

## Upaya Pengendalian Kecanduan Masturbasi melalui Grup Jejaring Sosial Facebook (Studi Komunitas *Nofap Indonesia*)

**Tirta Nur Rachman\***, **Ida Bagus Gde Pujaastawa**, **I Gede Andi Legawa**  
Program Studi Antropologi Budaya, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Udayana  
[Tirtanrachman28@gmail.com] [gde\_pujaastawa@unud.ac.id]  
[andi.legawa@unud.ac.id]  
Denpasar, Bali, Indonesia  
**\*Corresponding Author**

### Abstract

*The Purpose of this research is to identify the types of attempts made to overcome masturbation on Facebook social media, with an emphasis on the variables that lead people to join the Nofap Indonesia community. Based on the results of the study, it was found that masturbation under the influence of pornography has a mentally and physically attacking effect on the individual due to excessive practice. The inadequacy of the individual in overcoming the addiction is a strong reason for a person to seek sources of support in order to escape the addiction. The ease of access to information is one of the factors that attracts individuals to the Nofap Indonesia Facebook community. The types of posts provided by members in it become an effort of support to get out of addiction to pornography and masturbation.*

**Keywords:** *Social Support, Facebook Community, Masturbation, Nofap Indonesia*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi jenis-jenis upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecanduan masturbasi di media sosial Facebook, dengan menekankan pada faktor-faktor yang mengarahkan individu untuk bergabung dengan komunitas *Nofap Indonesia*. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa masturbasi karena pengaruh pornografi membawa dampak yang menyerang mental dan fisik yang dirasakan oleh individu karena praktik yang dilakukan secara berlebihan. Ketidakterbatasan individu dalam menanggulangi kecanduan tersebut menjadi alasan yang kuat untuk seseorang mencari sumber dukungan agar dapat terlepas dari kecanduan tersebut. Kemudahan dalam mengakses informasi menjadi salah satu faktor individu mendapatkan akses ke dalam komunitas Facebook *Nofap Indonesia*. Jenis-jenis unggahan yang disediakan oleh para anggota di dalamnya menjadi sebuah upaya dukungan agar keluar dari kecanduan pornografi dan masturbasi.

**Kata kunci:** *Dukungan Sosial, Komunitas Facebook, Masturbasi, Nofap Indonesia*

## PENDAHULUAN

*Nofap Indonesia* merupakan komunitas atau forum online di dalam grup Facebook sebagai wadah berbagi pengalaman, cerita, dan hal-hal positif untuk semua orang yang memiliki keinginan kuat untuk berhenti dari kebiasaan/kecanduan masturbasi. Penggunaan nama *Nofap Indonesia* lahir dari gerakan gerakan nofap itu sendiri yang merupakan kelompok pendukung bagi mereka, terutama pria, yang ingin menjauhkan diri dari 'siklus kecanduan' pornografi, masturbasi, dan orgasme (PMO). Komunitas ini didirikan pada tanggal 10 November 2023 dengan jumlah anggota saat ini 7,2 ribu orang yang memiliki tujuan yang sama, yaitu untuk berhenti dari kecanduan masturbasi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi individu untuk bergabung dengan komunitas *Nofap Indonesia*. Penelitian ini Secara praktis diharapkan memberikan informasi kepada masyarakat umum mengenai perilaku masturbasi yang berlebihan termasuk perilaku seks yang menyimpang serta pengendaliannya melalui jejaring sosial Facebook sebagai salah satu upaya alternatif.

Masturbasi erat kaitannya dengan perilaku seksual yakni tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual, baik dengan lawan jenisnya maupun dengan sesama jenisnya. Bentuk-bentuk tingkah laku ini pun bisa bermacam-macam mulai dari perasaan tertarik sampai tingkah laku berkencan, bercumbu, dan bersenggama. Objek seksualnya bisa berupa orang lain, orang khayalan atau diri sendiri (Sarwono, 2010). Seiring dengan kemajuan teknologi, untuk melepaskan hasrat seksual tidak selalu dengan cara bersetubuh. Saat ini ada banyak cara yang dapat dilakukan oleh seseorang dalam pemenuhan atas dasar tersebut. Hanya melalui perangkat

*smartphone*, semua orang bisa mengakses segalanya asalkan terhubung dengan jaringan internet. Pada perkembangannya saat ini, seks direkam, dimodifikasi, dan dipaketkan dalam sebuah bentuk budaya populer sebagai konsumsi publik. Inilah yang kemudian disebut sebagai pornografi (Yulius, 2019: 219).

