



INTERNATIONAL JOURNAL OF  
EDUCATION, PSYCHOLOGY  
AND COUNSELLING  
(IJEPC)

[www.ijepe.com](http://www.ijepe.com)



PERANAN PENGULANGAN ZIKIR SEBAGAI ALAT TERAPI  
SPIRITUAL BAGI PEMULIHAN KETAGIHAN

*THE ROLE OF REPETITIVE DHIKR AS A SPIRITUAL THERAPY FOR  
ADDICTION RECOVERY*

Rozeeda Kadri<sup>1</sup>, Zaifuddin Md Rasip<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup> Fakulti Pengajian Islam, Universiti Malaysia Sabah, Malaysia

Email: rozeedakadri@ums.edu.my

<sup>2</sup> Fakulti Pengajian Islam, Universiti Malaysia Sabah, Malaysia

Email: zaifuddin@ums.edu.my

\* Corresponding Author

**Article Info:**

**Article history:**

Received date: 27.03.2025

Revised date: 14.04.2025

Accepted date: 15.05.2025

Published date: 05.06.2025

**To cite this document:**

Kadri, R., & Md Rasip, Z. (2025). Peranan Pengulangan Zikir Sebagai Alat Terapi Spiritual Bagi Pemulihan Ketagihan. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 10 (58), 313-323.

DOI: 10.35631/IJEPC.1058022

This work is licensed under [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



**Abstrak:**

Meditasi spiritual telah dibincangkan sejak beberapa tahun kebelakangan ini untuk meningkatkan model pemulihan ketagihan bahan seperti dadah, ganja, alkohol dan sebagainya dengan memasukkan elemen spiritual ke dalam model biopsikososial. Oleh yang demikian, objektif penulisan ini adalah untuk mencadangkan satu model pemulihan penyalahgunaan bahan yang komprehensif, lengkap dan menyeluruh perlu dibangunkan untuk memenuhi pola semasa. Kajian ini menggunakan kaedah literatur dengan mengumpul data yang relevan, analisis data tersebut bagi mendapatkan konsep tentang pemulihan dadah. Kajian ini mendapati, model yang dipelopori oleh pengkaji Barat menitikberatkan nilai biologi, sosial dan psikologi, sedangkan kebanyakan penduduk Asia terutamanya Asia Tenggara seperti Malaysia, Indonesia dan Thailand berpegang kepada aspek ketuhanan dan spiritual dalam kehidupan seharian. Oleh itu, kaedah pemulihan yang terbaik hendaklah dimasukkan elemen spiritual dan kepercayaan kepada Tuhan untuk membentuk sebuah model yang menyeluruh. Dengan itu, penulis mencadangkan model pengulangan zikir adalah salah satu usaha yang mempunyai elemen meditasi dan spiritual yang boleh digunakan sebagai alat kesembuhan dalam proses pemulihan penyalahgunaan dadah.

**Kata Kunci:**

Ketagihan, Islam, Meditasi, Spiritual, Terapi, Zikir

**Abstract:**

This decade of spiritual meditation is heatedly being discussed among researchers to improve the recovery models of substance addictions such as drugs, marijuana, alcohol and similar existing by incorporating spiritual aspects into a biopsychosocial model. Therefore, the purpose of this paper is to propose a model of substance abuse recovery that needs to be developed so that current patterns can be met. This study uses literature methods by collecting relevant data, analyzing the data to obtain a concept of drug recovery. Study shown that model pioneered by Western scholars only points to the biological, social and psychological values, whereas most Asian people, especially Southeast Asia such as Malaysia, Indonesia and Thailand, stick to the divinity aspect of everyday life. Therefore, the best recovery method should include spiritual elements and belief in God to form a comprehensive model. With that, the author suggests, zikr repetition is one of the initiatives that has a meditative and spiritual component that can be used as a healing tool in the recovery process of substance abuse.

**Keywords:**

Addiction, Islam, Meditation, Spiritual, Therapy, Zikr

**Pendahuluan**

Pendekatan meditasi spiritual telah menjadi bahan kajian para penyelidik dewasa ini sebagai metod pemulihan untuk ketagihan bahan seperti dadah, ganja, alkohol dan seumpamanya. Menurut Volkow et.al., (2011), ketagihan dikategorikan sebagai masalah neuropsikiatrik yang serius, kerana ianya memberi kerosakan pada litar saraf otak yang apabila ianya semakin mengutuh, boleh menyumbang kepada kelakuan sumbang seseorang walaupun individu itu mengetahui kesan buruk daripada perbuatan sumbang yang dilakukannya. Jika berterusan tanpa dirawat ianya akan membawa kepada impak negatif terhadap mental, fizikal, spiritual, kehidupan sosial dan seterusnya mengganggu ketenteraman awam (Fox et. el, 2013).

