

**ASOSIASI RASA BERSALAH DAN KECEMASAN TERHADAP
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PECANDU PMO DI
INDONESIA**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta**

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Memperoleh Gelar Sarjana Srata I

Oleh:

Muhammad Abrar Fadhlurrahman

NIM 20102050051

Pembimbing:

Nurul Fajriyah Prahastuti, S.Psi., M.A.

NIP 19920112202012011

**PROGRAM STUDI ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

2024

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1791/Un.02/DD/PP.00.9/10/2024

Tugas Akhir dengan judul : ASOSIASI RASA BERSALAH DAN KECEMASAN TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PECANDU PMO DI INDONESIA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : M. ABRAR FADHLURRAHMAN
Nomor Induk Mahasiswa : 20102050051
Telah diujikan pada : Rabu, 02 Oktober 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Nurul Fajriyah Prahastuti, S.Psi., M.A.
SIGNED

Valid ID: 672096c490cab



Penguji I

Dr. Muh. Ulil Absor, S.H.I., MA
SIGNED

Valid ID: 671f75b2d7fbc



Penguji II

Andayani, SIP, MSW
SIGNED

Valid ID: 6721ac7b4b365



Yogyakarta, 02 Oktober 2024
UTN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED

Valid ID: 6721a292caaf6

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : M. Abrar Fadhlurrahman

NIM : 20102050051

Judul Skripsi : Pengaruh Rasa Bersalah dan Kecemasan Terhadap Kesejahteraan
Psikologis Pada Pecandu PMO di Indonesia

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial (IKS) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

Dengan ini saya berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

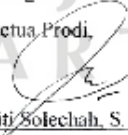
Pembimbing,


Nurul Fajriyah Prahastuti, S. Psi., M. A
NIP 1992011220220122011

Yogyakarta, 11 September 2021

Mengetahui:

Ketua Prodi,


Siti Solechah, S. Sos., M. Si
NIP 198305192009122002

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

iv

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. Abiar Fadlurrahman

NIM : 20102050051

Program Studi : Ilmu Kesejahteraan Sosial

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: Pengaruh Rasa Bersalah dan Kecemasan Terhadap Pecandu PMO di Indonesia adalah hasil karya pribadi, dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 31 Juli 2024

Yang menyatakan,

 
M. Abiar Fadlurrahman

NIM 20102050051

MOTTO

“If you are humble nothing will touch you, neither praise nor disgrace, because you know what you are “

-Mother Teresa

” It is what it is: used to say that a situation cannot be changed and must be accepted: We're all imperfect human beings in an imperfect world”

-Cambridge Dictionary



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji syukur ditujukan kepada Allah SWT, Rabb semesta alam atas segala limpahan, rahmat, hidayah, dan karunia setitik ilmu-Nya yang memungkinkan penyelesaian skripsi ini. Tak lupa, salam dan sholawat semoga senantiasa tercurah pada Junjungan Nabi besar Rasulullah Muhammad Saw, teladan bagi umatnya.

Penyusunan skripsi ini memerlukan proses panjang dan perjuangan yang mendapatkan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menghaturkan terima kasih dan penghormatan kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D., selaku rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan studi kepada penulis.
2. Bapak Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah menjalankan tugasnya dengan penuh tanggung jawab dalam memimpin fakultas, memberikan arahan kebijakan akademik, serta mendukung terselenggaranya program studi yang kondusif bagi kelancaran proses penyelesaian skripsi penulis.
3. Bapak Muhammad Izzul Haq, M.Sc., Ph.D., selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang dengan bijaksana telah memimpin program studi, memberikan arahan akademik yang

jelas, serta menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung proses akademik penulis, termasuk dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Bapak Khotibul Umam, M.Si., selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah memberikan dukungan administratif serta membantu dalam kelancaran proses akademik selama masa studi saya.
5. Bapak Idan Ramdani, M.A., selaku dosen pembimbing akademik.
6. Ibu Nurul Fajriyah Prahastuti, S.Psi., M.A. selaku dosen pembimbing skripsi yang sudah mengarahkan, memberi jawaban dalam setiap pertanyaan, serta menggunakan kata yang selalu memberi energi baru untuk mengerjakan skripsi, dan juga baik hati menunggu proses pengerjaan penulis.
7. Validator yang bersedia menilai skala penelitian dengan memberikan masukan berupa pemahaman dan teknis penulisan sehingga skala dapat diselesaikan dengan baik.
8. Ibu dan Bapak (almarhum) yang sudah memberikan dukungan segi moral dan material kepada penulis.
9. Teman-teman yang sudah bersedia membantu menyebarkan kuesioner penelitian.

Semua yang baik dari proyek skripsi ini, tentunya dari seluruh pihak yang telah membantu. Semua kesalahan yang ada dari skripsi ini, tentunya dari penulis sendiri.

Yogyakarta, 31 Juli 2024

Penulis

ABSTRAK

Asosiasi Rasa Bersalah dan Kecemasan terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Pecandu PMO (Porn Masturbate Orgasm) di Indonesia

Paparan pornografi dapat memicu peningkatan perilaku seksual seperti masturbasi, yang dalam jangka panjang berisiko menyebabkan kecanduan. Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk produktivitas, kesehatan fisik, dan kesejahteraan mental. Untuk mengatasi kecanduan ini, banyak individu bergabung dengan Komunitas Nofap, sebuah gerakan yang bertujuan untuk menghentikan kebiasaan menonton pornografi dan masturbasi. Anggota komunitas ini sering melaporkan mengalami kecemasan dan perasaan bersalah terkait aktivitas PMO (Porn Masturbate Orgasm), yang dapat berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis mereka.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mengeksplorasi fenomena tersebut, dengan melibatkan 88 responden yang semuanya adalah pecandu PMO. Pengambilan sampel dilakukan secara insidental. Variabel independen yang dianalisis dalam penelitian ini adalah rasa bersalah dan kecemasan, sedangkan variabel dependennya adalah kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa bersalah dan kecemasan memiliki asosiasi yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pecandu PMO secara simultan, dengan nilai $p = 0,013$. Namun, ketika dianalisis secara parsial, tidak ditemukan asosiasi signifikan dari masing-masing variabel rasa bersalah atau kecemasan terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini mengindikasikan bahwa interaksi antara rasa bersalah dan kecemasan secara bersama-sama yang lebih menentukan tingkat kesejahteraan psikologis dibandingkan efek masing-masing variabel secara terpisah.

Kata Kunci: Rasa Bersalah, Kecemasan, Kesejahteraan Psikologis, dan Kecanduan PMO (Porn Masturbate Orgasm).

ABSTRACT

The Association of Guilt and Anxiety with Psychological Well-Being in PMO (Porn Masturbate Orgasm) Addicts in Indonesia

Exposure to pornography can trigger an increase in sexual behaviours such as masturbation, which in the long run risks leading to addiction. This condition can negatively impact various aspects of life, including productivity, physical health and mental well-being. To overcome this addiction, many individuals join the Nofap Community, a movement that aims to kick the habit of pornography viewing and masturbation. Members of this community often report experiencing anxiety and feelings of guilt related to PMO (Porn Masturbate Orgasm) activities, which may adversely affect their psychological well-being.

This study used quantitative methods to explore the phenomenon, involving 88 respondents who were all PMO addicts. Sampling was conducted incidentally. The independent variables analysed in this study were guilt and anxiety, while the dependent variable was psychological well-being.

The results showed that guilt and anxiety had a significant influence on the psychological well-being of PMO addicts simultaneously, with a p value = 0.013. However, when analysed partially, no significant effect of each guilt or anxiety variable on psychological well-being was found. This indicates that it is the interaction between guilt and anxiety together that determines the level of psychological well-being more than the effect of each variable separately.

Keywords: Guilt, Anxiety, Psychological Wellbeing, and PMO (Porn Masturbate Orgasm) Addiction.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

ASOSIASI RASA BERSALAH DAN KECEMASAN TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PECANDU PMO DI INDONESIA.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	viii
Daftar Isi	x
Daftar Istilah	xiii
Daftar Tabel.....	xvii
Daftar Gambar.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	10
D. Tinjauan Pustaka.....	11
E. Kerangka Teori.....	14
1. Pornografi	14
2. Kelompok Dukungan Daring (<i>Online Support Group</i>)	18
3. Kecemasan (<i>Anxiety</i>)	21
4. Rasa Bersalah (<i>Guilty Feeling</i>).....	28
5. Kesejahteraan Psikologis (<i>Psychological Well-being</i>)	33
F. Kerangka Berpikir.....	41
1. Dinamika Rasa Bersalah dengan Kesejahteraan Psikologis	41
2. Dinamika Kecemasan dengan Kesejahteraan Psikologis	42

3.	Dinamika Rasa Bersalah dan Kecemasan terhadap Kesejahteraan Psikologis.	
	43	
G.	Hipotesis	44
H.	Sistematika Pembahasan.....	45
BAB II METODE PENELITIAN.....		46
A.	Pendekatan Penelitian	46
B.	Definisi Konseptual	46
1.	Kesejahteraan Psikologis (<i>Psychological Well-being</i>)	46
2.	Rasa Bersalah (<i>Guilty Feeling</i>).....	47
3.	Kecemasan (<i>Anxiety</i>)	47
C.	Definisi Operasional	48
1.	Kesejahteraan Psikologis (<i>Psychological Well-being</i>)	48
2.	Rasa Bersalah (<i>Guilty Feeling</i>).....	51
3.	Kecemasan (<i>Anxiety</i>)	52
D.	Populasi dan Sampel	52
1.	Populasi	52
2.	Sampel	53
E.	Instrumen Penelitian	53
1.	Kesejahteraan Psikologis (<i>Psychological Well-being</i>)	53
2.	Rasa Bersalah (<i>Guilty Feeling</i>).....	55
3.	Kecemasan (<i>Anxiety</i>)	57
F.	Teknik Pengumpulan Data	57
G.	Validitas dan Reliabilitas.....	58
1.	Validitas	58
2.	Daya Beda Item	60
3.	Reliabilitas	65
H.	Analisis Data.....	66
1.	Uji Normalitas	66
2.	Uji Linearitas	66
3.	Uji Regresi Linear Berganda	67
BAB III GAMBARAN UMUM		68
A.	Proses Penelitian pada Pecandu PMO	68

B.	Aktivitas Komunitas No Fap atau Anti-PMO	69
1.	Forum Diskusi Online	70
2.	Informasi Edukatif terkait PMO	74
3.	Aktivitas Pengganti Untuk Membentuk Kebiasaan Baru	75
C.	Karakteristik Partisipan dalam Komunitas	76
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		78
A.	Data Deskriptif.....	78
1.	Deskripsi Karakteristik Responden	80
2.	Kategorisasi	85
3.	Hasil Diagnosis Responden Pada Masing-masing Variabel	87
B.	Analisis Data.....	88
1.	Uji Normalitas	88
2.	Uji Linearitas	92
3.	Uji Multikolinearitas.....	94
4.	Koefisien Determinasi (R Square).....	94
5.	Koefisien Signifikan Simultan (Uji F).....	95
6.	Koefisien Signifikansi Parsial (Uji T)	95
7.	Persamaan Regresi Linear	96
C.	Pembahasan	97
1.	Pecandu PMO di Indonesia	97
2.	Tingkat Rasa Bersalah	102
3.	Tingkat Kecemasan	103
4.	Tingkat Kesejahteraan Psikologis.....	107
5.	Asosiasi antara Rasa Bersalah dan Kecemasan terhadap Kesejahteraan Psikologis.....	109
6.	Implikasi Penelitian terhadap Ilmu Kesejahteraan Sosial	112
BAB V KESIMPULAN		117
A.	Kesimpulan	117
B.	Saran-saran.....	117
Daftar Pustaka		119
LAMPIRAN.....		129

Daftar Istilah

B

Baby Blues · 14

Baby blues adalah kondisi emosional yang umum terjadi pada wanita setelah melahirkan. Gejala baby blues biasanya termasuk perubahan suasana hati, kecemasan, mudah tersinggung, kesedihan, dan kesulitan tidur.

Bipolar · 14

Bipolar adalah gangguan mental yang ditandai oleh perubahan ekstrem dalam suasana hati, energi, dan kemampuan berfungsi.

D

Dehumanisasi Perempuan · 1

Dehumanisasi perempuan merujuk pada proses di mana perempuan dipandang atau diperlakukan sebagai objek, bukan sebagai individu dengan nilai dan martabat.

Depresi · 1, 5, 7, 9, 12, 13, 38

Depresi adalah gangguan mental yang ditandai oleh perasaan sedih yang berkepanjangan, kehilangan minat, dan rendahnya energi.

Dopamine · xv, 70, 93, 114

Dopamin adalah neurotransmitter yang berfungsi sebagai senyawa kimia pengirim sinyal di otak.

E

Ego · xv, 20

Ego adalah salah satu dari tiga struktur dasar kepribadian, bersama dengan id dan superego. Ego berfungsi sebagai mediator antara dorongan primal dari id, norma dan moral dari superego, serta realitas eksternal.

Eksplotasi Emosional · 3

Eksplotasi emosional adalah bentuk penyalahgunaan yang terjadi ketika seseorang memanipulasi atau memanfaatkan emosi orang lain untuk keuntungan pribadi.

Emosi · xv, 23, 26, 36, 42

Emosi adalah respons psikologis dan fisiologis terhadap stimulus internal atau eksternal yang melibatkan perasaan, pikiran, dan perubahan tubuh.

F

Fase Genital · 92, 93, 95

Fase genital adalah tahap terakhir dalam perkembangan psikoseksual Freud, yang dimulai dari masa remaja hingga dewasa, ditandai oleh kematangan seksual, pencarian hubungan intim yang sehat, dan fokus pada cinta serta reproduksi.

Fisiologis · xv, 21, 25, 26, 47

Fisiologis merujuk pada proses dan fungsi biologis dalam tubuh yang terkait dengan sistem organ, metabolisme, dan respons terhadap lingkungan, yang mendukung kehidupan dan kesehatan organisme.

G

Gm Kaudat Kanan Striatum · xv, 5

GM Kaudat Kanan Striatum merujuk pada bagian dari otak yang terkait dengan struktur nukleus kaudatus (caudate nucleus) yang terletak di sisi kanan dari striatum, suatu area yang penting dalam proses pengaturan gerakan, pembelajaran motorik, motivasi, serta berbagai fungsi kognitif dan emosional.

Grooming · xv, 3

Grooming adalah proses di mana seseorang, sering kali orang dewasa, secara perlahan membangun hubungan, kepercayaan, dan emosional dengan seorang anak atau individu rentan untuk memanipulasi, mengeksploitasi, atau melecehkannya, biasanya untuk tujuan pelecehan seksual.

I

Id · xv, 19

"id" adalah salah satu dari tiga komponen utama struktur kepribadian dalam teori psikoanalisis Sigmund Freud, bersama dengan ego dan superego. Id adalah bagian dari kepribadian yang

beroperasi pada prinsip kesenangan (pleasure principle), yaitu dorongan naluri yang berfokus pada pemenuhan kebutuhan dasar, keinginan, dan impuls yang bersifat instingtual, seperti dorongan untuk makan, minum, seks, serta agresi.

Intervensi Mezzo · xv, 21

Intervensi mezzo adalah jenis intervensi dalam pekerjaan sosial yang berfokus pada kelompok atau komunitas kecil, seperti keluarga, organisasi, atau kelompok dukungan.

K

Kecemasan · iii, iv, viii, x, xi, xii, xv, xviii, 9, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 37, 38, 39, 40, 42, 47, 52, 53, 57, 60, 73, 80, 81, 82, 84, 85, 88, 90, 91, 98, 99, 103, 106, 107, 111, 113, 115, 117, 118, 119, 152, 153, 170, 172, 187, 188, 191, 196, 197, 201, 210

Kecemasan adalah kondisi psikologis yang melibatkan perasaan ketegangan, kekhawatiran, dan ketakutan, yang sering disertai dengan aktivasi fisiologis seperti peningkatan detak jantung dan keringat.

Koefisien Determinasi · xii, xv, xix, 89, 202

Koefisien Determinasi, sering disebut sebagai R^2 (R-squared), adalah ukuran statistik yang menunjukkan seberapa baik variabel independen dalam model regresi menjelaskan variasi dari variabel dependen.

Kognitif · xv, 5, 22, 26, 35, 48, 58

Kognitif merujuk pada proses mental yang terkait dengan pemikiran, pemahaman, pengolahan informasi, dan pengambilan keputusan.

Kominfo · xv, 2, 95

Kominfo adalah singkatan dari Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia.

Komunitas Anti-Pmo · xv, 6, 7, 8, 57, 72, 103

Komunitas anti-PMO merujuk pada kelompok atau organisasi yang dibentuk untuk menentang atau memerangi praktik PMO (Pornografi, Masturbasi, dan Orasme).

Komunitas NoFap · viii, xv, xx, 69, 94, 99

Komunitas NoFap adalah kelompok atau gerakan yang dibentuk untuk mendukung individu dalam menghindari pornografi dan masturbasi.

