

# **METODE ZIKIR SEBAGAI TERAPI BAGI PECANDU NARKOBA**

**Mardiah<sup>1</sup>**

Dosen Tetap STAI Darul Ulum Kandangan  
E-mail: mardiahima1973@gmail.com

## **Abstrak**

Dampak negatif dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi memberikan kontribusi akses distribusi ilegal obat-obatan terlarang yang dikenal dengan Narkoba sehingga menyebabkan tingginya angka pengguna narkoba di Indonesia di usia rentan antara 10-59 tahun. Angka ini semakin bertambah dari tahun ketahun sehingga menyebabkan tingginya angka pecandu di Indonesia. Minimnya pengetahuan agama menjadi salah satu penyebab utama seseorang mengkonsumsi narkoba yang dianggap sebagai jalan untuk mencari ketengan hidup.

Ajaran Islam sebagai petunjuk agama jalan hidup yang bertujuan mencari kebahagiaan di dunia dan diakhirat adalah solusi dalam menghadapi persoalan hidup manusia. Maka pesan Alquran dan as-sunnah semestinya harus diikuti agar manusia tidak tersesat.

Manusia tidak lepas dari problematika kehidupan, maka cara efektif untuk menghadapi problem kehidupan, salah satunya dengan *dzikrullah* yaitu dengan mengingat Allah yang akan menghantarkan hati menjadi tenang dan tentram. Zikir juga bertujuan menghilangkan penyakit yang ada di hati manusia sehingga problem kehidupan dapat teratasi.

**Kata kunci: metode, zikir, terapi**

## **A. Pendahuluan**

Indonesia adalah negara berkembang yang secara umum tidak terlepas dari akibat kemajuan ilmu dan teknologi yang berasal dari negara-negara maju. Satu diantara akibat dampak hal itu ialah menyuburnya bahaya narkoba dikangan anak, remaja maupun dewasa saat ini. Bahaya narkoba di Indonesia sangat dimungkinkan mengingat letak geografis negara ini yang berada diantara dua benua dan merupakan jalur lalu lintas ramai yang sekaligus merupakan daerah transit disamping menjadi daerah pemasaran yang potensial.

---

<sup>1</sup> Dosen Tetap pada Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Ulum Kandangan-HSS-Kalimanta Selatan.

Sedangkan angka penyalahgunaan Narkoba dikalangan pelajar di tahun 2018 (dari 13 ibu kota provinsi di Indonesia) mencapai angka 2,29 juta orang. Salah satu kelompok masyarakat yang rawan terpapar penyalahgunaan narkoba adalah pada rentang usia 15-35 tahun atau generasi milenial.

Penyalahgunaan obat-obatan terlarang di luar tujuan pengobatan yang mengakibatkan ketergantungan dan terganggunya kesehatan fisik, mental, dan kehidupan sosial individu. Dan ini menjadi semakin memprihatinkan mengingat angka pengguna meningkat dari tahun ke tahun.<sup>2</sup>Dampak pengguna narkoba amat dahsyat. Secara fisik penggunaan narkoba juga mengakibatkan terganggunya syaraf pada organ tubuh seperti otak, lever, tulang dan gigi keropos dan hepatitis c, yang bisa berkembang jadi kanker hati. Kini pemakaian narkoba suntik menjadi pemicu penyebaran HIV/AIDS. Tak hanya berpengaruh pada fisik yang bermuara pada penyakit-penyakit mematikan, narkoba juga berpengaruh pada psikologis dan sosial pecandunya.

Zikir tidak hanya untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, akan tetapi juga bisa mengobati seseorang dari kecanduan narkoba dan penyakit mental lainnya. Karena zikir mampu menyejukan jiwa yang tersesat untuk menuju jalan kebahagiaan. Zikir mampu memberikan kehangatan rohani dan menyembuhkan jiwa. Zikir juga sebagai penolong kelelahan dan keletihan jiwa karena kesibukan di dunia. Karena terkadang manusia tersesat pada jalan yang salah ketika mereka lelah pada pekerjaan atau keadaan, mereka lebih memilih mengkonsumsi obat-obatan terlarang seperti Narkotika, Psikotropika dan Bahan Zat Adiktif lainnya. Sebagaimana Allah SWT berfirman:

الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب

Artinya:

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

Rasulullah Saw. bersabda dalam sebuah hadits:

---

<sup>2</sup>Asmoro, Dwi Oktavia Sri, dan Soenarnatalina Melaniani. "Pengaruh Lingkungan Keluarga terhadap Penyalahgunaan NAPZA pada Remaja." Jurnal Biometrika dan Kependudukan 5.1 (2017), h. 80.

