



SELF DEFENSE MECHANISM SEBAGAI STRATEGI BIMBINGAN MENTAL SPIRITUAL BAGI PECANDU NARKOBA TEMBAKAU GORILLA

SELF DEFENSE MACHANISM AS A SPIRITUAL MENTAL GUIDANCE STRATEGY FOR GORILLA TOBACCO DRUG ADDICTIVES

Zaen Musyrifin^{1*}, Nur Arifin Setiawan¹

¹ Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN
Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

*E-mail: zaen.musyrifin@uin-suka.ac.id

Abstract

This study discussed the self defense mechanism for former gorilla tobacco users to stop using gorilla tobacco and not to take drugs again. The purpose of this research was to get an overview of self defense mechanism of former gorilla tobacco users that can be developed as a spiritual mental guidance strategy. The focus of this research is the forms of self defense mechanism, namely repression, displacement, projection, denial, introjection, regression, sublimation, reaction formation, and identification. This research used qualitative research method with case study.

Keywords: *Drug; Self Defense Mechanism; Spiritual Mental Guidance.*

Abstrak

Penelitian ini membahas tentang mekanisme pertahanan diri (*self defense mechanism*) pada mantan pengguna tembakau gorilla untuk berhenti menggunakan tembakau gorilla dan tidak kembali mengonsumsi narkoba. Tujuan dari penelitian ini untuk mendapatkan gambaran tentang *self defense mechanism* mantan pengguna tembakau gorilla yang dapat dikembangkan sebagai strategi bimbingan mental spiritual. Fokus penelitian ini adalah bentuk-bentuk dari *self defense mechanism* yaitu represi, *displacement*, proyeksi, *denial*, introyeksi, regresi, sublimasi, formasi reaksi, dan identifikasi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus.

Kata Kunci: Bimbingan Mental Spiritual; Narkoba; Mekanisme Pertahanan Diri.

Pendahuluan

Hidup tidak pernah lepas dari masalah. Mulai dari masalah bagi individu, masyarakat sampai masalah bagi negara. Baik masalah yang bersifat konstruktif maupun destruktif. Menurut Sulistami et al. (2013), salah satu masalah yang sering muncul di dalam kehidupan masyarakat hingga saat ini adalah terkait penyalahgunaan dan ketergantungan obat-obatan terlarang/ narkotika. Pengertian narkotika menurut Sulistami, Yulia, dan Tegawati merupakan 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 (Sulistami et al., 2013; Marufah et al., 2020).

Narkoba telah merajalela di Indonesia. Permasalahan narkoba di Indonesia masih merupakan sesuatu yang bersifat *urgent* dan kompleks. Dalam kurun waktu satu dekade terakhir, permasalahan ini menjadi marak. Terbukti dengan bertambahnya jumlah penyalahguna atau pecandu narkoba secara signifikan. Data dari *World Drugs Reports 2018* yang diterbitkan *United Nations Office on Drugs and Crime* (UNODC) mengatakan bahwa sebanyak 275 juta penduduk di dunia atau 5,6% dari penduduk dunia yang berusia 15-64 tahun pernah mengkonsumsi narkoba. Sementara di Indonesia, BNN selaku *focal point* di bidang pencegahan dan pemberantasan penyalahgunaan dan peredaran gelap narkoba (P4GN) mengantongi angka penyalahgunaan narkoba tahun 2017 sebanyak 3.376.115 orang pada rentang usia 10-59 tahun. Di lain sisi, angka penyalahgunaan narkoba di kalangan pelajar di tahun 2018 (dari 13 ibukota provinsi di Indonesia) mencapai angka 2,29 juta orang. Salah satu kelompok masyarakat yang rawan terpapar penyalahgunaan narkoba adalah mereka yang berada pada rentang usia 15-35 tahun atau generasi milenial (BNN, 2020).

Secara lebih spesifik lagi, berkaitan dengan peringkat jumlah penggunaan narkoba menurut Surat Kabar Harian Jogja, jumlah pengguna narkotika di Daerah Istimewa Yogyakarta menempati peringkat kelima se-Indonesia. Angka tersebut berdasarkan hasil studi yang dilakukan oleh LIPI dan BNN pada tahun 2019 lalu. Maraknya penggunaan narkoba di Daerah Istimewa Yogyakarta karena provinsi ini

memiliki berbagai macam penduduk yang berasal dari berbagai macam daerah, seperti pelajar yang sedang studi di Yogyakarta. Instansinya juga menemukan narkoba jenis baru yang beredar di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta yaitu tembakau gorilla sintetis. Peredaran tembakau gorilla di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta tidak bisa dianggap enteng karena banyak ditemukan peredaran narkoba melalui *Instagram* dan *Facebook* (JogjaPolitan, 2020).

