

**KOMUNITAS VIRTUAL SEBAGAI KELOMPOK SWABANTU
DALAM MENGATASI KECANDUAN PORNOGRAFI**

(Studi pada Grup WhatsApp Komunitas Nofaps 1)

SKRIPSI

Program Sarjana (S-1)

Jurusan Sosiologi



Oleh:

MUHAMMAD FAISAL FACHRURROZY

2006026022

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2024

NOTA PEMBIMBING

NOTA PEMBIMBING

Lamp. :-

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada.
Yth. Dekan FISIP
UIN Walisongo Semarang
di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengoreksi, dan memperbaiki sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa proposal skripsi/ skripsi saudara/i:

Nama : Muhammad Faisal Fachrurrozy

NIM : 2006026022

Jurusan : Sosiologi

Judul Skripsi : KOMUNITAS VIRTUAL SEBAGAI KELOMPOK SWABANTU
DALAM MENGATASI KECANDUAN PORNOGRAFI
(Studi pada Grup Whatsapp Komunitas NoFaps 1).

Dengan ini telah saya setuju dan mohon agar segera diujikan. Demikian, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 24 Juni 2024
Pembimbing,



Akhriyadi Sofian, M.A
NIP: 197910222023211004

LEMBAR PENGESAHAN

PENGESAHAN SKRIPSI

KOMUNITAS VIRTUAL SEBAGAI KELOMPOK SWABANTU DALAM MENGATASI KECANDUAN PORNOGRAFI (Studi pada Grup WhatsApp Komunitas NoFaps 1)

Disusun oleh:

Muhammad Faisal Fachrurrozy

2006026022

Telah dipertahankan di depan dewan penguji skripsi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
UIN Walisongo Semarang pada tanggal 28 Juni 2024 dan dinyatakan **LULUS**

Susunan dewan penguji

Ketua Sidang

Sekretaris Sidang



Sofian, M.A.
NIP. 197910222023211004

Prof. Dr. Hj. Misbah Zulfa Elizabeth, M.Hum.
NIP. 196201071999032001

Penguji Utama

Kaiser Atmaja, M.A.

NIP. 198207132023211011

HALAMAN PERNYATAAN

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya sebagai penulis menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi di lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 24 Juni 2024

Yang bersangkutan,



Muhammad Faisal Fachrurrozy

NIM. 2006026022

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan segala nikmat dan karunia-Nya yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **“Komunitas Virtual sebagai Kelompok Swabantu dalam Mengatasi Kecanduan Pornografi (Studi pada Grup WhatsApp Komunitas NoFaps 1)”** tanpa suatu kendala apapun. Tak lupa penulis panjatkan shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW yang sangat kita nantikan syafa'atnya di hari kiamat nanti.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak dapat dicapai dengan baik tanpa dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan yang baik ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang begitu besar kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nizar, M.Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang
2. Prof. Dr. H. Imam Yahya, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Naili Ni'matul Illiyun, M.A., selaku Ketua Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UIN Walisongo Semarang.
4. Bapak Akhriyadi Sofian, M.A., selaku dosen pembimbing skripsi penulis yang telah berkenan dan bersedia untuk meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Ghufron Adjib, M.Ag., selaku dosen wali yang telah memberikan berbagai nasihat, arahan, dan bimbingan sejak awal perkuliahan hingga saat ini.
6. Ibu Prof. Hj. Mizbah Zulfa Elizabeth, M.Hum., sebagai dosen yang telah memberikan banyak perhatian, nasihat, arahan dan berbagai bantuan sejak sebelum pengajuan judul penelitian hingga penyelesaian penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh dosen, tenaga pengajar dan staf Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UIN Walisongo Semarang yang telah mendidik, memberikan ilmu, dan pengalaman serta membantu penulis selama proses penyusunan skripsi.

8. Kedua orang tua tercinta penulis yaitu Bapak Drs. Agus Sukmawaluya dan Ibu Euis Ningrum Kurniawati, S.Pd, M.M., serta kakak satu-satunya Muhammad Fariz Fadhillah yang senantiasa memberikan cinta, dukungan, arahan, doa, dan menjadi sumber utama semangat penulis selama masa perkuliahan dan dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman-teman kelas Sosiologi A 2020 yang menjadi teman seperjuangan dengan menemani dan memberikan dukungan selama kuliah hingga penyusunan skripsi ini.
10. Pendiri dan para admin komunitas NoFaps yang telah memberikan kesempatan dan banyak bantuan dalam proses penulis menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
11. Anggota komunitas NoFaps terkhusus para anggota komunitas yang terlibat sebagai informan dalam penyusunan skripsi ini. Semoga segala permasalahan, tantangan, dan kesulitan yang dihadapi oleh para anggota mampu terselesaikan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis, pembaca, dan pihak-pihak yang bersangkutan. Penulis menyadari bahwasanya penulisan skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis menerima kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan guna perbaikan lebih lanjut.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 27 Juni 2024



Muhammad Faisal Fachrurrozy

2006026022

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

Kedua orang tua tercinta, Agus Sukmawaluya dan Euis Ningrum Kurniawati, sebagai dua sosok hebat yang sangat penulis cintai. Terima kasih atas segala kasih sayang, dukungan, arahan, dan nasihat yang tiada henti untuk diri penulis. Terima kasih untuk segala kepercayaannya kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studi pada perguruan tinggi S1. Semoga Allah senantiasa menaungi kedua orang tua penulis dengan kasih sayang-Nya, selalu diberikan kesehatan, kebahagiaan, keberkahan, serta umur panjang kepada mereka agar penulis mampu memberikan mereka kebahagiaan di hari tua mereka sebagaimana mereka memberikan penulis kebahagiaan di saat penulis kecil hingga sampai saat ini.

Almamater Program Studi Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

MOTTO

“Keep working, keep striving, never give up, fall down seven times, get up eight times. Ease is a greater threat to progress than hardship. So, keep moving, keep growing, keep learning”

- Denzel Washington

“Without pain, without sacrifice, we would have nothing”

- Tyler Durden

ABSTRAK

Kecanduan terhadap pornografi merupakan salah satu permasalahan yang disebabkan oleh kemudahan akses terhadap internet yang menyebabkan konten-konten bermuatan pornografi mudah diakses oleh siapa saja, kapanpun, dan di manapun. Dalam upaya mengatasi kecanduan terhadap pornografi, sebuah kelompok swabantu berbentuk komunitas virtual dapat menjadi sebuah solusi dalam upaya seseorang mengatasi kecanduan terhadap pornografi. Salah satu komunitas virtual yang berperan sebagai kelompok swabantu dalam mengatasi kecanduan pornografi adalah komunitas NoFaps. Komunitas ini menjadi tempat bagi individu khususnya laki-laki untuk saling berinteraksi dan mendapatkan dukungan dari sesama individu yang juga memiliki kecanduan terhadap pornografi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan bentuk-bentuk dukungan yang diberikan dalam komunitas NoFaps, motivasi dibalik pemberian dukungan, serta dampak dari dukungan yang diberikan dalam komunitas NoFaps.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan netnografi. Jenis penelitian ini merupakan penelitian digital. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer dalam penelitian ini bersumber dari informan penelitian, yaitu pendiri komunitas NoFaps dan anggota dari komunitas NoFaps. Sedangkan data sekunder bersumber dari buku, artikel jurnal, serta dokumen lainnya. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi langsung, wawancara tidak terstruktur dengan informan yang dipilih melalui teknik *purposive*, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan mereduksi data, menyajikan data, dan menarik kesimpulan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teori praktik sosial milik Pierre Bourdieu.

Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa terdapat berbagai bentuk dukungan yang diberikan dalam komunitas NoFaps yaitu: (1) pesan motivasi, yang dikirimkan oleh admin komunitas melalui fitur pengumuman dan unggahan pada status WhatsApp, serta pesan motivasi yang dikirimkan oleh sesama anggota komunitas NoFaps pada obrolan grup komunitas, (2) berbagi tips, yaitu tips yang diberikan oleh admin komunitas dan oleh sesama anggota komunitas NoFaps, (3) berbagi konten, yang memiliki tiga bentuk, yaitu foto, video, dan e-book. (4) program *challenge*, dan (5) webinar. Motivasi pemberian dukungan dalam komunitas NoFaps adalah adanya perasaan kesamaan atas keadaan dan pengalaman, keinginan untuk memberikan solusi, keinginan untuk berbagi pengetahuan, keinginan untuk menciptakan kedisiplinan anggota dan keinginan untuk melakukan interaksi lebih dalam dengan anggota. Dampak yang didapatkan anggota komunitas NoFaps yaitu dampak psikologis yang meliputi *self-efficacy* dan perubahan pola pikir, serta dampak perilaku yang meliputi perubahan kemampuan bersosialisasi dan pembentukan kebiasaan baru.

Kata kunci: Komunitas Virtual, Kelompok Swabantu, Kecanduan Pornografi, Pornografi, Komunitas NoFaps

ABSTRACT

Addiction to pornography is one of the issues caused by the ease of access to the internet, which makes pornographic content easily accessible to anyone, anytime, and anywhere. In efforts to overcome pornography addiction, a self-help group in the form of a virtual community can be a solution for individuals trying to combat this addiction. One such virtual community that acts as a self-help group in addressing pornography addiction is the NoFaps community. This community serves as a place for individuals, especially men, to interact with and receive support from others who also struggle with pornography addiction. The purpose of this research is to explain the forms of support provided within the NoFaps community, the motivations behind providing support, and the impact of the support given within the NoFaps community.

This research is qualitative research with a netnographic approach. This type of research is digital research. The data sources used in this study are primary and secondary data. The primary data in this research comes from research informants, namely the founders of the NoFaps community and its members. Secondary data comes from books, journal articles, and other documents. Data collection techniques in this study include direct observation, unstructured interviews with informants selected through purposive sampling, and documentation. Data analysis was carried out by reducing data, presenting data, and drawing conclusions. The data analysis in this research uses Pierre Bourdieu's social practice theory.

The results of this study found that there are various forms of support provided within the NoFaps community: (1) motivational messages sent by community admins through announcement features and WhatsApp status updates, as well as motivational messages sent by fellow members in the community group chat, (2) sharing tips provided by community admins and fellow members, (3) sharing content in three forms: photos, videos, and e-books, (4) challenge programs, and (5) webinars. The motivations for providing support within the NoFaps community include a sense of shared experience and circumstances, a desire to provide solutions, a desire to share knowledge, a desire to create discipline among members, and a desire to engage in deeper interactions with members. The impacts experienced by NoFaps community members include psychological impacts such as self-efficacy and changes in mindset, as well as behavioral impacts such as improved social skills and the formation of new habits.

Keywords: *Virtual Community, Self-Help Group, Pornography Addiction, Pornography, NoFaps Community*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
NOTA PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Tinjauan Pustaka	7
F. Kerangka Teori.....	11
G. Metode Penelitian.....	17
H. Sistematika Penulisan Laporan	20
BAB II: KOMUNITAS VIRTUAL, KELOMPOK SWABANTU, KECANDUAN PORNOGRAFI, DAN TEORI PRAKTIK SOSIAL PIERRE BOURDIEU	22
A. Komunitas Virtual, Kelompok Swabantu, dan Kecanduan Pornografi	22
1. Komunitas Virtual	22
2. Kelompok Swabantu	27
3. Kecanduan Pornografi	31
4. Komunitas dalam Perspektif Islam.....	35
B. Teori Praktik Sosial Pierre Bourdieu	36
1. Konsep Praktik Sosial Pierre Bourdieu	36
2. Asumsi Dasar Teori Praktik Sosial.....	37
3. Istilah-istilah Kunci Teori Praktik Sosial	38

BAB III: GAMBARAN UMUM KOMUNITAS NOFAPS	42
A. NoFap dan Media Sosial	42
1. NoFap	42
2. Media Sosial	46
B. Profil Komunitas NoFaps.....	53
1. Profil Komunitas	53
2. Profil Informan	57
BAB IV: BENTUK-BENTUK DUKUNGAN PADA KOMUNITAS NOFAPS DAN MOTIVASI PEMBERIAN DUKUNGAN	60
A. Pesan Motivasi	60
1. Pesan Motivasi dari Admin Komunitas.....	60
2. Pesan Motivasi dari Sesama Anggota Komunitas.....	67
B. Berbagi Tips	74
1. Tips dari Admin Komunitas	74
2. Tips dari Sesama Anggota Komunitas	78
C. Berbagi Konten	83
1. Foto.....	83
2. Video	88
3. E-book	91
D. Program <i>Challenge</i> dan Webinar	96
1. Program Challenge	96
2. Webinar	104
BAB V: DAMPAK DUKUNGAN KOMUNITAS NOFAPS DALAM MENGATASI KECANDUAN PORNOGRAFI.....	110
A. Dampak Psikologis.....	110
1. <i>Self-efficacy</i>	110
2. Perubahan Pola Pikir	116
B. Dampak Perilaku.....	121
1. Perubahan Kemampuan Bersosialisasi.....	121
2. Membentuk Kebiasaan Baru	127
BAB VI: PENUTUP.....	134
A. Kesimpulan	134
B. Saran.....	135

DAFTAR PUSTAKA	136
LAMPIRAN.....	143
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	147

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: Grup WhatsApp Komunitas Nofaps	4
Gambar 2: Pemberian dukungan oleh sesama anggota.....	5
Gambar 3: Pengingat harian dari admin.....	5
Gambar 4: Halaman situs NoFap.com	43
Gambar 5: Profil akun Instagram @nofaps.id	54
Gambar 6: Foto Profil Grup WhatsApp Komunitas Nofaps.....	55
Gambar 7: Pengingat harian dari admin yang dikirim menggunakan fitur pengumuman komunitas	56
Gambar 8: Pengingat harian dari admin komunitas melalui fitur pengumuman komunitas	61
Gambar 9: Pesan motivasi tentang tidak menyerah dari admin komunitas	62
Gambar 10: Pesan motivasi dari admin komunitas tentang gambaran sembuh kecanduan.....	63
Gambar 11: Pesan motivasi dari admin komunitas tentang pengingat dampak negatif PMO	64
Gambar 12: Unggahan status WhatsApp admin komunitas NoFaps	65
Gambar 13: Unggahan status WhatsApp admin komunitas tentang penyesalan..	66
Gambar 14: Pemberian pesan motivasi kepada anggota yang bercerita	67
Gambar 15: Tips dari admin komunitas tentang mengatasi fase flatline	75
Gambar 16: Tips dari admin komunitas tentang mengatasi kebiasaan buruk.....	76
Gambar 17: Tips dari admin komunitas tentang mengurangi keinginan melakukan PMO	77
Gambar 18: Anggota meminta tips pada obrolan grup komunitas NoFaps	79
Gambar 19: Konten berbentuk foto tentang keagamaan yang dibagikan anggota komunitas	85
Gambar 20: Konten foto tentang efek pornografi yang dibagikan anggota komunitas	86
Gambar 21: Konten video tentang keagamaan dari anggota komunitas.....	88

Gambar 22: Konten video motivasi yang dibagikan anggota komunitas	89
Gambar 23: Konten tautan video tentang kecanduan PMO.....	90
Gambar 24: Konten E-Book keagamaan.....	92
Gambar 25: Konten E-book tentang NoFap dan pengembangan diri	93
Gambar 26: Konten E-book tentang kecanduan PMO dari admin komunitas.....	94
Gambar 27: Profil Grup khusus tantangan Destroy Dick December (DDD).....	98
Gambar 28: Obrolan grup khusus tantangan DDD	99
Gambar 29: Webinar komunitas NoFaps pada 31 Januari 2024.....	104
Gambar 30: Peta bentuk-bentuk dukungan dan alasan pemberian dukungan.....	108
Gambar 31: Skema proses dampak self-efficacy	115
Gambar 32: Skema proses dampak perubahan pola pikir.....	120
Gambar 33: Skema proses dampak perubahan kemampuan bersosialisasi	126
Gambar 34: Skema proses dampak membentuk kebiasaan baru	131
Gambar 35: Peta dampak dukungan komunitas NoFaps	133

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ruang digital atau *cyberspace* merupakan sebuah ruang baru yang bersifat artifisial dan maya dengan memanfaatkan teknologi informasi dan jaringan. *Cyberspace* telah menciptakan bentuk realitasnya sendiri, dengan mengalihkan berbagai aktivitas manusia dalam ranah sosial, ekonomi, kebudayaan, politik, keagamaan, bahkan seksual dari dunia nyata ke dalam berbagai bentuk pengganti artifisial, sehingga dapat dilakukan dalam ruang digital (Piliang, 2012). Kehadiran ruang digital yang tidak terpisahkan dengan kehidupan manusia saat ini telah memberikan banyak keuntungan atau manfaat, terutama dengan penggunaan internet dan media massa, namun di tengah manfaat yang ditawarkan, juga telah menimbulkan berbagai permasalahan dan tantangan, salah satunya adalah penyebaran pornografi pada media.

Pornografi merupakan materi yang ditampilkan untuk membangkitkan gairah seksual dan memuaskan hasrat seksual melalui gambar, teks, atau media lainnya. Pornografi biasa menampilkan adegan-adegan seksual secara eksplisit. Dalam perkembangannya, pada tahun 1950-an hal-hal yang berbau pornografi ditampilkan secara eksplisit melalui majalah-majalah, kemudian pada tahun 1980, pornografi mulai banyak dibuat dalam bentuk film dengan munculnya teknologi baru yaitu *video cassette recorder* (VCR) dan televisi kabel (Maryandi, 2018). Berdasarkan data yang didapatkan melalui laman *website* dataindonesia.id, Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo) telah memblokir akses terhadap 1.950.794 konten yang berunsur pornografi di berbagai platform dalam rentang tahun 2016 hingga 14 September 2023. Berdasarkan jumlah tersebut, mayoritas konten pornografi, yakni sebanyak 1.211.573 konten pornografi paling banyak ditemukan pada situs web. Selain itu, konten sejenis juga ditemukan pada media sosial, mencapai angka 737.146 konten.

Pemblokiran juga dilakukan terhadap 2.075 konten pornografi yang tersebar lewat platform *file sharing* (Rizaty, 2023). Data tersebut menunjukkan bahwa pornografi masih banyak tersebar dan diakses oleh masyarakat.

Kemudahan dalam mengakses konten pornografi melalui internet dan media sosial dapat menyebabkan seseorang secara terus menerus untuk mengonsumsi pornografi kapanpun dan di manapun. Konsumsi terhadap konten pornografi secara terus menerus dapat menyebabkan individu mengalami kecanduan yang termasuk ke dalam *Compulsive Sexual Behaviour Disorder* (CSBD) atau gangguan perilaku seksual kompulsif. Dalam mengatasi segala jenis kecanduan, baik kecanduan terhadap pornografi atau substansi lainnya, sebuah kelompok dukungan diri atau kelompok swabantu dapat bermanfaat bagi individu dalam upaya mengatasi kecanduan yang dimilikinya. Kelompok swabantu atau *self-help group* dapat menjadi komunitas yang mendukung bagi individu dan menjadi tempat untuk berhubungan dengan individu lain yang memiliki permasalahan yang sama (Calamba, 2023). Saat ini kelompok dukungan diri dapat dilakukan secara daring memanfaatkan platform media sosial dengan membentuk sebuah komunitas virtual.

Kajian mengenai komunitas virtual sebagai kelompok dukungan telah dilakukan oleh banyak akademisi, seperti kajian milik Purnamasari, Muljono, Seminar dan Briawan (2019) yang fokus kajiannya mengenai komunitas virtual yang menjadi sarana dukungan sosial bagi orangtua anak dengan gangguan spektrum autisme. Kajian tersebut mendapatkan hasil bahwa komunitas virtual berperan sebagai tempat di mana anggotanya dapat memperoleh dukungan sosial, baik dukungan dalam bentuk informasi maupun dukungan emosional. Anggota komunitas memperoleh dua jenis dukungan informasi, yakni dalam bidang penanganan medis dan psikososial, sementara dukungan emosional yang diterima meliputi berbagi pengalaman, empati, bantuan, serta upaya membangun optimisme dan harapan.

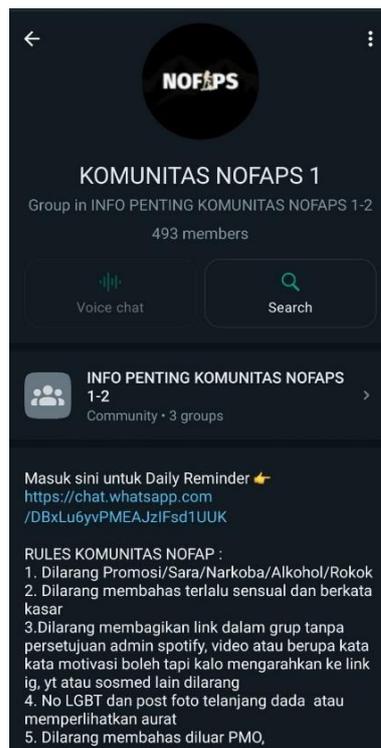
Kajian ini berbeda dengan kajian-kajian sebelumnya yang telah dilakukan, kajian ini memfokuskan pada komunitas virtual bernama Nofaps sebagai kelompok dukungan dalam mengatasi kecanduan pornografi. Kajian ini menjelaskan bentuk dukungan yang diberikan komunitas Nofaps kepada anggota, serta dampak dari dukungan pada komunitas Nofaps dalam mengatasi kecanduan pornografi anggotanya. Penelitian ini ingin melihat bagaimana relasi dan interaksi yang ada dalam sebuah komunitas virtual dapat berperan membantu individu dalam menyelesaikan permasalahan pribadinya, dalam hal ini adalah kecanduan terhadap pornografi.

Komunitas Nofaps merupakan komunitas yang dibentuk dengan tujuan untuk membantu individu khususnya laki-laki dalam menghilangkan kecanduan terhadap pornografi, masturbasi, dan orgasme. Nama komunitas Nofaps berasal dari kata NoFap yang merupakan nama sebuah situs web dan forum komunitas yang telah ada sejak tahun 2011. NoFap berfungsi sebagai kelompok dukungan diri bagi individu-individu yang berusaha menghentikan kebiasaan pornografi, masturbasi, dan orgasme yang biasa disingkat dengan PMO. Nama NoFap merupakan hasil penggabungan dari dua kata, yaitu “No” yang artinya tidak, dan “Fap” yang merupakan istilah lain untuk merujuk pada aktivitas masturbasi.

Terbentuknya komunitas Nofaps dimulai melalui platform media sosial Instagram pada Mei 2023 dengan nama pengguna akun @nofaps.id yang saat ini telah memiliki sebanyak 312 ribu jumlah pengikut dan 575 unggahan pada akunnya yang berisi konten-konten tentang kecanduan pornografi dan pengembangan diri. Komunitas Nofaps kemudian dibentuk pada WhatsApp dalam bentuk chat grup yang dikhususkan untuk laki-laki yang memiliki kecanduan terhadap pornografi. Grup WhatsApp komunitas Nofaps ini dibuat dengan tujuan menjadi tempat bagi laki-laki para pecandu pornografi untuk berinteraksi dan saling memberikan dukungan terhadap satu sama lain. Grup WhatsApp komunitas Nofaps telah memiliki total anggota sekitar lebih dari 4.000 anggota yang dibagi menjadi 4 grup.

Pembagian ini disebabkan oleh keterbatasan fitur chat grup WhatsApp yang membatasi total anggota dalam satu grup maksimal sebanyak 1.024 anggota (AYOJAKARTA, 2023). Kemudian pada Januari 2024, terjadi perubahan dalam grup komunitas NoFaps, yaitu dibentuk 8 grup baru yang anggota di dalamnya diisi oleh anggota yang masih aktif dari empat grup yang ada sebelumnya. Dalam hal ini peneliti bergabung dengan grup komunitas Nofaps 1 dengan jumlah anggota sebanyak 464 anggota.

Gambar 1: Grup WhatsApp Komunitas Nofaps

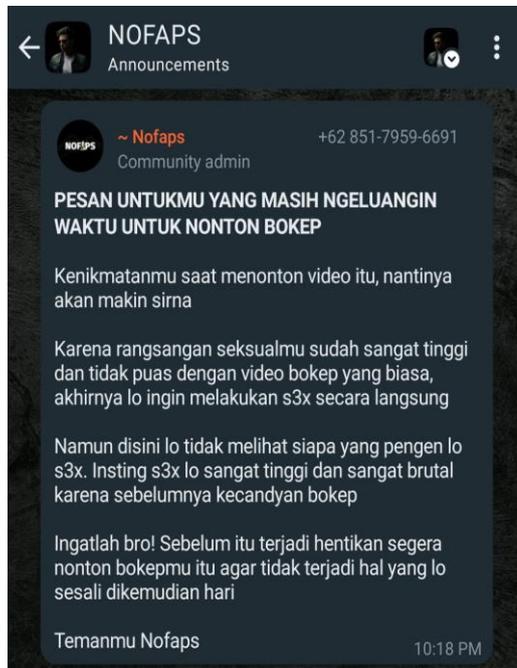


Sumber: Profil grup Komunitas NoFaps 1, 2024

Bergabung dengan grup WhatsApp komunitas Nofaps dikenakan biaya sebesar Rp. 50.000 karena terdapat sejumlah manfaat yang dapat diperoleh ketika menjadi bagian dari komunitas Nofaps, diantaranya yaitu mendapatkan pengingat harian dari admin, dapat bergabung dengan webinar terkait Nofap yang diadakan tiap bulan, mendapatkan video eksklusif terkait tips melepaskan kecanduan pornografi, dapat berkonsultasi secara bebas dengan admin tentang masalah yang terkait kecanduan

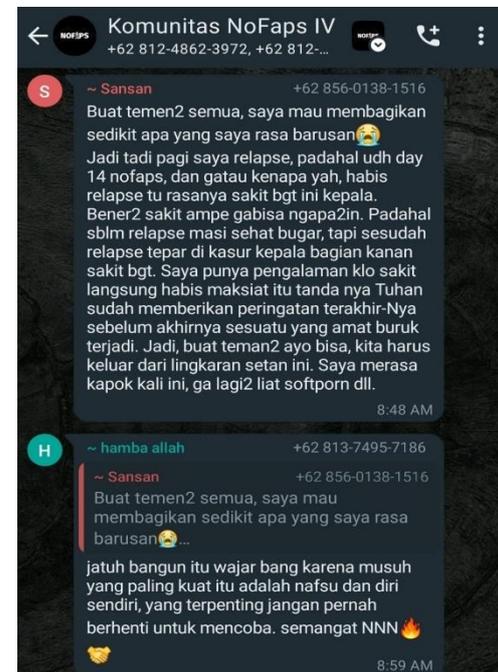
pornografi, dan dapat bergabung dengan grup WhatsApp untuk tempat berbagi cerita dan berdiskusi dengan anggota lain tentang permasalahan kecanduan pornografi dan hal-hal pengembangan diri.

Gambar 3: Pengingat harian dari admin



Sumber: Pengumuman komunitas NoFaps, 2024

Gambar 2: Pemberian dukungan oleh sesama anggota



Sumber: Obrolan grup Komunitas NoFaps 1

Salah satu manfaat yang didapatkan dalam komunitas adalah dukungan dari admin berupa pengingat harian yang dikirim menggunakan fitur pengumuman dalam komunitas. Salah satu contoh pengingat harian yang didapatkan dari admin adalah mengenai bahaya terlalu sering menonton pornografi yang akan berakibat hilangnya kepuasan dalam menonton pornografi sehingga menyebabkan munculnya keinginan untuk melakukan seks secara langsung. Selain itu, bentuk dukungan juga didapatkan dari sesama anggota. Seperti salah satu anggota komunitas yang bercerita mengenai perasaannya setelah melakukan kembali perilaku kecanduannya dan kemudian direspon oleh anggota lain dengan

memberikan kata-kata semangat untuk tidak berhenti dalam melawan nafsu diri sendiri.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai komunitas NoFaps sebagai komunitas virtual yang berfungsi sebagai kelompok swabantu dalam mengatasi kecanduan pornografi. Maka, judul yang diambil oleh peneliti dalam penelitian ini adalah “Komunitas Virtual sebagai Kelompok Swabantu dalam Mengatasi Kecanduan Pornografi (Studi pada grup WhatsApp Komunitas NoFaps 1).

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana bentuk dukungan yang diberikan komunitas Nofaps kepada para anggota dalam mengatasi kecanduan pornografi?
2. Mengapa para anggota komunitas NoFaps memberikan dukungan dalam mengatasi kecanduan pornografi?
3. Bagaimana dampak dari dukungan pada komunitas Nofaps terhadap anggota dalam mengatasi kecanduan pornografi?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bentuk dukungan yang diberikan komunitas Nofaps kepada para anggota dalam mengatasi kecanduan pornografi.
2. Untuk mengetahui alasan para anggota komunitas NoFaps memberikan dukungan dalam mengatasi kecanduan pornografi.
3. Untuk mengetahui dampak dari dukungan pada komunitas Nofaps terhadap anggota dalam mengatasi kecanduan pornografi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengetahuan, pemahaman, dan menjadi referensi atau bahan rujukan untuk penelitian mendatang yang terkait dengan kelompok swabantu berbentuk komunitas virtual, serta penelitian mengenai kecanduan terhadap pornografi.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat dengan menyediakan informasi dan pemahaman mengenai komunitas virtual, kelompok swabantu, serta kecanduan pornografi.

E. Tinjauan Pustaka

Untuk melihat kajian-kajian terdahulu yang relevan dengan judul penelitian ini, maka peneliti membaginya menjadi tiga tema kajian, yaitu kajian tentang komunitas virtual, kajian tentang kelompok swabantu, dan kajian tentang kecanduan pornografi.

1. Komunitas Virtual

Kajian yang membahas mengenai komunitas virtual telah dilakukan oleh banyak ahli, seperti Purnamasari, dkk (2019), Andreas, dkk (2023), Misdyanti dan Kurniasari (2022), Maliana, dkk (2023), dan Damayanti dan Yuriawan (2020). Purnamasari, dkk (2019) dalam kajiannya menjelaskan bahwa komunitas virtual berperan sebagai tempat di mana anggotanya dapat memperoleh dukungan sosial, baik dukungan dalam bentuk informasi maupun dukungan emosional. Anggota komunitas memperoleh dua jenis dukungan informasi, yakni dalam bidang penanganan medis dan psikososial, sementara dukungan emosional yang diterima meliputi berbagi pengalaman, empati, bantuan, serta upaya

membangun optimisme dan harapan. Kajian milik Andreas, dkk (2023) membahas tentang komunitas virtual bagi para perempuan bertato. Kajiannya menjelaskan mengenai komunitas Perempuan Tattoo Indonesia (PTI), sebuah komunitas virtual yang menjadi tempat bagi para pecinta tato untuk mengunggah foto tato mereka sebagai bentuk pengekspresian diri. Dalam kajiannya juga mendapatkan hasil bahwa komunitas tersebut menjadi tempat bagi anggotanya untuk mendapatkan apresiasi dan dukungan secara daring.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Misdyanti dan Kurniasari (2022) yang kajiannya membahas mengenai komunitas virtual yang berperan dalam mengembangkan sikap mencintai diri sendiri atau *self-love*. Kajiannya mendapatkan hasil bahwa anggota komunitas memberikan dukungan sosial berupa semangat, saran, motivasi, dan contoh kegiatan yang dapat dilakukan dalam mempraktikkan sikap mencintai diri sendiri. Sedangkan kajian Maliana, dkk (2023) membahas mengenai komunitas virtual yang menjadi wadah untuk melakukan *self-disclosure*. Kajiannya menunjukkan bahwa *self-disclosure* atau bentuk pengungkapan diri dalam komunitas virtual Facebook Stoic Indonesia terjadi karena adanya kepercayaan, rasa aman dan nyaman kepada anggota lain. Komunitas virtual ini juga dapat membantu menemukan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi anggota komunitas. Kajian milik Damayanti dan Yuriawan (2020) membahas mengenai komunitas virtual sebagai media komunikasi risiko dalam menyebarkan informasi mengenai COVID-19. Kajiannya menunjukkan bahwa warganet memberikan reaksi yang positif dan interaktif terhadap komunikasi risiko yang disampaikan melalui konten, konten dalam bentuk infografis dengan pesan yang bersifat informatif terlihat cenderung lebih diminati oleh warganet dibandingkan pesan yang bersifat edukatif.

2. Kelompok Swabantu

Kajian yang membahas tentang kelompok swabantu atau *self-help group* telah banyak dilakukan oleh akademisi, seperti kajian milik Widianti, dkk (2018), Kusumastiwi, Suryani, dan Anggoro (2019), Aprilia dan Fahrizal (2022), Luthfa, Kuncoro, dan Ardian (2019) dan Nopita, Susmiati, dan Huraini (2020). Kajian milik Widianti, dkk (2018) membahas tentang peran pembentukan kelompok swabantu pada keluarga klien ODGJ. Terbentuknya kelompok swabantu dapat menurunkan dampak psikososial dan meningkatkan adaptasi serta produktivitas keluarga dalam merawat klien ODGJ. Sedangkan Kusumastiwi, Suryani, dan Anggoro (2019) membahas tentang kelompok swabantu bagi para penderita diabetes melitus. Kelompok swabantu dapat membantu untuk menangani segala permasalahan yang terkait dengan diabetes melitus, menjadi tempat untuk saling menguatkan dan memberikan rasa kebersamaan bagi para penderita diabetes melitus.

Aprilia dan Fahrizal (2022) mengkaji tentang pemanfaatan kelompok swabantu dalam penanganan kecemasan bagi mahasiswa dengan profesi ners yang telah terkonfirmasi positif Covid-19. Kelompok swabantu mampu menciptakan rasa empati diantara anggota kelompok di mana mereka dapat saling memberikan dukungan untuk membentuk mekanisme koping yang adaptif pada setiap anggota kelompok. Luthfa, Kuncoro, dan Ardian (2019) mengkaji tentang pemanfaatan kelompok swabantu dalam manajemen hipertensi bagi lansia. Kajiannya menemukan bahwa para lansia merasa nyaman dalam kelompok karena mereka mendapatkan dukungan yang mencakup dukungan emosional, informasi, instrument, serta penghargaan. Kajian milik Nopita, Susmiati, dan Huraini (2020) membahas mengenai pengaruh kelompok swabantu dan penggunaan aplikasi pesan berbasis ponsel terhadap kualitas hidup klien dengan kondisi gagal ginjal kronik. Kajiannya mendapati *self-help group* atau kelompok swabantu berfungsi tempat untuk berbagi tanggung

jawab dan manfaat di mana tiap anggota saling berbagi pengalaman dan informasi dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi. Kemudian komunikasi menggunakan fasilitas aplikasi pesan berbasis ponsel membuat komunikasi antar anggota mudah diterima dan dapat berkelanjutan.

3. Kecanduan Pornografi

Kajian yang membahas tentang kecanduan pornografi telah dilakukan oleh banyak akademisi, misalnya kajian milik Imawati dan Sari (2018), Afriliani, dkk (2023), Anggraini dan Maulidya (2020), Saputra dan Movitaria (2022) dan Gaol, dkk (2023). Kajian milik Imawati dan Sari (2018) menjelaskan bahwa remaja yang kecanduan terhadap konten pornografi dapat mengalami hambatan dalam kognisi mereka. Paparan yang berkelanjutan terhadap konten pornografi mampu mempengaruhi proses kognitif mereka. Kajian serupa milik Anggraini dan Maulidya (2020) juga menjelaskan bahwa paparan pornografi pada anak mampu berpotensi merusak otak mereka, dapat mengganggu kemampuan untuk berkonsentrasi, menimbulkan kecanduan terhadap pornografi, memicu perilaku seksual yang tidak sehat atau penyimpangan seksual, bahkan meningkatkan resiko menjadi pelaku pelecehan atau kekerasan seksual pada masa yang akan datang.

Kajian milik Syaputra dan Movitaria (2022) menjelaskan remaja yang kecanduan terhadap pornografi mengalami gangguan kognitif. Paparan yang berulang terhadap pornografi dapat mengakibatkan kerusakan pada fungsi kognitif mereka, termasuk kemampuan mereka dalam perolehan, pelestarian, pemrosesan, dan penelitian. Gaol, dkk (2023) menjelaskan bahwa dampak dari kecanduan pornografi adalah rusaknya otak yang disebabkan oleh Hormone dopamine yang didapatkan saat melihat konten pornografi yang membanjiri bagian otak bernama Prefrontal cortex.

Selanjutnya dalam kajian milik Afriliani, dkk (2023) menjelaskan bahwa kecanduan pornografi disebabkan oleh berbagai faktor, yaitu pengaruh dari teman sebaya, lingkungan sekitar, teknologi dan penggunaan media sosial, kurangnya pendidikan agama dan perhatian dari keluarga, tekanan psikologis yang disebabkan oleh ketidakharmonisan dalam keluarga, pertahanan diri yang lemah, dan faktor predisposisi. Kajiannya juga menjelaskan akibat yang ditimbulkan dari kecanduan pornografi, yaitu perkembangan pribadi yang lebih tertutup, kurangnya kepercayaan diri, perilaku negatif, kesulitan untuk berkonsentrasi dan terganggunya jati diri.

Berdasarkan berbagai penelitian dari ketiga tema yang telah dijelaskan di atas, penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang telah ditinjau. Penelitian ini berfokus pada sebuah kelompok swabantu yang berbentuk komunitas secara daring atau virtual bernama komunitas NoFaps. Komunitas ini merupakan sebuah kelompok swabantu daring atau virtual yang berfokus pada penanganan masalah kecanduan terhadap pornografi.

F. Kerangka Teori

1. Definisi Konseptual

a. Komunitas Virtual

Definisi dari komunitas virtual menurut Rheingold (1993) merupakan kelompok sosial yang muncul dari internet ketika sejumlah orang terlibat dalam diskusi publik yang berlangsung dalam waktu yang cukup lama, dengan melibatkan perasaan manusiawi yang cukup untuk membentuk hubungan personal di dunia maya. Sementara itu, Nasrullah dalam (Permassanty & Muntiani, 2018) mendefinisikan komunitas virtual sebagai komunitas yang terbentuk secara daring oleh para pengguna yang

berbagi kesamaan atau terlibat dalam interaksi dan relasi dengan bantuan media komputer terkoneksi internet atau *Computer Mediated Communication*.