Artinya:

“*Mengingat Allah itu menyembuhkan segala penyakit di dalam hati*”.

Ayat Alquran dan Hadits di atas menunjukkan bahwa terapi untuk menghadapi berbagai persoalan dapat dilakukan dengan *zikrullah*. Dengan zikir kepada Allah, ketika sedang berdiri, duduk, maupun berbaring akan mendatangkan ketenangan hati.

Oleh karena itu zikir sebagai terapi untuk melembutkan kekusutan hati<sup>3</sup>. Dengan kelembutan dan kasih sayang salah satunya dengan berzikir kepada Allah SWT, karena dengan berzikir hati akan menjadi tenang dan damai. Tahap-tahap tersebut saat ini menjadi inspirasi teknik, metode dan landasan teoritis terapi dalam mengkonstruksi pondasi bangunan psikoterapi<sup>4</sup> Islam.

Arti zikir merupakan suatu cara atau suatu media untuk menyebut atau mengingat Allah Swt. Secara umum, *zikrullah* adalah perbuatan mengingat Allah dan keagungannya dalam bentuk yang meliputi hampir semua ibadah, perbuatan seperti berdoa, membaca Alquran, mematuhi orang tua, menolong teman yang dalam kesusahan, dan menghindarkan diri dari kejahatan dan perbuatan zalim.

Zikir dalam bahasa Arab artinya adalah mengingat, mengingat Allah atau *zikrullah* merupakan hal yang perlu dilakukan manusia untuk kepentingan manusia sendiri, mendapatkan hati yang tenang (QS. Ar-Ra'd: 28), memperoleh keuntungan (QS. al-Jum'ah: 10). Sejumlah *hadis qudsi* memandang zikir sebagai bentuk syukur, bentuk persahabatan antara makhluk dan *khàliq*.

Berdasarkan arti khusus, zikir adalah menyebut nama Allah sebanyak-banyaknya dengan memenuhi tata tertib, metode rukun dan syarat sesuai yang diperintah Allah dan rasul-Nya.

---

<sup>3</sup>A. Shohibulwafa Tajul „Arifin, *Miftahus Shudur* :Kunci Pembuka Dada, ter. K.H. Aboe bakar Atjeh, (Jakarta: Kutamas-Sukabumi,1969). h. 26

<sup>4</sup>Psikoterapi artinya pengobatan menurut ilmu jiwa, yaitu cara pengobatan yang dipakai adalah berdasarkan metode psikologis. (Mubarakh, 2006 : 11). Atau dapat disimpulkan psikoterapi merupakan interaksi sistematis antara klien dan terapis yang menggunakan prinsip-prinsip psikologis untuk membantu menghasilkan perubahan dalam tingkah laku, pikiran dan perasaan klien supaya membantu klien mengatasi tingkah laku abnormal dan memecahkan masalah-masalah dalam hidup atau berkembang sebagai seorang individu. Tujuan terapi menurut Ivey (1987) adalah membuat sesuatu yang tidak sadar menjadi sesuatu yang disadari (Ardani, 2007: 142)

Firman Allah Swt, “...hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram.” (QS. ar-Ra’d: 28). Zikir bukan hanya sebuah tutur kata di atas mimbar. Bukan juga sekadar sebagai gerak mulut saja, tetapi sebuah pengalaman rohani.

Zikir dapat melapangkan kesempitan hidup. Orang yang rajin berzikir akan dimudahkan rezekinya, dimudahkan urusan pekerjaannya, dilapangkan kesejahteraannya, dan dijaga kesehatannya.

Terapi zikir merupakan deskripsi dari aplikasi klinis dari relaksasi Islam untuk mengurangi trauma psikologis, kecemasan, kecanduan dan migrain, dan mengatasi fobia dan kelelahan mata. Melakukan zikir sama nilainya dengan terapi relaksasi (*relaxation therapy*), yaitu satu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengantarkan pasien bagaimana cara ia harus beristirahat dan bersantai-santai melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologis. Banyak dari kalangan psikolog-sufistik memiliki ketenangan dan kedamaian jiwa yang luar biasa.<sup>5</sup>

Zikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas zikir mendorong seseorang untuk mengingat, menyebut kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Zikir juga mampu mengingatkan seseorang bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanyalah Allah Swt semata, sehingga zikir mampu memberi sugesti penyembuhannya. Allah Swt menyerukan kepada hamba-Nya agar bertanya kepada orang-orang *ahl dzikr* jika tidak mengetahui penyakit dan cara penyembuhannya (QS. al-Nahl: 43).

