi sekaligus penjelasan maknanya sampai selesai (11:00). Setelah itu dilanjut dengan jamuan makan oleh abah kepada para jama'ah yang telah disiapkan para pengurus. Baik santri mukim yang normal dan mantan pecandu narkoba maupun santri kalong yang ikut ngaji. Baik yang muda maupun yang tua, semua ikut dalam kegiatan ini. Jama'ah ngaji rutin pada hari jum'at juga bukan hanya dari warga desa sekitar melainkan banyak juga dari warga desa lain yang datang ikut mengaji.

¹⁰ Wawancara peneliti dengan Mbah Sarimbit, selaku Pengasuh Ponpes Asstresiyah Darul Ubudiyah Sejati, dikutip tanggal 27 Agustus 2019

Materi dalam kegiatan ngaji kitab kuning ini berisi ajaran tauhid dan tasawuf beserta pemahaman akan makna-makna filosofis yang dicontohkan dalam permasalahan-permasalahan kehidupan zaman sekarang. Setelah pelaksanaan ngaji rutin tersebut, dilanjutkan dengan jamuan makan secara masal pada semua jama'ah ngaji. Sedangkan untuk juru masak dan penyiapan perlengkapan jamuan makan, dilakukan oleh mantan penderita, penderita setengah sembuh dan dibantu warga sekitar yang menjadi sukarelawan ngabdi pada pesantren.¹¹ Sedangkan Pada bulan Ramadhan, kegiatan mengaji ini ditambah waktunya yaitu setelah sholat subuh, menggunakan *kitab Syarh al-Hikam* dan *Ihya' Ulumuddin* setiap hari setelah sholat maghrib dan rutin setiap hari jum'at pagi di aula Pondok Pesantren Asstresiyah Darul Ubudiyah Sejati Juwana Pati. Selain itu, Aktifitas fisiknya sebagai berikut:

a. Olah Raga pagi

Olah Raga pagi dilaksanakan pada pukul 06:00WIB Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan agar paru-paru dipompa dengan udara yang segar dan bersih, sehingga lebih banyak oksigen dalam darah kita merangsang otak yang membantu untuk meningkatkan kesehatan mental, menyegarkan pikiran dan tubuh serta meningkatkan tingkat kebugaran fisik didukung oleh alam yang sejuk dengan udara yang segar. Karena tubuh yang sehat akan menimbulkan pikiran yang rileks dan nyaman. dengan berolah raga manusia akan sehat jasmani dan rohaninya serta menambah spirit dalam penyembuhan santri yang sedang terganggu jiwanya.

b. Mandi

Aktivitas mandi dilakukan para santri sebanyak tiga kali sehari, pada pukul 07:30 WIB, 12:00 WIB dan 15:30 WIB. Dalam pelaksanaannya, para pengurus tetap mendampingi dan terkadang juga memandikan santri yang terganggu jiwanya, khususnya mantan pecandu narkoba jiwa yang memang masih dalam keadaan parah belum bisa apa-apa, karena sering terjadi

¹¹ Wawancara peneliti dengan Mbah Sarimbit, selaku Pengasuh Ponpes Asstresiyah Darul Ubudiyah Sejati, dikutip tanggal 27 Agustus 2019.

para santri tersebut hanya bermain air, dan juga ada yang melamun (bengong) saja tanpa tahu apa yang dilakukan oleh teman-teman mereka dan bahkan apa yang mereka lakukan sendiri tidak tahu sehingga masih harus dimandikan pengurus pondok. Berkaitan dengan pelaksanaan pengkocoran atau berendam dilaksanakan di waktu-waktu tertentu seperti tanggal 11, 12 H juga malam-malam sakral seperti malam bulan asyura, ritual ini biasa dilakukan di tengah malam sekitar jam 00.00 WIB keatas.

c. Makan tiga kali sehari

Pemberian makan pada santri penderita biasanya dilakukan pada pukul 08:00 WIB, 12:30 WIB, dan 16:00 WIB yang telah disiapkan para pengurus dan juru masak di dapur pesantren. Di Pondok Pesantren Asstresiyah Darul Ubudiyah Sejati Juwana Pati ini makan pun dijadwal, guna untuk menjaga kesehatan santri agar tidak mudah terjingkat penyaki, karena jika tidak dijadwal, maka akan banyak santri yang telat makan dan menyebabkan kurangnya daya tahan tubuh.

d. Bersih-bersih lingkungan pesantren

Kegiatan bersih-bersih ini merupakan hal yang harus dilakukan bagi para santri, karena di pondok ini sangat menjaga akan kebersihan lingkungannya meskipun mayoritas penghuninya orang yang sakit jiwanya.¹²

B. Deskripsi Hasil Data Penelitian

1. Pelaksanaan Meditasi Zikir pada Mantan Pecandu Narkoba di Pondok Pesantren Asstresiyah Desa Garuan Kecamatan Juwana Pati

Melalui wawancara dan observasi, penulis berhasil mengumpulkan data mengenai meditasi zikir pada mantan pecandu narkoba di Pondok Pesantren Asstresiyah Desa Garuan Kecamatan Juwana Pati. Hasil penelitian yang telah dilakukan di lapangan diperoleh berbagai data. Untuk

¹² Wawancara peneliti dengan Mbah Sarimbit, selaku Pengasuh Ponpes Asstresiyah Darul Ubudiyah Sejati, dikutip tanggal 27 Agustus 2019

melihat gambaran yang lebih jelas dan rinci, maka penulis mencoba menguraikan petikan wawancara dengan informan serta narasi penulis. Adapun data-data pasien mantan pecandu narkoba di Pondok Pesantren Asstresiyah Desa Garuan Kecamatan Juwana Pati, diantaranya:

Tabel: 4.2
Data Pasien Mantan Pecandu Narkoba di Pondok Pesantren Asstresiyah

No	Nama	Alamat	Permasalahan/sebab
1	Yono(35th)	Gabus Pati	Mantan Pecandu Narkoba
2	Mbah Bejo(62th)	Tlogowungu Pati	Mantan Pecandu Narkoba
3	Wido(31th)	Gembong Pati	Mantan Pecandu Narkoba ¹³

a. Deskriptif Subjek 1 (Pertama) Mantan Pecandu Narkoba Asal Gabus Pati

Untuk mengetahui deskripsi secara menyeluruh mengenai aspek kehidupan dari Yono yang merupakan subjek pertama dalam penelitian ini. Maka pembahasan di bawah ini merupakan perihal yang mencakup profil kehidupan Yono, kehidupan Yono pada proses kecanduan, efek yang ditimbulkan dari penyalahgunaan narkoba. Berikut ini adalah pembahasan secara jelas:

1) Profil Yono

Ia bernama lengkap Yono. Namun orang-orang disekitarnya sering memanggilnya “Yon”, ia Lahir di Kota Pati dari pasangan suami-istri bernama Bapak Sajad dan ibu Haryanty. Mata pencaharian ayahnya adalah sebagai buruh bangunan sedangkan ibunya adalah buruh pabrik.

2) Kehidupan Yono Pada Proses Kecanduan

Yono hidup di lingkungan yang serba mendukungnya untuk mengarahkannya ke dunia gelap baik di lingkungan sekitar rumahnya maupun

¹³ Hasil wawancara Peneliti dengan Bapak Yono, selaku mantan pecandu narkoba di Pondok Pesantren Asstresiyah, dikutip pada tanggal 27 Agustus 2019.

di lingkungan dimana dia bekerja. Berawal pada saat Yono masih berusia 9 tahun dan masih duduk di kelas 3 SD, dia sering melihat teman-temannya di rumah membeli rokok di warung bahkan mereka mendapat rokok dari mencuri rokok ayahnya, dan bahkan puntung rokok pun diambil untuk dihisap. Setiap mereka berkumpul dan bermain, Yono selalu didoktrin pemandangan dari teman-temannya yang sering merokok. Dari sinilah awal di mana Yono mencoba untuk merokok, karena dia tidak dianggap teman oleh kelompoknya apabila tidak merokok. Dan lebih ironisnya bahwa rokok tersebut tercampur salah satu jenis narkoba yang bernama Trhyhiex.¹⁴

Dari mencoba kemudian merasa ketagihan. Hal tersebutlah yang dirasakan oleh Yono. Kejadian ini selalu berulang selama satu minggu bisa menggunakan 3 sampai 5 kali dengan selalu minum minuman keras. Dampak dari yang dilakukan oleh Yono adalah kecanduan tingkat sedang. Namun berakibat buruk terhadap akal dan mental Yono. Karena ketagihan untuk selalu menggunakan narkoba tersebut, membuat dia melakukan berbagai macam cara untuk mendapatkan uang.

Pada saat Yono masuk pada dunia kerja, dia belum bisa lepas dari ketergantungannya dalam menggunakan hal terlarang. Hal ini terbukti dengan semakin parahnya Yono dalam mencoba jenis baru dari narkoba. Seperti sabu dan ganja (gelek) yang dipakainya sebanyak 3 kali dalam seminggu. Ganja dan sabu biasanya didapatkan oleh Yono melalui teman-temannya yang sebagian besar juga berprofesi sebagai bandar narkoba. Gaji yang seharusnya dapat digunakan untuk membantu perekonomian keluarga malah dihabiskan untuk membeli rokok, pesta miras, dan narkoba. Dan

¹⁴ Hasil wawancara Peneliti dengan Bapak Yono, selaku mantan pecandu narkoba di Pondok Pesantren Asstresiyah, dikutip pada tanggal 27 Agustus 2019.

ditambah lagi dengan rasa keputus-asaan karena tidak mampu menghadapi tekanan dari masyarakat yang mengucilkan keluarganya sehingga Yono merasa bahwa dengan menyalahgunakan narkoba, beban masalah yang membuatnya stres menjadi hilang dengan sendirinya.

