

Implementasi Terapi Muhasabah Sebagai Upaya Memelihara Kesehatan Mental Dalam Usaha Penanggulangan Adiksi Narkoba (Studi Lapangan Lapas Narkotika Cirebon)

Yumna ¹, Ginanjar Kusuma Wardana², Hanif Fauziah³, Muslikhin⁴, Salsabila Syahla Bachtiar⁵, Ega Novitasari ⁶.

¹ UIN Sunan Gunung Djati Bandung, email: yumnarais1996@gmail.com

² UIN Sunan Gunung Djati Bandung, email: ginanjarkusumah08@gmail.com

³ UIN Sunan Gunung Djati Bandung, email: haniffauziyah08@gmail.com

⁴ UIN Sunan Gunung Djati Bandung, email: mussidugjid@gmail.com

⁵ UIN Sunan Gunung Djati Bandung, email: bssabila@gmail.com

⁶ UIN Sunan Gunung Djati Bandung, email: eganovitasari1122@gmail.com

Abstract: In this particular modern life, we feel great advances in science and technology. These advances have been able to make it easier for us. All advances in these various fields are not free from deterioration, one of which is in humans themselves such as pressure due to work or family that cause such as addictions on Narcotics which create psychological pressure on humans and mental disorders. This gets attention of academics to examine the cause and try to find a solution to this problem. Then the concept of Mental Health Care was created. Healthy mental standardization is very complex and varied because this is the result of human thinking with various methods, approaches and epistemology that are different from each researcher. Therefore, it creates to a different standardization of healthy mental health. And we also have different criteria and methods of mental health care. One method of Mental Health Care according to Islam is to use the Sufistic Psychotherapy method in which there are various kinds of therapy and one of them is muhasabah therapy. Muhasabah according to some tarikat practitioners and Sufis meansthat muhasabah is the process of examining ourselves on all the actions we have done from our early days remembering to the present condition starting from thoughts or deeds assessing deeds to determine the quality of ourselves before Allah SWT or self-analyze. This paper is expected to be able to provide awareness to readers about the dangers of the effects of narcotics on the mental health of its users and the importance of maintaining mental health according to an Islamic perspective and provide some solutions through muhasabah therapy that can be applied to these problems.

Keyword: Teraphy; Mental Health; Narcotic Adiction; Syfi Healing; Psychoteraphy; Sufistic; Prevention

Abstrak: Dalam kehidupan di era modern kita merasakan kemajuan iptek yang sungguh luar biasa. Banyak dari kemajuan ini yang mampu meringankan kita dalam menegerjakan sesuatu. Kemajuan di berbagai bidang ini tidak luput dari kekurangan, salah satunya ada pada diri manusia itu sendiri seperti tekanan karena masalah pekerjaan atau keluarga yang mengakibatkan ketergantungan pada zat adiksi atau Narkotika yang menciptakan tekanan pada psikologis manusia dan bahkan sampai menimbulkan gangguan dan penyakit kejiwaan. Hal ini mengundang perhatian para Akademisi untuk mengkaji penyebab dari permasalahan ini dan mencoba untuk menemukan solusi dari permasalahan ini. Maka terciptalah konsep Pemeliharaan Kesehatan Mental. Standarisasi mental yang sehat itu sangat kompleks dikarenakan standarisasi ini merupakan hasil dari pemikiran manusia dengan latar belakang metode dan pendekatan yang berbeda-beda dari tiap individu. Oleh

karena itu melahirkan rumusan yang berbeda mengenai standarisasi mental yang sehat. Salah satu metode Pemeliharaan Kesehatan Mental menurut islam adalah dengan menggunakan metode Psikoterapi Sufistik yang didalamnya terdapat berbagai macam terapi dan salah satunya adalah terapi muhasabah. Muhasabah menurut beberapa pengamal tarikat dan para sufi mengartikan bahwa muhasabah merupakan proses penelaahan diri kita atas segala Tindakan yang sudah kita perbuat dari masa awal kita mengingat sampai pada saat kondisi sekarang mulai dari pikiran atau perbuatan yang mencerminkan kualitas diri kita dihadapan Allah. Tulisan ini diharapkan mampu memberikan kesadaran terhadap para pembaca mengenai bahaya pengaruh narkoba terhadap Kesehatan mental penggunaannya dan mengenai pentingnya memelihara Kesehatan Mental menurut pandangan islam dan memberikan beberapa solusi melalui terapi muhasabah yang dapat diterapkan pada problematika ini.

Kata Kunci: Terapi Muhasabah; Kesehatan Mental; Adiksi Narkoba; Psikoterapi Sufistik.

1. Pendahuluan

Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial yang cenderung untuk hidup berkelompok. Dalam pendekatan psikologi teori behaviorisme, lingkungan adalah tempat belajar individu dan merupakan pembentuk utama perilaku individu (Mansir, 2018). Menurut teori ini, lingkungan yang buruk akan menghasilkan individu yang berperilaku buruk, sebaliknya, lingkungan yang baik akan menghasilkan individu berperilaku baik. Dalam pembahasan kali ini perilaku buruk yang dimaksud adalah penggunaan zat-zat adiktif terlarang seperti Narkoba.

Di Indonesia sendiri sejak tahun 2019 telah menjadi negara produsen narkoba (Pudji, 2020). Hal ini menyebabkan makin meningkatnya penyalahgunaan narkoba secara illegal, hal ini berdasarkan hasil riset Badan Narkotika Nasional (BNN) yang menyebutkan bahwa terhitung pada bulan juni 2020 penyalahgunaan narkoba secara illegal mengalami peningkatan sebesar 24%-28% dibandingkan tahun sebelumnya, dan pengguna narkoba ini kebanyakan dari kalangan remaja (Winarko, 2020). Pada tahun 2019, pengguna narkoba yang berhasil dididuk kepolisian dan Badan Narkotika Nasional (BNN) mencapai 3,6 Juta jiwa (Winarko, 2020), sehingga dapat dipastikan ketika tahun 2020 ada sekitar 4,6 juta jiwa mengkonsumsi narkoba dari jumlah penduduk Indonesia sebanyak 200 juta jiwa.

Berdasarkan pendekatan psikologi behavioristik, tidak heran jika marak pengguna narkoba di Indonesia. Dengan banyaknya pelaku penyalahgunaan narkoba, keadaan negara sendiri yang merupakan negara produsen penghasil narkoba, bahkan fakta bahwa perkebunan terbaik dan terbesar ganja (yang merupakan salah satu jenis atau bahan baku narkoba) berada di Aceh, Indonesia. Hal-hal tersebut merupakan salah satu dari banyaknya factor yang mendorong individu untuk menyalahgunakan narkoba. Manusia diberikah fitrah oleh Tuhan berupa akal pikiran, yang dengannya manusia selalu ingin mencapai suatu keilmuan yang lebih, oleh sebab itu, manusia cenderung untuk selalu mengembangkan ilmu pengetahuan yang ada. Begitupun kasusnya dengan penyalahgunaan narkoba ini, awalnya narkoba adalah bahan-bahan atau zat-zat yang dikembangkan oleh para ilmuan dengan tujuan untuk pengobatan.

Namun kembali pada statement awal, bahwasannya manusia cenderung berkeinginan untuk terus menerus mengembangkan ilmu pengetahuannya, oleh karena itu pemanfaatan narkoba tidak lagi digunakan sebagai pengobatan, tetapi sebagai cara cepat manusia untuk merasakan kenikmatan dan kebahagiaan secara instan, penyalahgunaan narkoba ini juga didasari oleh tingkat ekonomi masyarakat yang rendah. Selain penyalahgunaan narkoba dengan cara dikonsumsi, narkoba juga diedarkan dengan cara yang illegal. Penyalahgunaan dan peredaran narkoba yang bersifat illegal

inihal yang menjadikan suatu negara mengalami masalah yang sangat rumit dalam hal penyelesaiannya

Salah satu efek dari penyalahgunaan narkoba ini adalah terganggunya system psikis manusia. Para pelaku penyalahgunaan narkoba mengalami ketergangguan fungsi otak, hingga menimbulkan overdosis yang dapat menyebabkan kematian. Efek dari ketergangguan fungsi mental para pelaku narkotika ini menyebabkan masalah sosial yang lebih kompleks. Maraknya kriminalitas, kekerasan, bahkan dibebberapa berita yang beredar hingga terjadi pembunuhan (Monalisa, 2020). Efek-efek dari penyalahgunaan narkoba ini akan menimbulkan ketidakamanan pada lingkungan sosial / masyarakat.