Zikir dan doa adalah metode kesehatan mental. Dengan berzikir dan berdoa orang akan merasa dekat dengan Allah swt dan berada dalam perlindungan dan penjagaannya. Dengan demikian akan timbul rasa percaya diri, teguh, tenang, tentram dan bahagia.

Dalam hal ini salah satu Pondok Pesantren yang ada di Jawa Barat tepatnya di Tasikmalaya yaitu Pondok Pesantren Suryalaya, yang telah menerapkan praktek zikir dalam penyembuhan ketergantungan pemakai narkoba. Pesantren ini terkenal dengan "Inabah" sebuah program yang dikhususkan untuk mengobati para pecandu narkoba dengan metode zikir.

## **B. Konsep Zikir menurut Islam**

### **1. Pengertian Zikir**

---

<sup>5</sup><https://aceh.tribunnews.com/2017/06/09/zikir-sebagai-psikoterapi>, h. 1

Di dalam Alquran kata zikir disebut sebanyak 267 kali dengan berbagai bentuk kata. Diantaranya bermakna mengingat Allah dalam arti menghadirkan dalam hati.

Zikir ditinjau dari segi bahasa adalah mengingat, sedangkanzikir secara istilah adalah membasahi lidah dengan ucapan-ucapan pujian kepada Allah.<sup>6</sup>

Secara etimologi zikir berasal dari kata “*zakara*” berarti menyebut, mensucikan, menggabungkan, menjaga, mengerti, mempelajari, memberi dannasehat. Oleh karena itu zikir berarti mensucikan dan mengagungkan, juga dapat diartikan menyebut dan mengucapkan nama Allah atau menjaga dalam ingatan (mengingat).<sup>7</sup>

zikir merupakan ibadah hati dan lisan yang tidak mengenal batasan waktu. Bahkan Allah memberikan label *ulil albàb*, adalah mereka-mereka yang senantiasa menyebut *rabnya*, baik dalam keadaan berdiri, duduk bahkan juga berbaring. Oleh karenanya dzikir bukan hanya ibadah yang bersifat *lisaniyah*, namun juga *qalbiyah*. Imam Nawawi menyatakan bahwa yang *afdhàl* adalah dilakukan bersamaan di lisan dan di hati. jika harus salah satunya, maka dzikir hatilah yang lebih di utama.

Meskipun demikian, menghadirkan maknanya dalam hati, memahami maksudnya merupakan suatu hal yang harus diupayakan dalam zikir.Zikir bila dikaji secara mendalam termasuk “Tauhid Uluhiyah” atau “Tauhid Ibadah”, bila ditinjau dari ilmu tasawuf, zikir termasuk dalam aliran atau madzhab *tasawuf amali*. Madzhab tasawuf ini adalah madzhab untuk mencapai *ma’rifatullah* dengan pendekatan melalui zikir.

Pada hakikatnya, orang yang sedang berzikir adalah orang yang sedang berhubungan dengan Allah. Seseorang yang senantiasa mengajak orang lain untuk kembali kepada Allahakan memerlukan dan melakukan zikir yang lebih dari seorang muslim biasa. Karena pada dasarnya, ia ingin menghidupkan kembali hati mereka yang mati, akan tetapi jika ia tidak menghidupkan hatinya lebih dulu, keinginan atau kehendaknya untuk menghidupkan hati yang lain tidak akan mampu dilakukan.

## **2. Tujuan Zikir**

Zikir merupakan cara yang efektif untuk kesehatan mental dan merupakan penolong yang sangat penting bagi manusia untuk melakukan hubungan dengan penciptanya. Dengan

---

<sup>6</sup>Ismail Nawawi, *Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Prilaku Lahir & Batin Dalam Perspektif Tasawuf* (Surabaya: Karya Agung Surabaya, 2008), 244.