Dari sudut pandang islam pula, semua diskusi mengenai ketagihan bahan dan ketagihan rokok dimulakan dengan al-Quran kerana ianya merupakan fondasi utama dalam perundangan Islam, etika dan teologi (Ali, 2014). Oleh kerana itu, para tokoh fiqh islam menjelaskan isu ketagihan bahan sebagai sesuatu perkara yang diharamkan dalam agama, namun isu ini tidak dijelaskan secara langsung di dalam al-Quran. Isu ini sering dikaitkan dalam perbahasan minuman arak (khamr). Pengharaman arak secara berperingkat (Al-Tabari, 2000) disebutkan dalam al-Quran sebelum ianya diharamkan secara menyeluruh kepada semua umat Islam dan dikategorikan sebagai dosa besar. Ayat yang mengharamkan arak secara menyeluruh ada dinyatakan dalam surah Al-Maidah ayat 90, firman Allah swt,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلُمُ رَجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Wahai orang-orang yang beriman! Sesungguhnya minuman keras, berjudi, (berkurban untuk) berhala, dan mengundi nasib dengan anak panah, adalah perbuatan keji dan termasuk perbuatan setan. Maka jauhilah (perbuatan-perbuatan) itu agar kamu beruntung.

Kemudian, pengharaman arak dan juga bahan yang boleh menyebabkan kemabukan sehingga mengangkat kewarasan akal ini juga diungkapkan dalam hadith Rasulullah saw

كُلُّ مُسْكِرٍ حَمْرٌ وَكُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ وَمَنْ شَرِبَ الْحَمْرَ فِي الدُّنْيَا فَمَاتَ وَهُوَ يُدْمِنُهَا لَمْ يَتَّئِبْ لَمْ يَشْرَبْهَا فِي الْآخِرَةِ

Setiap bahan yang memabukkan itu adalah arak dan setiap bahan yang memabukkan itu adalah haram, dan sesiapa yang meminum arak di dunia lalu dia meninggal dunia dalam keadaan dia menagihnya (dan) tidak (sempat) bertaubat nescaya (sebagai balasan) dia tidak akan dapat meminumnya di akhirat kelak. (Riwayat Muslim).

Maka jelaslah melalui hadith ini bahawa setiap perkara yang memabukkan atau menghilangkan akal manusia adalah haram. Dengan ciri sesuatu yang memabukkan atau menghilangkan kewarasan akal inilah ketagihan bahan seperti ganja, dadah dan sumpamanya diharamkan ke atas semua penganut agama Islam.

### Metodologi Kajian

Kajian ini menggunakan kaedah literatur untuk menghasilkan satu kajian konsep mengenai pemulihan ketagihan dadah. Pemulihan ini berfokus kepada budaya Timur seperti konsep kepercayaan kepada Tuhan yang menjadi tonggak kerohanian Masyarakat Timur, yang berbeza dengan Masyarakat Barat. Penulis mengumpul data daripada perpustakaan dan juga jurnal. Analisis dilakukan bagi mendapatkan gambaran tentang konsep pemulihan dadah dan mencadangkan model pengulangan zikir adalah salah satu usaha yang mempunyai elemen meditasi dan spiritual yang boleh digunakan sebagai alat kesembuhan dalam proses pemulihan penyalahgunaan dadah.

### Kerohanian (spiritualiti) dan Keagamaan Dalam Pemulihan Penyalahgunaan Bahan

Secara umumnya, keagamaan dinilai sebagai sebuah keyakinan yang teguh kepada ajaran, amalan, pelaksanaan praktik-praktik keagamaan dan ritual tertentu yang disandarkan kepada sesuatu yang dianggap suci. Ibadah solat dan zikir bagi penganut Islam, amalan sembah nenek moyang bagi penganut Buddha dan juga konsep *karma* bagi penganut Hindu, Buddha dan Sikh adalah ciri keagamaan. Bukan itu sahaja, kepercayaan kepada entiti ghaib seperti malaikat, ruh, syaitan, kehidupan selepas mati dan juga pantang larang dalam kehidupan yang akan mempengaruhi tingkah laku dalam kehidupan seharian maupun lingkungan sosial para penganut sesuatu agama merupakan elemen dalam nilai keagamaan. Ringkasnya, keagamaan merupakan sesuatu tradisi yang diamalkan oleh manusia yang mempunyai pemikiran dan pelaksanaan yang ditunjangi oleh sesuatu yang dinilai sebagai suci dan mistik (Koenig, 2009).