Seperti yang dikemukakan Adi, tembakau gorilla atau ganja sintesis termasuk dari ramuan herbal atau tembakau yang disemprotkan dengan sejenis bahan kimia sintesis yang hasilnya menyerupai dengan efek dari ganja (*cannabis*). Ganja sintesis legal di beberapa negara yaitu salah satunya di negara Indonesia dengan berbagai merk dagang seperti Spice, K2, No, dan lain-lainnya. Tembakau gorilla atau ganja sintesis mengandung bahan kimia yang biasa disebut dengan *cannabimimetics* yang dapat mengakibatkan efek bahaya bagi kesehatan tubuh dan sangat beresiko apabila disalahgunakan. Kebanyakan pengguna tembakau gorilla tidak mengetahui persis bahan-bahan apa saja yang diracik di dalam tembakau tersebut (Adi, 2009). Berdasarkan hasil wawancara pra-penelitian yang dilakukan penulis, dapat diketahui bahwa hampir semua remaja atau dewasa di lokasi yang dijadikan tempat penelitian menggunakan tembakau gorilla karena tembakau gorilla memiliki harga yang murah dan mudah dijangkau, sehingga mereka memilih membeli tembakau gorilla dari pada membeli ganja yang susah ditemukan. Tembakau gorilla ini merupakan alternatif untuk salah satu narkoba.

Seiring dengan kemajuan teknologi dan informasi saat ini, mulai bermunculan narkoba-narkoba jenis baru salah satunya yaitu tembakau gorilla yang jenis atau kandungannya belum ada di dalam lampiran Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika. Dari beberapa penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa meningkatnya masalah penyalahgunaan narkoba merupakan suatu hal yang urgen dan kompleks. Oleh karenanya, permasalahan penggunaan narkoba ini bukan persoalan yang sederhana dan mudah diatasi sehingga perlu penerapan strategi yang efektif dan efisien dalam proses bimbingan mental bagi penyalahguna narkoba. Salah satu strategi yang bisa dilakukan yaitu *self defense mechanism*.

Kajian tentang *self defense mechanism* bukan menjadi hal yang baru lagi karena sudah tergolong banyak dilakukan oleh kalangan akademisi, praktisi maupun penulis yang telah terwujud sebagai skripsi, tesis, buku, dan jurnal. Beberapa di antaranya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ariesta (2018) yang berjudul “Pola Jaringan Sosial Pengguna Tembakau Gorilla: Studi Atas Penggunaan Tembakau Gorila pada Komunitas Remaja Di Ciputat, Tangerang Selatan” dengan temuan pola jaringan yang terbentuk bersifat pola informal, pola jaringan lama membentuk jaringan baru, dan pola jaringan ekonomi (Ariesta, 2018). Selain itu, Urmeneta (2008) juga melakukan penelitian mengenai “Mekanisme Pertahanan Diri Wanita Dari Orang Tua yang Bercerai Dalam Menjalin Keintiman Dengan Pria”. Adapun temuannya adalah kedua subjek melakukan mekanisme pertahanan diri ketika menjalin hubungan keintiman dengan pria (Urmeneta, 2008).

Winarto (2008) juga melakukan penelitian tentang “Mekanisme Pertahanan Diri Remaja Ketika Menghadapi Masalah Perceraian Orang Tua”. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang mekanisme pertahanan diri yang dilakukan oleh remaja ketika menghadapi permasalahan perceraian orang tua. Mekanisme pertahanan ini muncul karena adanya beberapa sumber kecemasan akibat peristiwa perceraian orang tua remaja tersebut. Mekanisme pertahanan diri ini dibagi menjadi dua yaitu mekanisme pertahanan diri yang matang (*mature*) dan tidak matang (*immature*) (Winarto, 2008).

Berkaitan dengan aspek spiritual, penelitian lain dilakukan oleh Syakur yang meneliti tentang “Mekanisme Pertahanan Diri Kaum Tarekat”. Peneliti ini ingin mengetahui bahwa sufi sebagai sebuah ibadah sosial yang berfungsi secara sosial untuk membantu para murid untuk bertahan hidup secara sosial dan tidak secara spiritual. Kepunahan sufi disebabkan ketidakmampuan mereka untuk mengekang masalah sosial dan bukan sifat pengajaran spiritual mereka. Kelangsungan hidup setiap tatanan sufi dengan kata lain sangat tergantung pada mekanisme sosialnya dan buka pada kekuatan (Syakur, 2010).