Dari hasil wawancara yang dilakukan di Lapas Narkotika Cirebon menghasilkan bahwa latar belakang pecandu narkoba mengkonsumsi zat terlarang ini yang pertama dikarenakan lingkungan yang tidak sehat yang mengakibatkan para pecandu ini mengikuti pergaulan yang terdapat disana (Hadiman, 1999). Penyebabnya pun beragam mulai dari karena ikut-ikutan sampai dengan dipaksa atau diancam oleh temannya akan dijauhi atau disakiti jika tidak ikut mengkonsumsi zat terlarang ini. Di beberapa kasus terdapat korban yang dijebak untuk mengkonsumsi narkoba sehingga mereka terpaksa menjalani rehabilitasi.

Dari narasumber yang sama kemudian kita berlanjut pada tahap penanganannya, dari hasil wawancara pihak lapas mengatakan bahwa mereka sudah mencoba berbagai cara yang pas baik sesuai dengan protocol yang diberikan oleh Lembaga rehabilitasi pusat sampai dengan pengembangan solusi rehabilitasi mandiri. Tentu saja metode rehabilitasi ini disesuaikan dengan dana yang disediakan oleh pemerintah dan tenaga kerja yang berada disana jadi terkadang hasil yang diberikan pun tidak semaksimal yang direncanakan.

Kemudian dalam proses penanganannya sendiri tidaklah mudah, karena setiap pasien memiliki kondisi psikis yang sangat beragam. Tetapi bukan berarti masalah ini sangat rumit dan tidak bisa diselesaikan. Masalah ini dapat digolongkan kedalam beberapa bagian mulai dari jenis narkotika yang digunakan, efek yang ditimbulkan sampai pada hal apa saja yang terpengaruh oleh zat adiktif ini. Salah satu penggolongan yang paling mudah adalah dengan melihat kerusakan pada mental pecandu. Oleh karena itu kita dipaksa untuk membandingkan standar keadaan mental orang yang sehat dan pecandu maka akan dihasilkan standar Kesehatan mental. Jika sudah dalam tahap ini maka kita perlu untuk masuk kedalam tahap penanganan dan penanggulangan.

Dalam penelitian yang kami lakukan di Lapas Narkotika Cirebon menunjukkan bahwa penanggulangan masalah mental yang diakibatkan karena adiksi narkoba ini dapat diatasi dengan terapi muhasabah. Dimana pengertian dari muhasabah ini sendiri adalah bentuk intropeksi diri, menghitung amal perbuatan, atau menelaah kebaikan dan keburukan yang ada pada diri manusia (Helmi, 2009). Jadi dengan kata lain terapi muhasabah adalah jenis terapi yang menggunakan Teknik sufistik dimana ada kegiatan merenung dan intropeksi diri yang dilakukan klien untuk menyadari kesalahannya dan berusaha untuk memperbaikinya.

Untuk tekniknya sendiri kita dapat menggunakan ceramah, konseling individu maupun kelompok. Untuk pemilihan Teknik dan metodenya sendiri akan disesuaikan dengan psikologis dan pola pikir pasiennya, para terapis dituntut untuk mengambil pendekatan yang paling mudah diterima oleh pecandu dengan demikian terapi muhasabah yang tepat dapat menanggulangi masalah mengenai adiksi narkoba yang marak terjadi di lingkungan masyarakat, bahwa dunia.

Latar belakang pembuatan karya ilmiah ini adalah maraknya perilaku penyalahgunaan narkoba yang ditunjukkan oleh hasil riset Banan Narkotika Nasional (BNN) dan efek destruktif yang ditimbulkan dari penyalahgunaan narkoba, serta upaya pemerintah yang telah banyak dilakukan

untuk menanggulangi masalah tersebut, baik yang bersifat preventif, kuratif, atau rehabilitative. Tumbuhnya ilmu pengetahuan mengenai bidang kajian sufistik ini menjadi salah satu alasan mengapa penulis mengangkat terapi muhasabah sebagai metode yang digunakan dalam upaya penanggulangan adiksi narkoba ini.

Tujuan dari penulisan karya ilmiah ini adalah sebagai bahan pengetahuan tentang pengaruh bahaya narkoba terhadap Kesehatan mental dan mengenai cara memelihara Kesehatan mental serta semoga dapat dijadikan salah satu landasan keilmuan dalam upaya penanggulangan adiksi narkoba. Serta akan membahas kemudahan terapi muhasabah untuk diterapkan sebagai dasar utama dalam melakukan rehabilitasi pecandu narkoba dan memelihara Kesehatan mental para pecandunya.

Metode yang digunakan dalam menyusun karya ilmiah ini adalah dengan metode analisis referensi kualitatif. Yang dilaksanakan dengan mencari kajian mengenai narkoba, Kesehatan mental, dan terapi sufistik muhasabah. Serta menggunakan metode wawancara narasumber di Lapas Narkoba Cirebon Dengan pendekatan kualitatif yang menghasilkan data berbentuk deskriptif yang akan dipaparkan pada bagian pembahasan (Bogdan & Taylor, 1992). Hasil dari pemahaman penulis yang berasal dari berbagai sumber ini dituangkan dalam karya ilmiah ini sehingga tercipta bahasan mengenai Implementasi Terapi Muhasabah Sebagai Upaya Memelihara Kesehatan Mental Dalam Usaha Penanggulangan Adiksi Narkoba.

2. Hasil dan Pembahasan

2.1. Narkoba Dan Efek Penyalahgunaannya

Psikotropika menurut KBBI adalah zat atau obat, yang bersifat alami atau sintetis yang dapat membuat ketergantungan kepada pengkonsumsinya sehingga mempengaruhi aktivitas mental dan tingkah lakunya.

Narkoba sendiri telah dibahas di dalam UU No 35 tahun 2009 tentang narkoba pasal 1 ayat 1 menyebutkan bahwa narkoba adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman baik sintetis maupun semi sintetis yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri dan dapat menimbulkan ketergantungan yang dibedakan dalam golongan-golongan (Undang-Undang No 35 Tahun 2009 Tentang Narkoba, 2009).

Lebih lanjut dalam Undang-Undang RI No. 35 Tahun 2009 Tentang narkoba dijelaskan ada tiga jenis golongan narkoba, yaitu:

- a) Narkoba Golongan I adalah narkoba hanya dapat digunakan untuk tujuan pengembangan ilmu pengetahuan dan tidak digunakan dalam terapi serta mempunyai potensi sangat tinggi mengakibatkan ketergantungan. Contoh: Heroin, Kokain, Daun Koka, Opium, Ganja, Jicing, Katinon, MDMA/Ecstasy, dan lebih dari 65 macam jenis lainnya.
- b) Narkoba Golongan II adalah narkoba yang berkhasiat untuk pengobatan digunakan sebagai pilihan terakhir dan dapat digunakan dalam terapi dan/atau untuk tujuan pengembangan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi tinggi mengakibatkan ketergantungan. Contoh: Morfin, Petidin, Fentanil, Metadon dan lain-lain.
- c) Narkoba golongan III adalah narkoba yang memiliki daya adiktif ringan, tetapi bermanfaat dan berkhasiat untuk pengobatan dan penelitian. Golongan 3 narkoba ini banyak digunakan dalam terapi dan/atau untuk tujuan pengembangan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi mengakibatkan ketergantungan. Contoh: Codein, Buprenorfin, Etilmorfina, Kodeina, Nikokodina, Polkodina, Propiram, dan ada 13 (tiga belas) macam termasuk beberapa campuran lainnya. Untuk informasi lebih

mendalam tentang jenis narkotika dalam ketiga golongan tersebut dapat dilihat di lampiran undang-undang narkotika nomor 35 tahun 2009.

Efek dari penyalahgunaan narkoba dapat menyebabkan ketergantungan atau kecanduan narkotika, yang selanjutnya akan merusak dan menghancurkan tubuh secara fisik dan mental.

Memang efek dari narkotika adalah menimbulkan perasaan bahagia, perasaan yang semua manusia idam-idamkan, tetapi perlu diketahui bahwa perasaan bahagia yang ditimbulkan dengan mengkonsumsi narkotika ini tidak baik, dan tidak akan berlangsung lama. Bahkan dapat dikatakan bahwa perasaan bahagia yang diperoleh dari mengkonsumsi narkoba ini adalah perasaan semu, karena pada dasarnya cara kerja narkotika adalah memanipulasi system saraf.

Selain itu, mengkonsumsi narkoba yang membawa efek bahagia ini mengindahkan perasaan-perasaan lain, seperti perasaan khawatir, takut, cemas. Yang sebetulnya perasaan-perasaan ini penting bagi manusia, karena perasaan khawatir, takut, dan cemas merupakan perasaan yang mendorong manusia untuk menghindari hal-hal yang berbahaya. Oleh sebab itu pengguna narkoba cenderung berbuat hal-hal yang berbahaya, yang dapat merenggut nyawa.