Berkaitan dengan kecanduan masturbasi, *Nofap Indonesia* merupakan satu dari sekian komunitas *online* yang membahas tentang masalah kecanduan masturbasi dan mengarah pada usaha untuk terlepas dari kecanduan tersebut. Upaya pengendalian kecanduan masturbasi melalui grup jejaring sosial facebook seperti yang dijumpai pada komunitas *Nofap Indonesia* merupakan fenomena yang cukup menarik dan relevan untuk dikaji. Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan kajian dan menuangkannya dalam bentuk artikel yang berjudul: Upaya Pengendalian Kecanduan Masturbasi Melalui Grup Jejaring Sosial Facebook (Studi Kasus Komunitas *Nofap Indonesia*).

## METODE

Penelitian ini menggunakan sudut pandang emik dengan pendekatan kualitatif yang menekankan pada deskriptif interpretatif. Deskriptif yang dimaksud merupakan sebuah penggambaran dari upaya penanggulangan kecanduan masturbasi berbasis daring pada grup *Nofap Indonesia* di media sosial Facebook. Penelitian ini dilakukan pada ruang virtual yakni komunitas daring *Nofap Indonesia* pada media sosial Facebook dengan alamat website: <https://www.facebook.com/groups/352423050780470> yang beranggotakan 7,1 ribu warganet.

Penentuan lokasi penelitian ini didasarkan pada pertimbangan bahwa

ruang media daring sebagai sarana interaksi komunitas yang mengalami masalah pada urusan kecanduan masturbasi.

Dengan kemajuan informasi dan meningkatnya kesadaran individu akan dampak negatif terkait dengan kebiasaan masturbasi, mendorong seseorang untuk menghindari kebiasaan tersebut terutama bagi individu yang sudah masuk dalam kategori kecanduan. Maka dari itu, penelitian ini menggunakan teori motivasi dari Winardi (2002) yang menyatakan bahwa faktor-faktor yang memotivasi seseorang untuk melakukan atau tidak melakukan tindakan tertentu dapat berasal dari dalam individu (internal) dan dari luar individu (eksternal). Faktor-faktor internal yang dimaksud meliputi:

a) Persepsi individu mengenai dirinya sendiri

Persepsi merupakan proses kognitif yang dapat mempengaruhi individu untuk melakukan atau tidak melakukan suatu tindakan tertentu.

b) Harga diri dan prestasi

Faktor harga diri dan prestasi dapat mendorong individu untuk berusaha menjadi pribadi yang kuat dan mandiri serta mendapatkan status tertentu di masyarakat sehingga dapat mendorong individu untuk meraih prestasi.

c) Harapan

Setiap individu memiliki harapan mengenai kondisi yang ingin dicapai di kemudian hari. Tercapainya harapan sekaligus menjadi tujuan dari perilaku individu

d) Kebutuhan

Adanya kebutuhan tertentu akan mendorong dan mengarahkan seseorang untuk mencari atau menghindari, dan memberi respon terhadap tekanan yang dialaminya.

e) Kepuasan

Adanya kebutuhan tertentu akan mendorong dan mengarahkan seseorang

untuk mencari atau menghindari, dan memberi respon terhadap tekanan yang dialaminya.

Adapun faktor-faktor eksternal yang dimaksud meliputi:

a) Jenis Kegiatan

Dorongan untuk melakukan jenis tindakan tertentu akan mengarahkan individu untuk menentukan sikap atau pilihan terhadap jenis dan sifat kegiatan yang akan ditekuni. Jenis dan sifat kegiatan juga dapat dipengaruhi oleh sejauh mana manfaat yang diperoleh dari kegiatan tersebut.

b) Kelompok

Kelompok atau organisasi di mana individu bergabung dapat mendorong atau mengarahkan perilaku individu untuk mencapai suatu tujuan. Dalam hal ini peran kelompok atau organisasi dapat membantu individu untuk memahami nilai-nilai kebenaran, kejujuran, kebajikan serta dapat memberikan makna bagi kehidupan individu sebagai makhluk sosial.

c) Situasi Lingkungan

Pada umumnya setiap individu terdorong untuk berinteraksi dengan lingkungannya. Situasi lingkungan yang dihadapinya dapat memotivasi individu untuk melakukan atau tidak melakukan tindakan tertentu.

Penelitian ini mengaplikasikan beberapa teori dukungan sosial dari beberapa tokoh di antaranya Dukungan Sosial menurut Albrecht dan Adleman adalah interaksi antara orang yang memberi dengan orang yang menerima dukungan yang bertujuan untuk mengurangi ketidakpastian mengenai hubungan, situasi, maupun pihak lain berupa pesan verbal maupun nonverbal yang berfungsi membantu situasi krisis. Selain itu Barnes dan Duck juga mendefinisikan dukungan sosial sebagai bentuk interaksi antara penyedia layanan dengan khalayak (netizen) melalui tulisan, sehingga terdapat umpan balik

yang dianggap semacam dukungan sosial, karena terdapat komunikasi di dalamnya (dalam Kendal & Mattson, 2011).