Menurut Balasubramanian dan Mahajan (2001), komunitas virtual merupakan entitas apapun yang memenuhi lima karakteristik, yaitu terbentuk dari sekumpulan orang, anggota yang rasional, anggota berinteraksi satu sama lain tanpa berada di lokasi fisik yang sama, anggota terlibat dalam proses pertukaran sosial, dan interaksi sosial antar anggota dalam komunitas melibatkan tentang tujuan yang sama, properti/identitas yang sama, atau kesamaan kepentingan dan minat.

b. Kelompok Swabantu

Kelompok swabantu juga biasa disebut dengan *self-help group*. Berdasarkan kamus American Psychological Association, *self-help group* atau kelompok swabantu merupakan kelompok yang terdiri dari individu yang bertemu secara teratur untuk saling membantu dalam mengatasi masalah kehidupan. Menurut Utami, dkk (2011), kelompok swabantu merupakan sejenis kelompok atau rekan sebaya di mana tiap anggota dari kelompok tersebut saling berbagi mengenai berbagai masalah, termasuk masalah terkait fisik dan emosional serta isu-isu tertentu.

Menurut Klaw dan Luong (2010), *self-help group* atau kelompok swabantu merupakan organisasi yang terdiri dari sejumlah individu yang memiliki kekhawatiran bersama yang berkumpul secara teratur untuk memberikan dan menerima dukungan emosional serta saling bertukar informasi. Kelompok swabantu memberikan ruang untuk tiap anggotanya untuk memberikan sekaligus juga menerima bantuan dan untuk meningkatkan harapan dalam masalah yang dihadapi.

c. Kecanduan Pornografi

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kecanduan memiliki arti kejangkitan suatu kegemaran (hingga lupa hal-hal yang lain). Sementara pornografi berdasarkan UU No. 44 Tahun 2008 merupakan gambar, sketsa, ilustrasi, foto, tulisan, suara, bunyi, gambar bergerak, animasi, kartun, percakapan, gerak tubuh atau bentuk pesan lainnya melalui berbagai bentuk media komunikasi / pertunjukan di muka umum, yang memuat kecabulan atau eksploitasi seksual yang melanggar norma kesusilaan dalam masyarakat.

Kecanduan pornografi adalah perilaku melihat materi yang merangsang hasrat seksual yang dilakukan secara berulang disertai dengan kehilangan kendali diri untuk menghentikan perilaku tersebut (Haidar & Apsari, 2020). Mengutip dari situs MedicalNewsToday, kecanduan pornografi merupakan ketergantungan emosional terhadap materi pornografi yang mengakibatkan gangguan dalam kehidupan sehari-hari, hubungan personal, dan kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal (Vilines, 2023).

2. Teori Praktik Sosial Pierre Bourdieu

a. Konsep Praktik Sosial Pierre Bourdieu

Menurut Pierre Bourdieu (1977), praktik merupakan hasil interaksi dinamis antara internalisasi dari faktor-faktor eksternal dan eksternalisasi dari faktor-faktor internal. Faktor eksternal mencakup struktur objektif yang berada di luar individu dalam konteks sosial. Sementara faktor internal melibatkan segala hal yang terkait dengan individu itu sendiri. Konsep teori praktik dalam pemikiran Pierre Bourdieu memiliki keterkaitan erat dengan kerangka sosiologisnya yang mencakup konsep-konsep kunci seperti habitus, modal, dan

ranah/arena. Praktik merujuk pada cara individu menerapkan habitus mereka dalam berbagai konteks sosial atau arena (Bourdieu, *Outline of a Theory of Practice*, 1977). Bourdieu mengemukakan sebuah rumus untuk menjelaskan teori praktik, yaitu (Habitus x Modal) + Ranah. Dengan rumus tersebut, Bourdieu menggambarkan bagaimana disposisi individu (habitus) dan sumber daya yang dimilikinya (modal) saling berinteraksi dalam sebuah ranah atau arena tertentu, sehingga kemudian praktik atau tindakan nyata muncul sebagai hasil dari interaksi ketiga unsur tersebut.

b. Asumsi Dasar Teori Praktik Bourdieu

Bourdieu memandang realitas sosial sebagai sebuah hubungan dialektika yang dinamis antara individu sebagai agen (struktur subjektif) dan struktur sosial (struktur objektif). Bourdieu mengenalkan ide-ide konseptual untuk menggambarkan struktur "subjektif" dan "objektif". Ia merumuskan konsep habitus dan arena (*field*) guna menjelaskan dinamika ini. Habitus merujuk pada keseluruhan disposisi dan karakteristik yang dimiliki oleh seorang agen (individu). Ketika habitus bertemu dalam suatu arena maka menciptakan bentuk modal atau kapital. Modal tersebut dapat berupa modal sosial, ekonomi, kultural, atau simbolik. Maka dalam teori ini, struktur sosial memiliki pengaruh yang kuat terhadap habitus individu, tetapi agen juga memiliki peran dalam membentuk dan mereproduksi struktur tersebut melalui tindakan mereka. Interaksi dialektika ini yang disebut dengan Bourdieu sebagai "praktik".

c. Konsep kunci

1) Habitus

Bourdieu (1977) mendefinisikan habitus sebagai "sistem disposisi yang tahan lama, dapat dipindahkan, struktur yang terstruktur yang cenderung berfungsi sebagai struktur

penyusun”. Secara sederhana, habitus juga dapat dipahami sebagai kumpulan kebiasaan, keterampilan, dan disposisi yang tertanam, yang diperoleh melalui pengalaman individu dan sosial. Hal ini berarti habitus dibentuk melalui proses sosial dan terinternalisasi pada individu, sehingga mempengaruhi perilaku, persepsi, dan keyakinan individu.

Dalam penelitian ini, individu yang tergabung dalam komunitas virtual NoFaps dapat membentuk habitus baru terkait konsumsi pornografi melalui interaksi mereka di grup WhatsApp komunitas. Segala diskusi, pandangan, dukungan dan norma-norma yang muncul dalam komunitas dapat membentuk habitus baru yang memengaruhi perilaku individu terkait permasalahan kecanduan pornografi.

2) Modal

Bourdieu (1977) memberikan interpretasi yang lebih luas terhadap konsep modal. Bagi Bourdieu, modal tidak hanya didefinisikan sebagai kekayaan materi semata, melainkan sebagai hasil akumulasi pekerjaan yang termanifestasi dalam bentuk yang terkonkretkan atau tercermin dalam diri seseorang. Modal juga dapat diartikan sebagai rangkaian sumber daya, baik berupa materi maupun nonmateri, yang dimiliki oleh individu atau kelompok tertentu dan dapat dimanfaatkan untuk mencapai tujuan. Terdapat empat jenis modal menurut Bourdieu (1986) yaitu modal sosial, modal ekonomi, modal budaya, dan modal simbolik.

Dalam komunitas NoFaps, anggota tidak terlepas dari modal-modal yang dimiliki. Sebagai contoh, modal ekonomi berupa paket data internet yang diperlukan melakukan interaksi digital, modal sosial berupa dukungan informasi atau emosional yang didapatkan pada komunitas atau berupa tips-tips terkait

mengatasi kecanduan, modal budaya yang berupa norma-norma komunitas, dan modal simbolis berupa motivasi individu dalam upaya mengatasi kecanduan pornografi.

3) Arena

Arena atau ranah (*field*) dalam konsep Bourdieu dapat diartikan sebagai suatu sistem di mana jaringan terbentuk melalui hubungan relasional. Arena merujuk pada sebuah ruang sosial di mana individu atau kelompok berpartisipasi dalam interaksi dan kompetisi. Bourdieu (1993) menjelaskan bahwa di dalam arena apapun, agen-agen yang menempati berbagai macam posisi yang ada terlibat dalam kompetisi memperebutkan kontrol kepentingan atau sumber daya yang khas dalam sebuah arena. Secara sederhana, arena atau ranah ini terkait erat dengan kehidupan sosial dan menjadi tempat persaingan untuk memperoleh modal positif dalam suatu sistem jaringan sosial.

Dalam konteks penelitian ini, komunitas NoFaps atau lebih tepatnya grup WhatsApp Komunitas NoFaps 1 merupakan sebuah ranah atau arena. Komunitas NoFaps menjadi suatu arena yang memiliki norma, aturan, dan nilai-nilai tertentu terkait dengan upaya mengatasi kecanduan pornografi. Dalam ranah komunitas NoFaps, anggota terlibat dalam persaingan untuk memperoleh modal yang diperlukan dalam mengatasi kecanduan pornografi. Modal tersebut bisa melibatkan dukungan sosial, pengetahuan bersama, strategi pengelolaan kecanduan, dan pengaruh simbolis. Anggota komunitas bersaing untuk mendapatkan kontrol atas sumber daya ini dalam upaya bersama mengatasi kecanduan. Segala interaksi yang terjadi pada komunitas akan membentuk habitus anggota, sehingga mempengaruhi cara mereka mengatasi kecanduan terhadap pornografi.

G. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian digital atau *digital research* dengan metode penelitian kualitatif. Snee dalam (Wijayanto, et al., 2022) mendefinisikan riset digital sebagai metode riset yang menggunakan teknologi daring dan digital untuk mendesain dan melaksanakan penelitian termasuk pengumpulan dan analisis data. Bogdan dan Taylor dalam (Salim & Syahrudin, 2012) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif merupakan suatu prosedur penelitian yang menghasilkan informasi deskriptif tentang individu melalui catatan atau ungkapan lisan serta melalui perilaku yang dapat diamati. Creswell dalam (Kusumastuti & Khoiron, 2019) menjelaskan bahwa dalam penelitian kualitatif terdapat beberapa langkah penting, yaitu mengajukan pertanyaan dan prosedur, pengumpulan data yang spesifik dari partisipan, analisis data secara induktif yang dimulai dari tema khusus ke tema umum, dan penafsiran makna dari data yang telah terkumpul.

Penelitian ini menggunakan pendekatan netnografi. Netnografi merupakan istilah lain dari etnografi yang mengkhususkan kajian pada budaya dan komunitas online. Metode netnografi menggunakan komunikasi yang dimediasi oleh komputer untuk memahami dan menggambarkan secara etnografis suatu fenomena budaya atau komunal (Kozinets, 2010). Metode ini digunakan untuk memahami interaksi sosial dalam komunikasi digital. Dalam pendekatan netnografi, terdapat prosedur yang terdiri dari beberapa tahapan (Kozinets, 2010), yaitu (1) perencanaan penelitian, yang terdiri dari mengetahui fokus dan pertanyaan penelitian, mencari penelitian lain yang relevan, mencari komunitas *online* yang tepat untuk penelitian, dan memahami lebih mendalam tentang komunitas yang dipilih untuk diteliti. (2) Entri, yaitu mendapatkan hak untuk masuk atau bergabung dengan kelompok atau

komunitas *online* yang dipilih. (3) pengumpulan data, tahap di mana peneliti melakukan komunikasi, keterlibatan, interaksi, atau kontak dengan anggota dari komunitas. (4) analisis data, yaitu proses mengubah data yang telah dikumpulkan menjadi representasi penelitian yang selesai dan (5) representasi data.

2. Sumber dan Jenis Data

a. Data Primer

Data primer merupakan data yang dikumpulkan secara langsung dari sumber pertama yang terkait dengan penelitian tanpa adanya perantara. Pada penelitian ini, data primer diperoleh melalui wawancara pada pengelola dan anggota komunitas Nofaps, juga melalui observasi pada chat grup WhatsApp komunitas Nofaps.

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data dalam penelitian yang didapatkan oleh peneliti tidak secara langsung atau didapatkan melalui pihak lain. Dalam penelitian ini, data sekunder yang digunakan berupa buku, artikel jurnal, serta dokumen lain yang relevan dengan topik penelitian ini.

3. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi adalah suatu cara pengumpulan data yang melibatkan pengamatan cermat serta pencatatan secara sistematis (Khaatimah & Wibawa, 2017). Pada penelitian ini, peneliti melakukan teknik observasi dengan mengamati aktivitas pada grup chat WhatsApp komunitas Nofaps serta interaksi yang terjadi di dalamnya.

b. Wawancara

Teknik wawancara merupakan suatu teknik pengumpulan data yang melibatkan pertanyaan dan jawaban antara peneliti dan responden (Khaatimah & Wibawa, 2017). Pada penelitian ini informan akan dipilih dengan menggunakan teknik *purposive*. Informan pada penelitian ini adalah pendiri sekaligus pengurus komunitas dan 6 anggota komunitas Nofaps dengan kriteria telah memiliki permasalahan kecanduan terhadap pornografi selama lebih dari 1 tahun dan telah bergabung dengan grup komunitas NoFaps selama lebih dari 3 bulan. Teknis pelaksanaan wawancara kepada informan dilakukan melalui pesan pribadi pada aplikasi WhatsApp.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang melibatkan pengumpulan dan analisis berbagai dokumen, termasuk dokumen tertulis, gambar, serta dokumen elektronik seperti catatan, transkrip, buku, surat kabar, agenda kegiatan, foto, dan lain sebagainya. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik dokumentasi berupa *screenshot* atau tangkapan layar interaksi anggota komunitas NoFaps serta aktivitas lainnya pada grup WhatsApp komunitas NoFaps.

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model milik Miles dan Huberman. Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dalam tiga tahap, yakni mereduksi data, menyajikan data, dan menarik kesimpulan/verifikasi data (Murdiyanto, 2020).

Pada tahap pertama, peneliti akan melakukan reduksi data yaitu proses pemilihan data-data temuan yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Kemudian tahap selanjutnya setelah data direduksi, data akan disajikan atau ditampilkan dengan tujuan untuk memudahkan membaca

dan menarik kesimpulan. Tahap terakhir yaitu penarikan kesimpulan dari data-data yang telah disajikan.

H. Sistematika Penulisan Laporan

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini berisi tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, serta metode penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II KOMUNITAS VIRTUAL, KELOMPOK SWABANTU, KECANDUAN PORNOGRAFI, DAN TEORI PRAKTIK SOSIAL PIERRE BOURDIEU

Bab ini menjelaskan tentang definisi konseptual komunitas virtual, kelompok swabantu, kecanduan pornografi, dan teori praktik Pierre Bourdieu.

BAB III GAMBARAN UMUM KOMUNITAS NOFAPS

Bab ini menjelaskan tentang gambaran umum komunitas virtual Nofaps, tujuan komunitas, jumlah anggota, dan kegiatan-kegiatan yang ada dalam komunitas.

BAB IV BENTUK DUKUNGAN DALAM KOMUNITAS NOFAPS DAN MOTIVASI PEMBERIAN DUKUNGAN

Bab ini berisi pembahasan rumusan masalah yang pertama dan kedua, yaitu bagaimana bentuk dukungan yang diberikan komunitas Nofaps kepada para anggota dalam mengatasi kecanduan pornografi dan mengapa para anggota komunitas NoFaps saling memberikan dukungan dalam mengatasi kecanduan pornografi.

BAB V DAMPAK DUKUNGAN KOMUNITAS NOFAPS DALAM MENGATASI KECANDUAN PORNOGRAFI

Bab ini berisi pembahasan rumusan masalah yang kedua, yaitu bagaimana dampak dari dukungan pada komunitas Nofaps terhadap anggota dalam mengatasi kecanduan pornografi

BAB VI PENUTUP

Bab ini berisi tentang kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian secara keseluruhan dan saran-saran untuk mengatasi permasalahan dan kelemahan yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

Berisi referensi atau rujukan yang digunakan dalam penelitian ini.

LAMPIRAN

BAB II

KOMUNITAS VIRTUAL, KELOMPOK SWABANTU, KECANDUAN PORNOGRAFI DAN TEORI PRAKTIK SOSIAL PIERRE BOURDIEU

A. Komunitas Virtual, Kelompok Swabantu, dan Kecanduan Pornografi

1. Komunitas Virtual

a. Konsep Komunitas Virtual

Komunitas berasal dari bahasa latin *communitas* yang berarti kesamaan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata komunitas didefinisikan sebagai kelompok organisme (orang dan sebagainya) yang hidup dan saling berinteraksi di dalam daerah tertentu. Konsep komunitas menurut kamus sosiologi Oxford adalah seperangkat hubungan sosial yang terbentuk berdasarkan kesamaan sesuatu yang dimiliki oleh anggota dari komunitasnya, biasanya merupakan kesamaan rasa identitas. Soerjono Soekanto (2015) menjelaskan bahwa istilah *community* atau komunitas dapat diterjemahkan sebagai “masyarakat setempat” serta kriteria yang utama bagi adanya suatu komunitas adalah adanya *social relationships* atau hubungan sosial antara anggota komunitas tersebut.

Perkembangan dan pemanfaatan teknologi internet saat ini telah memberikan dampak yang signifikan terhadap transformasi paradigma mengenai komunitas, yaitu perubahan komunitas yang konvensional yang sebelumnya bersifat lokal atau terbatas oleh geografi dan terbentuk melalui interaksi secara fisik, kini komunitas dapat ditemukan dalam ruang maya yang luas dan terhubung melalui jaringan digital sehingga disebut dengan istilah komunitas virtual.

Definisi dari komunitas virtual menurut Rheingold (1993) merupakan kelompok sosial yang muncul dari internet ketika sejumlah orang terlibat dalam diskusi publik yang berlangsung dalam waktu yang cukup lama, dengan melibatkan perasaan manusiawi yang cukup untuk membentuk hubungan personal di dunia maya. Sementara Nasrullah dalam (Permassanty & Muntiani, 2018) mendefinisikan komunitas virtual sebagai komunitas yang terbentuk secara daring oleh para pengguna yang berbagi kesamaan atau terlibat dalam interaksi dan relasi dengan bantuan media komputer terkoneksi internet atau *Computer Mediated Communication*. Keberadaan komunitas virtual dapat terbentuk pada platform sosial, forum online, dan berbagai aplikasi yang tersedia yang memungkinkan untuk saling terhubung, berbagi ide, dan membangun sebuah hubungan sosial tanpa terbatas oleh batasan fisik.

b. Karakteristik Komunitas Virtual

Menurut Balasubramanian dan Mahajan (2001), terdapat lima karakteristik dari sebuah komunitas virtual, yaitu:

- 1) Terbentuk dari sekumpulan orang.
- 2) Anggota komunitas merupakan *rational utility-maximizers*, yang berarti bahwa anggota dari komunitas cenderung berpikir secara rasional dan berusaha mencapai keuntungan sebanyak mungkin dari keputusan atau tindakan yang mereka lakukan.
- 3) Anggota komunitas berinteraksi dengan satu sama lain tanpa berada pada lokasi yang sama. Karakteristik ini menunjukkan bahwa komunitas virtual memberikan fleksibilitas kepada anggotanya untuk dapat berinteraksi tanpa adanya keharusan untuk bertemu secara fisik.

- 4) Anggota komunitas terlibat dalam suatu proses pertukaran sosial yang melibatkan produksi dan konsumsi bersama, seperti saling memberikan pemikiran, pemahaman, serta pendapat dari tiap anggota. Meskipun semua anggota komunitas terlibat dalam konsumsi, namun tidak semua harus terlibat dalam produksi.
- 5) Interaksi sosial antar anggota komunitas berkaitan dengan fokus atau topik yang sama-sama dipahami dan mencakup tujuan bersama komunitas, seperti permasalahan lingkungan, properti atau identitas bersama, seperti kebudayaan atau gaya hidup, atau kesamaan minat anggota, seperti hobi.

c. Tipe-tipe Komunitas Virtual

Burton (2022) menjelaskan bahwa terdapat beberapa tipe-tipe komunitas virtual yang disebabkan oleh perbedaan tujuan, minat, dan fokus dari tiap tipe komunitas. Beberapa tipe komunitas virtual tersebut, yaitu:

1) Komunitas Belajar

Komunitas belajar dirancang untuk mengumpulkan para pelajar, mahasiswa atau setiap orang yang sedang mempelajari sesuatu ke dalam suatu kelompok yang kolaboratif. Komunitas belajar memberikan ruang untuk anggotanya untuk mengajukan pertanyaan, mendiskusikan ide dan konsep, serta menerima umpan balik. Selain itu komunitas belajar juga dapat menjadi sumber dukungan emosional yang penting selama proses belajar.

2) Komunitas *Networking*

Komunitas *networking* berfokus pada membantu para anggotanya dalam meningkatkan *network* atau jejaring. Tipe komunitas ini biasanya terkait dengan pengembangan hubungan bisnis atau profesional, di mana anggota komunitas dapat

bertukar ide, memperluas jaringan, dan menciptakan kolaborasi dengan sesama anggota komunitas.

3) Komunitas Sosial

Tipe komunitas ini merupakan komunitas yang bertujuan untuk membangun hubungan sosial. Dalam tipe komunitas ini, anggota biasanya berdiskusi, berbagi, dan bersenang-senang. Komunitas ini berfokus pada berbagi pandangan atau wawasan dan untuk menjalin hubungan daripada untuk kepentingan komersil.

4) Komunitas Penggemar

Tipe komunitas ini dibentuk berdasarkan pada kesamaan minat anggota komunitas, seperti buku, acara TV, musisi, dan sebagainya. komunitas ini serupa dengan komunitas sosial namun lebih berfokus pada satu minat yang spesifik.

5) Komunitas *Insight*

Komunitas ini merupakan komunitas yang dibentuk untuk tujuan-tujuan pemasaran. Komunitas ini digunakan oleh perusahaan-perusahaan untuk mengumpulkan data dari para pelanggan. Komunitas *insight* ditujukan untuk menggunakan keterlibatan pelanggan yang kemudian dapat digunakan untuk pengembangan produk, peningkatan layanan, dan pengambilan keputusan strategis lainnya.

6) Komunitas Keanggotaan

Tipe komunitas ini cenderung lebih eksklusif daripada tipe komunitas lain. Komunitas keanggotaan dirancang untuk memberikan anggota akses ke sumber daya, informasi, dan bantuan eksklusif. Komunitas ini biasanya memerlukan pendaftaran melalui cara tertentu atau membayar biaya keanggotaan untuk menjadi bagian dari komunitas tersebut.

7) Komunitas Lokal

Komunitas lokal merupakan tipe komunitas daring yang didasarkan pada ruang fisik atau daerah tertentu. Salah satu karakteristik dari komunitas online ini adalah tipe komunitas ini biasanya didominasi oleh diskusi yang terkait dengan area lokal, seperti rekomendasi tempat kunjungan, tempat makan, berita lokal, dan sebagainya.

8) Komunitas Aksi

Tipe komunitas daring ini ditandai oleh adanya tujuan bersama dan tindakan konkret yang bertujuan untuk mempromosikan suatu tujuan. Mereka cenderung fokus pada pencapaian tujuan tertentu dan anggota berkumpul di sekitar upaya tersebut sebagai suatu komunitas. beberapa contoh kegiatan dalam komunitas ini adalah penyelenggaraan acara, kegiatan relawan, penggalangan dana, dan debat tertentu.

9) Komunitas Merk

Komunitas ini dibentuk berdasarkan merk tertentu. Komunitas merek berfokus pada membangun koneksi emosional antara anggota komunitas dan suatu merek tertentu. Jenis komunitas online ini dirancang untuk menciptakan loyalitas merek dengan mengumpulkan semua pelanggan paling antusias dalam satu ruang.

10) Komunitas Keadaan

Tipe komunitas ini menawarkan individu kesempatan untuk terhubung dengan anggota lain yang memiliki pengalaman hidup serupa dengan mereka. Komunitas keadaan cenderung memiliki tujuan terkait membantu anggotanya dalam menghadapi masalah dan tantangan yang mereka hadapi sebagai hasil dari keadaan tertentu, seperti masalah rumah tangga,

penyakit, atau disabilitas. Mereka merupakan ruang untuk berbagi saran, pengalaman pribadi, dan informasi yang relevan.

2. Kelompok Swabantu

a. Konsep Kelompok Swabantu

Kelompok swabantu juga biasa disebut dengan *self-help group*. *Self-help* sendiri memiliki arti sebagai pertolongan terhadap diri sendiri. Istilah tersebut menunjukkan bahwa seseorang telah mengidentifikasi bahwa mereka membutuhkan bantuan dan mengambil tindakan untuk memecahkan masalah mereka. Berdasarkan kamus American Psychological Association, *self-help group* atau kelompok swabantu merupakan kelompok yang terdiri dari individu yang bertemu secara teratur untuk saling membantu dalam mengatasi masalah kehidupan. Menurut Utami, dkk (2011), kelompok swabantu merupakan sejenis kelompok atau rekan sebaya di mana tiap anggota dari kelompok tersebut saling berbagi mengenai berbagai masalah, termasuk masalah terkait fisik dan emosional serta isu-isu tertentu.

Menurut Klaw dan Luong (2010), *self-help group* atau kelompok swabantu merupakan organisasi yang terdiri dari sejumlah individu yang memiliki kekhawatiran bersama yang berkumpul secara teratur untuk memberikan dan menerima dukungan emosional serta saling bertukar informasi. Kelompok swabantu juga dapat disebut dengan kelompok bantu-membantu (*mutual-help groups*) dan kelompok bantu-mutual (*mutual-aid groups*) yang menunjukkan bahwa memberikan serta menerima informasi dan dukungan melalui partisipasi mereka. Munn-Giddings dan McVicar dalam (Strobel, Adams, & Rudd, 2014) menjelaskan Kelompok swadaya didirikan berdasarkan berbagi pengalaman, pengetahuan dari sesama, informasi praktis, dan keterampilan mengatasi masalah, semuanya dipandu oleh anggota kelompok itu

sendiri. Hal ini memungkinkan individu memiliki kendali terhadap cara kelompok mereka beroperasi.

Humphreys dan Ribisl (1999) memberikan definisi yang lebih detail mengenai kelompok swabantu atau *self-help group*, yaitu merupakan kelompok yang mengatur dirinya sendiri di mana anggotanya memiliki keprihatinan kesehatan bersama, memberikan dukungan emosional dan bantuan materi terhadap satu sama lain, tidak memungut biaya atau hanya memungut biaya dalam jumlah yang kecil, dan memberikan nilai tinggi pada pengetahuan berdasarkan pengalaman dengan keyakinan bahwa hal tersebut dapat memberikan pemahaman khusus terhadap suatu situasi yang dihadapi. Lebih lanjut, Strobel, dkk (2014) menjelaskan bahwa kelompok swabantu atau *self-help group* berbeda dengan kelompok yang dipimpin secara profesional dan kelompok dukungan rekan sebaya, kelompok swabantu tidak memerlukan keterlibatan profesional atau seorang anggota rekan yang terlatih. Kelompok swabantu dijalankan oleh anggota komunitas sukarelawan yang mengalami masalah atau keprihatinan tertentu dan ingin membantu orang lain yang memiliki masalah serupa atau sejenis.

b. Karakteristik Kelompok Swabantu

Menurut Powell dan Perron (2010) terdapat tiga karakteristik dasar sebuah kelompok swabantu atau *self-help group*, yaitu:

1) Perspektif Pengalaman (*Experiential Perspective*)

Salah satu karakteristik penting dalam sebuah kelompok swabantu adalah berbagi pengalaman. Pengalaman merupakan hal terpenting yang ditukarkan dalam sebuah kelompok swabantu. Anggota kelompok swabantu biasanya memiliki tantangan atau minat bersama yang mendasari partisipasi mereka dalam kelompok, perspektif ini menekankan pentingnya

belajar dari pengalaman bersama. Dasar dari perspektif pengalaman adalah anggota berhadapan dengan kondisi atau situasi secara langsung, berbeda dengan perspektif profesional yang lebih bersifat ilmiah dan didasarkan pada studi akademis.

2) Kekuasaan Referensial (*Referent Power*)

Powell dan Perron (2010) menjelaskan bahwa dalam sebuah kelompok swabantu kekuasaan referensial merupakan kekuasaan sosial yang mendominasi. Dalam konteks kelompok swabantu, kekuasaan referensial atau *referent power* merujuk pada pengaruh atau kekuasaan yang seseorang miliki karena penghargaan, penghormatan, atau identifikasi positif dari anggota kelompok lainnya. Dalam kelompok swabantu, kekuasaan referensial seringkali menjadi bentuk dominan dari kekuasaan. Kekuasaan referensial dapat muncul karena karakter, integritas, atau kesuksesan individu dalam mengatasi masalah yang dihadapi kelompok tersebut.

3) Pola Perilaku Memberikan dan Menerima Bantuan (*Behavioral Pattern of Giving and Receiving Help*)

Di dalam setiap kelompok swabantu, terdapat pola perilaku di mana anggota kelompok memberikan dukungan dan menerima dukungan berdasarkan pengalaman pribadi mereka. Powell dan Perron (2010) menjelaskan bahwa dalam kelompok swabantu, pemberian bantuan dan penerimaan bantuan sama-sama terjadi. Anggota dari kelompok swabantu yang memberikan bantuan kepada anggota lain akan merasa lebih kompeten dan berdaya. Dengan memberikan bantuan, efek positif dapat muncul berupa peningkatan rasa efikasi diri, yaitu individu akan meyakini kemampuan mereka dalam mengatasi suatu kondisi atau situasi tertentu yang sedang dihadapi.

c. Tipe-tipe Kelompok Swabantu

Menurut Levy (1976) terdapat empat tipe *self-help group* atau kelompok swabantu yang digolongkan berdasarkan tujuan dan komposisi dari anggota kelompok. Empat tipe kelompok swabantu tersebut, yaitu:

- 1) Kelompok tipe I, ditentukan dengan tujuannya untuk melakukan reorganisasi atau perubahan perilaku atau kontrol perilaku. Anggotanya sepakat memiliki tujuan bersama untuk menghilangkan atau mengendalikan beberapa perilaku bermasalah seperti kecanduan terhadap narkoba, minuman beralkohol dan lain-lain, dan seringkali keinginan ini merupakan satu-satunya persyaratan untuk menjadi anggota.
- 2) Kelompok tipe II, terdiri dari anggota yang memiliki status atau situasi bersama yang berujung pada tingkat stres tertentu, dan tujuan kelompok ini umumnya adalah untuk memperbaiki stres tersebut melalui dukungan saling-menyalahi dan berbagi strategi serta saran dalam mengatasi. Tidak ada upaya untuk mengubah status atau kondisi mereka. Oleh karena itu, masalah yang dihadapi oleh anggota kelompok ini adalah bagaimana tetap melanjutkan hidup mereka meskipun dihadapkan pada situasi yang tetap tidak akan berubah. Yang termasuk dalam tipe kelompok ini adalah seperti kelompok *single-parent*.
- 3) Kelompok tipe III, dianggap sebagai kelompok yang berorientasi pada kelangsungan bertahan hidup atau *survival-oriented*. Mereka terdiri dari orang-orang yang di nilai masyarakat sebagai menyalahi norma atau terdiskriminasi karena gaya hidup dan nilai-nilai mereka atau berdasarkan alasan lain seperti jenis kelamin, orientasi seksual, kelas sosial, atau ras. Kelompok ini berfokus pada membantu anggotanya menjaga atau meningkatkan harga diri melalui saling

memberikan dukungan dan kegiatan peningkatan kesadaran diri, serta meningkatkan situasi mereka melalui propaganda dan kegiatan politik yang bertujuan untuk mendapatkan legitimasi untuk gaya hidup mereka dan menghilangkan berbagai macam label yang disematkan pada kelompok mereka.

- 4) Kelompok tipe IV, terdiri dari anggota yang memiliki tujuan bersama untuk pertumbuhan pribadi, pengembangan diri, dan peningkatan efektivitas dalam hidup serta dalam hubungan. Berbeda dengan tipe kelompok lain, tidak ada masalah inti yang membawa anggota kelompok ini bersama-sama. Sebagai gantinya, ada keyakinan bersama bahwa bersama-sama mereka dapat membantu satu sama lain untuk menjalani kehidupan yang lebih baik.

3. Kecanduan Pornografi

a. Konsep Kecanduan Pornografi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kecanduan didefinisikan sebagai kejangkitan suatu kegemaran hingga melupakan hal-hal yang lain. Kata lain dari kecanduan adalah adiksi yang juga didefinisikan dalam KBBI sebagai kecanduan atau ketergantungan secara fisik dan mental terhadap suatu zat. Adiksi atau kecanduan umumnya dipahami sebagai kehilangan kendali diri atau dorongan terkait suatu aktivitas atau zat tertentu (Chandler & Andrews, 2018). Schneider dan Irons (2001) memberikan pemahaman mengenai kecanduan sebagai sebuah perilaku yang dilakukan secara berulang yang mengakibatkan kehilangan kemampuan individu untuk memilih melanjutkan atau berhenti dari perilaku tersebut. Sussman dan Sussman (2011) menjelaskan bahwa terdapat lima elemen dalam sebuah kecanduan, yaitu (a) keterlibatan dalam perilaku untuk mencapai efek yang diinginkan, (b) terobsesi

dengan perilaku tersebut, (c) kepuasan sementara, (d) kehilangan kendali, (e) mengalami konsekuensi negatif.

Pornografi sendiri menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki arti penggambaran tingkah laku secara erotis dengan lukisan atau tulisan untuk membangkitkan nafsu birahi. Undang-undang No. 44 Tahun 2008 menjelaskan definisi mengenai pornografi sebagai sebuah gambar, sketsa, ilustrasi, foto, tulisan, suara, bunyi, gambar bergerak, animasi, kartun, percakapan, gerak tubuh atau bentuk pesan lainnya melalui berbagai bentuk media komunikasi / pertunjukan di muka umum, yang memuat kecabulan atau eksploitasi seksual yang melanggar norma kesusilaan dalam masyarakat. Pornografi semakin banyak terdistribusi akibat pemanfaatan teknologi internet sebagai media penyebarannya yang memiliki tingkat anonimitas yang tinggi serta akses yang hampir tidak terbatas sehingga siapapun dapat mengakses pornografi secara bebas.

Kecanduan pornografi secara sederhana dapat dipahami sebagai kondisi di mana ketika seseorang mengalami ketergantungan terhadap konsumsi materi pornografi yang dilakukan secara berlebihan. Pengertian tersebut diperjelas oleh Haidar dan Apsari (2020) yaitu sebuah perilaku melihat materi yang merangsang hasrat seksual yang dilakukan secara berulang disertai dengan kehilangan kendali diri untuk menghentikan perilaku tersebut. Kecanduan pornografi juga telah dimasukkan kedalam kategori *compulsive sexual behavior disorder* (CSBD) atau gangguan perilaku seksual kompulsif oleh *World Health Organization* (WHO).

b. Tahapan Kecanduan Pornografi

McTavish (2020) menjelaskan terdapat beberapa tahapan yang menggambarkan proses kecanduan terhadap material pornografi, beberapa tahapan tersebut, yaitu:

- 1) *Discovery* atau penemuan. Tahapan ini merupakan tahapan saat individu pertama kali menemukan atau terpapar konten pornografi. Tahapan ini terjadi bisa secara sengaja ataupun tidak sengaja dengan melihat gambar atau video ketelanjangan pada internet atau dipengaruhi oleh teman sebaya. McTavish (2020) juga menjelaskan bahwa rasa keingintahuan muncul ketika melihat gambar-gambar ketelanjangan tersebut.
- 2) *Experimentation* atau percobaan. Pada tahap ini individu mulai mengeksplorasi pornografi lebih jauh. Dengan banyaknya dan bervariasinya konten pornografi yang tersedia, individu yang baru terpapar dengan pornografi akan dengan mudah masuk ke tahap percobaan. Tahap ini diperkuat dengan melakukan kegiatan masturbasi yang seringkali dilakukan saat menonton pornografi. Orgasme yang didapatkan saat masturbasi menciptakan stimulus yang kuat untuk mencari lebih banyak (McTavish, 2020).
- 3) *Habituation* atau pembiasaan. Pada tahap ini, individu telah terbiasa dengan konsumsi konten pornografi secara teratur yang mengakibatkan toleransi terhadap konten pornografi yang tergolong ringan semakin berkembang sehingga individu menjadi terbiasa. Individu akan membutuhkan konten pornografi yang lebih “kuat” seperti unsur-unsur kekerasan dalam seksual yang mungkin sebelumnya dianggap menjijikan menjadi dianggap normal (McTavish, 2020).

4) *Compulsivity* atau kompulsifitas. Tahap ini merupakan tahap di mana individu mengalami kompulsivitas atau dorongan yang kuat untuk terus menggunakan pornografi meskipun menyadari dampak negatifnya. Individu telah memasuki tahap kecanduan di mana ia sulit untuk mengontrol atau menghentikan perilaku konsumsi pornografinya. Pada tahap ini, pornografi dapat mulai mempengaruhi berbagai aspek kehidupan individu, termasuk hubungan sosial, pekerjaan, dan kesehatan mental.

c. Dampak Kecanduan Pornografi

Hu, Wu, dan Zheng (2022) menjelaskan bahwa pornografi memiliki dampak negatif terhadap fisik dan psikologis individu yang mengalami kecanduan.

1) Dampak Fisik

Individu yang kecanduan terhadap pornografi akan merasa cemas dan gelisah bahkan muncul sakit kepala, iritabilitas tinggi, dan merasa tidak berdaya ketika ia tidak dapat mengonsumsi pornografi (Hu, Wu, & Zheng, 2022). Qadri (2023) juga menjelaskan bahwa terdapat dampak biologis yang paling sering muncul pada pecandu pornografi seperti ejakulasi dini, disfungsi ereksi, penurunan libido, dan disfungsi gairah.

2) Dampak Psikologis

Qadri (2023) menjelaskan bahwa terdapat beberapa dampak psikologis dari kecanduan pornografi, seperti, mood rendah, depresi, penurunan harga diri, penurunan nafsu makan, kesepian, isolasi diri, dan stress.

Selain dampak psikologis, juga terdapat dampak sosial dari kecanduan terhadap pornografi, seperti kecanggungan sosial, kesulitan berkonsentrasi di tempat kerja, penurunan interaksi

dengan anggota keluarga, dan peningkatan kejahatan di dunia maya seperti *stalking* dan pedofilia (Qadri, et al., 2023).