Tahap awal dari kecanduan narkoba adalah menimbulkan perasaan mudah lelah, hal ini yang mendorong para pelaku narkoba terus-menerus mengkonsumsi narkoba dengan alasan untuk menambahkan kebugaran, pada kenyataannya penggunaan narkoba secara terus-menerus dengan alasan menambah kebugaran tubuh adalah tidak benar. Pada hakikatnya, efek dari mengkonsumsi narkoba adalah menahan nafsu makan, dan memberi efek selalu kenyang, hal ini membuat tubuh kekurangan energi dan kekurangan asupan nutrisi. Kehilangan nafsu makan ini dapat berakibat datangnya berbagai jenis penyakit, seperti kekurangan gizi dan yang parah adalah *gerd*.

Bahaya yang lebih besar yang mengintai para pecandu narkoba adalah kematian akibat overdosis. Overdosis yang dialami adalah dengan cara penekanan system pernafasan. Efek narkotika adalah memberikan rasa tenang, cara kerja tubuh terhadap rasa tenang ini adalah memperlambat proses pernafasan, sehingga dengan dosis tinggi, pernafasan pada tubuh akan terhambat hingga akhirnya kematian tidak dapat dihindarkan

Selain membahayakan diri sendiri, pengguna narkoba juga dapat membahayakan orang lain. Seperti kasus di Indonesia ketika tahun 2015, dimana terjadi tabrakan yang menyebabkan tewasnya 9 orang pejalan kaki dikarenakan pengendara mobil saat itu mengalami halusinasi sesudah mengkonsumsi narkoba (Asp, 2015).

Penggunaan narkotika juga meningkatkan resiko menularkan penyakit berbahaya, terutama yang penularannya lewat cairan, seperti hepatitis, TBC, bahkan HIV/AIDS. Penularan penyakit berbahaya ini disebabkan oleh ketidakpedulian dalam pemakaian alat-alat dalam mengkonsumsi narkoba, contohnya jarum suntik.

Gejala mental yang ditimbulkan akibat dari penyalahgunaan narkoba juga meliputi kinerja tubuh yang lambat, serta meningkatnya sifat ceroboh, merasakan perasaan gelisah dan tegang yang terus-menerus, tidak memiliki *self-confident*, sulit untuk dapat memfokuskan atau memusatkan pikirannya, cenderung untuk melakukan *self-harm*, serta tingkah laku yang agresif. Selain itu juga, karna pada dasarnya cara kerja dari narkotika itu memanipulasi system syaraf, maka efek destruktif lain yang ditimbulkan adanya rusaknya fungsi otak, ditandai dengan terganggunya system memori otak, perubahan persepsi perasaan dan motivasi (Adam, 2006).

2.2. Kesehatan Mental Dan Kriteria Mental Sehat Dalam Perspektif Islam

Terdapat banyak definisi mengenai pengertian Kesehatan mental dalam kamus ilmu kejiwaan. Banyaknya definisi Kesehatan mental ini dilatar belakangi oleh banyaknya konsepsi ilmu pengetahuan yang merupakan bagian dari teori Kesehatan mental. Konsep ilmu pengetahuan disini meliputi dasar-dasar pemikiran, wawasan, fungsi-fungsi, ruang lingkup, landasan, tujuan, serta metodologi yang digunakan.

Terdapat definisi bahwa Kesehatan mental adalah keadaan yang serasi antara fungsi-fungsi psikologis serta keadaan individu dapat beradaptasi dengan dirinya serta lingkungannya berdasarkan kepercayaan agamanya serta ketaatannya pada Tuhan dengan tujuan untuk hidup Bahagia di dunia serta kehidupan setelahnya dan memberi makna pada kehidupan (Daradjat, 1997).

Definisi lain mengenai Kesehatan mental adalah keadaan individu yang memanifestasikan perilaku adekuat serta diterima dan dapat beradaptasi dengan lingkungannya, perilaku atau tingkah lakunya sesuai dengan norma atau hukum yang berlaku di masyarakat, dan terdapat hubungan personal dan interpersonal yang baik (Kartono & Andarani, 1989).

Sedangkan menurut Ahli Psikologis, Karl Menninger memiliki definisi kesehatan mental dengan menyebutkan bahwa kesehatan mental itu adalah kondisi individu yang terbebas dari gejala gangguan mental, mempunyai Batasan diri, berperilaku cerdas, serta berperilaku empati terhadap perasaan orang-orang yang ada di lingkungannya, dan senantiasa menjalani hidupnya dengan Bahagia (Mahchfoeddz, 2005).

Sedangkan kriteria mental yang sehat, telah dijelaskan oleh Muhammad Mahmud mengenai tanda-tanda mental yang sehat dalam perspektif agama islam (Hasneli, 2014):

- 1) *Al Sakinah, Al Thumaninah*, yang didefinisikan sebagai keadaan individu yang matang dan penuh dengan ketenangan serta keadaan individu yang tidak tertekan ketika menjalankan kewajibannya *Al Kifayah*, yang memiliki definisi cukup. Maksudnya individu yang memiliki mental yang sehat tidak melakukan sesuatu secara berlebihan memiliki *personal boundaries*
- 2) Selalu bersyukur dengan cara menerima dirinya dan apapun yang terjadi dihidupnya, namun tetap memiliki semangat untuk melakukan aktualisasi diri, dan bertanggung jawab atas apa yang telah dicapainya dan dimilikinya
- 3) Mampu untuk memberikan rasa aman kepada diri sendiri dan lingkungannya dan memelihara diri sendiri juga lingkungannya
- 4) Rela berkorban untuk kemaslahatan Bersama serta dapat menyadari perbuatannya dan bertaubat
- 5) Memiliki rasa percaya yang mengakibatkan terbentuknya hubungan sosial yang harmonis
- 6) Berpandangan realistic atau berorientasi pada kenyataan
- 7) Senantiasa merasa Bahagia atas apapun yang Tuhan anugerahkan

Kriteria lain yang menggambarkan individu dengan mantal yang sehat adalah : (Daradjat, 1997)

a. Memiliki Nafs Al Kamillah

Yang dimaksud dengan *Nafs Al Kamillah* ini adalah individu yang memiliki jiwa yang sempurna. Jiwa yang sempurna ini dimanifestasikan dengan keadaan individu yang tentram (*Nafs Mutmainnah*), senantiasa berperilaku ridho (*Nafs Al Radhiyah*), dan senantiasa pula Allah ridhoi (*Nafs Al Mardiyah*). Dengan keadaan jiwa yang seperti ini, individu akan menampilkan emosional yang stabil, seta terhindar dari keadaan stress, depresi, dan frustrasi.

b. Memiliki Kecerdasan *Uluhiyah*

Pengertian dari kecerdasan *uluhiyah* adalah fitrah seorang Hamba Tuhan untuk memiliki kemampuan melakukan interaksi spiritual antara dirinya dengan Tuhan. Potensi ini dapat dikembangkan dengan menapakai jalan ketaqwaan, serta senantiasa tabah dan sabar terhadap apa yang Tuhan kehendaki terhadap dirinya.

Kecerdasan *uluhiyah* ini mampu mendorong individu untuk memiliki *personal boundaries* agar tidak terjerumus kepada ke-*syirik-an*, serta senantiasa berperilaku sesuai dengan tuntunan Tuhan dan menjauhi apa yang sekiranya Tuhan larang dan tidak sukai. Selain itu, kecerdasan ini juga menghindari perilaku *zhalim* atau perilaku yang menimbulkan dosa, *nifaaq* atau sikap bersekutu di hadapannya, dan mengingkari ayat serta FirmanNya.

Kecerdasan ini juga yang mengantarkan manusia kepada sikap Tauhdi atau meyakini Keesaan Tuhan. Dengan sikap Tauhid ini manusia akan beritikad bahwa apapun yang terjadi dalam hidupnya adalah Kuasa Tuhan, dan hakikat dari segala sesuai itu adalah hikmah, kebaikan, dan pelajaran yang dapat membuat dirinya menjadi pribadi yang lebih baik.