Manakala, spiritualiti pula mempunyai makna yang lebih abstrak dan boleh jadi tidak berkait dengan doktrin atau amalan agama. Ianya lebih menjurus kepada pengalaman peribadi seorang manusia atau hubungan individu dengan sesuatu yang dianggap lebih berkuasa atau besar tanpa mendefinisikan kepada konsep Tuhan secara hakiki. Sebahagian manusia mengenyepikan sebarang jenis peraturan, tatacara dan tanggungjawab yang didorong oleh kepercayaan agama. Kumpulan ini mengkategorikan dirinya sebagai individu yang memiliki nilai spiritual namun bukan beragama, hanya memahami nilai spiritual sepenuhnya dari sudut individu atau dikenali sebagai sekular. Walakin, pandangan kontemporari ini menyimpang dari maksud asal spiritual.

Walhal pemberian makna kepada kehidupan, tujuan hidup di dunia, pemahaman kepada nilai diri sebagai manusiawi dan juga hubungan manusia dengan sesuatu yang lebih besar atau kewujudan kekuatan yang melangkaui akal (transenden) merupakan persamaan antara elemen keagamaan dan juga spiritualiti. Perkara ini menjadi hujah bagi golongan yang menganggap keagamaan dan juga spiritualiti itu adalah perkara yang sama dan tidak boleh dipisahkan.

Meditasi pula didefinisikan sebagai sesuatu perbuatan, pergerakan atau amalan yang menumpukan sepenuh perhatian dan bertafakur sama ada emosi atau fikiran kepada sesuatu yang mendalam untuk jangka masa yang tertentu (Kamus Dewan Bahasa, 2023). Secara tidak langsung, amalan meditasi sangat berkait rapat dengan konsep spiritualiti dan keagamaan. Secara amnya, setiap agama memiliki amalan meditasi yang tersendiri contohnya konsep meditasi kesedaran (mindfulness) yang diasaskan dari agama Buddha (Kabat-Zinn, 1993) diikuti dengan amalan yoga dan mantra yang dimanifestasi dari agama Hindhu (Bormann, 2005). Manakala agama Islam pula memiliki ciri-ciri meditasi pada amalan keagamaan seperti solat dan zikir yang berasas daripada Tuhan yang diberikan melalui penerimaan wahyu seorang Nabi. Lantaran itu, meditasi atau amalan spiritual boleh didefinisikan sebagai penumpuan secara mendalam yang diikuti dengan sentuhan entiti yang berkuasa.

Dari sudut agama Islam, perbahasan spiritualiti ini dalam disiplin ilmu aqidah dan tasawuf. Semestinya, keagamaan dan spiritualiti diibaratkan seperti isi dan kuku, sesuatu yang tidak boleh dipisahkan, jika tidak, ianya akan menjadikan kefahaman individu itu tempang tidak sempurna berbeza dengan pandangan sebahagian individu yang sekular dengan memisahkan nilai agama seperti ketuhanan dalam diri maupun kehidupan. Hanya agama sahaja yang boleh mengisi kekosongan spiritual manusia yang sentiasa mendambakan ketenangan dan juga keamanan jiwa sepanjang kehidupan di muka bumi ini. Oleh yang demikian, spiritualiti dari sudut Islam berakar umbi kepada keyakinan seorang hamba iaitu manusia kepada Tuhan yang Maha Esa. Oleh yang demikian, kalimah *La Ilaha Illa Allah* yang bermaksud tiada Tuhan selain Allah merupakan syarat pertama seseorang itu bergelar Muslim. Rassool (2004) menyatakan spiritual Islam berasaskan daripada Quran dan hadith yang menjadikan ianya berbeza dengan pemikiran yang lahir berasaskan akal manusia semata-mata. Menurut Ibnu Qayyim al-Jauzi spiritual Islam merupakan kecintaan kepada Tuhan, keintiman dan juga kerinduan manusia kepada Tuhannya. Manakala, Tariq Ramadan (2014) menjelaskan bahawa spiritualiti dalam Islam adalah perjuangan seseorang insan melawan sifat semula jadinya dengan memperhalusi dan memperbaiki hubungannya dengan Allah dan sebagai bukti perhambaan kepada Penciptanya.

Asas keyakinan inilah yang menjadi tunjang kepada pembentukan kecerdasan spiritual dan kekuatan rohani seorang Muslim. Kecerdasan spiritual ini mampu melahirkan perasaan kesedaran kepada Tuhan dalam setiap tindak tanduk dan tindakan seorang hamba sekaligus menguatkan ikatan hubungannya dengan Pencipta-Nya. Seterusnya, ikatan ini akan menjadi daya penggerak seseorang dalam membentuk perilaku, keputusan dan tindakan ke arah kebaikan atau keburukan. Justeru, pembangunan dan kecerdasan spiritual yang mantap mampu membawa perilakunya ke arah kebaikan (masalah) dan juga pembenteng daripada perkara yang buruk (mafsadah). Oleh kerana itu, tekanan perasaan, kerisauan, kebimbangan dan ketagihan bahan terlarang juga dikira sebagai krisis kejiwaan yang terlahir daripada ketandusan spiritual. Maka, permasalahan ini perlu diatasi dengan menyuntik kefahaman agama yang sebenar dan mengamalkan praktik-praktik agama yang sahih bagi menyucikan jiwa dan mengembalikannya kepada fitrah. Tokoh-tokoh Islam terutamanya ahli sufi seperti Imam