Menurut Sarafino (2006) dukungan sosial adalah suatu kondisi individu memperoleh bantuan secara nyata baik secara langsung maupun dengan menggunakan perantara melalui interaksi sosial yang memiliki sifat positif. Dukungan sosial menurut Sarason dkk, (dalam Kirana & Moordiningsih, 2010) memiliki pandangan bahwa dukungan sosial di dalamnya terdapat faktor afeksi (mencintai, menghargai, dan menghormati, pengeasan (persetujuan, penghargaan, pernyataan, maupun pandangan). Sehingga, individu tidak merasa sendirian karena orang-orang di sekitarnya selalu memahami, menghargai, dan mendukung apapun yang sedang dihadapinya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Individu Untuk Bergabung Dalam Komunitas *Nofap Indonesia*

Komunitas Nofap Indonesia adalah sebuah komunitas *online* yang dibentuk untuk menggalang dukungan dan motivasi bagi individu yang ingin meninggalkan kebiasaan fap (singkatan dari "fap-ing", yaitu aktivitas onani atau masturbasi) dan hidup lebih seimbang. Komunitas ini menawarkan platform bagi anggotanya untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan, dan saling memotivasi dalam mencapai tujuan mereka. Namun, untuk memahami mengapa individu-individu tertentu bergabung dengan komunitas ini, kita perlu mengidentifikasi beberapa faktor yang mendorong mereka untuk melakukannya:

#### a. Kesadaran Individu

faktor yang mempengaruhi individu bergabung dengan komunitas *Nofap*

*Indonesia* adalah kesadaran akan dampak negatif dari aktivitas masturbasi dan pornografi. Banyak individu yang telah merasakan dampak negatif dari aktivitas tersebut, seperti menyebabkan ketergantungan, gangguan kesehatan mental, dan kerusakan hubungan sosial. Mereka kemudian mencari solusi untuk mengatasi masalah tersebut dan menemukan komunitas *Nofap Indonesia* sebagai salah satu alternatif. Rasa frustrasi dan kekecewaan dari anggota komunitas ini memiliki pengalaman yang negatif dengan kebiasaan masturbasi dan merasa bahwa kehidupan mereka telah terjerumus dalam kebiasaan ini. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ani Triana, dkk (2020: 340-342), ditemukan bahwa remaja yang memiliki kebiasaan masturbasi terlalu ekstrim dan berlebihan akan menyerap banyak energi, sangat melelahkan, bahkan dapat menyebabkan masturbasi neurosis serius, dan seringkali memberikan akibat akibat yang tidak bermoral atau fatal di masa dewasa. Masturbasi terlalu banyak dan intensif pada usia berapa pun juga merupakan gejala dari kondisi psikis yang tidak normal. Ini juga dapat dianggap sebagai kecanduan kronis atau patologis yang dapat disamakan dengan kecanduan morfin dan alkohol.

#### b. Motivasi

Winardi (2002) mengemukakan bahwa motivasi merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi perilaku dan tindakan individu. Dalam teorinya Winardi menyatakan bahwa motivasi dapat dibagi menjadi dua kategori utama: motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah dorongan yang muncul dari dalam diri individu, sedangkan motivasi ekstrinsik berasal dari faktor luar yang mempengaruhi perilaku seseorang. Keduanya saling berinteraksi dan dapat memengaruhi satu sama lain dalam

menentukan perilaku individu. Winardi mengidentifikasi beberapa elemen yang mempengaruhi motivasi, seperti tujuan, harapan akan keberhasilan, dan penguatan.

- a) Motivasi Intrinsik. Umumnya, anggota *Nofap Indonesia* memiliki tujuan yang jelas, yaitu mengurangi atau menghentikan kebiasaan masturbasi. Tujuan ini menjadi motivasi instrinsik yang kuat, di mana individu berusaha untuk mencapai kondisi yang mereka anggap lebih baik untuk kesehatan fisik, mental, maupun spiritual. Dalam hal ini, pengharapan akan keberhasilan dan pencapaian tujuan menjadi pendorong utama bagi mereka untuk berpartisipasi aktif dalam komunitas.
- b) Motivasi ekstrinsik dalam komunitas ini adalah dukungan yang diberikan oleh anggota lain dan penghargaan sosial yang diperoleh dari keberhasilan dalam menahan diri dapat berfungsi sebagai penguat positif. Dalam hal ini, keberadaan forum diskusi, tantangan kolektif, dan berbagai aktifitas komunitas menjadi sarana untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan anggota, sehingga mereka merasa lebih terikat dan bertanggung jawab terhadap tujuan bersama.