3) Efek Yang di Timbulkan dari Penyalahgunaan Narkoba

Pada saat menggunakan narkoba tersebut, Yono menyatakan bahwa badannya menjadi lebih segar dan bugar, badannya selalu dalam kondisi fit dan terasa tidak mudah capek ketika melakukan pekerjaan apapun, kondisi tubuh terasa pada posisi paling nyaman dan tenang. Dan jika ada permasalahan apapun dengan memakai narkoba maka permasalahan hidupnya akan menghilang sendiri di pikirannya untuk sementara waktu.¹⁵

Pada saat tidak menggunakannya, ada beberapa efek secara fisik maupun psikis yang dirasakan oleh Yono diantaranya adalah kepala pusing ringan sampai berat, badan menggigil seperti kedinginan, mengalami kekhawatiran dan rasa takut terhadap sesuatu, serba bingung dalam setiap melakukan aktifitas, berbicara ngelantur dan ceplasplos, sulit memikirkan tentang apapun.

Melihat bahwa pelaksanaan meditasi zikir pada mantan pecandu narkoba di Pondok Pesantren Asstresiyah Desa Garuan Kecamatan Juwana, maka pelaksanaan meditasi tersebut dapat juga dinamakan pengobatan *sufi healing*, karena Pengobatan ini merupakan pengobatan yang mengutamakan pengajaran ilmu hikmah dalam pengajaran melalui beberapa metode pelaksanaannya yang mengutamakan nilai-nilai keluhuran hakikat, sehingga dapat dikatakan bahwa seseorang yang mempraktikkan meditasi dapat menjadikan dirinya menjadi pasrah dan fokus pada

¹⁵Hasil wawancara Peneliti dengan Bapak Yono, selaku mantan pecandu narkoba di Pondok Pesantren Asstresiyah, dikutip pada tanggal 27 Agustus 2019.

suatu hal yang membuat kondisinya tenang dan nyaman.

Model meditasi zikir merupakan meditasi atau pengobatan kesehatan mental yang didasarkan atas kaidah-kaidah insaniyah, seperti meditasi elektif (pengobatan dengan sarana seperti obat-obatan, air dengan do'a, mandi) atau interogatif (bimbingan pengarahan dan sugesti-sugesti positif), humanistik (pendampingan dan perlakuan yang baik) dan kognitif perilaku (pengajaran *akhlaqul karimah*). Semua kegiatan tersebut diterapkan melalui model-model meditasi yang digunakan pada santri mantan pecandu narkoba oleh Mbah Sarimbit diantaranya:

- 1) Meditasi pengajaran Al Qur'an dan Hikmah
- 2) Meditasi shalat wajib atau sunnah
- 3) Meditasi dzikir
- 4) Meditasi do'a dan sholawat

Meditasi zikir dalam upaya penyembuhan mantan pecandu narkoba yang dilakukan oleh Mbah Sarimbit bahwa secara garis besarnya melalui kegiatan bimbingan, mengajar ngaji, istighosah, maupun kegiatan yang berkaitan dengan penyampaian dakwahnya selalu dilakukan secara pribadi, dan kegiatan yang berkaitan dengan teknis perawatan santri penderita mantan pecandu narkoba semua dilakukan oleh para santri yang mengabdikan diri di pesantren tersebut. Tuhan tidak pernah menciptakan produk gagal, hal ini sesuai dengan salah satu poster yang dipajang di sisi salah satu pesantren” yang dapat menyembuhkan penyakit hanyalah Allah SWT.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan Kyai Mukri, selaku ketua pondok Pesantren Asstresiyah Desa Garuan Kecamatan Juwana menyatakan bahwa:

“Cara merawat atau mengurus para santri penderita di pesantren ini, dilakukan semua pengurus termasuk saya sebagai ketua pondok di pesantren ini hanya menjalankan petunjuk dari Abah, cara merawat santri mantan pecandu narkoba di pesantren ini dilakukan sesuai ajaran Islam dan berdasarkan al-

Qur'an. Abah selalu mengarahkan para pengurus dan santrinya untuk selalu mengikuti ngaji malam, sholat bersama dan selalu diajak dzikiran serta berdoa dengan khusuk di aula pesantren dengan lampu dimatikan. Cara-cara lain dalam merawat perilaku santri jika ada yang mengamuk juga dengan memberikan dan mengarahkan santri secara tegas, agar patuh dan menuruti apa-apa yang diperintahkan".¹⁶

Melalui informasi hasil wawancara dengan Kiai Mukri selaku Ketua pesantren, peneliti menafsirkan bahwa untuk menangani santri mantan pecandu narkoba jiwa khususnya mantan pecandu narkoba yang sulit dikendalikan ataupun mengamuk Mbah Sarimbit memiliki metode yang unik dan mistik dalam menangani santri, yaitu dengan memberikan do'a-do'a melalui kegiatan mengaji kitab Mutnul Hikam atau pengajaran pengenalan kepada dzat-dzat Allah. Selain mengaji santri mantan pecandu narkoba juga senantiasa diajak untuk sholat berjamaah, bersholawat dan berdzikir dengan khusuk.

Jadi dapat dikatakan model atau cara-cara yang diterapkan Mbah Sarimbit dalam mengembalikan kesadaran santri mantan pecandu narkoba dilakukan dengan cara-cara atau langkah yang dilakukan oleh suatu pesantren yang disebut psikomeditasi Islam. Tujuan Pondok Pesantren Asstresiyah Desa Garuan Kecamatan Juwana ini adalah untuk mengembalikan potensi fitrah yang ada pada penderita mantan pecandu narkoba dan menanamkan kehidupan Islami sesuai ajaran al-Qur'an dan Hadits, serta melalui pengajaran ilmu tasawuf hingga mereka siap kembali kepada lingkungan mereka tinggal.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan Mbah Sarimbit, bahwa pelaksanaan meditasi zikir mantan

¹⁶ Wawancara Peneliti dengan Kiai Mukri, selaku Ketua Pondok Pesantren Asstresiyah, dikutip pada tanggal 27 Agustus 2019.

Pecandu Narkoba , memiliki Metode. Ada beberapa hal yang harus dilaksanakan oleh Yono terkait dengan pelaksanaan atau metode meditasi zikir yang diamalkan setiap harinya. Beberapa langkah yang dilakukan oleh Yono, sebelum melakukan meditasi zikir yang akan dijelaskan di bawah ini:¹⁷

1) Tahap Persiapan

- a) Mandi pada malam hari setelah jam 12 malam, Karena mandi setelah jam 12 memiliki manfaat untuk kesehatan.
- b) Mengambil air wudhu untuk bersuci.
- c) Melaksanakan sholat sunah tahajud dan sholat sunah hajat.
- d) Posisi yang diterapkan adalah posisi bersila dengan punggung tidak bersandar apapun.
- e) Meditasi zikir dilakukan di tempat seperti bangunan berbentuk Joglo yang biasanya difungsikan sebagai tempat ibadah di lingkungan kediaman Gurunya

2) Tahap Pelaksanaan

- a) Memantapkan hati untuk berniat hanya mengharap kebaikan dari Allah SWT.
- b) Memejamkan mata dan mulai mengatur napas dengan menghirup udara disekitar dan mengeluarkannya dengan pelan-pelan.
- c) Setelah ketenangan sudah dianggap cukup maka segera memulai amalan zikir.
- d) Amalan zikir yang dibaca Yono adalah lafazh istighfar sebanyak 111 kali kemudian dilanjutkan membaca syahadat sebanyak 7 kali dan Sholawat kepada Nabi saw. sebanyak 10 kali. Seterusnya sura al-Fatihah yang ditujukan kepada Allah SWT. Nabi Muhammad SAW. Nabi Hidir A.S, Para Sahabat (Sayidina Abu Bakar al-Shiddiq, Sayyidina Umar bin al-Khattab, Sayidina Ustman bin Affan, Sayidina

¹⁷ Hasil wawancara Peneliti dengan Mbah Sarimbit, selaku pengasuh Pondok Pesantren Asstresiyah, dikutip pada tanggal 27 Agustus 2019.

Ali bin Abi Thalib, Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani, Wali songo, para Kyai, dan kedua orang tua (ini disebut dengan bertawasul). Berikut bacaan zikir tersebut adalah:

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ، الْحَيُّ
الْقَيُّومُ، وَأَتُوبُ إِلَيْهِ أَشْهَدُ أَنَّ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ
وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ أَللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا
مُحَمَّدٍ

- e) Berkonsentrasi secara penuh terhadap bacaan zikir yang diamalkan tersebut hingga dapat merasakan ketenangan dalam jiwa. Dalam ketenangan jiwa tersebut diikuti rasa khusus, ikhlas, dan pasrah kepada Allah SWT.
- f) Apabila sudah menyelesaikan sebanyak 333 kali membaca dan menghayati bacaan zikir Hasbunallah sebagai berikut:

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

Kemudian di akhiri dengan bersyukur dan berharap semoga amalannya diterima oleh Allah SWT sebagai amal yang baik. Sebagai tambahan keterangan di atas, bahwa ketika Yono melakukan meditasi zikir tersebut sering sekali teringat dosa-dosa yang pernah dilakukan di masa lalu. Sehingga tanpa disadarinya, Dia meneteskan air matanya sebagai tanda rasa menyesal dan merasa bersalah atas apa yang sudah pernah ia lakukan ketika menjadi pecandu narkoba

Ungkapan lain berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan Mbah Sarimbit tentang meditasi zikir pada santri mantan pecandu narkoba di Pondok

Pesantren Asstresiyah Desa Garuan Kecamatan Juwana bahwa:¹⁸

"Sejatinya manungso ora biso nyembuhke wong loro lan ora kuoso, ora duwe kuoso".