Berdasarkan kajian pustaka tersebut, dapat diketahui bahwa masih sedikit penelitian yang menghubungkan antara *self defense mechanism* dengan proses rehabilitasi narkoba. Hal ini menarik jika dikaitkan dengan proses bimbingan mental

spiritual. Dikarenakan dalam kondisi tertentu, mekanisme pertahanan adalah sesuatu yang sangat diabaikan dalam diri seseorang. Selain itu, secara alamiah mekanisme pertahanan merupakan sesuatu yang telah ada sejak dini dalam kehidupan. Mekanisme pertahanan pada prinsipnya muncul dalam diri seseorang manakala dihadapkan pada situasi yang menimbulkan kecemasan. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mendapatkan gambaran tentang *self defense mechanism* (mekanisme pertahanan diri) mantan pengguna tembakau gorilla yang dapat dikembangkan sebagai strategi bimbingan mental spiritual. Fokus penelitian ini adalah bentuk-bentuk dari *self defense mechanism* yaitu represi, *displacement*, proyeksi, denial, introyeksi, regresi, sublimasi, formasi reaksi, dan identifikasi.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini dilakukan di daerah Magelang. Subjek dalam penelitian ini yaitu SHD sebagai subjek 1 yaitu mantan pengguna yang cukup lama dalam menggunakan tembakau gorilla dan NS sebagai subjek 2 yaitu mantan pengguna yang pernah tertangkap polisi dikarenakan sebagai penjual dan pemakai tembakau gorilla yang terkenal dan sebagai subjek primer. Adapun yang menjadi objek dari penelitian ini yaitu bentuk-bentuk *self defense mechanism* pada dua mantan pengguna tembakau gorilla di Magelang.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi wawancara dan observasi. Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi *structured*. Sedangkan, metode observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi non partisipan. Setelah melakukan pengumpulan data serta mendapatkan data-data yang diperlukan, langkah selanjutnya dilakukan analisis data berkaitan dengan data yang diperoleh. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan analisis data deskriptif kualitatif, yakni data-data yang penulis peroleh disusun secara sistematis dan terperinci, kemudian menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggambarkan keadaan yang sebenarnya. Sedangkan pengolahan data dilakukan dalam tiga langkah yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil dan Pembahasan

Sebelum membahas lebih jauh tentang hasil penelitian ini, terlebih dahulu penulis akan menguraikan kerangka teori yang digunakan oleh penulis. Konsep teoritis yang digunakan yaitu teori tentang *self defense mechanism* dan bimbingan mental spiritual. Freud (dalam Bertens, 2006) mengatakan bahwa mekanisme pertahanan diri sebagai strategi yang digunakan individu untuk mencegah kemunculan terbuka dari dorongan-dorongan *id* dan untuk menghadapi tekanan *superego* atas *ego* dengan tujuan agar kecemasan bisa dikurangi atau diredakan. Semium (2006) juga menjelaskan tentang mekanisme pertahanan diri dalam aliran Psikoanalisis Freud yaitu strategi psikologis yang dilakukan seseorang, sekelompok orang, atau bahkan suatu bangsa untuk berhadapan dengan kenyataan dan mempertahankan citra diri.

Dari penjelasan tersebut, dapat dipahami bahwa *self defense mechanism* yaitu sebagai strategi yang digunakan individu untuk mencegah kemunculan terbuka dari dorongan-dorongan *id* dan untuk menghadapi tekanan *superego* atas *ego* dengan memberikan tujuan supaya kecemasan bisa diredakan atau dikurangi. Menurut Sayanta (2009), Freud secara gamblang menjelaskan tentang mekanisme pertahanan diri sebagai bentuk dari ketidaksadaran individu dalam menghadapi realita. Jika konselor memakai konsep teori Freud, maka seorang konselor dituntut untuk memahami bentuk-bentuk pertahanan diri yang sering dilakukan seseorang. Secara singkat, bentuk-bentuk mekanisme pertahanan yaitu represi, *displacement*, proyeksi, *denial*, introyeksi, regresi, sublimasi, formasi reaksi, identifikasi (Sanyata, 2009).

Sutoyo (2007) menyebutkan bimbingan dan konseling yang ditekankan pada agama Islam sebagai suatu usaha membantu individu dalam menanggulangi penyimpangan perkembangan fitrah beragama yang dimilikinya sehingga ia kembali menyadari perannya sebagai *khalifah* di muka bumi. Mintarsih (2017) menjelaskan bahwa bimbingan mental spiritual diberikan dalam bentuk bimbingan keagamaan dan merupakan salah satu bentuk rehabilitasi sosial dari aspek psikologis. Layanan bimbingan keagamaan diberikan kepada klien untuk meningkatkan kemampuan spiritual klien (Mintarsih, 2017; Rahmat, 2019). Layanan bimbingan mental spiritual menurut Kementerian Sosial RI sangat dibutuhkan oleh klien agar diperoleh

ketenangan jiwa dalam hidupnya. Pelaksanaan bimbingan mental spiritual dilaksanakan dengan tujuan yaitu untuk meningkatkan kesadaran klien akan aturan-aturan dalam bermasyarakat, untuk meningkatkan disiplin dan tanggung jawab sosial klien, untuk meningkatkan ketenangan hidup klien, untuk mengurangi perilaku-perilaku negatif yang merugikan klien, dan untuk memperjelas tujuan hidup klien (Mintarsih, 2017). Oleh karenanya, dapat dipahami bahwa bimbingan mental spiritual diberikan kepada individu agar individu tersebut mendapatkan ketenteraman hati dan kedamaian yang akan membawa klien memiliki mental yang sehat.