c. Aksesibilitas dan Kemudahan

Bergabung dengan *Nofap Indonesia*, tiap individu memberikan rasa kebersamaan dan ikatan sosial yang kuat. Sumber daya seperti forum daring dan media sosial memungkinkan individu untuk berbagi pengalaman, strategi dan tantangan yang dihadapi. Dalam hal ini interaksi sosial menjadi faktor motivasi yang signifikan. Individu jadi lebih termotivasi untuk melanjutkan sebuah perjalanan ketika melihat kemajuan yang

dicapai oleh anggota lain (Berkman *et al*, 2000).

Faktor sosial adalah pendorong utama yang mempengaruhi individu untuk bergabung dalam komunitas *Nofap Indonesia*. Di era media sosial, interaksi antar individu terjadi secara cepat dan masif. Komunitas *Nofap Indonesia* sering kali diiklankan melalui platform-platform seperti Instagram, Facebook, dan Twitter, yang memungkinkan individu untuk menemukan dan bergabung dalam komunitas.

d. Dukungan Sosial

Dalam sebuah teori yang ditulis oleh McMillan dan Chavis (1986), dijelaskan bahwa dalam suatu komunitas terdapat ikatan emosional (*sense of community*) dari masing-masing anggotanya. Menurutnya ada empat elemen yang dirasakan individu ketika berada di dalam komunitas. Pertama adalah keanggotaan, adalah perasaan bahwa individu telah melakukan sesuatu untuk menjadi anggota suatu komunitas. Keanggotaan dalam komunitas melibatkan batasan dalam komunitas yang membedakan anggota komunitas dari yang bukan anggota komunitas, pengetahuan tentang siapa yang termasuk dalam komunitas, keamanan emosional yang dapat diartikan sebagai bagian dari konsep keamanan yang lebih luas, rasa memiliki dan identifikasi yang mencakup perasaan menjadi bagian dari dan diterima oleh komunitas, komitmen pribadi terhadap komunitas, kontribusi dan keterlibatan diri, dan sistem simbol bersama. Ini membantu menciptakan dan memelihara rasa keterhubungan dalam komunitas. Kelima karakteristik ini berperan dalam membentuk keanggotaan komunitas. Kedua, pengaruh. Adalah kekuatan seorang individu untuk mempengaruhi anggota lain dan kekuatan suatu komunitas untuk mempengaruhi seorang individu. Ketiga, Integrasi dan

pemenuhan kebutuhan. Inilah pengertian bahwa kebutuhan anggota terpenuhi oleh sumber daya yang mereka terima melalui keanggotaan mereka dalam kelompok. Keempat, hubungan emosional bersama dalam suatu komunitas yang muncul dari interaksi positif dan berbagi cerita dan pengalaman bersama. Semakin banyak orang berinteraksi satu sama lain, semakin besar peluang terjalinnya hubungan yang akrab dan ikatan yang kuat pun tercipta. Dalam konteks ini, konsep dukungan sosial menjadi sangat penting. Menurut Albrecht dan Adleman (1987), dukungan sosial didefinisikan sebagai "interaksi antara individu yang memiliki pengaruh terhadap perilaku, emosi, dan kesejahteraan mereka" (Albrecht & Adelman, 1987 :5). Dalam komunitas *Nofap Indonesia*, anggota-anggota dapat berinteraksi dengan satu sama lain melalui postingan, komentar, dan pesan pribadi.

Dukungan sosial yang diberikan dalam komunitas ini dapat dibagi menjadi dua kategori: dukungan emosi dan dukungan instrumental (Cohen *et al.*, 2000 dalam Holt-Lunstad, *et al.*, 2012: 41-53). Dukungan emosi diberikan dalam bentuk kata-kata penghargaan, motivasi, dan hiburan. Dalam komunitas *Nofap Indonesia*, anggota-anggota sering memberikan dukungan emosi dengan cara mengucapkan selamat atas pencapaian target atau memberikan semangat untuk terus berusaha.

Dukungan instrumental diberikan dalam bentuk bantuan konkret, seperti berbagi pengalaman dan tips yang telah berhasil dilakukan. Dalam komunitas ini, anggota-anggota sering berbagi tips dan trik untuk mengatasi godaan masturbasi dan meningkatkan disiplin diri. Dukungan instrumental seperti ini sangat berguna bagi anggota-anggota yang masih dalam proses mencari solusi untuk masalah mereka.