"pesantren iki ora ngobati tapi hanya merawat. Semua santri, baik yang mengalami mantan pecandu narkoba maupun yang normal diajak kembali kepada gusti Allah, Ingat hanya kepada Allah yang maha kuasa maha mengendalikan ruh dan pikiran manusia. Semua santri selalu diajak menghilangkan pikiran-pikiran duniawi dengan cara mengisi diri dengan beribadah kepada gusti Allah. Semua santri di pesantren ini, selalu diajak sholat berjama'ah, membaca al-Qur'an, dzikir dan sholawat. Serta diajak bermuhasabah dengan berdoa memohon ampun kepada Allah. Khusus santri yang sakit jiwa, dilakukan meditasi tambahan melalui ngaji kitab tasawuf dan diajak sholawat simtudurror secara masal setiap malam. serta kalau tengah malam dimandikan yang istilahnya dikocor dengan tujuan untuk mensucikan diri (jiwa) sebagai wujud dari taubat dan menyadarkan didalam fitrah supaya kembali ke fitrah".¹⁹

Berdasarkan hasil informasi dari wawancara dengan Mbah Sarimbit, mengenai pelaksanaannya yang telah dikemukakan diatas, bahwa, ditujukan pada semua santri mantan pecandu narkoba. Diantara langkah-langkah meditasi tersebut antara lain: Dimulai dari kegiatan yang berkaitan dengan fisik seperti olah raga di pagi hari pukul 07:00-07:30 WIB dengan bimbingan dan pengarahan dari para pengurus, dilanjut dengan mandi pada pukul 07:30 WIB pada pagi hari, 12:00 WIB pada siang hari, dan 15:30 WIB

¹⁸ Hasil wawancara Peneliti dengan Mbah Sarimbit, selaku Pengasuh Pondok Pesantren Asstresiyah, dikutip pada tanggal 27 Agustus 2019.

¹⁹ Hasil wawancara Peneliti dengan Mbah Sarimbit, selaku Pengasuh Pondok Pesantren Asstresiyah, dikutip pada tanggal 27 Agustus 2019.

tentunya dengan pengarahan dan terkadang juga dengan bantuan para pengurus seperti dimandikan. Berkaitan dengan kegiatan psikis dimulai dari diajak sholat berjama'ah baik sunah maupun wajib dengan ketentuan waktu sholat, tentu saja hal ini perlu pendampingan dari pengurus meskipun tidak bermaksudkan untuk mewajibkan akan tetapi hal ini ditunjukkan untuk melatih kedisiplinan, kemudian diajarkan membaca al-Qur'an pada pukul 18:30 WIB atau setelah jama'ah magrib dan setelah subuh pukul 05:00 WIB bagi yang hampir sembuh dan bagi yang belum dimungkinkan maka hanya mendengarkan pembacaan Al Qur'an dari para pengurus kemudian pemberian bimbingan dan pengajaran melalui makna dari ajaran tasawuf setiap ngaji kitab tasawuf yaitu kitab *syarah Al Hikam* pada malam hari secara rutin pukul 19:30-21:00 oleh Mbah Sarimbit sendiri, selanjutnya diajak berdzikir, dan bersholawat simtudurror secara bersama-sama dengan jama'ah lain, meskipun dalam pengucapan dan pengamalan masih belum sempurna hal ini ditunjukkan untuk membiasakan dan sebagai penenang hati dilanjut dengan bermuhasabah dengan do'a yang dipimpin oleh Mbah Sarimbit hingga selesai kemudian dimandikan (*dikocor*) setiap tengah malam dimulai pukul 00:00 WIB hingga selesai dengan pengarahan dan ditangani langsung dari pengarahan dan pembersihan oleh pengurus yang bermanfaat untuk kebersihan tubuh mantan pecandu narkoba, mandi pagi buta dengan air dingin diharap dapat menjadi refleksi mengembalikan fungsi rangsangan kulit dapat merasakan kembali secara jasmani. Dalam kegiatan mingguan ataupun bulanan seperti mengaji pada jum'at pagi yaitu pengajian *Kitab Ihya' Ulumuddin* pukul 07:30-11:00 WIB, ataupun pengajian-pengajian hari-hari besar mereka yang terganggu jiwanya diikutsertakan dalam pengajian-pengajian tersebut berkumpul dengan jama'ah yang lain hal ini ditunjukkan untuk membiasakan dalam berinteraksi dengan orang lain dan menumbuhkan jiwa sosial. Selanjutnya selalu

dibimbing dan diarahkan pada perilaku-perilaku terpuji agar sedikit demi sedikit dapat menjadi kebiasaan yang dapat mengembalikan kesadaran akal dan jiwa secara normal.

Selanjutnya peneliti juga melakukan wawancara dengan sebagian warga sekitar bernama bapak siswanto jama'ah pengajian rutin pada hari Jum'at di Pondok Pesantren Asstresiyah Desa Garuan Kecamatan Juwana:

“Merawat santri mantan pecandu narkoba di Pondok Pesantren Asstresiyah Desa Garuan Kecamatan Juwana ini, tidak memandang status atau siapa orang tersebut. Akan tetapi semata-mata hanya mengharap ridho Allah SWT. Jadi di pesantren ini, tidak hanya pengurus yang diharuskan merawat santri, melainkan semua orang atau warga sekitar pesantren juga memiliki hak dan kewajiban mengurus orang yang sedang dalam kesusahan seperti santri di pesantren ini. Sedangkan dalam merawat santri mantan pecandu narkoba, abah hanya mengajak santri-santri disini untuk senantiasa beribadah dan mengikuti ngaji serta istighosah bersama-sama. memang banyak warga disini mengatakan bahwa abah memiliki kemampuan khusus atau ilmu kebatinan dalam menyembuhkan orang yang menderita mantan pecandu narkoba. Pendapat tersebut wajar-wajar saja adanya, dikarenakan abah sebagai ulama' atau mungkin saja orang yang dipilih Allah.”²⁰

Berdasarkan beberapa hasil dari wawancara yang diungkapkan oleh para informan dan hasil observasi yang telah dikemukakan di atas, maka terlihat jelas adanya meditasi yang dilakukan oleh Mbah Sarimbit Pada Santri Penderita Mantan pecandu narkoba di Pondok Pesantren Asstresiyah Desa Garuan

²⁰ Wawancara Peneliti dengan Bapak Siswanto, selaku warga Pesantren Asstresiyah, dikutip pada tanggal 27 Agustus 2019.

Kecamatan Juwana. Model-model meditasi tersebut tergambar dari hasil observasi dan wawancara langsung kepada Mbah Sarimbit, para pengurus, mantan penderita dan sebagian warga sekitar yang ikut membantu di pesantren. Serta peneliti melakukan pengamatan secara langsung di pesantren dalam memahami aktivitas Mbah Sarimbit dalam pelaksanaannya maupun dalam penjelasannya melalui wawancara langsung.

Meditasi yang dilakukan oleh Mbah Sarimbit adalah termasuk meditasi yang berbeda bahkan bisa dikatakan unik dari sisi sistem pengelolaan pesantrennya maupun dalam teknis pelaksanaan meditasi Islam itu sendiri, karena itu peneliti ingin mengetahui mengenai lebih mendalam alasan beliau mengenai model meditasi Islam pada santri mantan pecandu narkoba.

Ungkapan lain dari hasil wawancara kepada Mbah Sarimbit mengenai meditasi dzikir yang diterapkan pada santri penderita di Pondok Pesantren Pondok Pesantren Asstresiyah Desa Garuan Kecamatan Juwana, beliau mengemukakan:

“Kami tidak bisa menyembuhkan penyakit apapun, yang kami lakukan hanyalah merawat dan membimbing mereka yang jiwanya sakit, menuntun dan mengarahkan sedikit-demi sedikit supaya mereka kembali kepada fitrah mereka sebagai manusia yang ingat kembali kepada Allah SWT , selalu diajak memohon ampunan dan kesembuhan hanya kepada gusti Allah. Jiwa adalah rahasia Allah SWT dan yang diketahui manusia hanya bentuk fisik dari penciptaan-Nya di dalam tubuh manusia yang kecil ini terdapat misteri yang sangat besar yang tidak dapat dijangkau akal manusia. Untuk itu jiwa manusia yang telah rusak harus disucikan dengan ajaran-ajaran Islam.”²¹

²¹ Hasil wawancara Peneliti dengan Mbah Sarimbit, selaku Pengasuh Pondok Pesantren Asstresiyah, dikutip pada tanggal 27 Agustus 2019.

Berdasarkan informasi dari hasil wawancara yang telah dikemukakan di atas, peneliti menafsirkan mengenai meditasi yang digunakan oleh Mbah Sarimbit dalam merawat santri penderita mantan pecandu narkoba. Pandangan Beliau hanyalah merawat bukan menyembuhkan, karena hanya Allah lah yang maha menyembuhkan sedangkan manusia hanyalah sebagai perantara. Cara Beliau dalam merawat santri-santri mantan pecandu narkoba di Pesantren tersebut untuk mengembalikan kesadarannya kembali, ialah dengan cara membimbing dan mengarahkannya untuk ingat kembali pada Allah. Beliau selalu mengajak santrinya untuk berdo'a memohon ampunan dan kesembuhan pada Allah. Cara beliau dalam mengajak santrinya adalah melalui bentuk dan pendekatan-pendekatan sesuai ajaran Islam. Bersumber pada makna-makna Al-Qur'an yang berfungsi untuk menyembuhkan jiwa manusia yang telah rusak. Cara beliau tersebut dapat dikatakan dengan menggunakan model meditasi yang bersifat lahiriah dan batiniah.

Penjelasan Mbah Sarimbit mengenai jenis-jenis mantan pecandu narkoba beliau menambahkan dalam penjelasannya mengenai meditasi bahwa:

“Mantan pecandu narkoba memiliki karakter yang berbeda-beda, sehingga merawat dan mengobatinya pun juga berbeda menurut tingkatan kejiwaan seseorang tersebut. Jadi pasien yang jiwanya tidak sehat khususnya mantan pecandu narkoba .”²²

Menurut tambahan penjelasan Mbah Sarimbit bahwa mantan pecandu narkoba memiliki klasifikasi atau pembagian jenis menurut keadaan penderita, hal ini yang menjadi acuan dalam menyesuaikan meditasi dengan jenis mantan pecandu narkoba agar sesuai

²²Hasil wawancara Peneliti dengan Mbah Sarimbit, selaku Pengasuh Pondok Pesantren Asstresiyah, dikutip pada tanggal 27 Agustus 2019.

dengan kebutuhan penderita, artinya ada beberapa metode meditasi yang diterapkan Mbah Sarimbit pada mantan pecandu narkoba agar sesuai dalam penyembuhannya.