Kecerdasan ini juga menyebabkan kedekatan spiritual antara Hamba dengan Tuhannya, kedekatan spiritual ini mendorong individu untuk menyaksikan kebesaran dan kesucian Tuhan (*Ihsan*).

c. Memiliki Kecerdasan *Rububiyah*

Kecerdasan *rububiyah* adalah manifestasi keadaan psikologis individu yang tunjukan dengan sikap individu yang *wara'*, yaitu sikap berhati-hati terhadap hal-hal yang dapat menghancurkan kehidupan di dunia dan setelah kematian, serta sikap individu yang senantiasa memelihara apa yang ia miliki. Manifestasi psikologis yang selanjutnya adalah kemampuan individu untuk mendidikan dan mendorong dirinya untuk mencapai makna dan esensi diri serta citra diri, disebut dengan pencarian Nur Muhammad dan Insan Kamil. Kemampuan individu untuk mempertahankan dirinya agar senantiasa berusaha untuk taqwa kepada Allah serta menebarkan kebaikan kepada lingkungannya. Yang selanjutnya adalah kemampuan individu untuk bertaubat, menyadari kesalahannya dan berusaha memperbaikinya dan meminta ampun kepada Tuhan dengan tujuan untuk menyucikan dirinya dan menyembuhkan keadaan mental dan jiwanya yang penuh dengan gangguan yang membuat imannya lemah serta memahami kebenaran hakiki mengenai kehidupan (Al-Ghazali, 2009).

Pendidikan mengenai kecerdasan *rububiyah* ini baiknya dimulai dari diri sendiri. Karena esensi diri adalah *mikrokosmos* yang merupakan alam kecil adalah gerbang menuju *makrokosmos* yaitu alam yang lebih besar.

Allah telah berfirman dalam QS. Al-Baqarah: 44 "Mengapa kamu perintahkan orang lain (manusia) untuk mengerjakan kebaikan, sedangkan kamu melupakan dirimu sendiri, padahal kamu selalu membaca alkitab? Mengapa kamu tidak berfikir"

Dari ayat diajars telah jelas bahwa kita sebagai individu wajib memulai segala sesuatunya dari diri kita sendiri sebelum kita menyuruh orang lain melakukannya.

d. Memiliki Kecerdasan *Ubudiyah*

Yang dimaksud dengan kecerdasan *ubudiyah* adalah keadaan individu yang menjadikan ibadah kepada Tuhan adalah suatu kebutuhan bagu dirinya. Individu yang menjadikan ibadah sebagai ajang memenuhi kebutuhannya adalah individu yang senantiasa ikhlas, terbebas dari tekanan, karena kebutuhan rohaninya telah terpenuhi.

Orang telah yang dianugerahkan kecerdasan *ubudiyah* oleh Allah senantiasa akan selalu memperbanyak amalan ibadahnya, karena semakin ia melakukan ibadah kepada Allah, semakin terasa kurang juga amalannya.

e. Memiliki Kecerdasan *Khuluqiyah*

Yang dimaksud dengan kecerdasan *khuluqiyah* adalah manifestasi psikologi yang dituangkan dalam perilaku yang baik, perkataannya yang selalu mengandung kebenaran, cara berkomunikasi yang lembut dan santun, serta terbebas dari perilaku tercela dan hal-hal yang dapat menyakiti orang lain. Orang yang memiliki kecerdasan *khuluqiyah* ini perbuatannya senantiasa menjadi teladan bagi lingkungannya, dan memberikan ketenangan bagi siapapun yang didekatnya dan melihatnya

Perilaku terpuji dalam agama islam memiliki 2 kriteria. Yang pertama yaitu perbuatan terpuji itu tidak dilakukan hanya sekali, tetapi menjadi kebiasaan yang dilakukan berulang-ulang. Kriteria kedua adalah tidak memiliki alasan untuk melakukan perbuatan terpuji itu, maksudnya adalah mereka melakukan kebaikan tanpa ada proses berpikir dahulu, itu merupakan perbuatan spontan dari dalam diri.

Perilaku terpuji atau Islamiyah ini memiliki identitas, seperti: *al khairiyah al muthlaqah* yaitu kebbaikannya bersifat absolute, kebaikan dalam islam harus dimaknai dengan bentuk perbuatan baik yang membawa kebaikan bagi diri sendiri dan lingkungannya, serta tidak terbatas waktu. *As Salahiyah al'ammah*, memiliki arti kebbaikannya bersifat menyeluruh, maksudnya kebaikan dalam islam itu akan selalu menjadi perbuatan baik di seluruh tempat dan di seluruh zaman. Perilaku kebaikan dalam islam akan senantiasa tetap menjadi suatu perbuatan baik karena tidak berubah, tetap, dan tidak dipengaruhi oleh waktu, tempat, dan perubahan masyarakat serta zaman. *Al ilzam al mustajab*, perilaku kebaikan dalam islam adalah perilaku yang harus dipatuhi, karena perilaku ini terkandung nilai-nilai kebaikan bagi pelakunya. *Ar raqabah al muhithah*, perilaku kebaikan dalam islam akan mendapat pengawasan yang menyeluruh, karena hakikat kebaikan adalah bersalan dari tuhan, maka dorongan untuk melakukannya sangat kuat, jika manusia mencoba mengindahkan dorongan kebaikan tersebut, maka akan muncul perasaan ragu-ragu dan penyesalan, yang pada akhirnya cara untuk menebusnya adalah dengan bertaubat. Sesungguhnya pengawasan seperti ini dapat dilakukan oleh agama. Pengawas lainnya adalah hati Nurani, hati Nurani hidup dengan landasan agama fitrah dan akal yang telah dibimbing agama serta diberkahi hidayah dari Allah. Dengan hati Nurani, manusia akan cenderung untuk bertauhid kepada Allah serta mengaplikasikan ilmu-ilmu agama secara aplikatif muhasabah.

Muhasabah secara bahasa dapat diartikan sebagai menghitung-hitung amal perbuatan, menghisab, pemeriksaan, melihat kepada diri sendiri, atau introspeksi diri. Sedangkan secara terminology, muhasabah diartikan sebagai proses untuk memetakan perbuatan yang telah dilakukan individu itu sepanjang hidupnya, atau proses menilai amal perbuatan sebagai proses untuk mengenalkan diri dan menilai kualitas diri kita di hadapan Allah.

Ibnu Qudaman memberikan definisi untuk muhasabah adalah melihat keadaan modal, serta keuntungan dan kerugian sbbagai upaya untuk mengenal penambahan dan pengurangan. Yang maksudnya apa yang dikatakan modal dalam agama adalah hak-hal yang diwajibkan untuk dilakukan. Keuntungan adalah hal-hal yang hukumnya sunnah untuk dilakukan, serta kerugian adalah hal-hal yang dilarang untuk dilakukan (maksiat) (Thomas, 2018). Pengertian yang lain dipaparkan oleh Ibnu Qaiyim, dijelaskan menurut Ibnu Qaiyim bahwa muhasabah adalah proses memetakan antara apa yang diperlu untuk ditanggung dan apa yang diperlu untuk diperolehnya, setelah mengetahui hal yang seperti itu, maka hendaknya manusia membawa apa yang perlu untuk diperolehnya dan melunaskan apa yang ditanggungnya.

Sedangkan menurut penulis, berdasarkan pengertian muhasabah yang telah dipaparkan, muhasabah adalah proses seorang individu memelihat keadaan didalam dirinya berdasarkan amal perbuatannya, menyadari kualitas dirinya berdasarkan amalan-amalan perbuatannya, dan bertekad untuk bertaubat kepada Allah atas amalan-amalan yang tercelanya.

Dalam proses muhasabah ini, seorang individu melihat dengan sadar kedalam dirinya bahwa berapa banyak perbuatan terouji yang telah dia lakukan dan perbuatan tercela yang telah dia lakukan juga, individu melakukan intropeksi diri, sehingga individu dapat menentukan apa yang harus dilakukan selanjutnya beradarkan kualitas dirinya.

2.3. Analisis Kesehatan Mental Pada Adiksi Narkoba di Lapas Narkotika Cirebon

Berdasarkan informasi yang didapatkan dari beberapa terapis yang bekerja di Lapas Narkotika Cirebon, didapatkan informasi para pasien yang berada disana memiliki umur yang beragam, dari mulai anak-anak dibawah umur hingga orang dewasa, bahkan lansia. menurut para terapis juga, hampir semua pasien adiksi narkoba mengalami gangguan mental, ditandai dengan ketidakmampuan pasien untuk membedakan kenyataan dan ilusi, dorongan untuk merusak diri sendiri dan lingkungan sekitarnya.

Mengenai gangguan mental. Gangguan mental ini dapat dialami oleh semua manusia, dari mulai anak kecil hingga dewasa, atau bahkan lansia. Gangguan mental ini dapat mempengaruhi kemampuan kognitif individu, kemampuan membuat keputusan, kemampuan untuk bertindak secara nalar dan norma, yang gejala-gejala ini menyebabkan masalah-masalah lain, seperti terganggunya Pendidikan pada individu usia sekolah, permasalahan keluarga, hingga menjadi salah satu latar belakang maraknya penyalahgunaan narkoba, kriminalitas, hingga bunuh diri. Gangguan mental pada individu juga membuat pelakunya menjadi tidak produktif, dan tidak dapat menjalankan fungsinya sebagai makhluk ekonomi dan makhluk social. Beberapa masalah kesehatan mental yang sering dialami oleh anak-anak dan remaja adalah depresi, rasa cemas, hiperaktif, gangguan makan.