#### e. Rasa Identitas dan Kebersamaan

Rasa identitas ini dapat memberikan rasa keberdayaan dan keyakinan di mana individu merasa menjadi bagian dari sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri. Identitas kelompok seringkali memotivasi individu untuk tetap berkomitmen pada tujuan bersama (Forenza & Lardier, 2017). Dalam konteks ini, bergabung dengan grup *Nofap Indonesia* dapat memberikan individu rasa tujuan dan makna yang lebih dalam upaya untuk menghentikan perilaku yang dianggap merugikan.

#### f. Normalisasi dan Pengurangan Stigma

Stigma terkait dengan masalah kecanduan masturbasi dan pornografi seringkali membuat individu merasa terisolasi dan sendirian dalam perjuangan mereka. Dengan bergabung dengan grup *Nofap Indonesia*, individu dapat menemukan ruang di mana masalah tersebut dinormalisasi dan dibahas secara terbuka. Hal ini membantu mengurangi perasaan malu dan ketidakberdayaan yang seringkali menyertai masalah semacam ini. Normalisasi pengalaman individu dapat membantu mereka merasa lebih diterima dan nyaman dalam berbagi tantangan dan strategi untuk mengatasinya (Schreiner 2017). Kehadiran grup *Nofap Indonesia* berfungsi sebagai program bagi individu untuk berdiskusi dan saling memberi dukungan tanpa rasa takut penilaian.

### **Bentuk Upaya Pengendalian Kecanduan Masturbasi Pada Komunitas *Nofap Indonesia* Di Dalam Grup Media Sosial Facebook**

Upaya pengendalian masturbasi yang dilakukan hampir sepenuhnya melalui unggahan atau kiriman antar anggota di dalam komunitas *Nofap Indonesia*. Jenis unggahan *Nofap Indonesia* bisa dibahas sebagai berikut:

#### a. Unggahan Edukasi

Salah satu jenis unggahan yang paling sering dijumpai dalam komunitas ini adalah unggahan edukasi. Unggahan ini bertujuan untuk memberikan informasi yang bermanfaat mengenai dampak dari kebiasaan masturbasi dan pornografi. Biasanya, unggahan edukasi ini mencakup artikel, video, atau infografis yang menjelaskan tentang efek fisiologis dan psikologis dari perilaku tersebut. Anggota komunitas saling berbagi sumber-sumber yang ditemukan, seperti jurnal, artikel, hasil penelitian, dan pandangan dari pakar kesehatan. Melalui jenis unggahan ini, anggota diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang risiko yang mungkin timbul serta langkah-langkah yang dapat diambil untuk memperbaiki kondisi mereka.

##### a) Artikel Pendukung

Jenis unggahan ini biasanya berisi informasi mengenai berbagai isu yang terkait dengan kecanduan pornografi, mulai dari aspek psikologi hingga dampak fisik bagi tubuh. Para anggota komunitas yang menjelaskan bagaimana kecanduan tersebut mempengaruhi aspek kehidupan mereka. Dengan menggunakan pendekatan ilmiah dan berbasis pengalaman, artikel-artikel ini memberikan pemahaman yang lebih tentang pentingnya pengendalian diri dan gaya hidup sehat.

##### b) Infografik

Menurut KBBI Daring (2024) Infografik adalah singkatan dari informasi grafis, yang dapat diartikan sebagai representasi visual dari data, informasi, atau pengetahuan yang dirancang untuk menyampaikan pesan atau informasi dengan cara yang lebih menarik dan mudah dipahami.

##### c) Kamus Istilah Nofap

Dalam berkomunikasi, sesama anggota sering menggunakan bahasa atau istilah khusus untuk menjelaskan

masalah atau kasus tertentu yang berkaitan dengan pornografi, masturbasi maupun program nofap. Penggunaan istilah-istilah yang ada tidak hanya berfungsi sebagai komunikasi di dalam komunitas, tetapi juga membentuk cara pandang terhadap seksualitas, kesehatan mental, dan pengendalian diri. Dalam banyak kasus, istilah seperti "flatline" dan "relapse" menjadi cara bagi individu untuk mengungkapkan pengalaman subjektif mereka, yang sering kali sulit untuk didiskusikan di luar komunitas tersebut.

Kehadiran istilah-istilah ini menunjukkan bagaimana masyarakat memproses isu-isu yang terkait dengan perilaku seksual dalam konteks tekanan sosial dan ekspektasi budaya. Masyarakat yang sering kali memandang masturbasi sebagai perilaku normal dan sehat kini mulai melihatnya dari sudut pandang yang sama sekali berbeda melalui lensa komunitas Nofap. Mereka memperdebatkan dan menggali konsep-konsep seperti ketergantungan seksual, dampak pornografi, serta kesehatan mental dengan menggunakan terminologi yang telah ada di dalam komunitas mereka.