4. Komunitas dalam Perspektif Islam

Manusia merupakan makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial, manusia tidak dapat hidup sendirian, ia selalu memerlukan kehadiran manusia lain. Konsep manusia sebagai makhluk sosial dipertegas di dalam Al-Quran, Allah menjelaskan bahwa manusia diciptakan oleh Allah dalam berbagai suku dan bangsa yang dimaksudkan agar manusia dapat membentuk pergaulan hidup bersama (Syafei, 2013). Hal ini tertuang dalam Q.S. Al-Hujurat ayat 13:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا
إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya: “Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Teliti” (Q.S Al-Hujurat ayat 13).

Selain itu salah satu hal yang penting dalam berkehidupan sosial di komunitas atau masyarakat adalah *Ta'awun* atau tolong menolong. Tolong menolong merupakan sebuah tindakan untuk saling memberikan manfaat kepada sesama dengan tujuan untuk meringankan beban. Dalam hal ini Allah SWT memerintahkan hamba-Nya untuk saling menolong dalam perbuatan kebaikan melarang hamba-Nya untuk tolong menolong dalam hal keburukan

dan permusuhan. Hal ini tertuang pada firman Allah SWT dalam Q.S Al-Maidah ayat 2:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya: “Tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah sangat berat siksaan-Nya”. (Q.S Al-Maidah ayat 2)

Berdasarkan ayat di atas, tertera jelas bahwa prinsip utama yang perlu diperhatikan dalam tolong menolong adalah objeknya. Tindakan tolong menolong tidak diperbolehkan dalam hal-hal yang berkaitan dengan perbuatan dosa dan permusuhan. Tindakan tolong menolong hanya diperbolehkan dalam hal-hal kebaikan dan ketaqwaan (Amin, 2022)

B. Teori Praktik Sosial Pierre Bourdieu

1. Konsep Praktik Sosial Pierre Bourdieu

Teori praktik sosial dikemukakan oleh seorang sosiolog asal Prancis yaitu Pierre-Felix Bourdieu. Teori ini merupakan sintesis dari teori yang memusatkan perhatian pada agen atau aktor dengan teori yang memusatkan perhatian pada struktur dalam membentuk kehidupan sosial. Secara sederhana, inti dari teori praktik sosial adalah proses “internalisasi eksternalitas dan eksternalisasi internalitas”. Menurut Bourdieu (1977), praktik merupakan hasil interaksi dinamis antara internalisasi dari faktor-faktor eksternal dan eksternalisasi dari faktor-faktor internal. Faktor eksternal mencakup struktur objektif yang berada

di luar individu dalam konteks sosial. Sementara faktor internal melibatkan segala hal yang terkait dengan individu itu sendiri.

Konsep teori praktik dalam pemikiran Pierre Bourdieu memiliki keterkaitan erat dengan kerangka sosiologisnya yang mencakup konsep-konsep kunci seperti habitus, modal, dan ranah/arena. Praktik merujuk pada cara individu menerapkan habitus mereka dalam berbagai konteks sosial atau arena (Bourdieu, 1977). Bourdieu mengemukakan sebuah rumus generative untuk menjelaskan teori praktik, yaitu $(\text{Habitus} \times \text{Modal}) + \text{Ranah} = \text{Praktik}$. Dengan rumus tersebut, Bourdieu menggambarkan bagaimana disposisi individu (habitus) dan sumber daya yang dimilikinya (modal) saling berinteraksi dalam sebuah ranah atau arena tertentu, sehingga kemudian praktik atau tindakan nyata muncul sebagai hasil dari interaksi ketiga unsur tersebut.

2. Asumsi Dasar Teori Praktik Sosial

Bourdieu menolak dikotomi antara struktur subjektif dan struktur objektif. Bourdieu dalam Grenfell (2012) menjelaskan bahwa oposisi antara subjektivisme dan objektivisme merupakan pemisah yang paling mendasar dan merusak dalam ilmu sosial. Bourdieu (1990) menjelaskan bahwa subjektivisme maupun objektivisme gagal memahami apa yang ia sebut sebagai ‘objektivitas subjektif’. Subjektivisme gagal memahami landasan sosial yang membentuk kesadaran individu, sedangkan objektivisme gagal mengenali realitas sosial yang dibentuk oleh konsepsi dan representasi yang dilakukan individu. Oleh karena itu, dalam pandangan Bourdieu, untuk memahami realitas sosial secara utuh, perlu adanya pendekatan yang mampu menyatukan subjektivisme dan objektivisme (Grenfell, 2012). Bourdieu berupaya untuk menjembatani kedua hal tersebut dengan metode yang ia kembangkan yang disebut dengan strukturalisme-konstruktif.

Bourdieu memandang realitas sosial sebagai sebuah hubungan dialektika yang dinamis antara individu sebagai agen (struktur subjektif)

dan struktur sosial (struktur objektif). Proses dialektika tersebut menghasilkan apa yang disebut dengan “praktik”. Bourdieu mengenalkan ide-ide konseptual untuk menggambarkan struktur "subjektif" dan "objektif". Ia merumuskan konsep habitus dan arena (*field*) guna menjelaskan dinamika ini. Habitus merujuk pada keseluruhan disposisi dan karakteristik yang dimiliki oleh seorang agen (individu). Ketika habitus bertemu dalam suatu arena maka menciptakan bentuk modal atau kapital. Modal tersebut dapat berupa modal sosial, ekonomi, kultural, atau simbolik. Maka dalam teori ini, struktur sosial memiliki pengaruh yang kuat terhadap habitus individu, tetapi agen juga memiliki peran dalam membentuk dan mereproduksi struktur tersebut melalui tindakan mereka. Interaksi dialektika ini yang disebut dengan Bourdieu sebagai “praktik”.

3. Istilah-istilah Kunci Teori Praktik Sosial

1) Habitus

Bourdieu (1977) mendefinisikan habitus sebagai "sistem disposisi yang tahan lama, dapat dipindahkan (*transposable*), struktur yang terstruktur yang cenderung berfungsi sebagai struktur penyusun (*structured structures predisposed to function as structuring structures*)”. Habitus merupakan struktur subjektif yang terbentuk dari pengalaman individu berhubungan dengan individu lain dalam jaringan struktur objektif yang ada dalam ruang sosial (Harker, Mahar, & Wilkes, 1990). Secara sederhana, habitus juga dapat dipahami sebagai kumpulan kebiasaan, keterampilan, dan disposisi yang tertanam, yang diperoleh melalui pengalaman individu dan sosial. Hal ini berarti habitus dibentuk melalui proses sosial dan terinternalisasi pada individu, sehingga mempengaruhi perilaku, persepsi, dan keyakinan individu.

Menurut definisi habitus yang dikemukakan Bourdieu di atas, disposisi yang direpresentasikan oleh habitus bersifat: (a) 'bertahan lama', yang berarti bertahan selama rentang waktu pada kehidupan seorang agen, (b) 'dapat dipindahkan', yang berarti mampu melahirkan praktik-praktik diberbagai arena aktivitas yang beragam, (c) merupakan 'struktur yang terstruktur' yang berarti mengikutsertakan kondisi-kondisi sosial objektif pembentukannya, (d) sebagai 'struktur penyusun' yang berarti mampu melahirkan praktik-praktik yang sesuai dengan situasi-situasi khusus dan tertentu (Bourdieu, 1993).

2) Modal

Bourdieu (1977) memberikan interpretasi yang lebih luas terhadap konsep modal. Bagi Bourdieu, modal tidak hanya didefinisikan sebagai kekayaan materi semata, melainkan sebagai hasil akumulasi pekerjaan yang termanifestasi dalam bentuk yang terkonkretkan atau tercermin dalam diri seseorang. Modal juga dapat diartikan sebagai rangkaian sumber daya, baik berupa materi maupun nonmateri, yang dimiliki oleh individu atau kelompok tertentu dan dapat dimanfaatkan untuk mencapai tujuan.

Terdapat empat jenis modal menurut Bourdieu (1986) yaitu modal sosial, modal ekonomi, modal budaya, dan modal simbolik.

a) Modal Sosial

Bourdieu (1986) menjelaskan bahwa modal sosial merupakan sumberdaya yang nyata atau berpotensi yang terkait dengan memiliki jaringan yang tahan lama dengan individu lain yang berdasarkan pada hubungan saling mengenal dan pengakuan yang lebih atau kurang

terinstitusionalisasi, atau dalam kata lain memiliki keanggotaan dalam sebuah kelompok.

b) Modal Ekonomi

Bourdieu (1986) menjelaskan modal ekonomi merupakan modal yang langsung dan dapat segera diubah menjadi uang dan dapat diinstitusionalisasikan dalam bentuk hak-hak properti. Lebih lanjut ia menjelaskan bahwa kepemilikan modal ekonomi meningkatkan kapasitas, mobilitas, dan kekuatan individu dalam masyarakat.

c) Modal Budaya

Bourdieu (1986) memberikan tiga kategori dalam modal budaya, yaitu (a) modal budaya yang tertanam (*embodied cultural capital*) yang berkaitan dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dari habitus individu, (b) modal budaya yang berwujud (*objectified cultural capital*) yang berkaitan dengan asset budaya secara fisik seperti buku, mobil, perhiasan, pakaian, dan bentuk lainnya, dan (c) modal budaya yang terinstitusionalisasi (*institutionalized cultural capital*) yang seringkali diwujudkan dalam bentuk gelar atau diploma pendidikan.

d) Modal Simbolik

Modal simbolik bersumber dari semua bentuk modal yang disebutkan sebelumnya. Bourdieu (1986) menjelaskan bahwa modal simbolik memiliki kemiripan dengan konsep reputasi, modal simbolik menggambarkan bagaimana individu menempatkan diri mereka melalui representasi simbolik.

3) Arena

Arena atau ranah (*field*) dalam konsep Bourdieu dapat diartikan sebagai suatu sistem di mana jaringan terbentuk melalui hubungan relasional. Arena merujuk pada sebuah ruang sosial di mana individu atau kelompok berpartisipasi dalam interaksi dan kompetisi. Bourdieu (1993) menjelaskan bahwa di dalam arena apapun, agen-agen yang menempati berbagai macam posisi yang ada terlibat dalam kompetisi memperebutkan kontrol kepentingan atau sumber daya yang khas dalam sebuah arena. Secara sederhana, arena atau ranah ini terkait erat dengan kehidupan sosial dan menjadi tempat persaingan untuk memperoleh modal positif dalam suatu sistem jaringan sosial.

Lebih lanjut, menurut teoretis Bourdieu, pembentukan sosial dalam berbagai bentuknya diatur melalui serangkaian arena yang terstruktur secara hierarkis seperti arena ekonomi, pendidikan, politik, budaya, dan sebagainya. Arena-arena ini didefinisikan sebagai ruang yang memiliki aturan dan fungsi sendiri, dengan hierarki kekuasaan dan relasi-relasi khususnya. Dalam hal ini arena merupakan suatu konsep dinamis di mana perubahan posisi-posisi agen mau tidak mau menyebabkan perubahan struktur arena. Struktur di dalam setiap arena ditentukan oleh relasi-relasi antara posisi-posisi yang diduduki oleh para aktor di dalam arena tersebut.

BAB III

GAMBARAN UMUM KOMUNITAS NOFAPS

A. NoFap dan Media Sosial

1. NoFap

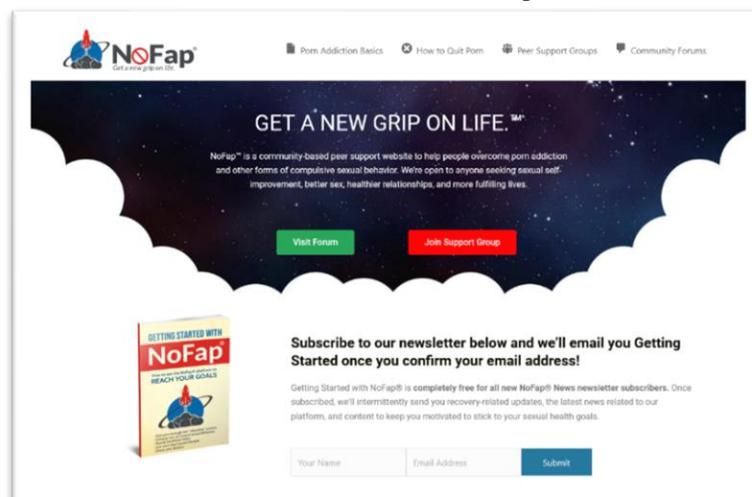
NoFap merupakan sebuah situs web dan forum komunitas yang berfungsi sebagai sebuah kelompok dukungan bagi individu yang menginginkan untuk berhenti dari kecanduan pornografi dan masturbasi. Kata NoFap sendiri berasal dari gabungan dua kata yaitu “No” yang berarti tidak dan “Fap” yang merupakan sebuah istilah bahasa gaul di internet yang merujuk pada perilaku masturbasi pria yang pertama kali muncul dalam komik web *Sexy Losers* pada tahun 1999 yang menunjukkan suara dari karakter pria yang sedang masturbasi. Tujuan komunitas NoFap bervariasi sesuai dengan kebutuhan individu, namun motivasi utamanya adalah untuk mengatasi kecanduan terhadap pornografi dan perilaku seksual kompulsif lainnya. Beberapa anggota NoFap mungkin bergabung dengan tujuan religius atau moral, sementara yang lainnya menggunakan komunitas NoFap sebagai sarana peningkatan diri. Komunitas NoFap menjadi wadah bagi anggotanya untuk saling berbagi pengalaman, dukungan, dan sumberdaya dalam mengatasi permasalahan kecanduan pornografi anggotanya (Burnett, 2022)

Forum dan komunitas NoFap pertama kali didirikan sebagai sebuah forum dalam situs Reddit pada bulan Juni 2011 oleh Alexander Rhodes, seorang pengembang web asal Pittsburgh. Ia membentuk NoFap setelah membaca sebuah unggahan pada situs Reddit tentang sebuah studi pada tahun 2003 yang mengklaim bahwa pria yang menahan diri dari masturbasi selama tujuh hari akan mengalami lonjakan kadar testosterone sebesar 145,7%. Forum tersebut kemudian

berkembang menjadi salah satu forum terpopuler dalam situs Reddit. Pengguna yang berpartisipasi dalam forum NoFap di situs Reddit berkembang dengan pesat dalam waktu dua tahun, sehingga Alexander Rhodes sebagai pendirinya memutuskan untuk membuat sebuah website NoFap dengan nama NoFap.com (Love, 2013).

NoFap.com merupakan sebuah situs dukungan swabantu yang didedikasikan untuk membantu individu pulih dari kecanduan pornografi dan perilaku seksual kompulsif lainnya. Situs NoFap.com menyediakan forum, informasi, dan perangkat lunak dengan tujuan untuk menciptakan lingkungan *online* yang aman, inklusif, dan ramah untuk siapapun peningkatan dalam kehidupan seksual. NoFap.com dalam situsnya menyatakan bahwa mereka bersifat sekuler dan positif terhadap seks, berfokus pada pendekatan yang didukung oleh ilmu pengetahuan dan bersifat tidak tabu dalam proses pemulihan dari penggunaan pornografi yang bermasalah. NoFap.com juga menyatakan bahwa mereka bukanlah situs “anti-porno” atau “anti-masturbasi” melainkan situs pemulihan. NoFap.com hadir bagi individu yang penggunaan pornografi dan perilaku masturbasinya telah berlebihan, diluar kendali, dan telah mengganggu kehidupan mereka (NoFap, 2024)

Gambar 4: Halaman situs NoFap.com



Sumber: Situs NoFap.com, 2024

NoFap.com memfasilitasi komunitas dan berbagi konten-konten yang membantu sekaligus juga secara teratur berkonsultasi dengan orang-orang pada bidang kesehatan dan peneliti, namun mereka tidak menyediakan pengobatan, terapi, konseling, atau bentuk intervensi profesional lainnya. Situs NoFap sebagai kelompok swabantu dibuat oleh pecandu pornografi yang sudah pulih dan ditujukan untuk pecandu pornografi yang sedang mencari pemulihan. (NoFap, 2024)

Berdasarkan data pada situs NoFap.com, jumlah anggota forum dan komunitas NoFap pada tahun 2024 telah mencapai 352.459 anggota aktif (NoFap, 2024). Anggota dari forum dan komunitas NoFap memiliki sebutan sebagai “fapstronauts”. Meskipun mayoritas dari anggota komunitas NoFap merupakan laki-laki, namun juga terdapat kelompok minoritas perempuan yang bergabung dengan komunitas NoFap yang disebut sebagai “femstronauts”. Anggota dari komunitas NoFap berupaya untuk berhenti dari mengonsumsi pornografi dan melakukan masturbasi karena anggota komunitas NoFap percaya bahwa dengan berhenti dari hal tersebut dapat membawa perubahan besar dalam hidup seperti peningkatan kepercayaan diri, konsentrasi, motivasi, libido, dan bahkan ukuran penis. Selain itu juga banyak anggota yang berhenti dengan tujuan untuk membangun hubungan yang lebih sehat atau untuk meningkatkan kontrol diri sendiri (Love, 2013).

NoFap berfokus pada empat hal dalam upaya mengatasi kecanduan pornografi dan masturbasi, yaitu (NoFap, 2024):

a. Dukungan swabantu

NoFap berupaya menyediakan lingkungan *online* yang aman, terbuka, dan bebas dari rasa malu di mana individu yang berjuang melawan kecanduan pornografi dapat berinteraksi dan mendapatkan dukungan dari sesama anggota. Di dalam dukungan swabantu NoFap, terdapat beberapa manfaat yang

didapatkan anggota, yaitu (1) tujuan bersama yang terukur, fasilitator komunitas tidak hanya mendorong anggota untuk menahan diri dari pornografi tetapi juga membentuk kebiasaan hidup yang baik dari hari ke hari, (2) akuntabilitas yang dapat diandalkan, (3) fasilitator yang berpengalaman dalam menjalankan kelompok dukungan dan memiliki pengalaman pribadi dalam kecanduan pornografi, (4) komunikasi rutin yang dilaksanakan tiap minggu menggunakan percakapan *online*, (5) keamanan dan anonimitas anggota yang terjamin, dan (6) penerimaan yang baik dari anggota lain.

b. Perangkat lunak

NoFap mengembangkan, menyediakan, serta merekomendasikan perangkat lunak pada ponsel atau komputer yang dapat digunakan oleh anggota yang dirancang khusus untuk membantu melacak kemajuan anggota dalam proses mengatasi kecanduan pornografi dan mencapai tujuan kesehatan seksual mereka. Beberapa contoh perangkat lunak yang ada pada situs NoFap yaitu (1) BlockerHero App, sebuah aplikasi yang berfungsi sebagai pemblokir konten-konten yang tidak diinginkan. Aplikasi ini mampu memblokir hasil pencarian gambar/video yang mengandung unsur porno pada berbagai platform. (2) CleanBrowsingClient Software, sebuah perangkat lunak yang juga berfungsi sebagai pemblokir dan penyaring situs-situs, aplikasi, dan kata pencarian yang berkaitan dengan pornografi. Selain itu perangkat ini juga dapat menjadi alat untuk memantau statistik perkembangan pemulihan pornografi penggunanya. (3) Digital Detox, sebuah aplikasi untuk ponsel yang bertujuan untuk membantu penggunanya dalam melakukan detoksifikasi digital, yaitu sebuah praktik yang dilakukan untuk membatasi atau mengurangi penggunaan perangkat elektronik

dengan tujuan mengurangi stress, meningkatkan kesehatan mental, dan lebih spesifiknya dalam hal ini untuk mencegah mengkonsumsi pornografi.

c. Informasi

NoFap menyediakan sumber daya informasi yang beragam, termasuk artikel, blog, video, dan cerita-cerita pribadi yang didasarkan pada pengalaman nyata serta diperkuat dengan bukti ilmiah. Berbagai informasi tersebut dibentuk dalam forum tersendiri yang membahas berbagai tema-tema pembahasan tertentu, seperti forum yang khusus membahas tentang kisah keberhasilan anggota yang sudah pulih, tentang manfaat-manfaat yang didapatkan anggota, tentang fase sakau, tentang pembentukan kebiasaan yang lebih baik, tentang hubungan percintaan, dan berbagai topik pembahasan lainnya yang masih relevan dengan kecanduan pornografi atau pengembangan diri.

d. Peningkatan kesadaran

NoFap dalam situsnya menyatakan bahwa mereka bukanlah situs “anti-pornografi” atau “anti-masturbasi”, namun mereka berkomitmen untuk meningkatkan kesadaran khalayak umum tentang efek negatif dari penggunaan pornografi yang berlebihan dan perilaku seksual yang kompulsif.

2. Media Sosial

Media sosial merupakan sebuah media daring yang di mana para pengguna dapat dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan konten seperti blog, jejaring sosial, wiki, forum, dan dunia virtual (Cahyono, 2016). Menurut Boyd dalam Setiadi (2016) media sosial merupakan sekumpulan perangkat lunak yang memungkinkan individu maupun komunitas untuk berkumpul, berbagi, berkomunikasi, dan dalam beberapa kasus, berkolaborasi atau bermain. Kekuatan media

sosial terletak pada konten yang dihasilkan oleh pengguna (*user-generated content*) yang di mana konten ini dibuat oleh pengguna, bukan oleh editor seperti lembaga media massa.

Menurut Nasrullah dalam Setiadi (2016) media sosial memiliki beberapa karakter khusus, yaitu (1) Jaringan (*Network*), yaitu sebuah infrastruktur yang menghubungkan antara komputer dengan perangkat keras lainnya. (2) Informasi, yang merupakan hal penting pada media sosial karena pengguna membentuk representasi identitas mereka, membuat konten, dan berinteraksi berdasarkan informasi tersebut. (3) Arsip, sebuah karakter yang menjelaskan bahwa informasi telah tersimpan dan bias diakses kapanpun dan melalui perangkat apapun. (4) Interaksi, yang merupakan pembentuk dari jaringan antar pengguna yang dapat memperluas hubungan pertemanan atau pengikut pada media sosial. (5) simulasi sosial, yaitu Media sosial memiliki karakter sebagai tempat berlangsungnya masyarakat (*society*) di dunia virtual. (6) konten oleh pengguna (*user generated content*), yang berarti pada media sosial konten sepenuhnya milik dan berdasarkan kontribusi pengguna atau pemilik akun.

Menurut Nasrullah dalam Herdiyani (2022) setidaknya terdapat enam jenis media sosial, yakni: (1) media jejaring sosial (*social networking*), ciri khas dari situs jejaring sosial adalah bahwa setiap pengguna dapat membentuk jaringan pertemanan, baik dengan orang yang sudah dikenal dan mungkin bertemu di dunia nyata (*offline*) maupun dengan teman-teman baru yang belum pernah ditemui sebelumnya. (2) Jurnal *online* (*blog*), Pada awalnya, blog adalah jenis situs pribadi yang berisi kumpulan tautan ke situs lain yang menarik dan diperbarui setiap hari. Seiring waktu, blog berkembang menjadi tempat untuk jurnal pribadi pemiliknya, di mana pengguna lain dapat menambahkan komentar. (3) Jurnal *online* sederhana / *microblog*, sama seperti jurnal online (*blog*), *microblogging* adalah jenis media sosial

yang memungkinkan pengguna untuk menulis dan mempublikasikan aktivitas serta pendapat mereka. (4) media berbagi / media *sharing*, situs berbagi media adalah jenis media sosial yang memungkinkan penggunanya untuk membagikan berbagai jenis media, seperti dokumen (file), video, audio, gambar, dan lainnya seperti YouTube. (5) Penanda sosial / *social bookmarking*, penanda sosial adalah media sosial yang berfungsi untuk mengorganisasi, menyimpan, mengelola, dan mencari informasi atau berita tertentu secara online. (6) *wiki*, sebuah media sosial di mana isinya merupakan hasil dari kolaborasi informasi para pengguna, sehingga pengguna web dapat mengedit konten atau informasi yang telah dipublikasikan kapan saja.

Perkembangan NoFap sendiri tidak terlepas dari peran media sosial. NoFap telah mengalami perkembangan yang signifikan di media sosial, dimulai dari komunitas kecil hingga menjadi fenomena global. Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya, NoFap pertama kali muncul sebagai sebuah diskusi di forum-forum online seperti Reddit pada tahun 2011. Reddit sendiri merupakan sebuah media sosial berbentuk situs web atau *microblog*, di mana para pengguna dapat berbagi konten dan terlibat dalam diskusi tentang berbagai topik dengan membuat apa yang disebut dengan subreddit atau kategori khusus tersendiri pada Reddit tersebut. Di dalam Reddit terdapat banyak kategori pembahasan tertentu dan salah satunya adalah NoFap itu sendiri. Pada subreddit NoFap, para pengguna berbagi pengalaman pribadi mengenai manfaat berhenti dari pornografi dan masturbasi. Seiring waktu, diskusi ini menarik lebih banyak perhatian dan semakin banyak orang yang tertarik untuk bergabung.

Dengan peranan media sosial yang dapat digunakan oleh siapa saja, NoFap semakin banyak diketahui secara global. Munculnya berbagai macam media sosial situs web global yang berfokus pada pembahasan tentang kecanduan pornografi maupun NoFap, seperti (1)

romanmironov.com, yang merupakan situs web asal Kanada dengan penulis satu orang yaitu Roman Mironov yang fokus isi dari situs web tersebut sepenuhnya tentang seputar NoFap. (2) mrmindblowing.com yang merupakan situs web yang ditulis oleh beberapa penulis dan berfokus pada NoFap dan pengembangan diri. (3) yourbrainonporn.com, yang merupakan situs web yang diciptakan dan dikembangkan oleh Gary Wilson yang juga menciptakan buku *Your Brain On Porn*, situs ini berfokus pada pembahasan terkait kecanduan pornografi dan lebih menekankan pada penjelasan secara ilmiah. (4) pmoflatline.com, sebuah situs web yang memfokuskan pembahasan artikelnya tentang fase *flatline* NoFap. (5) antidopamine.com, sebuah situs web yang banyak berisikan kisah-kisah inspiratif berhenti dari kecanduan PMO. (6) manvsfap.com, situs web yang umumnya didominasi oleh artikel-artikel tentang bahaya kecanduan PMO bagi laki-laki dan masih terdapat berbagai situs web lain. Selain itu, platform media sosial seperti Facebook, Instagram, Twitter, dan YouTube juga menjadi tempat populer bagi komunitas NoFap untuk berkembang.

Pada platform Facebook, grup-grup dukungan dibentuk di mana anggota dapat berbagi cerita, mencari dukungan, dan mendapatkan motivasi dari sesama anggota. Instagram digunakan untuk berbagi kutipan motivasi, pengalaman pribadi, dan tips untuk menjaga konsistensi dalam menjalani tantangan NoFap dalam bentuk gambar maupun video singkat. Terdapat beberapa akun Instagram tentang NoFap dari berbagai negara, sebagai contoh akun @nofap.tr yang merupakan akun NoFap asal Turki, akun @nofap_team yang merupakan akun NoFap asal Kanada, akun @nofapwizards yang merupakan akun NoFap asal Inggris, akun @nofap.az asal Azerbaijan, akun @life.nofap asal Portugis, akun @nofap.onyourb3dmalaysian yang merupakan akun NoFap asal Malaysia, dan masih banyak akun NoFap lainnya dari berbagai negara.

Pada media sosial X (Twitter), pengguna sering berbagi update harian dan mendapatkan dukungan *real-time* dari komunitas global. Beberapa akun X tentang NoFap diantaranya yaitu NoFap Token, The NoFap Chronicles, NoFap Samurai, NoFapGuru, Man on a Mission, dan beberapa akun NoFap lain. Sementara media sosial YouTube memainkan peran penting dengan menyediakan video edukatif, testimonial, dan tips dari individu yang telah berhasil menjalani tantangan NoFap. Para YouTuber yang mengkhususkan diri dalam topik ini sering kali membagikan kisah pribadi mereka, memberikan saran, dan menjawab pertanyaan dari pengikut mereka, beberapa *channel* YouTube yang cukup populer dalam pembahasan NoFap seperti Rob Mulder, Improvement Pill, IceColdJT, Pierre Dalati, iamLucid, Hamza Ahmed, dan masih banyak yang lainnya.

Secara keseluruhan, perkembangan NoFap di media sosial telah membantu meningkatkan kesadaran tentang isu-isu terkait pornografi dan masturbasi, serta menyediakan dukungan komunitas yang luas dan aksesibilitas informasi bagi mereka yang ingin bergabung dan mencari cara untuk pemulihan dari kecanduan mereka terhadap pornografi.

3. Komunitas NoFap di Media Sosial di Indonesia

Berdasarkan data yang didapatkan melalui *Google Trends*, di dapatkan data berupa statistik pencarian kata kunci NoFap pada mesin pencarian Google, dan ditemukan bahwa di Indonesia sendiri NoFap mulai banyak dicari sejak tahun 2015 dan pencarian tertinggi ada pada tahun 2021. Hal ini juga dapat dilihat dengan banyaknya kemunculan forum diskusi NoFap yang berasal dari Indonesia pada berbagai forum media sosial seperti Reddit, Quora, Blogger, Facebook, serta banyaknya situs artikel berita dan kesehatan juga video-video YouTube yang berasal dari Indonesia yang membahas tentang NoFap. Sejak terbentuknya hingga sampai saat ini, situs NoFap telah menjadi

perhatian bagi banyak individu yang berjuang melawan kecanduan terhadap pornografi dan perilaku seksual kompulsif sehingga banyak bermunculan akun-akun dan komunitas tersendiri yang mengadopsi tema NoFap pada berbagai negara, termasuk Indonesia. Adapun beberapa akun dan komunitas virtual NoFap di Indonesia, diantaranya;

a. Grup Facebook Pejuang NoFap Indonesia

Grup ini dibuat pada tanggal 25 Februari 2022. Grup ini dibuat dengan tujuan untuk membantu para anggota grup agar dapat berhenti secara total dari kecanduan pornografi dan masturbasi. Terdapat beberapa peraturan yang dimiliki grup ini, yaitu dilarang membagikan dan menyebarkan tautan, foto, atau video yang mengandung unsur pornografi, dilarang untuk rasis dan menghina, serta diwajibkan untuk sopan dan santun. Grup ini memiliki total anggota sebanyak 7.351 anggota. Grup ini bersifat tertutup dan memerlukan izin dari admin untuk dapat bergabung. Pada grup ini anggota dapat melakukan diskusi tentang berbagai hal terkait kecanduan pornografi seperti dampak, tips, solusi, serta perkembangan pemulihan anggota. Grup Facebook ini memiliki kemampuan anggotanya untuk mengirimkan unggahan atau pesan secara anonim, untuk menjaga privasi identitas anggotanya.

b. Akun Instagram @komunitasnofapindonesia

Akun ini dibuat pada Mei 2019. Berdasarkan biografi halamannya, akun ini memiliki tujuan untuk membantu anak muda bebas dari PMO (Pornografi, masturbasi, dan orgasme). Akun ini telah diikuti sekitar 14.700 pengikut dan memiliki 716 unggahan. Konten unggahan pada akun ini didominasi oleh gambar dengan kata-kata pengingat, tips, dan strategi dalam mengatasi kecanduan pornografi. Akun ini menyediakan komunitas khusus dengan dikenakan biaya sejumlah Rp.100.000

untuk dapat bergabung ke dalam komunitas. Terdapat beberapa manfaat yang akan didapatkan dengan bergabung ke dalam komunitas eksklusif tersebut, yaitu dapat mengikuti webinar yang diadakan 2 kali dalam sebulan melalui platform Google Meet atau Zoom untuk tanya jawab atau diskusi, mendapatkan konten khusus berupa pengingat harian atau mingguan terkait NoFap dan pengembangan diri, dapat ikut serta dalam tantangan tidak melakukan PMO selama sebulan, serta bebas berkonsultasi dengan pendiri komunitas secara personal. Selain itu, terdapat bonus tambahan berupa E-Book berjudul “Rahasia Sukses NoFap” yang diberikan secara gratis.

c. Grup Discord NoFap Indonesia

Grup komunitas ini dibentuk pada November 2021. Sebagaimana komunitas NoFap lain, grup komunitas ini menyatakan bahwa grup NoFap Indonesia merupakan komunitas saling membantu bagi mereka yang ingin menghilangkan kebiasaan PMO. Grup NoFap Indonesia ini telah memiliki sebanyak 198 anggota. Dengan memanfaatkan aplikasi Discord yang memiliki fitur untuk membuat berbagai macam saluran dalam sebuah grup, NoFap Indonesia menjadi sebuah komunitas virtual yang lebih tertata dengan membuat berbagai macam saluran sesuai dengan kebutuhannya, seperti saluran khusus yang membahas tentang kesehatan, olahraga, pengembangan diri, meditasi, motivasi dan kata-kata, saluran khusus diskusi, serta saluran absen dan jurnal yang dikhususkan untuk membahas perkembangan pemulihan anggota.

d. Saluran Telegram Catatan NoFap

Saluran ini dibentuk pada 18 Januari 2022. Saluran ini dalam penjelasan deskripsinya berisi unggahan tentang tips dan trik NoFap, tentang kebiasaan, produktivitas, gaya hidup, dan

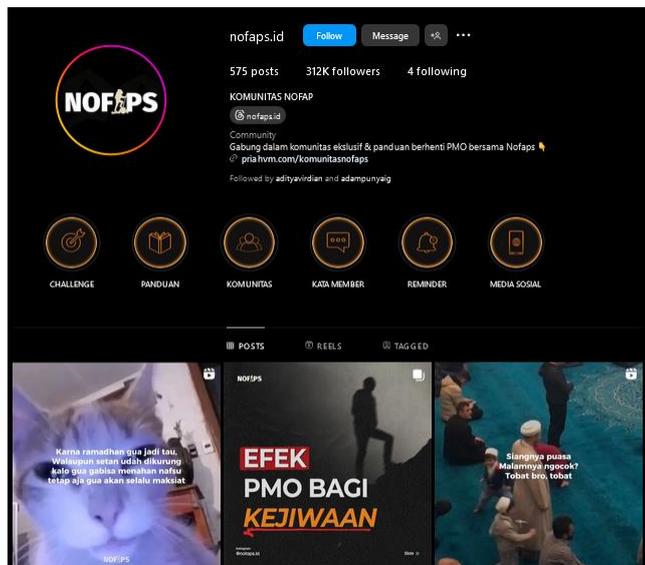
kesehatan. Saluran Telegram Catatan NoFap telah memiliki pelanggan atau *subscribers* sebanyak 3.227 pengguna telegram. Semua unggahan yang ada dalam saluran ini hanya dapat diisi oleh admin saluran yang mana admin aktif mengirimkan berbagai unggahan terkait dengan NoFap, seperti penjelasan tahap-tahap fase NoFap, bahaya dari kecanduan pornografi dan onani, kisah-kisah keberhasilan orang dalam pemulihan kecanduan PMO, cara melakukan *dopamine detox*, tips melalui fase-fase NoFap, kata-kata motivasi, dan lain-lain

B. Profil Komunitas NoFaps

1. Profil Komunitas

Komunitas Nofaps merupakan salah satu komunitas virtual yang berfungsi sebagai kelompok swabantu dalam mengatasi masalah kecanduan terhadap PMO (Pornografi, masturbasi, dan orgasme). Terbentuknya komunitas Nofaps dimulai melalui platform media sosial Instagram pada Mei 2023 dengan nama pengguna akun @nofaps.id yang saat ini telah memiliki sebanyak 312 ribu jumlah pengikut dan 575 unggahan pada akunnya yang berisi konten-konten tentang kecanduan pornografi dan pengembangan diri. Selain akun Instagram, NoFaps juga memiliki akun media sosial TikTok dengan nama akun @nofaps.id yang telah memiliki sejumlah 175 ribu pengikut dan telah mendapatkan 3,5 juta suka. Unggahan konten pada akun TikTok @nofaps.id didominasi oleh konten berbentuk video yang isinya mengenai kecanduan terhadap PMO.

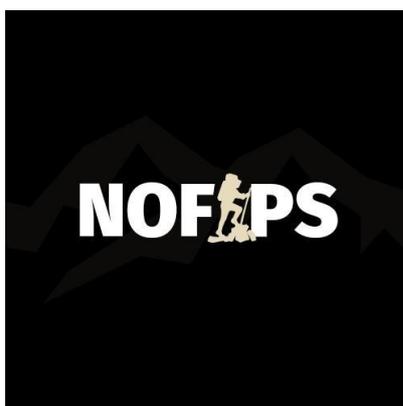
Gambar 5: Profil akun Instagram @nofaps.id



Sumber: Instagram, 2024

Komunitas Nofaps kemudian dibentuk pada aplikasi WhatsApp dalam bentuk obrolan grup yang dikhususkan untuk laki-laki yang memiliki kecanduan terhadap pornografi. Grup WhatsApp komunitas Nofaps ini dibuat dengan tujuan menjadi tempat bagi laki-laki para pecandu pornografi untuk berinteraksi dan saling memberikan dukungan terhadap satu sama lain. Menurut keterangan admin komunitas, jumlah anggota Nofaps pada bulan Februari 2024 berjumlah sekitar lebih dari 4000 anggota yang terbagi kedalam 8 grup dengan masing-masing total anggota dalam satu grup dibatasi oleh admin hanya 500 anggota. Dalam penelitian ini, peneliti bergabung dengan grup Komunitas NoFaps 1 yang memiliki sebanyak 464 anggota grup. Saat ini komunitas Nofaps dimanajemen oleh pendirinya sendiri dan disertai dengan 5 admin yang memiliki pembagian tugas masing-masing, yaitu bagian pengurus *challenge* atau tantangan, bagian pengurus grup komunitas di WhatsApp, bagian pengurus jadwal webinar, dan bagian pengurus evaluasi dan keluhan anggota komunitas.