Bimbingan mental spiritual adalah usaha membantu klien dalam meningkatkan kepribadian, sikap, bakat, dan emosi klien serta menguatkan diri dengan mendekatkan diri kepada Tuhan sehingga klien dapat hidup sesuai dengan norma agama maupun sosial dan mendapatkan ketenangan hidup klien. Agar para mantan pecandu narkoba tidak kembali pada kehidupan di masa lalu, serta untuk mendapatkan ketenteraman hati, maka diperlukan *self defense mechanism*. Di bawah ini dijelaskan hasil penelitian tentang bentuk-bentuk *self defense mechanism* pada mantan pengguna tembakau gorilla.

Pertama, represi. Berdasarkan temuan yang telah dilaksanakan peneliti melalui wawancara dan observasi, bahwa subjek SHD menggunakan teori represi. Represi adalah sarana pertahanan yang bisa mengusir pikiran serta perasaan yang menyakitkan dan mengancam ke luar dari kesadaran (Sanyata, 2009). Dari jawaban subjek, bahwa subjek SHD mempunyai cara tersendiri untuk melupakan atau tidak menggunakan lagi. Subjek benar-benar sudah tidak menggunakan tembakau gorilla lagi. Cara yang subjek gunakan yaitu mengalihkan keaktifitas lain yaitu subjek sedang menggeluti hobi ikan. Dengan hobi tersebut, subjek sedikit demi sedikit berproses menghilangkan pikiran untuk menggunakan lagi tembakau gorilla. Sangkut paut teori dan hasil wawancara yaitu teori menjelaskan sarana pertahanan yang bisa mengusir pikiran serta perasaan dan hasil wawancara menjelaskan bahwa subjek mengalihkan pemikiran ke hobi ikan untuk bisa menghilangkan pemikiran untuk menggunakan tembakau gorilla. Selanjutnya yaitu pembahasan tentang subjek NS. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dengan subjek NS diketahui

bahwa subjek NS sudah melupakan kejadian-kejadian saat menggunakan tembakau gorilla tersebut. Bahkan subjek memperkuat jawabannya dengan perkataan “*Bukalah lembaran baru bila dulu pernah berbuat kesalahan dan melakukan hal yang hina dan itu untuk menjadi pengalaman motivasi diri*”. Dilihat dari penjelasan itu, subjek NS sudah benar-benar tidak ingin kembali menggunakan tembakau gorilla dengan banyak unsur yang mendorong dirinya untuk menjadi orang yang lebih baik dari pada sebelumnya. Dalam proses berhentinya, subjek sudah melaksanakan selama satu tahun lebih dan sama sekali sudah tidak menggunakan lagi. Penulis menyimpulkan bahwa represi yaitu mengalihkan perasaan dengan cara yang lebih baik yaitu hal yang menurut subjek baik dan meninggalkan cara-cara yang buruk. Sehingga ke dua subjek benar-benar sudah melupakan kejadian atau perbuatan yang pernah dilakukan sebelumnya. Karena perilaku yang dulu subjek kerjakan adalah perilaku yang buruk.

Kedua, *displacement*. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, peneliti menemukan bahwa subjek SHD menerapkan teori *displacement*. Menurut Sanyata, *displacement* adalah mengalihkan perasaan dari sasaran sebenarnya ke objek lain (Sanyata, 2009). Dari hasil jawaban subjek SHD, subjek memiliki cara lain untuk tidak menggunakan lagi tembakau gorilla dengan cara mabuk (minuman beralkohol). Menurut penjelasan subjek bahwa dibandingkan mengkonsumsi tembakau gorilla subjek memilih melampiaskannya ke minuman beralkohol karena efek dari tembakau gorilla lebih berbahaya dan efek kecanduannya sangat besar. Subjek NS juga menerapkan teori *displacement*, karena subjek NS juga memiliki cara tersendiri untuk melampiaskan rasa keinginan menggunakan tembakau yaitu subjek memilih berdiam diri di rumah supaya nafsu untuk menggunakannya tidak muncul kembali. Kemudian cara selanjutnya yaitu subjek NS memilih untuk mencari kegiatan yang bisa mengalihkan pemikiran tersebut dengan cara menjadi sopir atau mencari pasir di sungai. Selain itu subjek juga memperkuat perkataannya membuktikan kalau sudah benar-benar berhenti pada kalimat sekarang sudah lepas dari jaringan penggunaan tembakau gorilla dan melakukan aktifitas untuk bekerja. Berdasarkan keterangan dari kedua subjek di atas, membuktikan bahwa *displacement*

merupakan suatu pengalihan dari suatu obyek yang mengancam menuju obyek yang lebih aman.

