

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai “Meditasi Dzikir untuk Meningkatkan Kesehatan Mental pada Mantan Pecandu Narkoba di Pondok Pesantren Asstresiyah Desa Garuan Kecamatan Juwana” penulis menyimpulkan sebagai berikut:

1. Meditasi Dzikir yang telah dilakukan oleh mantan pecandu narkoba melalui metode dan teknik yang berbeda walaupun juga ada kesamaan mulai dari tahap persiapan hingga tahap pelaksanaan meditasi dzikir tersebut. Mereka mendapatkan amalan dzikir dari Kiai Muhammad Fatkhur Rahman Thayib (Mbah Sarimbit). Adapun metode meditasi dzikir yang dilaksanakan masing-masing mantan pecandu narkoba di Pondok Pesantren Asstresiyah Darul Ubudiyah Sejati Juwana Pati beserta bacaanya seperti Yono yang mengamalkan meditasi dzikir dengan lafazh Istighfar, Sholawat kepada Nabi saw., dan hasbalah, kemudian Mbah Bejo yang mengamalkan lafazh isti’adzah, basmalah, sholawat kepada Nabi saw., dan beberapa kalimah dari asma’ul husna. Sedangkan Wido mengamalkan lafazh-lafazh ayat-ayat al-Qur’an, sholawat kepada Nabi saw., hasbalah, al-hauqalah. Meditasi dzikir tersebut juga telah memberikan kemampuan dan motivasi pada diri mantan pecandu narkoba untuk sembuh baik secara jasmani maupun rohani.
2. Amaliah Meditasi dzikir yang diamalkan telah mempengaruhi peningkatan kesehatan mental dari ketiga mantan pecandu narkoba. Pencapaian kesehatan mental yang telah dicapai oleh masing-masing individu mantan pecandu narkoba di Pondok Pesantren Asstresiyah Darul Ubudiyah Sejati juwana Pati berbeda dikarenakan pengalaman, waktu dalam mengamalkan dzikir, kondisi psikologis, keadaan fisik, tingkat kekhuysukan yang berbeda pula. Taraf kesehatan mental yang telah dicapai oleh mantan pecandu narkoba di Pondok Pesantren

Asstresiyah Darul Ubudiyah Sejati Desa Garuan Kecamatan Juwana Kabupaten Pati ini telah mampu mengontrol perilaku dan emosi dengan baik, baik secara personal maupun ketika berhubungan dengan orang lain, sehingga mantan pecandu narkoba ini sudah mampu menilai dirinya sendiri dalam kemampuan kepuasan diri dengan kehidupannya, mampu menghadapi kekecewaan dalam hidup, dan memiliki harga diri yang wajar. Sedangkan kaitannya dengan orang lain, maka mereka juga telah mampu memahami perasaan perasaan orang lain, sudah bisa dengan mudah berkomunikasi dengan orang lain, mampu menjalin persahabatan dengan baik, bahkan sudah mampu menerima ide atau pendapat orang lain. Serta jika dilihat dari segi menghadapi tantangan kehidupannya. Mereka telah mampu merasakan kepuasan dalam bekerja, sudah memiliki arah dan tujuan hidup, memiliki tanggung jawab, dan sudah mampu mengambil keputusan sendiri tanpa bergantung pada orang lain. Yang dapat dikatakan dari kesemuanya tersebut bahwa mantan pecandu narkoba di Pondok Pesantren Asstresiyah Darul Ubudiyah Sejati Desa Garuan Kecamatan Juwana Kabupaten Pati dilihat dari kesehatan mentalnya sudah meningkat secara baik dan berkelanjutan.

B. Saran- saran

Berdasarkan hasil pengamatan dan hasil penelitian. Terdapat beberapa catatan dalam penelitian tentang “Meditasi Dzikir untuk Meningkatkan Kesehatan Mental pada Mantan Pecandu Narkoba Di Pondok Pesantren Asstresiyah Desa Garuan Kecamatan Juwana”. Adapun beberapa catatan dan saran-saran tersebut diantaranya adalah:

1. Bagi subjek yang diteliti

Diharapkan lebih meningkatkan pelaksanaan meditasi dzikir ini secara konsisten dan kontinu walaupun dirasa sudah merasa sembuh dan dalam kondisi yang semakin baik. Kemudian hendaknya para mantan pecandu narkoba ini selain melaksanakan metode dzikir masing-masing juga harus berusaha meningkatkan pengetahuan mengenai agama atau pun yang lain agar bisa bersaing secara sehat di dalam kehidupan bermasyarakat.

2. Bagi Keluarga dan Masyarakat

Diharapkan keluarga dan masyarakat bisa saling bekerja sama dalam membantu permasalahan atau pun proses penyembuhan para pecandu narkoba khususnya di daerah Kecamatan Juwana Pati. Karena sebagai manusia yang masih memiliki rasa persaudaraan. Sebaiknya mereka jangan dijauhi namun harus dirangkul dan dibantu agar bisa mempercepat proses penyembuhannya.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang mengambil subjek penelitian yang sama bisa mengembangkan hasil penelitian ini. Dengan mengambil sisi-sisi atau aspek lain yang belum tersentuh dalam pembahasan skripsi ini. Seperti metode yang disesuaikan dengan tingkat kecanduan terhadap narkoba dan waktu yang digunakan mantan pecandu narkoba dalam proses penyembuhan. Serta diharapkan lebih bisa berhubungan secara intens terhadap pihak-pihak terkait yang mengitari kehidupan dari subjek. Sehingga dapat lebih mengetahui lebih dalam mengenai subjek yang akan diteliti.

C. Penutup

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan hidayah, inayah dan cahaya Ilmu-Nya sehingga diiringi dengan alunan ayat-ayat-Nya akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Semua ini adalah kebahagiaan yang tiada tara dari-Nya yang selalu diwajibkan peneliti untuk bersyukur tiada henti. Dan apabila ada kesederhanaan dalam penulisan, itu merupakan keterbatasan kemampuan yang penulis miliki.

Selesainya skripsi ini bukan berarti luput dari kesalahan serta kekurangan, maka dari itu penulis menyadari bahwa skripsi ini masih perlu penyempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat penulis harapkan demi perbaikan dan kesempurnaan dari skripsi ini.

Akhirnya penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang terkait secara langsung maupun tidak langsung telah membantu dan memberikan dorongan serta materi dalam menyelesaikan skripsi ini, semoga senantiasa

mendapatkan pahala dari Allah SWT. *Taqabballahu minna wa minkum, minna wa minkum taqabbal ya karim. Amin ya rabbal Alamin.*