<sup>7</sup>Hazri Adlany, et al, *al-Qur’an Terjemah Indonesia*, (Jakarta: Sari Agung,2002), h. 470.

hubungan ini manusia akan selalu mempunyai rasa harap dalam kehidupan dan tidak putus asa dari rahmat-Nya; karena Dia memiliki pemberian dan ampunan yang sangat luas. Orang yang selalu ingat Allah akan memiliki ketenangan jiwa dan terhindar dari sifat benci, hasut, kikir, riya, takabbur dan congkak. Disamping itu, zikir juga berfungsi menghilangkan was-was, rasa takut dan segala bentuk kendala kejiwaan. Rasa takut menjadi aman, was-was menjadi tenang.<sup>8</sup>

Zikir dapat membersihkan hati dari rasa takut serta tidak gentar menghadapi gangguan dan pengaruh buruk, jauh dari rasa dengki dan kebencian. Selain itu juga sebagai metode yang efektif untuk mengobati kondisi gejala kejiwaan seperti psycomatis problematika keluarga dan ekonomi, bahkan bisa diterapkan di dalam segala bentuk interaksi kemanusiaan dalam kontek persahabatan.

Orang yang senantiasa berzikir akan mempunyai jiwa yang stabil, karena ia hidup dari Allah, dengan Allah dan untuk Allah. Dengan perasaan tersebut akan dapat memberikan kekuatan dalam menghadapi kesulitan hidup, khususnya bila ia telah menyerahkan urusannya kepada-Nya dan bertawakkal setelah melakukan ikhtiar.

Melalui terapi kejiwaan dengan zikir akan memberi kesempatan bagi jiwa yang sakit untuk menutup rapat-rapat hawa nafsunya. Terapi dengan zikir merupakan sublimasi jiwa dan pengaturannya diarahkan dengan jalan menuju Allah.

Dengan zikir kepada Allah, hati manusia akan tenang dan akan dapat memberikan kesembuhan pada jiwa yang dideritanya. Hati seseorang yang selalu zikir akan menjadi suci sehingga dapat membersihkan niat atau kehendak dan merubah jiwa, menguasai dan mengendalikan hawa nafsunya.

Zikir itu akan membersihkan hati dari penyakit-penyakitnya dan akan mendatangkan rasa aman dan ketenangan, ridha, sejahtera serta akan hidup penuh dengan cita dan harapan.

Disamping pengobatan jiwa dengan metode zikir, masih terdapat metode lain yaitu pengobatan melalui tingkatan-tingkatan *al-maqamat* dan *al-ahwal* yang dapat dijadikan

---

<sup>8</sup>*ibid*, h. 221.

sebagai media preventif yang tentunya sangat ampuh dalam penyembuhan penyakit jiwa dan hati.

### 3. Zikir dalam Alquran

Di dalam Alquran kata zikir disebut sebanyak 267 kali dengan berbagai bentuk kata. Diantaranya bermakna mengingat Allah dalam arti menghadirkan dalam hati.

Zikir merupakan haikikat ibadah yang dan sebagai sarana utama untuk mencapai ketinggian ruhani, tetapi pilosofi dan doktrin apakah yang mendasari pengamalan zikir sebagai sebuah aspek ruhani.

Zikir sebagai perbuatan atau keadaan yang diwajibkan bagi seluruh umat manusia yang telah dijelaskan dalam Alquran dan Hadis di antaranya : dalam Q.S 33 : ayat 41:

يأيها الذين آمنوا اذكروا الله ذكرا كثيرا

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, ingatlah Allah sebanyak-banyaknya.”

يأيها الذين آمنوا اذكروا الله ذكرا كثيرا. وسبحوه بكرة وأصيلا .

Artinya:

“Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepada-Nya di waktu pagi dan petang”. (QS. Al-Ahzab: 41-42)

...فاذكروا الله قياما وقيودا وعلى جنوبكم...

Artinya: “Maka ingatlah kepada Allah ketika berdiri dan duduk”(Q.S 4 : 103)

الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب

Artinya:

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram” . (QS: Al-Ra’du : 28)

Ada lagi ayat Alquran yang menyinggung mengenai zikir dan sangat berkaitan dengan pembahasan ini, yaitu:

فاذا قضيتم الصلوة فاذا ذكر الله قيا ما و قعودا و علي جنوبكم فاذا اطما ننتم فا  
قيمو الصلوة ان الصلوة كانت على المؤمنين كتبا موقوتا.