Ketiga, proyeksi. Proyeksi adalah pemindahan sifat-sifat yang tidak diinginkan atau disenanginya kepada orang lain dengan mengurangi ketegangan dan alasan-alasan yang sebenarnya pura-pura mempertahankan diri agar dalam posisi aman (Sanyata, 2009). Dari hasil wawancara dan observasi, penulis mendapatkan informasi bahwa subjek SHD tidak menggunakan teori proyeksi karena subjek SHD tidak mengalihkan jawaban pertanyaan yang berkaitan dengan tembakau gorilla, namun subjek lebih memberikan pengertian kepada orang yang bertanya tentang kemanfaatan dan keburukan dari penggunaan tembakau gorilla tersebut. Sedangkan subjek NS juga tidak menerapkan teori proyeksi ini. Setelah menganalisis hasil wawancara membuktikan bahwa ke dua subjek tidak ada yang menerapkan teori proyeksi. Sesuai hasil observasi yang diamati oleh peneliti, bahwa kedua subjek tidak pernah mengalihkan pertanyaan tentang tembakau gorilla, seringkali subjek malah menjelaskan bahwa tembakau gorilla tersebut kepada orang-orang yang tidak menggunakan atau kepada orang yang baru memakai bahwa tembakau gorilla bisa membahayakan jika sampai kecanduan.

Keempat, denial. *Denial* (pengingkaran) yaitu impuls yang ditekan dan diekspresikan dalam bentuk penyangkalan terhadap impuls/ *drive*, impuls *id* yang menimbulkan ancaman oleh *ego*, diingkari dengan pemikiran bahwa hal itu tidak ada (Sanyata, 2009). Dari hasil wawancara dan observasi, ditemukan bahwa subjek SHD menerapkan konsep *denial* ini. Karena subjek SHD lebih memilih menyangkal dan menyalahkan orang yang mengatakan bahwa narkoba itu membantu mengatasi *stress*. Sedangkan pada subjek NS juga menerapkan konsep *denial* ini. Subjek NS menjelaskan bahwa menolak atau menyangkalnya jika ada orang yang mengatakan bahwa dia orang yang berbahaya yaitu subjek menganggap hal itu biasa aja karena memang kebanyakan orang itu lebih mudah mendefinisikan secara umum tentang seseorang sehingga menilai orang lebih banyak ke arah negatif. Penulis mengambil kesimpulan bahwa subjek SHD dan NS memiliki *denial* pada dirinya karena pengertian *denial* adalah menolak atau menyangkal ke suatu hal. Kemudian, peneliti juga melakukan observasi bahwa kedua subjek mempunyai karakter yang humoris,

sehingga jika ada pertanyaan seperti itu, subjek akan menanggapi dengan santai dan tidak menggunakan cara emosi atau marah.

Kelima, introyeksi. Introyeksi yaitu membawa kepribadian orang lain masuk dalam diri sendiri karena dirasa dapat menyelesaikan masalah perasaan yang menggangu (Sanyata, 2009). Dari hasil wawancara dan observasi, dapat diketahui bahwa subjek SHD menerapkan konsep introyeksi/ identifikasi ini. Karena sesuai pengertian introyeksi yaitu membawa kepribadian orang lain masuk dalam diri sendiri karena dirasa dapat menyelesaikan masalah. Hasil wawancara menjelaskan bahwa subjek SHD mencontoh orang lain yang sering melakukan ibadah shalat, ngaji, dan prihatin sehingga menghasilkan pemikiran baik bagi subjek SHD untuk tidak menggunakan lagi tembakau tersebut. Sehingga penulis menemukan bahwa teori introyeksi ini bisa membuat dorongan baik bagi orang yang ingin merubah mainset atau pemikirannya.

Hasil wawancara juga menjelaskan bahwa di dalam diri subjek SHD memiliki introyeksi karena subjek memiliki cara supaya dirinya bisa semangat merubah diri dengan melihat orang yang menurut subjek baik. Namun subjek sangat yakin bisa menghentikan perbuatan dari lingkup narkoba jika mengenal perempuan yang cocok yang mampu *men-support* subjek SHD dengan keadaan apapun dan menikahinya. Karena menikah menurut subjek SHD adalah cara ampuh untuk bisa segera hidup yang lebih baik dan meninggalkan perbuatan yang buruk. Sehingga penulis menyimpulkan bahwa kedua subjek menerapkan teori introyeksi karena subjek SHD dan NS melihat atau meniru perilaku seseorang yang dianggap baik oleh subjek.

Keenam, regresi. Regresi yaitu berbalik kepada perilaku yang dulu pernah mereka alami dengan kembali ke masa-masa perkembangan yang telah dilewati, pada saat seseorang mengalami tekanan psikologis (Sanyata, 2009). Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, dapat diketahui bahwa subjek SHD menerapkan konsep regresi ini. Karena subjek SHD saat ini lebih memilih rokok daripada tembakau gorilla karena rokok menurut subjek SHD itu tidak merupakan sesuatu yang buruk bahkan malah bisa membuat penghilang rasa penat atau bosan. Sedangkan subjek NS tidak menerapkan konsep NS ini. Hasil observasi yang diketahui oleh peneliti, bahwa subjek SHD sangat kecanduan dengan rokok. Karena

jika subjek berhenti dari penggunaan tembakau gorilla dan rokok, maka dapat mengakibatkan diri subjek mengalami stres.