Gambar 6: Foto Profil Grup WhatsApp Komunitas



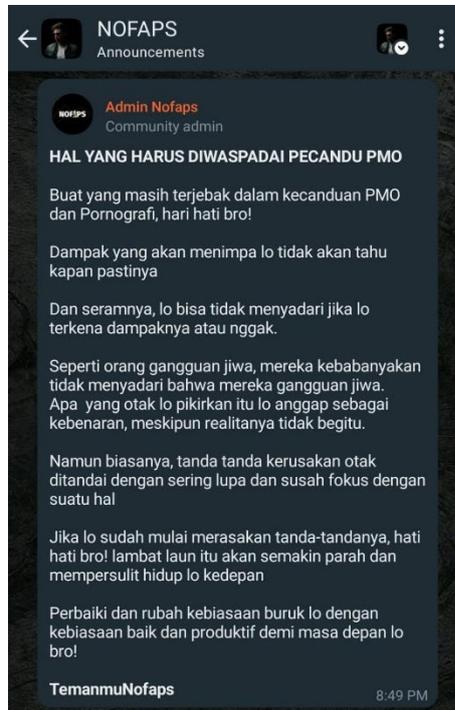
Sumber: Grup WhatsApp Komunitas Nofaps, 2024

Untuk dapat bergabung dengan komunitas Nofaps perlu melakukan percakapan pribadi dengan admin komunitas yang nomornya didapatkan pada akun Instagram @nofaps.id. Setelah itu admin akan memberikan arahan mengenai prosedur pembayaran dengan beberapa cara. Setelah pembayaran selesai dan terkonfirmasi, admin akan mengirimkan tautan untuk bergabung dengan grup. Bergabung dengan komunitas Nofaps pada grup WhatsApp memerlukan biaya sebesar Rp.50.000 karena terdapat beberapa manfaat yang akan didapatkan oleh anggota bila bergabung, yaitu;

- a. Mendapatkan pengingat harian dari admin komunitas yang dikirimkan setiap hari melalui pesan pribadi dan melalui fitur pengumuman komunitas pada aplikasi WhatsApp.
- b. Mendapatkan akses video eksklusif mengatasi kecanduan PMO dengan judul “Kiat Memutus Jeratan PMO Langkah Pasti dan Terbukti”
- c. Mendapatkan e-Book dengan judul “Jalan Kebebasan – Panduan Lengkap Berhenti PMO”
- d. Dapat berkonsultasi secara bebas kepada admin tentang permasalahan kecanduan pornografi yang dimiliki.
- e. Dapat mengikuti pertemuan daring atau webinar yang diadakan oleh admin komunitas setiap bulan.

- f. Dapat bergabung dengan grup WhatsApp sebagai tempat berbagi dukungan dengan anggota lain.

Gambar 7: Peningkat harian dari admin yang dikirim menggunakan fitur pengumuman komunitas



Sumber: Fitur pengumuman komunitas NoFaps, 2024

Grup WhatsApp komunitas Nofaps memiliki beberapa peraturan yang tertulis pada biografi grup dan wajib untuk dipatuhi oleh semua anggota grup komunitas. Peraturan grup komunitas Nofaps yaitu;

1. Dilarang mengirim pesan yang mengandung promosi, penghinaan SARA, narkoba, alcohol, dan rokok.
2. Dilarang melakukan pembahasan yang sensual dan berkata kasar.
3. Dilarang membagikan link dalam grup tanpa persetujuan admin.
4. Dilarang LGBT dan mengunggah foto telanjang dada atau foto yang memperlihatkan aurat.
5. Dilarang melakukan pembahasan diluar topik PMO.

6. Dilarang untuk membagikan pengingat harian yang dikirim oleh admin secara personal kedalam grup komunitas.
7. Topik pembahasan pada grup harus memiliki keterkaitan dengan permasalahan PMO.
8. Dilarang untuk chat personal sesama member jika membahas diluar topik pengembangan diri dan PMO.

2. Profil Informan

a. Informan A

Informan A merupakan laki-laki berumur 22 tahun. Berdasarkan keterangannya, ia pertama kali mengenal pornografi pada umur 14 tahun atau ketika ia kelas 2 SMP. Ia mulai merasa kecanduan terhadap pornografi ketika ia berumur 15 tahun. Informan A mengetahui komunitas NoFaps dari Instagram akun @nofaps.id dan ia telah bergabung dengan komunitas NoFaps selama 1 tahun sejak Juli 2023. Informan A dalam profil WhatsAppnya tidak menggunakan foto profil dan dalam obrolan grup komunitas NoFaps ia cenderung sering berbagi tips dalam mengatasi sakau. Informan A berdasarkan keterangannya sering mengikuti program *challenge* yang ada dalam komunitas.

b. Informan B

Informan B merupakan laki-laki berumur 24 tahun. Berdasarkan keterangannya, ia pertama kali mengenal hal-hal yang berunsur pornografi sejak umur 15 tahun dan ia mulai merasa kecanduan terhadap materi pornografi sejak umur 17 tahun. Ia pertama kali mengetahui komunitas NoFaps melalui akun Instagram komunitas dan ia telah bergabung dengan komunitas NoFaps selama 8 bulan sejak pertama kali bergabung dengan komunitas NoFaps pada November 2023. Informan B dalam profil WhatsAppnya memakai foto profil dirinya dengan jelas dengan latar belakang rumah.

Informan B cukup aktif berinteraksi dalam obrolan grup WhatsApp komunitas NoFaps dan cenderung berbagi konten video dan sering memberikan pesan motivasi. Informan B berdasarkan keterangannya pernah mengikuti program *challenge* komunitas NoFaps sekali pada bulan Desember, ia juga sering mengikuti webinar komunitas NoFaps.

c. Informan C

Informan c merupakan laki-laki berumur 23 tahun. Berdasarkan keterangannya, ia pertama kali mengenal pornografi sejak ia kelas 1 SMP atau sekitar umur 12-13 tahun dan mulai merasa kecanduan terhadap pornografi sejak kelas 1 SMA atau sekitar umur 15-16 tahun. Berdasarkan keterangannya, ia mengetahui komunitas NoFaps ketika ia sedang eksplor pada Instagram lalu melihat akun komunitas NoFaps. Ia bergabung dengan komunitas NoFaps sejak bulan September tahun 2023. Informan C dalam profil WhatsAppnya menggunakan foto profil warna hitam polos. Dalam obrolan grup komunitas NoFaps, informan C aktif dan sering berbagi tips terkait olahraga serta video dirinya sedang melakukan olahraga dan disertai tulisan ajakan kepada anggota lain untuk berolahraga. Informan C berdasarkan keterangannya belum pernah mengikuti program *challenge* komunitas namun pernah bergabung dengan webinar komunitas.

d. Informan D

Informan D merupakan laki-laki berumur 22 tahun. Ia pertama kali mengenal pornografi sejak SMP kelas 2 atau sekitar umur 13-14 tahun dan mulai merasa kecanduan terhadap materi pornografi juga pada tahun yang sama menurut keterangannya. Ia pertama kali mengetahui komunitas NoFaps melalui akun Instagram komunitas dan telah bergabung dengan komunitas NoFaps sejak Agustus 2023. Informan D dalam profil WhatsAppnya beberapa kali menggunakan

foto profil dirinya sendiri namun lebih sering tidak menggunakan foto profil. Informan D cukup aktif berinteraksi dalam obrolan grup komunitas NoFaps dan cenderung memberikan pesan motivasi pada anggota lain. Informan D berdasarkan keterangannya belum pernah mengikuti program *challenge* komunitas NoFaps namun beberapa kali mengikuti webinar yang diadakan komunitas NoFaps.

e. Informan E

Informan E merupakan laki-laki berumur 24 tahun. Berdasarkan keterangannya, ia pertama kali mengenal pornografi sejak kelas 6 SD dan mulai kecanduan terhadap pornografi sejak ia kuliah. Ia mengetahui komunitas NoFaps melalui akun Instagram komunitas dan bergabung sejak Januari 2024. Informan E dalam profil WhatsAppnya menggunakan foto dirinya sendiri memakai masker, kacamata dan topi dengan latar belakang dinding. Informan E berdasarkan keterangannya pernah mengikuti program *challenge* komunitas NoFaps sekali dan beberapa kali mengikuti webinar komunitas NoFaps.

f. Informan F

Informan F merupakan laki-laki berumur 23 tahun. Berdasarkan keterangannya, ia pertama kali mengetahui pornografi sejak kelas 3 SD atau sekitar umur 8-9 tahun dan ia mulai merasa kecanduan terhadap pornografi sejak SMP atau sekitar umur 12-15 tahun. Ia mengetahui komunitas NoFaps dari akun Instagram komunitas dan telah bergabung dengan komunitas NoFaps sejak November 2023. Informan F dalam profil WhatsAppnya tidak menggunakan foto profil dan dalam obrolan grup komunitas NoFaps ia cukup aktif merespon anggota lain dan seringkali memberikan tips yang terkait dengan pembahasan dalam obrolan grup. Informan F berdasarkan keterangannya pernah mengikuti program *challenge* komunitas satu kali dan belum pernah mengikuti webinar komunitas.

BAB IV

BENTUK-BENTUK DUKUNGAN PADA KOMUNITAS NOFAPS DAN MOTIVASI PEMBERIAN DUKUNGAN

A. Pesan Motivasi

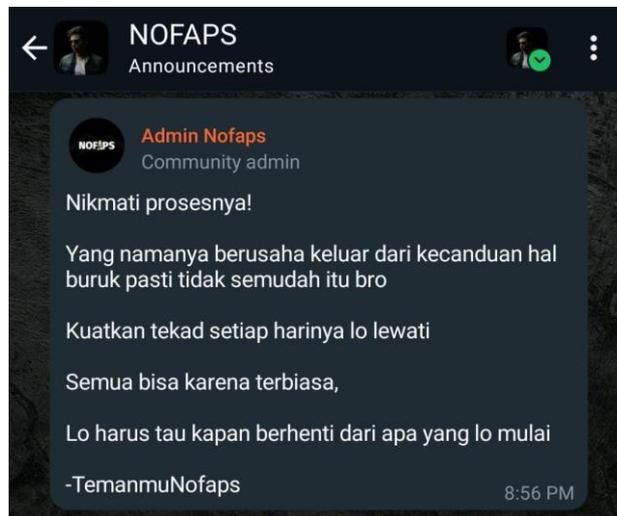
1. Pesan Motivasi dari Admin Komunitas

Pesan motivasi merupakan salah satu bentuk dukungan yang paling sering dibagikan pada komunitas Nofaps. Salah satu manfaat bergabung yang ditawarkan komunitas NoFaps yaitu mendapatkan pengingat harian yang diberikan oleh admin komunitas. Pemberian pesan motivasi dilakukan oleh admin dikirimkan melalui obrolan pribadi dan melalui fitur pengumuman dalam fitur komunitas pada aplikasi WhatsApp. Fitur komunitas di WhatsApp sendiri resmi diluncurkan dan dapat digunakan oleh pengguna pada November 2022. Fitur ini memungkinkan pengguna untuk menggabungkan beberapa grup WhatsApp ke dalam satu komunitas yang lebih besar dengan tujuan untuk memudahkan pengelolaan dan penyebaran informasi ke grup secara efisien. Di dalam fitur komunitas WhatsApp terdapat fitur pengumuman yang memungkinkan admin untuk mengirimkan pesan ke semua anggota grup yang termasuk dalam komunitas secara langsung (Maulida & Nistanto, 2022). Dengan menggunakan fitur pengumuman ini, admin komunitas NoFaps dapat mengirim pesan motivasi sebagai pengingat harian sehingga pesan yang dikirimkan tidak tertimbun dengan obrolan grup.

Pesan motivasi yang dibagikan oleh admin komunitas NoFaps melalui fitur pengumuman komunitas juga memiliki isi yang beragam dalam pesan yang dibagikan. Pesan motivasi yang diberikan admin dapat diklasifikasikan sesuai inti dari isi pesan yang dibagikan, seperti pesan motivasi yang berisi untuk menikmati proses pemulihan, pesan motivasi yang berisi tentang tidak menyerah dalam mengatasi kecanduan, pesan

motivasi yang berisi tentang gambaran jika sembuh dari kecanduan terhadap pornografi, dan pesan yang berisi tentang pengingat dampak negatif dari PMO.

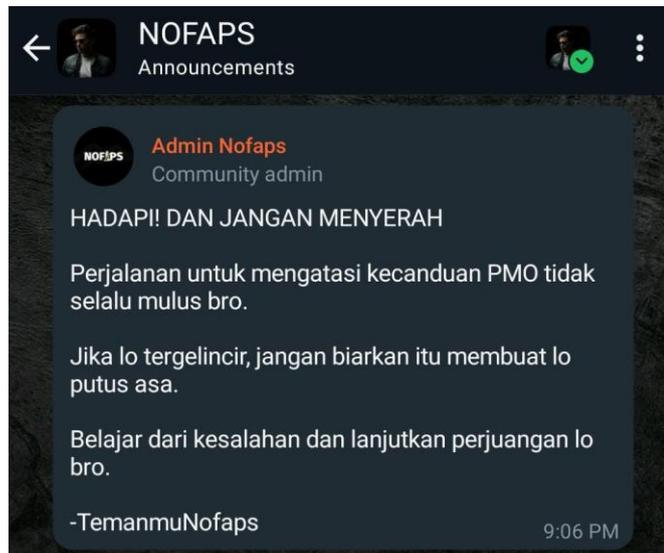
Gambar 8: Peningkat harian dari admin komunitas melalui fitur pengumuman komunitas



Sumber: Fitur pengumuman komunitas NoFaps, 2024

Pada gambar tersebut, admin komunitas NoFaps melalui fitur pengumuman komunitas pada aplikasi WhatsApp mengirimkan pengingat harian berupa pesan motivasi. Pada gambar tersebut, pesan motivasi yang diberikan oleh admin komunitas tergolong ke dalam pesan motivasi yang berisi tentang menikmati proses pemulihan kecanduan. Pada gambar di atas, admin komunitas berupaya untuk memberikan pengingat kepada anggota komunitas bahwa keluar dari sebuah kecanduan terhadap hal yang buruk bukan suatu hal yang mudah dan prosesnya harus dinikmati. Pada pesan tersebut juga admin memotivasi anggota komunitas untuk tetap menguatkan tekad dalam upaya berhenti dari kecanduan.

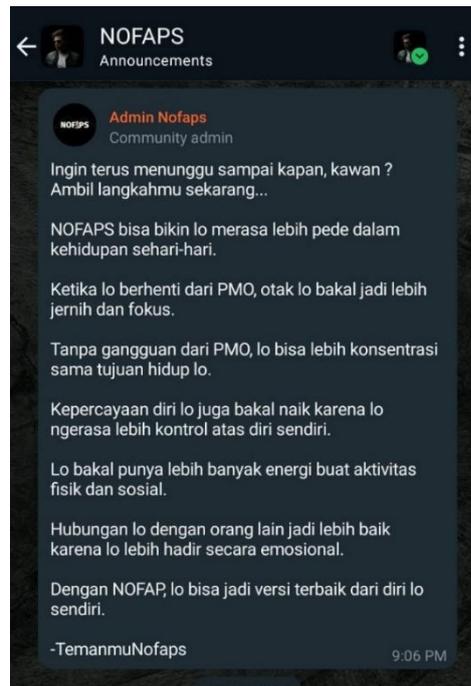
Gambar 9: Pesan motivasi tentang tidak menyerah dari admin komunitas



Sumber: Fitur pengumuman komunitas NoFaps, 2024

Pesan motivasi pada gambar di atas merupakan contoh dari pesan motivasi yang dibagikan oleh admin komunitas NoFaps yang inti dari pesan tersebut berisikan tentang pengingat untuk tidak menyerah dalam mengatasi kecanduan. Pada gambar di atas, admin komunitas NoFaps menuliskan pesan yang diawali dengan kalimat hadapi dan jangan menyerah, kemudian dalam pesan tersebut admin komunitas menjelaskan bahwa perjalanan dalam mengatasi kecanduan pornografi, masturbasi, dan orgasme tidak selalu mulus juga mengingatkan bahwa jangan membiarkan sebuah kesalahan menyebabkan putus asa dan sebaiknya belajar dari kesalahan tersebut dan melanjutkan upaya perjuangan berhenti dari kecanduan PMO. Pesan motivasi yang berisi tentang pengingat untuk tidak menyerah dalam upaya mengatasi kecanduan terhadap pornografi merupakan salah satu pesan yang paling sering muncul yang dikirimkan oleh admin sebagai pengingat harian melalui fitur pengumuman komunitas.

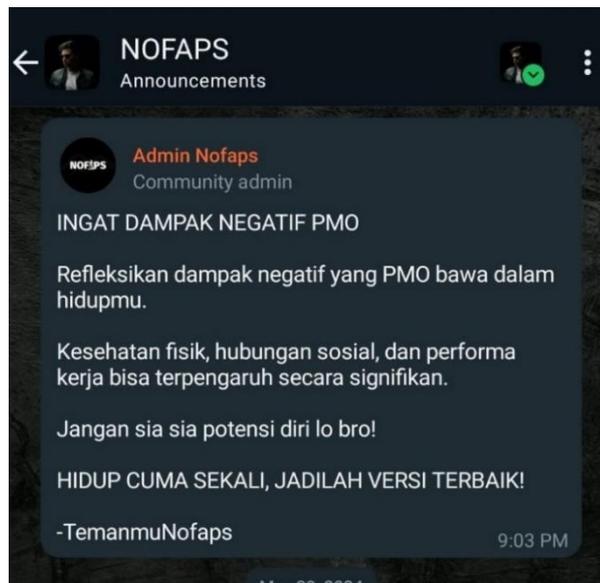
Gambar 10: Pesan motivasi dari admin komunitas tentang gambaran sembuh kecanduan



Sumber: Fitur pengumuman komunitas NoFaps, 2024

Pesan yang dikirimkan pada gambar di atas merupakan salah satu contoh dari pesan motivasi yang dikirimkan oleh admin komunitas kepada anggota komunitas melalui fitur pengumuman komunitas yang berisi gambaran jika sembuh dari kecanduan terhadap pornografi. Pada pesan motivasi yang dikirimkan pada gambar di atas, admin komunitas menjelaskan bahwa dengan melakukan praktik NoFap anggota akan merasakan banyak dampak serta perubahan dalam kehidupan sehari-hari, seperti pikiran yang akan lebih jernih dan fokus, mampu berfokus atau konsentrasi dengan tujuan hidup, meningkatkan kepercayaan diri karena adanya perasaan kontrol terhadap diri sendiri, kemudian memiliki lebih banyak energi untuk aktivitas fisik dan sosial, hubungan dengan orang lain menjadi lebih baik, dan secara umum, dapat menjadi versi terbaik dari diri sendiri dengan melakukan praktik NoFap.

Gambar 11: Pesan motivasi dari admin komunitas tentang pengingat dampak negatif PMO



Sumber: Fitur pengumuman komunitas NoFaps, 2024

Pesan motivasi pada gambar di atas merupakan salah satu contoh pesan motivasi yang berisikan tentang pengingat dampak negatif dari pornografi. Pada gambar tersebut, admin komunitas NoFaps melalui fitur pengumuman komunitas mengirimkan pesan yang berisikan pengingat terhadap dampak negatif dari PMO dalam hidup. Pada pesan tersebut tertulis bahwa kesehatan fisik, hubungan sosial, dan performa kerja dapat terpengaruh secara signifikan akibat dari melakukan PMO.

Pesan motivasi dari admin selain dikirimkan melalui obrolan pribadi dan fitur pengumuman komunitas, juga dibagikan oleh admin melalui unggahan status WhatsApp admin yang biasa diunggah harian dan dapat dilihat oleh anggota komunitas yang menyimpan kontak WhatsApp admin komunitas. Unggahan pada status WhatsApp admin biasanya berupa gambar-gambar dan video yang diberikan kata-kata motivasi. Berdasarkan keterangan pendiri komunitas, penggunaan status WhatsApp untuk membagikan pesan motivasi dikarenakan orang lebih terbiasa melihat status WhatsApp daripada Instagram. Berdasarkan keterangan informan E, ia menjelaskan bahwa pesan motivasi yang diunggah admin komunitas

NoFaps melalui status WhatsApp dirasa lebih personal dan intim karena penggunaan WhatsApp yang dikhususkan untuk orang-orang terdekat. Berikut pernyataan informan E:

“buat aku ini kan WhatsApp khusus banget, pribadi, jadi hanya itu-itu aja yang aku save, jadi kaya intim banget. Jadi ketika aku ngeliat status WhatsApp dari si admin NoFaps itu kaya bener-bener lebih personal, ditambah secara visual dan tekstual itu wah tergambarkan banget, terlebih karena aku suka baca jadi ngena banget gitu” (Wawancara dengan Informan E, 13 Mei 2024)

Gambar 12: Unggahan status WhatsApp admin komunitas



Sumber: Status WhatsApp admin komunitas NoFaps, 2024

Unggahan status WhatsApp admin komunitas NoFaps yang berisikan pesan motivasi biasanya berupa video-video singkat yang diambil dari berbagai sumber seperti potongan cuplikan film, *anime*, meme, video olahraga, dan lain-lain yang mana video tersebut telah diedit dan diberikan kata-kata singkat yang memotivasi. Visualisasi video yang ditampilkan dibelakang kata-kata digunakan sebagai penguat dari pesan yang berusaha disampaikan pada unggahan tersebut. Sebagai contoh pada gambar di atas,

pesan yang ingin disampaikan adalah tidak menyia-nyiakan waktu masa muda karena banyak melakukan masturbasi. Pesan tersebut didukung dengan visualisasi dari video singkat dibelakang kata-kata berupa video seorang laki-laki yang sedang berolahraga yang memiliki makna bahwa masa muda agar tidak disia-siakan dengan perilaku yang buruk dapat digantikan dengan kebiasaan yang lebih baik, salah satunya dalam video tersebut yaitu dengan berolahraga.

Gambar 13: Unggahan status WhatsApp admin komunitas tentang penyesalan



Sumber: Status WhatsApp admin komunitas NoFaps, 2024

Gambar di atas merupakan salah satu contoh lain dari pesan motivasi yang diberikan oleh admin komunitas melalui unggahan status WhatsApp admin komunitas. Salah satu bentuk pesan motivasi yang paling sering muncul yang disampaikan melalui kata-kata pada unggahan status WhatsApp admin komunitas biasanya berisi tentang kalimat-kalimat penyesalan yang dirasakan setelah melakukan PMO. Kata-kata tersebut biasanya didukung oleh visualisasi dengan video-video yang sumbernya

didapatkan dari berbagai macam sumber seperti cuplikan film, anime, meme, dan sebagainya yang mana video tersebut menggambarkan emosi lelah, kesedihan, kemarahan, yang mengekspresikan penyesalan sebagai pendukung dari kata-kata dalam unggahan tersebut.

2. Pesan Motivasi dari Sesama Anggota Komunitas

Pesan berupa motivasi juga diberikan oleh sesama anggota komunitas pada grup obrolan komunitas ketika ada anggota komunitas yang berbagi pengalaman atau kesulitan mereka. Di dalam grup WhatsApp komunitas NoFaps, ketika ada anggota yang membagikan kisahnya atau perasaannya dalam upaya menghadapi kecanduan pornografi, anggota lain memberikan respon dukungan moral berupa pesan-pesan motivasi dengan kata-kata semangat, afirmasi, dan dorongan untuk tetap bertahan.

Gambar 14: Pemberian pesan motivasi kepada anggota yang bercerita



Sumber: Obrolan grup komunitas NoFaps 1, 2024

Salah seorang anggota mengirimkan pesan yang meminta saran dan menceritakan tentang dirinya yang sedang berupaya mencari kebiasaan baik

dan sulit untuk konsisten dalam melakukan hal-hal yang bermanfaat sebagai upayanya dalam berhenti dari PMO (pornografi, masturbasi, dan orgasme) serta menceritakan bagaimana perasaannya yang sulit untuk berhenti dan mulai kehilangan keinginan dan semangat untuk berhenti dari PMO. Pesan tersebut kemudian dibalas oleh anggota lain serta admin komunitas yang memberikan dukungan untuk tidak menyerah dan memberikan afirmasi bahwa dalam merubah kebiasaan atau membangun kebiasaan baru memerlukan waktu dan tidak bisa secara instan, serta anggota lain juga memberikan dukungan berupa kata-kata semangat.

Dukungan berupa pesan motivasi lain di dalam grup juga pernah diterima oleh Informan B yang pada saat itu ia menceritakan tentang masalah pemicu kecanduan pornografinya melalui media sosial seperti Instagram yang sering muncul berbagai video yang tergolong *soft porn* atau pornografi ringan, lalu ia mendapatkan support motivasi dari anggota lain. Berikut pernyataan informan B:

“Pernah waktu itu saya curhat di grup masalah pemicu PMO saya yaitu lewat media sosial seperti Instagram kan biasanya di medsos itu kan kadang muncul video *softporn* / vulgar lalu banyak juga yang ngalamin kayak saya dan kita saling memberi support motivasi juga ngasih saran untuk misal dengan ngelakuin *dopamine detox* bisa juga hindarin fyp yang dapat memicu PMO” (Wawancara dengan informan B, 6 Mei 2024).

Pesan motivasi yang dibagikan oleh anggota maupun admin dalam obrolan grup komunitas NoFaps merupakan salah satu bentuk dukungan yang diperlukan dan dicari oleh anggota komunitas sebagai sebuah kelompok swabantu. Pesan berupa motivasi yang dibagikan dalam kelompok swabantu dapat berfungsi sebagai dukungan emosional dan psikologis bagi anggota komunitas yang membutuhkan. Turner (2022) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa alasan yang paling jelas bagi seseorang untuk bergabung dengan sebuah kelompok swabantu daring adalah untuk mendapatkan dukungan emosional dan psikologis. Hal ini sesuai dengan pernyataan informan E:

“Aku tipikal orang yang perlu dengan kalimat, dengan kata-kata bukan yang diam aja, dengan orang-orang berkata apa, kalimat afirmasi apa yang dikasih, atau dengan berupa visual seperti video itu sangat bantu sih di grup itu. Kaya sekarang kan lagi rame banget di grup list-list yang aman sama yang *relapse* dan penyebabnya, jadi walaupun aku ga terlalu sering interaktif di grup tapi aku banyak baca pengalaman mereka jadi ngaruh gitu ke aku, jadi aku tuh kaya oh oke, aku harus seperti ini seperti itu dan jangan seperti itu, jadi bisa sebagai mediator buat aku untuk jadi lebih baik” (Wawancara dengan informan E, 13 Mei 2024)

Informan E menjelaskan bahwa ia merupakan seseorang yang lebih membutuhkan afirmasi berupa kata-kata, oleh karena itu ia lebih merasa terbantu dengan berbagai kalimat afirmasi yang diberikan dalam obrolan grup komunitas NoFaps. Selain itu ia juga menjelaskan bahwa dengan membaca pengalaman dan penyebab *relapse*¹ anggota lain pada obrolan grup, ia mendapatkan pengetahuan baru seperti hal-hal yang perlu dihindari agar tidak kembali melakukan kecanduannya. Hal ini diperkuat dengan temuan pada penelitian yang dilakukan oleh Turner (2022) yang menemukan bahwa seorang anggota kelompok dukungan yang membaca dan berinteraksi dengan anggota lain yang memiliki keadaan yang lebih buruk daripadanya dapat memberikan perspektif kepada anggota tersebut untuk membantu mereka merasa lebih baik tentang situasi mereka sendiri, sehingga kelompok swabantu dapat menjadi sumber dorongan, memberikan optimisme dan motivasi untuk bertahan.

Relapse sendiri menjadi salah satu hal yang paling dihindari oleh anggota komunitas NoFaps karena *relapse* dianggap sebagai sebuah kemunduran dalam perjalanan anggota tersebut mengatasi kecanduan pornografi. Pada obrolan grup WhatsApp komunitas NoFaps sendiri, tiap harinya admin komunitas mencari tahu siapa anggota komunitas yang *relapse* dengan menggunakan fitur *polling* WhatsApp di mana pada *polling* tersebut dapat diisi oleh anggota komunitas bagi yang telah *relapse* pada

¹ *Relapse* adalah kondisi di mana seseorang yang memiliki kecanduan kembali melakukan perilaku kecanduannya atau kambuh setelah abstinensi dalam periode tertentu.

hari tersebut atau tidak. *Relapse* sebagai sesuatu yang tidak diinginkan, admin komunitas NoFaps juga menciptakan bentuk hukuman terhadap anggota yang *relapse*, yaitu berupa kewajiban mengirimkan video melakukan gerakan olahraga seperti *push-up*, *squat*, atau *plank* selama beberapa waktu tertentu disesuaikan dengan sudah berapa kali anggota tersebut *relapse* dalam waktu sebulan. Oleh karena itu, pesan motivasi yang dibagikan pada obrolan grup komunitas NoFaps sejatinya memiliki tujuan agar anggota tersebut tercegah dari *relapse*.

Ruang obrolan grup komunitas NoFaps menjadi tempat yang nyaman bagi para anggotanya untuk saling berbagi permasalahan kecanduan mereka serta untuk mendapatkan dukungan dari anggota lain. Dalam konteks ini, ruang obrolan grup komunitas NoFaps dalam teori praktik sosial Pierre Bourdieu dapat dipandang sebagai sebuah arena. Ruang obrolan grup komunitas NoFaps pada WhatsApp berfungsi sebagai arena di mana interaksi sosial antar individu terjadi dan modal dipertukarkan di dalamnya. Pierre Bourdieu dalam Jenkins (1992) menjelaskan bahwa sebuah arena merupakan sistem yang terstruktur dari posisi-posisi sosial yang ditempati oleh individu atau institusi di mana sifat dari para posisi-posisi ini menentukan situasi bagi para penghuni arena. Sebuah arena terstruktur secara internal dalam hal hubungan kekuasaan, hubungan ini bisa berupa dominasi, subordinasi, atau kesetaraan. Bourdieu juga menjelaskan dalam Harker, dkk (1990) bahwa arena merupakan hubungan yang terstruktur dan tanpa disadari mengatur posisi-posisi individu dan kelompok dalam tatanan masyarakat.

Di dalam obrolan grup WhatsApp komunitas NoFaps sebagai sebuah arena, admin komunitas memiliki posisi yang lebih dominan karena memiliki akses terhadap pengelolaan grup dan kontrol informasi pada obrolan grup sehingga admin komunitas mampu menciptakan dan mempertahankan obrolan grup komunitas NoFaps sebagai lingkungan yang mendukung untuk anggotanya saling berbagi pengalaman serta memberikan

dukungan dan motivasi. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari pendiri komunitas NoFaps yang menyatakan bahwa para admin menjamin segala yang ada pada komunitas bersifat anonim sehingga segala hal yang disampaikan anggota pada grup tetap aman. Berikut pernyataan pendiri komunitas NoFaps:

“Komunitas NoFaps ini kan sebagai alat support sistem mereka dalam berhenti kecanduan PMO, jadi kita admin jamin segala apapun yang ada dalam komunitas akan tetap anonim, supaya mereka juga bisa cerita semuanya dengan aman, juga kita sebagai admin harus solutif dalam memberikan solusi” (Wawancara dengan pendiri komunitas NoFaps, 20 Mei 2024)

Hal serupa terkait kenyamanan dalam obrolan grup komunitas NoFaps juga dijelaskan oleh informan A sebagai anggota komunitas:

“aku nyaman-nyaman aja karena di grup itu kaya rileks dan saling menerima, tidak kurang ajar, sesuai etika juga dalam bergaul sesama member, dan juga dengan adanya rules tetap memberikan pagar yang nyaman bagi kawan-kawan untuk *sharing* dengan etika yang benar dan baik” (Wawancara dengan informan A, 6 Mei 2024)

Berdasarkan pernyataan informan A, ia menjelaskan bahwa ia nyaman berada di grup komunitas NoFaps karena suasana dalam grup digambarkan rileks dan saling menerima diantara anggota, menurutnya keberadaan peraturan grup yang mengontrol interaksi anggota komunitas menjadikan lingkungan grup sebagai tempat yang nyaman. Dalam hal ini dapat dilihat bahwa admin komunitas melalui adanya peraturan grup komunitas yang dituliskan pada deskripsi grup komunitas merupakan salah satu upaya admin komunitas NoFaps dalam membuat obrolan grup komunitas sebagai tempat yang nyaman dan aman bagi para anggotanya untuk bercerita dan memperoleh dukungan dalam menghadapi kecanduan pornografi mereka.

Beberapa peraturan grup yang mendukung menciptakan lingkungan yang nyaman adalah melarang berbagai bentuk perilaku yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan, seperti penghinaan SARA, promosi,

pembahasan yang sensual, dan kata-kata kasar. Selain itu, peraturan grup juga membatasi topik pembahasan pada grup agar tetap relevan dengan isu-isu pornografi, masturbasi dan orgasme yang merupakan permasalahan yang dimiliki para anggota komunitas serta topik pengembangan diri. Dalam konsep arena teori praktik sosial, peraturan grup berfungsi sebagai struktur pada arena yang mendefinisikan situasi bagi para anggotanya. Dengan adanya peraturan, grup ini menciptakan lingkungan yang terstruktur dan terkendali, di mana hubungan kekuasaan dan interaksi sosial diatur untuk menjaga kenyamanan dan fokus pada tujuan bersama, yaitu mengatasi kecanduan pornografi.

Budaya memberikan dukungan berupa pesan motivasi kepada sesama anggota pada grup komunitas NoFaps dilatarbelakangi oleh adanya kesamaan perasaan dan pengalaman yang dimiliki oleh anggota komunitas, sehingga anggota komunitas NoFaps memberikan dukungan berdasarkan kesamaan perasaan dan pengalaman tersebut. Sebagaimana yang disampaikan oleh informan B yang menjelaskan bahwa ia memberikan dukungan karena adanya memiliki kesamaan perasaan dan berjuang dalam hal yang sama. Berikut pernyataan informan B:

“Saya itu tergerak untuk kasih support karena kita berjuang dijalan yang sama yaitu melawan kecanduan pornografi, dan saya juga merasakan apa yang mereka rasakan, jadi saling *share* pengalaman juga” (Wawancara dengan informan B, 6 Mei 2024)

Hal serupa juga disampaikan oleh informan D, berikut pernyataannya:

“Saya biasanya *sharing* dan kasih motivasi kalo ada anggota yang punya masalah gitu pas lagi aktif di grup dan saya nimbrung. Ya saya merasa nyaman sih karena tanggapan dari anggota lumayan aktif dan *feedbacknya* juga cukup responsif... jadi pas kita *sharing* tu makin terasa dalam gitu mas, karena kita diskusinya sama teman-teman yang punya rasa seperjuangan” (Wawancara dengan Informan D, 8 Mei 2024)

Informan D menjelaskan bahwa ia ikut memberikan motivasi ketika ada anggota komunitas yang menceritakan masalahnya di obrolan grup. Ia menjelaskan bahwa ia merasa nyaman karena anggota lain aktif memberikan tanggapan dan responsif dalam memberikan timbal balik. Ia juga menjelaskan bahwa obrolan dalam grup terasa lebih intim karena menurutnya ia berdiskusi dengan anggota yang berjuang dalam hal yang sama. Hasil yang ditemukan berdasarkan wawancara ini juga dikuatkan dengan temuan dalam penelitian yang dilakukan oleh Cocking, dkk (2023) yang menemukan dalam penelitiannya bahwa anggota kelompok dukungan mengembangkan rasa identitas sosial dan hubungan yang kuat serta memberikan dukungan kepada sesama dikarenakan anggota kelompok merasa memiliki pengalaman dan tantangan yang sama.

Dalam teori praktik sosial Pierre Bourdieu, hal ini dapat dilihat dengan salah satu dari empat konsep modal, yaitu modal sosial. Dilihat dengan perspektif Bourdieu mengenai modal sosial, kesamaan perasaan dan pengalaman yang dimiliki anggota komunitas ini merupakan merupakan pembentuk dasar dari jaringan hubungan sosial yang stabil diantara anggota komunitas. Bourdieu (1986) menjelaskan bahwa modal sosial adalah kumpulan dari sumber daya nyata atau potensial yang dimiliki seseorang karena mereka menjadi bagian dari jaringan hubungan yang stabil dan saling mengenal. Menjadi anggota dalam sebuah kelompok atau komunitas memberikan dukungan dan sumber daya kolektif yang dimiliki oleh seluruh anggota kelompok tersebut. Lebih lanjut, Bourdieu menjelaskan bahwa modal sosial melibatkan pertukaran material seperti bantuan finansial atau simbolik seperti dukungan moral yang di mana pertukaran ini mampu mempertahankan dan memperkuat jaringan hubungan. Dalam konteks komunitas NoFaps, pesan motivasi yang dibagikan oleh admin dan sesama anggota merupakan pertukaran simbolik berupa dukungan moral yang mana dapat mempertahankan jaringan sosial komunitas NoFaps sebagai sebuah kelompok swabantu dengan tujuan mengatasi kecanduan pornografi.

B. Berbagi Tips

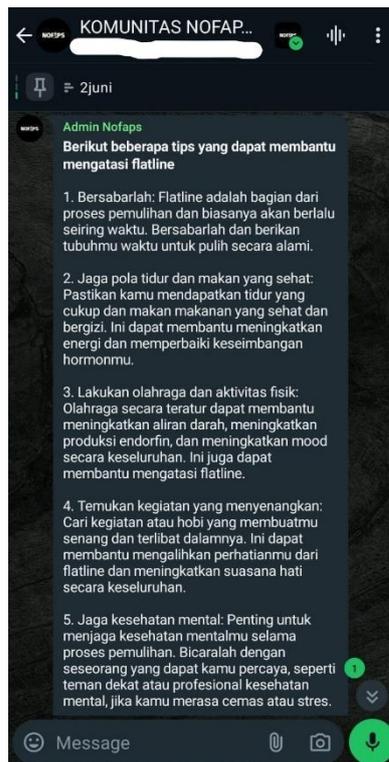
1. Tips dari Admin Komunitas

Bentuk dukungan lain yang diberikan dalam komunitas NoFaps pada obrolan grup adalah berbagi tips. Tips jika diartikan ke dalam bahasa Indonesia berarti kiat-kiat. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kiat di definisikan sebagai akal (seni atau cara) melakukan atau taktik. Konsep kata kiat sendiri umumnya dipahami sebagai sebuah cara atau upaya, taktik yang dibuat sedemikian rupa sebagai langkah untuk seseorang mencapai tujuan yang diinginkan. Kiat yang dibagikan di dalam obrolan grup komunitas NoFaps tidak terlepas dari topik permasalahan utama anggota komunitas, yaitu permasalahan kecanduan terhadap pornografi, selain itu juga kiat yang dibagikan bisa juga berkaitan dengan hal-hal pengembangan diri lainnya, seperti kiat-kiat dalam olahraga atau dalam mengembangkan kebiasaan baik lainnya.