Ada penelitian di Amerika Serikat mengenai jumlah individu yang mengalami gangguan mental, dimana hasilnya adalah bahwa 1 dari 5 orang anak memiliki gangguan mental, dan 1 dari 10 anak memiliki gangguan emosional yang serius (mentalhealth.org). Bahkan ahli psikolog, Willian Wagner menggambarkan bahwa kehidupan remaja di Amerika Serikat berisikan ketidak berdayaan seorang individu, gambaran kehidupan ini disebut dengan periode *helpless*. Periode *helpless* yang dialami oleh para remaja ini mengurangi harapan hidup dan masa depan remaja Amerika dan juga masyarakatnya. Ketidak berdayaan para remaja dan masyarakat Amerika ini digambarkan dengan maraknya remaja dan masyarakat yang menyalahgunakan minuman beralkohol dan juga narkotika, penyalahgunaan senjata api, serta pergaulan bebas yang terjadi yang menyebabkan penyebaran virus HIV/AIDS.

Gangguan mental ini tidak hanya marak di Amerika. Machmud (seorang jajar direksi RSJ Bandung) mengungkapkan bahwa gangguan mental juga dialami oleh anak-anak dan remaja di Indonesia, ditandai dengan meningkatnya penderita gangguan mental di Jawa Barat pada bulan Agustus-Oktober 2003, dimana sebelumnya jumlah penderita gangguan mental pada usia anak-anak dan remaja berjumlah hanya itungan jari, namun pada 3 bulan terakhir penderita gangguan mental pada usia anak-anak dan remaja meningkat hingga berjumlah 20-60 pasien pada terhitung hanya 1 bulan. Penyebab gangguan mental yang dialami para remaja dan anak-anak ini adalah penyalahgunaan narkotika, gangguan dalam belajar, serta kenakalan remaja (Pikiran Rakyat, 3- 10-2003). Kenakalan remaja yang terjadi kepada para penderita ini dilaporkan oleh Majalah Sibili (No.12 Th.IX I Januari 2004) mengenai penyimpangan seksual pada remaja, dimana terdapat 21% siswa sekolah menengah pertama dan 35% siswa menengah akhir telah melakukan hubungan seksual

dengan sesame jenisnya. Serta 75% dari masyarakat yang berusia 12-24 tahun pernah melakukan penyimpangan norma, seperti tawuran, mengkonsumsi narkoba, dan melakukan penyimpangan seksual.

Terdapat 2 indikator yang digunakan untuk mengukur gangguan mental pada anak-anak dan remaja. Yang pertama adalah gangguan perasaan, yang ditandai dengan perasaan sedih yang tak berkesudahan, arrogant, berekasi berlebihan terhadap sesuatu, merasa tidak berharga, muncul perasaan cemas, gelisah, takut yang tidak normal, tidak dapat focus, dan merasa bahwa segala hal diluar kemampuannya, serta diselimuti ketidakpercayaan mengenai masa depan. Indikator yang kedua adalah gangguan perilaku. Gangguan perilaku pada penderita gangguan mental ini ditandai dengan perilaku yang menyimpang dari norma yang ada, seperti penyalahgunaan minuman beralkohol serta penyalahgunaan narkoba, merugikan orang lain dengan cara merampas hak-hak orang lain, melakukan pelanggaran hukum norma dan aturan yang berlaku, hingga melakukan perbuatan yang dapat menghilangkan nyawa.

Ada beberapa factor yang menjadi latar belakang terjadinya gangguan mental pada individu, antara lain adalah factor biologis, factor psikologis, dan factor behavioristik.

Factor biologis berhubungan dengan keturunan, atau stuktur genetika individu yang berasal dari orangtua, meliputi ketidakseimbangan kimiawi pada tubuh, dan juga kerusakan yang terjadi di system syaraf pusat.

Factor psikologis berkaitan dengan keadaan jiwa individu, meliputi perasan kecewa yang berlebih, kesedihan yang tidak dapat ditolong, perasaan pesimis, hingga frustrasi

Factor behavioristik atau lingkungan berkaitan dengan pengaruh lingkungan tempat individu tinggal. Kemajuan teknologi yang terjadi mempengaruhi kemajuan penyebaran informasi juga, informasi menjadi mudah untuk diketahui dan lebih cepat penyebarannya, hal ini memiliki pengaruh buruk jika isi konten dari informasi yang ada bersifat tidak layak bagi beberapa kalangan. Contohnya mudahnya mengakses informasi mengenai pornografi, mudahnya mengakses informasi mengenai kegiatan jual-beli minuman keras bahkan narkoba, alat kontrasepsi yang dijual bebas dan tidak dibawah control. Penyebab lainnya adalah kemiskinan yang menyebabkan tingginya anak putus sekolah. Anak yang putus sekolah ini tidak memiliki bekal yang cukup untuk memahami norma dan aturan yang ada, sehingga mereka memiliki kesempatan yang tinggi untuk melakukan kriminalitas. Factor lainnya adalah sikap egosentris antara masyarakat, dimana menyebabkan kurangnya control sosial. sehingga masyarakat bersikap acuh-tak-acuh terhadap pelanggaran norma yang terjadi, asalkan pelanggaran itu tidak merugikan dirinya

2.4. Implementasi Terapi Muhasabah Dalam Upaya Pemeliharaan Kesehatan Mental para Pecandu Narkoba di Lapas Narkotika Cirebon

Dalam proses muhasabah ini, seorang individu melihat dengan sadar kedalam dirinya bahwa berapa banyak perbuatan terpuji yang telah dia lakukan dan perbuatan tercela yang telah dia lakukan juga, individu melakukan intropeksi diri, sehingga individu dapat menentukan apa yang harus dilakukan selanjutnya beradarkan kualitas dirinya. Penilaian yang digunakan berdasarkan kriteria yang terdapat di dalam Alquran dan Hadis (Helmi, 2009).

Dari hasil wawancara kami pada penelitian di Lapas Narkotika Cirebon menunjukkan bahwa terapi muhasabah ini dapat dilakukan melalui pendekatan ceramah kelompok maupun konseling individu. Dalam metode ceramah kelompok biasanya penceramah menggunakan Bahasa renungan qalbu dengan tujuan untuk memberikan keterbukaan hati para pendengar dan berupaya untuk melakukan proses penerimaan diri individu, mulai dari menerima semua yang telah dilakukannya dan mencoba untuk tidak menangkal semua itu.

Upaya yang dapat dilakukan seorang hamba untuk mencapai mental yang sehat ini diperlukan kesungguhan yang luar biasa dan keyakinan yang penuh agar dapat melakukan segalanya, tidak lupa memohon kepada Allah agar dimudahkan segala jalannya.

Dalam islam terdapat metode untuk memelihara kesehatan mental. Metode imaniyah adalah salah satu metode yang dapat dilakukan untuk mencapai upaya pemeliharaan mental yang sehat ini. Iman adalah kata lain dari percaya, orang yang percaya cenderung memiliki perasaan yang tenang, dan ciri-ciri dari orang beriman itu sendiri adalah mereka yang senang tiasa merasa tenang, sikapnya mencerminkan keyakinan dalam menghasapi semua masalah. Iman ini dapat membuat seseorang merasa aman karena mereka merasa bahwa mereka memiliki tempat bergantung, mereka dapat memohon apapun untuk menyelesaikan kesulitannya dan mereka dapat mengadu atas segala masalah yang dihadapinya (Hasan, n.d.). Keimanan membuat sipelakunya memiliki sikap tidak mudah putus asa. Dengan keimanan, jika seseorang telah berkorban dan berusaha keras untuk mencapai apa yang ditujunya namun gagal, keimanan tidak serta merta membuatnya lemah, namun dengan keimanan manusia akan diarahkan untuk berintropeksi diri, menyadari kekurangan dan kesalahannya, serta memperbaikinya, jika memang ada hal yang tidak berubah, maka dengan keimanan seseorang akan diarahkan untuk bersikap tawakkal kepada Allah.

Metode yang selanjutnya yang dapat memelihara kesehatan mental adalah metode islamiyyah. Dimana islam ini memiliki makna yang secara etimologis berarti *al-silm*, atau patuh, tunduk, dan penyerahan. Arti secara etimologis lain adalah *al-salm*, berarti aman dan damai. Yang terakhir adalah *al-salamah*, yang berarti keselamatan. Pengaplikasian metode Islamiyah dalam upaya membentuk Kesehatan mental ini dapat memberikan motivasi individu untuk hidup bersih dan suci, mendorong oindividu mempunyai kekuatan untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Dengan metode Islamiyah ini, individu akan terbentuk karakter ideal dalam dirinya.