Meditasi zikir yang digunakan Mbah Sarimbit pada santri penderita mantan pecandu narkoba bersifat *ukhrowi* atau batiniah yang di dalamnya terdapat metode, strategi, dan aspek-aspek lain yang sangat dibutuhkan oleh masyarakat terutama bagi masyarakat sekitar jika ada yang mengalami mantan pecandu narkoba.

b. Deskriptif Subjek 2 (Kedua) Mantan Pecandu Narkoba Asal Tlogowungu Pati

Untuk mengetahui gambaran secara menyeluruh mengenai aspek kehidupan dari Mbah Bejo yang merupakan subjek kedua dalam penelitian ini, maka pembahasan di bawah ini merupakan perihal yang mencakup profil kehidupan Mbah Bejo, kehidupan Mbah Bejo pada proses kecanduan, efek yang ditimbulkan dari penyalahgunaan narkoba. Berikut ini adalah pembahasannya secara jelas:

1) Profil Mbah Bejo

Ia bernama lengkap Muhammad Bejo . Namun sering disapa dengan panggilan Mbah Bejo, ia Lahir di Kota Pati . Mbah Bejo merupakan anak sulung dari tiga bersaudara dari pasangan suami-isteri yang bernama Rostam dan Nur Khasanah. Ayahnya bekerja sebagai karyawan pabrik. Sedangkan ibunya bekerja sebagai pekerja harian lepas di konveksi industri berskala rumahan (home industry). Kedua adiknya yang bernama Lia dan Atik, keduanya sudah menikah semua.²³

2) Kehidupan Mbah Bejo Pada Proses Kecanduan Narkoba

Masa-masa kelam yang dijalani oleh Mbah Bejo sangatlah berliku. Kenakalan secara negatif dari masih anak-anak dibawanya hingga

²³ Hasil wawancara Peneliti dengan Mbah Bejo, selaku mantan pecandu narkoba di Pondok Pesantren Asstresiyah, dikutip pada tanggal 27 Agustus 2019.

masa remaja. Jika dilihat dari latar belakang keluarga yang masih jauh dari pemahaman agama serta lingkungan yang kurang sehat. Dalam arti sangat mendukung Mbah Bejo untuk berbuat tindakan-tindakan negatif memberikan stimulus yang begitu signifikan pada Mbah Bejo untuk tidak bisa mengontrol dirinya dengan baik.²⁴

Sambil menyelam minum air, itu mungkin ungkapan yang cocok disematkan untuk Mbah Bejo. Tidak hanya trihex yang hampir setiap hari dilakukan di rumah temannya tersebut, dan juga menonton film-film porno menjadi aktivitas yang selalu ia tonton bersama teman-temannya, karena sudah tidak dapat dikontrol ketagihannya membuat ia ingin selalu mencoba jenis narkoba lainnya. Diantaranya trihex yang harganya dua puluh ribu berjumlah satu strip berisi sepuluh biji. Dan yang terakhir ia gunakan adalah ganja. Selalu ingin membeli dan membelinya walaupun bagaimana cara ia mendapatkan uang untuk membeli barang-barang tersebut.

3) Efek Yang ditimbulkan dari Penyalahgunaan Narkoba

Semenjak menggunakan narkoba dalam kurun waktu tiga tahun terakhir. Orang tua dari Mbah Bejo tidak mengetahuinya dikarenakan kesibukkan bekerja dan selalu tertutupnya sifat Mbah Bejo pada orang tuanya. Orang tuanya mengetahui di saat terdapat perubahan-perubahan dari sikap dan fisik dari Mbah Bejo. Padahal menurut Ibunya makannya semakin banyak namun tidak bertambah gemuk malah kebalikkannya. Perubahan fisik yang lainnya di antaranya sering selalu mengeluh sakit kepala dan badannya terasa sakit semua, matanya sering terlihat merah dan sayup-sayup dengan kantung mata yang menghitam, mulutnya terlihat pucat dan kering

²⁴ Hasil wawancara Peneliti dengan Mbah Bejo, selaku mantan pecandu narkoba di Pondok Pesantren Asstresiyah, dikutip pada tanggal 27 Agustus 2019.

bahkan sering mengelupas, ketika dipegang badannya saat ia tidur timbul keringat dingin'.²⁵

Sedangkan penuturan dari Mbah Bejo bahwa ketika menggunakan pil koplo rasanya seperti timbul rasa keberanian dan beringas. Rasanya ingin memukul bahkan merusak apapun yang ada disekitarnya, tubuh rasanya ringan seperti kaki tidak menyentuh tanah, pandangan mata menjadi kabur dan tidak bisa melihat secara fokus. Sedangkan ketika menggunakan shabu-shabu rasanya ingin bergerak tanpa ada capeknya, inginnya main terus berkeliling naik sepeda motor, bahkan pikiran yang tadinya berat menjadi ringan.

Kunci dalam pembentukan kepribadian muslim terletak pada pengolahan hati, bukan hanya penanaman moral. Pengolahan hati ntuk mencapai hati yang bersih (*qalbu al salim*) hanya bisa dilakukan melalui metode dzikir yang secara khusus diamalkan di Pondok Pesantren Asstresiyah Desa Garuan Kecamatan Juwana Kabupaten Pati.

Penyadaran diri dalam arti menanamkan kesadaran hati akan hubungan seorang hamba dengan Tuhannya, diistilahkan dalam tradisi tazkiyyatun nafsi atau pembersihan jiwa dari penyakit-penyakit atau kotoran-kotoran hati

Pondok Pesantren Asstresiyah Desa Garuan Kecamatan Juwana mewajibkan santri untuk melaksanakan dzikir melalui bimbingan para pengasuh guna dalam mendidik santri untuk selalu mengingat Allah dan selalu bersyukur atas segala nikmat yang telah diberikan. Selain itu, manfaat dari berdzikir sendiri memberikan ketenangan pada mata hati, menjaga serta menjadikan hati kita untuk lebih dekat kepada Allah SWT. Berdasarkan wawancara peneliti dengan Mbah Bejo, beliau mengatakan bahwa:

²⁵ Hasil wawancara Peneliti dengan Mbah Bejo, selaku mantan pecandu narkoba di Pondok Pesantren Asstresiyah, dikutip pada tanggal 27 Agustus 2019.

“Dzikir bisa membuat saya tenang mas, tanpa saya sadari hal itu memang benar. Saya merasa bahwa hati saya menjadi sejuk setelah mengamalkan dzikir khususnya setiap selesai shalat. Hal ini rutin saya amalkan, segala kegelisahan yang saya alami saya rasa tidak terlalu membuat saya tertekan. Ini berkat dzikir yang dilaksanakan di pondok, tentunya dengan khusuk dan ikhlas dalam melaksanakannya”²⁶

Ada beberapa langkah yang dilakukan oleh Mbah Bejo terkait dengan pelaksanaan atau metode meditasi zikir yang diamalkan setiap harinya. Perlu diketahui bahwa metode ini dilaksanakan atas bimbingan praktisi pengobatan alternatif yang telah memberikan tahapan-tahapan pemulihan kejiwaan serta penyembuhan dari ketergantungan narkobanya. Teknik meditasi zikir ini telah diterapkan Mbah Bejo selama tiga tahun.

Beberapa langkah yang dilakukan oleh Mbah Bejo dari tahap persiapan hingga tahap pelaksanaan meditasi zikir akan dijelaskan di bawah ini:

a) Tahapan Persiapan

- 1) Membersihkan diri dengan mandi dan sambil mengetuk ringan di bagian ubun-ubun dilanjutkan dengan berwudlu.
- 2) Berniat untuk melaksanakan meditasi zikir ditujukan untuk Allah pada kondisi tempat yang tenang dan sepi.
- 3) Memakai pakaian atau baju muslim yang nyaman.
- 4) Melakukan pemanasan ringan seperti pemanasan ketika akan berolah raga.

²⁶ Hasil wawancara Peneliti dengan Mbah Bejo, selaku mantan pecandu narkoba di Pondok Pesantren Asstresiyah, dikutip pada tanggal 27 Agustus 2019.

- 5) Olah pernafasan. Biasanya menggunakan pernafasan perut.
 - 6) Dilakukan dua kali dalam sehari yakni setelah salat subuh dan setelah salat isya
- b) Tahap Pelaksanaan
- 1) Duduk di lantai tanpa alas dengan posisi punggung tegak namun tidak terlalu kaku.
 - 2) Merenungi dan merasakan keagungan ciptaan Allah di sekitar dan khususnya seluruh anggota badan agar selalu memiliki rasa bersyukur.
 - 3) Membaca bacaan di bawah ini:

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللَّهِ
 الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى
 آلِ مُحَمَّدٍ اِرْحَمْنَا يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ
 - 4) Sambil merilekskan anggota badan dari ujung rambut hingga ujung kaki dan fokus yang terus dijaga
 - 5) Berdoa dengan keyakinan seperti:

رَبَّنَا لَا تَرْغُ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ
 لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ

“Ya Allah, Ya Tuhan kami, janganlah Engkau condongkan hati kami kepada kesesatan setelah Engkau berikan petunjuk kepada kami, dan karuniakanlah kepada kami rahmat dari sisi-Mu. Sesungguhnya Engkau Maha Pemberi.”
 - 6) Tersenyum dengan ucapan hamdallah diiringi nafas panjang.

c. Deskriptif Subjek 3 (Ketiga) Mantan Pecandu Narkoba Asal Gembong Pati

Untuk mengetahui deskripsi secara menyeluruh mengenai aspek kehidupan dari Widodo yang merupakan subjek ketiga dalam penelitian ini. Maka pembahasan di bawah ini merupakan perihal yang mencakup profil kehidupan Widodo, kehidupan Widodo pada proses kecanduan, efek yang ditimbulkan dari penyalahgunaan narkoba. Berikut ini adalah pembahasannya secara jelas.