Ghazali, Ibn Jauzi dan al Rumi telah memperkenalkan model terapi spiritual mengikut acuan Quran dan Sunnah yang dapat dijadikan contoh dengan memanfaatkan nilai-nilai kesufian seperti, sabar, syukur, takut, harap dan redho. Bukan itu sahaja, bibit-bibit masalah kejiwaan turut dibahaskan bagi mengenalpasti punca ketidakstabilan spiritual seperti dengki, cemburu dan tamak sebelum mengisinya dengan ajaran dan amalan agama (Al-Ghazali, 1993 & Chittick, 1983). Di sinilah keperluan spiritual itu perlu difahami dan dimasukkan ke dalam model-model pemulihan bagi menangani sesuatu isu kesihatan jiwa dan mental termasuk peralahgunaan bahan dengan lebih menyeluruh.

### **Model Berasaskan Spiritual Dalam Pemulihan Ketagihan Bahan**

Tradisionalnya, sebahagian besar dari para akademik antaranya ahli psikologi dan pakar kesihatan moden tidak mengkategorikan disiplin ilmu spiritual dan keagamaan sebagai komponen dalam hal ehwal kehidupan dan pengalaman subjektif manusia. Dengan demikian, model-model pemulihan kesihatan mental yang dibentuk akan berpaksikan aspek biologi dan psikologi sahaja tanpa mengambil kira entiti Tuhan bagi membendung masalah tersebut. Hal ini kerana model pemulihan dan rawatan dipelopori oleh ahli akademik dan terapi yang berarus ideologi empirikal, logikal positivisme dan juga elagitarian, memandang disiplin ilmu spiritual dan keagamaan sebagai sesuatu yang realistik dan tidak logik. Namun, pda era langit terbuka ini, profesi kesihatan semakin berkembang sehingga mengiktiraf dan memasukkan konsep teologi atau perkara yang bersangkutan paut dengan ketuhanan dalam model pemulihan dan rawatan bagi mengatasi masalah kesihatan mental termasuk ketagihan barang terlarang (Chapmann 1996; Koenig, 2001). Penelitian ini disokong oleh kajian literatur ke atas 23 kajian kesihatan mental yang mencadangkan bahawa intervensi pemulihan berasaskan keagamaan dan spiritual seperti meditasi, psikoterapi, servis pendeta dan audiovisual terapi mampu menurunkan tahap tekanan, depresi dan ketagihan alkohol. Perbezaan yang signifikan juga dapat dilihat dalam masa seminggu ke 6 bulan di antara kumpulan intervensi berbanding kumpulan yang dikawal (Goncalves, et. al, 2015). Ianya disokong dengan kajian sistematik terhadap 10 penelitian yang menggunakan praktikal spiritual dalam pemulihan penyalahgunaan bahan menjumpai praktikal spiritual dapat meningkatkan perhatian individu melalui penumpuan pemikiran ketika mengamalkan praktik spiritual (Kadri, et al., 2020).

Era pemodenan juga membuktikan bahawa pemulihan berasaskan praktikal spiritual memberikan impak positif kepada sistem badan manusia melalui kajian fungsi neuroimej otak secara tamsilan pengimejan resonans magnetik fungsian (fMRI) dan Tomografi Pancaran Positron (PET). Kajian sistematik yang dijalankan terhadap 78 kajian (Fox, et. al, 2014) membuktikan bahawa spiritual meditasi seperti meditasi mantra (mantra meditation) dan meditasi perhatian berpusat (focused attention meditation) mampu memberikan rangsangan positif kepada otak seperti bahagian korteks yang bertanggungjawab untuk merancang dan melaksanakan *output voluntary motor*. Engstrom dan Soderfelt (2010) menjelaskan bahawa meditasi mantra memberikan kesan positif ke atas emosi seseorang dengan mengaktifkan medial korteks prefrontal yang berfungsi untuk rangsangan empati dan *cingulate gyrus* yang berfungsi untuk rangsangan perasaan bahagia dan ketenangan.

Justeru, kemunculan model-model yang berasaskan praktikal spiritual ini hanya terlihat sejak sedekad ini, antara model yang menjadi popular dalam pemulihan penyalahgunaan bahan adalah Program 12-Langkah (12-steps Program) yang ditunjangkan kepada ketundukan kepada Tuhan sebagai langkah pertama dan juga axis kepada langkah-langkah yang lain yang diambil daripada kefahaman agama Kristian (Booth & Martin, 1998).