- 1) Karakter syahadatain adalah keadaan individu yang terbebas dari belenggu hawa nafsu, ia tidak menuhankan tuhan dalam bentuk temporan dan relative. Karakter ini senada dengan firman Allah yang terdapat di dalam QS. Al-Furqon: 43
- 2) Karakter mushalli adalah keadaan individu yang memiliki hubungan yang baik dengan Tuhannya dan juga Hamba Tuhan sehingga dapat berkomunikasi dengan baik antara ia dan Tuhan (Ilahi) yang ditandadi dengan takbir, serta dirinya dan sesama manusia (insani) yang ditandai dengan salam. Karakter ini memunculkan keadaan individu yang suci lahir serta batinnya. Suci secara lahir dapat diupayakan dengan berwudhu seperti di dalam QS. Al-Maidah: 6. Dan suci secara batin dapa diupayakan dalam bentuk ikhlas dan khusyuk, sejalan dengan Firman Allah dalam QS. Al-Mukminun: 1
- 3) Karakter muzakki adalah implementasi dari perilaku zuhud, dimana individu akan sanggup untuk melepaskan hartanya sebagai bentuk penyucian jiwa (Hasan, n.d.). Hal ini Allah terangkan di dalam QS. At-Taubah: 103. Bentuk manifestasi tingkah laku dari karakter ini adalah individu akan memiliki mindset untuk mencari rezeki, dan mendistribusikannya dengan cara yang halal, individu akan kreative dan juga produktif
- 4) Karakter shaim adalah karakter individu yang mampu menahan hawa nafsu yang bersifat fisiologis. Contohnya makan, minum, serta kebutuhan biologis.
- 5) Karakter hajji adalah keadaan individu yang siap untuk berperilaku zuhud, meninggalkan hartanya, waktunya, bahkan nyawanya hanya untuk memenuhi panggilan Allah. Karakter ini akan menciptakan individu dengan keilmuan yang olurakustik dan inklusif, serta membentuk jiwa individu yang egaliter, individu akan mampu menghalau keburukan serta mampu meningkatkan pengetahuan spiritualnya.

Metode selanjutnya sebagai upaya pemeliharaan kesehatan mental adalah metode ihsaniyah. Yang dimaksud dengan ihsan adalah baik. Metode ini akan memberikan pengetahuan mengenai nilai kebaikan dan keburukan, serta mendorong individu untuk mengaplikasikan pengetahuannya,

dengan cara berperilaku baik, dan didasari niat yang baik. Metode ini akan membentuk kepribadian individu melalui beberapa tahapan, yaitu: (Yatimah Sarmani, 2008)

- 1) Tahapan pertama adalah keadaan individu yang selalu merindukan penciptanya. Dengan kerinduan ini, individu akan berusaha untuk membebaskan dirinya dari keburukan yang merupakan hijab-hijab yang menghalanginya dengan Tuhan, seperti syirik, perbuatan maksiat, nifak, bidah. Perbuatan seperti ini dikenal dengan konsep Takhalli
- 2) Tahapan kedua adalah keadaan individu yang telah terbebas dari sifat tercela dan berusaha untuk melakukan perbuatan-perbuatan baik yang Allah sukai. Contoh perbuatannya adalah bertaubat (QS. An-Nur: 31), bersikap wara', bersikap zuhud, bersikap faqir, sabar, bertawakkal, ridho, syukur, ukhlas, bersikap khauf dan raja.
- 3) Tahapan yang ketiga adalah keadaan individu yang telah merasakan pengalaman spiritual dengan Tuhannya. Ia akan merasakan kedekatan dengan Allah. Keadaan hamba yang seperti ini akan menumbuhkan cahaya-cahaya Ketuhanan dalam dirinya, karena keadaan dirinya yang telah suci. Tahapan ini disebut dengan Tajalli.

Cara-cara bermuhasabah dijelaskan oleh Budiman Mustafa, yaitu dengan Langkah-langkah: (Adz-Dzaky, 2004)

- 1) Membayangkan seakan berada di hadapan pengadilan Allah kelak sehingga menimbulkan rasa takut
- 2) Membayangkan azab kubur setelah kita meninggal, dan masuk alam barzah
- 3) Mengingat Kembali jasa orang tua kita, yang telah berusaha untuk mengandung kita, melahirkan, membesarkan, serta mendidik kita. Semua jasa orang tua kita tak akan pernah bisa kita balas.
- 4) Menapaktilasi hubungan kita dengan Allah. Menghitung kelemahan dan kekurangan diri
- 5) Memutar Kembali seluruh Tindakan dan perbuatan yang telah kita lakukan dan menilainya
- 6) Menghitung dosa yang telah kita lakukan
- 7) Mengevaluasi kata yang pernah terucap, perilaku dan Tindakan yang pernah dilakukan

Nafsu bagi diri seseorang seperti mitra dalam (menjaga) harta. Ibarat dalam perjanjian kerjasama, keuntungan tidak dapat diperoleh melainkan bila memenuhi kriteria-kriteria. Mitra harus memenuhi persyaratan terlebih dahulu, kemudian melihat pekerjaannya dan selalu mendampinginya, lalu mengevaluasi dan terakhir mencegah berkhianat bila muncul tanda-tandanya. Demikian halnya dengan *an-nafs*. Syarat pertamanya adalah dengan menjaga ketujuh indra (dari keburukan). Ketujuh modal itu adalah: mata, telinga, hidung, mulut, kemaluan, tangan dan kaki (Helmi, 2009).

Setelah syarat menjaga indera terpenuhi, kemudian beralih kelangkah selanjutnya yaitu pengawasan dan tidak meremehkannya (ditelantarkan) karena bila ditelantarkan, walau hanya sekejap, pasti akan berkhianat. Bila terus menerus ditelantarkan pengkhianatan pun akan terus berlangsung hingga menghabiskan seluruh modalnya. Oleh sebab itu ketika modalnya terasa berkuarang segeralah berhitung.

Dengan tahap-tahap implementasi muhasabah diatas mulai dari merenungi segala perbuatan yang pernah dilakukan seperti hal buruk yang ditimbulkan ketika kita mengonsumsi narkoba atau memikirkan pengaruh negative yang terjadi dalam tubuh kita diharapkan mampu membuat kesimpulan dan keinginan untuk berubah. Keinginan ini merupakan Langkah awal dalam proses

muhasabah. Kemudian pecandu narkoba mengurangi kontak dengan obat terlarang ini. Dengan bermuhasabah juga kita mampu mendekati diri kita dengan Allah Swt Oleh karenanya kita akan menghindari perbuatan-perbuatan sia-sia dan mencoba untuk mengisi seluruh waktu kita dengan hal yang bermanfaat dan positif. Penyibukan diri ini diharapkan mampu tubuh kita dijauhkan dari ketergantungan ini.

Setelah mengurangi kontak dengan zat adiktif ini kita masuk ke tahap membuat Batasan-batasan yang diperlukan supaya mengefektifkan proses munasabah ini. Dimulai dari memikirkan hal-hal baik dan positif yang dihasilkan dari upaya diri kita dalam menjauhkan diri dari konsumsi narkoba. Kemudian merenungi hasil dari upaya kita dalam mendekati diri kepada Allah Swt yang dipenuhi dengan manfaat dan keberkahan. Dengan proses perenungan ini tubuh kita mulai membatasi diri dari mengkonsumsi bahan berbahaya ini. Dalam tahap terakhir kita mencoba untuk selalu mengingat dan merenungi akibat-akibat negative yang ditimbulkan dari mengonsumsi narkoba yang akhirnya membuat diri kita berusaha semaksimal mungkin untuk menjauhkan diri kita dari zat tersebut.

Semua proses itu dibarengi dengan perasaan penerimaan, keinginan kuat untuk berubah, dan selalu mendekati diri dengan Allah Swt. Karena kedekatan kita dengan sang pencipta merupakan kunci yang penting dalam proses terapi muhasabah ini. Karena ketika kita ingin menjauhkan diri dari sesuatu kita membutuhkan pegangan dan harapan yang kuat dalam prosesnya.

2.5. Contoh Operasional Muhasabah

Renungan Malam Pertama di Alam Qubur Assalamu'alaikum Wr.Wb (Kasmuri & Dasril, 2014)

Saudara-saudaraku sekalian..

Tak ada yang harus dikhawatirkan dengan kematian Ia adalah suatu pintu yang pasti kita memasukinya Namun yang menjadi masalah sebenarnya adalah Apa yang terjadi setelah kematian ?