Artinya:

”Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu),ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa), sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman”. (Q.S. An-Nisa: 103).

فاذكروني اذكركم واشكرولي ولا تكفرون.

Artinya:

“Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku”. (QS. Al-Baqarah:152)

Adapun perintah Rasulullah yang menjadi dalil dianjurkannya zikir adalah:

ألا أخبركم بخير أعما لكم وأ نكاها عند مليكم وارفعها في درجاتكم  
وخير لكم من انفاق الذهب والورق وخير من أن تلقوا عدوكم  
فتضربوا أعناقهم ويضربوا أعناقكم, قال : بلى, قال: ذكر الله.

Artinya:

“Tiadakah aku beritahukan kepadamu tentang amalmu yang paling baik dan paling bersih di sisi Tuhanmu dan paling tinggi (mengangkat) derajatmu dan lebih baik bagimu dari (berperang) melawan musuh, lantas kamu memenggal batang leher mereka dan merekaupun memenggal batang leher kamu? Para sahabat menjawab: “bahkan”. Nabi pun menjawab: “zikhirlillah”. (H. R. Turmuzi dan Ibnu Majah dan disahihkan oleh Al-Hakim, dari Abu Darda).

Hadits Muslim dari Abu Hurairah menyatakan bahwa Rasulullah Saw. bersabda:

ما جلس قوم مجلسا يذكرون الله فيه إلا حفتهم الملائكة وغشيتهم الرحمة  
وذكرهم الله فيمن عنده.

Artinya:

“Tiada sah kaum (kalangan) duduk berzikir mengingat Allah pada satu majlis, melainkan (menyebut) malaikat mengelilingi dan rahmat meliputi mereka dan Allah mengingat mereka, termasuk orang (yang dekat) disisi-Nya.

Shaleh Bin Ghanim As-Sadlan<sup>9</sup> menyebutkan beberapa faedah-faedah atau keutamaan dzikir adalah sebagai berikut:

---

<sup>9</sup>Shaleh Bin Ghanim As-Sadlan, *Doa Dzikir Qouli dan Fi'li: (Ucapan dan Tindakan)* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 1999), h. 2-3.

1. Mengusir, mengalahkan dan menghancurkan setan
2. Menghilangkan rasa susah dan kegelisahan hati
3. Membuat hati menjadi senang, gembira dan tenang.
4. Dapat menghapus dan menghilangkan dosa-dosa.
5. Dapat menyelamatkan seseorang dari kepayahan di hari kiamat.
6. Zikir merupakan tanaman di surga.
7. Zikir sebagai sarana memperoleh Syafaat Rasulullah SAW.

Zikir dapat dilakukan dengan berbagai bentuk atau cara. Para penulis seperti Abu Hamid al-Ghazali menegaskan bahwa setiap amal ibadah dan setiap perbuatan hendaknya dibarengi dengan zikir. Bentuk zikir yang dikenal antara lain yaitu: membaca Alquran, *wirid*, shalat, doa, dan *khalwah* (menyendiri).

#### 4. Teknik dan Metode Zikir dalam Sufisme

Penelitian yang dilakukan oleh Mir Waliuddin tentang amalan tafakur dalam sufisme menyebutkan tentang detail-detail yang menarik mengenai teknik yang digunakan oleh sejumlah tarekat sufi. Teknik ini termasuk mengatur nafas, mengerahkan nafas kedalam hati atau ketempat lain, visualisasi huruf dari asma Allah dan memusatkan perhatian pada pusat persepsi.<sup>10</sup> Teknik lain yang khas adalah berzikir dengan suara keras, yakni *zikh* gergaji (*'arrah*), yang terutama dilakukan oleh tarekat Yasawiyah di Asia Tengah, tetapi juga dilakukan dikawasan lain. Disebut demikian karena suara keras yang diulang-ulang oleh para *darwis* yang melakukannya, yang suaranya mengingatkan pada bunyi gergaji yang sedang menggergaji kayu. Lingkaran dalam *Sama'* yang dilakukan oleh para darwis dalam tarekat Maulawiyah pada mulanya dilakukan oleh Jalal ad-Din Rumi yang seringkali berputar-putar ketika ia tengah dalam keadaan ekstasi dalam menyusun syairnya. Pada literatur terdahulu telah dibicarakan tentang teknik seperti itu. Mengamati zikir dari dekat dianggap penting agar diperoleh informasi yang lengkap bagi orang luar yang ingin menjelaskan persoalan ini.