Ketujuh, sublimasi. Sublimasi yaitu suatu cara untuk mengalihkan energi ke saluran lain, yang secara sosial umumnya bisa diterima bahkan ada yang dikagumi. Mekanisme ini dianggap positif karena mampu mengubah impuls yang tidak diterima menjadi bentuk yang diterima secara sosial (Sanyata, 2009). Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, dapat diketahui bahwa subjek SHD mengalihkan energinya untuk beternak dan berdagang. Sedangkan subjek NS mengalihkan energinya untuk *travelling*. Kedua subjek akan menolak keras jika ada temannya yang masih menggunakan dan menawarnya. Karena subjek sudah bersikeras untuk tidak menggunakan kembali. Berdasarkan hasil observasi diketahui bahwa kegiatan-kegiatan yang dilakukannya tersebut sangat ampuh agar tidak kembali menggunakan tembakau gorilla lagi. Penulis juga pernah melihat ada orang yang menawarkan tembakau gorilla kepada subjek dan subjek benar-benar menolak dan tidak menginginkannya.

Kedelapan, formasi reaksi. Formasi reaksi yaitu menukar suatu impuls atau perasaan yang menimbulkan kecemasan dengan melawannya dalam kesadaran. Mekanisme ini mengubah dorongan-dorongan yang tidak dapat diterima menjadi kebalikannya (dapat diterima) (Sanyata, 2009). Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, dapat diketahui bahwa kedua subjek menerapkan konsep formasi reaksi ini. Karena kedua subjek selalu memberikan nasehat kepada teman-temannya yang tidak menggunakan atau yang menggunakan narkoba jenis apapun supaya tidak menggunakan tembakau gorilla walaupun subjek dulu masih menggunakannya. Karena banyak faktor negatif yang didapat dari penggunaan tembakau gorilla dan kedua subjek tidak ingin teman-temannya terjerumus ke dalam dunia narkoba.

Kesembilan, identifikasi. Identifikasi yaitu metode yang digunakan orang untuk mengambil alih ciri-ciri orang lain dan menjadikannya sebagai bagian tidak terpisahkan dari kepribadian diri sendiri (Sanyata, 2009). Dari hasil wawancara dan observasi dapat diketahui bahwa kedua subjek menerapkan konsep identifikasi ini. Penulis mendapat informasi bahwa subjek SHD mengidolakan seseorang yang bisa memotivasi dirinya sehingga dengan mendorong dirinya mencontoh orang yang

dianggap baik, maka subjek bisa menghilangkan keinginannya untuk menggunakan tembakau gorilla. Sedangkan subjek NS menjelaskan bahwa yang mendorongnya bisa berhenti menggunakan tembakau gorilla yaitu berkeinginan segera menikah. Karena menurut subjek NS dengan menikah dapat memacu supaya dirinya bisa lebih bersemangat untuk bekerja dan mempunyai tujuan ketika mempunyai penghasilan.

Pada hakikatnya, bentuk-bentuk *self defense mechanism* tersebut dapat dijadikan sebagai strategi bimbingan mental spiritual dalam proses rehabilitasi bagi pecandu narkoba, termasuk bagi yang sudah memutuskan untuk berhenti menggunakan narkoba. Karena seseorang yang sudah berhenti menggunakan narkoba masih tetap menghadapi tantangan dan godaan yang mengajak untuk kembali menggunakan narkoba. Tidak sedikit orang yang sudah selesai menjalani proses rehabilitasi namun tetap kembali menggunakan narkoba sehingga perlu dikembangkan strategi yang lebih integratif.

Bentuk-bentuk *self defense mechanism* dapat diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam. Berkaitan dengan represi, upaya yang dilakukan seseorang untuk meredam keinginan atau hasrat untuk kembali menggunakan narkoba bisa dilakukan dengan cara memikirkan kehidupan setelah mati. Menurut Mansur (2012), kematian manusia berbeda-beda dalam peristiwa kematiannya. Tapi yang pasti adalah manusia dikubur dalam tanah dan akan dibangkitkan dari kuburnya untuk diminta pertanggungjawaban kepada Tuhan. Bagi yang membawa amal kebaikan akan dimasukkan ke surga dan yang membawa amal keburukan akan dimasukan ke neraka (Mansur, 2012). Dengan istiqomah memikirkan kehidupan setelah mati, maka seseorang akan termotivasi untuk memperbanyak amal kebaikan.