Kemana tempat kembali kita setelah kematian

Apakah kita akan masuk ke dalam sorga yang dipenuhi oleh taman-taman yang indah

Ataukah kita akan memasuki Neraka yang penuh dengan siksaan siang dan malam.

Lupa atukah kamu pura-pura lupa dengan taqdir kematian

Apakah kamu lupa dengan hari perpisahan dengan sanak keluargamu? Apakah kamu lupa dengan kubur yang menjadi tempat tinggalmu?, yang tidak ada teman sampai waktu yang tidak tahu sampai kapan

Apakah kamu lupa dengan pertanyaan –pertanyaan yang akan diajukan di dalam kubur?

Apakah kamu lupa dengan dasyatnya siksa kubur?

Saudaraku tidak ada yang tahu di antara kita dihari apakah kita akan dijemput ajal Dimalam apa malaikat menjemput nyawa kita

Sedang mengapa kita, sedang dimana kita saat dijemput ajal Semuanya misteri yang hanya Allah swt yang tahu

Saudaraku apakah kamu lupa atukah kamu pura-pura lupa tentang dengan detik-detik kematian?

Wajah kamu yang dulu tampan, cantik, bahu yang dulu kekar menghadang dunia

kini terbaring teronggok dingin dan kaku,

Jabatan yang dulu engkau kejar kini digantikan orang

Harta yang engkau kumpulkan siang dan malam kini diperebutkan orang

Istri dan anak-anak yang dulu sangat engkau sayangi menangis tersedu-sedu

Rumah yang mewah, mobil yang mengkilat yang engkau miliki semua akan tinggal .

Kini semua telah berakhir, tiada lagi waktu untuk mengumpulkan bekal

Kini tiba waktu bagimu untuk mempertanggungjawabkan semua perbuatanmu

Saatnya kamu menempuh satu perjalanan yang merupakan perjalanan abadi

Saudaraku Tidak ada di antara kita yang tahu ...

Dihari apakah kita akan diam berdiri dihisab segala amalan kita dihadapan Allah

Dihari apakah kita akan diperlihatkan dengan semua perbuatan kita di dunia

Amal apakah yang akan diperlihatkan dihadapan Allah nantinya ? Apakah banyaknya amal shaleh atau banyaknya dosa dan maksiat yang kita lakukan,

Saudaraku tidak ada diantara kita yang tahu

Dihari apakah nanti kita akan meniti jembatan antara surga dan neraka Allah

Apakah kita akan selamat sampai ke sorga ?

atau kita jatuh masuk kedalam api neraka Allah dengan azab yang pedih?

Saudaraku dimanapun anda berada, Sadarilah

Hari ini, kita masih punya waktu untuk mengumpulkan bekal menuju alam abadi

Hari ini, kita masih punya waktu untuk meminta maaf sama orang yang pernah kita sakiti

Hari ini kita masih punya waktu untuk memperbanyak shalat, sedekah, berbuat baik

Hari ini kita masih punya waktu untuk untuk merenungi segala kekhilapan kita.

Namun saudaraku

Kenapa kesempatan yang ada itu tidak kita gunakan

Kenapa umur yang ada tidak kita gunakan untuk berbuat amal kebaikan?

Kenapa kesehatan dan kesempatan yang ada kita buang dengan sia-sia ?

Kenapa uang yang kita miliki kita habiskan untuk perbuatan yang sia-sia dan maksiat pada Allah?

Kenapa kita masih disibukkan dengan urusan -urusan dunia dan melalaikan akhirat kita.

Saudaraku

Pernahkan kita membayangkan bila waktu kita di dunia ini habis dan harus kembali pada Allah?,

Semua sudah usai saudaraku, kematian datang menjemput kita tanpa mau dimundurkan sedetikpun,

Malaikat maut bersiap mencabut nyawa kita tanpa ulur waktu, Mencabut nyawa kita dengan keras sehingga kita meraung kesakitan tanpa ampun.

Saudaraku

Kematian pasti akan dilewati setiap orang , ia adalah tamu yang akan datang bila waktunya tiba, tidak bisa kita mundurkan atau kita majukan.

Sejauh manakah kita sudah mempersiapkan diri untuk menghadapinya

Sejauh manakah kita serius mempersiapkannya? Jawab saudaraku?.. jangan engkau diam, jawab

Muhasabah Diri

Saudaraku seiman rahimakumulalah

Umar bin khattab khalifah yang kedua pernah memberikan nasehat dengan kalimat sederhana yang menusuk qalbu kita yaitu "Hasibu Anfusakum Qabla Antuhasabu (hisablah dirimu sebelum dihitung oleh Allah di hari kiamat)

Sebab jika kita menghitung diri kita hari ini, dan jika kita temukan banyak kekurangan amal ibadah kita, dan banyak dosa yang telah kita lakukan, maka kita masih dapat berbuat banyak hal untuk memperbaiki diri kita,

namun bila ajal sudah datang maka tidak ada lagi waktu bagi kita untuk menambah amal kebajikan.

Saudaraku.....

Satu dari kebiasaan sahabat nabi yang patuh dicontoh adalah sahabat selalu memuhasabahi diri mereka atas apa yang telah mereka lakukan.

Saudaraku sebagai muslim saatnya pada hari ini kita sejenak bertanya pada diri masing2 yang hadir di ruangan ini Mari kita sejenak menghentikan menghitung harta, memikirkan anak, memikirkan jabatan, memikirkan kuliah, memikirkan kampung kita, tapi mari sejenak kita merenungkan tentang kematian yang akan pastinya datang pada diri kita masing-masing. Beban apa yang belum selesai kita kerjakan, berapa hutang yang belum dibayar, berapa mahasiswa yang belum kita layani, mari

sejenak kita memicingkan mata, bertanya pada diri masing-masing, apa yang sudah saya siapkan jika kematian datang, apa yang akan saya bawa menghadap Allah, jawaban apa yang akan saya berikan kepada malaikat yang bertanya didalam kubur

Saudaraku /bapak-bapak, ibu-ibu semua Mari sejenak menjelang memsauki bulan suci ramadhan ini kita merenung jika seandainya maut tiba-tiba datang menjemput kita.

Bisa jadi besok orang yang hari ini bertemu dengan kita dengan tertawa mungkin besok akan menagis menyaksikan mayat kita tergeletak tak berdaya,

Kini kita bisa melakukan berbagai hal sesuai keinginan kita. Bekerja, tertawa, bercanda dengan teman dan keluarga, namun besok bisa saja mata kita sudah tertutup, kaki kita diluruskan orang, pakaian kita yang indah diganti pakaian putih, kaki yang kekar kini diusung orang kepemandian, disholatkan lalu dikuburkan,

Rumah yang megah yang kita bangun dengan jerih payah kita yang terang dan menyenangkan, besok diganti dengan rumah yang sempit dan gelap gulita yaitu kubur yang sempit, lampu yang terang diganti dengan kegelapan. Kasur yang empuk diganti dengan tanah yang keras, teman yang banyak tidak mau ikut dengan kita ke dalam kuburan

Saudaraku.....

Mari sejenak kita renungkan dan bertanya pada diri kita masing- masing, wahai diri jika maut datang hari ini apakah engkau sudah siap menghadapi malaikat maut?

Amalan apa yang telah engkau siapkan untuk menghadap Allah swt yang telah memberikan nikmat kepadamu?,

wahai diri sudahkah engkau bayangkan tempat yang engkau diami sekarang diganti dg kubur ?, mobilmewahmu diganti dengan ambulans, hartamu dan pangkatmu diambil orang, nama dan popularitasmu tidak lagi bermamfaat. Emas dan dolarmu tidak lagibisa kau belanjakann , kendaraan mewah tidak lagi bisa engkau jalankan.....

Saudaraku...

Marilah kita awali muhasabah ini dengan tunduk sambil mengucapkan istigfar 10 x, Astagfirullah"azim 10..10x

Mari kita tinggalkan sejenak pemikiran kita tentang dunia

Cobalah atur nafas dengan tenang, coba tanya diri kita masing- masing

Wahai diri betapa banyak dosa yang engkau lakukan Betapa banyak waktu dan uang , kita gunakan untuk mencari pangkat dan jabatan, gedung, pakaian, mobil, namun sedikit kita gunakan untuk berinfak d jalan Allah swt

Sudahkah engkau membayangkan.bahwa harta pangkattidak bermaafaat apa-apa di akhirat

Mari kita semua berdoa, mengangkat tangan kepada Allah swt.

Ya Allah betapa kami telah tertipu dengan dunia yang menyalurkan kami

Betapa kami telah sibuk dengan dunia yang membelenggu hati dan pikiran kami

Sampai kami lupa seolah-olah kami akan lama dijenput, seolah- olah kami akan hidup selamanya di dunia ini.