Kuesioner · xv, 6, 7, 58, 69, 97

Kuesioner adalah alat pengumpulan data yang terdiri dari serangkaian pertanyaan yang dirancang untuk mengumpulkan informasi dari responden

L

Linearitas · xi, xii, xv, 61, 87, 88, 200, 201

Linearitas merujuk pada sifat atau karakteristik hubungan yang dapat digambarkan dengan garis lurus. Dalam analisis regresi, linearitas menunjukkan bahwa ada hubungan langsung antara variabel independen dan variabel dependen.

M

Masturbasi · xv, 4, 36, 117

Masturbasi adalah tindakan merangsang alat kelamin atau bagian tubuh lainnya untuk mencapai kepuasan seksual

Moodswing · xv, 7

Moodswing adalah perubahan tiba-tiba dan drastis dalam suasana hati atau emosi seseorang.

Motivasi · xvi, 26, 46, 51, 150, 168, 185

Motivasi adalah dorongan atau kekuatan internal yang mendorong individu untuk bertindak, mencapai tujuan, atau memenuhi kebutuhan tertentu.

N

Narcissism · xvi, 5

Narcissism adalah sifat atau kondisi psikologis di mana seseorang memiliki perasaan cinta diri yang berlebihan, kebutuhan akan perhatian dan pengakuan yang tinggi, serta kurangnya empati terhadap orang lain.

Neurotransmitter · xvi, 98

Neurotransmitter adalah senyawa kimia yang berfungsi sebagai pengantar sinyal antara neuron (sel saraf) di sistem saraf.

Nilai Tolerance · xvi, 94

Nilai Tolerance dalam konteks uji multikolinearitas adalah ukuran yang digunakan untuk mengidentifikasi seberapa banyak variabel independen dalam model regresi berkolinear satu sama lain

Non-Verbal · xvi, 20

Non-verbal merujuk pada bentuk komunikasi yang tidak menggunakan kata-kata atau bahasa lisan.

O

Obsessive-Compulsive Disorder · xvi, 23

Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) adalah gangguan mental yang ditandai oleh munculnya obsesi dan kompulsi yang mengganggu kehidupan sehari-hari penderitanya.

P

Pecandu Pmo · xvi, 9, 10, 41, 45... 116

Pecandu PMO merujuk pada individu yang mengalami ketergantungan atau kecanduan terhadap PMO, yang merupakan singkatan dari Pornografi, Masturbasi, dan Orgasme. Ketiga perilaku ini dapat saling terkait, dan ketika seseorang menjadi pecandu PMO, mereka mungkin mengalami kesulitan dalam mengendalikan dorongan atau keinginan untuk terlibat dalam aktivitas tersebut meskipun menyadari dampak negatifnya.

Perilaku Seksual · xvi, 3, 93, 118, 120

Perilaku seksual merujuk pada segala bentuk tindakan atau aktivitas yang melibatkan hasrat atau keinginan seksual.

PMO · xvi

PMO merupakan kepanjangan dari Porn Masturbate dan Orgasm

Pornografi · xvi, xviii, 1, 2, 3, 6, 36, 79, 80, 82, 83, 93, 96, 107, 108, 113, 117, 118, 120, 147, 152, 165, 170, 182, 187

Pornografi adalah materi yang menyajikan konten seksual dengan tujuan untuk merangsang minat seksual penontonnya.

Pre Frontal Cortex · xvi, 6, 108

Prefrontal Cortex (PFC) adalah bagian dari otak yang terletak di bagian depan lobus frontal. PFC berperan penting dalam berbagai fungsi kognitif yang kompleks dan merupakan pusat pengambilan keputusan serta pengendalian perilaku.

Produktivitas · xvi, 42

Produktivitas adalah ukuran efisiensi dalam menghasilkan output atau hasil dari suatu proses, biasanya dalam konteks pekerjaan atau produksi.

Psikologis · iii, viii, x, xi, xii, xvi, xviii, xix, 28, 30, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 43, 44, 48, 49, 53, 57, 60, 61, 80, 81, 83, 85, 86, 88, 89, 90, 91, 102, 103, 104, 105, 106, 111, 113, 115, 118, 139, 156, 174, 192, 194, 197, 200, 201, 218

Psikologis merujuk pada segala hal yang terkait dengan pikiran, emosi, perilaku, dan proses mental individu.

Psikopatologis · xvi, 13

Psikopatologis merujuk pada studi atau kajian tentang gangguan mental, kondisi psikologis yang tidak normal, serta pola perilaku yang menyimpang dari norma.

R

Relational Satisfaction · xvi, 12

Relational Satisfaction (kepuasan relasional) merujuk pada sejauh mana individu merasa puas atau bahagia dengan hubungan interpersonal mereka, baik itu hubungan romantis, persahabatan, atau hubungan keluarga.

Religius · xvi, 32, 102, 103

Religius adalah istilah yang merujuk pada segala sesuatu yang berkaitan dengan agama atau kepercayaan spiritual.

Responden · xii, xvi, xviii, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 82

Responden adalah individu atau entitas yang memberikan jawaban, informasi, atau data dalam konteks penelitian, survei, atau kuesioner.

Respons Biologis · xvi, 98

Respons Biologis merujuk pada reaksi atau perubahan yang terjadi dalam tubuh sebagai respons terhadap stimulus atau faktor lingkungan tertentu.

S

Screenshot · xvi, 7

Screenshot adalah gambar atau tangkapan layar dari tampilan yang ada di layar perangkat elektronik, seperti komputer, smartphone, atau tablet.

Seksualitas · xvi, 119

Seksualitas adalah konsep yang mencakup berbagai aspek terkait dengan seks dan perilaku seksual, termasuk keinginan, praktik, identitas, dan hubungan interpersonal yang berkaitan dengan seks.

Sextortion · xvi, 3

Sextortion adalah bentuk pemerasan yang melibatkan ancaman untuk menyebarluaskan konten seksual, seperti foto atau video intim, jika korban tidak memenuhi tuntutan tertentu dari pelaku.

Skala · xvi, xviii, 51, 52, 53, 55, 57, 60, 119, 122, 139, 147, 152, 156, 165, 170, 174, 182, 187, 190, 191, 192, 194, 195, 196, 197

Skala penelitian merujuk pada pengukuran atau instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam sebuah penelitian. Menurut azwar, skala dapat mengukur sebuah atribut psikologis yang dimiliki seseorang.

Stimulasi Visual · xvi, 98

Stimulasi visual merujuk pada rangsangan yang diterima oleh indera penglihatan, yang dapat memengaruhi persepsi, perhatian, dan respons seseorang terhadap lingkungan sekitar.

Stres · xvii, 107, 117, 119

Stres adalah respons fisik, emosional, dan mental terhadap tekanan atau tuntutan yang dihadapi individu.

Striatum · 18

Striatum adalah bagian dari otak yang merupakan bagian dari sistem basal ganglia. Ini terletak di bagian dalam otak dan terdiri dari dua struktur utama: caudate nucleus dan putamen. Striatum berperan penting dalam berbagai fungsi otak, termasuk pengaturan gerakan, pembelajaran, motivasi, dan pengolahan informasi emosional.

Studi Fenomenologis · xvii

Studi fenomenologis adalah pendekatan penelitian kualitatif yang bertujuan untuk memahami pengalaman subjektif individu dari sudut pandang mereka sendiri.

Superego · xvii, 20

Superego adalah salah satu komponen utama dalam teori kepribadian Freud, yang juga mencakup id dan ego. Superego berfungsi sebagai "moral compass" atau pengatur moralitas individu. Ini mencerminkan norma, nilai, dan standar sosial yang dipelajari seseorang sepanjang hidup, terutama dari orang tua dan masyarakat.

V

Validator · vii, xvii, 53, 190, 191, 192

Validator adalah alat, sistem, atau individu yang digunakan untuk memeriksa dan memastikan keakuratan, konsistensi, dan validitas data, informasi, atau proses.

Variance Inflation Factor · xvii, 89

Variance Inflation Factor (VIF) adalah ukuran yang digunakan dalam analisis regresi untuk mendeteksi adanya multikolinearitas antara variabel independen dalam model regresi.

VCD · xvii, 4

VCD atau Video Compact Disc adalah format media penyimpanan yang digunakan untuk menyimpan video dan audio dalam bentuk digital.

Daftar Tabel

Tabel 2. 1 Aspek dan Indikator Kesejahteraan Psikologis	49
Tabel 2. 2 Aspek dan Indikator Keperilakuan Variabel Rasa Bersalah	51
Tabel 2. 3 Aspek-aspek Kecemasan	52
Tabel 2. 4 Kisi-kisi Kesejahteraan Psikologis	54
Tabel 2. 5 Kisi-kisi Skala Rasa Bersalah	56
Tabel 2. 6 Kisi-kisi Skala Rasa Bersalah	57
Tabel 2. 7 Hasil Uji Daya Beda Skala Rasa Bersalah	60
Tabel 2. 8 Hasil Uji Daya Beda Skala Kecemasan	62
Tabel 2. 9 Hasil Uji Daya Beda Skala Kesejahteraan Psikologis	62
Tabel 2. 10 Hasil Uji Reliabilitas Skala Rasa Bersalah	65
Tabel 2. 11 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan	65
Tabel 2. 12 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis	65
Tabel 4. 1 Uji Missing Value Analysis.....	79
Tabel 4. 2 Tabel Hasil Skrining	79
Tabel 4. 3 Jenis Kelamin Responden	80
Tabel 4. 4 Usia Responden.....	81
Tabel 4. 5 Status Kegiatan Responden	82
Tabel 4. 6 Daerah Asal Responden	83
Tabel 4. 7 Penggunaan Pornografi Pada Responden.....	84
Tabel 4. 8 Penggunaan Pornografi dan Rata-rata Nilai Masing-masing Variabel	85
Tabel 4. 9 Tabel Rumus Kategorisasi	85
Tabel 4. 10 Tabel Mean dan Standar Deviasi masing-masing variabel.....	86
Tabel 4. 11 Tabel Kategorisasi Variabel	86
Tabel 4. 12 Tingkat Rasa Bersalah pada Pecandu Pornografi.....	87
Tabel 4. 13 Tingkat Kecemasan pada Pecandu Pornografi	87
Tabel 4. 14 Tingkat Kesejahteraan Psikologis pada Pecandu Pornografi	88
Tabel 4. 15 Uji Normalitas Kelompok Data Rasa Bersalah.....	89

Tabel 4. 16 Uji Normalitas Kelompok Data Kecemasan	89
Tabel 4. 17 Histogram Uji Normalitas Kelompok Data Kecemasan	90
Tabel 4. 18 Uji Normalitas Kelompok Data Kesejahteraan Psikologis	90
Tabel 4. 19 Uji Normalitas Pada Nilai Residual	91
Tabel 4. 20 Uji Koefisien Determinasi (R Square)	94
Tabel 4. 21 Uji Koefisien Signifikan Simultan	95
Tabel 4. 22 Hasil Uji Signifikansi Parsial (Uji T)	95
Tabel 4. 23 Hasil Uji Regresi Linear	96

Daftar Gambar

Gambar 1. 1 Prosentase aktivitas seksual akibat paparan pornografi.	4
Gambar 1. 2 Postingan keluhan dampak negatif dari PMO.....	7
Gambar 1. 3 Bagan Kerangka Berfikir	44
Gambar 3. 1 Persetujuan Penelitian	69
Gambar 3. 2 Aktivitas Forum Diskusi Online.....	71
Gambar 3. 3 Aplikasi Rewire Companion	72
Gambar 3. 4 Rewire Companion: Entri Jurnal.....	73
Gambar 3. 5 Aktivitas Komunitas Nofap.....	74
Gambar 3. 6 Pengunjung website nofap.com.....	76
Gambar 3. 7 Persebaran umur.....	77
Gambar 4. 1 Persebaran umur pada Komunitas Nofap di Facebook.....	94
Gambar 4. 2 Persebaran umur pada Komunitas Nofap di Whatsapp	94
Gambar 4. 3 Postingan ungkapan hati anggota komunitas	100

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tingginya tingkat persebaran pornografi di Indonesia menimbulkan masalah bagi konsumen pornografi maupun lingkungan sosial kita. Bagi lingkungan sosial pornografi dapat berbahaya bagi kaum Perempuan karena Pornografi sebagai representasi proses dehumanisasi perempuan yang diposisikan sebagai obyek, benda, dan komoditi seksual.¹ Selain itu, menurut Asisten Deputi Pelayanan Anak Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPA), hampir semua kasus kekerasan seksual terjadi karena Indonesia belum mampu menekan tingginya angka pornografi.² Bagi konsumen pornografi salah satu dampak yang berbahaya adalah kecanduan pornografi. Meresponse hal ini, muncul sebuah komunitas yang berusaha menghentikan kebiasaan mengonsumsi pornografi mereka. Pada forum komunitas tersebut, keluhan mengenai dampak yang dirasakan seringkali diceritakan oleh anggotanya, mulai dari kurangnya kedekatan dengan orang lain hingga depresi dan kecemasan. Munculnya komunitas inilah yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti kesejahteraan psikologis seorang pecandu pornografi.

¹ Kusniati, Endang. "Pornografi dalam Industri: Objektifikasi dan Komodifikasi Tubuh Perempuan." *Jurnal Perempuan*, 2022, <https://www.jurnalperempuan.org/wacana-feminis/pornografi-dalam-industri-objektifikasi-dan-komodifikasi-tubuh-perempuan>.

² Noorca, Dhafintya. "Lebih dari 60 Persen Anak Mengakses Konten Pornografi Melalui Media Online." *Suara Surabaya*, 30 November 2021, <https://www.suarasurabaya.net/kelanakota/2021/lebih-dari-60-persen-anak-mengakses-konten-pornografi-melalui-media-online/>.

Pada tahun 2018-2019 Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo) menemukan sebanyak 898.108 konten pornografi dengan Mesin Pengais Konten Negatif (AIS).³ Angka konten pornografi ini terus meningkat dari tahun ketahun hingga saat ini, di mana pada tahun 2020 ditemukan sebanyak 1 juta konten pornografi, pada tahun 2021 sebanyak 1,5 juta, pada tahun 2022 tidak dirilis jumlah pornografi yang beredar, namun kominfo menyatakan sebanyak 49.889 konten pornografi yang diblokir dan pada tahun 2023 ditemukan sebanyak 1,9 juta konten pornografi. Tingginya tingkat konten pornografi yang beredar ini juga mempengaruhi tingginya tingkat paparan pornografi ke masyarakat, dari hasil skrining Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbud) terhadap 6000 responden yang merupakan siswa, terdapat 91,58% anak yang terpapar pornografi baik disengaja maupun tidak disengaja.⁴

Paparan pornografi dapat meningkatkan peluang bagi seseorang untuk berperilaku seksual, baik yang beresiko maupun tidak. Perilaku seksual beresiko merupakan kegiatan seksual yang memungkinkan seseorang tertular ataupun menularkan penyakit menular seksual (PMS) atau menyebabkan kehamilan.⁵ Perilaku seksual yang beresiko tidak selalu kaitannya dengan hubungan badan secara langsung, pada era ini, perilaku seks beresiko bisa melalui media internet seperti VCS (Video Call Sex). Potensi negatif yang dapat ditimbulkan dari VCS

³ Ridlo. "Pornografi Masih Merajai Konten Negatif Internet Indonesia." Gatra, 30 Juni 2019, <https://www.gatra.com/news-425399-gaya%20hidup-pornografi-masih-merajai-konten-negatif-internet-indonesia.html>.

⁴ "Self-Report Deteksi Dini Paparan Pornografi." *Pusat Standar dan Penjaminan Mutu Pendidikan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia*, 2018. Diakses 8 Agustus. 2024. https://pskp.kemdikbud.go.id/assets_front/images/produk/1-gtk/kebijakan/2018_Self_Report_Deteksi_Dini_Pornografi.pdf.