Salah satu persoalan penting, paling tidak semua ahli menyepakatinya. Ada tiga tingkatan penguasaan dalam zikir. *Pertama*, zikir diucapkan dengan lisan, kemudian yang *kedua*, seseorang haruslah menuju tingkatan yang lebih dalam, yakni zikir dalam hati, tetapi

---

<sup>10</sup>Sayyid Hosein Nasr, AnnemarieSchimmel, Leonard Lewisohn (ed) William C. Chittick, et. All, *Warisan Sufi*, (Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2002), h. 610

kesempurnaan zikir yang dikehendaki adalah zikir yang tertanam kuat sehingga diucapkan secara otomatis kapan saja di dalam hati, didalam lisan, bahkan sebagaimana telah dijelaskan dalam *Tartib as-Suluk*, dan yang *ketiga*, zikir tersebut menjadi amalan sebagaimana dijelaskan oleh Abu al-Qasim Qusyairi, yakni zikir dengan seluruh tubuh. Gagasan dengan tingkatan dalam zikir telah ditetapkan dengan berbagai variasi. Menurut kitab Sufisme lama yakni Kitab *al-Luma'* oleh Abu Nasr as-Sarraj:

“Aku mendengar Ibn Salim berkata ketika ditanya tentang *zikr*, “*Zikir* itu ada tiga macam: *Zikir* dengan lisan, ia adalah amal saleh yang pahalanya dilipatkan sepuluh kali; *Zikir* dengan hati, yang pahalanya dilipatkan tujuh ratus kali; dan *zikir* yang pahalanya tidak dapat ditimbang atau dihitung, yakni *zikir* yang dibarengi perasaan cinta dan malu (*haya*) karena kedekatannya (dengan Allah).”

Sufi Persia awal lainnya dan sufi yang sezaman dengan Sarraj, Abu Bakr al-Kalabazi (w. 385/995) dari Bukhara, dalam kitab sahih tentang ajaran Sufi, memberikan tiga ajaran lainnya tentang *zikr* :

Jenis *zikr* itu ada tiga, pertama, *zikr* dengan hati: Yang Diingat (*Mazkûr*) tidak dilalaikan, demikian pula yang mengingat. Kedua *zikr* tentang sifat-sifat yang diingat. Ketiga, hadirnya *zikr* yang nyata (*syuhûd*) dari yang diingat, sehingga orang yang berzikir telah melampaui *zikr*-nya: Sifat-sifat Yang Diingat menyebabkan engkau melampaui sifat-sifatmu sendiri, dan engkau melampaui *zikr*-mu.

Telah dikemukakan oleh Rasyid ad-Din Maybudi (w. 520/1126) Dalam tafsir Persia awalnya yang terkenal, atau tafsir Alquran, *Kasyf al-Asrar*. Maybudi menjelaskan tentang hubungan antara kedalaman *zikr* dengan kebersihan niat dan keadaan rohani sebagaimana yang dikemukakan Sarraj dan Kalabazi, ia juga menyebutkan pandangannya dalam tiga bentuk:

Ada tiga jenis orang yang berdzikir , Orang yang berzikir kepada Allah dengan lisannya sedang hatinya lalai; *zikr* semacam ini adalah zalim, yang tidak mengetahui apapun tentang *zikr*-nya, dan tidak mengetahui apapun tentang Yang Disebutnya (*Mazkur*). Orang yang lain berdzikir kepada-Nya dengan lisannya yang disertai dengan hadirnya hati: *zikr* semacam ini adalah zikr ‘penuh perhitungan’(*muqtasid*) yang hanya mencari-cari pahala tetapi pencariannya, namun pencarian seperti ini dibenarkan. Jenis yang ketiga adalah orsng

yang berzikir kepada Allah dengan hatinya; hatinya dipenuhi dengan Allah, dan lisannya tidak mengucapkan apapun: “Orang yang mengenal Allah lisannya diam.” Inilah zikir yang “tertinggi”. – Lisannya telah memasuki *sirr* (*rahasia*) dan *zikr*-nya; karena *zikr* adalah rahasia dari Yang Disebut (*mazkur*), hatinya berada dalam rahasia cinta; Cinta itu berada dalam rahasia Cahaya: Ruh (*jan*) adalah rahasia dari penglihatan langsung (dari yang Gaib) ‘[*‘iyan*], dan pandangan langsung itu merupakan hal yang tidak dapat digambarkan.