Program 12-Langkah adalah seperti berikut:

1. Kami mengaku kami tidak berdaya melawan ketagihan alkohol - sehingga hidup kami telah menjadi tidak teratur.
2. Menjadi percaya bahawa Kuasa yang lebih besar daripada diri kita boleh memulihkan kami kepada kewarasan.
3. Membuat keputusan untuk berubah dan hidup mengikut hukum Tuhan seperti kita memahaminya.
4. Mencari kekurangan diri dan tidak takut untuk mengakuinya.
5. Mengakui kesalahan kepada Tuhan, kepada diri sendiri, dan kepada manusia yang lain tentang kesalahan yang telah kami lakukan.
6. Bersedia dengan sepenuhnya untuk meminta Tuhan mengalih keluar semua kelemahan dan kekurangan diri.
7. Dengan rendah hati meminta Tuhan menghilangkan kelemahan dan kekurangan kita.
8. Kami membuat senarai orang yang kami telah zalimi semasa dalam ketagihan dan bersedia untuk menebusnya.
9. Kami meminta maaf secara bersemuka atau terus kepada orang yang kami aniaya jika mampu, kecuali jika ianya boleh menyebabkan kecederaan atau kesakitan kepada orang lain.
10. Kami akan terus melakukan kebaikan pada setiap masa dan apabila kami melakukan sesuatu yang salah, maka dengan segera kami akan mengakuinya.
11. Kebaikan dicari melalui doa dan meditasi untuk meningkatkan hubungan sedar kami dengan Tuhan sebagaimana kami memahaminya, berdoa untuk pengetahuan tentang kehendak-Nya bagi kami dan kuasa untuk melaksanakannya.
12. Setelah mempunyai kebangkitan rohani sebagai hasil daripada langkah-langkah ini, kami cuba membawa kesedaran ini kepada ketagihan alkohol dan mengamalkannya prinsip ini dalam semua urusan kami.

Kemudian program ini diadaptasi bagi menyesuaikan target populasi yang berlainan seperti *Alcoholic Anonymous* yang berfokus kepada golongan ketagihan arak, *Marijuana Anonymous* ditumpukan bagi golongan yang menghadapi masalah ketagihan ganja atau dadah dan *Millati Islami* (MI) pula berpusat kepada penganut Islam.

Manakala program MI adalah merupakan metod Islamik yang diadaptasi dari Program 12-Langkah memberikan penekanan seperti berikut:

1. Kami mengakui bahawa kami telah mengabaikan diri kami sendiri sebagai khalifah Allah sehingga kehidupan kami telah menjadi tidak teratur.
2. Kami percaya bahawa Allah boleh membantu dan akan mengembalikan kami kepada kewarasan.
3. Kami membuat keputusan untuk menyerahkan pergantungan kami sepenuhnya untuk berubah kepada Allah.
4. Kami mencari kekurangan diri dan tidak takut untuk mengakuinya.
5. Kami mengaku dan menyerahkan diri kepada Allah dan kepada diri kami sendiri bahawa kesalahn itu berpunca daripada diri kita sendiri.

6. Kami memohon agar Allah memberi petunjuk dan hidayah ke jalan yang betul, kami juga semestinya sentiasa bersedia dan terbuka untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih baik supaya Allah menghilangkan kecacatan akhlak kita.
7. Kami dengan rendah hati meminta kepada Allah agar menghilangkan semua kelemahan dan kekurangan diri kami pada masa yang lalu dan mempermudah jalan pemulihan.
8. Kami membuat senarai orang yang kami telah aniayai semasa dalam ketagihan dan bersedia untuk menebusnya.
9. Kami bersedia untuk meminta maaf secara bersemuka atau terus kepada orang yang telah kami aniaya jika mampu, kecuali jika ianya boleh menyebabkan kecederaan atau kesakitan kepada orang lain.
10. Kami akan terus istiqamah dalam melakukan kebaikan diri pada setiap masa dan apabila kita melakukan sesuatu yang salah, maka dengan segera kami mengakuinya.
11. Kami mencari jalan kebaikan dengan Solat, Iqraa untuk meningkatkan pemahaman taqwa dan ihsan.
  - solat merupakan ibadah yang dilaksanakan di dalam agama Islam
  - Iqraa membawa maksud membaca dalam bahasa Arab. Oleh yang demikian, dalam konsep ini, seorang pelatih hendaklah sentiasa melakukan pembacaan dan mendalami ilmu agama.
  - Taqwa pula merupakan kesedaran manusia kepada Allah, satu bentuk kecintaan dan juga hormat kita kepada Allah. Taqwa boleh digapai dengan mengamalkan apa yang disukai oleh Allah dan meninggalkan apa yang dilarang oleh Allah dengan ikhlas.
  - Ihsan pula bermaksud, kesedaran manusia kepada Allah. Hadith Rasulullah saw menyatakan bahawa ihsan adalah engkau beribadah seakan-akan Allah melihat setiap apa yang kita lakukan, jika tidak mampu, didiklah hati untuk merasakan Allah sedang melihat hamba-Nya.
12. Setelah merasai kesan kenaikan iman dan taqwa di dalam benak hati, kesan dengan mengikuti langkah-langkah ini, kami membawa kefahaman ini kepada kehidupan kami dan mengamalkannya di semua sudut kehidupan kami di dunia.