⁵ Wikipedia. Perilaku seksual berisiko. Wikimedia Foundation. (2024, Mei 13). https://id.wikipedia.org/wiki/Perilaku_seksual_berisiko

ini dapat berupa penyebaran materi pribadi tanpa izin yang mana dapat mengarah pada pemerasan (*sextortion*), eksploitasi emosional, hingga *grooming* atau manipulasi seksual yang dilakukan oleh orang dewasa pada anak di bawah umur.⁶

Sementara, perilaku seksual yang tidak berisiko merupakan kegiatan seksual yang tidak menyebabkan penyakit menular seksual ataupun kehamilan, seperti masturbasi. Berdasarkan penelitian oleh Nursal dan Nurwati, didapati odd ratio 3,06 dan 2,47. Dapat diartikan bahwa pada penelitian Nursal, seseorang yang terpapar pornografi berpeluang 3,06 kali lipat untuk berperilaku seksual, dan begitu juga dengan penelitian Nurwati, yakni seseorang berpeluang 2,47 kali untuk berperilaku seksual.⁷⁸ Pada penelitian Nafikadini yang bertujuan mengetahui efek paparan pornografi terhadap perilaku seks di luar nikah, dari 300 responden yang merupakan mahasiswa, dapat dilihat perilaku seks yang pernah dilakukan pada gambar di bawah:⁹

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

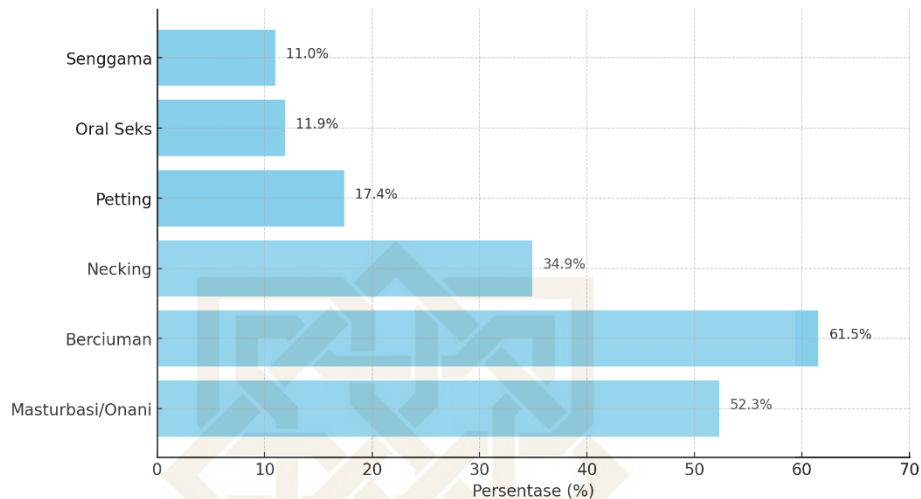
⁶ Kompas.com. (2022, Desember 1). Apa Itu Grooming? Modus Pelecehan Seksual pada Anak. Diakses pada 16 Oktober 2024, dari <https://www.kompas.com/tren/read/2022/12/01/173000765/apa-itu-grooming-modus-pelecehan-seksual-pada-anak?page=all>

⁷ Nursal, D. G. A. Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku seksual murid SMU Negeri di Kota Padang tahun 2007. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, vol 2:2 (2008), hlm.178.

⁸ Rettob, Nurwati, and Murtiningsih Murtiningsih. "Hubungan Penggunaan Media Sosial Whatsapp Berkonten Pornografi dengan Perilaku Seksual Berisiko pada Remaja di SMKN X Jakarta Timur." *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 10.1 (2021), halaman 145-155.

⁹ Nafikadini, Iken. "Efek Paparan Pornografi Terhadap Aktivitas Seksual Pranikah Mahasiswa Universitas Jember." (2014). Halaman 13.

Gambar 1. 1 Prosentase aktivitas seksual akibat paparan pornografi.



Perilaku seksual yang sering ditemukan ketika seseorang mengakses pornografi adalah masturbasi. Pernyataan ini didukung oleh beberapa penelitian seperti penelitian oleh Nafikadini pada tahun 2014, di mana dari 300 respondennya yang terpapar pornografi, 58,7 % dari mereka melakukan masturbasi.¹⁰ Selain itu ada penelitian oleh Miranti, di mana menonton pornografi melalui VCD memiliki pengaruh terhadap perilaku masturbasi (60%) dan hubungan seks (40%).¹¹ Sebuah penelitian terhadap pelajar di China yang melibatkan 568 responden, di mana mayoritasnya punya pengalaman menonton pornografi (kecuali satu orang), 95,9% dari respondennya melakukan masturbasi saat menonton pornografi.¹²

¹⁰ *Ibid.*, hlm. 13

¹¹ Miranti, P. W. *Perilaku Masturbasi dan Hubungan Seks setelah Menonton VCD Porno pada Mahasiswa Kost di Kelurahan Sumampir Kecamatan Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas*. Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto, 2006.

¹² Cui, Z., Mo, M., Chen, Q., Wang, X., Yang, H., Zhou, N., Sun, L., Liu, J., Ao, L., & Cao, J. "Pornography Use Could Lead to Addiction and Was Associated with Reproductive Hormone Levels and Semen Quality: A Report From the MARHCS Study in China. *Frontiers in Endocrinology*" (2021). Hlm 1.

Meskipun masturbasi bukan dikategorikan sebagai perilaku seksual beresiko, akan tetapi perilaku ini memiliki dampak negatif yakni kecanduan akan pornografi. Berdasarkan penelitian, penyebab utama kecanduan pornografi adalah tingginya waktu yang dihabiskan untuk menonton pornografi dan sering melakukan masturbasi saat menonton pornografi.¹³

Candu terhadap pornografi dapat meningkatkan risiko terhadap kesehatan mental dan fisik. Dilansir dari Medical News Today, pornografi memiliki korelasi positif terhadap kesepian, kecemasan, narcissism, neuroticism, dan ketidakpuasan terhadap hubungan sosial dan seksual.¹⁴ Berdasarkan hasil penelitian Maryati dan Khusnul, pecandu pornografi mengalami perubahan psikologis, seperti mudah emosi, stres, malu, cemas, dan depresi. Selain itu, terdapat juga perubahan kognitif seperti penurunan konsentrasi, tidak fokus, dan penurunan produktivitas, dan juga perubahan sosial seperti lebih suka menyendiri dan kerusakan hubungan sosialnya.¹⁵

Untuk masalah kesehatan fisik, kecanduan pornografi dapat menyebabkan seseorang mengalami kerusakan otak, seperti ukuran yang lebih kecil dari area otak yang disebut GM kaudat kanan striatum, hal ini bisa mengakibatkan seseorang mengalami keterlambatan dalam menanggapi rangsangan motorik.¹⁶

¹³ *Ibid.*, hlm. 1.

¹⁴ Huizen, J. Is there a link between pornography and depression? Medically reviewed by Janet Brito, Ph.D., LCSW, CST. Medical News Today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/pornography-and-depression#can-depression-lead-to-pornography-use>. (2020, November 5).

¹⁵ Yati, Mari, and Khusnul Aini. "Studi kasus: dampak tayangan pornografi terhadap perubahan Psikososial Remaja." *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan* 9.2 (2018). Halaman 64–71.

¹⁶ Syafitri, M. R., Syahputra, R., Nugraha, Y., & Pratiwi, I. PMO dan Kaitannya dengan Otak dan Perilaku: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Flourishing*, 3(4) (2023)., hlm. 125–132.

Selain itu, kecanduan pornografi juga menyebabkan kerusakan otak PFC (*Pre Frontal Cortex*) yang berfungsi untuk pengendalian emosi, konsentrasi, pembeda baik dan buruk, pengendalian diri, dan berfikir kritis.¹⁷

Dari berbagai masalah yang muncul akibat candu dari pornografi, munculah sebuah komunitas di internet yang berusaha mengedukasi dan saling mendukung untuk tidak lagi menjadi pecandu pornografi, komunitas ini biasanya disebut dengan Komunitas Anti-PMO. PMO sendiri merupakan kepanjangan dari *Porn, Masturbate and Orgasm*, maka dari itu komunitas ini bertujuan untuk menghentikan kebiasaan PMO ini. Komunitas ini dibentuk dan terorganisasi oleh akun-akun yang biasanya anonim atau tidak menunjukkan identitas asli mereka. Salah satu komunitas nofap Indonesia yang terbesar di facebook memiliki lebih dari 70.000 anggota. Komunitas ini sudah berdiri sejak 21 mei 2020.¹⁸

Aktivitas pada komunitas ini meliputi diskusi yang menjadi sarana utama untuk komunitas memberi dukungan untuk satu sama lain, penyebaran informasi edukatif mengenai dampak dari kecanduan pornografi, dan atau tantangan untuk tidak menonton pornografi dan melakukan masturbasi dalam waktu tertentu. Tidak jarang, anggota komunitas menceritakan keluhannya mengenai dampak dari pornografi yang mereka terima. Untuk itu, penulis mencoba melakukan pra penelitian dengan mengumpulkan data melalui kuesioner untuk mengetahui persepsi terhadap dampak yang diterima dari pornografi pada komunitas Anti-

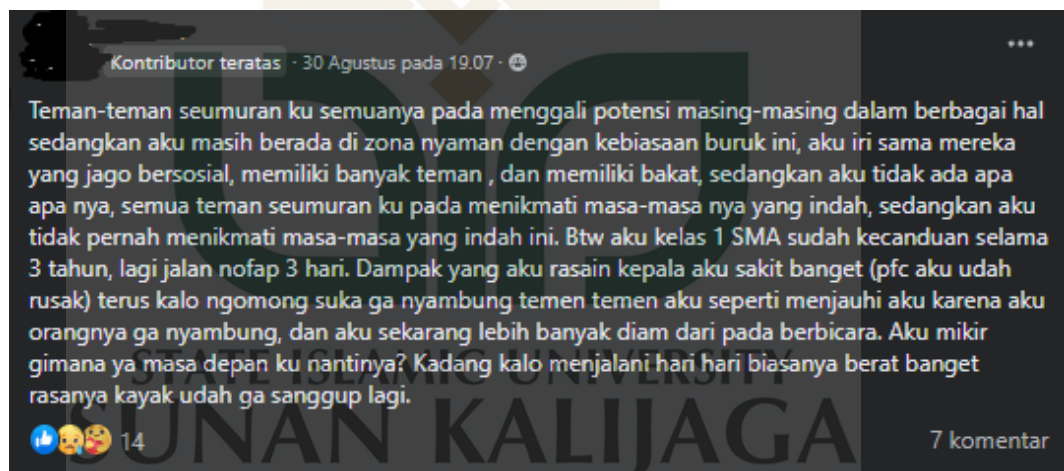
¹⁷ Uswah. Dosen UM Surabaya: Dampak Pornografi pada Anak Sebabkan Kerusakan Otak hingga Gangguan Mental. Diakses dari https://www.um-surabaya.ac.id/homepage/news_article?slug=dosen-um-surabaya-dampak-pornografi-pada-anak-sebabkan-kerusakan-otak-hingga-gangguan-mental. (2022, Agusuts 16)

¹⁸ Komunitas NoFap di Facebook. Diakses pada 16 Oktober 2024, dari <https://www.facebook.com/groups/2531477433849719>

PMO di Indonesia, hasil menunjukkan dari 164 orang, merasakan kesulitan berkonsentrasi sebesar 37%, depresi 8%, masalah tidur 7%, kecemasan 26%, *moodswing* 3%, dan merasakan malas dan tidak produktif sebesar 19%.

Data survei melalui kuesioner yang didapatkan dalam rangka pra penelitian juga menggambarkan postingan yang terdapat pada komunitas tersebut. Sebagian besar postingan pada komunitas tersebut berupa keluhan, motivasi, saran, dan sedikit mengenai penelitian. Keluhan yang muncul juga sebagian besar berkaitan dengan hasil survei, sebagai contoh akan penulis tampilkan pada gambar di bawah.

Gambar 1. 2 Postingan keluhan dampak negatif dari PMO.



Sumber: Tangkapan layar oleh Peneliti

Bila mengamati dari tulisan pada postingan yang di-*screenshot* pada gambar di atas. Dapat diidentifikasi bahwa pemilik akun mengeluhkan mengenai kesulitannya dalam mengendalikan diri dikarenakan kebiasannya (candu terhadap pornografi), pemilik akun juga mengeluhkan bahwa kesulitan dalam berkonsentrasi saat berbicara pada teman-temannya, dan buruk dalam

bersosialisasi. Kejadian seperti ini, tidak hanya terjadi pada dirinya, namun juga banyak ditemukan pada postingan anggota komunitas nofap lainnya.

Pemilik akun mengaku bahwa PFC-nya sudah rusak, ini merupakan bagian otak yang memiliki fungsi untuk pengendalian diri, konsentrasi, pembentuk kepribadian, dan lainnya. Bila benar, bagian otak *prefrontal cortex*-nya rusak, maka wajar bila pemilik akun kesulitan berkonsentrasi ataupun sulit mengendalikan diri.

Pada gambar postingan di atas juga dapat diketahui bahwa dirinya merasa tidak memiliki banyak teman dan merasa temannya menjauhinya karena pemilik akun menganggap dirinya di mata temannya tidak “nyambung” dalam berkomunikasi. Hal ini mengindikasikan bahwa seorang yang memposting tersebut merasa kurang dalam hubungan sosialnya. Hal ini dapat diprediksi bila mengacu pada penelitian Hesse dan Floyd, seorang pecandu pornografi dan melakukan masturbasi, memiliki hubungan positif dengan kesepian dan kepuasan hubungan (sosial).¹⁹

Dalam komunitas Anti-PMO, peneliti menemukan 96% responden merasa bersalah setelah menonton pornografi dan melakukan masturbasi. Rasa bersalah ini tentunya ada kaitannya dengan masalah kesehatan mental yang dialami oleh anggota dari komunitas anti-pmo atau no fap. Ada banyak penelitian terkait rasa bersalah dan kesehatan mental, salah satunya penelitian yang dilakukan oleh

¹⁹ Hesse, C. , & Floyd, K. Affection substitution: The effect of pornography consumption on close relationships. . *Journal of Social and Personal Relationships.*, (2019). Halaman 3887–3907.

Perry, di mana ditemukan rasa bersalah pada konsumsi pornografi dapat menyebabkan seseorang mengalami depresi.²⁰

Dari penjelasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa internet memiliki dampak negatif berupa konten pornografi yang dapat menyebabkan masalah-masalah seperti perilaku seksual beresiko. Konten pornografi yang menyebar luas ini juga menimbulkan masalah lain seperti kecanduan yang disebabkan oleh menonton pornografi dan masturbasi. Candu pornografi dan masturbasi ini menimbulkan banyak masalah mulai dari hubungan sosial, kontrol diri terhadap lingkungan, hingga kesehatan mental. Permasalahan ini, menyebabkan munculnya komunitas yang ingin bersama-sama keluar dari masalah ini yakni candu terhadap pornografi dan masturbasi.

Berdasarkan survei dan beberapa masalah yang terkait dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini membuat peneliti ingin mengetahui asosiasi dari rasa bersalah dan kecemasan terhadap kesejahteraan psikologis pecandu PMO. Maka dari itu, penelitian yang berjudul “Asosiasi Rasa Bersalah dan Kecemasan terhadap Pecandu PMO di Indonesia” diajukan dan diharapkan memberi wawasan baru dan memberi dampak positif bagi praktisi seperti konselor dan pekerja sosial dalam intervensi untuk menangani masalah klien.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat asosiasi rasa bersalah terhadap kesejahteraan psikologis pecandu PMO di Indonesia?

²⁰ Perry, S. “I Believe It Is Wrong But I Still Do It”: A Comparison of Religious Young Men Who Do Versus Do Not Use Pornography. *Psychology of Religion and Spirituality*, (2010), halaman 136–147.

2. Apakah terdapat asosiasi kecemasan terhadap kesejahteraan psikologis pecandu PMO di Indonesia?
3. Bagaimana asosiasi rasa bersalah dan kecemasan terhadap kesejahteraan psikologis?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Ada dua tujuan dari penelitian ini, di antara lain adalah:

1. Untuk mengetahui asosiasi dari rasa bersalah terhadap kesejahteraan psikologis pecandu PMO di Indonesia.
2. Untuk mengetahui asosiasi kecemasan terhadap kesejahteraan psikologis pecandu PMO di Indonesia.
3. Untuk mengetahui asosiasi dari rasa bersalah dan kecemasan terhadap kesejahteraan psikologis pecandu PMO di Indonesia.

Adapun manfaat penelitian ini, di antara lain adalah:

1. Manfaat Teoritis

Untuk memberikan wawasan baru tentang bagaimana rasa bersalah dan kecemasan dapat berperan dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis individu yang mengalami kecanduan PMO.

2. Manfaat Praktis

Dengan memahami peran rasa bersalah dan kecemasan dalam kesejahteraan psikologis pecandu PMO, penelitian ini dapat membantu para praktisi kesehatan mental dan konselor untuk merancang intervensi yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan individu yang mengalami kecanduan PMO.

D. Tinjauan Pustaka

Peneliti melakukan tinjauan pustaka untuk mengkaji Sejarah permasalahan, mengidentifikasikan kekosongan penelitian, menghindari duplikasi penelitian serta memahami perkembangan penelitian, berikut beberapa penelitian yang serupa dengan penelitian yang akan dilakukan:

Pertama, penelitian yang berjudul “Kesejahteraan psikologis dalam hubungannya dengan kecemasan dan dukungan sosial”, penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian ini ingin mengetahui apakah ada asosiasi dari kecemasan dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis. Ditemui kedua variabel independennya memiliki asosiasi secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis baik secara parsial atau simultan. Hasilnya menunjukkan bahwa menurunkan kecemasan dan meningkatkan dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada subjek penelitian dan salah satu variabel independennya.