1) Profil Widodo

Subjek bernama lengkap Widodo Nur Cahyo, biasa dipanggil Widodo. Lahir di Pati. Agama yang dianutnya adalah Islam. Ia merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Adapaun riwayat PenMbah Bejoan dari Widodo adalah lulus di tingkat SMP. Kondisi tingkat perekonomian dari keluarga Widodo termasuk dalam kategori menengah ke bawah. Hal tersebut dikarenakan sampai saat ini pun, Widodo dan keluarga kecilnya masih tinggal di rumah ibu mertuanya.²⁷

2) Kehidupan Proses Kecanduan Narkoba Asal mula kehidupan

Widodo memilih bekerja sebagai kernet bus malam antar kota, karena sering berkumpul dengan teman-teman sopir yang lebih tua dan pertama kali bekerja Widodo belum terbiasa menahan kantuk, lalu teman-teman sopir memberinya pil warna-warni Widodo tidak mengetahui jenis obat tersebut dan langsung meminumnya. Setelah meminumnya, Widodo

²⁷ Hasil wawancara Peneliti dengan Bapak Widodo, selaku mantan pecandu narkoba di Pondok Pesantren Assstresiyah, dikutip pada tanggal 27 Agustus 2019.

merasa segar kembali, tidak mengantuk lagi dan malah semangat untuk beraktifitas dan bergerak.²⁸

Wido mulai terbiasa dengan obat. Setiap kali akan berangkat ke luar kota, Wido selalu meminum obat yang diberikan oleh temannya. Akhirnya lama kelamaan Wido menjadi kecanduan obat tersebut. Wido telah bekerja di salah satu biro bus dari tahun 1995 – 2000. Selama itu pula dia mengkonsumsi obat tersebut. Wido pun bertanya pada temannya mengenai obat tersebut dan diberi jawaban bahwa itu adalah pil ekstasi. Karena sudah ketagihan, Wido tidak peduli mana yang baik dan buruk. Wido mulai membeli obat tersebut dari hasil gajinya sendiri.

Tahun 2001, Wido keluar dari bus malam dan beralih profesi menjadi supir truk pasir. Rekan Wido bernama anggun ternyata juga berprofesi sebagai pengedar narkoba, Wido ditawarkan ganja dalam bentuk rokok atau gelek. Wido mulai mencoba dan dia menyukainya. Dia pun beralih dari mengkonsumsi eksatasi menjadi ganja. Dalam satu hari, Wido bisa mengkonsumsi ganja tiga kali.

3) Efek Yang Ditimbulkan dari Penyalahgunaan Narkoba

Efek yang ditimbulkan secara fisik, Wido mengaku selama menggunakan obat-obatan terlarang itu, rasanya Wido susah tidur, sering merasakan haus, nafsu makan bertambah banyak. Karena pemakaian yang terus menerus, mata Wido menjadi memerah, tidak bisa diam dan ingin terus bergerak melakukan aktifitas. Sedangkan efek yang ditimbulkan secara mental, Wido menjadi pribadi yang sering mengalami kecemasan berlebihan atau jika melakukan

²⁸ Hasil wawancara Peneliti dengan Bapak Wido, selaku mantan pecandu narkoba di Pondok Pesantren Asstresiyah, dikutip pada tanggal 27 Agustus 2019.

sesuatu sering merasakan ketidaknyamanan, Wido mengaku sering berhalusinasi.

Efek yang ditimbulkan secara fisik, Wido mengaku selama menggunakan obat-obatan terlarang itu, rasanya Wido susah tidur, sering merasakan haus, nafsu makan bertambah banyak. Karena pemakaian yang terus menerus, mata Wido menjadi memerah, tidak bisa diam dan ingin terus bergerak melakukan aktifitas. Sedangkan efek yang ditimbulkan secara mental, Wido menjadi pribadi yang sering mengalami kecemasan berlebihan atau jika melakukan sesuatu sering merasakan ketidaknyamanan, Wido mengaku sering berhalusinasi.

Berdasarkan wawancara dengan Mbah Sarimbit, selaku Pengasuh, beliau mengatakan bahwa:

“Meditasi zikir dalam upaya penyembuhan mantan pecandu narkoba melalui kegiatan bimbingan, mengajar ngaji, istighosah, maupun kegiatan yang berkaitan dengan penyampaian dakwahnya selalu dilakukan secara pribadi, dan kegiatan yang berkaitan dengan teknis perawatan santri mantan pecandu narkoba semua dilakukan oleh para santri yang mengabdikan diri di pesantren tersebut. Tuhan tidak pernah menciptakan produk gagal, hal ini sesuai dengan salah satu poster yang dipajang di sisi salah satu pesantren” yang dapat menyembuhkan penyakit hanyalah Allah SWT.”²⁹

Pada bagian ini dijelaskan mengenai tentang metode atau langkah-langkah meditasi zikir yang dilakukan oleh Wido dalam upaya

²⁹ Hasil wawancara Peneliti dengan Mbah Sarimbit, selaku pengasuh di Pondok Pesantren Asstresiyah, dikutip pada tanggal 27 Agustus 2019.

untuk sarana kesembuhannya dari jeratan ketergantungan akan napza. Mulai dari tahap persiapan hingga pelaksanaan. Adapun tahap persiapan dan pelaksanaan sebagai berikut:

1) Tahap Persiapan

- a) Dimulai dari meluruskan niat untuk beribadah kepada Allah.
- b) Mandi, berwudlu dan melaksanakan shalat subuh berjama'ah.
- c) Dilakukan dua puluh menit sebelum matahari terbit. Karena pada waktu tersebut udara masih bersih sehingga terbebas dari polusi dan tingkat kondisi ketenangan di lingkungan sekitar masih kondusif.
- d) Tempat yang digunakan adalah serambi masjid yang langsung bersentuhan dengan alam dan dapat merasakan kesegaran udara pagi.
- e) Duduk bersila dengan posisi yang nyaman dan rileks.
- f) Melakukan pemanasan ringan dengan melalui pelatihan pernapasan perut.
- g) Berlatih konsentrasi dan fokus terlebih dahulu.

2) Tahap Pelaksanaan

- a) Mata terpejam dengan pikiran dan hati yang tenang.
- b) Mengosongkan nafas..
- c) Membaca surah Al-Fatihah dengan menghayati setiap makna dari isi surah tersebut.
- d) Lidah ditekuk atau ditempelkan ke langit-langit.
- e) Menarik napas panjang dan masukkan ke dalam perut.
- f) Menahan nafas diperut sambil diiringi do'a sebagai berikut:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الشَّافِي

بِسْمِ اللَّهِ الْكَافِي

بِسْمِ اللَّهِ الْمَعَايِي

بِسْمِ اللَّهِ رَبِّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْ

فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ

الْعَلِيمُ

- g) Mengeluarkan napas melalui mulut, sambil mengucapkan Allahu Akbar.
- h) Mengambil dan menahan napas pada perut dan mengeluarkannya sebanyak tiga kali sambil membayangkan penyakit seperti cairan hitam.
- i) Visualisasikan mengeluarkan penyakit dari tubuh sambil
- j) visualisasikan gunting memutus penyakit tersebut

Meditasi dzikir yang dilakukan Mbah sarimbit terhadap ketiga pasien, yakni Bapak Yono, Mbah Bejo dan Bapak Wido berbeda dalam penanganannya, karena karakteristik orang berbeda-beda sehingga cara penyembuhannya juga menggunakan metode meditasi dzikir yang berbeda juga. Tujuan dilakukan meditasi ini agar pasien kembali pada jalan yang benar dan diridhai Allah SWT.

2. Meditasi zikir Dapat Menjadi Sarana dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Mental bagi Mantan Pecandu Narkoba di Pondok Pesantren Asstresiyah Desa Garuan Kecamatan Juwana

Meditasi zikir dapat menjadi sarana dalam upaya peningkatan kesehatan mental bagi mantan Pecandu narkoba di Pondok Pesantren Asstresiyah Desa Garuan Kecamatan Juwana Kabupaten Pati. Hal tersebut dapat dilihat dari berbagai hasil wawancara di bawah ini:

Berdasarkan wawancara peneliti dengan Mbah Sarimbit, selaku pengasuh Pondok Pesantren Asstresiyah Desa Garuan Kecamatan Juwana Kabupaten Pati, beliau mengatakan bahwa:

“Mengingat Allah merupakan sumber kesehatan hati dan jiwa, sebaliknya dengan melupakan adalah punca bermulanya penyakit hati dan jiwa, sekaligus malapetaka bagi kehidupan manusia, sehingga meditasi dzikir ini sebagai sarana peningkatan mental bagi mantan pecandu narkoba, karena dengan dzikir tingkatan jiwa seseorang telah mencapai al-nasfs muthmainnah yaitu jiwa yang tenang.”³⁰

Dzikir mempunyai pengaruh yang sangat hebat terhadap kesehatan jiwa dan mental. Pengaruh dzikir terhadap jiwa ini bisa diperoleh dengan bacaan-bacaan dzikir seperti tahlil, tasbih, tahmid, takbir, basmalah, hauqalah, hasbalah, membaca Al-Qur'an. Sebagai makhluk berfikir manusia tidak pernah merasakan puas terhadap kebenaran ilmiah yaitu kebenaran akal, sehingga dengan dzikir dapat menjadi sarana pengontrolan jiwa khususnya pada mantan pecandu narkoba.