Namun demikian, sebagaimana dalam setiap aspek peribadatan dalam Islam, mengamalkan dengan cara yang benar dan penuh adab merupakan syarat yang sangat penting dalam melakukan *zikr*, sebagaimana digambarkan dengan lebih jelas seabad kemudian oleh Najm ad-Din Razi.

*Zikr* yang tidak dilakukan dengan benar tidak akan membawa manfaat yang benar oleh karena itu persiapannya, cara-caranya dan persyaratan dalam *zikr* harus dipegang teguh sebelum melakukan *zikr*, seseorang sedapat mungkin harus melakukan *gusl* (mandi) atau berwudhu, lalu mengenakan pakaian yang suci sesuai dengan sunnah.

Ia harus mempersiapkan kamar kosong, bersih dan gelap (*khana*); jika ia membakar wangi-wangian itu yang lebih baik. Kemudian ia harus duduk dengan bersila, menghadap kiblat (Ka’bah)

Ketika melakukan *zikr*, (murid harus meletakkan tangannya dipaha, berkonsentrasi dalam hati, memejamkan matanya, kemudian dengan penuh ke-*ta’zhim*-an mulai mengucapkan *Là ilàha illallàh* (tidak ada Tuhan kecuali Allah) dengan penuh kesungguhan. Ia harus membawa kalimat *Là ilàha* dari pusat keatas, lalu meletakkan *illallàh* turun kehati sedemikain rupa sehingga pengaruh dan kekuatan *zikr* dapat mencapai semua bagian tubuh. Tetapi ia jangan sampai meninggikan suaranya, yakni harus menjaga agar suaranya dalam keadaan tersembunyi. Allah telah memerintahkan dalam Alquran : 204 : “*Ingatlah (atau sebutlah) Tuhanmu dalam hati dengan rendah hati dan rasa takut, dan suaranya tak terdengar.*”

(Murid) hendaknya melakukan *zikr* dengan cara seperti itu, dengan penuh kesungguhan, dan tidak berhenti, merenungkan apa yang diucapkan dalam hati. Sesuai dengan makna *Là ilàha*, ia harus menafikan bisikan-bisikan apapun yang mungkin melintas dalam hati. Dengan melakukan itu, hasilnya ia akan mengucapkan, “Tidak ada yang aku

inginkan, tiadak ada yang aku cari, tiadak ada yang aku tuju atau aku cintai kecuali Allah (*illallah*).” Setelah menafikan semua bisikan yang telintas dalam *Làllàha*, lalau ia meneguhkan Kehadiran Yang Mahakuasa sebagai satu-satunya tujuan, maksud dan Yang Dicintai. Dengan menafikan semua pikiran yang menggoda dengan *Là ilàha*, ia menegaskan Kehadiran Yang Maha Mulia sebagai satu-satunya tujuan, maksud dan yang dicintai dengan *illallah*.

## 5. Zikir dan Pecandu Narkoba

Dalam agama Islam dikenal ada tiga macam zikir yaitu;

1. Zikir dengan lisan (*jahr*), ada bilangan, ada macam, ada bentuk, ada suara, ada waktu dan tempatnya. Misalnya mengucapkan tasbîh (*subhallâh*), tahmîd (*Alhamdulillâh*), takbîr (Allahu Akbar), tahlîl (*Lâ illâha illâllah*), dan yang lain.
2. Zikir berupa perbuatan atau tindakan (*zikr bil arkân*), misalnya shalat, zakat, puasa, haji, infak, shadaqah, zikir itu sendiri, dan juga perbuatanperbuatan sehari-hari lainnya, misalnya belajar, mencangkul, berdagang, mengasuh anak, mengajar dan sebagainya.
3. Zikir dengan hati (*zikr bil qolbi*, zikr sirr, zikir rasa, zikir jiwa). Adapun yang paling esensi dari keempat zikir ini adalah zikir qolbi, artinya pada saat lisan mengucap kata-kata, hatinya juga ikut ingat. Demikian juga saat anggota badan melakukan sesuatu, hatinya juga tetap ingat kepada Allah.<sup>11</sup>

Sedangkan zikir yang diamalkan di Pondok Suryalaya di samping zikir yang dengan suara keras (*jahr*) juga dengan zikir yang diingatkan di dalam hati (*zikr khâfî*), dan ada yang menyebut juga dengan zikir jiwa. Zikir inilah yang mirip dengan meditasi atau kontemplasi. Berbagai macam penelitian telah dilakukan mengenai pengaruh meditasi terhadap gelombang-gelombang otak, ternyata setelah meditasi otak lebih tenang dan lebih nyaman, pengaruh zikir seperti ini cukup penting bagi korban penyalahgunaan narkotika.