Berkaitan dengan *displacement*, upaya yang dilakukan untuk mengalihkan perhatian dari keinginan kembali menggunakan narkoba kepada sesuatu yang positif. *Displacement* ini dapat dilakukan dengan cara berpuasa. Karena dengan berpuasa dapat membantu pengendalian diri seseorang dan mengendalikan hawa nafsu dari keinginan negatif menjadi lebih positif. Proyeksi yang merupakan upaya mengalihkan perbuatan tidak menyenangkan atau kekeliruan kepada orang lain juga dapat dilakukan dengan berpuasa. Karena puasa mempunyai hubungan positif terhadap tingkat regulasi kemarahan. Orang yang semakin sering melakukan puasa

maka tingkat regulasi kemarahannya semakin tinggi dan orang yang semakin jarang berpuasa maka tingkat regulasi kemarahannya semakin rendah (Julianto & Muhopilah, 2015). Sehingga, puasa juga dapat dijadikan ajang untuk melatih diri untuk mengendalikan regulasi kemarahan.

Berkaitan dengan *denial* yang diartikan sebagai upaya yang dilakukan seseorang untuk untuk mengurangi stres dan kecemasan akibat dari tekanan yang mereka alami. Dalam keadaan tersebut, seseorang yang melakukan *denial* ini tidak bisa menerima atau menolak kejadian itu sehingga yang dia lakukan adalah menyangkalnya dan mengatakan bahwa hal tersebut tidaklah benar. Meskipun sudah ada banyak bukti atau data faktual yang ditunjukkan. *Denial* dapat dilakukan dengan cara bermuhasabah diri. Menurut Ahmad (dalam Saefulloh, 2018), 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.

Berkaitan dengan introyeksi yang merupakan cara seseorang menanggapi ancaman dari luar dan konflik yang terjadi dalam dirinya. Introyeksi terjadi ketika mengambil perilaku, sifat, atau hal-hal yang berasal dari orang lain dan menanamkannya ke dalam diri kita. Sehingga, introyeksi ini dapat dilakukan dengan cara mencontoh suri tauladan yang baik dari Rasulullah SAW. Bentuk strategi introyeksi ini juga dapat dilakukan pada strategi identifikasi yang digunakan orang untuk mengambil alih ciri-ciri orang lain dan menjadikannya sebagai bagian tidak terpisahkan dari kepribadian diri sendiri.

Berkaitan dengan regresi yang merupakan upaya seseorang mantan pengguna narkoba untuk mempertahankan diri dengan cara merubah sikap baiknya seperti sebelum dia menggunakan narkoba. Tentunya sikap-sikap yang dilakukannya merupakan sikap-sikap yang baik dan benar. Sedangkan sublimasi merupakan upaya seseorang mantan pengguna narkoba untuk menghindari narkoba dengan cara melampiaskan diri kepada aktivitas positif. Untuk meningkatkan spiritual, sublimasi ini dapat dilakukan dengan cara memperbanyak melakukan wisata religi seperti ziarah kubur dan lain sebagainya. Menurut Sari et al. (2018), ziarah kubur dapat meningkatkan keimanan seseorang dan membentuk akhlak positif seseorang.

Berkaitan dengan sublimasi yang merupakan upaya seseorang mantan pengguna narkoba untuk mempertahankan diri dengan cara memilih melampiaskan emosi atau perasaannya pada objek atau aktivitas yang lebih aman. Sublimasi dapat dilakukan dengan memperbanyak membaca Al-Qur'an. Menurut Noffiyanti (2020), ketika orang sedang marah maka dianjurkan untuk selalu perbanyak membaca Al-Qur'an agar mampu meredam rasa marah yang ada dalam dirinya. (Noffiyanti, 2020).

Berkaitan dengan formasi reaksi yang merupakan upaya seseorang mantan pengguna narkoba untuk mempertahankan diri mereka dengan cara berperilaku yang berkebalikan dengan apa yang ia ingin lakukan karena ia merasa bahwa apa yang ingin ia lakukan itu dapat mengancam jati dirinya. Seseorang yang menerapkan formasi reaksi ini sebenarnya sadar betul dengan apa yang dirasakannya, namun memilih untuk berperilaku sebaliknya. Formasi reaksi ini dapat dilakukan dengan cara menguatkan rasa sabar. Menurut Rohmah (2012), setiap individu pada hakikatnya mempunyai resiliensi dan kesabaran, namun masing-masing individu memiliki tingkatan yang berbeda-beda. Adapun kesabaran dapat diartikan sebagai bentuk upaya pengendalian diri, dalam psikologi barat upaya tersebut dikenal dengan kontrol diri (*self control*) (Subandi, 2011).

Simpulan

Self defense mechanism merupakan upaya pertahanan diri pada seseorang terhadap dorongan-dorongan dalam diri dalam merespon perasaan *stress*. *Self defense mechanism* ini bersifat positif karena dilakukan sebagai strategi untuk membantu para mantan pecandu narkoba agar tidak kembali mengkonsumsi narkoba. *Self defense mechanism* juga dapat dilakukan sebagai strategi dalam melakukan bimbingan mental spiritual dengan cara melakukan tindakan-tindakan yang sesuai dengan ajaran Al-Quran dan Hadist. Sikap atau tindakan yang dapat menguatkan pertahanan diri seorang mantan pecandu narkoba agar tidak kembali mengkonsumsi narkoba yaitu dengan cara memikirkan kehidupan setelah kematian, berpuasa, membaca Al-Quran, melakukan muhasabah, meningkatkan aktivitas positif, memperbanyak wisata religi, dan menguatkan kesabaran dan resiliensi.