Tips yang diberikan dalam obrolan grup obrolan komunitas NoFaps berasal dari sesama anggota dan juga admin komunitas. Admin komunitas NoFaps sering memberikan tips dalam obrolan grup baik ketika ada anggota komunitas yang meminta ataupun tidak. Tips yang diberikan oleh admin juga biasanya menyesuaikan dengan apa yang sedang ramai dibicarakan oleh anggota komunitas dalam obrolan grup. Tips yang dibagikan oleh admin juga memiliki karakteristik tertentu. Berbagai tips yang dibagikan oleh admin komunitas biasanya ditulis dengan lebih terstruktur dan didapatkan melalui riset-riset tertentu atau artikel kesehatan yang memiliki latar belakang penelitian ilmiah. Hal ini juga berdasarkan keterangan dari pendiri komunitas NoFaps yang menjelaskan bahwa informasi-informasi berupa tips yang diberikan oleh admin komunitas biasanya didapatkan dari berbagai sumber kesehatan yang dapat ditemukan secara *online* atau juga dari berbagai situs web yang membahas tentang kecanduan pornografi. Beberapa situs kesehatan yang dikutip adalah Halodoc, Alodokter, detikHealth, Hellosehat, dan lain-lain.

Sebagaimana berdasarkan penjelasan dari pendiri komunitas di atas, maka berbagi tips yang dilakukan oleh admin komunitas juga dapat dipandang sebagai sebuah habitus yang dimiliki oleh admin komunitas. Sebagaimana yang dijelaskan Bourdieu (1990), habitus merupakan sistem disposisi yang ada dalam diri individu, yang mana mempengaruhi cara individu berpersepsi, berpikir, dan bertindak dalam situasi tertentu. Sesuai dengan keterangan dari pendiri komunitas, habitus dari admin komunitas terlihat dari kebiasaan admin menggunakan sumber-sumber berupa riset dan artikel kesehatan sebagai tips yang dibagikan kepada anggota komunitas di dalam obrolan grup. Kemudian pengetahuan yang didapatkan dari berbagai riset dan artikel kesehatan juga dipandang sebagai sebuah modal budaya berupa pengetahuan yang mendukung habitus yang dimiliki admin komunitas sebagaimana menurut Bourdieu dalam Mustikasari, dkk (2023) bahwa habitus secara erat berhubungan dengan kapital atau modal, karena sebagian habitus tersebut berperan sebagai pengganda berbagai jenis modal.

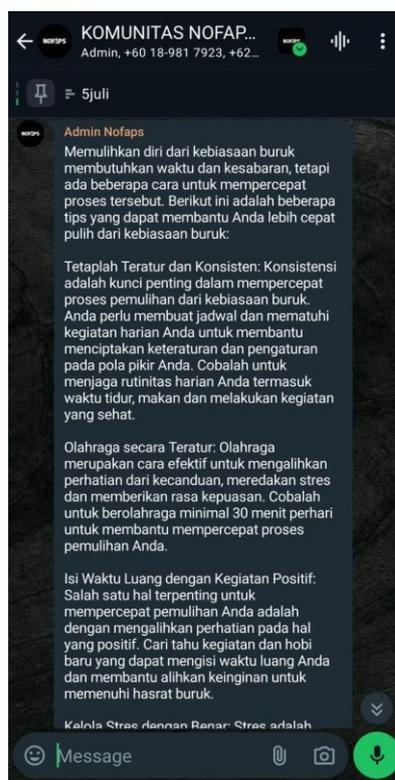
Gambar 15: Tips dari admin komunitas tentang mengatasi fase flatline



Sumber: Obrolan grup komunitas NoFaps 1, 2024

Pada gambar tersebut, admin komunitas membagikan tips pada obrolan grup komunitas tentang mengatasi fase *flatline*². Dalam pesan tersebut, tips yang diberikan oleh admin dalam mengatasi fase *flatline* adalah dengan bersabar menghadapi fase tersebut, menjaga pola tidur dan makan yang sehat, melakukan olahraga dan aktivitas fisik, mencari kegiatan yang menyenangkan, menjaga kesehatan mental dengan berbicara pada teman dekat atau profesional, dan menghindari diri dari stimulasi pornografi.

Gambar 16: Tips dari admin komunitas tentang mengatasi kebiasaan buruk



Sumber: Obrolan grup komunitas NoFaps 1, 2024

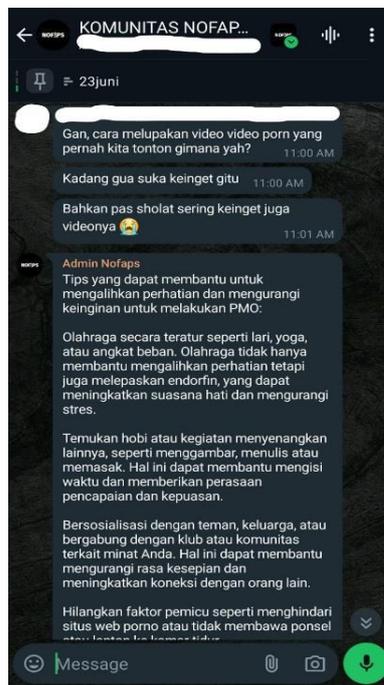
Gambar di atas merupakan contoh lain dari berbagi tips yang diberikan oleh admin komunitas NoFaps. Pada gambar tersebut, admin komunitas memberikan tips yang dapat membantu anggota agar lebih cepat

² *Flatline* dalam konteks NoFap merujuk pada periode yang sering dialami oleh individu yang berusaha berhenti dari pornografi dan masturbasi, di mana mereka merasakan penurunan mendadak dalam gairah seksual, energi, serta ketidakstabilan emosional

pulih dari kebiasaan buruk. Beberapa tips agar cepat pulih dari kebiasaan buruk yang dikirim oleh admin komunitas NoFaps adalah tetap teratur dan konsisten, olahraga secara teratur, isi waktu luang dengan kegiatan positif, kelola stress dengan benar, mencari dukungan sosial, bersikap jujur dengan diri sendiri terkait kebiasaan buruk yang dimiliki, dan jangan menunda atau mulai bertindak secepatnya.

Admin komunitas NoFaps juga memberikan tips dalam obrolan grup komunitas NoFaps menyesuaikan dengan pembahasan yang sedang dilakukan dalam obrolan grup komunitas. Sebagai contoh, admin komunitas NoFaps merespon seorang anggota komunitas yang menceritakan mengenai permasalahan tertentu yang dimilikinya lalu meminta tips dan saran pada obrolan grup komunitas.

Gambar 17: Tips dari admin komunitas tentang mengurangi keinginan melakukan PMO



Sumber: Obrolan grup komunitas NoFaps 1, 2024

Pada gambar tersebut, seorang anggota mengirimkan pesan pada obrolan grup komunitas NoFaps bertanya tentang cara melupakan video-video porno yang pernah ditonton, ia menjelaskan bahwa ia selalu teringat video-video porno tersebut bahkan saat sedang beribadah. Kemudian admin

komunitas merespon dengan memberikan tips yang dapat membantu untuk mengalihkan perhatian juga mengurangi keinginan untuk melakukan pornografi, masturbasi, dan orgasme. Beberapa tips yang diberikan oleh admin komunitas pada gambar tersebut adalah berolahraga secara teratur, menemukan hobi atau kegiatan produktif lain untuk mengisi waktu, bersosialisasi dengan orang lain, menghilangkan faktor pemicu kecanduan, dan lain-lain.

2. Tips dari Sesama Anggota Komunitas

Tips dalam obrolan grup komunitas NoFaps tidak hanya sering dibagikan oleh admin komunitas saja, berbagi tips juga sering dilakukan oleh sesama anggota komunitas NoFaps pada obrolan grup. Ririnisahawaitu dalam Turnip, dkk (2022) menjelaskan bahwa kelompok swabantu dapat memberikan dukungan sosial dan psikologis bagi para anggotanya karena semua anggota dapat saling berbagi dan menceritakan semua masalah, informasi pengobatan, pencegahan, dan perawatan, kemudian anggota lainnya dapat memberikan motivasi dan cara untuk menyelesaikan masalah. Berdasarkan hasil observasi pada obrolan grup komunitas NoFaps, dukungan berupa memberikan tips sesama anggota biasanya diberikan ketika terdapat seorang anggota yang memiliki permasalahan, kemudian ia menuliskan di obrolan grup permasalahan yang sedang ia hadapi dan meminta tips untuk mengatasi permasalahannya. Kemudian anggota komunitas NoFaps yang lain memberikan berbagai tips kepada anggota yang meminta.

Gambar 18: Anggota meminta tips pada obrolan grup komunitas NoFaps



Sumber: Obrolan grup komunitas NoFaps 1, 2024

Pada gambar di atas, seorang anggota komunitas bercerita di grup bahwa ia menyadari kalau pemicu kecanduan pornografi, masturbasi, dan orgasme nya adalah munculnya keinginan untuk masturbasi. Ia menjelaskan bahwa ia mengalami sakau berat ketika hendak tidur meskipun ia tidak memegang ponsel nya yang menyebabkan ia melakukan masturbasi. Ia juga menjelaskan bahwa hal tersebut membuatnya menyesal dan menyebabkan sakaunya menjadi semakin parah pada esok harinya, oleh karena itu kemudian ia meminta tips untuk mengatasi sakau yang muncul saat sebelum tidur. Pesan tersebut kemudian direspon oleh anggota lain yang memberikan saran untuk tidak memegang kemaluan meskipun sedang mengalami sakau dengan alasan karena memegang kemaluan akan membuat lebih terangsang. Anggota lain juga merespon memberikan tips dengan cara mengalihkan pikiran untuk masturbasi ke pikiran yang positif. Ia memberikan tips sebelum tidur hendaknya berdoa agar dihilangkan pikiran-pikiran kotor.

Cohen dan Wills (1985) dalam tulisannya yang berjudul “*Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis*” menjelaskan bahwa terdapat

empat tipe dukungan sosial, yaitu (1) dukungan emosional berupa memberikan empati, cinta, kepercayaan, dan perhatian yang membantu individu, (2) dukungan instrumental berupa bantuan langsung dan konkrit seperti bantuan finansial atau materi, (3) dukungan penilaian berupa memberikan umpan balik untuk membantu individu mengevaluasi diri mereka sendiri, dan (4) dukungan informasi berupa memberikan saran, panduan, dan informasi yang dapat membantu individu memahami dan mengatasi masalah mereka. Dalam hal ini tips yang dibagikan oleh sesama anggota komunitas NoFaps digolongkan sebagai dukungan informasi karena tips yang diberikan dapat membantu anggota komunitas mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi.

Pemberian dukungan berupa tips juga tidak hanya diberikan ketika ada anggota yang menceritakan masalahnya, tetapi tips juga bisa diberikan jika ada anggota yang memberi tahu perkembangan atau pencapaian dirinya, seperti memberi tahu sudah berapa lama seorang anggota bertahan tidak melakukan kembali kecanduannya, sehingga anggota lain meminta tips kepada anggota tersebut agar bisa diterapkan pada dirinya. Hal ini disampaikan oleh informan C pada wawancara:

“Waktu itu saya liat di grup NoFaps ada yang ngasih tau kalo dia udah hampir sebulan ga relapse dan bisa tahan sakau, terus saya minta tips ke dia gimana biar bisa konsisten, si dia ngasih tau caranya yaitu kuatin niat dan tekad, sama dia itu jauhi setiap pemicu pmo, seperti puasa dulu dari media sosial” (Wawancara dengan informan C, 7 Mei 2024)

Berdasarkan wawancara dengan informan C, ia menjelaskan bahwa pada obrolan grup komunitas NoFaps ia melihat seorang anggota yang memberi tahu bahwa ia selama hampir sebulan berhasil tanpa kambuh dan tahan sakau, kemudian informan C meminta tips anggota tersebut lalu anggota tersebut memberi tips yaitu menguatkan niat dan tekad serta berusaha jauhi setiap pemicu kecanduan seperti menjauhkan diri untuk sementara waktu dari menggunakan media sosial.

Dalam teori praktik sosial Pierre Bourdieu, bentuk dukungan pada komunitas NoFaps berupa berbagi tips dapat dilihat dengan konsep habitusnya. Bourdieu dalam Martono (2012) menjelaskan bahwa habitus merupakan hasil keterampilan yang menjadi tindakan praktis (yang tidak harus disadari) yang kemudian diterjemahkan menjadi sebuah kemampuan yang kelihatannya alamiah dan berkembang dalam lingkungan sosial tertentu. Habitus, sebagai hasil dari pembelajaran sosial dan internalisasi struktur sosial, mempengaruhi cara individu bertindak dan berinteraksi dalam situasi sehari-hari. Agen dengan struktur subjektifnya mampu mempengaruhi struktur objektifnya. Hal ini yang dimaksud Bourdieu dengan “eksternalisasi internalitas”, yaitu tahap di mana hal-hal yang bersifat subjektif atau berada di dalam individu dieksternalisasikan (Karnanta, 2013).

Berbagi tips yang dilakukan oleh anggota dalam obrolan grup komunitas NoFaps diberikan karena adanya keinginan anggota untuk memberikan solusi terhadap permasalahan yang sedang dihadapi oleh anggota lain dengan berbagai tips yang menurut anggota tersebut berhasil untuk dirinya sendiri. Dalam konteks komunitas NoFaps, ketika seorang anggota komunitas berbagi tips tertentu kepada anggota lain, hal tersebut merupakan bentuk manifestasi dari habitus mereka, yaitu keterampilan dan pengetahuan yang mereka peroleh dan kemudian diterjemahkan menjadi tindakan praktis di dalam interaksi pada komunitas. Hal ini berdasarkan apa yang disampaikan oleh informan B yang menjelaskan bahwa ia memberikan tips ke anggota lain tentang cara mengatasi sakau dengan minum air putih yang mana hal tersebut sering ia lakukan dan terbukti ampuh pada dirinya sendiri. Berikut pernyataan informan B:

“kalau tips buat temen-temen saya kasih saran supaya setiap malam hari minum air putih untuk menghilangkan sakau, saya sendiri udah terbiasa melakukan hal tersebut biasanya itu kalau malam hari rawan banget untuk sakau saya kambuhnya itu selalu malam hari, dan saya mikir gimana ya biar gak ada keinginan untuk pmo, saya coba minum air putih segelas ternyata setelah minum saya pup dan setelah

itu gak ada keinginan untuk pmo lagi, dan itu terbukti manjur itu menurut saya pribadi” (Wawancara dengan informan B, 6 Mei 2024).

Hal serupa juga disampaikan oleh informan C yang menyatakan bahwa ia sering berbagi tips yang berkaitan dengan olahraga karena ia sendiri sebelum mengalami kecanduan terhadap pornografi ia sudah terbiasa untuk melakukan olahraga. Berikut pernyataan informan C:

“saya beberapa kali ngirim tips workout di grup meskipun ga terlalu sering, ya itu karena sebenarnya sebelum saya kecanduan pornografi ini saya juga selalu workout mas, jadi tips yang saya kasih ya buat ngasih bantuan aja ke orang lain dan juga sebagai motivasi aja bahwa saya pernah buruk dan bisa berubah” (Wawancara dengan informan C, 7 Mei 2024).

Berbagi tips dan saran dalam perspektif teori praktik sosial Pierre Bourdieu juga dapat dilihat sebagai bentuk modal budaya yang dimiliki oleh anggota komunitas yang berbagi tips. Sebagaimana yang dijelaskan Bourdieu dalam Martono (2012), modal budaya merujuk pada serangkaian kemampuan atau keahlian individu, termasuk di dalamnya adalah sikap, cara bertutur kata, berpenampilan, cara bergaul, dan sebagainya. Tips yang dibagikan anggota berdasarkan pengalaman pribadi dan kebiasaan yang dibagikan oleh anggota NoFap dapat dilihat sebagai bentuk modal budaya yang “menubuh” atau *embodied* pada individu anggota tersebut. Modal budaya *embodied* diperoleh melalui proses “penubuhan” dan internalisasi yang membutuhkan waktu agar disposisi ini dapat menyatu dalam habitus seseorang (Martono, 2012).

Berbagi tips dan saran dalam kelompok dukungan berdasarkan pengalaman pribadi anggota komunitas juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Misdyanti dan Kurniasari (2022) yang berjudul “Self-love: Studi Netnografi Dalam Website Komunitas Online Rahasia Gadis” yang juga menemukan hal yang serupa. Dalam penelitiannya menemukan bahwa anggota komunitas aktif memberikan dukungan dan saran-saran

untuk menyelesaikan permasalahan anggota lain berdasarkan pengalaman pribadinya.

C. Berbagi Konten

Konten merupakan salah satu hal yang cukup sering dibagikan di dalam obrolan grup komunitas NoFaps. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) konten sendiri didefinisikan sebagai informasi yang tersedia melalui media atau produk elektronik. Simarmata dalam Mahmudah (2020) menjelaskan bahwa konten merupakan semua hal yang dapat dikelola dalam format elektronik. Konten dapat berupa teks, citra, grafis, video, suara, dokumen, laporan-laporan, dan lain-lain. Berbagi konten pada obrolan grup Komunitas NoFaps umumnya dilatarbelakangi dengan adanya keinginan untuk memberikan pengetahuan kepada sesama anggota dalam grup komunitas sesuai dengan preferensi dari tiap anggota yang berbagi konten tersebut. Sebagaimana definisi konten yang telah dijelaskan, konten yang dibagikan pada komunitas NoFaps juga memiliki keragaman dalam jenis konten serta isi konten yang dibagikan, yaitu foto, video, dan E-book.

1. Foto

Konten berupa foto merupakan salah satu jenis konten yang sering dibagikan dalam obrolan grup komunitas NoFaps. Konten foto yang dibagikan juga memiliki isi yang beragam, namun berdasarkan hasil observasi peneliti, konten berupa foto yang paling sering dikirim pada obrolan grup komunitas NoFaps adalah konten yang mengandung nasihat agama.

Berbagi konten berupa media juga dapat dilihat dalam sudut pandang konsep arena teori praktik sosial. Bourdieu (1993) mendefinisikan arena sebagai sebuah ruang sosial di mana berbagai bentuk modal (ekonomi, sosial, dan budaya)

dipertaruhkan dan agen bersaing untuk mendapatkannya. Di dalam arena juga, apa yang dieksternalisasikan atau didistribusikan oleh seorang agen merepresentasikan modal yang dimiliki dan habitus yang ada dalam diri agen. Apa yang ditampilkan di dalam konten media yang dibagikan oleh anggota komunitas NoFaps mencerminkan bagaimana habitus serta modal yang dimilikinya.

Sebagai contoh, salah seorang anggota pada obrolan grup komunitas NoFaps membagikan foto-foto dengan berisikan nasihat keagamaan dan ia menjelaskan dalam grup bahwa foto-foto tersebut didapatkan dari grup keagamaan yang di mana ia menjadi anggota di dalamnya. Sebagaimana yang dijelaskan Bourdieu dalam Krisdinanto (2014) modal hadir dalam diri seseorang atau bersamaan dengan habitus. Sebagaimana habitus, modal menjadi bagian tak terpisahkan dari pertarungan agen di dalam ranah. Dalam hal ini, anggota tersebut menggunakan modal sosialnya berupa jaringan dengan grup keagamaan seperti grup informasi kajian keagamaan yang dimilikinya untuk mendapatkan konten foto berisikan nasihat keagamaan yang kemudian ia bagikan pada obrolan grup komunitas NoFaps. Hal ini menggambarkan bagaimana keberfungsian modal yang dimiliki seorang agen dalam berinteraksi di dalam arena.

Gambar 19: Konten berbentuk foto tentang keagamaan yang dibagikan anggota komunitas

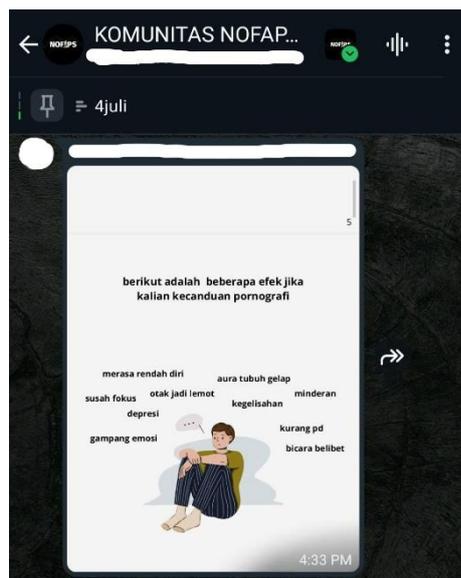


Sumber: Obrolan grup komunitas NoFaps 1, 2024

Pada gambar tersebut, seorang anggota komunitas NoFaps membagikan konten berupa foto pada obrolan grup komunitas yang berisikan nasihat keagamaan yang tertulis kutipan dari seorang ulama yang memberikan nasihat untuk jangan berputus asa dari rahmat Allah serta berusaha untuk terus menerus melakukan taubat. Foto yang dibagikan dalam obrolan grup komunitas NoFaps biasanya tidak terlepas dari apa yang dihadapi oleh anggota komunitas. Contohnya dalam foto yang dibagikan pada gambar di atas, foto bertuliskan nasihat keagamaan tersebut sangat sesuai dalam konteks kecanduan pornografi yang dimiliki anggota komunitas NoFaps. Pada umumnya, orang yang memiliki kecanduan terhadap pornografi akan secara terus menerus mengulang perbuatannya akibat kurangnya kontrol diri. Dalam pandangan agama Islam, menonton ketelanjangan atau pornografi adalah sebuah dosa, sehingga melakukannya berulang-ulang akan menimbulkan pertanyaan dalam diri pelaku apakah ia masih dapat diampuni, sehingga foto berisikan nasihat keagamaan tersebut berfungsi sebagai jawaban dari pertanyaan tersebut.

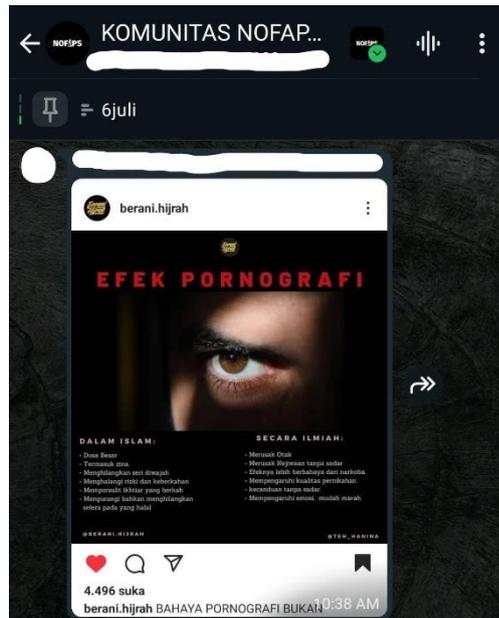
Konten berupa foto juga tidak hanya berisikan hal-hal yang terkait dengan nasihat keagamaan, tetapi juga berisi hal lain seperti foto yang berisikan penjelasan efek kecanduan pornografi, tentang cara memperbaiki kerusakan otak yang disebabkan oleh pornografi, dan topik yang terkait dengan pengembangan diri.

Gambar 20: Konten foto tentang efek pornografi yang dibagikan anggota komunitas



Sumber: Obrolan grup komunitas NoFaps 1, 2024

Pada gambar di atas, seorang anggota komunitas membagikan konten berupa foto yang terkait dengan kecanduan pornografi, yaitu gambar penjelasan tentang beberapa efek jika seseorang memiliki kecanduan pornografi. Pada foto tersebut dijelaskan bahwa beberapa efek dari kecanduan pornografi adalah merasa rendah diri, susah untuk fokus, depresi, otak menjadi lamban, mudah emosi, aura tubuh gelap, mudah minder, gelisah, kurang kepercayaan diri, dan berbicara tidak lancar.



Sumber: Obrolan grup komunitas NoFaps 1, 2024

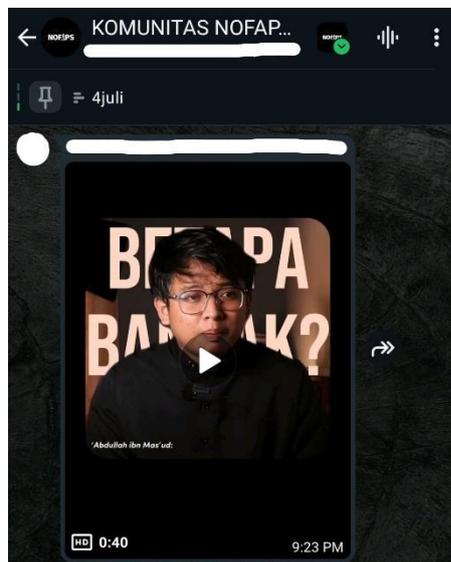
Gambar di atas merupakan contoh lain dari konten berbentuk foto yang dibagikan oleh anggota komunitas dalam obrolan grup komunitas. Foto yang dikirimkan pada gambar di atas adalah tangkapan layar dari unggahan Instagram akun @berani.hijrah yang berisikan efek pornografi dalam islam dan secara ilmiah. Dalam foto tersebut, dijelaskan beberapa efek pornografi dalam Islam yaitu merupakan dosa besar, termasuk kedalam zina, menghilangkan seri di wajah, menghalangi rezeki dan keberkahan, mempersulit ikhtiar yang berkah, mengurangi bahkan menghilangkan selera pada yang halal. Sementara secara ilmiah efek pornografi meliputi kerusakan otak, merusak kejiwaan, lebih berbahaya dari pada narkoba, mempengaruhi kualitas pernikahan, kecanduan, dan mempengaruhi emosi atau mudah marah. Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya, dalam bentuk dukungan berbagi konten, isi dari konten yang dibagikan dalam komunitas NoFaps juga menyesuaikan konteks komunitas, sehingga apa yang dibagikan dalam arena komunitas

tidak terlepas dari peraturan, nilai, dan norma yang ada dalam komunitas NoFaps.

2. Video

Konten berupa video juga merupakan salah satu bentuk konten yang sering dibagikan dalam grup komunitas NoFaps. Konten video yang dibagikan oleh anggota biasanya merupakan video-video singkat yang berdurasi tidak lebih dari 1-2 menit. Isi konten video yang dikirimkan juga beragam, seperti video yang berkaitan dengan olahraga, video meme yang terkait dengan permasalahan pornografi, video keagamaan, dan video yang berisikan kata-kata motivasi, pengingat atau nasihat.

Gambar 21: Konten video tentang keagamaan dari anggota komunitas

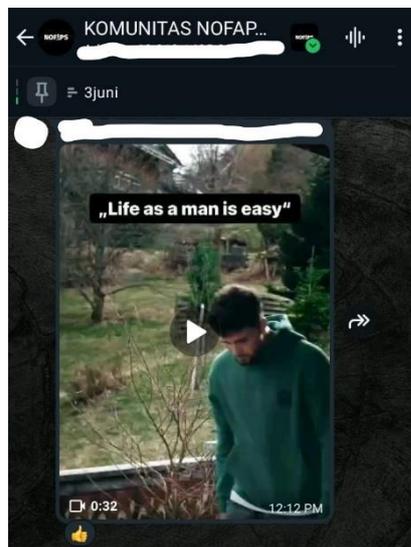


Sumber: Obrolan grup komunitas NoFaps 1, 2024

Pada gambar di atas, seorang anggota membagikan konten berupa video yang berisikan penjelasan keagamaan tentang maksiat. Pada video tersebut yang tidak diketahui sumber asli pembuat kontennya, pembicara dalam video tersebut menjelaskan bahwa maksiat merupakan sebuah kenikmatan yang mana dalam penjelasannya banyak orang tertipu bahwa

melakukan maksiat seseorang akan merasakan kenikmatan yang panjang namun sebenarnya kenikmatan yang dirasakan hanyalah sementara dan yang sebenarnya akan dirasakan dalam jangka panjang adalah efek samping dari maksiat itu sendiri yaitu hati yang mengeras, perasaan bersalah, badan sakit, tidur tidak nyenyak dan sebagainya. Video yang dikirimkan pada gambar tersebut juga sesuai dalam konteks komunitas NoFaps, bahwa dalam sudut pandang agama, menikmati materi pornografi merupakan sebuah maksiat yang memang memberikan kenikmatan, namun di sisi lain sebagaimana dalam sudut pandang kesehatan juga menemukan bahwa pornografi menimbulkan efek yang merugikan pada diri pelaku.

Gambar 22: Konten video motivasi yang dibagikan anggota

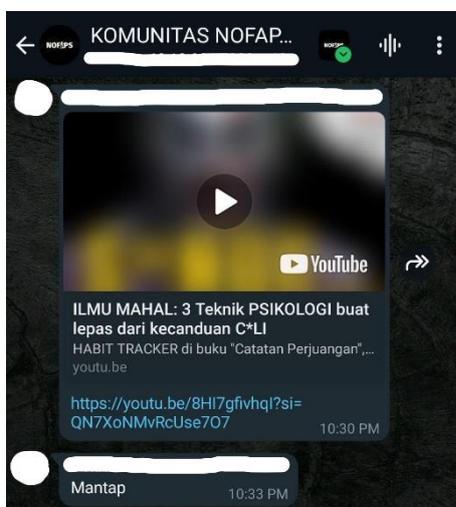


Sumber: Obrolan grup komunitas NoFaps 1, 2024

Pada gambar tersebut, seorang anggota komunitas mengirimkan konten video yang berisikan kata-kata motivasi untuk laki-laki agar tetap kuat dan tenang dalam menjalani hidup meskipun memiliki beban pikiran dan tanggung jawab yang besar. Pesan yang diberikan dalam video tersebut sangat sesuai jika dikontekskan dalam komunitas NoFaps. Pesan tersebut

dapat dimaknai sebagai untuk menguatkan anggota komunitas untuk tetap teguh pada prinsip-prinsip moral dan agama dalam menghadapi kecanduan pornografi dan tantangan hidup lainnya. Konten berupa video juga dibagikan dalam bentuk tautan video YouTube, TikTok, dan Instagram. Isi dari konten berupa tautan video YouTube yang dibagikan juga beragam, seperti video keagamaan, video pembahasan tentang bahaya dan cara berhenti pornografi, dan video yang terkait dengan olahraga atau topik pengembangan diri lainnya.

Gambar 23: Konten tautan video tentang kecanduan PMO



Sumber: Obrolan grup komunitas NoFaps 1, 2024

Gambar di atas merupakan salah satu contoh berbagi konten video berupa tautan video YouTube. Video YouTube tersebut merupakan video unggahan yang berjudul “ILMU MAHAL: 3 Teknik PSIKOLOGI buat lepas dari kecanduan C*LI” diunggah pada Oktober 2023 yang merupakan video dari kanal Pria Seratus Persen, salah satu kanal konten kreator YouTube yang berfokus pada peningkatan personal atau pengembangan diri. Contoh konten video lain berupa tautan video YouTube yang pernah dibagikan adalah video dari kanal Kisah Bijaksana yang

berjudul “Kamu Akan Berhenti Col* & Berpikiran Kotor – Kisah Inspiratif” yang diunggah pada April 2022.

Pilihan dari jenis dan isi dari konten yang dibagikan oleh anggota komunitas NoFaps juga dapat dilihat dengan konsep habitus. Pierre Bourdieu dalam Alicia dan Wicandra (2018) menjelaskan bahwa habitus berkaitan dengan pola perilaku atau tindakan yang memiliki makna terstruktur. Habitus dapat diartikan sebagai cara berperilaku atau kondisi kebiasaan dan kecenderungan, atau tendensi yang melekat pada seseorang. Penjelasan konsep habitus tersebut juga sesuai dengan penjelasan informan B yang menjelaskan bahwa ia lebih memilih membagikan konten berupa video dalam bahasa Inggris disebabkan oleh konten yang paling sering muncul pada media sosial Instagram miliknya merupakan video motivasi yang di dalamnya dinarasikan dalam bahasa Inggris. Ia juga menjelaskan bahwa ia lebih merasa relevan dengan video-video tersebut karena narasi dalam video-video yang sering ia temukan memberikan ia validasi terhadap apa yang ia rasakan dan alami, sehingga ia merasa ingin membagikan video tersebut pada grup komunitas NoFaps.

3. E-book

Mentari dalam Makdis (2020) menjelaskan E-book atau buku digital merupakan sebuah publikasi yang terdiri dari teks, gambar, maupun suara dan dipublikasikan dalam bentuk digital yang dapat dibaca di komputer maupun perangkat elektronik lainnya. E-book menjadi salah satu konten yang juga di bagikan dalam obrolan grup komunitas NoFaps. Konten E-book menjadi salah satu bentuk dukungan terhadap anggota komunitas NoFaps karena biasanya konten E-book yang dibagikan berisikan topik

yang dapat bermanfaat bagi anggota dalam upaya mengatasi kecanduan pornografi atau pengembangan diri.

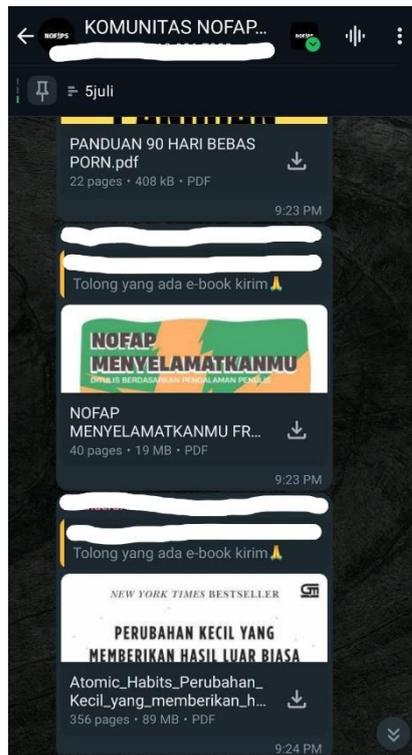
Gambar 24: Konten E-Book keagamaan



Sumber: Obrolan grup komunitas NoFaps 1, 2024

Pada gambar tersebut, seorang anggota komunitas membagikan konten berupa E-Book dengan tema keagamaan dengan judul “Perjalanan Setelah Kematian” yang ditulis oleh Dr. Firanda Andirja, Lc. MA. E-Book ini berisikan fase-fase kehidupan setelah kematian di dalam agama Islam. Selain E-Book tersebut, anggota lain juga ada yang membagikan konten E-Book yang membahas tema pengembangan diri dan tema yang terkait dengan NoFap atau kecanduan pornografi.

Gambar 25: Konten E-book tentang NoFap dan pengembangan diri



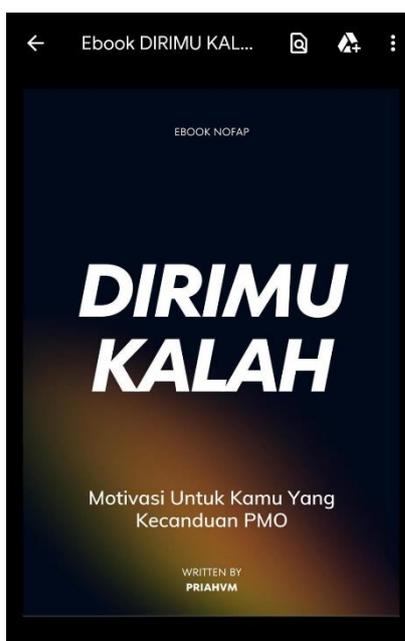
Sumber: Obrolan grup komunitas NoFaps 1, 2024

Pada gambar di atas, seorang anggota membagikan beberapa konten berupa E-Book yang terkait dengan NoFap dan pengembangan diri. Beberapa E-Book yang dibagikan oleh anggota tersebut berjudul “PANDUAN 90 HARI BEBAS PORN” yang ditulis oleh konten creator Mahardhikaclub, “NOFAP MENYELAMATKANMU” yang ditulis oleh konten creator Layzee, dan E-Book berjudul “Atomic Habits: Perubahan Kecil yang Memberikan Hasil Luar Biasa” yang ditulis oleh James Clear, seorang penulis dan pakar kebiasaan asal Amerika.

Konten berupa E-Book juga dibagikan oleh admin komunitas yang di mana E-Book ini merupakan salah satu manfaat yang didapatkan anggota dengan bergabung komunitas NoFaps. E-Book yang dibagikan oleh admin berjudul “Dirimu

Kalah”, E-Book ini berisikan penjelasan mengenai pengaruh negatif kebiasaan PMO, kisah inspiratif singkat tentang seseorang yang berhasil sembuh dari kecanduan, penjelasan tentang manfaat NoFap, serta strategi mengatasi kecanduan PMO.

Gambar 26: Konten E-book tentang kecanduan PMO dari admin komunitas



Sumber: Google Drive Komunitas NoFaps, 2024

Konten berupa E-book yang dibagikan dalam komunitas NoFaps juga dapat dilihat sebagai bentuk modal budaya dalam teori praktik Pierre Bourdieu. Modal budaya menurut Bourdieu dalam Martono (2012) terwujud dalam tiga bentuk, salah satunya adalah modal budaya yang terobjektifikasi, yaitu modal budaya yang terwujud dalam benda-benda budaya seperti buku, alat musik hasil karya, atau benda-benda lain. Meskipun E-book bukan merupakan buku dalam bentuk fisik, namun ia juga dapat digolongkan sebagai buku yang termasuk sebagai modal budaya yang terobjektifikasi.