Kesemua konsep dalam MI diubah mengikut konsep taubat yang ingin dijadikan sebagai langkah utama kepada perubahan yang ingin dilakukan. Kemudian langkah ini akan disertai dengan pengajaran dan pembelajaran untuk mendalami kefahaman agama. Kemudian disusuli dengan istiqamah dalam melakukan kebaikan dan amalan Islam sehingga dapat merasakan pertambahan iman di dalam hati seperti mana maksud Langkah ke-12 dalam MI (Ali, 2014). Selain itu, pendedahan kepada disiplin ilmu psikologi sufism dan tasawwuf juga makin dijadikan rujukan bagi model pemulihan masalah penyalahgunaan bahan. Ilmu psikologi sufism berfokus kepada penyucian jiwa manusia dengan berpusat kepada masalah kejiwaan, hati, pengenalan taubat dan hubungan dengan Allah.

Bagi negara yang majoriti penduduknya Muslim seperti Malaysia dan Indonesia, pemulihan berasaskan agama telah lama digunakan bagi menangani masalah ini. Kerajaan Malaysia khususnya menyahut saranan penggunaan model-model Islami yang diguna pakai di Agensi Anti Dadah Kebangsaan (AADK) antaranya kesahan dan kepercayaan kajian menggunakan modul 7 langkah kepulihan dalam penagihan (7 Steps Recovery in Addiction Modul: 7-SRA) di mana amalan psikologi islam menjadi salah satu langkah untuk membebaskan diri daripada ketagihan (Amat et. al., 2019). Bukan itu sahaja, badan bukan kerajaan juga giat menggunakan

model-model Islamik seperti pusat rehabilitasi Baitul Taubah dan Pondok Remaja Inabah (PRI) dan pusat Sahabat Insan dan Iman Malaysia (SIDIM). Model-model ini memasukkan unsur-unsur pemahaman ketuhanan yang sebenar dan psikoterapi di samping amalan-amalan spiritual islam seperti solat dan zikir bagi membersihkan hati, mendidik dan mengawal hati dan akal dari terus-terusan terjebak dalam kancah penyalahgunaan bahan. Seghatoleslam et.al., (2015) mencadangkan bahawa konsep taqwa perlu diterapkan dalam pemulihan dadah di mana inisi spiritual itu menjanjikan impak positif kepada pemulihan dan juga kesihatan para pejuang ketagihan dadah.

### **Pengulangan Zikir Sebagai Alat Terapi Spiritual**

Amalan zikir merupakan salah satu amalan spiritual yang signifikan dalam agama Islam. Zikir berasal daripada bahasa arab (ذِكْر-يَذْكُر-ذِكْرًا) yang bermaksud untuk mengingat, memetik, menyebut, menyimpan dalam ingatan, mengingatkan, merenung, mentelaah dan mengenali dengan hati (Al-Arabiyyah, 2004; Cowan & Wehr, 1979). Ensiklopedia Islam dan Dunia Muslim menjelaskan bahawa zikir merupakan lafaz ritual yang menggunakan nama Allah dan juga sifat-sifat-Nya seperti Allah, Maha Suci Allah (Subhanallah), *Basmalah*, takbir (Allahu Akbar) dan lafaz tiada Tuhan selain Allah (La Ilaha Illa Allah). Dari perpekstif Sufism, zikir merupakan praktik pengulangan berterusan spiritual hati dan lisan yang berfokus kepada satu tujuan yang tertentu seperti untuk mendekatkan dan menghambakan diri kepada Allah sehingga ianya memberikan kesan kepada fizikal, minda dan hati. Dari segi pelaksanaan pula, zikir ini boleh dilaksanakan secara senyap (khafi), lantang (jali), bersendirian atau secara kolektif dan juga boleh dilafazkan di mana-mana sahaja tanpa mengira waktu dan tempat (Zamhari, 2010). Terdapat banyak ayat di dalam al-Quran yang menuntut Muslim untuk sentiasa mengingat Allah di sepanjang kehidupan ini pada siang dan malam dan kesannya kepada keadaan jiwa seorang manusia, antaranya;

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هٰذَا بٰطِلًا

Orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk atau dalam keadaan berbaring, dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), “Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia. (Surah Ali Imran: 191)

FirmanNya lagi;

الَّذِينَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ اِلَّا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ

Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. (Surah ar-Ra’du: 28)

Maka dengan ini, terbuktilah bahawa masalah jiwa itu sangat bersangkutan berpaut dengan hubungan insan dengan Allah, di mana menjadi tidak hairanlah mengapa terapi spiritual zikir dijadikan sebagai praktik utama bagi model pemulihan Islam.