Adapun zikir di Pondok Inabah hampir semuanya dilakukan secara bersama-sama (*jamâ'ah*) yaitu setelah shalat dan dipimpin oleh pembina atau asisten pembina

---

<sup>11</sup>Sentot Haryanto, *Terapi Religijs Korban Penyalahgunaan Napsa Di Inabah PP. Suryalaya*, (Buletin Psikologi, 1999) h. 39

dan diawasi oleh pembina yang lain. Karena zikir yang dilakukan secara berjamaah mempunyai efek terapi kelompok (group therapy), sehingga perasaan cemas, terasing, takut menjadi *nothing* atau *nobody* akan hilang.

Dalam kelompok seseorang akan merasakan adanya orang lain yang mempunyai permasalahan yang sama. Hal ini sangat penting bagi korban penyalahgunaan yang tidak jarang mereka di buang dari keluarga atau ditinggalkan, perasaan ini akan membantu proses terapi, membantu meningkatkan pembukaan diri serta memberikan motivasi untuk berubah.<sup>12</sup>

Pondok Inabah Suryalaya membina para korban pecandu Narkoba dengan menerapkan metode zikir dengan cara membaca wirid dan amalan-amalan lainnya berlandaskan al-Quran, Hadits dan Ijtihad para ulama. Metode zikir ini berkembang melalui pendekatan tarikat Qadiriyyah Naqsyabandiyah dalam proses penyembuhan bagi pecandu narkoba dengan melalui tahapan-tahapan tertentu.

### **C. Kesimpulan**

1. Kemajuan di bidang keilmuan dan teknologi menjadi salah satu pemicu rawannya penyalahgunaan obat-obatan terlarang, tujuan dari seseorang mengkonsumsi narkoba adalah untuk mengatasi problematika kehidupan yang pada akhirnya menimbulkan terganggunya kesehatan fisik dan mental.
2. Zikir sebagai metode terapi secara Islam yang sangat baik dalam mengembalikan kesehatan mental seorang pecandu yang mengalami gangguan mental
3. Metode zikir sebagai terapi bagi pecandu narkoba dan gangguan kejiwaan lainnya sudah diterapkan oleh beberapa pondok pesantren dan hasilnya cukup efektif dalam rangka pembinaan dan kesembuhan bagi penderitanya.

---

<sup>12</sup>*Ibid* h. 47

## DAFTAR PUSTAKA

Asmoro, Dwi Oktavia Sri, dan Soenarnatalina Melaniani. 2017, *Pengaruh Lingkungan Keluarga terhadap Penyalahgunaan NAPZA pada Remaja*, Jurnal Biometrika dan Kependudukan.

<https://aceh.tribunnews.com/2017/06/09/zikir-sebagai-psikoterapi>

Ismail Nawawi, 2008, *Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Prilaku Lahir & Batin Dalam Perspektif Tasawuf* Surabaya: Karya Agung Surabaya.

Mardiah, 2007, *Zikir Sebagai Terapi (Telaah Penyembuhan Korban Narkoba dengan Pendekatan Tarekat Qadiriyyah Naqsyabandiyah*, Tesis, Dokumen Pribadi.

Sayyid Hosein Nasr, , 2002. AnnemarieSchimmel, Leonard Lewisohn (ed) William C. Chittick, et. All, *Warisan Sufi*, Yogyakarta: Pustaka Sufi.

Sentot Haryanto, 1999. *Terapi Religius Korban Penyalahgunaan Napsa Di Inabah PP. Suryalaya*, Buletin Psikologi.

Shaleh Bin Ghanim As-Sadlan, 1999. *Doa Dzikir Qouli dan Fi'li: (Ucapan dan Tindakan)* Yogyakarta: Mitra Pustaka.

A. Shohibulwafa Tajul Arifin, 1969. *Miftahus Shudur :Kunci Pembuka Dada*, terj. K.H. Aboe bakar Atjeh, Jakarta: Kutamas-Sukabumi.