Daftar Pustaka

- Adi, K. (2009). *Kebijakan Criminal dalam Penanggulangan Tindak Pidana Narkotika oleh Anak*. Malang: UMM Press.
- Anwar, S. (2007). *Bimbingan dan Konseling Islami*. Semarang: Widya Karya.
- Ariesta, D. (2018). Pola Jaringan Sosial Pengguna Tembakau Gorila: Studi Kasus Atas Penggunaan Tembakau Gorila pada Komunitas Remaja Di Ciputat, Tangerang Selatan. *Unpublished Undergraduate Thesis*. Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Bertens, K. (2006). *Psikoanalisis Sigmund Freud*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- BNN. (2019). Pengguna Narkotika di Kalangan Remaja Meningkat. Retrieved from <https://bnn.go.id/penggunaan-narkotika-kalangan-remaja-meningkat/>, diakses tanggal 12 Maret 2020.
- JogjaPolitan. (2020). Pengguna Narkoba di DIY Terbanyak Kelima di Indonesia. Retrieved from <https://jogjapolitan.harianjogja.com/read/2020/07/15/510/1044485/pengguna-narkoba-di-diy-terbanyak-kelima-di-indonesia>, diakses tanggal 15 Maret 2020.
- Julianto, V., & Muhopilah, P. (2015). Hubungan Puasa dan Tingkat Regulasi Kemarahan. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 32-40. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i1.445>
- Mansur, S. (2012). Kematian Menurut Para Filosof. *Jurnal Al Qalam*, 29(2). Retrieved from <http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/alqalam/article/view/1405>
- Marufah, N., Rahmat, H. K., & Widana, I. D. K. K. (2020). Degradasi Moral Sebagai Dampak Kejahatan Siber pada Generasi Millenial di Indonesia. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(1), 191-201. <http://dx.doi.org/10.31604/jips.v7i1.2020.191-201>
- Mintarsih, W. (2017). Capacity Building Relawan Penyandang Kesejahteraan Sosial untuk Meningkatkan Pelayanan Bimbingan Mental Spiritual di Balai Rehabilitasi Sosial Wilayah Jawa Tengah. *Report*. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UIN Walisongo Semarang.
- Noffiyanti. (2020). Marah dan Penyembuhan dalam Al-Qur'an (Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam). *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 172-184. <http://dx.doi.org/10.31604/ristekdik.2020.v5i2.172-184>
- Rahmat, H. K. (2019). Implementasi Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling Komprehensif Bagi Siswa Tunanetra di MTs Yaketunis Yogyakarta. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 16(1), 37-46. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.161-03>

- Rohmah, U. (2012). Resiliensi dan Sabar sebagai Respon Pertahanan Psikologis dalam Menghadapi Post-Traumatic. *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*, 6(2), 312-330. <https://doi.org/10.15575/idajhs.v6i2.340>
- Saefulloh, A. (2018). Muhasabah Sebagai Upaya Rehabilitasi Eks-Pecandu Narkoba Di Yayasan Suci Hati Padang. *Nidhomul Haq: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 3(1), 44-56. <https://doi.org/10.31538/ndh.v3i1.38>
- Sanyata, S. (2009). Mekanisme dan Taktik Bertahan: Penolakan Realita Dalam Konseling. *Jurnal Paradigma*, IV(8), 35-44. Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/paradigma/article/view/5933>.
- Sari, N. I., Wajdi, F., & Narulita, S. (2018). Peningkatan Spiritualitas melalui Wisata Religi di Makam Keramat Kwitang Jakarta. *Jurnal Studi Al-Qur'an*, 14(1), 44-58. <https://doi.org/10.21009/JSQ.014.1.04>
- Semium, Y. (2006). *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik*. Yogyakarta: Kanisius.
- Subandi. (2011). Sabar: Sebuah Konsep Psikologi. *Jurnal Psikologi*, 38(2), 215-227. <http://doi.org/10.22146/jpsi.7654>
- Sulistami, S., Yulia, R. N., & Tegawati, L. M. (2013). *Bahaya NAPZA*. Jakarta: PT. Mustika Cendekia Negeri.
- Syakur, A. (2010). Mekanisme Pertahanan diri Kaum Tarekat. *ISLAMICA: Jurnal Studi Keislaman*, 4(2), 211-228. <https://doi.org/10.15642/islamica.2010.4.2.211-228>
- Urmeneta, C. (2008). Mekanisme Pertahanan Diri Wanita dari Orangtua yang Bercerai dalam Menjalin Keintiman dengan Pria. *Unpublished Undergraduate Thesis*. Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Winarto, A. T. (2008). Mekanisme Pertahanan Diri Remaja Ketika Menghadapi Masalah Perceraian Orang Tua. *Unpublished Undergraduate Thesis*. Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.