Berbagi konten dalam komunitas NoFaps yang dilakukan oleh anggota komunitas juga dapat dilihat dengan konsep habitus dalam teori

praktik Pierre Bourdieu. Habitus merupakan produk dari sejarah individu dan kolektif, mencakup kebiasaan, nilai, dan persepsi yang mereka miliki. Habitus menjadi sumber penggerak tindakan, pemikiran, dan representasi seorang individu (Fatmawati & Solikhin, 2020). Berdasarkan wawancara dengan informan E yang beberapa kali membagikan konten keagamaan dalam obrolan grup komunitas, ia menyatakan bahwa ia berbagi konten tersebut karena kekhawatirannya sendiri juga dikarenakan latar belakang lingkungannya merupakan lingkungan yang agamis. Berikut pernyataan informan E:

“motivasi ku ngirim itu sih karena ketakutan ku sendiri sama kehidupan setelah mati, jadi kaya aku gamau nih pmo lagi karna kalo kita banyak dosa dan meninggal dalam keadaan tidak baik aku sadar kalo perjalanan setelahnya masih panjang banget, selain itu juga karena alhamdulillah lingkungan aku disini tergolong yang suka pengajian dan orang-orang yang memang mempelajari agama dan makanya aku ngasih hal-hal yang keagamaan gitu di grup” (Wawancara dengan informan E, 13 Mei 2024)

Berdasarkan pernyataan informan E di atas, ia membagikan konten keagamaan tersebut karena latar belakang agama yang menunjukkan bahwa tindakannya dipengaruhi oleh habitusnya. Habitus ini terbentuk dari pengalaman sosial individu, termasuk nilai-nilai dan keyakinan yang terinternalisasi dari lingkungan sosial. Hal ini sebagaimana penjelasan konsep habitus Pierre Bourdieu dalam Siregar (2016) bahwa Habitus adalah hasil dari sejarah yang terbentuk setelah seseorang lahir dan berinteraksi dengan masyarakat dalam konteks ruang dan waktu tertentu. Habitus bukanlah sifat bawaan atau alami, melainkan sesuatu yang diperoleh melalui proses pembelajaran, pengasuhan, dan sosialisasi dalam masyarakat.

Oleh karena itu, habitus yang dimiliki oleh informan E tersebut tidak terlepas dari keterlibatannya di dalam arena lain diluar arena dari komunitas NoFaps, sebagaimana yang ia jelaskan lingkungan sosial yang ia miliki merupakan lingkungan yang agamis. Lingkungan sosial yang agamis yang

dimiliki oleh informan E juga merupakan sebuah arena dalam sudut pandang teori praktik sosial Bourdieu yang mana arena tersebut sebagai struktur objektif yang dapat mempengaruhi habitus sebagai struktur subjektif dari informan E. Habitus berupa kebiasaan, persepsi, dan nilai-nilai, yang terkait dengan keagamaan yang dimiliki oleh informan E sejatinya merupakan hasil pembentukan dari struktur objektif atau arena lingkungan sekitarnya yang memiliki nilai-nilai keagamaan tersebut. Sebagaimana penjelasan konsep habitus Bourdieu dalam Power (1999), Habitus cenderung menghasilkan praktik-praktik yang sesuai dengan kondisi sosial yang memproduksinya. Dalam konteks penjelasan informan E, dapat dipahami bahwa keberadaan pengalaman dan interaksinya dengan lingkungan sosialnya yang memiliki nilai-nilai keagamaan membentuk disposisi habitusnya yang kemudian habitus yang dimiliki oleh informan E tersebut dalam bahasa Bourdieu “di eksternalisasikan” pada arena komunitas NoFaps.

D. Program *Challenge* dan Webinar

1. Program Challenge

Salah satu bentuk dukungan lain pada komunitas NoFaps adalah adanya program *challenge* atau tantangan yang dibuat oleh admin komunitas NoFaps. Sebuah *challenge* sebagai salah satu upaya menghadapi kecanduan terhadap pornografi telah banyak diketahui di kalangan komunitas NoFap global. Tantangan yang paling terkenal adalah *No Nut November* atau disingkat dengan NNN. Tantangan *No Nut November* bahkan berdasarkan beberapa sumber telah dianggap sebagai sebuah kultur pop yang terkenal. Nama *No Nut November* sendiri memiliki makna “November tanpa ejakulasi”, “*Nut*” sendiri merupakan istilah gaul yang merujuk pada kata “ejakulasi” yang telah digunakan sejak sekitar tahun 1970-an. Tantangan *No Nut November* pertama kali muncul pada tahun 2011 pada halaman situs *Urban Dictionary* oleh pengguna dengan nama

pengguna @bicboi69696969. Secara sederhana, tantangan *No Nut November* adalah sebuah tantangan yang mendorong para pria untuk menahan diri dari ejakulasi atau “*nutting*” selama bulan November. Tantangan *No Nut November* sering dianggap sebagai ujian kendali diri, mereka yang berhasil menahan diri dan tidak melakukan masturbasi selama sebulan penuh di bulan November dianggap sebagai pemenang dalam tantangan ini (Rahmadania, 2023).

Komunitas NoFaps dalam upaya membantu anggotanya mengatasi kecanduan pornografi juga membuat program tantangan serupa seperti tantangan *No Nut November*. Tantangan ini diadakan pada bulan-bulan tertentu oleh admin komunitas dengan berbagai nama yang berbeda tiap bulannya, seperti *Destroy Dick December* (DDD), *Justice Jerk Juni* (JJJ), *Join Jack-not January* (JJJ), *Fap Free February* (FFF), *Mei Mindful Masturbation* (MMM), serta tantangan yang dikhususkan selama bulan puasa Ramadhan, yaitu *No Nut Ramadhan* (NNR). Tantangan ini tidak menjadi kewajiban bagi semua anggota komunitas, melainkan tantangan ini dapat diikuti oleh anggota komunitas yang ingin mendaftarkan diri untuk mengikuti tantangan.

Untuk bergabung dengan tantangan ini, anggota komunitas NoFaps perlu mendaftarkan diri dengan cara menuliskan nama serta nomor telepon pada sebuah daftar yang disebut dengan *waiting list challenge* atau daftar tunggu tantangan bagi yang ingin mengikuti tantangan yang dikirimkan oleh admin pada grup komunitas. *Waiting list* ini biasanya dikirimkan oleh admin seminggu sebelum tanggal pertama bulan tantangan. Setelah mendaftarkan diri dengan menuliskan nama dan nomor telepon pada *waiting list* yang ada di obrolan grup komunitas, admin komunitas akan mengirimkan pesan pribadi kepada pendaftar berupa persyaratan untuk mengikuti tantangan seperti membayar biaya administrasi bergabung sebesar Rp.50.000. Setelah itu, pendaftar akan dimasukkan kedalam grup khusus yang dibuat untuk partisipan tantangan tersebut.

Gambar 27: Profil Grup khusus tantangan Destroy Dick December (DDD)



Sumber: Grup khusus tantangan DDD komunitas NoFaps, 2024

Di dalam program tantangan, pengurus komunitas NoFaps dalam tantangan ini menyediakan dua sistem layanan kepada semua partisipan tantangan, yaitu sistem layanan laporan harian dan sistem layanan keluhan. Pada program tantangan ini, setiap partisipan tantangan wajib memberikan laporan harian kepada admin melalui obrolan pribadi. Selama periode tantangan berlangsung, semua partisipan tantangan diwajibkan oleh admin komunitas untuk mencari dan mulai melakukan berbagai kebiasaan positif seperti membaca buku, berolahraga, belajar hal baru, dan sebagainya. Semua kegiatan harian partisipan diwajibkan untuk diberitahu kepada admin melalui obrolan pribadi atau bisa juga pada grup khusus tantangan yang juga harus disertakan dengan foto saat melakukan kegiatan. Pengurus komunitas NoFaps dalam tantangan ini juga menyediakan layanan keluhan, di mana setiap partisipan tantangan dapat menghubungi admin komunitas ketika sedang mengalami godaan kecanduan pornografinya. Partisipan

program tantangan juga dapat saling berbagi kabar serta keluh kesah melalui grup khusus tantangan yang di mana di dalam grup tersebut admin dan partisipan tantangan saling mendukung satu sama lain untuk bertahan dalam mengikuti tantangan.

Gambar 28: Obrolan grup khusus tantangan DDD



Sumber: Obrolan grup khusus tantangan DDD komunitas NoFaps, 2024

Program tantangan yang diadakan komunitas NoFaps memiliki peraturan yang ketat untuk para partisipan tantangan. Bagi partisipan tantangan yang lupa atau terlambat untuk memberikan laporan harian kepada admin, maka admin akan mengeluarkan partisipan tersebut tanpa toleransi apapun, begitu juga dengan partisipan yang melaporkan kepada admin bahwa ia kembali mengonsumsi konten pornografi atau melakukan masturbasi.

Dalam teori praktik sosial Bourdieu, program tantangan yang di buat oleh komunitas NoFaps merupakan cara partisipan dalam membentuk habitus baru. Habitus sendiri merupakan sekumpulan disposisi yang terinternalisasi oleh individu melalui proses sosialisasi. Dalam penjelasan konsep habitus, Pierre Bourdieu (1995) menjelaskan bahwa habitus

merupakan “struktur yang distrukturkan”, yang berarti habitus dibentuk oleh kondisi sosial objektif di mana individu berada. Dalam konteks program tantangan komunitas NoFaps, tantangan yang diadakan komunitas menciptakan lingkungan sosial baru yang di mana partisipan dari tantangan dapat membentuk habitus baru. Proses selama tantangan berlangsung membantu anggota menginternalisasi kebiasaan baru yang konsisten dengan tujuan utama setiap partisipan, yaitu mengatasi kecanduan terhadap pornografi. Aktivitas positif yang dilakukan secara berulang selama program tantangan akan menjadi habitus baru para partisipan. Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan oleh informan E yang menjelaskan bahwa ia menganggap sistem program tantangan yang dibuat komunitas NoFaps memaksa dirinya untuk membentuk kebiasaan baru. Berikut pernyataan informan E:

“*challenge* nya bener-bener ngebuat habits karena dipaksa gitu untuk ngelaporkan ke admin dan jadi kaya tuntutan gitu sendiri kaya ‘wah aku laporan malu nih kalo laporan kegiatan ku biasa aja’, jadi ya emang bagus gitu untuk ngebentuk kebiasaan” (Wawancara dengan informan E, 13 Mei 2024)

Hal serupa juga disampaikan oleh informan F:

“saya waktu itu join yang November, NNN itu, selama *challenge* tu wajib tiap hari laporan ke admin mas, di grup itu sendiri juga isinya kegiatan sehari-hari member dalam menjalani NNN, dengan sistem laporan gitu saya hampir tiap hari jogging minimal 5 KM mas, waktu itu juga lagi seneng-senengnya jogging juga” (Wawancara dengan informan F, 10 Mei 2024)

Berdasarkan wawancara tersebut, informan F menjelaskan bahwa ia mengikuti program tantangan komunitas NoFaps pada bulan November dengan nama *No Nut November*. Ia menjelaskan bahwa dengan adanya kewajiban untuk laporan kepada admin setiap hari ia jadi sering melakukan olahraga *jogging* atau lari kecil dengan minimal jarak 5 kilometer. Berdasarkan pernyataan kedua informan di atas, dapat dikatakan bahwa program tantangan komunitas NoFaps dengan peraturan ketat yang

berfungsi sebagai kontrol terhadap perilaku partisipan dapat mendorong terbentuknya kebiasaan baru.

Hal ini juga dikuatkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Lally dan Gardner (2013), penelitiannya berfokus pada bagaimana intervensi yang mencakup aturan ketat dan kontrol dapat membantu individu mengembangkan kebiasaan yang lebih kuat dan bertahan lama. Penelitian ini menemukan bahwa pengulangan secara konsisten, aturan ketat, kontrol dan pemantauan, serta penghargaan dan penguatan memiliki peran yang penting dalam pembentukan kebiasaan. Dalam hal ini, aturan ketat dan jelas membantu mengarahkan perilaku individu dan memberikan struktur yang diperlukan dalam mengembangkan kebiasaan baru. Kontrol dan pemantauan juga membantu memastikan individu berada di jalur yang benar dalam pembentukan kebiasaannya.

Program tantangan komunitas NoFaps ini juga dapat dilihat sebagai sebuah arena dalam teori praktik sosial Pierre Bourdieu. Bourdieu (1993) menjelaskan bahwa agen-agen tidak bertindak dalam ruang hampa, melainkan di dalam situasi-situasi sosial konkret yang diatur oleh seperangkat relasi sosial yang objektif. Dalam konteks program tantangan ini, “seperangkat relasi sosial yang objektif” merujuk pada struktur kekuasaan, norma, dan nilai di dalamnya. Struktur kekuasaan disini tercermin pada admin komunitas yang berperan sebagai agen yang memegang kendali terhadap pelaksanaan tantangan serta memiliki otoritas untuk menetapkan peraturan dan memantau kepatuhan partisipan terhadap peraturan yang ada. Untuk bertahan dalam tantangan, partisipan diwajibkan untuk mematuhi peraturan yang telah ditetapkan yaitu melaporkan kegiatan harian dan kebiasaan baru mereka, selain itu juga interaksi partisipan dalam grup tantangan hanya dibolehkan tentang kegiatan harian mereka serta dukungan kepada partisipan lain. Hal ini menunjukkan adanya norma-norma serta nilai yang mengatur perilaku partisipan dalam program tantangan komunitas.

Selain dukungan dan pendampingan yang lebih yang diberikan kepada partisipan, program tantangan komunitas NoFaps ini juga memberikan *reward* atau hadiah berupa uang untuk para partisipan yang berhasil menyelesaikan tantangan. Hadiah uang yang dibagikan merupakan uang kumulatif dari biaya administrasi partisipan yang mendaftarkan diri untuk ikut program tantangan. Uang yang terkumpul dari biaya pendaftaran akan dibagikan secara merata kepada partisipan yang berhasil mengikuti tantangan sampai akhir.

Alasan dibentuknya program tantangan bulanan ini adalah sebagai salah satu cara pendukung agar anggota komunitas NoFaps dapat berhenti dari permasalahan kecanduan pornografi yang dimiliki. Program tantangan ini dibuat oleh admin komunitas dengan berbagai aturan yang ketat serta dukungan yang lebih kepada para partisipan juga dengan adanya hadiah bagi partisipan yang bertahan dibuat dengan tujuan untuk membangun kedisiplinan mereka dalam upaya mengatasi kecanduannya. Dengan sistem yang ada pada program tantangan ini, admin komunitas mampu membantu anggota lebih jauh dalam mengatasi permasalahan kecanduannya. Hal ini didapatkan berdasarkan wawancara dengan pendiri komunitas NoFaps:

“Untuk hasil yang kita semua harapkan dari *challenge* itu, anggota bisa lebih disiplin mas, karena di *challenge* itu kan kita ada sistem laporan ke admin dan juga ada sistem yang di mana anggota kita itu bisa cerita gitu mas, kita memberikan sistem seperti itu biar anggota bisa terbuka sama admin minimal mas, apa yang dia rasakan setelah berhenti pmo, dan kita itu men-*track* setiap orang mas secara pribadi. Untuk teknis pelaksanaannya *full online* mas, laporannya lewat pribadi admin dan bisa lewat grup, dan itu ya tadi mas, kita *track* anggota kita laporannya gimana, apa yang dirasakan setelah berhenti itu bagaimana, biar kita admin itu tau mas, apa yang dirasakan, sakau nya, fase *flatlinenya* dan lain sebagainya” (Wawancara dengan pendiri komunitas NoFaps, 20 Mei 2024)

Bourdieu (1993) dalam teori praktik sosialnya menjelaskan bahwa di dalam arena apapun, agen-agen yang menempati berbagai macam posisi yang ada terlibat dalam kompetisi memperebutkan kontrol kepentingan atau

sumber daya yang khas dalam sebuah arena. Dalam penjelasan ini, Bourdieu memberikan contoh dalam arena ekonomi, agen-agen saling bersaing demi modal ekonomi melalui berbagai strategi investasi dengan menggunakan akumulasi modal ekonomi. Ia juga memberikan contoh pada kompetisi di arena kultural, di mana kompetisi berkaitan dengan pengakuan, konsekrasi, dan prestise. Dalam konteks program tantangan komunitas NoFaps, program tantangan ini menjadi sebuah arena yang menciptakan situasi kompetitif di mana partisipan tantangan berkompetisi untuk mendapatkan modal ekonomi berupa uang yang ditawarkan serta mendapatkan modal sosial berupa pendampingan dari admin dan dukungan dari anggota lain. hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan oleh informan B:

“Saya waktu itu istilahnya masih *newbie* di grup NoFaps ini tertarik buat bergabung ‘wah kayanya menarik itung-itung bisa nambah pengalaman’, alhamdulillah saya berhasil untuk melaksanakan *challenge* tersebut. Di *challenge* itu kita dilatih untuk disiplin karena kita wajib laporan tentang aktivitas yang kita lakuin diluar pmo, digrup juga kita saling dukung dan kita semua itu kaya berlomba-lomba untuk bisa berhasil dalam menjalani *challenge* ini, dan ada juga yang gagal, karena ketika kita bisa bertahan di *challenge* itu ada reward dari admin berupa uang mas, jadi lebih termotivasi aja makanya kita berusaha buat terus bertahan dan laporan kegiatan dan kebiasaan baru kita” (Wawancara dengan informan B, 6 Mei 2024)

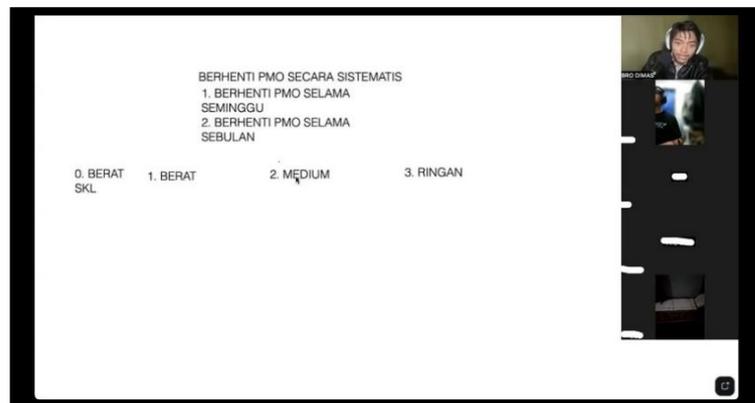
Berdasarkan wawancara dengan informan B, ia menjelaskan bahwa program tantangan tersebut melatih dirinya dan partisipan lain untuk disiplin karena adanya kewajiban untuk melaporkan kegiatan dirinya. Ia juga menjelaskan bahwa setiap partisipan saling mendukung melalui grup tantangan. Ia juga menjelaskan bahwa yang berpartisipasi dalam program tantangan ini terus bertahan dengan laporan kegiatan dan mempertahankan kebiasaan baru mereka karena partisipan berlomba-lomba untuk mendapatkan reward dari admin berupa uang. Hal ini diperkuat dengan temuan dalam penelitian yang dilakukan oleh Judah, dkk (2018), penelitian tersebut menunjukkan bahwa hasil positif dan motivasi intrinsik dalam

individu, seperti mendapatkan hadiah, secara signifikan meningkatkan pengulangan perilaku dan memperkuat pembentukan kebiasaan.

2. Webinar

Webinar merupakan gabungan dari kata *web* dan seminar. Webinar sendiri berarti sebuah seminar yang dilakukan dengan melalui media internet (Patria, 2023). Webinar merupakan salah satu bentuk dukungan bagi anggota komunitas NoFaps. Webinar yang diadakan komunitas NoFaps diadakan satu kali dalam sebulan menggunakan platform Zoom sebagai tempat untuk melaksanakan webinar. Berdasarkan data riwayat yang ada pada grup komunitas, komunitas NoFaps telah melaksanakan sebanyak 13 kali pertemuan webinar sejak April 2023. Pemateri dalam webinar komunitas NoFaps merupakan pendiri dari komunitas NoFaps sendiri. Berdasarkan keterangannya, tema-tema yang telah dibahas pada webinar yang telah dilaksanakan semua seputar pada permasalahan kecanduan pornografi, seperti pembahasan tentang cara berhenti PMO secara sistematis, pembenahan pola pikir saat berhenti PMO, pembahasan dampak PMO, dan pembahasan tentang cara mengontrol nafsu.

Gambar 29: Webinar komunitas NoFaps pada 31 Januari



Sumber: Rekaman webinar komunitas NoFaps, 2024

Webinar satu bulan sekali yang diadakan oleh komunitas NoFaps memiliki alasan karena pendiri dan admin komunitas menginginkan untuk adanya interaksi yang lebih dalam dan intim dengan anggota komunitas,

karena pada webinar komunitas, selain pembahasan mengenai materi, terdapat juga sesi *sharing* di mana banyak anggota komunitas yang bercerita dan memberikan keluhan pada sesi webinar. Hal ini berdasarkan keterangan dari pendiri komunitas dari hasil wawancara:

“kita itu webinar komunitas nofaps sebulan sekali mas, di mana pembahasannya itu tentang cara berhenti pmo, dampak pmo, membenahan pola pikir. Untuk sumbernya didukung riset yang lain mas, kita kutip terkadang dari halodoc, dan website kedokteran luar. terus juga ketika webinar banyak mas yang suka curhat dan cerita-cerita juga minta tips gitu mas.” (Wawancara dengan pendiri komunitas, 20 Mei 2024)

Pelaksanaan webinar komunitas NoFaps dapat dilihat sebagai sebuah arena dalam teori praktik Pierre Bourdieu karena arena merujuk pada sebuah ruang sosial di mana individu atau kelompok berpartisipasi dalam interaksi dan kompetisi. Arena merupakan sistem terstruktur dari posisi-posisi sosial yang ditempati oleh individu atau institusi (Bourdieu, 1995). Dalam webinar, posisi admin sebagai pemateri menunjukkan posisi dominan yang memiliki pengetahuan dan kekuasaan untuk memberikan informasi dan pengetahuan kepada anggota komunitas. Selain itu, berdasarkan keterangan pendiri komunitas, ia sebagai pemateri yang mengambil sumber dari berbagai riset juga berarti memiliki modal seperti dalam pandangan Bourdieu mengenai jenis-jenis modal yaitu salah satunya modal budaya berupa pengetahuan. Menurut Bourdieu dalam Siregar (2016), modal harus ada dalam setiap arena, agar arena memiliki arti. Di dalam sebuah arena, legitimasi aktor dalam tindakan sosial dipengaruhi oleh modal yang dimiliki. Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan oleh Informan B dalam wawancara yang menjelaskan mengenai webinar komunitas NoFaps:

"waktu itu saya ikut webinar yang dibahas dampak yang ditimbulkan ketika kecanduan pmo, disitu juga kita *sharing* problem masing-masing anggota dan pengalaman mereka ketika dalam kecanduan pmo, banyak juga yang minta saran ke pemateri dan menurut saya apa yang disampaikan pemateri saat webinar itu sudah terpercaya karena materi yang disampaikan juga diambil dari

beberapa riset artikel juga” (Wawancara dengan informan B, 6 Mei 2024)

Berdasarkan wawancara di atas ia menyatakan bahwa pada saat webinar yang ia ikuti banyak anggota komunitas yang menceritakan permasalahan dan pengalaman anggota dalam permasalahan kecanduan PMO. Ia juga menjelaskan bahwa anggota juga banyak yang meminta saran dan tips ke pemateri serta ia juga mempercayai bahwa materi yang diberikan oleh pendiri komunitas sebagai pemateri dapat dipercaya karena diambil dari riset yang ada. Hal serupa juga dijelaskan oleh informan E yang menjelaskan bahwa pada webinar komunitas NoFaps yang pernah ia ikuti, para anggota komunitas yang mengikuti webinar banyak yang berbagi cerita serta memberikan pertanyaan berupa solusi dan tips kepada admin komunitas, ia menjelaskan bahwa menurutnya hal tersebut karena lingkungan webinar yang mendukung memberikan kenyamanan berbagi dan kemampuan pendiri komunitas sebagai pemateri dalam menjawab pertanyaan.

Bourdieu dalam Siregar (2016) menjelaskan bahwa konsep arena atau *field* merupakan ruang atau semesta sosial tertentu sebagai tempat para agen atau aktor sosial saling bersaing. Lebih lanjut, dikatakan bahwa di dalam arena para agen bersaing untuk mendapatkan berbagai sumber daya maupun kekuatan simbolik. Berdasarkan wawancara dengan informan B dan penjelasan informan E sebelumnya, dalam konteks webinar komunitas NoFaps sebagai sebuah arena, sumber daya modal yang diperebutkan adalah pengetahuan, dukungan emosional, dan solusi praktis terkait dengan PMO. Bourdieu dalam Harker, dkk (1990) menjelaskan bahwa modal merupakan sebuah konsentrasi kekuatan, suatu kekuatan spesifik yang beroperasi di dalam sebuah arena. Pada webinar komunitas NoFaps sebagai sebuah arena, terdapat modal yang dipertaruhkan dan diperebutkan dalam arena webinar ini meliputi modal sosial (hubungan dan jaringan yang diperoleh melalui interaksi dalam komunitas) dan modal kultural (pengetahuan dan keterampilan yang didapat dari pemateri).

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa bentuk dukungan yang ada dalam komunitas NoFaps. Pertama, bentuk dukungan berupa pesan motivasi yang dibagikan oleh admin komunitas melalui fitur pengumuman komunitas dan unggahan status WhatsApp dan pesan motivasi yang dibagikan oleh anggota komunitas pada obrolan grup komunitas NoFaps ketika ada anggota yang bercerita. Kedua, bentuk dukungan berbagi tips yang dilakukan oleh admin komunitas NoFaps pada obrolan grup komunitas yang biasanya tips yang dibagikan oleh admin komunitas lebih terstruktur dan sumbernya berdasarkan riset ilmiah atau artikel web kesehatan, serta tips yang dibagikan oleh anggota komunitas NoFaps kepada sesama anggota yang berdasarkan pada pengalaman pribadi. Ketiga, berbagi konten yang terbagi tiga jenis konten yang dibagikan, yaitu foto yang isi kontennya terkait seputar keagamaan dan kecanduan PMO, lalu video yang isi kontennya terkait keagamaan, motivasi umum, dan kecanduan PMO, serta konten E-book yang isinya tentang keagamaan, kecanduan PMO, dan pengembangan diri. Keempat, program *challenge* yang di dalamnya terdapat sistem laporan harian anggota kepada admin komunitas dan sistem keluhan anggota melalui obrolan pribadi dengan admin komunitas dan obrolan grup khusus tantangan. Kelima, webinar atau seminar daring yang diadakan sebulan sekali dan di dalamnya terdapat penyampaian materi dan sesi *sharing* untuk anggota komunitas NoFaps.

Gambar 30: Peta bentuk-bentuk dukungan dan alasan pemberian dukungan



Sumber: Data Primer

Dilihat secara skema besar, dalam sudut pandang teori praktik sosial Pierre Bourdieu, komunitas NoFaps merupakan sebuah arena yang mana merupakan istilah Bourdieu dalam menjelaskan struktur objektif diluar diri individu. Sebagai sebuah arena virtual, komunitas NoFaps menjadi tempat

di mana individu di dalamnya berinteraksi dan juga terdapat pertarungan dan persaingan modal di dalamnya (Bourdieu, 1993).

Di dalam komunitas NoFaps, praktik atau tindakan nyata yang diwujudkan dalam berbagai bentuk dukungan yang diberikan oleh sesama anggota komunitas maupun admin komunitas NoFaps pada dasarnya merepresentasikan struktur subjektif atau habitus serta berbagai modal seperti modal budaya, modal ekonomi, modal sosial yang dimiliki oleh admin maupun anggota komunitas NoFaps. Sebagai contoh, dapat dilihat bagaimana habitus dan modal dari admin komunitas NoFaps bermain pada bentuk dukungan berupa berbagi tips, program tantangan dan webinar. Selain itu juga dapat dilihat bagaimana habitus dan modal yang dimiliki oleh anggota komunitas terlihat pada bentuk dukungan berupa pesan motivasi, berbagi tips, dan berbagi konten. Bentuk dukungan yang diberikan oleh admin maupun sesama anggota komunitas NoFaps merupakan apa yang disebut oleh Bourdieu dalam Karnanta (2013) sebagai “eksternalisasi internalitas” yaitu tahap di mana hal-hal yang bersifat subjektif atau berada dalam diri individu itu dieksternalisasikan. Maka kemudian komunitas NoFaps sebagai sebuah arena virtual dapat membentuk habitus baru anggota komunitas dalam upaya mengatasi permasalahan kecanduan pornografi yang dimilikinya dan diwujudkan dalam bentuk praktik dalam arena nyata diluar arena komunitas NoFaps.

BAB V

DAMPAK DUKUNGAN KOMUNITAS NOFAPS DALAM MENGATASI KECANDUAN PORNOGRAFI

A. Dampak Psikologis

Dampak psikologis merupakan salah satu dampak yang dirasakan oleh anggota komunitas setelah bergabung dan aktif dalam komunitas NoFaps. Dampak psikologis merujuk pada perubahan baik perubahan secara positif ataupun negatif dalam cara seseorang berpikir, merasakan, dan berperilaku akibat dari berbagai pengalaman atau interaksi mereka. Dampak kelompok dukungan terhadap psikologis anggotanya juga ditemukan dalam berbagai penelitian terdahulu, seperti penelitian oleh Lutfiana dan Surjaningrum (2010). Dalam penelitian ini, diketahui bahwa anggota komunitas NoFaps mendapatkan dampak yang positif secara psikologis, yaitu *self-efficacy* dan perubahan pandangan terhadap pornografi.

1. *Self-efficacy*

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa dukungan dalam komunitas NoFaps berdampak pada *self-efficacy* atau efikasi diri anggota. Hal ini sebagaimana yang dijelaskan oleh informan B dalam wawancara:

“kalo saya gabung dengan grup ini sih jadi lebih percaya diri mungkin karena efek sering ngeliat banyak temen di grup nofaps udah berhasil untuk berhenti pmo, kalo liat temen-temen berhasil itu jadi kaya motivasi kalo mereka bisa saya masa gak bisa” (Wawancara dengan informan B, 6 Mei 2024)

Berdasarkan keterangan informan B dalam wawancara, ia menjelaskan bahwa bergabung dengan komunitas NoFaps memberikan dirinya kepercayaan diri dikarenakan ia sering melihat keberhasilan anggota lain pada obrolan grup komunitas NoFaps sehingga

menyebabkan dirinya termotivasi dan meyakini bahwa ia juga mampu mengatasi kecanduan.

Self-efficacy atau efikasi diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kapasitas mereka untuk melaksanakan perilaku-perilaku yang diperlukan untuk mencapai pencapaian kinerja tertentu. Efikasi diri mencerminkan kepercayaan terhadap kemampuan untuk mengendalikan motivasi, perilaku, dan lingkungan sosial individu (Bandura, 1997). Efikasi diri mencakup kepercayaan diri seseorang untuk mengendalikan perilakunya, memberikan pengaruh terhadap lingkungannya, dan tetap termotivasi dalam mencapai tujuannya.

Cherry (2023) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi dapat mengembangkan minat yang lebih dalam pada aktivitas yang dilakukan, dapat membentuk rasa komitmen yang lebih kuat, dapat pulih dengan cepat dari kegagalan, dan melihat masalah sebagai tantangan yang harus dikuasai. Sementara, seseorang yang memiliki efikasi diri yang rendah selalu menghindari tugas yang sulit, tidak percaya pada kemampuannya mengerjakan suatu hal yang sulit, selalu berfokus pada kegagalan dan hasil negatif, dan kehilangan kepercayaan diri pada kemampuan dirinya.

Bandura (1977) menyatakan bahwa individu dapat mengembangkan efikasi diri dengan menafsirkan informasi dari empat sumber pengaruh utama; (1) *Mastery experiences* atau penguasaan pengalaman, yaitu merujuk pada pengalaman yang diperoleh seseorang ketika menghadapi tantangan baru dan berhasil mengatasinya. (2) *Social persuasion* atau persuasi sosial, sebagaimana yang dijelaskan Bandura, yaitu individu dapat diyakinkan untuk percaya bahwa mereka memiliki keterampilan dan kemampuan untuk berhasil. (3) respons psikologis, yaitu dengan belajar cara mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati saat menghadapi tugas yang sulit atau menantang, individu dapat meningkatkan rasa efikasi diri mereka. (4) *social modelling*,

sebagaimana Bandura jelaskan, yaitu dengan melihat orang-orang yang memiliki kondisi yang sama dengan diri sendiri berhasil melalui upaya yang berkelanjutan dapat meningkatkan keyakinan individu bahwa mereka juga memiliki kemampuan untuk berhasil.

Salah satu permasalahan umum yang dihadapi oleh anggota komunitas NoFaps adalah seringnya *relapse* dalam perjalanan mereka berhenti dari kecanduan terhadap pornografi. *Relapse* yang terjadi secara berulang-ulang menyebabkan anggota komunitas merasa tidak yakin bahwa mereka dapat keluar dari kecanduan terhadap pornografi tersebut. Hal ini dijelaskan oleh informan B pada wawancara yang menjelaskan bahwa ia selalu merasa pesimis dalam keluar dari jeratan PMO karena ia sering *relapse*. Namun sebagaimana yang telah dijelaskan dalam wawancara dengan informan B sebelumnya, setelah bergabung dengan komunitas NoFaps dan melihat keberhasilan anggota lain, ia menjadi termotivasi bahwa dirinya juga bisa untuk sembuh dari kecanduan pornografi yang dimiliki.

Temuan serupa dalam munculnya *self-efficacy* juga didapatkan oleh informan C sebagaimana yang ia jelaskan dalam wawancara:

“kalo dulu saya suka bingung mas kalo ada godaan itu saya paling sulit dan akhirnya relapse lagi jadi membuat mikir ini saya susah banget sembuh dari ini..... setelah saya banyak berteman dan mendengarkan cerita teman-teman tentang keberhasilan mereka dan streak mereka yang lebih jauh daripada saya, itu membuat saya semakin termotivasi dan lebih percaya diri kalo saya juga bisa sembuh mas” (Wawancara dengan informan C, 7 Mei 2024)

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan C, Ia menjelaskan bahwa dirinya sebelumnya sering *relapse* yang diakibatkan oleh munculnya godaan sehingga hal tersebut menyebabkan dirinya berpikir bahwa ia sulit untuk sembuh dari kecanduan pornografi yang dimilikinya. Namun setelah bergabung dengan komunitas NoFaps dan mendengarkan cerita anggota lain

tentang keberhasilan mereka yang lebih jauh daripada dirinya dalam menghadapi kecanduan membuat ia termotivasi

Berdasarkan hasil wawancara dari dua informan sebelumnya, diketahui bahwa kedua informan merasakan adanya dampak rasa kepercayaan diri terhadap kemampuan mereka untuk mengatasi kecanduan yang mereka miliki. Hal ini disebabkan oleh melihat keberhasilan anggota lain pada grup komunitas NoFaps sehingga menyebabkan informan termotivasi dan meyakini bahwa dirinya juga mampu untuk berhasil dalam mengatasi kecanduan.

Selain informan B dan informan C, informan E juga setelah bergabung dengan komunitas NoFaps ia mendapati adanya *self-efficacy* dalam keyakinan menghadapi godaan untuk melakukan PMO. Hal ini sebagaimana penjelasan informan E dalam wawancara:

“kerasa banget sekarang lebih pede dan lebih positif untuk memilih hal yang benar dan ga nurutin nafsu semata ketika lagi menghadapi godaan, jadi karena banyak inputan dari sana tuh ketika aku lagi pengen ngelakuin pmo tuh jadi aduh ngga deh gitu” (Wawancara dengan informan E, 13 Mei 2024)

Berdasarkan wawancara diatas, informan E menjelaskan bahwa sekarang ia menjadi lebih percaya diri dan lebih positif untuk memilih hal yang benar tidak mengikuti nafsu dirinya saat sedang menghadapi godaan, hal ini disebabkan dari dirinya mendapatkan banyak masukan dari komunitas NoFaps sehingga menyebabkan ia untuk tidak melakukan PMO ketika dirinya sedang dalam godaan untuk melakukan hal tersebut.

Menurut Bourdieu (1995) habitus merupakan konstruksi struktur dalam mental seseorang yang berhubungan dengan lingkungan sosial. Habitus dapat didefinisikan sebagai serangkaian cara dan sikap seseorang untuk memaknai sesuatu, didasarkan pada struktur yang terbentuk dari berbagai kejadian masa lalu atau pengalaman. Dalam

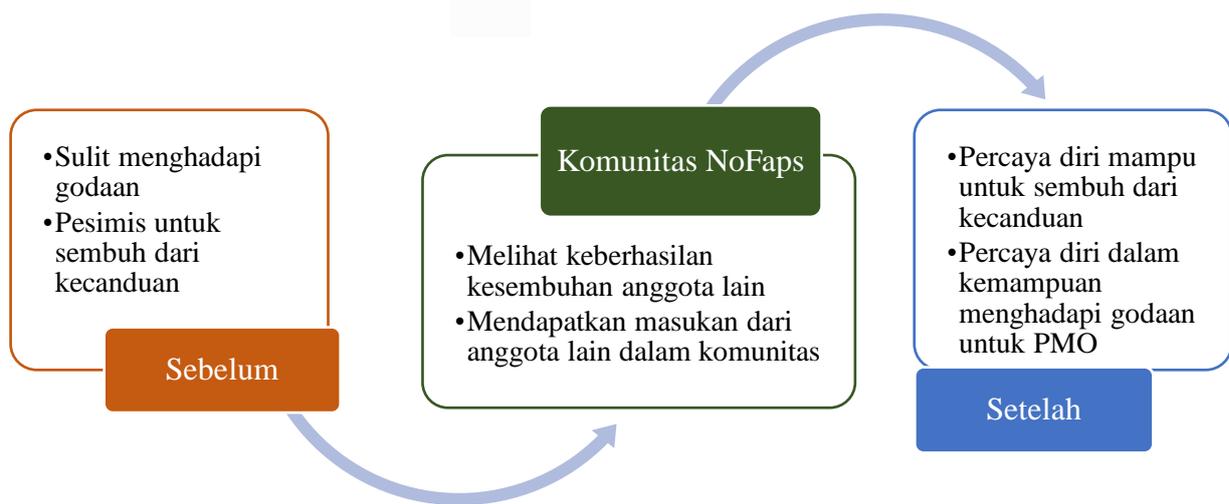
konteks anggota komunitas NoFaps, anggota komunitas yang melihat keberhasilan anggota lain dalam mengatasi kecanduan pornografi mulai menginternalisasi pengalaman tersebut sebagai bukti yang memperkuat keyakinan dalam mental mereka bahwa mereka juga bisa berhasil dalam mengatasi kecanduan yang dimiliki.