Apabila seseorang telah sampai kepada kebenaran ilahiah atau terpadunya pikir dan dzikir, maka ia tidak lagi tergoda untuk mencari kebenaran yang lain, dan ketika itu juga menjadi tenang, tidak gelisah dan tidak ada konflik batin. Selama manusia masih mengingati Allah tanpa

³⁰ Hasil wawancara Peneliti dengan Mbah Sarimbit, selaku pengasuh Pondok Pesantren Asstresiyah, dikutip pada tanggal 12 September 2019.

menghayati makna sesungguhnya, maka hati tidak mungkin tenteram dalam arti tenteram yang sebenarnya, tetapi jika ia telah sampai kepada mengingat Sang Pencipta, maka manusia tidak sempat lagi memikirkan yang lain, dan ketika itu puncak ketenangan dan puncak kebahagiaan tercapai, dan ketika itulah tingkatan jiwa seseorang telah mencapai al-nasfu muthmainnah yaitu jiwa yang tenang. Sejalan dengan wawancara peneliti dengan Bapak Yono, selaku pasien pecandu narkoba, beliau mengatakan bahwa:

“Saya termasuk orang yang mayoritas menganggapnya lepas kontrol, karena barang-barang yang telah Allah haramkan masuk di dalam diri saya . Kemudian saya taubat dan ingin mengabdikan diri pada asuhan Mbah Sarimbit, sehingga beliau menyarankan membaca dzikir dengan waktu yang ditentukan. Setelah saya melakukan dzikir dengan penuh percaya diri dan menghadap hanya kepada Allah, maka hati menjadi tenang dan tentram.”³¹

Dzikir dalam hal ini dimaksudkan sebagai salah satu sarana untuk sikap batin terapi agama terhadap berbagai kondisi kehidupan masyarakat yang banyak mengalami kegoncangan hidupnya, seperti : frustrasi, kecewa, bahkan melakukan perbuatan nekat untuk bunuh diri. Pelaksanaan dzikir ini semakin terlihat semarak dalam akhir-akhir ini, baik yang dilaksanakan oleh organisasi sosial keagamaan maupun institusi pemerintahan. Fenomena dzikir yang semakin semarak saat ini tentu saja memiliki dampak positif bagi kehidupan masyarakat yang dikuasai oleh ilmu pengetahuan dan dampak modernisasi. Salah satu manfaat yang dapat diperoleh dari pelaksanaan dzikir tersebut adalah tercapainya rasa tenang dan tenteram

³¹ Hasil wawancara Peneliti dengan Bapak Yono, selaku mantan pecandu narkoba di Pondok Pesantren Asstresiyah, dikutip pada tanggal 12 September 2019.

bagi jiwa dan raganya juga dapat menyambung silaturahmi antara satu sama lain.

Apabila dzikir dilakukan dengan khusyuk dan penuh konsentrasi maka jiwa dan pikiran akan merasakan ketenangan. Dzikir yang dilakukan dengan penuh khidmat akan timbul dalam jiwa seseorang itu kedamaian demi tercapainya kebahagiaan dan ketenangan pada dirinya, serta dapat membantu menghilangkan rasa sedih, stress, frustrasi, putus asa, khawatir, dan takut. Hal semacam ini merupakan beberapa gejala jiwa yang berat.

Selanjutnya dikatakan juga oleh Mbah Bejo, selaku mantan pecandu narkoba, beliau mengatakan bahwa :

“Saya dulu termasuk pecandu narkoba kalas kakap. Namun Allah membukakan hati saya untuk bertaubat. Pertaubatan saya dibantu oleh Mbah sarimbit dengan menjalankan amalan-amalan dzikir setelah shalat. Al-khamdulillah dengan dzikir kepada Allah, maka hati menjadi tenang dan merasa bersalah atas kesalahan yang pernah saya perbuat.”³²

Dzikir sebagai suatu amal ucapan atau amal melalui bacaan-bacaan tertentu untuk mengingat Allah. Berdzikir kepada Allah adalah suatu rangka dari rangkaian iman dan islam yang mendapat perhatian khusus dan istimewa dari Al-Qur’an dan As-Sunnah. Dan dzikir merupakan suatu aktivitas yang bersifat keutuhan berupa mengingati wujud Allah dengan merasakan kehadiran-Nya di dalam hati dan jiwa, dengan menyebut nama-Nya yang suci, dengan senantiasa merenung hikmah dari penciptaan segala mahluk-Nya, serta mengimplementasikan kegiatan itu kedalam bentuk perilaku, sikap, gerak, dan penampilan yang baik, benar dan terpuji, baik di hadapan-Nya maupun di belakang-Nya, maka hati menjadi tenang dan tentram.

³² Hasil wawancara Peneliti dengan Bapak Yono, selaku mantan pecandu narkoba di Pondok Pesantren Asstresiyah, dikutip pada tanggal 12 September 2019.

Selanjutnya juga dikatakan oleh pasien mantan pecandu narkoba Bapak Wido, beliau mengatakan bahwa:

“Saya dulu dapat diibaratkan bagaikan menyelam sambil minum air, karena pemikiran saya bahwa hidup yang penting happy dan tidak memikirkan efek belakangnya, sehingga penyelasan yang saya dapat. Setelah itu beberapa tahun saya dibukakan pintu oleh Allah menuju jalan yang diridhoinya, yakni bertaubat. Pertaubatan saya diasuh oleh Mbah Sarimbit dengan menjalankan amalan-amalan baik, yakni berdzikir kepada Allah. oleh karena itu atas dzikir kepada Allah, maka Perasaan saya menjadi tenang dan lebih terkontrol.”³³

Dzikir merupakan tiang penopang yang sangat kuat di jalan menuju Allah. Tidak seorang pun bisa mencapai Tuhan kecuali dengan terus menerus dzikir kepada-Nya. Jadi, dzikir adalah puji-pujian kepada Allah yang di ucapkan berulang-ulang. Bagi kalangan sufi, dzikir merupakan metode spiritual dalam pendekatan diri kepada Allah, menyebut nama-nama Allah atau beberapa formula kalimat suci, dibawah bimbingan guru.

C. Analisis Data Penelitian

Pada analisis ini, peneliti menyajikan pembahasan sesuai dengan hasil penelitian, sehingga analisis ini akan terintegrasikan hasil penelitian yang ada sekaligus memadukan dengan teori yang ada. Sebagaimana yang ditegaskan dalam teknik analisis. Peneliti menggunakan teknik deskriptif (pemaparan) dari data yang didapatkan baik melalui observasi, dokumentasi, dan wawancara dari pihak-pihak yang mengetahui tentang data yang dibutuhkan. Selanjutnya dari hasil tersebut dihubungkan dengan teori yang ada diantaranya sebagai berikut:

³³ Hasil wawancara Peneliti dengan Bapak Wido, selaku mantan pecandu narkoba di Pondok Pesantren Asstresiyah, dikutip pada tanggal 12 September 2019

1. Analisis Pelaksanaan Meditasi Dzikir pada Mantan Pecandu Narkoba di Pondok Pesantren Asstresiyah Desa Garuan Kecamatan Juwana

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

Meditasi dzikir adalah sebuah bentuk pasif atau pasrah yang dikombinasikan dengan kata-kata atau bacaan-bacaan yang diulang terusmenerus hingga didapatkan respons relaksasi yakni ketenangan. Respons relaksasi yang disinergikan dengan keyakinan, di mana dengan mengulangi kata-kata atau bacaan yang dipilih dapat membangkitkan kondisi yang relaks. Kata atau kalimat zikir yang digunakan merupakan kalimat yang dapat menjadikan subjek hanyut dalam makna bacaan tersebut.³⁴

Seperti yang dirasakan dan dialami oleh ketiga mantan pecandu narkoba. Setelah menjalani meditasi zikir Yono merasakan ada sesuatu yang berbeda dengan situasi hati dan pikirannya. Beban pikiran menjadi lega, hatinya menjadi lebih tenang dan merasa nyaman. Mbah Bejo juga menyatakan bahwa setelah mengamalkan zikir, membuatnya merasakan hati menjadi tenang karena merasa semakin dekat dengan Allah, pikirannya juga terasa rileks. Dan juga hal yang sama dialami oleh Wido bahwa setelah mengamalkan zikir, membuatnya merasakan hati menjadi tenang.

Beberapa rangkaian bacaan dzikir yang secara konsisten seperti Yono yang mengamalkan meditasi zikir dengan lafazh Istighfar, Sholawat kepada Nabi saw., dan Hasballah, kemudian Mbah Bejo yang menggunakan lafazh

³⁴ Nashir Fahmi, *Spiritual Excellence: Kekuatan Ikhlas Menciptakan Keajaiban Hidup*, (Jakarta: Gema Insani, 2009), 115.

Isti'adzah, Basmalah, sholawat kepada Nabi saw., dan beberapa kalimah dari Asma'ul Husna. Adapun Wido yang menggunakan lafazh-lafazh ayat-ayat al-Qur'an, Sholawat kepada Nabi saw., Hasbalah, Asma'ul Husna, al-Hauqalah, sehingga meditasi zikir tersebut telah menciptakan ketenangan dan ketentraman jiwa pada semua subjek.

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

Dari ketiga mantan pecandu narkoba ini menggunakan teknik meditasi zikir dengan model pernafasan perut yang bermanfaat dalam proses penyembuhan penyakit fisik dan mental mereka. Hal tersebut terlihat dari ketika Yono mengalami masalah pada ginjal akibat obat-obatan terlarang dan bobot tubuhnya menjadi menurun. Namun setelah menjalani proses pengobatan ditunjang dengan berzikir dengan model pernafasan perut. Keadaannya berangsur-angsur membaik dan sembuh. Hal demikian juga sama sama yang dialami oleh Mbah Bejo yang pada saat itu mengalami perforasi baster dengan kondisi sering muntah, makan tidak enak, sakit perut hebat, gelisah, demam tinggi dan sering letih. Namun setelah masa penyembuhan, ia mempraktikan meditasi dzikir dengan model olah pernafasan perut. Hasilnya sangat signifikan dalam percepatan kesembuhannya.

Dalam Ilmu Kedokteran mekanisme dan manfaat teknik pernafasan perut untuk kesehatan ketika otot diafragma kontraksi ke bagian bawah, rongga perut mengembang. Hal ini menimbulkan tekanan negatif dalam

rongga dada yang menyebabkan udara "dipaksa" masuk dalam jumlah yang maksimal ke dalam paru-paru dan juga menyebabkan mengalirnya darah kembali (venous return) secara optimal ke arah jantung. Sehingga menimbulkan efek yang menguntungkan bagi kesehatan yaitu: Melancarkan sistem peredaran darah yang sangat penting dalam menjaga keseimbangan sistem biologis tubuh secara keseluruhan. 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.³⁵

Memadukan irama pernapasan, pemusatan pikiran yang divisualisasikan pada gerakan bagian badan akan menimbulkan efek relaksasi.³⁶ Dalam situasi ini pembuluh darah melepaskan kekakuannya. dan mengendur. Akibatnya, darah mengalir secara lebih leluasa, tubuh terasa hangat, sehingga badan menjadi berkeringat. Di sisi lain pembuluh darah yang melebar/mengendur, ditambah efek pemompaan oleh gerakan pernapasan tersebut, membantu kerja jantung memompakan darah ke seluruh tubuh, sehingga organ dalam dan organ luar tubuh cukup teraliri darah dengan lancar. Dilain pihak faktor kejiwaan (psikis) melalui jaringan "psikoneuro-endokrin" dapat meningkatkan imunitas (kekebalan) tubuh, sehingga seseorang tidak mudah jatuh sakit atau mempercepat

³⁵ Rahmad, Agus Koto (2015) Manfaat Teknik Pernafasan Perut untuk Kesehatan. Diunduh pada tanggal 14 September 2019 dari http://m.kompasiana.com/ajuskoto/manfaat-teknikpernafasan-perut-untuk-kesehatan_5513f6f58133117552bc635c.