Kedua, penelitian yang berjudul “*“I Believe It Is Wrong but I Still Do It”*: *A Comparison of Religious Young Men Who Do Versus Do Not Use Pornography*”, penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk membandingkan Anak Muda (18-27 tahun) *Religious* yang menonton pornografi dan yang tidak (keduanya sama-sama percaya bahwa pornografi merupakan tindakan tidak bermoral dan tidak dapat dibenarkan), partisipan pada penelitian ini berjumlah 192 orang. Index yang dibandingkan adalah (1) hubungan keluarga, (2) keagamaan (kepercayaan, praktik keagamaan *past/present*, praktik

keagamaan keluarga), (3) karakteristik individu. Hasil menunjukkan bahwa individual yang tidak menonton pornografi memiliki praktik keagamaan yang tinggi pada masa sebelumnya dan sekarang, praktik keagamaan keluarga yang tinggi di masa sebelumnya, tingkat *self-worth* yang tinggi dan tingkat depresi yang rendah.²¹

Ketiga, penelitian yang berjudul “*Affection substitution: The effect of pornography consumption on close relationships*”, penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, sampel penelitian ini adalah 357 orang dewasa yang terlapor kekurangan afeksi (*Affection Deprivation*) dan mengonsumsi pornografi pada tiap minggunya. Partisipan memiliki harapan mendapatkan kepuasan hidup dan mengurangi kesepian dari menonton. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan hal yang sebaliknya, yakni pornografi berhubungan positif dengan depresi dan kesepian. Sementara itu, penelitian menunjukkan semakin tinggi tingkat konsumsi pornografi maka akan semakin rendah kepuasan hubungan interpersonal (*relational satisfaction*) dan kedekatan.²²

Keempat, penelitian yang berjudul “*Problematic Pornography Use in Japan: A Preliminary Study Among University Student*”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan sampel 150 mahasiswa berusia 20-26 tahun (86 pria dan 64 wanita), tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi karakteristik penggunaan pornografi yang problematik, gejala

²¹ Nelson, L., Padilla-Walker, L., & Carroll, J. “I Believe It Is Wrong But I Still Do It”: A Comparison of Religious Young Men Who Do Versus Do Not Use Pornography. *Psychology of Religion and Spirituality*, 2, (2010)., hlm.136-147.

²² Hesse, C., & Floyd, K. *Affection substitution: The effect of pornography consumption on close relationships*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(11-12) (2019)., hlm. 3887-3907.

psikopatologis umum dari penggunaan pornografi yang ingin diketahui adalah kompulsif seksual, depresi, kecemasan, dan rendahnya kendali usaha. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan pornografi yang bermasalah di kalangan mahasiswa Jepang berkaitan dengan depresi, kecemasan, dan kompulsifitas seksual yang lebih tinggi, serta pengendalian upaya yang lebih rendah (*lower effortful control*).²³

Kelima, penelitian yang berjudul “P4.11 *“I think it has been a negative influence in many ways but at the same time I can’t stop using it”: self-identified problematic pornography use among a sample of young Australians”*”, populasi penelitian ini adalah Anak muda Australia berusia 15-29 tahun yang pernah melihat pornografi, dengan sampel 2.691, metode yang digunakan adalah survei online dan analisis tematik. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan pornografi yang bermasalah berdampak pada fungsi seksual, gairah, dan hubungan interpersonal.²⁴

Keenam, penelitian berjudul “*Males’ Lived Experience with Self-Perceived Pornography Addiction: A Qualitative Study of Problematic Porn Use*”. Metode penelitian ini menggunakan kualitatif dengan studi fenomenologi. Populasi pada penelitian ini adalah laki-laki yang melaporkan sendiri bahwa dirinya candu terhadap pornografi. Studi fenomenologis ini bertujuan untuk mengeksplorasi perspektif dan pengalaman hidup laki-laki yang mengaku kecanduan pornografi.

²³ Okabe, Y., Takahashi, F., & Ito, D. Problematic Pornography Use in Japan: A Preliminary Study Among University Students. *Frontiers in Psychology*, Volume 12. (2021)., hlm. 4

²⁴ Davis, A., Carrotte, E., Hellard, M., Temple-Smith, M., & Lim, M. P4.11 *“I think it has been a negative influence in many ways but at the same time I can’t stop using it”: self-identified problematic pornography use among a sample of young Australians*. *Sexually Transmitted Infections*, 93, (2017)., hlm. 195 - 197.

Wawancara mendalam semi-terstruktur dilakukan terhadap 13 laki-laki berusia antara 21 dan 66 tahun dari Australia dan Amerika. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan pornografi yang bermasalah dipandang sebagai masalah dan berbahaya bagi laki-laki, sering kali digunakan sebagai mekanisme pelarian atau penanggulangan emosi negatif atau kebosanan.²⁵

E. Kerangka Teori

1. Pornografi

a) Pengertian Pornografi

Menurut Undang-undang (UU) Nomor 44 Tahun 2008 tentang Pornografi Pasal 1, Pornografi adalah gambar, sketsa, ilustrasi, foto, tulisan, suara, bunyi, gambar bergerak, animasi, kartun, percakapan, gerak tubuh, atau bentuk pesan lainnya melalui berbagai bentuk media komunikasi dan/atau pertunjukan di muka umum, yang memuat kecabulan atau eksploitasi seksual yang melanggar norma kesusilaan dalam masyarakat.²⁶ Kecabulan yang dimaksud pada Pasal 1, dijelaskan pada Pasal 4, yakni meliputi persenggamaan (termasuk yang menyimpang, kekerasan seksual, masturbasi atau onani, ketelanjangan atau tampilan yang mengesankan ketelanjangan, alat kelamin, dan pornografi anak.

Menurut Armando, pornografi merujuk pada materi yang disajikan melalui media tertentu dengan tujuan untuk membangkitkan gairah seksual atau

²⁵ Hanseder, S., & Dantas, J. *Males' Lived Experience with Self-Perceived Pornography Addiction: A Qualitative Study of Problematic Porn Use. International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 20 (2023). Halaman 10-20.

²⁶ Undang-Undang Nomor 44 Tahun 2008 tentang Pornografi, <https://peraturan.bpk.go.id/Details/39740> (diakses pada 20 Oktober 2024).

mengeksploitasi seks.²⁷ Sementara itu, Kamus Besar Bahasa Indonesia dalam Soebagijo (2008) mendefinisikan pornografi sebagai: 1) penggambaran perilaku erotis melalui gambar atau tulisan yang bertujuan untuk membangkitkan hasrat seksual; dan 2) bacaan yang secara sengaja dirancang hanya untuk membangkitkan nafsu birahi.²⁸

Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa pornografi merupakan materi seksual yang ditampilkan melalui visual (dapat dilihat dengan indra penglihat) , audio (bersifat dapat didengar) maupun tulisan secara terang-terangan. Tujuan dari ditampilkannya konten pornografi adalah untuk membangkitkan gairah seksual.

b) Keterpaparan Pornografi

Terpapar pornografi merujuk pada pengalaman individu yang melihat atau terlibat dengan konten pornografi, baik secara sengaja maupun tidak sengaja. Terpapar pornografi dapat terjadi melalui berbagai media, seperti internet, majalah, film, atau materi audiovisual (bersifat dapat didengar dan dilihat) lainnya. Media massa dianggap sebagai faktor utama yang memperkuat unsur pornografi. Brown menjelaskan bahwa remaja umumnya lebih mengandalkan media massa sebagai sumber informasi seksual daripada orang tua, karena media memberikan gambaran yang lebih jelas tentang keinginan dan kebutuhan seksual mereka.²⁹

²⁷ Armando, Ade, and Abdul Aziz. *Mengupas batas pornografi*. Kementerian Pemberdayaan Perempuan, 2004.

²⁸ Soebagijo, Azimah. *Pornografi: Dilarang tapi dicari*. Gema insani, 2008.

²⁹ Utamy, Friska Widya. *Studi Kasus Dampak Psikologis Pada Remaja Yang Terpapar Pornografi Di Purwokerto*. Diss. Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2020.

Cline mengemukakan bahwa efek dari paparan pornografi dapat dibagi menjadi empat tahap, yaitu kecanduan (*addiction*), peningkatan konsumsi (*escalation*), desensitisasi (*desensitization*), dan tindakan nyata (*act out*).³⁰ Berikut penjelasan empat tahap tersebut:

- (1) Kecanduan (*addiction*) adalah dorongan untuk mengakses dan mengulang konsumsi materi pornografi yang disukai.
- (2) Keningkatan konsumsi (*escalation*) terjadi ketika ada peningkatan kebutuhan akan materi seksual yang lebih ekstrem, lebih eksplisit, lebih sensasional, dan lebih menyimpang dibandingkan dengan yang sebelumnya dikonsumsi.
- (3) Desensitisasi (*desensitization*) adalah fase di mana materi seksual yang sebelumnya dianggap tabu, tidak bermoral, dan merendahkan martabat manusia perlahan-lahan dianggap sebagai hal yang biasa, sehingga sering kali mengakibatkan ketidakpekaan terhadap korban kekerasan seksual.
- (4) Tindakan (*act out*) terjadi ketika terdapat peningkatan kecenderungan untuk melakukan perilaku seksual yang sebelumnya hanya ditonton dalam pornografi, dan mulai diterapkan dalam kehidupan nyata.

Berdasarkan penelitian, penyebab utama seseorang mengalami kecanduan pornografi dan sulit menghentikan kebiasaan/dorongan ini adalah tingginya frekuensi paparan. Dalam penelitian Supriati dan Sandra, ditemukan bahwa remaja yang sering terpapar pornografi (lebih atau sama dengan satu kali dalam seminggu), berisiko 5,0 kali mengalami efek paparan seperti yang dijelaskan oleh

³⁰ Cline, Victor B., and Morality in Media, Inc. *Pornography's Effects on Adults & Children*. Morality in Media, 1993.

Cline. Pada penelitian ini, efek yang paling banyak dialami oleh remaja adalah ketagihan.³¹ Selain itu, penelitian lain menunjukkan penyebab lain seseorang mengalami kecanduan pornografi adalah tingginya waktu yang dihabiskan untuk menonton pornografi dan sering melakukan masturbasi saat menonton pornografi.³²

Dari paragraf yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa, paparan pornografi merupakan pengalaman individu dalam melihat atau terlibat dengan pornografi secara sengaja atau tidak sengaja. Paparan ini dapat memberikan dampak negatif berupa adiksi, eskalasi, desensitasi, dan tindakan. Sementara itu, seseorang mengalami adiksi pornografi atau sulit menghentikan kebiasaan pornografi dapat disebabkan oleh tingginya frekuensi dalam menonton pornografi, atau tingginya waktu yang dihabiskan menonton pornografi dan disertai perilaku masturbasi.

c) Dampak dari Pornografi

Ada beberapa dampak dari pornografi berdasarkan hasil penelitian, yakni:

(1) Kecanduan

Kecanduan dapat terjadi ketika dopamin dipicu berulang kali. Menonton pornografi dapat menyebabkan lonjakan dopamin, yang pada gilirannya

³¹ Supriati, E., & Fikawati, S. (2009). Efek paparan pornografi pada remaja smp negeri kota pontianak tahun 2008. *Makara Sosial Humaniora*, 13(1), 48-56.

³² Cui, Z., Mo, M., Chen, Q., Wang, X., Yang, H., Zhou, N., Sun, L., Liu, J., Ao, L., & Cao, J. "Pornography Use Could Lead to Addiction and Was Associated with Reproductive Hormone Levels and Semen Quality: A Report From the MARHCS Study in China. *Frontiers in Endocrinology*" (2021). Hlm 1.

menyebabkan keinginan atau nafsu untuk melepaskan lebih banyak dopamine dengan cara yang sama.³³

(2) Kerusakan Otak

Studi oleh Kühn & Gallinat pada tahun 2014, menunjukkan bahwa individu yang sering mengonsumsi pornografi memiliki pengurangan volume materi abu-abu di area otak yang disebut striatum. Pengurangan ini berkorelasi dengan tingkat konsumsi pornografi, yang menunjukkan bahwa semakin sering seseorang menonton, semakin besar potensi dampak pada otaknya.³⁴

(3) Perubahan kehidupan sosial

Berdasarkan penelitian oleh Cindy, dkk., dampak kecanduan film porno terhadap kehidupan sosial remaja meliputi kecenderungan menjadi tertutup, kurang percaya diri, serta merasa minder. Hal ini juga dapat membentuk sikap, nilai, dan perilaku yang negatif. Selain itu, kecanduan ini sering menyebabkan kesulitan dalam berkonsentrasi saat belajar dan mengganggu kesejahteraan pribadi mereka.³⁵

2. Kelompok Dukungan Daring (*Online Support Group*)

Grup Dukungan Daring atau *Online Support Group* (OSG) adalah komunitas virtual yang dibentuk bagi individu dengan masalah yang sama,

³³ "Why Is Porn Addictive?" *Addiction Center*, www.addictioncenter.com/behavioral-addictions/porn-addiction/why-is-porn-addictive/. Accessed 21 Oct. 2024.

³⁴ Kühn, Simone, and Jürgen Gallinat. "Brain structure and functional connectivity associated with pornography consumption: the brain on porn." *JAMA psychiatry* vol. 71,7 (2014): 827-34. doi:10.1001/jamapsychiatry.2014.93

³⁵ Afriliani, Cindy, Novika Asrima Azzura, and Jemina Regina Beru Sembiring. "Faktor Penyebab dan Dampak dari Kecanduan Pornografi di Kalangan Anak Remaja Terhadap Kehidupan Sosialnya." *Harmony: Jurnal Pembelajaran IPS Dan PKN* 8.1 (2023): 7-14.

terutama terkait kesehatan atau masalah sosial, yang berkomunikasi melalui internet.³⁶ Menurut Coulson, OSG didirikan untuk memberikan dukungan kepada individu dengan kondisi khusus seperti diabetes, kanker, depresi pascapersalinan, bipolar, dan sebagainya. Meskipun komunikasi dalam grup ini biasanya berfokus pada kondisi tersebut, topik lain seperti politik, ekonomi, dan hubungan juga dapat dibahas. Interaksi dalam OSG bersifat timbal balik, terutama terkait dengan pertukaran informasi tentang kondisi para anggotanya.³⁷

Penelitian sebelumnya tentang *Online Support Group* (OSG) menunjukkan bahwa ibu yang mengalami *baby blues* dan depresi pascapersalinan serta aktif dalam OSG mengalami pemulihan lebih cepat, memiliki harapan hidup yang lebih baik, mampu menangani stres dengan lebih efektif, dan memiliki kondisi kesehatan mental yang lebih baik.³⁸ OSG berfungsi sebagai langkah konkret dalam komunikasi untuk mengelola ketidakpastian dan menyelesaikan masalah. OSG terbukti memberikan manfaat dalam meningkatkan kesehatan dan mendorong perubahan perilaku bagi individu yang terlibat di dalamnya.

Saat ini, OSG menjadi lebih mudah diakses oleh kelompok-kelompok yang sensitif, termarginalkan, dan rentan terhadap stigma sosial.³⁹ Hal ini karena mereka yang sangat membutuhkan dukungan sosial cenderung memiliki sedikit

³⁶ Potts, Henry WW. "Online support groups: an overlooked resource for patients." *Health Information on the Internet* 44.1 (2005). Halaman 6-8.

³⁷ Coulson, Neil S. "How do online patient support communities affect the experience of inflammatory bowel disease? An online survey." *JRSM short reports* 4.8 (2013). Halaman 1-8.

³⁸ Evans, M., Donelle, L., & Hume-Loveland, L. Social support and online postpartumdepression discussion groups: A content analysis. *Patient Education and Counseling*, 87(3), (2012). Halaman 405–410.

³⁹ Benson, Jacquelyn J., et al. "Online social support groups for informal caregivers of hospice patients with cancer." *European Journal of Oncology Nursing* 44 (2020). Halaman 1-28.

kesempatan untuk mendapatkannya di dunia nyata, sehingga mereka lebih mungkin mencari dukungan secara virtual. Selain itu, OSG menawarkan berbagai keuntungan seperti informasi yang lebih relevan, lebih spesifik, fleksibel, dan dapat diakses oleh semua orang.⁴⁰ Individu juga bisa dengan lebih bebas membagikan masalah mereka tanpa rasa takut atau malu. Lawlor & Kirakowski, berpendapat bahwa anonimitas dalam OSG menjadi faktor penting bagi mereka untuk mengakses dukungan ini, memungkinkan peserta untuk mengekspresikan masalah mereka dengan bebas.⁴¹

OSG menawarkan berbagai keuntungan bagi individu yang membutuhkan dukungan sosial, namun juga memiliki beberapa keterbatasan. Keterbatasan ini termasuk sifatnya yang tidak berlangsung lama atau jangka pendek, kurangnya isyarat sosial (tanda non-verbal seperti ekspresi wajah, nada suara, dan bahasa tubuh), minimnya keintiman antar anggota, serta kemungkinan perilaku anggota yang berbeda ketika bertemu di dunia nyata.⁴² Lawlor dan Kirakowski, mengemukakan bahwa masalah lain yang sering muncul adalah potensi OSG menjadi tempat terjadinya provokasi dan penghinaan terhadap anggota lain (*cyberbullying*).⁴³

⁴⁰ Potts, Henry WW. "Online support groups: an overlooked resource for patients." *Health Information on the Internet* 44.1 (2005). Halaman 6-8.