Terapi spiritual zikir ini mempunyai beberapa prinsip yang boleh diadaptasi dalam pembentukan model pemulihan penyalahgunaan dadah. Pengulangan yang sama dan berterusan yang disertai dengan makna spiritual tertentu, konsep kesedaran dan juga teknik penumpuan terarah merupakan kunci dalam kejayaan pemulihan ketagihan. Gabungan ini akan memberikan sensasi kepada minda seseorang apabila pengulangan yang berterusan itu dapat mengetuk minda tak sedar sekaligus memberikan impak kepada minda sedar untuk menghalang diri daripada mengambil bahan terlarang itu semula. Bukan itu sahaja, prinsip-



prinsip ini juga dapat mengawal kegeloraan emosi dengan memberikan ketenangan dan keheheningan kepada hati dan minda semasa menyebut pengulangan zikir yang berhubungan dengan ketuhanan. Penemuan kajian kawalan rawak yang dilaksanakan kepada pesakit yang akan menjalani pembedahan bypass koroni arteri mendapati bahawa zikir dan doa mampu mengurangkan rasa gementar dan juga kebimbangan (Hosseini et al., 2013). Hal ini juga disokong oleh kajian Sulistyawati et. el., (2019) yang menunjukkan pesakit kanser dapat mengurangkan kebimbangan mereka dengan mengamalkan zikir semasa dalam pemulihan termasuklah dengan kaedah pernafasan dan juga menyapu tangan ke bahagian tubuh badan yang sakit sambil membayangkan kesakitan itu akan hilang dan diiringi dengan keyakinan bahawa Allah sebagai pemberi kesembuhan. Manakala penelitian Juniarni et. el., (2022) menemui perbezaan tahap kebimbangan dalam kalangan warga tua yang mengalami penurunan kognitif selepas menerima terapi zikir. Para warga tua diberikan pemahaman tentang protokol terapi zikir termasuk kefahaman dan kebaikan zikir sebelum diberikan buku log harian zikir yang disertakan dengan tatacara berzikir yang dimulai dengan teknik pernafasan sebelum memulakan pengulangan zikir.

### Kesimpulan

Ketagihan bahan merupakan satu isu global yang semakin merunsingkan. Jika tidak ditegah di semua peringkat ianya akan menjadi seperti duri dalam daging, yang boleh menghancurkan individu, merosakkan hubungan rumahtangga, memusnahkan sistem sosial sekaligus menghilangkan identiti sesebuah negara. Oleh yang demikian, wajarlah semua pihak bersatu hati untuk mengembleng permasalahan ini dari peringkat akar umbi lagi. Oleh yang demikian, penambahbaikan dalam model yang sedia ada amat diperlukan terutamanya penelitian spiritual untuk menghasilkan model pemulihan ketagihan bahan yang lebih holistik. Oleh yang demikian, amalan pengulangan zikir yang diasaskan kepada makna spiritual yang sebenar boleh menjadi alat praktik spiritual yang mampu membina ketahanan dan mengawal diri sekali gus membantu dalam pemulihan dadah dengan menghindarkan diri dan mengurangkan ketagihan penyalahgunaan bahan.

### Penghargaan

Para penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada penyelia dan rakan-rakan atas kerjasama dan serta sokongan yang diberikan.

### Rujukan

- Al-Arabiyyah, M. A. L. (2004). *Al-mu'jam al-wasit*. Maktabat al-Khanji.
- Al-Ghazali, Abu Hamid Ibnu Muhammad. (1993). *Ihya Ulum al-Din*. Edited by al-Imam Al-Hafiz Al-Iraqi Ihya Ulum al-Din (1986), Beirut: Dar Al-Khayar.
- Ali, M. (2014). Perspectives on drug addiction in Islamic history and theology. *Religions*, 5(3), 912-928.
- Amat, M. I., Mahyuddin, M. K., Noor, K. M., Jailani, M. R., Amin, M. Z., Ahmad, R., & Najib, N. M. (2019). Penilaian modul latihan 7 langkah kepulihan dalam penagihan (7 steps recovery in addiction module: 7-SRA) ke atas komuniti aftercare: Aspek kesahan dan kebolehpercayaan. *Jurnal Anti-Dadah Malaysia*, 10(1), 159-173.
- Booth, J. & Martin, J. E. (1998). Spiritual and religious factors in substance use, dependence, and recovery. *Spiritual and Religious Factors*, 12, In *Handbook of Religion and Mental Health*, (pp175-200). Academic Press.
- Bormann, J. E. (2005). Frequent, silent mantram repetition: A Jacuzzi for the mind. *Advanced Emergency Nursing Journal*, 27(2), 163-166.