³⁶ A. Handoyo, *Panduan Praktisi Aplikasi Olah Napas 2*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2005.), 13.

proses penyembuhan.³⁷ Khususnya kesembuhan dari pasca kecanduan narkoba agar tidak kembali mengalami kekambuhan dan menjadi sehat serta dalam kondisi fisik dan mental yang normal.

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

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

Kemudian dari ketiga mantan pecandu narkoba di Pati tersebut akan melaksanakan tahap berikutnya yakni shalat. Baik berupa shalat wajib maupun sunnah. Di dalam shalat terjadi hubungan rohani antara manusia dengan Allah. Maka dalam shalat terjalin sebuah komunikasi antara hamba dan Tuhannya. Seolah-olah merasa bahwa sedang berhadapan dengan Allah yang Maha mendengar dan mengabulkan munajatnya. Dalam kondisi inilah dapat mendorong mereka untuk mengungkapkan segala permasalahan yang dihadapi oleh ketiga mantan pecandu narkoba ini. Dengan mengungkapkan segala permasalahan kepada Allah. Maka mereka yakin bahwa Allah akan menerima taubat dan mengabulkan munajatnya untuk menjadi manusia yang baik dan berguna.

³⁷ Dadang Hawari, *Do'a dan Dzikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis*, (Dana Bhakti Primayasa, 2001), XI.

Shalat dapat berfungsi sebagai pengobatan, pencegahan, dan pembinaan. Dalam suatu terapi kejiwaan, biasanya terjadi dialog antara penderita dan konsultan. penderita mengungkapkan perasaan, keluhan, dan permasalahan dirinya kepada konsultan. Konsultan mendengarkan, memahami, dan memperhatikan perasaannya serta menerimanya. Dengan cara demikian, penderita merasa lega karena perasaan, keluhan, dan permasalahannya didengar, dipahami, diperhatikan, dan diterima konsultan. Dengan pertemuan beberapa kali penderita akan sembuh karena tidak ada lagi perasaan yang mengguncangkan jiwa.³⁸ Seperti itulah yang dirasakan oleh ketiga subjek. Dimana mereka berangsur-angsur mengalami perubahan menuju kesembuhan.

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

Kesehatan mental (mental health) menurut paham ilmu kedokteran pada waktu sekarang adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional dari seseorang. Dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang-orang lain. Makna kesehatan mental mempunyai sifat-sifat yang harmonis (serasi) dan memperhatikan semua segisegi dalam kehidupan manusia dan dalam hubungan dengan manusia lain.³⁹

Para pecandu narkoba dikategorikan orang yang memiliki penyakit mental (Psychosis), dimana penderita penyakit mental tidak dapat menghayati realitas, partisipasi sosial tidak ada, kontak dengan lingkungan sosial sangat terganggu. Penyakit mental digolongkan menjadi dua. Salah satunya adalah Psikosis Organik yang didalamnya terdapat toxic psychosis (psikosis karena keracunan) dan drug psychosis (psikosis karena obat-obatan/obat bius).⁴⁰ Maka dapat dikatakan bahwa Yono, Mbah Bejo, dan

³⁸ A. F. Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Amzah, 2000), 101.

³⁹ Dede Rahmat Hidayat dan Herdi, *Bimbingan Konseling Kesehatan Mental di Sekolah*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), 31.

⁴⁰ Siti Sundari, *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), 82.

Wido, mengalami penyakit mental yang disebabkan oleh obat-obatan terlarang yakni narkoba.

Hal ini terbukti ketika peneliti mengamati Yono, ia menjadi sangat pendiam dan tidak pernah keluar rumah dan mengurung dirinya tanpa ingin bertemu dengan orang lain. Mbah Bejo juga mengalami perubahan perilaku saat kecanduan narkoba. Ia seperti tertekan jiwanya, stress, tidak mengenal siapapun, dan terlihat tidak mau berhubungan dengan orang lain. Wido juga mengalami perubahan perilaku saat kecanduan narkoba. Ia seperti tertekan jiwanya, stress, tidak mengenal siapapun, dan terlihat tidak mau berhubungan dengan orang lain. menyelesaikan permasalahan yang selama ini membelenggu mereka. Hal tersebut dapat terlihat dari penyajian data berupa tabel yang telah disajikan pada bab III. Kesehatan mental mereka diukur dari perasaan terhadap dirinya, perasaan terhadap orang lain, dan kemampuannya mengatasi persoalan kehidupan sehari-harinya. Dimana masing-masing mantan pecandu narkoba memiliki skor yang berbeda. Seperti Yono mendapatkan skor 69 yang dikategorikan memiliki kesehatan mental yang baik. Kemudian Mbah Bejo mendapatkan skor 52 yang dikategorikan memiliki kesehatan mental cukup baik. Selanjutnya Wido yang mendapatkan skor 69 yang dapat dikategorikan memiliki kesehatan mental yang baik.

Kesehatan jiwa adalah suatu keadaan yang bukan sekedar bebas dari gangguan dan penyakit jiwa, tetapi merupakan suatu hal yang dibutuhkan semua orang. Apakah jiwa itu? Jiwa berbicara perasaan, pikiran, dan kemauan seseorang, yang diwujudkan dalam perilakunya sehari-hari. Jadi, kesehatan jiwa adalah perasaan sehat dan bahagia, dapat menerima orang lain sebagaimana adanya, mempunyai sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, serta mampu mengatasi tantangan kehidupan.⁴¹

Dari kesemuanya tersebut tidak lepas dari peran pelaksanaan meditasi zikir yang secara konsisten mereka

⁴¹ Lydia Harlina Martono dan Satya Joewana, *16 Modul Latihan Pemulihan Pecandu Narkoba Berbasis Masyarakat*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2006), 63.

jalankan, ditambah dengan dukungan moril dari teman-teman dan keluarganya agar dapat sembuh. Meditasi zikir dapat memberikan pengaruh yang cukup signifikan pada peningkatan kesehatan mental para pecandu narkoba di Pondok Pesantren Asstresiyah Darul Ubudiyah Sejati Desa Garuan Kecamatan Juwana Kabupten Pati

Menurut Walsh dalam beberapa penelitian yang membuktikan bahwa meditasi dapat meningkatkan percaya diri, kontrol diri, harga diri, empati dan aktualisasi diri. Selain itu terdapat efek positif dari meditasi diantaranya untuk orang-orang yang mengalami stres, kecemasan, depresi, phobia, insomnia, dan sebagai sarana terapi untuk mengurangi bahkan menghilangkan ketergantungan terhadap obat dan alkohol.⁴² Meditasi zikir membuat setiap orang akan lebih berkonsentrasi pada jiwa yang sehat, seperti pemahaman akan makna hidup, sikap penuh perhatian dan sikap netral yang dapat menghambat potensi munculnya jiwa yang tidak sehat dalam mendominasi jiwa seseorang. Meditasi zikir membuat tahap-tahap perubahan yang begitu progresif pada jiwa dan akhirnya dapat mengubah kontrol jiwa yang sakit menuju jiwa yang sehat.

Ditinjau dari kesehatan mental zikir memiliki fungsi yang begitu positif dalam proses pengobatan, pencegahan, dan pembinaan terhadap mantan pecandu narkoba.⁴³ Perawatan secara kejiwaan yang dilakukan secara teratur dan terus-menerus ditujukan agar para mantan pecandu narkoba dapat mengingat kembali pengalaman yang memudahkannya melakukan perubahan dan penyesuaian diri terhadap pengalaman baru. Sehingga hasilnya para pecandu narkoba dapat memutus lingkaran adiksi dan dapat berhenti memakai narkoba (abstinensi). Selanjutnya diharapkan para mantan pecandu narkoba dapat mempertahankan keseimbangan jiwanya agar tidak timbul

⁴² Johana E. Prawitasari, *Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), 189

⁴³ A. F. Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Amzah, 2000), 109.

rasa rindu (craving) untuk memakai narkoba lagi dan mencegah kekambuhan (relaps).

Ketiga mantan pecandu narkoba sekarang telah lepas ketergantungan narkoba bahkan tidak menginginkan dan benci dengan narkoba. Hal ini terbukti dengan monitoring yang dilakukan oleh peneliti dengan cara mengamati secara langsung dan bertanya kepada orang-orang terdekat subjek seperti keluarga dan teman-teman dari ketiga subjek. Hasilnya mereka memang sudah sembuh dari ketergantungan narkoba. Oleh karena itu, proses mengingat sangat penting artinya bagi peningkatan kesehatan mental. Dengan proses mengingat mantan pecandu narkoba dapat mengenal dan memperbaiki dirinya serta mendapatkan ketenangan jiwa hingga mampu merasakan ketentraman dan kedamaian batin yang luar biasa. Allah SWT berfirman dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ

تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

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

Dari penjelasan Yono, Wido, dan Mbah Bejo menyatakan bahwa dengan berzikir dan berdo'a dapat mengingat Allah dan mengingat segala dosa-dosa atau pengalaman negatif yang telah dilakukan. Dengan meditasi zikir dengan khuyuk dan hanya berkonsentrasi hanya kepada Allah melalui teknik dan kalimat-kalimat zikir yang dibaca dan dirasakan dalam hati dapat menambah rasa semangat dan optimisme dalam meninggalkan serta menjauhi keburukan-keburukan yang pernah dilakukan di masa yang lalu. Hasil positif lainnya adalah mereka secara sadar sudah mampu mengenali dirinya sendiri dan dapat berhubungan dengan baik dengan lingkungan tempat dimana mereka tinggal, serta sudah mampu mengontrol

emosi-emosi negatif sehingga dapat menyelesaikan setiap permasalahan atau konflik yang terjadi dengan cara yang positif. Sehingga dapat dikatakan terjadi keharmonisan jiwa serta sinergi antara pikiran dan perasaan secara positif. Yang kesemuanya tersebut merupakan indikasi seseorang memiliki jiwa atau mental yang sehat.