#### b. Unggahan Religi

Unsur religi dalam kehidupan masyarakat berfungsi sebagai landasan untuk menjalankan praktik-praktik yang mengarah pada suatu hal yang positif. Individu yang merasa bahwa kegiatan masturbasi ini merupakan hal yang merugikan tentu bertentangan dengan nilai-nilai agama. Tidak jarang individu memilih menjalankan ibadah sebagai proses mengendalikan diri dari kecanduan masturbasi. Kehadiran nilai-nilai agama pada komunitas *Nofap Indonesia* dapat berfungsi sebagai pendorong motivasi. Banyaknya individu yang berjuang dengan kecanduan seksual mencari cara untuk menemukan makna

dalam kehidupan mereka dan sering kali mengarahkan diri kepada spiritualitas sebagai jalan keluar (Kimmel, 2008: 226-227). Unggahan religi tidak hanya memberikan konstruksi moral yang kuat, tetapi juga menciptakan rasa kebersamaan di antara anggota komunitas.

#### c. Unggahan Pengalaman Pribadi

Unggahan pengalaman pribadi adalah jenis lain yang sangat umum. Di sini, anggotanya berbagi cerita tentang perjalanan mereka dalam mengatasi kecanduan terhadap masturbasi dan pornografi, serta bagaimana usaha mereka untuk mengubah perilaku tersebut. Unggahan ini sering kali bersifat autobiografi dan menyentuh aspek emosional dari pengalaman masing-masing individu. Mereka juga seringkali memberikan perhatian khusus pada tantangan yang dihadapi, strategi yang digunakan, dan hasil yang diperoleh setelah menjalani proses tersebut. Dengan berbagi pengalaman, anggota komunitas dapat saling menginspirasi dan memberikan dukungan moral satu sama lain, menciptakan rasa saling memahami di antara individu yang memiliki masalah serupa.

#### d. Unggahan Motivasi dan Dukungan

Dalam kehidupan sosial, timbal balik saling memotivasi merupakan aspek yang penting dan berpengaruh. Motivasi melibatkan interaksi antar individu yang dapat menciptakan situasi yang positif dan produktif. Proses ini melibatkan dorongan dari satu individu kepada individu lain dimana interaksi tersebut memicu semangat dan peningkatan kerja.

#### e. Unggahan Kemajuan Program

Unggahan kemajuan program dalam komunitas *Nofap Indonesia* memiliki fungsi pengawasan terhadap anggotanya. Melalui akun pribadinya, anggota

komunitas ini dapat berbagi pengalaman, tantangan yang dihadapi, serta strategi yang berhasil mereka terapkan dalam perjalanan mereka. Setiap unggahan kerap kali menjadi motivasi bagi anggota lain, menciptakan rasa solidaritas dan saling support di antara mereka. Misalnya, testimoni dari anggota yang berhasil melewati masa sulit atau sekadar berbagi tips mengenai cara mengatasi dorongan yang mengganggu, menjadi sumber inspirasi yang berharga. Dalam melakukan program nofap, setiap individu menggunakan beberapa aplikasi di antaranya Rewire Companion, No More Fap-Quit Addiction, Blockerx, dan lainnya yang memiliki fungsi utama untuk menyimpan kemajuan seberapa lama tidak bermasturbasi, disertai data statistik riwayat kemajuan yang pernah dicapai.

Untuk mencapai keberhasilan program nofap, tiap individu perlu merancang beberapa strategi efektif dalam upaya terbebas dari kecanduan masturbasi. Hal tersebut meliputi pendekatan yang bersifat psikologis, fisik, dan sosial. Strategi individu untuk mengatasi kecanduan masturbasi dapat dilakukan melalui beberapa tahapan diantaranya:

##### a) Memahami Motivasi dan Pemicu.

Langkah pertama yang penting dalam upaya mengatasi kecanduan masturbasi adalah memahami motivasi dan pemicu yang menyebabkan perilaku tersebut. Individu perlu merenungkan alasan di balik kecenderungan untuk melakukannya, apakah itu karena stres, kesepian, kebosanan, atau ketidakpuasan seksual. Dengan menyadari pemicu emosional dan situasional, seseorang dapat lebih mudah menghindari situasi yang berpotensi menggoda untuk kembali ke perilaku tersebut. Pencatatan pemicu ini dalam sebuah jurnal dapat sangat membantu, karena akan

memberikan wawasan lebih tentang pola perilaku yang sering kali tidak disadari.

b) Membangun Rencana Tindakan.