- Chapman, R. J. (1996). Spirituality in the treatment of alcoholism: A worldview approach. *Counseling and Values, 41*(1), 39-50.
- Chittick, W. (1983). trans. *The sufi path of love: The spiritual teachings of Rumi*. Albany: State University of New York Press.
- Cowan, J. M., & Wehr, H. (1979). *A dictionary of modern written Arabic: Arabic-English*. Wiesbaden: O. Harrassowitz.
- Engström, M. & Soderfeldt, B. (2010). Brain activation during Compassion Meditation. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 16*(5), 597-599.
- Fox, K. C., Dixon, M. L., Nijeboer, S., Girn, M., Floman, J. L., Lifshitz, M., ... & Christoff, K. (2016). Functional neuroanatomy of meditation: A review and meta-analysis of 78 functional neuroimaging investigations. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 65*, 208-228.
- Fox, T., Oliver, G., & Ellis, S. M. (2013). *The destructive capacity of drug abuse: An Overview Exploring the Harmful Potential of Drug Abuse Both to the Individual and to Society*. ISRN Addiction, 2013.
- Gonçalves, J. P., Lucchetti, G., Menezes, P. R., & Vallada, H. (2015). Religious and spiritual interventions in mental health care: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials. *Psychological medicine, 45*(14), 2937-2949.
- Hosseini, M., Salehi, A., Fallahi Khoshknab, M., Rokofian, A., & Davidson, P. M. (2013). The effect of a preoperative spiritual/religious intervention on anxiety in shia muslim patients undergoing coronary artery bypass graft surgery. *Journal of Holistic Nursing, 31*(3), 164-172.
- Juniarni, L., Putri, T. A. R. K., & Rachma, A. (2022). The Efficacy of Dhikr Therapy on Anxiety in the Elderly People With Decreased Cognitive Function. *Malaysia Journal of Medicine and Health Sciences, 139-149*.
- Kabat-Zinn, J. (1993). Meditation. In B. Moyer (Ed.), *Healing and the mind* (pp. 115-143). New York: Doubleday.
- Kadri, R., Husain, R., & Omar, S. H. S. (2020). Impact of spiritual meditation on drug addiction recovery and wellbeing: A systematic review. *International Journal of Human and Health Sciences, 4*(4), 237-250.
- Kamus Dewan Bahasa (2023), diakses pada 05 August 2023 di <https://prpm.dbp.gov.my/cari1?keyword=meditasi>
- Koenig, H. G. (2001). Religion and medicine III: Developing a theoretical model. *The International Journal of Psychiatry in Medicine, 31*(2), 199-216.
- Koenig, H. G. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *The Canadian Journal of Psychiatry, 54*(5), 283-291.
- Muhammad Ibn Jarir al-Tabari (2000). *Jami' al-Bayan fi Ta'wil al-Qur'an*. Beirut: Mu'assassatal-Risala.
- Muslim, Abu al-Husayn b. al-Hajjaj (2000). *Sahih Muslim. Kitab al-Ashribah*, 2003.
- Ramadan, T. (2014). *Iqraa—risalat al islam: The concept of purification in islam*. *Tariq Ramadan Official Website*, Retrieved from <http://tariqramadan.com/english/2014/01/03/iqraa-risalat-al-islam-the-concept-of-purification-in-islam>
- Rassool, G. H. (2000). The crescent and Islam: healing, nursing and the spiritual dimension. Some considerations towards an understanding of the Islamic perspectives on caring. *Journal of Advanced Nursing, 32*(6), 1476-1484.
- Seghatoleslam, T., Habil, H., Hatim, A., Rashid, R., Ardakan, A., & Esmaili Motlaq, F. (2015). Achieving a spiritual therapy standard for drug dependency in Malaysia, from

an islamic perspective: Brief review article. *Iranian Journal of Public Health*, 44(1), 22–27.

Sulistyawati, R. A., & Setiyarini, S. (2019). Dhikr therapy for reducing anxiety in cancer patients. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, 6(4), 411-416.

Volkow, N. D., Baler, R. D., & Goldstein, R. Z. (2011). Addiction: pulling at the neural threads of social behaviors. *Neuron*, 69(4), 599-602.

Zamhari, A. (2010). *Rituals of Islamic Spirituality: a study of Majlis Dhikr Groups in East Java*, pp.701-729. Australia: ANU E Press.