⁴¹ Lawlor, Aideen, and Jurek Kirakowski. "Online support groups for mental health: a space for challenging self-stigma or a means of social avoidance?." *Computers in Human Behavior* 32 (2014). Halaman 152-161.

⁴² Chung, Jae Eun. "Social networking in online support groups for health: how online social networking benefits patients." *Journal of health communication* 19.6 (2014). Halaman 639-659.

⁴³ Lawlor, Aideen, and Jurek Kirakowski. "Online support groups for mental health: a space for challenging self-stigma or a means of social avoidance?." *Computers in Human Behavior* 32 (2014). Halaman 152-161.

Online Social Group (OSG) atau Grup Dukungan Daring merupakan salah satu bentuk intervensi dalam ranah pekerja sosial mezzo. Intervensi mezzo ini berfokus pada kelompok atau komunitas, termasuk OSG yang digunakan untuk menyediakan dukungan sosial kepada individu yang mengalami kesulitan atau masalah tertentu. Sebagai bagian dari pekerja sosial mezzo, OSG membantu individu berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan emosional, dan meningkatkan rasa kebersamaan dalam lingkungan virtual. Melalui pendekatan kelompok, pekerja sosial dapat membantu individu dalam OSG mengatasi masalah bersama, sekaligus menciptakan ruang aman yang memperkuat kesejahteraan mental dan emosional anggota.

3. Kecemasan (*Anxiety*)

a) Pengertian Kecemasan

Secara umum, kecemasan adalah respons alami tubuh terhadap situasi yang dianggap mengancam atau menantang, tetapi ketika kecemasan menjadi berlebihan atau tidak sesuai dengan situasi yang dihadapi, itu dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan yang memerlukan perhatian medis atau psikologis.

Menurut Risnawita dan Gufron, kecemasan adalah sebuah kondisi psikologis yang melibatkan perasaan ketegangan, kekhawatiran, dan ketakutan, yang sering disertai dengan aktivasi fisiologis seperti peningkatan detak jantung dan keringat. Ini adalah respons emosional terhadap persepsi ancaman atau

bahaya, baik nyata maupun potensial, dan dapat mempengaruhi perilaku serta proses kognitif seseorang.⁴⁴

Freud mendefinisikan kecemasan sebagai "sesuatu yang dirasakan," sebuah keadaan emosional yang mencakup perasaan cemas, tegang, gugup, dan khawatir, disertai dengan aktivasi fisiologis. Dia mengamati bahwa kecemasan adalah adaptif dalam memotivasi perilaku yang membantu individu mengatasi situasi yang mengancam, dan kecemasan yang intens umum terjadi dalam sebagian besar gangguan psikiatri.⁴⁵

Kecemasan memerlukan perhatian medis ketika mulai mengganggu kehidupan individu, memberikan dampak negatif, serta menyebabkan penderitaan dan ketidaknyamanan emosional yang signifikan.⁴⁶ Kecemasan yang demikian dikenal sebagai kecemasan patologis, yang ditandai oleh intensitas yang lebih tinggi, durasi yang lebih lama, atau frekuensi yang lebih sering dibandingkan dengan kecemasan biasa.⁴⁷

Selain itu, bentuk kecemasan lain yang juga memerlukan perhatian medis adalah kecemasan neurotis. Menurut Sigmund Freud, kecemasan neurotis tidak disebabkan oleh ancaman eksternal yang nyata, melainkan oleh ketakutan akan

⁴⁴ Risnawita, R., & Ghufroon, M. N. Teori-teori psikologi. Yogyakarta: ArRuzz. (2010). Halaman 141.

⁴⁵ Spielberger, Charles D. "State-Trait Anxiety Inventory." *The Corsini Encyclopedia of Psychology*, John Wiley & Sons, Inc., 2010, Hoboken. Halaman 20-25.

⁴⁶ Zia Sherrell, MPH. "Pathological Anxiety: Definition, Causes, and Symptoms." *Medical News Today*, 21 Juli 2021, www.medicalnewstoday.com/articles/pathological-anxiety-definition-causes-and-symptoms.

⁴⁷ "Kecemasan Menjadi Patologis Ketika Ia Mengganggu Aktivitas Sehari-hari." *BBC Indonesia*, 18 Maret 2022, www.bbc.com/indonesia/majalah-60330576#:~:text=%22Kecemasan%20menjadi%20patologis%20ketika%20ia,%22%20jelas%20Me nezes%2C%20dari%20UFRJ.

konsekuensi dari mengekspresikan impuls-impuls yang dianggap tidak pantas.⁴⁸ Salah satu contoh dari kecemasan neurotis adalah *obsessive-compulsive disorder* (OCD), di mana individu mengalami obsesi dan kompulsif yang mengganggu aktivitas sehari-hari mereka.

Dari perspektif neurobiologi, kecemasan dikaitkan dengan wilayah otak tertentu dan diyakini dimediasi oleh aktivitas neuronal di wilayah-wilayah tersebut. Kecemasan didefinisikan sebagai perasaan cemas, ketidakpastian, dan ketakutan, yang merupakan emosi normal tetapi dapat menjadi patologis ketika hadir tanpa sebab yang jelas atau berlebihan terkait dengan stimulusnya.⁴⁹

Dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu kondisi yang melibatkan fenomena pikiran dan fisik yang dapat dipicu oleh berbagai faktor, baik yang jelas maupun yang tidak. Kecemasan merupakan respons alami terhadap situasi yang dianggap berbahaya atau mengancam, dan karenanya sering kali dianggap normal. Namun, jika kecemasan yang dialami menjadi berlebihan, berlangsung dalam jangka waktu yang lama, atau terjadi tanpa penyebab yang jelas, kondisi ini mungkin memerlukan perhatian medis.

b) Aspek-aspek dari kecemasan

Menurut Freud, terdapat tiga aspek dari kecemasan, yakni:

⁴⁸ Agias Fitri, Rani. "Wajarkah merasa cemas?" Psychology Binus, 3 Maret 2016, psychology.binus.ac.id/2016/03/03/wajarkah-merasa-cemas/.

⁴⁹ Kuhar, Michael J. "Neuroanatomical substrates of anxiety: a brief survey." *Trends in Neurosciences* 9 (1986). Halaman 307-311.

(1) Kecemasan Realistis

Freud berpendapat bahwa kecemasan dapat berasal dari ancaman nyata di lingkungan sekitar individu. Misalnya, kehilangan orang yang dicintai, ketidakamanan ekonomi, atau ancaman fisik.⁵⁰

(2) Kecemasan Neurotis

Kecemasan neurotis sebagai kecemasan yang didasari oleh konflik bawah sadar merupakan konsep yang diusulkan oleh Sigmund Freud dalam teori psikoanalisisnya. Menurut Freud, kecemasan ini muncul dari konflik psikologis yang tidak disadari antara dorongan instingtif (id) dan mekanisme pertahanan yang dikembangkan oleh ego untuk mengendalikan dorongan tersebut. Konflik ini tidak sepenuhnya disadari oleh individu, namun tetap menghasilkan kecemasan yang dirasakan secara sadar.⁵¹

Freud percaya bahwa dalam setiap individu, terdapat dorongan-dorongan dasar yang tidak disadari, seperti dorongan seksual (libido) dan dorongan agresif. Dorongan ini berasal dari id, bagian dari kepribadian yang bertindak secara impulsif dan tidak rasional. Sementara itu, ego, yang beroperasi sesuai dengan prinsip realitas, mencoba menyeimbangkan dorongan ini dengan tuntutan lingkungan eksternal, sedangkan superego mewakili standar moral dan sosial yang internalisasi.⁵²

⁵⁰ Andri, Yenni Dewi P, Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan terhadap Kecemasan. *Majalah Kedokteran Indonesia*, Volume: 57, Nomor 7. (Juli 2007). Halaman 235.

⁵¹ Ibid., hlm. 235.

⁵² Ibid., hlm. 235.

(3) Kecemasan Moral

Kecemasan moral adalah ketakutan dan kekhawatiran individu yang timbul karena merasa bersalah dan berdosa ketika hendak atau sedang melakukan tindakan yang bertentangan dengan norma-norma yang diyakini individu tersebut. Individu yang memiliki superego yang berkembang baik cenderung merasa berdosa ketika melakukan atau hanya mempertimbangkan melakukan tindakan yang melanggar norma-norma moral. Kecemasan ini muncul sebagai akibat dari melanggar nilai moral.⁵³

c) Tingkat Kecemasan

Setiap individu mengalami kegelisahan dalam tingkat yang berbeda-beda, Peplau mengenali empat tingkatan kegelisahan, yakni:

(1) Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan terkait dengan aktivitas sehari-hari yang dapat menjadi motivasi untuk pembelajaran, yang berujung pada perkembangan dan kreativitas. Beberapa tanda dan gejala mencakup peningkatan dalam persepsi dan fokus, keadaan siaga terhadap rangsangan dari dalam dan luar, kemampuan efektif dalam menangani masalah, dan peningkatan kapasitas pembelajaran. Adapun perubahan fisiologis yang terjadi termasuk rasa gelisah, kesulitan dalam mendapatkan tidur,

⁵³ Cahyani, R. D., Elmustian, E., & Burhanuddin, D. Kecemasan Tokoh Ichi Prihatini dalam Naskah Drama Monolog Wanci Karya Imas Sobariah: Analisis Psikologi Sastra. Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau, 5(1), (2018). Halaman 1-13.

sensitivitas tinggi terhadap bunyi, dengan tanda vital dan ukuran pupil yang tetap dalam batas normal.⁵⁴

(2) Kecemasan Sedang

Ketika seseorang mengalami kecemasan sedang, mereka cenderung dapat fokus pada hal yang penting sambil mengabaikan hal-hal lain, sehingga dapat meningkatkan konsentrasi mereka. Respon fisiologis yang mungkin muncul termasuk napas pendek, peningkatan denyut nadi dan tekanan darah, mulut kering, rasa gelisah, dan mungkin konstipasi. Secara kognitif, mungkin terjadi penyempitan persepsi dan kesulitan menerima rangsangan eksternal, dengan fokus yang kuat pada hal-hal yang menarik perhatian mereka.⁵⁵

(3) Kecemasan Berat

Ketika seseorang mengalami kecemasan berat, persepsi mereka sangat terpengaruh, dimana mereka cenderung fokus pada hal-hal yang sangat terinci dan spesifik, dan sulit untuk memikirkan hal lainnya. Segala perilaku mereka ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Tanda dan gejala kecemasan berat termasuk persepsi yang terbatas, fokus yang sangat detail, rentang perhatian yang terbatas, kesulitan berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, serta kesulitan belajar dengan efektif. Individu pada tingkat kecemasan ini mungkin mengalami sakit kepala, pusing, mual, gemetar, masalah tidur, detak jantung yang cepat, hiperventilasi, serta masalah buang air kecil dan besar seperti diare. Secara

⁵⁴ Hanifah, M., Yusuf Hasan, B., Nanda Noor, F., Tatang Agus, P., & Muhammad, R. Kajian jenis kecemasan masyarakat cilacap dalam menghadapi pandemi covid 19. Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19. (2020). Halaman 5.

⁵⁵ Ibid., hlm. 5-6

emosional, individu tersebut dapat merasa sangat takut dan semua perhatian mereka terfokus pada diri mereka sendiri.⁵⁶

(4) Panik

Pada tingkat panik dari kecemasan, terjadi perasaan terperangah, ketakutan, dan teror yang kuat. Karena kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan tindakan apa pun, bahkan jika mereka diarahkan. Panik mengakibatkan peningkatan aktivitas motorik, penurunan kemampuan berinteraksi dengan orang lain, persepsi yang terdistorsi, dan kehilangan kemampuan berpikir secara rasional. Kecemasan ini tidak sesuai dengan kehidupan normal, dan jika berlanjut dalam jangka waktu yang lama, dapat menyebabkan kelelahan yang parah bahkan kematian. Tanda dan gejala dari tingkat panik termasuk ketidakmampuan untuk fokus pada suatu kejadian.⁵⁷

d) Dampak dari Kecemasan

Ada beberapa penelitian terkait dari dampak-dampak dari kecemasan, antara lain adalah:

(1) Kualitas tidur

Sebuah penelitian menemukan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi kualitas tidur dan kesehatan fisik individu.⁵⁸ Penelitian lainnya juga menunjukkan

⁵⁶ Ibid., hlm. 6

⁵⁷ Ibid., hlm. 6.

⁵⁸ Wardhana, I. B. G. W., Aryani, L. N. A., Ardjana, I. G. A. E., Lesmana, C. B. J., Westa, W., & Diniari, N. K. S. Association between anxiety and sleep quality in the General Surgery residents of Udayana University. *Journal of Clinical and Cultural Psychiatry*, 1(1) (2020)., Halaman 5–8.

hal yang sama, di mana mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi menunjukkan kualitas tidur yang buruk.⁵⁹

(2) Kesehatan fisik

Kecemasan tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental tetapi juga memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik. Kecemasan dapat memperburuk kondisi kesehatan fisik yang ada dan meningkatkan risiko pengembangan kondisi kesehatan baru. Misalnya, kecemasan telah dikaitkan dengan penyakit jantung, hipertensi, diabetes, dan gangguan pencernaan.⁶⁰

4. Rasa Bersalah (*Guilty Feeling*)

a) Pengertian Rasa Bersalah (*Guilty Feeling*)

Rasa bersalah dapat diartikan sebagai suatu bentuk kesadaran yang muncul pada seseorang setelah melakukan pelanggaran terhadap nilai-nilai yang dianutnya.⁶¹ Emosi ini dapat dianggap sebagai bagian dari kategori emosi moral, yang memiliki keterkaitan erat dengan upaya individu untuk membentuk dan memelihara hubungan sosial dengan orang lain.⁶² Pandangan ini didukung oleh pemikiran Ausubel, Damon, dan Eisenberg, yang menyatakan bahwa rasa bersalah memiliki peran sebagai motivator yang mendorong individu untuk menghindari

⁵⁹ González Salinas, S., Cruz Sánchez, R. A., Ferrer Juárez, L. E., Reyes Garduño, M. E., Gil Trejo, M. J., & Sánchez Moguel, S. M. Anxiety and Sleep Quality are Affected in Students from Social Sciences. *Acta de Investigación Psicológica*, 10(3). (2020). Halaman 33–43.

⁶⁰ Clayton, S. Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, 74. (2020). Halaman 1-5.

⁶¹ Halling, S. Embracing Human Fallibility: On Forgiving Oneself and Forgiving Others. *Journal of Religion and Health*, 2, 33. (1994). Halaman 107-113.

⁶² Tracy, J. L., & Robins, R. W. Self-Conscious Emotions. Where Self and Emotion meet. In C. Sedikides & S. Spence (Eds). *The Self in Psychology: Frontiers of Social Psychology*, (2007). Halaman 187–209.

perilaku anti sosial yang dapat merugikan baik diri sendiri maupun orang lain.⁶³ Menurut Tangney, pada umumnya, rasa bersalah memiliki fokus pada perilaku tertentu dan melibatkan orang lain.⁶⁴

Sementara Kugler & Jones memandang rasa bersalah sebagai sebuah perasaan stres negatif (seperti stres, seperti kecemasan, tekanan batin, dan ketidaknyamanan psikologis) yang erat kaitannya dengan kesadaran seseorang akan pelanggaran yang telah dilakukan, baik terhadap individu lain maupun terhadap standar moral yang dianutnya. Ini bukan sekadar penyesalan, melainkan emosi kompleks yang melibatkan evaluasi diri atau dampak perbuatan pada pihak lain.⁶⁵ Pandangan ini memiliki sedikit perbedaan dengan Tangney, Kugler dan Jones memandang bahwa perasaan bersalah tidak harus melibatkan orang lain.

Pendapat lain yang serupa juga dijelaskan oleh Chaplin, ia berpendapat bahwa rasa bersalah merupakan perasaan emosional seseorang yang memiliki keterkaitan dengan realisasi perilaku seseorang yang telah melanggar peraturan sosial, moral atau etis atau asusila.⁶⁶

Menurut teori psikoanalisis, Sigmund Freud menyatakan bahwa rasa bersalah timbul ketika ego berkonflik dengan norma-norma moral yang dipegang

⁶³ Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. Moral emotions and Moral Behavior. *The Annual Review of Psychology*, 58, (2007). Halaman 345–372.

⁶⁴ Tangney, J. P. Recent Advances in The Empirical Study of Shame and Guilt. *American Behavioral Scientist* 38, 2, (1995). Halaman 1132–1145.

⁶⁵ Kugler, K., & Jones, W. H. On Conceptualizing and Assessing Guilt. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(2), (1992). Halaman 318–327.