Sebagaimana penjelasan Zakiah Daradjat yang menyatakan bahwa orang yang sehat mentalnya dapat menyesuaikan diri dan memanfaatkan potensi serta mencapai keharmonisan jiwa. Jadi, dapat dikatakan bahwa seseorang yang sehat secara mental memiliki keseimbangan atau dalam keadaan equilibrium, tidak mengalami berat sebelah dan tidak tergoncang. Mempunyai emosi yang stabil ketika menghadapi persoalan atau permasalahan serta mendapat kepuasan dalam tujuan pemenuhan kebutuhan secara jasmani, rohani, sosial, dan metafisis. Tingkat kestabilan atau keseimbangan tiap individu akan berbeda, karena sesuai dengan pengalaman-pengalaman tiap individu yang berbeda pula.⁴⁴

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

a. al-Baqiyyatu ash-Shalihah

Adalah bacaan zikir yang sudah termasyhur di kalangan umat Islam khususnya. Dalam lafazh ini terdiri dari empat bacaan zikir diantaranya bacaan tasbih, bacaan tahlid, bacaan takbir, dan bacaan tahlil. Pertama, bacaan tasbih. Tasbih bacaan zikir untuk memuji Sang Maha Pencipta yang Maha Suci dengan

⁴⁴ Siti Sundari, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), 2

jalan mensucikan dzat-Nya.⁴⁵ Melalui hati dan lisan yang mengakui serta menyadari bahwa Allah adalah Tuhan yang Maha Suci, maka dari situ Yono, Wido, dan Mbah Bejo menyadari bahwa mereka adalah manusia yang rendah, hina, dan kotor yang pastinya selama ini tidak lepas dengan perbuatan salah dan dosa. Kesadaran yang sedemikian rupa mereka terhindar dari penyakit rohani seperti sifat sombong, angkuh, takabbur, ujub, berburuk sangka dan sebagainya. Penyakit rohani inilah dapat menjadi gangguan bagi kestabilan mental dan spiritual mereka. Bacaan tasbih ini juga bermanfaat untuk perlindungan, pencegahan, serta penyembuhan kegelisahan, stres, kecemasan yang merupakan beberapa faktor dari gangguan kesehatan jiwa

Al-qur'an menyatakan bahwa bacaan *Pertama* tasbih akan dapat memberikan rasa senang dalam jiwa seseorang. Kenyataannya mereka memang terlihat lebih senang dan bahagia dalam menjalani hidup. Janji Allah bahwa akan mengusir kecemasan dan kesedihan kepada hamba-Nya yang selalu bertasbih dengan mensucikan-Nya Allah berfirman (QS. Thaha (20):130).

فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَايِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ

Artinya : *“Maka sabarlah kamu atas apa yang mereka katakan, dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu, sebelum terbit matahari dan sebelum terbenamnya dan bertasbih pulalah pada waktu-waktu di malam hari*

⁴⁵ Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Energi Zikir: Menenteramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme*, (Jakarta: Amzah, 2008), 192.

dan pada waktu-waktu di siang hari, supaya kamu merasa senang”

Kedua, bacaan tahmid. Tahmid adalah bacaan zikir yang diperintahkan Allah untuk dibaca manakala seseorang mengakhiri setiap aktivitas. Bacaan ini memberikan makna untuk hamba yang selalu bersyukur dan berterimakasih atas segala pemberian nikmat dan karunia Allah kepadanya. Dengan menjadi manusia yang selalu bersyukur maka seseorang akan terbebas dari perasaan gelisah, kekecewaan hidup, merasa kurang puas, dan rendah diri yang disebabkan tidak mampu meraih sesuatu yang menjadi harapan dan keinginannya.⁴⁶ Indikasi inilah yang membuat mantan pecandu narkoba menjadi semakin terpuruk yang menjadikan mentalnya sakit. Indikasi inilah yang membuat mantan pecandu narkoba menjadi semakin terpuruk yang menjadikan mentalnya sakit.

Pada proses berzikir dengan tahmid inilah yang membuat mereka semakin progresif dalam menunjang mentalnya semakin menjadi sehat kembali. Karena mereka meyakini bahwa ketika selalu bersyukur maka Allah akan menambah nikmat tersebut. Dengan selalu bersyukur inilah, mereka dapat merasakan ketenteraman dan ketenangan batin, merasa puas dalam menjalankan pekerjaan atau apapun, dan selalu optimis dalam menggapai suatu cita-cita serta melahirkan sikap qana'ah.

Ketiga, Bacaan takbir. Adalah membaca lafadh Allahu Akbar, yang artinya Allah Maha Besar. Bacaan ini adalah untuk mengMbah Bejokan Allah SWT. Dengan membaca takbir secara tidak langsung bahwa mereka mengakui bahwa dirinya hanyalah makhluk yang lemah dan terbatas dalam pengetahuan dan kemampuan. Dengan mengakui kebesaran Allah maka akan hilang sifat sombong dan memunculkan

⁴⁶ Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Energi Zikir: Menenteramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme*, 194.

sikap pasrah terhadap segala ketetapan dan ketentuan Allah.

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

b. Istighfar (Memohon Ampunan)

Dzikir dengan Istighfar merupakan suatu tanda bahwa manusia haruslah menundukkan segala hal termasuk hati, jiwa, maupun pikiran kepada Allah sambil menyadari kesalahan dan dosa seraya memohon ampunan baik dosa yang dilakukan dengan sengaja maupun yang tidak disengaja. Seperti dosa dan kesalahan yang dilakukan oleh mantan pecandu narkoba ketika masih dalam masa kegelapan hidup.

Melalui istighfar dan menghayati makna dari zikir istighfar ini maka sekarang mereka merasa segala beban dan perasaan bersalah akibat dosa atau kesalahan yang mereka perbuat semakin berkurang. Hal ini karena sesungguhnya Allah telah memberikan jaminan ampunan-Nya bagi hamba-Nya yang mau memohon ampunan. Allah SWT berfirman dalam QS. an-Nisa" (4):110).

وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ

يَجِدِ اللَّهَ غُفُورًا رَحِيمًا ﴿١١٠﴾

Artinya : “*dan Barangsiapa yang mengerjakan kejahatan dan Menganiaya dirinya, kemudian ia mohon ampun kepada Allah, niscaya ia mendapati Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang*”.

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

c. Isti’adzah (Mohon Perlindungan)

Adalah dengan membaca kalimah a’udzubillahi minasy syaithanirrajim (aku berlindung kepada Allah dari godaan setan yang terkutuk). Bacaan isti’adzah memiliki makna untuk meminta atau memohon perlindungan kepada Allah dari segala hal-hal yang negatif.⁴⁷ Melalui kalimah ta’awudz atau isti’adzah ini secara terus-menerus membuat mantan pecandu narkoba merasakan ketenteraman batin dan timbul rasa aman dikarenakan Allah yang selalu melindungi dari segala perangai yang buruk. Segala rasa ingin untuk memakai narkoba atau miras pun tidak terlintas dalam benak mereka. Walaupun efek fisik dan psikis masih sedikit terasa, namun dengan terus memohon perlindungan dari berbuat keburukan. Mereka semakin sudah tidak menginginkan lagi untuk kembali kepada kemaksiatan seperti dulu.

d. Basmalah

Membaca bismillahirrahmanirrahim (dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha

⁴⁷ Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Energi Zikir: Menenteramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme*, (Jakarta: Amzah, 2008), 200.

Penyayang). Basmalah merupakan kalimah zikir yang sangat baik untuk dibaca setiap akan melakukan aktivitas atau pekerjaan. Bacaan zikir ini memiliki pengaruh yang besar bagi seseorang, salah satunya diantaranya adalah dapat menumbuhkan motivasi berkarya dan bekerja.⁴⁸ Demikian, maka dalam menjalankan segala sesuatu mereka tidak merasa terbebani dan tanpa tertekan bahkan merasa senang, sehingga setiap pekerjaan yang mereka lakukan dapat mencapai hasil yang maksimal.

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

e. Al-Hauqalah

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

⁴⁸ Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, Energi Zikir:Menenteramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme, 201.

Mbah Bejo yang ketika kecanduan mengalami penyakit mental.

f. Hasbalah

Hasbalah merupakan salah satu dari bacaan zikir sebagai lambang pengakuan dari hamba kepada Tuhan nya. Mengakui bahwa Allah hanya satu-satunya tempat menyembah, tempat bergantung, dan tempat terbaik dalam memohon pertolongan dari segala ujian dan cobaan dalam hidup. Ketika Yono dan Wido ini mempunyai prinsip hidup bahwa cukup Allah adalah sebaik-baiknya penolong. Maka mereka sudah mampu merasakan perubahan sikap yang tadinya sering merasa takut, mudah putus asa, dan mengalami kecemasan dalam menjalani hidup. Maka menjadikan mereka menjadi lebih berani menjalani kehidupan, memiliki jiwa optimis, dan berusaha tenang dalam menyikapi permasalahan hidup. Dalam al-Qur'an telah dijelaskan bahwa bacaan hasbalah dapat menjadi terapi bagi perasaan takut dan kegelisahan yang sering menimpa kehidupan manusia Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an Surah Ali Imran (3):173.

الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ
فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ
الْوَكِيلُ

Artinya : *“(yaitu) orang-orang (yang mentaati Allah dan Rasul) yang kepada mereka ada orang-orang yang mengatakan: “Sesungguhnya manusia telah mengumpulkan pasukan untuk menyerang kamu, karena itu takutlah kepada mereka”, Maka Perkataan itu menambah keimanan mereka dan mereka menjawab: “Cukuplah Allah menjadi penolong Kami dan Allah adalah Sebaik-baik Pelindung”.*