Ya Allah bisa jadi hari ini kami akan kembali kepadamu karena uban sudah memutih, gigi mulai gugur, sebagai tanda semakin dekat kematian

Ya Allah ya Rahman, jadikan kami hamba yang seimbang dalam hidup kami untuk dunia dan akhirat kami

Ya Allah ajarkan kami menjadi hambamu yang seimbang dalam menggunakan waktu kami, ajarkan kami menjadi hamba yang mampu menyiapkan bekal untuk akhirat

Jadikan kami hamba yang taat padamu pada waktu siang dan malam, pada keramaian dan tempat sepi.

Jadikan kami hamba soleh yang banyak berbuat baik untuk sesama Ya Allah Ampuni dosa kami, kami telah lalai kepadamu
kami lebih takut hukuman manusia dari hukummu kelak di akhirat, kami lebih banyak memenuhi tuntutan atasan kami, tapi sedikit memenuhi tuntutanmu dari masjid dan mushala
Kami banyak berbenah untuk rumah, mobil dan jabatan dan pekerjaan kami dari berbenah untuk akirat kami ya Allah Angkatlah dosa kami ya Allah, engkau maha pengampun
Ya Allah engkau pemilik hati kami, yang membolak balikkan hati kami, hadapkanlah hati kami kepada agammu yang lurus.
Ya Allah hati kami telah tertipu oleh gemerlapnya dunia ini, Ya Allah jadikan hati kami istiqomah dengan perintahmu,
ya Allah kalau hati kami gelap terangkanlah, kalau hati kami sempit lapangkanlah, jika hati kami keras maka lunakkanlah dengan saljumu, jika kami ini telah retak banyak iri, dengki, hapuskanlah gantilah hati kami dengan hati yang sehat, yang lapang yang terang, sensitif terhadap dosa, menjadi pemurah dalam memberi dan pemaaf dengan kesalahan orang lain.
Ya Allah ya Rahman ya Rahim, semuanya kami pulangkan padamu ya Allah.
Kumpulkanlah kami karena iman kepadamu, dan pisahkan kami karena iman padamu. Panggilkan kami karena iman, kumpulkan kami bersama orang beriman.
Jauhkanlah hati kami dari penyakit, dari rasa takut, sensitif dengan amalan, jadikanlah hati kami bersih dari penyakit dan kotoran, beri kami hati yang selalu merindukan pada cintamu, rindu akan ridhomu
Akhirnya kami pulangkan semua padamu Ya Allah kalau engkau akan memanggil kami, Panggillah dalam keadaan beriman,
Kalau engkau beri kami nikmat,
jadikanlah nikmat itu buat menambah rasa iman kami
Jika nikmat membuat kami jauh darimu angkatlah kembali nikmat tersebut.
Rabbana Atina Fiddunya Hasanah, wafilakhirati hasannah.

3. Simpulan

Penyalahgunaan narkoba sangat berpengaruh dalam tubuh jasmani dan ruhani pecandunya salah satunya dalam ranah psikisnya yang berdampak pada perilaku dan proses pengambilan keputusan dalam menyikapi dunia. Dari hasil wawancara yang kami lakukan di Lapas Narkotika Cirebon menunjukkan bahwa para pelaku penyalahgunaan narkoba mengalami ketergangguan fungsi otak, hingga menimbulkan overdosis yang dapat menyebabkan kematian. Efek dari ketergangguan fungsi mental para pelaku narkoba ini menyebabkan masalah sosial yang lebih kompleks. Maraknya kriminalitas, kekerasan, bahkan dibebberapa berita yang beredar hingga terjadi pembunuhan (Monalisa, 2020). Efek-efek dari penyalahgunaan narkoba ini akan menimbulkan ketidakamanan pada lingkungan sosial / masyarakat.

Sehingga kita membutuhkan ukuran dan standarisasi kriteria yang sehat itu seperti apa atau lebih mudah disebut sebagai Kesehatan mental. Kesehatan mental merupakan kondisi ideal dimana seseorang tidak hanya sehat secara fisik, mental, spiritual, dan sosial, tetapi juga memiliki potensi yang dapat membuat orang hidup secara produktif. Atau bisa juga disimpulkan Kesehatan Mental adanya keserasian di dalam fungsi-fungsi kejiwaan seseorang sehingga mempertinggi kesehatan rohaninya dan dapat berinteraksi dengan baik di lingkungan. Sedangkan inti dari Muhasabah adalah suatu bentuk perbuatan yang dilakukan oleh seorang hamba dalam rangka melihat sejauh mana perbuatan-perbuatan yang dia lakukan selama ini, mengintrospeksi diri dan memohon ampunan kepada Allah SWT atas kesalahan-kesalahan yang pernah dilakukan. Muhasabah dan introspeksi diri bisa membuat seseorang semakin sehat mental dan spiritualnya karena merupakan aplikasi dari *Ihsan* (merasa diawasi oleh Allah) yang merupakan tingkatan paling tinggi dalam Islam

Kemudian Jika kita mengaitkan Kesehatan mental dan pecandu narkoba maka akan menemukan relasi sebab akibat yang bersifat merugikan. Oleh karenanya terapis Lapas Narkotika Cirebon menggunakan metode terapi muhasabah dalam bentuk ceramah, konseling individu maupun kelompok dalam penanggulangan masalah mental yang diakibatkan karena adiksi narkoba ini. Dimana pengertian dari muhasabah ini sendiri adalah bentuk intropeksi diri, menghitung amal perbuatan, atau menelaah kebaikan dan keburukan yang ada pada diri manusia. Jadi dengan kata lain terapi muhasabah adalah jenis terapi yang menggunakan Teknik sufistik dimana ada kegiatan merenung dan intropeksi diri yang dilakukan klien untuk menyadari kesalahannya dan berusaha untuk memperbaikinya. Dengan demikian terapi muhasabah yang tepat dapat menanggulangi masalah mengenai adiksi narkoba yang marak terjadi di lingkungan masyarakat.

4. Referensi

- Adam, S. (2006). Dampak Narkotika Pada Psikologi dan Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1).
- Adz-Dzaky, M. H. B. (2004). *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Al-Ghazali, I. (2009). *Taman Kebenaran: Sebuah Destinasi Spiritual Mencari Menemukan Tuhan (Raudhatut Thaalibiin wa Úmdatús Saalikiin)*. Jakarta: Penerbit Hikmah.
- Asp. (2015). Ngerinya Narkoba: Afriyani Bunuh 9 Orang, Novi Nyaris Telanjang di Jalan.
- Bogdan, R., & Taylor, S. J. (1992). *Pengantar Metode Penelitian Kualitatif*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Daradjat, Z. (1997). Mukjizat Alquran dan As-Sunnah tentang Kesehatan Mental. In *Mukjizat Alquran dan Sunnah tentang IPTEK*. Jakarta: GIP.
- Hadiman. (1999). Masalah narkotika Menyongsong Era Milenium III. In *Menguak Misteri Maraknya Narkoba di Indonesia*. Jakarta: BERSAMA.
- Hasan, A. B. P. (n.d.). Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali dalam Bimbingan dan Konseling Islam. *Jurnal Untirta*.
- Hasneli. (2014). *Kesehatan Mental dalam Pandangan Islam*. Padang: Haifa Press.
- Helmi, F. (2009). *Muhasabah dan seks bebas (hubungan antara kegiatan muhasabah dalam meminimalisir seks bebas pada mahasiswa di kelurahan Plombokan Kecamatan Semarang Utara Kota Semarang)*. IAIN Walisongo.
- Kartono, K., & Andarani, J. (1989). *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju.
- Kasmuri, & Dasril. (2014). *Psikoterapi Pendekatan Sufistik*. Tanah Datar: STAIN Batusangkar Press.
- Mahchfoeddz. (2005). *Pendidikan Kesehatan dan Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Mansir, F. (2018). Pendekatan Psikologi dalam Kajian Pendidikan Islam. *Jurnal Psikologi Islami*, 4(1).
- Monalisa, O. (2020). Ayahnya Utang Narkoba Rp 2,1 Juta, Siswi SMP Jadi Korban, Diperkosa & Dibunuh, Jasadnya Memilukan.
- Pudji, S. (2020). *Indonesia Jadi Negara Produsen Narkoba*.
- Thomas, J. H. (2018). *Contemolation: An Islamic Psychospiritual Study*. Jakarta.
- Undang-Undang No 35 tahun 2009 Tentang Narkotika. , (2009).
- Winarko, H. (2020). *Penggunaan Narkotika dikalangan Remaja Semakin Meningkat*.
- Yatimah Sarmani, M. T. N. (2008). *Teori Kaunseling Al-Ghazali*. Kuala Lumpur: PTS Islamika.