Setelah memahami pemicu, langkah selanjutnya adalah merancang rencana tindakan yang jelas untuk mengatasi kecanduan. Rencana ini harus realistis dan terukur. Contohnya, individu dapat menetapkan tujuan jangka pendek dan jangka panjang, seperti mengurangi frekuensi masturbasi mingguan untuk akhirnya menghentikannya sama sekali. Menetapkan tujuan spesifik seperti "Saya tidak akan masturbasi dalam seminggu ke depan" dapat memberikan dorongan motivasi yang kuat. Selain itu, mencatat kemajuan harian dalam jurnal juga bisa jadi cara yang efektif untuk menjaga konsistensi.

c) Mengalihkan Fokus

Mengalihkan fokus adalah strategi penting yang dapat diambil untuk membebaskan diri dari kecanduan masturbasi. Ketika keinginan untuk masturbasi muncul, individu dapat menggantinya dengan aktivitas lain yang lebih produktif. Misalnya, olahraga, membaca, atau terlibat dalam hobi baru dapat membantu mengalihkan perhatian dan mengurangi keinginan. Aktivitas fisik, dalam hal ini, sangat bermanfaat karena dapat meningkatkan produksi endorfin, hormon yang mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati.

d) Mengurangi Paparan terhadap Konten yang Memprovokasi

Salah satu faktor yang dapat memperburuk kecanduan masturbasi adalah paparan terhadap konten seksual yang provokatif, seperti film, gambar, atau materi pornografi. Oleh karena itu, individu harus berkomitmen untuk membatasi atau menghindari akses terhadap konten tersebut. Hal ini mungkin melibatkan penggunaan perangkat lunak pemblokir atau secara sadar menjauhi situasi dan lingkungan yang mengandung elemen-elemen yang

dapat menggoda. Dengan cara ini, individu dapat meminimalisir rangsangan yang dapat menyebabkan keinginan untuk melakukan masturbasi.

e) Menjalinkan Dukungan Sosial

Dukungan sosial sangat penting untuk membantu individu keluar dari jeratan kecanduan. Meskipun topik ini sering kali sulit dibicarakan, mencari teman terpercaya atau seorang konselor profesional yang bersedia mendengarkan dapat memberikan perspektif dan dukungan emosional yang dibutuhkan. Bergabung dengan grup dukungan atau forum yang membahas masalah serupa juga bisa bermanfaat, karena berbagi pengalaman dengan orang lain yang menghadapi tantangan yang sama dapat memberikan kekuatan tambahan.

f) Mengembangkan Keterampilan Manajemen Stres

Stres sering kali menjadi pemicu utama bagi individu yang mengalami kecanduan masturbasi. Oleh karena itu, mengembangkan keterampilan manajemen stres dapat sangat efektif dalam mengatasi kecanduan ini. Teknik relaksasi, seperti meditasi, yoga, atau latihan pernapasan dalam, dapat membantu individu mengurangi tingkat stres dan kecemasan yang sering kali memicu keinginan untuk masturbasi. Dengan belajar bagaimana mengelola stres secara efektif, individu dapat merespons dengan cara yang lebih sehat ketika dihadapkan pada situasi yang menantang.

g) Memperkuat Kesehatan Mental

Masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan, dapat berkontribusi pada kecanduan masturbasi. Oleh karena itu, penting untuk memperkuat kesehatan mental melalui berbagai metode, seperti terapi atau konseling psikologis. Terapi kognitif-perilaku, misalnya, telah terbukti efektif dalam membantu individu mengubah pola pikir negatif dan

membangun perilaku positif. Dengan bekerja sama dengan profesional kesehatan mental, individu dapat lebih memahami dan mengatasi faktor-faktor yang mendasari dari kecanduan tersebut.

#### h) Menyusun Rutinitas Sehari-hari

Menyusun rutinitas sehari-hari yang terstruktur dapat membantu individu lebih fokus pada tujuan mereka dan mengurangi waktu kosong yang dapat menyebabkan kecanduan. Dengan mengisi hari-hari dengan aktivitas yang bermanfaat baik itu belajar, bekerja, berolahraga, atau bersosialisasi. Individu dapat mengurangi kesempatan untuk terjebak dalam kebiasaan buruk. Rutinitas ini dapat mencakup pengaturan waktu untuk hobi, olahraga, dan interaksi sosial, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan.

### SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil dan pembahasan, *Nofap Indonesia* hadir karena adanya suatu permasalahan yang sama bagi beberapa orang terkait dengan masturbasi dan pornografi sehingga individu yang memiliki tujuan dan upaya dalam menanggulangi kecanduan masturbasi dapat disimpulkan sebagai berikut:

Faktor-faktor yang mempengaruhi individu tergabung menjadi anggota di dalam grup *Nofap Indonesia* diantaranya adalah meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pengaruh kebiasaan buruk masturbasi pada kesehatan mental, untuk menumbuhkan motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik dari dukungan sesama anggota yang merasakan hal yang sama, serta mendapatkan tempat yang aman dan nyaman untuk saling berbagi cerita dan memberikan saran dalam perjuangan para anggota mencapai kesembuhan. Kemudahan bergabung dengan komunitas melalui media sosial seperti Facebook memudahkan individu

mencari dukungan tanpa merasa dihakimi. Interaksi sosial dalam komunitas meningkatkan motivasi individu untuk terus berjuang. Dalam komunitas ini, dukungan sosial yang diberikan mencakup dukungan emosional dan instrumental. komunitas *Nofap Indonesia* membantu anggota merasa terhubung dengan orang lain yang memiliki tujuan serupa, mengurangi stigma terkait kecanduan, dan menciptakan lingkungan yang mendukung. Pengalaman positif dari anggota lain juga mendorong lebih banyak individu untuk berpartisipasi, memberikan rasa identitas dan kebersamaan dalam perjuangan mereka melawan kecanduan.

Upaya pengendalian kecanduan masturbasi yang dilakukan para anggota komunitas ini dengan saling berbagi macam-macam jenis unggahan yang mencakup tema-tema edukasi, religi, pengalaman pribadi, motivasi dan dukungan, serta kemajuan program pada masing-masing individu. Masing-masing tema memiliki tujuan yang berbeda untuk memperkaya aspek motivasi yang ditumbuhkan pada setiap anggota. Secara mandiri, tiap individu perlu merancang beberapa strategi efektif dalam upaya terbebas dari kecanduan masturbasi yang meliputi pendekatan yang bersifat psikologis, fisik, dan sosial.

### REFERENSI

- Albrecht, T. L. & Adelman, M. B. (1987). *Communicating Social Support*. Sage Publications.
- Berkman, L.F., Glass, T., Brissete, I., dan Seeman, T.E. (2000). From social integration to health: Durkheim in the new millenium. *Social Science & Medicine*, 51(6), 843-857. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(00\)00065-4](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(00)00065-4)

- Bilqis, F. 2023. "Mediatisasi Dukungan Sosial pada Komunitas Virtual Wanita Hamil di Facebook". *Jurnal Komunikasi Global*, 12(2), hlm. 190-217.  
<https://doi.org/10.24815/jkg.v12i2.32688>
- Holt-Lunstad, J., & Smith T.B. (2012) Social Relationships And Mortality. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(1) 41-53.  
<https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00406.x>
- Forenza, B., & Lardier, D.T. (2017). Sense of Community through Supportive Housing among Foster Care Alumni. *Child Welfare*, 95(2), 91-115.  
<https://www.jstor.org/stable/48623569>
- Hurley, S.L. (1998). *Consciousness in Actions*. Harvard University Press.
- KBBI Daring. (2024). Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring.
- Kendal, & Matson. (2011). *Linking Health Communication with Social Support*. Property of Kendall Hunt Publishing Co. Mattson's Health as Communication Nexus.
- Kimmel, M.S. (2008). *Manhood in America: A Cultural History*. Oxford University Press.
- Kirana, & Moordiningsih. (2010). Studi Korelasi Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prestasi Akademik: Telaah pada Siswa Perguruan Tinggi. *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 12(1), 47-54.
- McMillan, D.W., & Chavis, D.M. (1986). Sense of Community a Definition and Theory. *Journal of Community Psychology*, 14, 6-23.  
[https://doi.org/10.1002/1520-6629\(198601\)14:1<6::AID-JCOP2290140103>3.0.CO;2-](https://doi.org/10.1002/1520-6629(198601)14:1<6::AID-JCOP2290140103>3.0.CO;2-)
- Sarafino, E.P. (2006). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. John Willey & Sons Inc.
- Schreiner. (2017). "Normalization as A Therapeutic Tool". *Evolution Counseling*:  
<https://evolutioncounseling.com/normalization-as-a-therapeutic-tool/>
- Sarwono, (2010). *Psikologi Remaja (Edisi Revisi)*. Raja Grafindo Persada.
- Triana, A., Susmaneli, H., & Rafiah S. (2020). Influence of adolescents masturbation behavior. *Enfermería Clínica*, 30(4), 340-342  
<https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.06.081>
- Winardi, W. (2002). *Teori Motivasi dalam Pendidikan dan Kehidupan Manusia*. Bumi Aksara.