⁶⁶ Chaplin, J. P. *Kamus Lengkap Psikologi*. PT. Raja Grafindo Persada. (2006). Halaman 20.

oleh superego. Perasaan bersalah ini muncul karena ego merespons impuls dari id yang melanggar prinsip-prinsip moral yang dianut oleh superego.⁶⁷

Rasa bersalah yang berlebihan dapat mengarah pada *guilt complex* yakni kondisi di mana seseorang terus-menerus diliputi oleh perasaan bersalah. Selain perasaan bersalah dan khawatir yang terus-menerus, kompleks rasa bersalah juga dapat menyebabkan perasaan malu dan cemas.⁶⁸

Maka dari itu, dapat disimpulkan rasa bersalah merupakan perasaan yang muncul bila seseorang melanggar nilai moral yang dianutnya. Perasaan yang muncul berupa stres negatif yang dapat berupa tekanan batin, cemas atau ketidaknyamanan psikologis. Perasaan bersalah biasanya meliputi tindakan untuk memperbaiki diri. Rasa bersalah merupakan hal yang wajar, namun bila berlebihan dapat mengganggu konsentrasi dan aktivitas seseorang.⁶⁹

b) Aspek-aspek Rasa Bersalah

Dengan merujuk kepada beragam referensi teori yang tersedia, peneliti menyimpulkan adanya tiga aspek berperilaku yang seringkali menonjol dan teridentifikasi, yakni sebagai berikut:

⁶⁷ Semiun, Y. Teori Kepribadian dan Terapi psikoanalitik Freud (5th ed.), (2006). Halaman 216.

⁶⁸ Kendra Cherry, MEd. "Guilt Complex: Definition, Symptoms, Traits, Causes, and Treatment." Verywell Mind, 25 Oktober 2023, www.verywellmind.com/guilt-complex-definition-symptoms-traits-causes-treatment-5115946.

⁶⁹ "Guilt Complex: Perasaan Bersalah yang Muncul Terus-Menerus." Alodokter, www.alodokter.com/guilt-complex-perasaan-bersalah-yang-muncul-terus-menerus. Diakses 17 Oktober 2024.

(1) Menjunjung tinggi nilai moral

Menurut Halling perasaan bersalah seseorang muncul setelah ia menyadari pelanggaran nilai-nilai moral yang dianutnya. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki rasa bersalah menilai tinggi terhadap moral yang dianutnya.⁷⁰

(2) Perasaan emosi negatif

Rasa bersalah merupakan perasaan emosi yang tidak menyenangkan atas response pelanggaran nilai moral tersebut.⁷¹ Response emosi yang muncul ketika seseorang merasa bersalah dapat berupa perasaan marah, sedih, malu, dan putus asa.⁷²

(3) Motivasi untuk “memperbaiki”.

Menurut pandangan Kugler & Jones, orang yang merasa bersalah memiliki dorongan untuk memperbaiki kesalahan, menebus perbuatan, dan mencegah pengulangan di masa depan merupakan suatu aspek penting yang tercermin dalam perasaan rasa bersalah.⁷³

Dengan demikian, seseorang yang mengalami rasa bersalah, dapat dicirikan sebagai orang yang memiliki atau sedang merasakan emosi *negative* pada dirinya dan memiliki keinginan untuk “memperbaiki” kesalahan. Emosi

⁷⁰ Halling, S. Embracing Human Fallibility: On Forgiving Oneself and Forgiving Others. *Journal of Religion and Health*, 2, 33. (1994). Halaman 107-113.

⁷¹ Baumister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. Guilt: An Interpersonal Approach. *Psychological Bulletin*, 115(2), (1994). halaman 243–367.

⁷² Victoria, M. I. F. (2008). Understanding Guilt. Diakses melalui <https://www.fpmx.com.au/resources/patients/Understanding-guilt-Wellways.pdf> diakses pada 23 Januari 2024.

⁷³ Kugler, K., & Jones, W. H. On Conceptualizing and Assesing Guilt. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(2), (1992). Halaman 318–327.

negative yang dialami seseorang tersebut dapat beragam dan kompleks tergantung pada *moral standard* yang ia miliki. Dari perasaan bersalah yang ia miliki itulah muncul rasa ingin “memperbaiki” pelanggaran *moral standard* yang telah ia lakukan. Perbaikan tersebut dapat berupa pencegahan pelanggaran *moral standard* yang terjadi.

c) Faktor-faktor yang mempengaruhi Rasa Bersalah

Ada beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi rasa bersalah seseorang, yakni:

(1) Religiusitas

Studi menemukan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara religiusitas dan rasa bersalah pada remaja. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang, semakin besar kemungkinan mereka untuk merasakan rasa bersalah. Penelitian ini memberikan bukti bahwa religiusitas, sebagai keyakinan dalam keberadaan kekuatan di luar diri sendiri yang mengatur kehidupan dan alam semesta, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap emosi rasa bersalah pada remaja. Ini menunjukkan bahwa nilai-nilai dan norma-norma yang diajarkan dalam konteks religius dapat mempengaruhi bagaimana remaja merasakan dan mengelola emosi rasa bersalah mereka.⁷⁴

(2) Perilaku prososial

Terdapat penelitian yang relevan dengan hubungan antara perilaku prososial dan rasa bersalah yang dilakukan dengan metode meta-analisis

⁷⁴ Ifani Candra, Abdila, C., & Syahrina, I. A. Religiusitas dan Rasa Bersalah pada Remaja di Sman 1 Pantai Cermin Kabupaten Solok. *Psyche 165 Journal*, (2022). Halaman 164–169.

mengeksplorasi efek dari rasa bersalah (baik sebagai sifat maupun keadaan) terhadap perilaku prososial, serta moderator potensial dari efek ini. Hasil menunjukkan bahwa rasa bersalah yang merupakan sifat secara signifikan terkait dengan perilaku prososial.⁷⁵

(3) Standard moral

Nilai pribadi dan keyakinan moral seseorang memainkan peran penting dalam pengalaman rasa bersalah. Orang yang memiliki standar moral yang tinggi untuk diri mereka sendiri mungkin lebih rentan terhadap rasa bersalah.

(4) Faktor sosial dan budaya

Norma sosial dan budaya yang berlaku dalam masyarakat seseorang juga mempengaruhi rasa bersalah. Dalam beberapa budaya, rasa bersalah digunakan sebagai alat sosial untuk mempertahankan harmoni dan tatanan sosial.

(5) Interaksi sosial

Cara seseorang berinteraksi dengan orang lain dan reaksi orang lain terhadap tindakan mereka dapat mempengaruhi rasa bersalah. Misalnya, kritik atau kekecewaan dari orang lain dapat memicu rasa bersalah.

5. Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-being*)

a) Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff, kesejahteraan psikologis dapat diartikan sebagai konsep yang menggambarkan kesehatan psikologis seseorang dengan berlandaskan

⁷⁵ TANG, M., LI, W., LIU, F., & YUAN, B. The association between guilt and prosocial behavior: A systematic review and meta-analysis. *Advances in Psychological Science*, 27(5), (2019). Halaman 773–788.

kriteria tertentu yang berpengaruh pada dimensi positif kehidupan psikologis.⁷⁶ Dalam konteks ini, kesejahteraan psikologis mencakup kemampuan individu untuk mengoptimalkan fungsi mental, menerima diri sendiri, membina hubungan positif dengan orang lain, mandiri, memiliki kemampuan menguasai lingkungan, merumuskan tujuan hidup, dan mengalami pertumbuhan pribadi yang positif. Huppert juga memiliki pendapat yang hamper serupa, ia berpendapat bahwa kesejahteraan psikologis merupakan pengoptimalan kemampuan psikologis tanpa gangguan psikologis untuk mencapai kebahagiaan.⁷⁷

Kondisi kesejahteraan psikologis sangat penting untuk dicapai bagi semua orang, Bradburn sendiri berpendapat kesejahteraan psikologis merupakan tujuan dari semua orang, karena dengan mencapai kondisi tersebut seorang dapat mencapai kebahagiaan.⁷⁸ Menurut Diener, bila seseorang yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah maka seseorang tersebut akan rentan mengalami ketidaksehatan mental, sebaliknya bila seseorang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi maka seseorang tersebut dapat memiliki fungsi sosial yang lebih positif, mampu beradaptasi dengan baik dengan lingkungan dan dapat meningkatkan kemampuan kognitif seseorang.⁷⁹

⁷⁶ Ryff, C. D. *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), (1989). Halaman 1069.

⁷⁷ Huppert, F. A. Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), (2009). Halaman 137–164.

⁷⁸ Bradburn, N. M. *The structure of psychological well-being*. ALDINE PUBLISHING COMPANY. (1969). Halaman 204-207

⁷⁹ Diener, E. *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (Vol. 39). Springer Science & Business Media. (2009). Halaman 25-65.

Beberapa ahli memberikan gambaran seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis di tempat kerja, salah satunya Berger, ia memberikan contoh bahwa seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis dapat dilihat pada tempat kerja, di mana seseorang tersebut memiliki motivasi dalam dirinya, memiliki energi positif yang dilibatkan pada pekerjaan, dan juga sanggup dalam menyelesaikan tantangan pekerjaannya.⁸⁰ Sementara Wells, memberikan gambaran yang sama pada kasus karyawan, karyawan yang memiliki kesejahteraan psikologis memiliki persepsi subjektif atas capaian pribadi dan sejauh mana karyawan merasa puas atas kinerjanya di masa kini, lampau dan mendatang.⁸¹

Sehingga dapat disimpulkan bila kesejahteraan psikologis adalah kondisi di mana seseorang dapat mengoptimalkan dimensi positif kehidupan psikologis. Seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung memiliki fungsi sosial yang lebih positif, mampu beradaptasi dengan baik dengan lingkungan, dan memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik. Hal ini dapat berdampak positif pada kehidupan individu, baik dalam kehidupan pribadi maupun kehidupan sosial. Oleh karena itu, kondisi kesejahteraan psikologis ini penting untuk dicapai bagi semua orang.

b) Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff, ada enam dimensi dari kesejahteraan psikologis, di antaranya adalah:

⁸⁰ Berger, A. Review: Happiness at work. United States: Basil & Spice. (2010). Halaman 384 - 412

⁸¹ Wells, I. E. Psychology of emotions, motivations and actions: Psychological well-being. New York: Nova Science Publisher, Inc, 6(9), (2010). Halaman 74.

(1) Penerimaan diri (*Self-Acceptance*)

Self-acceptance, menurut para ahli, adalah sikap positif terhadap diri sendiri yang mencakup pengakuan dan penerimaan atas kelebihan dan kekurangan diri, selain itu individu yang menerima dirinya sendiri memiliki kepuasan terhadap diri sendiri dan mengakui kemampuan yang ada disertai dengan mengerti akan keterbatasan yang dimiliki. Menurut Ryff dan Keyes, Penerimaan diri didefinisikan sebagai suatu keadaan di mana seseorang mengevaluasi diri mereka secara positif, menerima dan mengakui segala sesuatu tentang diri mereka sendiri, termasuk keterbatasan mereka, tanpa merasa malu atau bersalah atas sifat alami mereka.⁸² Sementara itu, menurut Chaplin, menerima diri atau *self-acceptance* adalah sikap yang mencerminkan kepuasan terhadap diri sendiri, dengan mengakui kualitas, bakat, dan mengerti keterbatasan yang dimiliki.⁸³

(2) Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relationship with Others*).

Hubungan positif dengan orang lain mengacu pada kemampuan seseorang untuk membangun hubungan yang baik dengan orang lain. Individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain mampu mengembangkan ikatan yang hangat dan penuh kepercayaan, peduli terhadap kesejahteraan orang lain, menunjukkan empati, afeksi, serta memahami pentingnya memberi dan menerima dalam interaksi antarpribadi.⁸⁴

⁸² Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), (1995). Halaman 14-23.

⁸³ Chaplin, J. P. *Kamus Lengkap Psikologi*. PT. Raja Grafindo Persada. (2006). Halaman 70.

⁸⁴ Pedhu, Y. Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), (2022). Halaman 69.

Hubungan positif dengan orang lain juga ditandai dengan memiliki kedekatan dan hubungan yang bermakna dengan orang lain.⁸⁵ Sebaliknya, individu yang kurang mampu dalam aspek hubungan positif dengan orang lain cenderung menunjukkan perilaku yang tertutup dalam interaksi dengan orang lain, kesulitan dalam menunjukkan kehangatan, perhatian, dan keterbukaan, merasa terisolasi dan frustrasi dalam membangun hubungan antarpribadi, serta kurangnya keinginan untuk berkompromi dalam memelihara hubungan dengan orang lain.⁸⁶

(3) Otonomi atau Kemandirian (*Autonomy*).

Dimensi otonomi melibatkan aspek kemandirian individu dalam menjalani kehidupannya. Ini merupakan keyakinan bahwa pikiran dan tindakan individu berasal dari dirinya sendiri tanpa campur tangan dari pihak lain. Otonomi mencakup kemampuan individu untuk mengontrol nasibnya sendiri, mandiri, mengatur perilaku sendiri, dan menilai dirinya sendiri berdasarkan standar pribadi.⁸⁷

Menurut Ryff, individu yang memiliki tingkat otonomi yang tinggi adalah individu yang dapat mengendalikan dan mengatur perilaku mereka sendiri, mandiri, memiliki ketahanan terhadap tekanan sosial, mampu menilai diri sendiri, dan mampu membuat keputusan tanpa campur tangan orang lain. Sebaliknya, individu yang rendah dalam aspek otonomi adalah individu yang mengandalkan

⁸⁵ Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), (1989). Halaman 1069-1081.

⁸⁶ Ibid., hlm. 1069-1081.

⁸⁷ Pedhu, Y. Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), (2022). Halaman 69.

penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting, rentan terhadap pengaruh tekanan sosial dalam berpikir dan bertindak.⁸⁸

(4) Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*).

Penguasaan lingkungan merujuk pada kemampuan seseorang dalam mengelola lingkungannya, memanfaatkan peluang yang ada, serta menciptakan dan mengontrol lingkungan sesuai keperluan. Individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang tinggi mampu mengatur lingkungan sekitarnya, mengendalikan aktivitas yang terjadi di lingkungannya, termasuk mengatur situasi sehari-hari, memanfaatkan peluang yang ada, dan memilih serta menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan pribadi.⁸⁹

(5) Tujuan Hidup (*Purpose in life*).

Tujuan hidup mencerminkan pemahaman yang jelas individu terhadap tujuan hidupnya, keyakinan bahwa ia mampu mencapai tujuan tersebut, serta merasa bahwa pengalaman hidupnya memiliki makna. Individu yang memiliki tingkat tinggi dalam dimensi ini memiliki tujuan dan arah dalam hidup, menemukan makna dalam pengalaman masa lalu dan sekarang, serta memiliki keyakinan yang mengarah pada tujuan hidupnya. Sebaliknya, individu yang memiliki tingkat rendah dalam dimensi tujuan hidup akan kehilangan makna hidup, memiliki arah dan cita-cita yang tidak jelas, tidak melihat makna dalam

⁸⁸ Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), (1989). Halaman 1069-1081.

⁸⁹ Pedhu, Y. Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), (2022). Halaman 69.

pengalaman masa lalu, dan kehilangan harapan atau keyakinan yang memberi arti pada kehidupan.⁹⁰

(6) Pertumbuhan pribadi (*Personal growth*).

Dimensi pengembangan pribadi mencakup kemampuan individu untuk terus mengembangkan potensinya secara berkelanjutan dan tumbuh sebagai manusia. Pertumbuhan pribadi menekankan kemampuan individu untuk terus berkembang dan memperluas potensi yang dimilikinya. Dimensi pertumbuhan pribadi didasarkan pada konsep bahwa individu selalu berusaha untuk mengembangkan dirinya secara menyeluruh.⁹¹

c) Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis

Ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis menurut beberapa penelitian, yakni sebagai berikut:

(1) Diskriminasi

Penelitian yang diteliti oleh Schmitt pada tahun 2014, melakukan meta-analisis untuk mengeksplorasi hubungan antara persepsi diskriminasi dan kesejahteraan psikologis. Hasilnya menunjukkan bahwa persepsi diskriminasi memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.⁹²

⁹⁰ Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), (1989). Halaman 1069-1081.

⁹¹ Pedhu, Y. Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), (2022). Halaman 70.

⁹² Schmitt, M. T., Branscombe, N. R., Postmes, T., & Garcia, A. The consequences of perceived discrimination for psychological well-being: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(4), (2014). Halaman 921–948.