Selain itu, munculnya efikasi diri anggota komunitas yang disebabkan oleh melihat keberhasilan anggota lain juga dapat dilihat sebagai modal sosial dalam teori praktik sosial Pierre Bourdieu. Sebagaimana modal sosial Bourdieu yang dijelaskan dalam Haerussaleh dan Huda (2021) bahwa modal sosial dapat dimanfaatkan untuk berbagai kepentingan dengan dukungan dari modal ekonomi atau modal budaya. Modal sosial menekankan pada potensi individu atau kelompok, dengan fokus pada kepercayaan, jaringan, dan nilai-nilai yang berasal dari kelompok tersebut. Dalam konteks komunitas NoFaps, individu meningkatkan efikasi dirinya dengan memanfaatkan jaringan sosial dalam komunitas NoFaps yaitu dengan kepercayaan dan melihat keberhasilan anggota lain yang mana juga hal ini didukung dengan kepemilikan modal ekonomi individu berupa uang untuk bergabung dengan komunitas NoFaps dan modal budaya disini berupa pemahaman dan pengetahuan pribadi terkait kecanduan pornografi yang dimilikinya.

Dampak kelompok dukungan terhadap efikasi diri anggotanya juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Sandehang, dkk (2023) yang menemukan bahwa kelompok swabantu memberikan peningkatan yang signifikan terhadap efikasi diri anggotanya. Penelitian ini menjelaskan bahwa dengan mendengarkan langsung pengalaman anggota lain yang menghadapi masalah serupa serta melihat bukti keberhasilan dari tindakan orang lain individu dapat membentuk kemauan dan keyakinan bahwa mereka sendiri dapat melakukan hal yang sama dan mencapai keberhasilan yang sama.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Zhong, Pengpeng, dan Qianru (2022) juga menemukan hal yang serupa, yaitu kelompok dukungan berbasis media sosial memberikan dampak peningkatan efikasi diri terhadap anggota kelompok dan menjadi sumber tempat informasi terkait permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok.

Gambar 31: Skema proses dampak self-efficacy



Sumber: Data Primer

Berdasarkan skema proses di atas, maka dapat dilihat bagaimana proses dampak *self-efficacy* yang didapatkan oleh anggota komunitas NoFaps berdasarkan data yang ditemukan. Sebelum bergabung dengan komunitas NoFaps, anggota komunitas mengalami keadaan di mana mereka sulit untuk menghadapi godaan dan tidak yakin mampu menghadapi godaan tersebut serta pesimis untuk dapat sembuh dari kecanduan terhadap pornografi. Ketika bergabung dengan komunitas NoFaps, anggota melihat keberhasilan kesembuhan anggota lain serta mendapatkan berbagai masukan dari anggota lain khususnya dalam menghadapi godaan untuk melakukan PMO sehingga setelah bergabung dengan komunitas NoFaps dan mendapatkan dukungan didalamnya, anggota komunitas mendapati *self-efficacy* atau efikasi diri di mana mereka mendapati kepercayaan

diri untuk mampu sembuh dari kecanduan pornografi dan percaya diri dalam kemampuannya menghadapi godaan untuk PMO.

2. Perubahan Pola Pikir

Komunitas NoFaps sebagai kelompok swabantu menyediakan berbagai informasi, pengetahuan, dan tips serta strategi untuk mengatasi kecanduan pornografi baik dari sesama anggota maupun dari admin komunitas. Berbagai hal tersebut memberikan dampak kepada anggota komunitas dalam cara mereka memandang permasalahan kecanduan yang mereka miliki. Hal ini sebagaimana dengan apa yang disampaikan oleh informan A dalam wawancara yang menjelaskan bagaimana komunitas NoFaps memvalidasi bahaya atas kecanduan yang dimilikinya:

“kurang lebih dengan saya bergabung ke grup NoFap buat saya itu semakin memvalidasi bahayanya PMO buat saya, dan memvalidasi perlunya kita meninggalkan PMO karena kan sering tuh di grup banyak yang share tentang dampak efek pmo gitu dan juga validasi bahwa saya harus memperbaiki kualitas diri saya lebih baik lagi” (Wawancara dengan informan A, 6 Mei 2024)

Berdasarkan wawancara dengan informan A, ia menjelaskan bahwa dengan bergabung dalam komunitas NoFaps ia menjadi semakin tervalidasi akan bahayanya dari pornografi, masturbasi, dan orgasme untuk dirinya, ia juga tervalidasi akan perlunya meninggalkan pornografi, masturbasi dan orgasme. Hal ini dikarenakan ia sering melihat pada obrolan grup komunitas NoFaps pesan yang dibagikan terkait dengan dampak atau efek dari pornografi, masturbasi, dan orgasme.

Hal ini sesuai dengan kajian Turner (2022) yang menjelaskan bahwa partisipan kelompok dukungan daring mencari validasi yang mana hanya bisa ditemukan dalam kebanyakan kelompok dukungan daring. Mereka bergabung dengan kelompok dukungan *online* untuk mendapatkan penerimaan, pemahaman, dan validasi terhadap gejala

mereka. Partisipan dapat merasakan validasi terhadap pilihan perawatan dan pengobatan mereka melalui partisipasi dalam grup dukungan online yang berfokus pada kondisi atau penyakit spesifik mereka.

Komunitas NoFaps sebagai sebuah kelompok swabantu dalam mengatasi kecanduan terhadap pornografi dengan berbagai dukungan yang diberikan kepada anggota di dalamnya telah memberikan dampak yang signifikan dalam hal pandangan anggota terhadap kecanduan pornografi yang dimilikinya. Hal ini dikarenakan banyaknya pengetahuan yang didapatkan anggota dalam obrolan grup komunitas NoFaps baik dari admin komunitas atau sesama anggota komunitas. Berbagai pengetahuan dan informasi yang terkait dengan kecanduan pornografi yang didapatkan dari komunitas NoFaps memberikan dampak pada anggota berupa perubahan pola pikir terhadap masalah yang dihadapi oleh anggota komunitas NoFaps, yaitu pornografi. Perubahan pola pikir yang dimaksud dalam konteks anggota komunitas NoFaps adalah bagaimana anggota mendapati perubahan pandangan terhadap cara anggota memandang kecanduan yang dimiliki serta bagaimana anggota mendapatkan cara-cara baru dalam mengatasi kecanduan pornografi mereka. Hal ini didapatkan melalui berbagai informasi dan pengetahuan yang dibagikan di dalam komunitas NoFaps.

Berbeda dengan informan A, informan E menyampaikan bahwa komunitas NoFaps menjadi pencegah dirinya untuk *relapse* dan membuat pandangannya dalam melakukan pornografi, masturbasi, dan orgasme berubah. Berikut pernyataan informan E dalam wawancara:

“aku sempet beberapa kali kaya pengen ngelakuin lagi gitukan karena untuk mengeluarkan hasrat, ternyata pas cek grup lagi, terus liat reminder yang dikirim admin aku langsung oh iya ya, ternyata dengan nonton porn dan masturbasi itu memang enak banget, enak gitu kan, tapi ternyata ya itu memang sesaat doang gitukan, dopamine kita keluar, ternyata kalo kita

gunakan untuk hal yang positif daripada porno ya itu lebih ngaruh banget” (Wawancara dengan informan E, 13 Mei 2024)

Berdasarkan keterangan informan E dalam wawancara di atas, ia menjelaskan bahwa ia beberapa kali muncul keinginan untuk melakukan kembali perilaku kecanduannya namun kemudian ia melihat obrolan grup komunitas NoFaps dan melihat pengingat harian yang dikirim oleh admin komunitas, dan ia menyadari bahwa kenikmatan saat menonton pornografi dan melakukan masturbasi hanya kenikmatan yang sesaat. Ia juga menyadari bahwa mengganti kegiatan PMO dengan hal yang positif lebih berpengaruh baik.

Hal ini juga dapat dipandang dengan konsep habitus teori praktik sosial Pierre Bourdieu. Habitus juga mencakup pengetahuan dan pemahaman seseorang tentang dunia, yang memberikan kontribusi tersendiri pada realita dunia itu. Oleh karenanya, pengetahuan memiliki kekuasaan konstitutif atau kemampuan menciptakan bentuk realitas dunia (Mustikasari, Arlin, & Kamaruddin, 2023). Dalam komunitas NoFaps, anggota sering kali mendapatkan pengetahuan baru tentang bahaya dari kecanduan yang dimiliki dan pentingnya meninggalkan kebiasaan tersebut. Pengetahuan ini bukan hanya informasi yang pasif tetapi merupakan pengetahuan yang aktif dan memiliki kekuatan untuk mengubah pandangan dan perilaku mereka terhadap kecanduannya. Dengan memahami dampak negatif dari pornografi, masturbasi, dan orgasme dan strategi yang efektif untuk mengatasinya, anggota komunitas mulai menginternalisasi pemahaman ini, yang kemudian membentuk habitus baru mereka.

Hal tersebut dibuktikan dengan apa yang disampaikan oleh informan D dalam wawancara yang menjelaskan bahwa pengetahuan yang didapat dari komunitas NoFaps memberikan ia kesadaran terhadap upaya lain yang diperlukan dalam menjauh dari PMO. Berikut pernyataan informan D dalam wawancara:

“Sebelum saya bergabung, saya berpikir bahwa salah satu cara untuk menjauh dari PMO adalah dengan mengurangi penggunaan hp. Namun, setelah bergabung dengan komunitas, saya mendapat banyak pengetahuan yang berujung buat saya paham bahwa saya harus lebih banyak untuk bersosialisasi dan berolahraga, karena saya sadar bahwa selain untuk menghindari pemicunya, saya juga harus mengalihkan pikiran-pikiran saya yang kadang-kadang kalo gabut sering lari kemana-kemana, nah cara ngalihinnya itu dengan cara olahraga atau sekedar sibuk” (Wawancara dengan informan D, 8 Mei 2024)

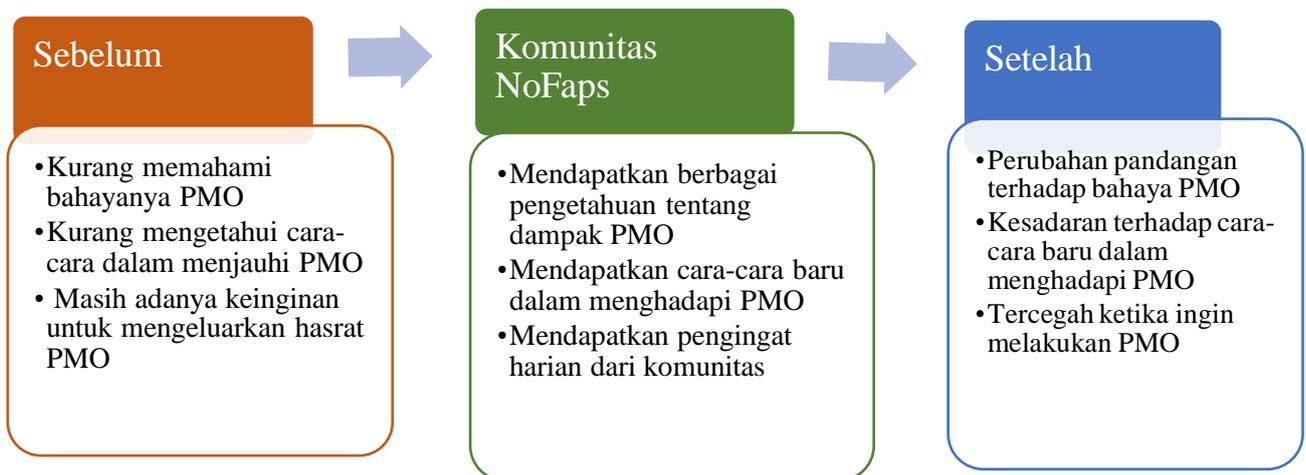
Berdasarkan keterangan informan D di atas, ia menjelaskan bahwa sebelum bergabung dengan komunitas NoFaps, ia berpikir bahwa salah satu cara menjauh dari kegiatan PMO adalah dengan mengurangi penggunaan ponsel. Setelah bergabung dengan komunitas NoFaps ia menjelaskan bahwa ia mendapatkan banyak pengetahuan berupa cara-cara lain dalam upaya menjauhi PMO. Ia menjelaskan bahwa ia sadar bahwa selain harus menghindari pemicu yang menyebabkan keinginan untuk melakukan PMO, ia juga harus mengalihkan pikirannya yaitu dengan bersosialisasi lebih sering dan juga berolahraga. Berdasarkan keterangannya, hal ini dapat dipahami bahwa sebelum ia bergabung dengan komunitas NoFaps ia memiliki sedikit pengetahuan tentang cara menjauh dari PMO, namun setelah bergabung dengan komunitas NoFaps ia mendapati pengetahuan tentang cara-cara lain dalam menjauhi PMO.

Pengetahuan yang didapatkan juga merupakan sebuah bentuk modal budaya yang didapatkan oleh anggota komunitas. Sebagaimana penjelasan definisi modal budaya menurut Bourdieu dalam Martono (2012) yaitu serangkaian kemampuan atau keahlian individu, yang termasuk di dalamnya adalah sikap, cara bertutur kata, penampilan, bergaul, dan sebagainya. Lebih lanjut, modal sebagai sumber daya yang dimiliki seorang atau kelompok tertentu dapat digunakan untuk mencapai sebuah tujuan. Dalam hal ini, modal berupa pengetahuan yang

didapatkan anggota komunitas NoFaps dapat digunakan untuk mencapai tujuannya, yaitu mengatasi kecanduan pornografi.

Temuan dalam penelitian ini juga dijelaskan dalam kajian yang dilakukan oleh Turner (2022), yang menemukan bahwa anggota kelompok dukungan daring mendapati bahwa grup-grup kelompok dukungan daring berguna untuk mempelajari lebih banyak tentang kondisi mereka. kelompok dukungan daring seringkali mampu menyediakan informasi yang tidak dapat ditemukan di tempat lain. Anggota grup dapat mencari pendapat pribadi dari orang lain dalam situasi serupa, termasuk membahas pilihan pengobatan, efek samping, dan manajemen gejala dengan orang-orang yang telah melalui pengalaman tersebut.

Gambar 32: Skema proses dampak perubahan pola pikir



Sumber: Data Primer

Gambar di atas merupakan skema proses dampak perubahan pola pikir yang didapatkan anggota komunitas NoFaps berdasarkan data yang ditemukan. Sebelum bergabung dengan komunitas NoFaps, anggota kurang memahami bahaya PMO, kurangnya pengetahuan dalam cara-cara menjauhi PMO, masih adanya keinginan untuk

mengeluarkan hasrat PMO. Ketika bergabung dengan komunitas NoFaps, anggota mendapatkan berbagai pengetahuan tentang dampak dari PMO, mendapatkan berbagai cara-cara baru dalam menghadapi PMO, dan juga mendapatkan pengingat harian dalam komunitas. Hal-hal tersebut kemudian berdampak pada pola pikir anggota komunitas di mana anggota mengalami perubahan pandangan terhadap bahaya dari PMO, adanya kesadaran terhadap cara-cara lain dalam menghadapi PMO dan tercegah ketika ingin melakukan PMO.

B. Dampak Perilaku

Dampak perilaku merupakan dampak lain yang di dapatkan oleh anggota komunitas NoFaps dari berbagai bentuk dukungan yang ada di dalam komunitas. Dampak perilaku merujuk pada perubahan yang terjadi dalam tindakan atau kebiasaan seseorang sebagai hasil dari intervensi, pengalaman, atau pengaruh tertentu. Dampak ini bisa bersifat positif, seperti pengembangan kebiasaan sehat, atau negatif, seperti peningkatan perilaku berisiko. Dalam konteks komunitas NoFaps, anggota komunitas mendapatkan dampak perilaku yang tergolong positif akibat dari segala bentuk dukungan yang diterima dari komunitas NoFaps, seperti mengubah kemampuan bersosialisasi dan membentuk kebiasaan baru.

1. Perubahan Kemampuan Bersosialisasi

Salah satu dampak perilaku yang didapatkan anggota komunitas NoFaps adalah adanya perubahan dalam kemampuan bersosialisasi anggota dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan data yang didapatkan, dukungan dalam komunitas NoFaps berdampak pada kemampuan bersosialisasi anggota, khususnya bagi yang memiliki kecemasan sosial atau *social anxiety*. Berdasarkan hasil wawancara, informan D menjelaskan bagaimana kondisi kecemasan sosial yang ia miliki sebelum bergabung dengan komunitas NoFaps:

“saya orangnya penyendiri mas, bahkan sebelum mengenal pmo, setelah mengenal pmo itu saya makin parah mas, selain suka menghindari orang-orang banyak, saya juga cepat pemarah bahkan untuk hal sepele sekalipun. Saya juga sering menutup diri dari keluarga, bahkan untuk bercerita tentang bagaimana saya pas di sekolah itu saya ceritanya tidak excited gitu, gak minat cerita, selain itu pas tiba waktu makan, saya juga kadang merasa sedih gitu mas, merasa terisolasi, keluarga udah selesai makan bareng, baru saya keluar dan makan sendiri” (Wawancara dengan informan D, 8 Mei 2024)

Berdasarkan wawancara dengan informan D di atas, ia menjelaskan bahwa ia merupakan seseorang yang penyendiri bahkan sebelum ia mengenal pornografi, masturbasi, dan orgasme. Hal tersebut semakin diperparah setelah ia mengenal PMO. Ia menjelaskan bagaimana ia suka menghindari orang banyak, sering cepat marah dalam hal-hal sepele, dan mengisolasi diri dari orang-orang dan keluarganya sendiri.

Dalam konteks kecanduan pornografi, umumnya diketahui bahwa pornografi dapat memberikan berbagai dampak buruk, seperti menyebabkan depresi, stress, dan dalam hal ini adalah kecemasan sosial atau sering dikenal dengan *social anxiety* atau juga beberapa menyebutnya dengan fobia sosial. Hoffman dan Dibartolo dalam Pratiwi, dkk (2019) menjelaskan bahwa kecemasan sosial merupakan kecemasan (ketidaknyamanan emosional, ketakutan dan kekhawatiran) tentang situasi sosial, interaksi dengan orang lain, dan dievaluasi atau diteliti oleh orang lain. Suryabrata dalam Jatmiko (2016) menjelaskan kecemasan sosial adalah bentuk kecemasan dan ketakutan yang berkaitan dengan lingkungan sosial seseorang. Individu merasa khawatir akan dinilai negatif oleh orang lain dan cemas tidak mendapatkan persetujuan dari mereka. Mereka juga takut melakukan tindakan yang bisa dianggap memalukan di depan umum.

Social anxiety atau kecemasan sosial yang disebabkan oleh konsumsi berlebihan terhadap materi pornografi dijelaskan oleh Taylor (2024), pornografi internet dikaitkan dengan kecemasan, rasa tidak aman, dan tingkat kesejahteraan seksual yang lebih rendah. Perasaan negatif yang muncul akibat penggunaan pornografi yang berlebihan dapat memicu rasa tidak berdaya dan penderitaan psikologis yang lebih besar. Hal yang umum bagi orang yang kecanduan pornografi adalah pelaku akan merasa bersalah, malu, atau terhina begitu mereka menyadari perilaku mereka. Banyak pengguna menyembunyikan perilaku mereka dari orang lain karena takut kecanduan mereka akan terungkap. Hal ini cenderung menciptakan siklus kecemasan yang berkelanjutan saat individu lebih memprioritaskan menonton pornografi daripada pergi keluar dan bersosialisasi dengan orang lain. Hal ini juga ditemukan dalam penelitian Wery, dkk (2020) yang hasil penelitiannya mendapati bahwa keterlibatan dalam dua aktivitas seksual online tertentu yaitu penggunaan pornografi dan pencarian kontak seksual secara online berdampak pada harga diri yang rendah dan berkaitan dengan kesepian dan kecemasan sosial yang tinggi,

Dalam pandangan teori praktik sosial Pierre Bourdieu, hal ini juga dapat dilihat dengan konsep habitus. Ritzer dalam Krisdinanto (2014) menjelaskan konsep habitus Bourdieu sebagai “struktur mental atau kognitif” yang digunakan aktor untuk menghadapi kehidupan sosial. Struktur kognitif memberi kerangka tindakan kepada individu dalam hidup keseharian bersama orang-orang lain. (Mustikasari, Arlin, & Kamaruddin, 2023). Dalam hal kecemasan sosial yang dimiliki oleh anggota komunitas NoFaps, kecemasan sosial yang dialami anggota merupakan hasil dari kerangka mental yang terstruktur atau habitus yang dibentuk melalui pengalaman hidup mereka. Kerangka ini mencakup stigma yang diinternalisasi, rasa bersalah, dan ketakutan terkait dengan perilaku mereka. Sehingga dengan struktur mental tersebut, membuat mereka cenderung mengekspektasikan bahwa mereka akan menerima

penolakan atau penilaian negatif dari orang lain sehingga mereka lebih memilih menghindari interaksi sosial dengan orang lain.

Komunitas NoFaps sebagai sebuah kelompok swabantu yang di mana di dalamnya anggota dapat melakukan interaksi dengan anggota lain dalam obrolan grup komunitas dengan saling berbagi kisah, dukungan, dan saling memotivasi dapat berdampak secara positif terhadap anggota komunitas yang memiliki kecemasan sosial atau *social anxiety*. Dengan bergabung dengan komunitas NoFaps dan secara rutin dan secara aktif berinteraksi dengan anggota lain pada obrolan grup komunitas memberikan perubahan yang cukup terlihat pada kemampuan bersosialisasi anggota. Bourdieu (1993) mendefinisikan habitus sebagai “sistem disposisi yang bertahan lama dan bisa dialihpindahkan (*transposable*)...”, yang berarti habitus dapat bertahan lama namun juga dapat berubah dari waktu ke waktu (Siregar, 2016). Dalam konteks ini, anggota komunitas yang memiliki permasalahan kecemasan sosial yang disebabkan oleh permasalahan kecanduan pornografi yang dimilikinya dan bergabung dengan komunitas NoFaps, ia memasuki lingkungan sosial baru yang di mana lingkungan sosial baru ini seiring berjalannya waktu dapat merekonstruksi habitus lama mereka, yaitu salah satunya kecemasan sosial.

Hal ini dijelaskan lebih lanjut oleh informan D terkait perubahan kemampuan bersosialisasinya setelah bergabung dengan komunitas NoFaps:

“kalo dulu mas pas isolasi diri itu bener-bener parah.. bisa beberapa hari ga keluar rumah, seharian cuma dikamar terus.. gak ngobrol samsek ama tetangga, tau keadaan diluar rumah pun juga kagak, tapi itu pas masih belum masuk komunitas, pas udah masuk komunitas kaya meskipun sedikit dan kadang-kadang aja tapi saya udah ngerasa berubah, kalo sharing di komunitas itu kan saya sering dapat respon mas, meskipun ga terlalu deep atau ga terlalu menjerumus lebih dalem dan terkadang singkat, tapi ya mas, itu udah lebih cukup sih kalo menurut saya, sekarang udah kenal sama semua orang, beraniin buat keluar rumah

sekedar nongkrong sama tetangga gitu,” (Wawancara dengan informan D, 7 Mei 2024)

Berdasarkan wawancara dengan informan D di atas, ia menjelaskan bahwa sebelum bergabung dengan komunitas NoFaps, ia selalu mengisolasi diri, hanya menetap dalam kamarnya seharian dan bahkan tidak keluar rumah untuk beberapa hari. Ia juga menjelaskan bahwa setelah bergabung dengan komunitas NoFaps, ia mulai merasa terdapat perubahan meskipun sedikit, hal ini ia jelaskan dikarenakan ia berinteraksi dengan komunitas dan mendapatkan respon dari anggota lain meskipun respon yang didapat terkadang singkat dan seadanya, namun menurutnya itu sudah cukup. Hal ini juga secara jelas dapat dilihat dengan teori praktik sosial Pierre Bourdieu, di mana berdasarkan penjelasan informan D di atas dapat dipahami bahwa habitus terkait kemampuan bersosialisasi yang ia miliki berubah setelah memasuki arena komunitas NoFaps yang kemudian dengan habitus yang baru tersebut menjadi dasar praktik atau tindakannya dalam arena nyata di lingkungan rumahnya.

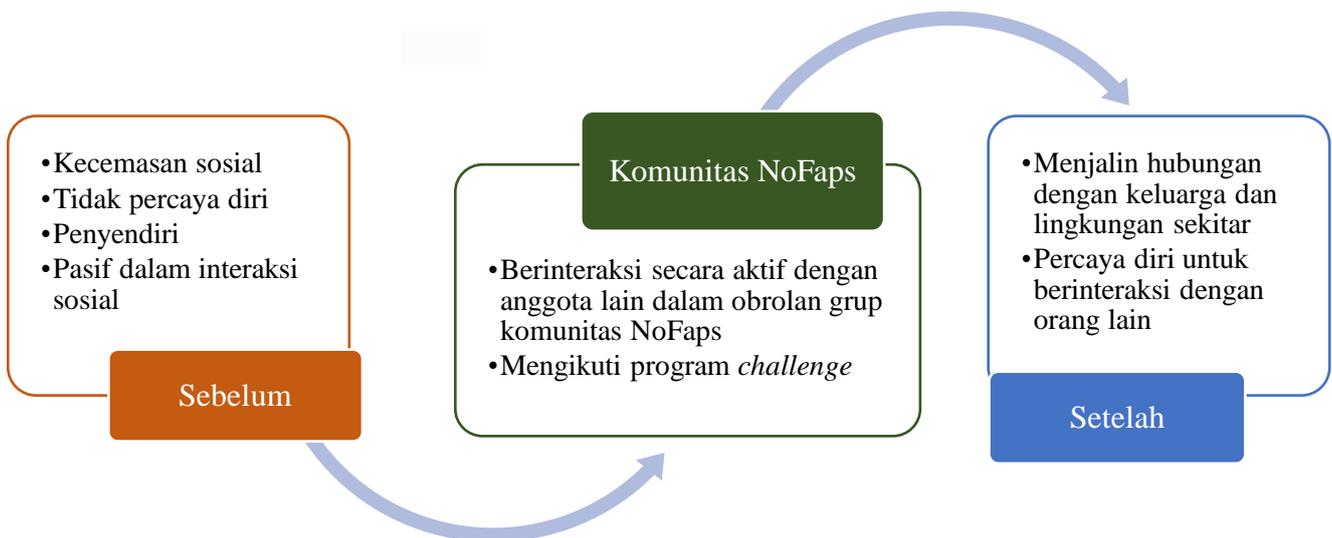
Perubahan dalam kemampuan bersosialisasi juga dirasakan oleh informan A yang dijelaskan olehnya dalam wawancara:

“kalo di komunitas itu kan ada kegiatan contohnya kaya kegiatan NNN, dan itu ada euforianya gitu, jadi pas ada kegiatan seperti seperti itu, kita pasti semangat tuh, pasti dengan semangat yang seperti itu bakal ngaruh ke hubungan kita dengan orang, kayak lebih aktif untuk ngobrol dengan orang, lebih pede buat ngobrol, dan bertegur sapa tanpa rasa sungkan-sungkan gitu” (Wawancara dengan informan A, 6 Mei 2024).

Keterangan yang didapatkan dari informan A sedikit berbeda dengan apa yang disampaikan oleh informan D. Informan A tidak menjelaskan bagaimana ia memiliki kecemasan sosial, namun ia menjelaskan bahwa ia juga merasakan adanya perubahan kemampuan bersosialisasi dengan orang lain dengan adanya kegiatan yang ada di

komunitas seperti tantangan *No Nut November* yang menurutnya menciptakan euforia dan menimbulkan semangat, ia menjelaskan bahwa dengan semangat tersebut, berpengaruh dalam hubungan dengan orang lain, seperti percaya diri dan lebih aktif untuk berinteraksi dengan orang lain. Selain informan D dan informan A, informan F berdasarkan keterangannya juga menjelaskan bahwa ia merasakan dampak perubahan dalam kemampuannya dalam hubungan dengan orang lain. ia menjelaskan bahwa bergabung dengan komunitas NoFaps ampuh memberikan dia kepercayaan diri untuk bisa dekat dan berinteraksi dengan lawan jenis yang mana menurut penjelasannya sebelumnya ia merasa tidak terlalu percaya diri.

Gambar 33: Skema proses dampak perubahan kemampuan bersosialisasi



Sumber: Data Primer

Berdasarkan gambar skema proses di atas, dapat dilihat bagaimana proses dampak perubahan kemampuan bersosialisasi yang dialami oleh anggota komunitas NoFaps. Sebelum bergabung dengan komunitas NoFaps, berdasarkan data yang ditemukan, anggota komunitas memiliki kecemasan sosial atau *social anxiety*, sering menyendiri, tidak percaya diri dan pasif dalam interaksi sosial. Ketika

bergabung dengan komunitas NoFaps, anggota berinteraksi secara aktif dengan anggota lain dalam obrolan grup komunitas dan juga mengikuti program *challenge* yang mana menurut salah satu informan dapat menimbulkan euforia dan semangat untuk bersosialisasi. Setelah bergabung dengan komunitas NoFaps, anggota mendapati kepercayaan diri untuk berinteraksi dengan orang lain termasuk lawan jenis dan juga mampu kembali menjalin hubungan dengan keluarga dan lingkungan sekitar.

2. Membentuk Kebiasaan Baru

Salah satu fungsi komunitas NoFaps sebagai sebuah kelompok swabantu adalah sebagai sarana untuk menghilangkan kebiasaan buruk yang terkait dengan kecanduan pornografi dan menggantinya dengan kebiasaan baru. Dalam konteks menghilangkan kecanduan terhadap pornografi, membentuk kebiasaan baik yang lebih sehat menggantikan kebiasaan mengonsumsi materi pornografi umumnya dipahami sebagai salah satu cara terbaik dalam mengatasi kecanduan terhadap pornografi. Hal ini juga berlaku dalam berbagai kebiasaan buruk, sebagaimana yang dijelaskan oleh Raypole (2019) bahwa cara untuk menghilangkan sebuah kebiasaan buruk adalah dengan menggantinya dengan kebiasaan yang lebih baik dan sehat. Komunitas NoFaps sendiri melalui berbagai bentuk dukungan yang diberikan seperti berbagi tips dan program tantangan dapat membentuk kebiasaan baru anggotanya.

Kebiasaan baru yang terbentuk setelah bergabung dengan komunitas NoFaps dijelaskan oleh informan B berdasarkan hasil wawancara:

“setelah gabung dengan grup nofap ini terbentuk habit positif yang ada pada diri saya karena dengan mengganti kebiasaan negatif menjadi teralihkan dengan kebiasaan positif yang menurut saya itu mungkin cara efektif buat kita agar tidak memikirkan hal-hal berbau pornografi. apalagi dengan adanya challenge itu cukup membantu mas untuk melatih mengembangkan kebiasaan / habit baru. kalo kebiasaan positif

saya yang lagi dibentuk itu misal seperti olahraga, baca buku, ibadah, mempelajari hal baru, dan skill baru. tapi saya olahraga sih mas yang sampe sekarang alhamdulillah masih terus konsisten” (Wawancara dengan informan B, 6 Mei 2024)

Berdasarkan keterangan informan B pada wawancara di atas, ia menjelaskan bahwa ia membentuk kebiasaan positif setelah bergabung dengan komunitas NoFaps. Menurutnya menggantikan kebiasaan yang negatif dengan kebiasaan yang positif menjadi cara yang efektif agar tidak memikirkan hal-hal yang berkaitan dengan pornografi. Lebih lanjut ia juga menjelaskan bahwa program tantangan dalam komunitas NoFaps menurutnya cukup membantu dalam mengembangkan kebiasaan baru. Ia menjelaskan kebiasaan positif yang dibentuk dalam dirinya adalah olahraga, membaca buku, ibadah, dan mempelajari hal baru.

Hal yang sama juga ditemukan pada informan F berdasarkan wawancara di mana ia menjelaskan bahwa setelah bergabung dengan komunitas NoFaps, ia mendapati perubahan pada kebiasaan sehari-harinya. Berikut pernyataan informan F:

“ya setelah gabung di komunitas dan menjalankan nofap juga aku ada perubahan di kebiasaan sehariku sih mas, meskipun ga banyak, contoh paling tiap hari aku minimal olahraga gerak 30 menit gitu mas” (Wawancara dengan informan F, 10 Mei 2024)

Berdasarkan penjelasan informan F dalam wawancara diatas, ia menjelaskan bahwa setelah bergabung pada komunitas NoFaps dan menjalankan praktik NoFap itu sendiri, ia mendapati perubahan pada kebiasaan sehari-harinya meskipun tidak banyak, seperti yang ia jelaskan yaitu salah satunya adalah ia berolahraga selama 30 menit.

Kebiasaan baru yang terbentuk setelah bergabung dengan komunitas NoFaps juga ditemukan pada informan D berdasarkan hasil wawancara:

“kalo masalah kebiasaan tentu ada perubahan mas. Saya jadi lebih sering ngobrol sama keluarga dan sering olahraga, karena sering lihat tips olahraga yang sering dikirim oleh anggota di grup, jadi pengen saya praktikan gitu” (Wawancara dengan informan D, 7 Mei 2024)

Berdasarkan wawancara dengan informan D diatas, ia menjelaskan bahwa terdapat perubahan dalam kebiasaan yang dimiliki dirinya. Ia menjadi lebih sering untuk berinteraksi dengan keluarganya dan juga lebih sering berolahraga, hal ini disebabkan karena ia sering melihat tips olahraga yang dikirimkan oleh anggota pada obrolan grup komunitas.

Informan A dalam hal ini juga menjelaskan terkait bagaimana perubahan kebiasaan dirinya dalam hal penggunaan HP, sebagaimana yang ia jelaskan dalam wawancara:

“saya sendiri terlalu banyak ngabisin waktu buat media sosial, main hp terus gitu, sementara main hp terus lama-lama bisa ngarah kesitu, terus di grup kan banyak yang ngasih tau kaya supaya ga melakukan PMO itu mengurangi HP, saya jadi lebih sadar untuk menjauhi dari hp dan fokus dari distraksi” (Wawancara dengan informan A, 6 Mei 2024)

Berdasarkan wawancara di atas, informan A menjelaskan bagaimana ia menghabiskan banyak waktunya untuk menggunakan HP untuk media sosial yang mana menurutnya menggunakan HP secara terus menerus dapat menjerumus ke arah pornografi. Ia menjelaskan bahwa dalam obrolan grup komunitas NoFaps banyak anggota yang memberi tahu tentang cara agar tidak melakukan PMO adalah dengan mengurangi HP sehingga memberikan kesadaran untuk menjauhi HP.

Dalam teori praktik sosial Pierre Bourdieu, pembentukan kebiasaan baru dapat dilihat dengan konsep habitus. Habitus merupakan struktur subjektif yang terbentuk dari pengalaman individu berhubungan dengan individu lain dalam jaringan struktur objektif yang

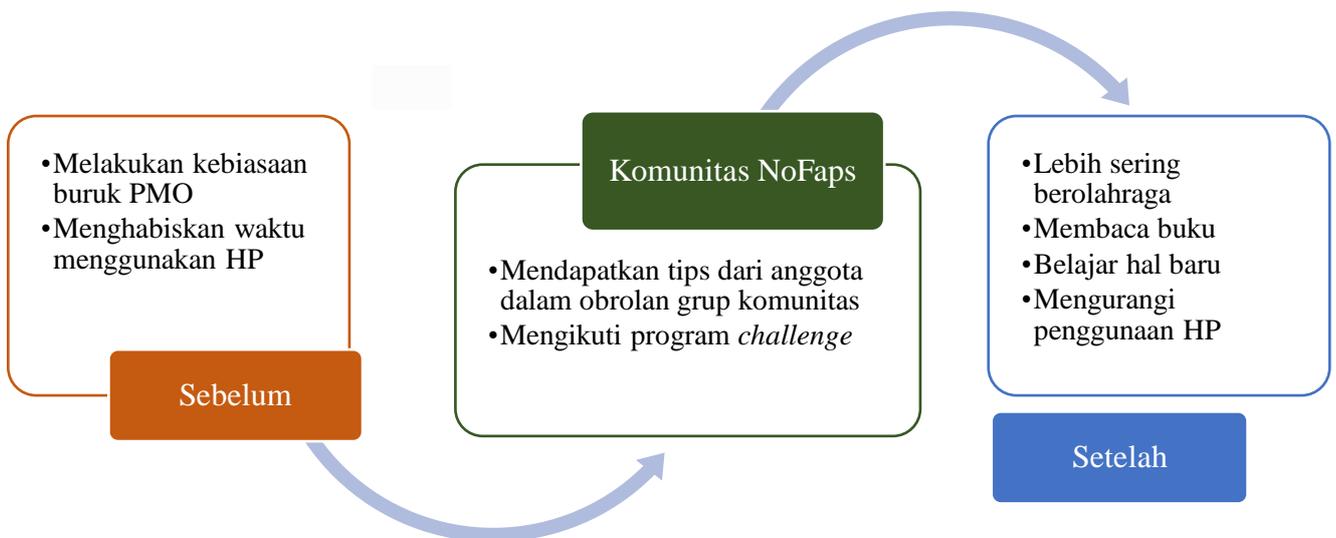
ada dalam ruang sosial (Mustikasari , Arlin, & Kamaruddin, 2023). Habitus sebagai sistem disposisi akan menghasilkan perbedaan gaya hidup dan praktik-praktik kehidupan, sesuai dengan pengalaman dan proses internalisasi agen dalam berinteraksi dengan agen lain maupun struktur objektif (Karnanta, 2013). Dalam konteks komunitas NoFaps, kebiasaan yang dimiliki oleh anggota komunitas merupakan bagian dari habitus mereka. Dengan bergabung dengan komunitas NoFaps, anggota diperkenalkan pada ruang sosial baru dengan norma, nilai, dan praktik yang berbeda yang bertujuan untuk mengatasi kecanduan pornografi. Komunitas NoFaps sebagai sebuah kelompok swabantu dengan berbagai dukungan terstruktur yang diberikan oleh komunitas NoFaps, seperti berbagi tips, tantangan, dan pesan motivasi, diinternalisasikan oleh individu dan pada akhirnya berdampak pada perubahan habitus anggota.

Berdasarkan hasil observasi serta wawancara, ditemukan bahwa anggota komunitas NoFaps dalam membentuk sebuah kebiasaan baru sebagai pengganti dari kebiasaan buruk lamanya juga memiliki persamaan dalam jenis kebiasaan baru yang berusaha untuk dibentuk, seperti kebiasaan untuk berolahraga, kebiasaan untuk menjauhi media sosial, kebiasaan membaca, belajar hal baru, mengembangkan keterampilan, dan lain-lain. Dalam sudut pandang Bourdieu mengenai habitus, Bourdieu dalam Power (1999) menjelaskan disposisi yang membentuk habitus juga terstruktur, yang secara tak terelakkan mencerminkan kondisi sosial di mana mereka terbentuk. Yang berarti dalam hal ini, habitus bisa menjadi sebuah fenomena kolektif (Fatmawati & Solikhin, 2020). Dalam konteks komunitas NoFaps, anggota membentuk kebiasaan baru yang lebih baik memiliki jenis kebiasaan yang sama. Kesamaan dalam jenis kebiasaan baru yang dibentuk oleh anggota komunitas NoFaps menunjukkan bahwa habitus mereka telah terstruktur oleh kondisi sosial yang serupa. Dalam hal ini dapat dilihat bahwa habitus anggota di strukturkan oleh adanya nilai-

nilai yang di dorong oleh komunitas NoFaps, seperti kesehatan fisik, peningkatan diri, dan pendidikan, sehingga kebiasaan baru yang dibentuk oleh anggota komunitas NoFaps menyesuaikan dengan nilai-nilai tersebut.

Pembentukan kebiasaan baru sebagai dampak dari sebuah kelompok swabantu atau kelompok dukungan juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Fithria, Hartaty, dan Susanti (2023) yang menemukan bahwa intervensi dari sebuah kelompok swabantu efektif dalam mengurangi perilaku merokok partisipan kelompok. Penelitian lain yang dilakukan oleh Arnaudova, Amaro, dan Monterosso (2018) juga menemukan bahwa kelompok dukungan 12 langkah atau *12-step peer-support group* yang merupakan kelompok dukungan untuk pengguna zat-zat terlarang memiliki dampak dan berperan penting dalam pembelajaran kebiasaan baru partisipan kelompok sebagai upaya untuk penyembuhan dari penyalahgunaan zat.

Gambar 34: Skema proses dampak membentuk kebiasaan baru

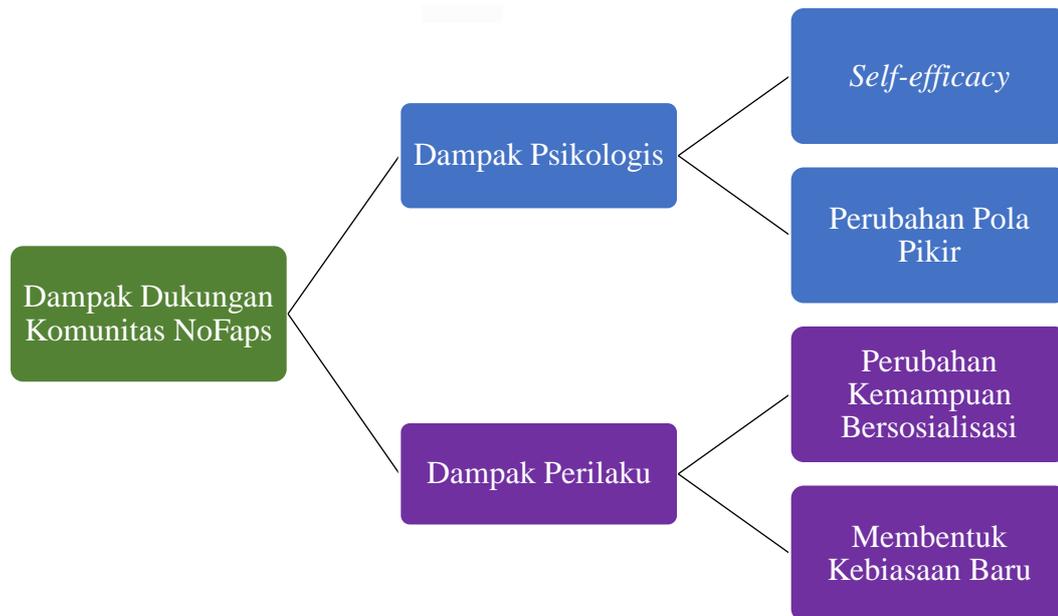


Sumber: Data Primer

Berdasarkan gambar skema di atas, dapat dilihat bagaimana proses dampak dukungan komunitas NoFaps dalam membentuk kebiasaan baru anggotanya. Berdasarkan data yang didapatkan, ditemukan bahwa anggota komunitas sebelum bergabung dengan komunitas NoFaps masih memiliki kebiasaan buruk seperti melakukan PMO itu sendiri dan terlalu banyak menghabiskan waktu dengan HP. Ketika bergabung dengan komunitas NoFaps, anggota mendapatkan tips dari anggota lain dan juga dengan mengikuti program *challenge* komunitas hingga menyebabkan pembentukan kebiasaan baru yang lebih baik dalam keseharian anggota, seperti lebih sering berolahraga, membaca buku, mempelajari hal baru, dan mengurangi penggunaan HP.

Berdasarkan seluruh penjelasan mengenai dampak dukungan komunitas NoFaps di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat dua kategori dampak dukungan komunitas NoFaps terhadap anggota komunitas dalam upaya mengatasi kecanduan pornografi, yaitu dampak psikologis dan dampak perilaku. Pada dampak psikologis, terdapat dua dampak yang didapatkan anggota komunitas, yaitu *self-efficacy* atau efikasi diri yang disebabkan oleh *social modelling* atau karena melihat keberhasilan anggota lain dan perubahan pola pikir anggota komunitas dalam memandang permasalahan kecanduan pornografi dan cara-cara mengatasi kecanduan tersebut. Pada dampak perilaku, terdapat dua dampak yang didapatkan anggota komunitas, yaitu perubahan kemampuan bersosialisasi yang ditunjukkan dengan berkurangnya kecemasan sosial serta lebih percaya diri dalam interaksi dengan orang lain, dan dampak pembentukan kebiasaan baru yang lebih baik dalam upaya mengganti kebiasaan lama yang terkait dengan kecanduan pornografi yang dimiliki.

Gambar 35: Peta dampak dukungan komunitas NoFaps



Sumber: Data Primer

Dalam sudut pandang teori praktik sosial Pierre Bourdieu, dampak dukungan komunitas NoFaps terhadap anggota komunitas dalam upaya mengatasi kecanduan pornografi menggambarkan apa yang Bourdieu dalam Harker, dkk (1990) sebut sebagai struktur objektif yang mempengaruhi struktur subjektif. Bentuk dukungan yang diberikan oleh admin komunitas maupun sesama anggota di dalam arena komunitas NoFaps sebagai struktur objektif dapat membentuk atau merubah struktur subjektif (habitus) anggota komunitas, hal ini yang dimaksud Bourdieu dalam Karnanta (2013) sebagai “internalisasi eksternalitas” yakni momen di mana hal-hal yang bersifat eksternal dan objektif diinternalisasikan melalui arena kepada agen. Berbagai bentuk dukungan yang diberikan dalam komunitas NoFaps diinternalisasikan dalam diri anggota yang kemudian sebagaimana yang telah ditemukan yaitu struktur subjektif atau habitus sebagai apa yang ada dalam diri anggota komunitas berubah seperti efikasi diri, pola pikir terkait kecanduan pornografi, kemampuan bersosialisasi, dan kebiasaan yang dimiliki anggota.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Bentuk dukungan yang diberikan kepada anggota komunitas dalam komunitas NoFaps terdapat beberapa bentuk, yaitu pesan motivasi yang diberikan oleh admin komunitas NoFaps dan oleh sesama anggota komunitas NoFaps, berbagi tips juga diberikan oleh admin komunitas dan oleh sesama anggota komunitas, berbagi konten memiliki tiga bentuk konten yang dibagikan dalam obrolan grup komunitas NoFaps, yaitu foto, video, dan E-book. Kemudian program *challenge* yang merupakan program khusus bulanan yang diadakan oleh komunitas NoFaps dan webinar yang juga diadakan sekali dalam sebulan.
2. Pemberian berbagai bentuk dukungan dalam komunitas NoFaps terdapat beberapa alasan, yaitu adanya perasaan kesamaan atas keadaan dan pengalaman yang dialami oleh setiap anggota komunitas yang diwujudkan dalam memberikan dukungan berupa pesan motivasi. Kemudian adanya keinginan untuk memberikan solusi terhadap permasalahan yang dimiliki anggota lain yang diwujudkan dalam bentuk berbagi tips. Lalu terdapat keinginan untuk berbagi pengetahuan kepada sesama anggota komunitas NoFaps yang diwujudkan dalam bentuk berbagi konten. Lalu alasan bentuk dukungan dalam program *challenge* adalah keinginan untuk menciptakan kedisiplinan anggota komunitas NoFaps. Kemudian bentuk dukungan berupa webinar juga memiliki alasan adanya keinginan dari pengurus komunitas NoFaps untuk melakukan interaksi yang lebih mendalam dengan anggota.
3. Berbagai dukungan yang diberikan dalam komunitas NoFaps memberikan dampak yang positif dalam upaya anggota mengatasi kecanduan pornografi, yaitu berupa dampak psikologis dan dampak perilaku. Dalam dampaknya kepada psikologis, anggota komunitas

NoFaps merasa adanya perubahan dalam *self-efficacy* atau efikasi diri dan perubahan dalam pola pikir terkait kecanduan yang dimiliki. Pada dampak perilaku, anggota merasakan dampak pada perubahan kemampuan bersosialisasi dan membentuk kebiasaan baru.

B. Saran

1. Bagi pengurus komunitas NoFaps sebaiknya dapat memberikan perhatian lebih kepada anggota komunitas dengan berinteraksi lebih banyak dan lebih responsif kepada anggota komunitas yang membutuhkan bantuan kepada admin komunitas. Pemantauan kepada tiap perkembangan pemulihan anggota juga harus lebih ditingkatkan agar komunitas NoFaps dapat menjadi sistem dukungan yang lebih berdampak pada upaya pemulihan kecanduan pornografi anggotanya.
2. Bagi anggota komunitas NoFaps, sebaiknya lebih sering untuk berinteraksi dalam obrolan grup komunitas NoFaps, lebih sering memberikan dukungan kepada sesama anggota dan lebih sering mengikuti kegiatan yang ada pada komunitas NoFaps agar memaksimalkan fungsi komunitas NoFaps dalam upaya mengatasi kecanduan pornografi.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang akan mengkaji mengenai kelompok swabantu dalam mengatasi kecanduan pornografi diharapkan dapat melakukan eksplorasi lebih lanjut dan mendalam mengenai hal-hal yang belum tersampaikan pada penelitian ini. Peneliti berharap bahwa penelitian ini menjadi sumber referensi yang bermanfaat bagi penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriliani, C., Azzura, N. A., & Sembiring, J. B. (2023). Faktor Penyebab dan Dampak dari Kecanduan Pornografi di Kalangan Anak Remaja Terhadap Kehidupan Sosialnya. *Jurnal Harmony*, 8(1), 7-14.
- Alicia, J., & Wicandra, O. B. (2018). Analisis Foto Instagram Influencer Indonesia Melalui Pendekatan Strukturalisme Pierre Bourdieu. *Jurnal Nirmana*, 18(1), 34-42.
- Amin, M. (2022). RELASI SOSIAL DALAM AL-QUR'AN. *QiST: Journal of Quran and Tafseer Studies*, 1(1), 30-47.
- Andreas, R., Sul Khan, K. A., Rosidah, D. R., & Yaqi, Y. (2023). Hidup dalam Komunitas Virtual: Studi Etnografi Perempuan Bertato di Ruang Siber. *Jurnal Ilmu Budaya*, 11(1), 181-190.
- Anggraini, T., & Maulidya, E. N. (2020). Dampak Paparan Pornografi pada Anak Usia Dini. *Jurnal Al Athfaal*, 3(1), 45-55.
- Aprilia, F. D., & Fahrizal, Y. (2022). Pengaruh Self Help Group (SHG) Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Profesi Ners Yang Terkonfirmasi Positif Covid-19. *Proceedings The 3rd UMY Grace 2022* (pp. 251-255). Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Arnaudova, I., Amaro, H., & Monterosso, J. (2018). Recovery Habits: A Habit Perspective on Recovery from Substance Use Disorder. *The Psychology of Habit*, 17, 305-322.
- Balasubramanian, S., & Mahajan, V. (2001). The Economic Leverage of the Virtual Community. *International Journal of Electronic Commerce*, 5(3), 103-138.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review* 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bourdieu, P. (1977). *Outline of a Theory of Practice*. New York: Press Syndicate of the University of Cambridge.
- Bourdieu, P. (1986). The Forms of Capital. In J. Richardson, *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education* (pp. 15-29). Westport: CT: Greenwood.
- Bourdieu, P. (1990). *The Logic of Practice*. California: Stanford University Press.
- Bourdieu, P. (1993). *The Field of Cultural Production*. New York: Columbia University Press.

- Bourdieu, P. (1995). *Outline of a Theory of Practice*. New York: Press Syndicate of the University of Cambridge.
- Burnett, S. (2022). The Battle for "NoFap": Myths, Masculinity, and the Meaning of Masturbation Abstinence. *Men and Masculinities*, 477-496.
- Burton, C. (2022, April 1). *Top 10 Different Types of Online Communities*. Retrieved from Thinkific: <https://www.thinkific.com/blog/types-of-online-communities/>
- Calamba, B. (2023, Maret 16). *Self-Help Groups for Addiction Recovery*. Retrieved from NuView Treatment Center: https://nuviewtreatment.com.translate.google/addiction/self-help-groups-for-addiction-recovery/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc
- Chandler, C., & Andrews, A. (2018). *Addiction: A biopsychosocial perspective*. London: SAGE Publications Ltd.
- Cherry, K. (2023, Februari 27). *Self Efficacy and Why Believing in Yourself Matters*. Retrieved from verywellmind: <https://www.verywellmind.com/what-is-self-efficacy-2795954>
- Cocking, C., Vestergen, S., Ntontis, E., & Luzynska, K. (2023). 'All together now': Facilitators and barriers to engagement in mutual aid during the first UK COVID-19 lockdown. *PLoS ONE* 18(4), 1-19.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Damayanti, A., & Yuriawan, K. (2020). Instagram sebagai Medium Komunikasi Risiko di Masa Pandemi COVID-19: Studi Netnografi terhadap Komunitas Online KawalCOVID19.id. *Jurnal Komunikasi Pembangunan*, 18(2), 176-193.
- Fatmawati, N. I., & Solikhin, A. (2020). Pierre Bourdieu dan Kekerasan Simbolik. *Madani: Jurnal Politik dan Sosial Kemasyarakatan*, 12(1), 41-60.
- Fithria, F., Hartaty, N., & Susanti, S. S. (2023). The Effectiveness of Self-Help Group (SHG) Intervention on Smoking Prevention of Adolescents in Aceh, Indonesia: A Controlled Field Trial. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 24(3), 991-997.
- Gaol, S. L., Harahap, T. N., Sianipar, S. L., Siringo-ringo, Y. A., & Widiastuti, M. (2023). Studi Kasus pada Peserta Didik Kecanduan Remaja Menonton Pornografi. *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 2(1), 231-236.
- Grenfell, M. (2012). *Pierre Bourdieu: Key Concepts*. New York: Routledge.
- Haerussaleh, & Huda, N. (2021). MODAL SOSIAL, KULTURAL, DAN SIMBOLIK SEBAGAI REPRESENTASI PELANGGEMAN KEKUASAAN DALAM NOVEL THE PRESIDENT KARYA

- MOHAMMAD SOBARY (KAJIAN PIERRE BOURDIEU). *METALINGUA: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 6(1), 19-28.
- Haidar, G., & Apsari, N. C. (2020). Pornografi pada Kalangan Remaja. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, 136-143.
- Harker, R., Mahar, C., & Wilkes, C. (1990). *An Introduction to the Work of Pierre Bourdieu*. London: Palgrave Macmillan.
- Harker, R., Mahar, C., & Wilkes, C. (1990). *An Introduction to the Work of Pierre Bourdieu: The Practice Theory*. London: The Macmillan Press Ltd.
- Hu, Q., Wu, X., & Zheng, Z. (2022). The Factors and Effects of Sexual Addiction in Our Daily Life. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 670, 184-187.
- Humphreys, K., & Ribisl, K. M. (1999). Viewpoint on Self-Help Groups. The Case for a Partnership with Self-Help Groups. *Public Health Reports*, 114 (4), 322-329.
- Imawati, D., & Sari, M. T. (2018). Studi Kasus Kecanduan Pornografi pada Remaja. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 1(2), 56-62.
- Jatmiko, A. (2016). SENSE OF PLACE DAN SOCIAL ANXIETY BAGI MAHASISWA BARU PENDATANG. *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 217-228.
- Jenkins, R. (1992). *Pierre Bourdieu: Key Sociologists*. New York: Routledge.
- Judah, G., Gardner, B., Kenward, M., DeStavola, B., & Aunger, R. (2018). Exploratory study of the impact of perceived reward on habit formation. *BMC Psychology*, 6(62), 1-12.
- Karnanta, K. Y. (2013). PARADIGMA TEORI ARENA PRODUKSI KULTURAL SASTRA: KAJIAN TERHADAP PEMIKIRAN PIERRE BOURDIEU. *Journal Poetika*, 1(1), 1-15.
- Khaatimah, H., & Wibawa, R. (2017). Efektivitas Model Pembelajaran Cooperative Integrated Reading And Composition Terhadap Hasil Belajar. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 2(2), 76-87.
- Klaw, E., & Luong, D. (2010). *The Corsini Encyclopedia of Psychology*.
- Kozinets, R. V. (2010). *Netnography: Doing Ethnographic Research Online*. London: SAGE Publications Ltd.
- Krisdinanto, N. (2014). Pierre Bourdieu, Sang Juru Damai. *Jurnal KANAL*, 2(2), 189-206.
- Kusumastiwi, T., Suryani, L., & Anggoro, D. (2019). Meningkatkan Kesehatan Mental Penderita Diabetes Melitus di Komunitas dengan Kegiatan

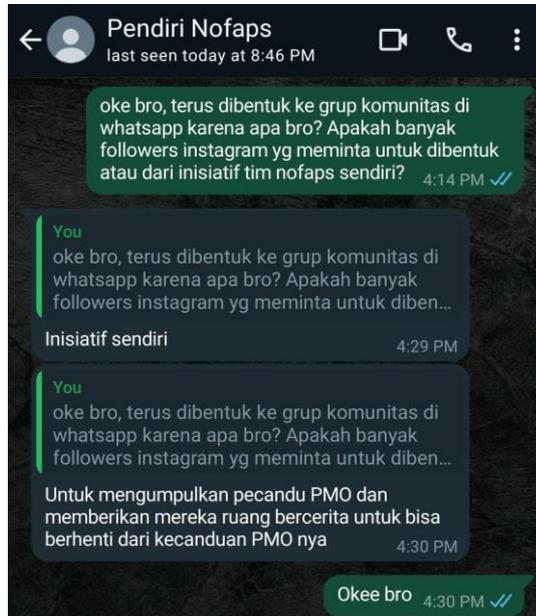
- Kelompok Swabantu (Self Help Group). *Jurnal Surya Masyarakat*, 1(2), 92-98.
- Kusumastuti, A., & Khoiron, A. M. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif*. Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo.
- Lally, P., & Gardner, B. (2013). Promoting Habit Formation. *Health Psychology Review*, 7(1), 137-158.
- Levy, L. H. (1976). Self-Help Groups: Types and psychological processes. *Journal of Applied Behavioral Sciences*, 12(3), 310-322.
- Love, D. (2013, November 29). *Inside NoFap, The Reddit Community For People Who Want To Be 'Masters of Their Domain'*. Retrieved from Business Insider: <https://www.businessinsider.com/what-is-nofap-2013-11>
- Lutfiana, I., & Surjaningrum, E. R. (2010). Pengaruh Support Group terhadap Psychological Well Being Pendertia HIV/AIDS. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 2(2), 191-204.
- Luthfa, I., Kuncoro, J., & Ardian, I. (2019). Peningkatan Kemampuan Management Hipertensi Berbasis Kelompok Swabantu di Karangroto Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Unimus* (pp. 1-9). Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Mahmudah, S. M., & Rahayu, M. (2020). Pengelolaan Konten Media Sosial Korporat Pada Instagram Sebuah Pusat Perbelanjaan. *Jurnal Komunikasi Nusantara*, 2(1), 1-9.
- Makdis, N. (2020). Penggunaan E-book pada Era Digital. *Jurnal Al-Maktabah*, 19, 77-84.
- Maliana, I., Noegroho, A., & Nuryanti. (2023). Self-Disclosure Komunitas Stoic Indonesia di Media Sosial Facebook. *Acta Diurna*, 19(1), 15-29.
- Martono, N. (2012). *Kekerasan Simbolik di Sekolah (Sebuah Ide Sosiologi Pendidikan Pierre Bourdieu)*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Maulida, L., & Nistanto, R. K. (2022, November 10). *Muncul Tab Komunitas di WhatsApp, Apa Kegunaannya?* Retrieved from KOMPAS.com: <https://tekno.kompas.com/read/2022/11/09/11300087/muncul-tab-komunitas-di-whatsapp-apa-kegunaannya?page=all>
- McTavish, J. (2020). Internet Pornography: Some Medical and Spiritual Perspectives. *The Linacre Quarterly*, 451-463.
- Misdianti, R., & Kurniasari, N. (2022). Self-love: Studi Netnografi Dalam Website Komunitas Online Rahasia Gadis. *Widyakala Jurnal*, 9(1), 7-15.
- Murdiyanto, E. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif (Teori dan Aplikasi disertai Contoh Proposal)*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat UPN "Veteran" Yogyakarta Press.

- Mustikasari, M., Arlin, & Kamaruddin, S. A. (2023). Pemikiran Pierre Bourdieu dalam Memahami Realitas Sosial. *Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora (KAGANGA)*, 6(1), 9-14.
- Nopita, Y., Susmiati, & Huraini, E. (2020). Pengaruh Penerapan Kombinasi Self Help Group dan Penggunaan Mobile Messaging Apps terhadap Kualitas Hidup Klien Gagal Ginjal Kronik di Ruang Hemodialisa RST dr. Reksodiwiryo Padang. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11, 63-66.
- Patria, R. (2023, Juli 29). *Apa Itu Webinar, Pengertian, Fungsi dan Caranya*. Retrieved from DomaiNesia: <https://www.domainesia.com/berita/apa-itu-webinar/>
- Permassanty, T. D., & Muntiani. (2018). Strategi Komunikasi Komunitas Virtual Dalam Mempromosikan Tangerang Melalui Media Sosial. *Jurnal Penelitian Komunikasi*, 21(2), 173-186.
- Piliang, Y. A. (2012). Masyarakat Transformasi dan Digital: Teknologi Informaasi dan Perubahan Sosial. *Jurnal Sosioteknologi*, 143-156.
- Porn Addiction Recovery*. (2024). Retrieved from NoFap: <https://forum.nofap.com/index.php>
- Powell, T. J., & Perron, B. E. (2010). The contribution of self-help groups to the mental health/substance use services system. In L. D. Brown, & S. Wituk, *Mental health self-help: Consumer and family initiatives* (pp. 335-353). Springer New York: New York.
- Power, E. M. (1999). An Introduction to Pierre Bourdieu's Key Theoretical Concepts. *Journal for the Study of Food and Society*, 3(1), 48-52.
- Pratiwi, D., Mirza, R., & Akmal, M. E. (2019). KECEMASAN SOSIAL DITINJAU DARI HARGA DIRI PADA REMAJA STATUS SOSIAL EKONOMI RENDAH. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 9(1), 21-34.
- Purnamasari, O., Muljono, P., Seminar, K. B., & Briawan, D. (2019). Komunitas Virtual Sebagai Bentuk Dukungan Sosial bagi Orang Tua yang Memiliki Anak dengan Gangguan Spektrum Autisme. *Jurnal PIKOM*, 20(2), 123-134.
- Qadri, H. M., Waheed, A., Munawar, A., Saeed, H., Abdullah Saad, Munawar, T., . . . Babar, M. S. (2023). hysiological, Psychosocial and Substance Abuse Effects of Pornography Addiction: A Narrative Review. *Cureus*, 15(1), 1-14.
- Rahmadania, S. R. (2023, November 03). *Mengenal 'No Nut November', Tantangan Viral Sebulan Puasa Masturbasi*. Retrieved from detikhealth: <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-7016663/mengenal-no-nut-november-tantangan-viral-sebulan-puasa-masturbasi>

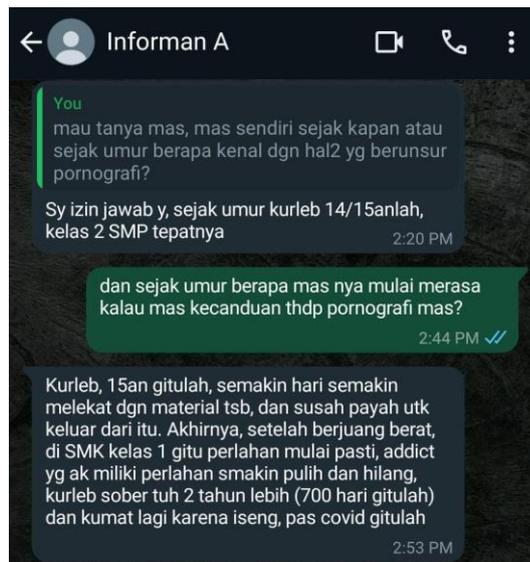
- Raypole, C. (2019, Oktober 29). *How to Break a Habit (and Make It Stick)*. Retrieved from healthline: <https://www.healthline.com/health/how-to-break-a-habit>
- Rheingold, H. (1993). *The Virtual Community: Homesteading on the Electronic Frontier*. Cambridge: MIT Press.
- Rizaty, M. A. (2023, September 20). *Kemenkominfo Blokir 1,95 Juta Konten Pornografi di Internet*. Retrieved from DataIndonesia.id: <https://dataindonesia.id/internet/detail/kemenkominfo-blokir-195-juta-konten-pornografi-di-internet>
- Salim, & Syahrums. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Cita Pustaka Media.
- Sandehang, C. F., Handayani, D., Hayati, Y. S., Kristianingrum, N. D., Kumbuyono, & Kartika, A. W. (2023). Improving Self-Efficacy of Gout Arthritis Sufferers with Self-Help Group. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 513-518.
- Saputra, S., & Movitaria, M. A. (2022). Analisis Kemampuan Kognitif Pada Remaja Pecandu Pornografi. *Ikhtisar: Jurnal Pengetahuan Islam*, 2(2), 178-191.
- Schneider, J. P., & Irons, R. R. (2001). ASSESSMENT AND TREATMENT OF ADDICTIVE SEXUAL DISORDERS: RELEVANCE FOR CHEMICAL DEPENDENCY RELAPSE. *SUBSTANCE USE & MISUSE*, 36(13), 1795–1820.
- Siregar, M. (2016). Teori "Gado-gado" Pierre-Felix Bourdieu. *Jurnal Studi Kultural*, 1(2), 79-82.
- Strobel, N., Adams, C., & Rudd, C. (2014). *The role of support groups and ConnectGroups in ameliorating psychological distress*. Joondalup: Edith Cowan University.
- Sussman Steve, & Sussman Alan. (2011). Considering the Definition of Addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8, 4025-4038.
- Syafei, I. (2013). Hakikat Manusia Menurut Islam. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 743-756.
- Taylor, C. (2024, Maret). *Can Porn Addiction Lead to Anxiety?* Retrieved from Taylorcounselinggroup: <https://taylorcounselinggroup.com/blog/porn-addiction-and-anxiety/>
- Turner, J. A. (2022). Online Support Groups: The Good, the Bad, and the Motivated. *Journal of Consumer Health on the Internet*, 11-25.

- Turnip, S. M., Ritarwan, K., & Sitepu, N. F. (2022). Self-Help Group on Quality of Life of Patients Treating Chemotherapy. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan* 7(3), 867-872.
- Utami, T. W., Keliat, B. A., Gayatri, D., & Utami, R. (2011). Peningkatan Kemampuan Keluarga Merawat Klien Gangguan Jiwa Melalui Kelompok Swabantu. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 14(1), 37-44.
- Vilines, Z. (2023, April 11). *What to know about porn addiction*. Retrieved from MedicalNewsToday: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/porn-addiction>
- Wéry, A., Canale, N., Bell, C., Duvivier, B., & Billieux, J. (2020). Problematic online sexual activities in men: The role of self-esteem, loneliness, and social anxiety. *Human Behaviour and Emerging Technologies*, 2(3), 217-226.
- Widianti, E., Hernawaty, T., Sutini, T., Sriati, A., Hidayati, N. O., & Rafiyah, I. (2018). Pembentukan Self Help Group Keluarga Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). *Media Karya Kesehatan*, 1(2), 143-154.
- Wijayanto, G., Madiawati, P. N., Vikaliana, R., Zaenurrohman, J. A., Luthfiana, D., Wali, M., . . . Jushermi. (2022). *Metode Riset Berbasis Digital: Penelitian Pasca Pandemi*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Zhong, F., Pengpeng, L., & Qianru, Z. (2022). Grouping Together to Fight Cancer: The Role of WeChat Groups on the Social Support and Self-efficacy. *Frontiers in Public Health*, 10, 1-14.

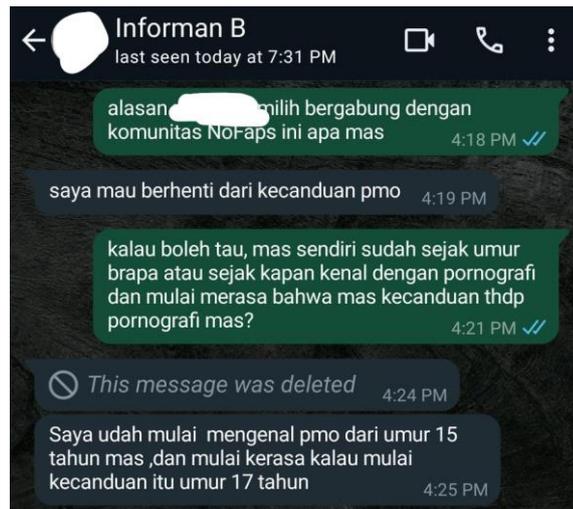
LAMPIRAN



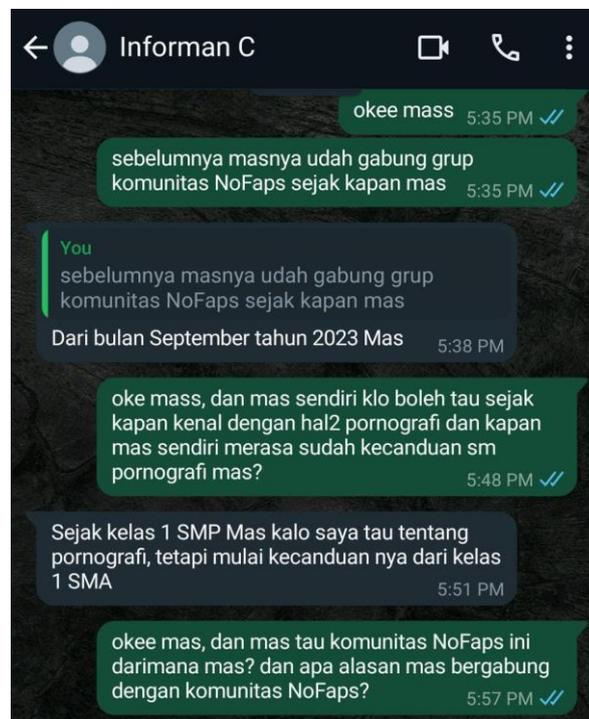
Lampiran 1. Wawancara dengan pendiri komunitas NoFaps



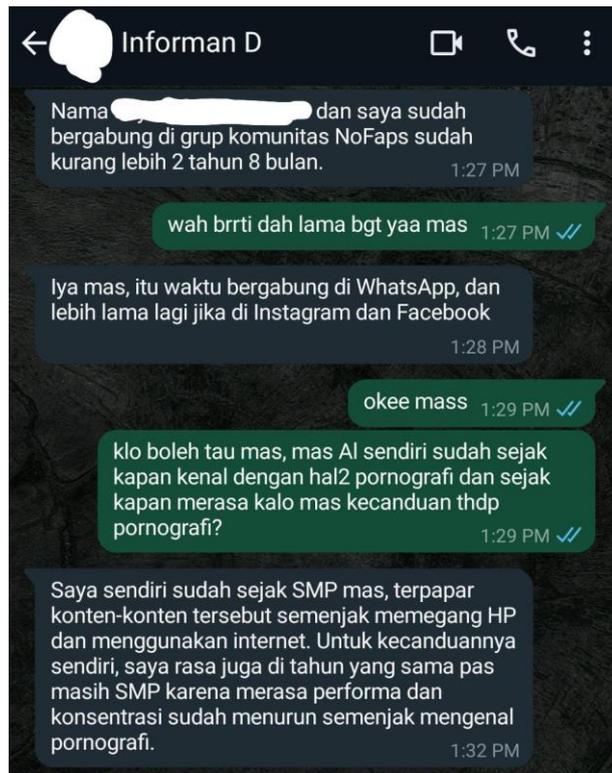
Lampiran 2. Wawancara dengan Informan A



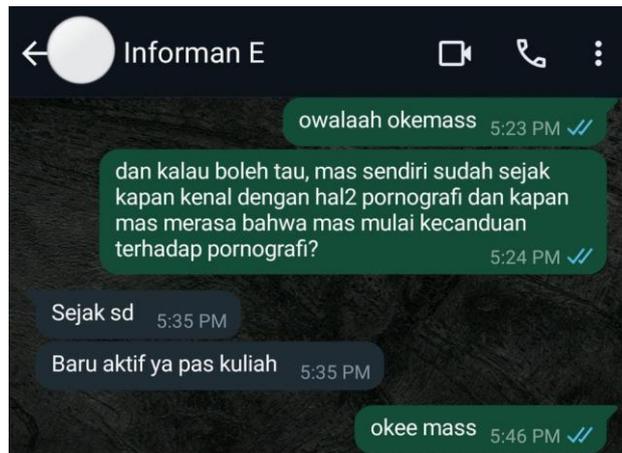
Lampiran 3. Wawancara dengan Informan B



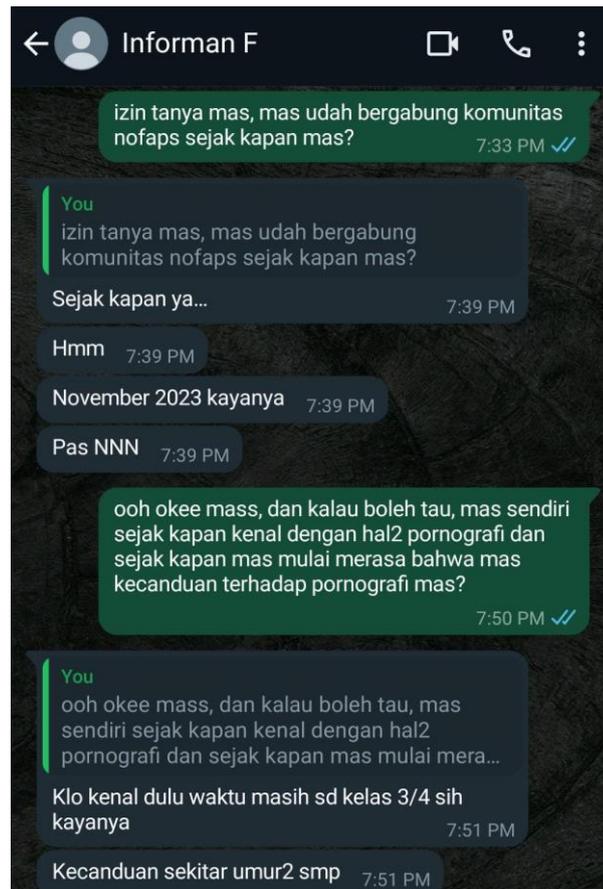
Lampiran 4. Wawancara dengan Informan C



Lampiran 5. Wawancara dengan Informan D



Lampiran 6. Wawancara dengan Informan E



Lampiran 7. Wawancara dengan Informan F

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Data Pribadi

Nama : Muhammad Faisal Fachrurrozy
Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta, 23 Maret 2002
Jenis Kelamin : Laki-laki
Alamat : Perumahan Wahana Pondok Gede blok H5
No. 12, Kel. Jatiranggon, Kec Jatisampurna,
Kota Bekasi.
No. WhatsApp : 085890024394
Email : muhammadfaisalfachrurrozy@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. TK Tarbiyah Islamiyyah : 2006-2008
2. SDIT Yasfi : 2008-2014
3. MTsN 29 Jakarta : 2014-2017
4. MAN 2 Jakarta : 2017-2020

C. Pengalaman Organisasi

1. 2023 : Dewan Pengurus Harian UKM Musik UIN Walisongo
Divisi Rumah Tangga (2023)