(2) Dukungan sosial

Penelitian mengeksplorasi pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis di kalangan populasi lansia. Penelitian ini menemukan bahwa semua dimensi kesejahteraan psikologis, kecuali pertumbuhan pribadi dan tujuan dalam hidup, memiliki korelasi signifikan dengan dimensi dukungan sosial.⁹³

(3) Kesehatan fisik

Kesehatan fisik yang baik dan gaya hidup sehat, termasuk olahraga dan nutrisi yang baik, memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis.⁹⁴

(4) Kecerdasan emosional

Penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan subjektif karyawan. Studi ini menggarisbawahi pentingnya faktor eksternal seperti lingkungan kerja dan interaksi sosial dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis.⁹⁵

(5) Ketidakamanan pekerjaan (*job insecurity*)

Penelitian menunjukkan bukti kuat bahwa ketidakamanan pekerjaan mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan kesehatan somatik seiring waktu. Penelitian ini menemukan bukti yang jelas mengenai kelelahan (*burnout*),

⁹³ Shafi, H., Paul, I., & Sonuala, S. Psychological Wellbeing and Social Support Among the Geriatric Population. *American Journal of Applied Psychology*, 9(2), (2020). Halaman 52.

⁹⁴ Khorzoghi, M., & Aflakifard, H. The Effectiveness of Healthy Lifestyle on Psychological Well-Being and Academic Motivation among Female Students. *Indian journal of positive psychology*, 7, (2016). Halaman 1-4.

⁹⁵ Divya, D. T., and N. Chancal. "Relationship between emotional intelligence and subjective wellbeing of employees in an organization." *Psychology* 3.10 (2014). Halaman 589–592.

kesejahteraan mental/psikologis umum, penilaian kesehatan diri, dan berbagai keluhan somatik.⁹⁶

F. Kerangka Berpikir

Kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.⁹⁷ Dalam penelitian ini meneliti asosiasi rasa bersalah dan kecemasan terhadap kesejahteraan psikologis pada pecandu PMO (Pornografi, Masturbasi, dan Orgasme). Kerangka berfikir yang peneliti gunakan melibatkan variabel bebas, yaitu rasa bersalah dan kecemasan, serta variabel terikat, yaitu kesejahteraan psikologis.

1. Dinamika Rasa Bersalah dengan Kesejahteraan Psikologis

Rasa bersalah adalah emosi yang kompleks yang muncul ketika kita merasa telah melakukan sesuatu yang salah atau melanggar norma sosial, baik secara sadar maupun tidak sadar. Emosi ini bisa menjadi pendorong untuk memperbaiki diri, namun jika berlebihan atau terus-menerus dirasakan, dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis seseorang. Menurut Tangney, rasa bersalah dapat digambarkan sebagai kecenderungan untuk menilai perilaku diri sendiri yang negatif dan sebagai dorongan untuk memperbaiki situasi

⁹⁶ de witte, H., Pienaar, J., & de cuyper, N. Review of 30 Years of Longitudinal Studies on the Association Between Job Insecurity and Health and Well-Being: Is There Causal Evidence? *Australian Psychologist*, 51(1), (2016). Halaman 18–31.

⁹⁷ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. (2017). Halaman 60.

tersebut.⁹⁸ Kecenderungan untuk menilai diri secara negatif ini, bila terlalu berlebihan dapat berpengaruh pada aspek penerimaan diri yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang secara negatif.

Pada konteks penelitian ini, di mana subjek penelitiannya merupakan pecandu pornografi, penelitian menunjukkan seseorang yang memiliki motif tinggi untuk mengonsumsi pornografi, merasakan rasa bersalah yang cukup signifikan. Di mana rasa bersalah ini berkorelasi pada *social well-being* yang buruk, seperti meningkatnya rasa kesepian dan ketakutan akan keintiman.⁹⁹ Hal ini disebabkan orang yang merasa bersalah sering kali takut dengan keintiman atau keakraban karena mereka mungkin memiliki perasaan tidak layak, khawatir akan penilaian orang lain, atau takut bahwa kesalahan yang mereka lakukan akan terungkap. Di mana rasa takut akan keintiman dan meningkatnya rasa kesepian ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada aspek hubungan dengan orang lain.

2. Dinamika Kecemasan dengan Kesejahteraan Psikologis

Kecemasan secara signifikan berdampak pada kualitas hidup. Perasaan cemas yang berlebihan dan terus-menerus dapat mengganggu konsentrasi, mengganggu pola tidur dan mengurangi energi. Akibatnya, produktivitas menurun, hubungan sosial terganggu, dan kepuasan hidup secara keseluruhan

⁹⁸ Utami, R. Ratna, and M. K. Asih. "Konsep Diri dan Rasa Bersalah pada Anak Didik Lembaga Pemasyarakatan Anak Kelas IIA Kutoarjo." *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 1, no. 1, 2016, hlm. 84-91.

⁹⁹ Daniel, W., M., Maitland., Elizabeth, C., Neilson. "(1) Associations Between Pornography Consumption Patterns, Pornography Consumption Motives, and Social Wellbeing among U.S. College Students: A Latent Profile Analysis with a Primarily Female Sample.." *Journal of Sex & Marital Therapy*, undefined (2023). Halaman 1-16.

berkurang. Penelitian mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat keparahan gejala kecemasan, semakin buruk pula kualitas hidup yang dialami. Hal ini menegaskan dampak negatif gangguan kecemasan terhadap kemampuan berfungsi dalam kehidupan sehari-hari dan kesehatan emosional.¹⁰⁰ Hal ini tentunya berpengaruh pada kesejahteraan psikologis seseorang, di mana ia dapat mempengaruhi dimensi kecemasan dapat menghambat kemampuan individu untuk belajar dan berkembang. Kecemasan juga dapat membuat individu merasa tidak mampu mengendalikan hidup mereka sendiri.

3. Dinamika Rasa Bersalah dan Kecemasan terhadap Kesejahteraan Psikologis.

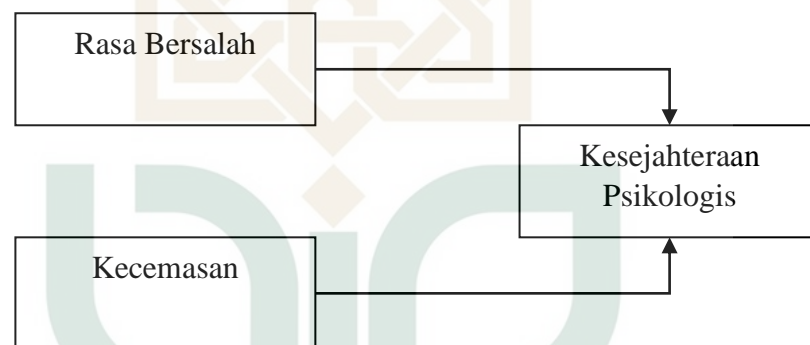
Pada dua point sebelumnya sudah dijelaskan bahwa rasa bersalah dan kecemasan, masing-masing dapat memberikan dampak negatif pada kesejahteraan psikologis seseorang. Pada penelitian ini, diketahui bahwa subjek penelitiannya merupakan pecandu dari PMO (*porn, masturbate, orgasm*), di mana subjek mempersepsikan dirinya sebagai seseorang yang sulit berhenti dari mengonsumsi pornografi. Selain itu, penting untuk diketahui terdapat penelitian yang membahas bahwa pecandu pornografi, meredakan *psychological distress* mereka, seperti stres, cemas, dan depresi dengan cara menonton pornografi sebagai koping stres.¹⁰¹ Namun, mekanisme koping stres seperti ini, tidak meredakan *psychological distress* yang ada, berdasarkan penelitian oleh Laier, Christian, and

¹⁰⁰ M, Taylor, Wilmer., Kelley, Anderson., Monique, Reynolds. (2021). Correlates of Quality of Life in Anxiety Disorders: Review of Recent Research.. *Current Psychiatry Reports*, 23(11):77. Halaman 6.

¹⁰¹ Michal Privara et al. "Pornography Consumption and Cognitive-Affective Distress." *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 211 (2023). Halaman 641 - 646.

Matthias Brand.¹⁰² Berdasarkan penelitian pengguna pornografi daring melaporkan bahwa paparan diri mereka terhadap materi pornografi dapat menimbulkan perasaan bersalah dan konflik internal dalam diri mereka sehubungan dengan perilaku seksual "tidak sukarela" mereka sendiri.¹⁰³ Bila hal kebiasaan konsumsi pornografi ini tidak dikurangi atau dihentikan, maka kecemasan dan rasa bersalah yang muncul terkait penggunaan pornografi dapat mengurangi kesejahteraan psikologis seseorang melalui peningkatan stres.

Gambar 1. 3 Bagan Kerangka Berfikir



G. Hipotesis

Pada penelitian ini penulis berhipotesis bahwa kedua variabel bebas yakni Rasa Bersalah dan Kecemasan memiliki hubungan dan korelasi negatif terhadap Kesejahteraan Psikologis, artinya ketika salah satu dari variabel bebas mengalami kenaikan maka variabel terikatnya mengalami penurunan. Berikut rumusan hipotesisnya:

¹⁰² Laier, Christian, and Matthias Brand. "Mood changes after watching pornography on the Internet are linked to tendencies towards Internet-pornography-viewing disorder." *Addictive behaviors reports* 5 (2017). Halaman 12.

¹⁰³ Michal Privara et al. "Pornography Consumption and Cognitive-Affective Distress." *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 211 (2023). Halaman 641 - 646.

1. H₀: Tidak ada asosiasi antara Rasa Bersalah dan Kecemasan terhadap variabel Kesejahteraan Psikologis.
2. H_a: Ada asosiasi antara Rasa Bersalah dan Kecemasan terhadap Kesejahteraan Psikologis. Semakin tinggi Rasa Bersalah maupun Kecemasan, maka akan rendah Kesejahteraan Psikologis.

H. Sistematika Pembahasan

Berikut sistematika pembahasan dari skripsi ini:

Bab I adalah pengantar yang mencakup konteks masalah, perumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, hipotesis, serta struktur pembahasan.

Bab II merupakan bagian yang membahas mengenai metodologi penelitian, yang mencakup jenis analisis yang digunakan, pengertian konseptual, definisi operasional, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, validitas dan reliabilitas, serta analisis data.

Bab III Merupakan Gambaran Umum Penelitian.

Bab IV membahas mengenai asosiasi rasa bersalah dan kecemasan terhadap pecandu PMO di Indonesia.

Bab V memuat ringkasan dan rekomendasi, yang mencakup simpulan berdasarkan temuan penelitian serta saran penelitian yang meliputi saran praktis dan saran untuk penelitian masa depan.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data beserta interpretasinya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rasa bersalah tidak memiliki asosiasi secara parsial terhadap kesejahteraan psikologis pecandu PMO.
2. Kecemasan tidak memiliki asosiasi secara parsial terhadap Kesejahteraan Psikologis pecandu PMO.
3. Rasa bersalah dan kecemasan memiliki asosiasi secara bersamaan terhadap kesejahteraan psikologis pada pecandu PMO.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil temuan penelitian, peneliti memiliki beberapa pandangan yang sekiranya dapat diangkat oleh berbagai kalangan pembaca:

1. Peneliti sadar betul bila terdapat banyak kekurangan terhadap penelitian ini, terutama pada sempitnya cakupan penelitian dan sampel penelitian, yang mana disebabkan juga oleh sulitnya memperoleh data yang dikarenakan pertanyaan privasi. Penelitian ini sebagian besar dilakukan terhadap komunitas yang berusaha mengurangi kebiasaannya, dan sebagian dari mereka berdasarkan data yang didapatkan survei langsung, mereka merasakan rasa bersalah yang kuat terhadap konsumsi PMO, begitu pula dengan kecemasan. Sehingga, responsenya tentu

mempengaruhi variasi pada kedua variabel tersebut. Maka dari itu, saran untuk peneliti selanjutnya yakni, untuk bisa mendapatkan sampel yang lebih luas dari sekedar komunitas anti nofap.

2. Berdasarkan data yang dilampirkan oleh kominfo yang telah peneliti paparkan pada latar belakang, maka dapat disadari bahwa tingkat penyebaran pornografi sangat tinggi, melalui iklan, konten lewat di sosial media dan lainnya. Untuk itu, peneliti menyarankan untuk pembaca umum agar mengedukasi orang disekitar, akan bahayanya dampak penyebaran yang begitu tinggi ini.
3. Perlunya peran pekerja sosial dalam menangani masalah sosial yang mana telah di atur undang-undang Nomor 11 Tentang Kesejahteraan Sosial Tahun 2009 pada pasal 1 ayat 4, pada kasus masalah sosial yang dimaksud adalah penyebaran pornografi yang tinggi di Indonesia.
4. Perlunya kajian mengenai pecandu pornografi merupakan bagian dari ketunaan sosial dan penyimpangan perilaku sebagaimana dimaksud Undang-undang Nomor 11 Tentang Kesejahteraan Sosial Tahun 2009 pasal 5 ayat 2.

Daftar Pustaka

- "Guilt Complex: Perasaan Bersalah yang Muncul Terus-Menerus." Alodokter, www.alodokter.com/guilt-complex-perasaan-bersalah-yang-muncul-terus-menerus. Diakses 17 Oktober 2024.
- "Kecemasan Menjadi Patologis Ketika Ia Mengganggu Aktivitas Sehari-hari." BBC Indonesia, 18 Maret 2022, www.bbc.com/indonesia/majalah-60330576#:~:text=%22Kecemasan%20menjadi%20patologis%20ketika%20ia,%22%20jelas%20Menezes%2C%20dari%20UFRJ.
- "Self-Report Deteksi Dini Paparan Pornografi." Pusat Standar dan Penjaminan Mutu Pendidikan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2018. Diakses 8 Agustus. 2024. https://pskp.kemdikbud.go.id/assets_front/images/produk/1-gtk/kebijakan/2018_Self_Report_Deteksi_Dini_Pornografi.pdf.
- "Why Is Porn Addictive?" Addiction Center, www.addictioncenter.com/behavioral-addictions/porn-addiction/why-is-porn-addictive/. Accessed 21 Oct. 2024.
- Adinda, Permata. "Riset Pew: Indonesia Negara Paling Religius di Dunia, Mengalahkan Negara Timur Tengah." Asumsi, 21 Juli 2020, <https://asumsi.co/post/59299/hasil-riset-pew-indonesia-negara-paling-religius-di-dunia-mengalahkan-negara-timur-tengah/>. Accessed 16 August 2024.
- Afifa, Nura Safira. "Dukungan sosial dengan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir nasional." Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada 9.1 (2020).
- Afriliani, Cindy, Novika Asrima Azzura, and Jemina Regina Beru Sembiring. "Faktor Penyebab dan Dampak dari Kecanduan Pornografi di Kalangan Anak Remaja Terhadap Kehidupan Sosialnya." Harmony: Jurnal Pembelajaran IPS Dan PKN 8.1 (2023): 7-14.
- Agias Fitri, Rani. "Wajarkah merasa cemas?" Psychology Binus, 3 Maret 2016, psychology.binus.ac.id/2016/03/03/wajarkah-merasa-cemas/.
- Alawiyah, Desi, and Citra Anggraeni Alwi. "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir." Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani 8.2 (2022).

- Andri, Yenni Dewi P, Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan terhadap Kecemasan. *Majalah Kedokteran Indonesia*, Volume: 57, Nomor 7. (Juli 2007).
- Angela, M., Felicia, F., & Cipta, F. Hubungan Antara Forgiveness dan Psychological Well-being pada Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologis dan Kesehatan (JP3K)*, 2(1). (2021).
- Armando, Ade, and Abdul Aziz. Mengupas batas pornografi. Kementerian Pemberdayaan Perempuan, 2004.
- Aulia, Syifa, and Ria Utami Panjaitan. "Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir." *Jurnal keperawatan jiwa* 7.2 (2019).
- Baumister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. Guilt: An Interpersonal Approach. *Psychological Bulletin*, 115(2), (1994).
- Benson, Jacquelyn J., et al. "Online social support groups for informal caregivers of hospice patients with cancer." *European Journal of Oncology Nursing* 44 (2020).
- Berger, A. Review: Happiness at work. United States: Basil & Spice. (2010).
- Bradburn, N. M. The structure of psychological well-being. ALDINE PUBLISHING COMPANY. (1969).
- Cahyani, R. D., Elmustian, E., & Burhanuddin, D. Kecemasan Tokoh Ichi Prihatini dalam Naskah Drama Monolog Wanci Karya Imas Sobariah: Analisis Psikologi Sastra. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 5(1), (2018).
- Chaplin, J. P. Kamus Lengkap Psikologi. PT. Raja Grafindo Persada. (2006).
- Chung, Jae Eun. "Social networking in online support groups for health: how online social networking benefits patients." *Journal of health communication* 19.6 (2014).
- Clayton, S. Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, 74. (2020).
- Cline, Victor B., and Morality in Media, Inc. Pornography's Effects on Adults & Children. *Morality in Media*, 1993.
- Coulson, Neil S. "How do online patient support communities affect the experience of inflammatory bowel disease? An online survey." *JRSM short reports* 4.8 (2013).

- Cristol, Hope, et al. "Dopamine: What It Is & What It Does." WebMD, 9 Juli 2024, <https://www.webmd.com/mental-health/what-is-dopamine>. Diakses 21 Agustus. 2024.
- Cui, Z., Mo, M., Chen, Q., Wang, X., Yang, H., Zhou, N., Sun, L., Liu, J., Ao, L., & Cao, J. "Pornography Use Could Lead to Addiction and Was Associated with Reproductive Hormone Levels and Semen Quality: A Report From the MARHCS Study in China. *Frontiers in Endocrinology*" (2021).
- Daniel, W., M., Maitland., Elizabeth, C., Neilson. "(1) Associations Between Pornography Consumption Patterns, Pornography Consumption Motives, and Social Wellbeing among U.S. College Students: A Latent Profile Analysis with a Primarily Female Sample.." *Journal of Sex & Marital Therapy*, undefined (2023).
- Davis, A., Carrotte, E., Hellard, M., Temple-Smith, M., & Lim, M. P4.11 "I think it has been a negative influence in many ways but at the same time I can't stop using it": self-identified problematic pornography use among a sample of young Australians. *Sexually Transmitted Infections*, 93, (2017).
- de witte, H., Pienaar, J., & de cuyper, N. Review of 30 Years of Longitudinal Studies on the Association Between Job Insecurity and Health and Well-Being: Is There Causal Evidence? *Australian Psychologist*, 51(1), (2016).
- Diener, E. *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (Vol. 39). Springer Science & Business Media. (2009).
- Divya, D. T., and N. Chancal. "Relationship between emotional intelligence and subjective wellbeing of employees in an organization." *Psychology* 3.10 (2014).
- Evans, M., Donelle, L., & Hume-Loveland, L. Social support and online postpartumdepression discussion groups: A content analysis. *Patient Education and Counseling*, 87(3), (2012).
- González Salinas, S., Cruz Sánchez, R. A., Ferrer Juárez, L. E., Reyes Garduño, M. E., Gil Trejo, M. J., & Sánchez Moguel, S. M. Anxiety and Sleep Quality are Affected in Students from Social Sciences. *Acta de Investigación Psicológica*, 10(3). (2020).
- Habibah, Umul, et al. "Pengaruh Dukungan Sosial Online terhadap Kesejahteraan Subjektif yang Dimoderasi Jenis Kelamin pada Siswa SMA." *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI*, 2019. Halaman 691-696.
- Halling, S. Embracing Human Fallibility: On Forgiving Oneself and Forgiving Others. *Journal of Religion and Health*, 2, 33. (1994).

- Handayani, N. D. P. Hubungan Antara Self-forgiveness Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Narapidana Perempuan di LP Kelas IIA Kota Semarang 1. Psikologis, Fakultas Psikologis, Universitas Islam Sultan Agung, (2021).
- Hanifah, Irma Runtianing Uswatul. "Kejahatan pornografi upaya pencegahan dan penanggulangannya di kabupaten ponorogo." *Justicia Islamica* 10.2 (2013).
- Hanifah, M., Yusuf Hasan, B., Nanda Noor, F., Tatang Agus, P., & Muhammad, R. Kajian jenis kecemasan masyarakat cilacap dalam menghadapi pandemi covid 19. Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19. (2020).
- Hanseder, S., & Dantas, J. Males' Lived Experience with Self-Perceived Pornography Addiction: A Qualitative Study of Problematic Porn Use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 20 (2023).
- Hansen, S., A. F. Setiawan, S. Rostiyanti, and S. Hansun. *Etika Penelitian: Teori dan Praktik*. Podomoro University Press, 2023.
- Hesse, C. , & Floyd, K. Affection substitution: The effect of pornography consumption on close relationships. . *Journal of Social and Personal Relationships*., (2019). Halaman 3887–3907.
- Huizen, J. Is there a link between pornography and depression? Medically reviewed by Janet Brito, Ph.D., LCSW, CST. *Medical News Today*. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/pornography-and-depression#can-depression-lead-to-pornography-use>. (2020, November 5).
- Huppert, F. A. Psychological well- being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well- Being*, 1(2), (2009). Halaman 137–164.
- Hurlock, Elizabeth B. *Child Development*. McGraw-Hill Education, 1972.
- Ifani Candra, Abdila, C., & Syahrina, I. A. Religiusitas dan Rasa Bersalah pada Remaja di Sman 1 Pantai Cermin Kabupaten Solok. *Psyche 165 Journal*, (2022).
- Kaligis, Fransiska, et al. "Mental health problems and needs among transitional-age youth in Indonesia." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18.8 (2021): 4046.
- Kaplan J.B., & Sadock T.C. *Sinopsis Psikiatri, Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*, Edisi ke tujuh, Jakarta: Binarupa Aksara. (1997).

- Kelly, Daniel. "NoFap: Can Giving Up Masturbation Really Boost Men's Testosterone Levels? An Expert's View." *The Conversation*, 29 Mar. 2021, <https://theconversation.com/nofap-can-giving-up-masturbation-really-boost-mens-testosterone-levels-an-experts-view-157701>.
- Kementerian Keuangan Republik Indonesia. "Aturan Sturgess." Kementerian Keuangan Republik Indonesia, <https://klc2.kemenkeu.go.id/kms/knowledge/aturan-sturgess-68c61a0f/detail/>. Diakses 12 Agustus 2024.
- Kendra Cherry, MEd. "Guilt Complex: Definition, Symptoms, Traits, Causes, and Treatment." *Verywell Mind*, 25 Oktober 2023, www.verywellmind.com/guilt-complex-definition-symptoms-traits-causes-treatment-5115946.
- Khorzoghi, M., & Aflakifard, H. The Effectiveness of Healthy Lifestyle on Psychological Well-Being and Academic Motivation among Female Students. *Indian journal of positive psychology*, 7, (2016).
- Kompas.com. (2022, Desember 1). Apa Itu Grooming? Modus Pelecehan Seksual pada Anak. Diakses pada 16 Oktober 2024, dari <https://www.kompas.com/tren/read/2022/12/01/173000765/apa-itu-grooming-modus-pelecehan-seksual-pada-anak?page=all>
- Komunitas NoFap di Facebook. Diakses pada 16 Oktober 2024, dari <https://www.facebook.com/groups/2531477433849719>
- Kugler, K., & Jones, W. H. On Conceptualizing and Assesing Guilt. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(2), (1992).
- Kuhar, Michael J. "Neuroanatomical substrates of anxiety: a brief survey." *Trends in Neurosciences* 9 (1986).
- Kühn, Simone, and Jürgen Gallinat. "Brain structure and functional connectivity associated with pornography consumption: the brain on porn." *JAMA psychiatry* vol. 71,7 (2014): 827-34. doi:10.1001/jamapsychiatry.2014.93
- Kurniati, Desi, et al. "Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Psychological Well-Being pada Pengangguran Terdidik." *Psibernetika* 16.1 (2023).
- Kusniati, Endang. "Pornografi dalam Industri: Objektifikasi dan Komodifikasi Tubuh Perempuan." *Jurnal Perempuan*, 2022, <https://www.jurnalperempuan.org/wacana-feminis/pornografi-dalam-industri-objektifikasi-dan-komodifikasi-tubuh-perempuan>.
- Laier, Christian, and Matthias Brand. "Mood changes after watching pornography on the Internet are linked to tendencies towards Internet-pornography-viewing disorder." *Addictive behaviors reports* 5 (2017).

- Lawlor, Aideen, and Jurek Kirakowski. "Online support groups for mental health: a space for challenging self-stigma or a means of social avoidance?." *Computers in Human Behavior* 32 (2014).
- M, Taylor, Wilmer., Kelley, Anderson., Monique, Reynolds. (2021). *Correlates of Quality of Life in Anxiety Disorders: Review of Recent Research.. Current Psychiatry Reports*, 23(11):77.
- Marhamad, Suriansyah. "Hubungan Efikasi Diri dan Pengetahuan dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Praktik Klinik Keperawatan." (2021).
- Masfi, Achmad, and Miftahul Arifin. "Hubungan Media Informasi, Pengetahuan, Pendidikan, Pengalaman Dengan Tingkat Kecemasan Masyarakat Di Massa Pandemi Covid-19." *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 7.2 (2022).
- Michal Privara et al. "Pornography Consumption and Cognitive-Affective Distress." *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 211 (2023).
- Miranti, P. W. *Perilaku Masturbasi dan Hubungan Seks setelah Menonton VCD Porno pada Mahasiswa Kost di Kelurahan Sumampir Kecamatan Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas*. Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto, 2006.
- Nada, Hana Qatrun, Hamidah Arsyad, and Salsa Emilia Putri. "Kala Stres Menghampiri Islam Menangani." *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 2.5 (2023).
- Nafikadini, Iken. "Efek Paparan Pornografi Terhadap Aktivitas Seksual Pranikah Mahasiswa Universitas Jember." (2014).
- Nelson, L., Padilla-Walker, L., & Carroll, J. "I Believe It Is Wrong But I Still Do It": A Comparison of Religious Young Men Who Do Versus Do Not Use Pornography. *Psychology of Religion and Spirituality*, 2, (2010).
- Nisfiannoor, Muhammad, and Yuni Kartika. "Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja." *Jurnal psikologi* 2.2 (2004).
- Noorca, Dhafintya. "Lebih dari 60 Persen Anak Mengakses Konten Pornografi Melalui Media Online." *Suara Surabaya*, 30 November 2021, <https://www.suarasurabaya.net/kelanakota/2021/lebih-dari-60-persen-anak-mengakses-konten-pornografi-melalui-media-online/>.
- Noureen, Shabana & Syed, Lubna & Ullah, Saad & Khalid, Samia & Iqbal, Muhammad. (2022). *Social Anxiety, Social Functioning, and Psychological Well-being in Young Adults*. 5. 2022.

- Nursal, D. G. A. Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku seksual murid SMU Negeri di Kota Padang tahun 2007. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, vol 2:2 (2008).
- Nuryadi, N., Astuti, T. D., Sri Utami, E., & Budiantara, M. *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Sibuku Media. (2017).
- Okabe, Y., Takahashi, F., & Ito, D. Problematic Pornography Use in Japan: A Preliminary Study Among University Students. *Frontiers in Psychology*, Volume 12. (2021).
- Panggabean, Daniel, and Arthur Huwae. "Self-Forgiveness dan Kesejahteraan Psikologis pada Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas 2A Ambarawa." *Journal of Psychology and Instruction* 7.3 (2023).
- Pearce, Lisa D., Hayward, George M., and Pearlman, Jennifer A. "Measuring Five Dimensions of Religiosity Across Adolescence." *Review of Religious Research*, vol. 59, no. 3, 2017, halaman 367–393. Springer, <https://doi.org/10.1007/s13644-017-0291-8>.
- Pedhu, Y. Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), (2022).
- Perry, S. "I Believe It Is Wrong But I Still Do It": A Comparison of Religious Young Men Who Do Versus Do Not Use Pornography. *Psychology of Religion and Spirituality*, (2010),
- Pertahanan, Berbagai Mekanisme. "Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan terhadap Kecemasan."
- Potts, Henry WW. "Online support groups: an overlooked resource for patients." *He@ lth Information on the Internet* 44.1 (2005).
- Rettob, Nurwati, and Murtiningsih Murtiningsih. "Hubungan Penggunaan Media Sosial Whatsapp Berkonten Pornografi dengan Perilaku Seksual Berisiko pada Remaja di SMKN X Jakarta Timur." *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 10.1 (2021).
- Ridlo. "Pornografi Masih Merajai Konten Negatif Internet Indonesia." *Gatra*, 30 Juni 2019, <https://www.gatra.com/news-425399-gaya%20hidup-pornografi-masih-merajai-konten-negatif-internet-indonesia.html>.
- Risnawita, R., & Ghufon, M. N. *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz. (2010).
- Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), (1989).

- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), (1995).
- Saifuddin Azwar. *Penyusunan Skala Psikologi* (3rd ed.). PUSTAKA PELAJAR. (2023).
- Sari, Permata, et al. "Pengaruh manajemen stress dan kelola emosi terhadap tingkat kecemasan siswa di masa new normal." *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 2.2 (2020).
- Schmitt, M. T., Branscombe, N. R., Postmes, T., & Garcia, A. The consequences of perceived discrimination for psychological well-being: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(4), (2014).
- Semiun, Y. *Teori Kepribadian dan Terapi psikoanalitik Freud* (5th ed.), (2006).
- Setyawan, Annaas Budi. " Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Klinik Islamic Center Samarinda: Relationship Between Stress Level And Anxiety With Hypertension Incidence To Elderly On Islamic Center Clinic Samarinda." *Jurnal Ilmu Kesehatan* 5.1 (2017).
- Shafi, H., Paul, I., & Sonuala, S. Psychological Wellbeing and Social Support Among the Geriatric Population. *American Journal of Applied Psychology*, 9(2), (2020).
- Soebagijo, Azimah. *Pornografi: Dilarang tapi dicari*. Gema insani, 2008.
- Spielberger, Charles D. "State-Trait Anxiety Inventory." *The Corsini Encyclopedia of Psychology*, John Wiley & Sons, Inc., 2010, Hoboken.
- Subiakto, Adelia Rizky Pratiwi, and Galih Faja Fadillah. *Upaya Pencegahan Narkolema Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Islam*. Diss. IAIN SURAKARTA, 2020.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. (2017).
- Suharyanto, Fania Adelia, and Sri Aryanti Kristianingsih. "Hubungan Antara Religiusitas Dengan Feel Guilty Pada Narapidana Di Rutan Kelas Iib Salatiga." *Jurnal Psikologi Malahayati* 5.2 (2023).
- Supriati, E., & Fikawati, S. (2009). Efek paparan pornografi pada remaja smp negeri kota pontianak tahun 2008. *Makara Sosial Humaniora*, 13(1), 48-56.
- Syafitri, M. R., Syahputra, R., Nugraha, Y., & Pratiwi, I. PMO dan Kaitannya dengan Otak dan Perilaku: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Flourishing*, 3(4) (2023).

- TANG, M., LI, W., LIU, F., & YUAN, B. The association between guilt and prosocial behavior: A systematic review and meta-analysis. *Advances in Psychological Science*, 27(5), (2019).
- Tangney, J. P. Recent Advances in The Empirical Study of Shame and Guilt. *American Behavioral Scientist* 38, 2, (1995).
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. Moral emotions and Moral Behavior. *The Annual Review of Psychology*, 58, (2007).
- Tiara, Anita, and Rika Andriani. "Adiksi Pornografi terhadap Perilaku Seksual Remaja." *Journal of Telenursing (JOTING)* 5.2 (2023).
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. Self-Conscious Emotions. Where Self and Emotion meet. In C. Sedikides & S. Spence (Eds). *The Self in Psychology: Frontiers of Social Psychology*, (2007).
- Undang-Undang Nomor 44 Tahun 2008 tentang Pornografi, <https://peraturan.bpk.go.id/Details/39740> (diakses pada 20 Oktober 2024).
- Uswah. Dosen UM Surabaya: Dampak Pornografi pada Anak Sebabkan Kerusakan Otak hingga Gangguan Mental. Diakses dari https://www.um-surabaya.ac.id/homepage/news_article?slug=dosen-um-surabaya-dampak-pornografi-pada-anak-sebabkan-kerusakan-otak-hingga-gangguan-mental. (2022, Agusuts 16)
- Utami, R. Ratna, and M. K. Asih. "Konsep Diri dan Rasa Bersalah pada Anak Didik Lembaga Pemasyarakatan Anak Kelas IIA Kutoarjo." *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 1, no. 1, 2016.
- Utamy, Friska Widya. Studi Kasus Dampak Psikologis Pada Remaja Yang Terpapar Pornografi Di Purwokerto. Diss. Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2020.
- Utz, Sonja, and Johannes Breuer. "The relationship between use of social network sites, online social support, and well-being." *Journal of media psychology* (2017).
- Victoria, M. I. F. (2008). *Understanding Guilt*. Diakses melalui <https://www.fpmx.com.au/resources/patients/Understanding-guilt-Wellways.pdf> diakses pada 23 Januari 2024.
- Wardhana, I. B. G. W., Aryani, L. N. A., Ardjana, I. G. A. E., Lesmana, C. B. J., Westa, W., & Diniari, N. K. S. Association between anxiety and sleep quality in the General Surgery residents of Udayana University. *Journal of Clinical and Cultural Psychiatry*, 1(1) (2020),.

Wells, I. E. Psychology of emotions, motivations and actions: Psychological well-being. New York: Nova Science Publisher, Inc, 6(9), (2010).

Wikipedia. Perilaku seksual berisiko. Wikimedia Foundation. (2024, Mei 13). https://id.wikipedia.org/wiki/Perilaku_seksual_berisiko

Yati, Mari, and Khusnul Aini. "Studi kasus: dampak tayangan pornografi terhadap perubahan Psikososial Remaja." Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan 9.2 (2018).

Yurliani, Rahma. "Gambaran Social Support Pecandu Narkoba." (2007).

Zia Sherrell, MPH. "Pathological Anxiety: Definition, Causes, and Symptoms." Medical News Today, 21 Juli 2021, www.medicalnewstoday.com/articles/pathological-anxiety-definition-causes-and-symptoms.