

Bab 1 Pendahuluan

1.1 Latar Belakang Masalah

Akses terhadap konten pornografi di internet menunjukkan tingkat yang tinggi dan terus meningkat. Secara global, salah satu jaringan situs pornografi terbesar menerima lebih dari 100 juta kunjungan setiap hari (Saunders, 2025). Di Indonesia, sebanyak 1.107.547 konten pornografi telah diblokir oleh pemerintah (Kementerian Komunikasi dan Digital Republik Indonesia, 2026). Penelitian United Nations Children's Fund (UNICEF) yang dilakukan di beberapa provinsi di Indonesia juga menunjukkan bahwa 50,3% anak yang diteliti pernah melihat gambar seksual di media sosial (UNICEF, 2023). Data tersebut menunjukkan bahwa tingginya akses dan penyebaran konten pornografi juga menjadi persoalan yang terjadi di Indonesia.

Pornografi sebagai konten yang banyak diakses tersebut dalam kajian akademik dipahami sebagai materi atau konten yang bersifat seksual dan bertujuan membangkitkan rangsangan seksual pada individu yang mengaksesnya (Ashton et al., 2019). Literatur yang sama juga menunjukkan bahwa perkembangan internet membuat pornografi semakin mudah diakses karena internet menyediakan akses yang luas, biaya yang terjangkau, dan memungkinkan pengguna tetap anonim. Internet juga menjadi cara yang paling umum digunakan untuk mengakses pornografi saat ini. Kondisi ini menunjukkan bahwa internet telah menjadi salah satu sarana utama yang digunakan untuk mengakses pornografi pada era digital.

Kemudahan akses dan karakteristik tersebut memungkinkan individu terpapar pornografi secara berulang. Paparan pornografi yang terjadi secara berulang dapat berkembang menjadi bentuk penggunaan yang bermasalah. Penelitian menunjukkan bahwa riwayat paparan pornografi dan tingkat kecanduan pornografi pada siswa berhubungan dengan meningkatnya perilaku seksual berisiko (Yunengsih & Setiawan, 2021). Penelitian lain juga menjelaskan bahwa penggunaan pornografi bermasalah tidak hanya ditentukan oleh durasi dan frekuensi, tetapi juga oleh lamanya sesi menonton serta variasi konten yang dikonsumsi (Lewczuk et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi pornografi dapat berkembang menjadi keterlibatan yang lebih intens dalam konsumsi konten daring.

Salah satu pola perilaku yang sering dibahas dalam komunitas daring terkait penggunaan pornografi adalah PMO (*pornography, masturbation, and orgasm*). Istilah ini merujuk pada rangkaian perilaku yang dimulai dari mengakses konten pornografi dan diikuti oleh masturbasi hingga mencapai orgasme. Penelitian menunjukkan bahwa rangsangan visual dari pornografi dapat memicu dorongan seksual yang kemudian direspons melalui perilaku

masturbasi (Rukmila et al., 2025). Oleh karena itu, kemudahan akses pornografi melalui internet memungkinkan munculnya perilaku PMO, yaitu konsumsi pornografi yang diikuti oleh masturbasi hingga mencapai orgasme.

Perilaku PMO tersebut tidak selalu terjadi sebagai pengalaman satu kali dalam praktik konsumsi konten daring. Kemudahan akses terhadap konten pornografi melalui internet memungkinkan perilaku ini muncul kembali pada waktu yang berbeda, terutama karena konten dapat diakses secara terus-menerus dan tanpa batasan waktu. Kondisi tersebut membuat perilaku seksual berbasis media seperti PMO cenderung berulang dan membentuk pola yang berkelanjutan. Dalam situasi ini, upaya untuk menghentikan PMO sering kali tidak berjalan dengan mudah. Individu yang berusaha berhenti masih menghadapi dorongan untuk kembali melakukan perilaku tersebut, karena kebiasaan yang telah terbentuk serta dorongan penggunaan pornografi membuat proses berhenti terasa sulit (Fernandez et al., 2021). Kesulitan untuk berhenti ini tidak hanya terlihat dari perilaku yang terus berulang, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis individu.

Dampak psikologis tersebut dapat muncul dalam berbagai bentuk. Salah satu dampak yang sering muncul adalah rasa bersalah setelah melakukan PMO, terutama ketika perilaku tersebut dipandang bertentangan dengan nilai dan keyakinan pribadi yang dimiliki individu. Rasa bersalah ini sering disertai dengan konflik batin berupa perasaan tidak nyaman dan penyesalan atas perilaku yang telah dilakukan. Literatur menunjukkan bahwa paparan terhadap pornografi dapat berkaitan dengan munculnya perasaan bersalah, konflik internal, dan tekanan psikologis (Privara & Bob, 2023). Selain itu, penggunaan pornografi bermasalah (PPU) juga dikaitkan dengan tingkat kecemasan, depresi, stres, kesepian, dan ide bunuh diri yang lebih tinggi, serta kepuasan hidup yang lebih rendah (Altin et al., 2024). Kondisi-kondisi ini menunjukkan bahwa PMO tidak hanya berupa perilaku, tetapi juga memengaruhi kondisi emosional individu.

Kondisi emosional tersebut mendorong individu untuk mengurangi beban yang dirasakan sekaligus berupaya menghentikan perilaku PMO. Dalam kajian psikologi, individu dapat mencari dukungan dari jaringan sosialnya sebagai respons terhadap stress (Rife et al., 2016). Dukungan sosial berperan sebagai sumber bantuan psikologis yang membantu individu menghadapi stres dan tekanan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki dukungan sosial yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang lebih rendah (Acoba, 2024). Selain itu, dukungan sosial juga berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, di mana semakin tinggi dukungan

sosial yang diterima, semakin baik kondisi kesejahteraan psikologis individu (Apriani et al., 2025).

Namun, pada isu sensitif seperti PMO, upaya mencari dukungan sosial tidak selalu mudah dilakukan secara terbuka dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku yang berkaitan dengan konsumsi pornografi cukup umum terjadi, tetapi masih mendapat stigma negatif di masyarakat, sehingga individu cenderung menyembunyikan perilakunya dari orang-orang di sekitarnya (Macdowall et al., 2025). Studi yang sama juga mengemukakan bahwa kekhawatiran akan penilaian negatif, rasa malu, dan stigma moral membuat individu enggan membicarakan pengalaman terkait pornografi secara terbuka dengan orang-orang di sekitarnya. Akibatnya, individu yang mengalami tekanan emosional dan berupaya mengurangi atau menghentikan perilaku PMO sering kesulitan mendapatkan dukungan sosial secara langsung.

Keterbatasan tersebut mendorong individu mencari alternatif lain untuk memperoleh dukungan sosial. Salah satu alternatif yang banyak digunakan adalah melalui ruang virtual. Dukungan sosial daring memungkinkan individu memperoleh bantuan emosional tanpa harus berhadapan langsung dengan lingkungan sosial di sekitarnya. Penelitian menunjukkan bahwa komunitas virtual menyediakan lingkungan yang lebih aman karena adanya anonimitas dan suasana yang tidak menghakimi, sehingga individu merasa lebih nyaman membicarakan pengalaman personal yang sulit diungkapkan secara langsung (Marshall et al., 2024). Manfaat dukungan sosial daring tidak hanya terlihat dari kemudahan memperoleh dukungan, tetapi juga berkaitan dengan kondisi psikologis individu. Penerimaan dan pemberian dukungan daring berpengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif (Hsu et al., 2020). Selain itu, dukungan sosial daring dapat mengurangi dampak stres terhadap peningkatan kecemasan (Politte-Corn et al., 2022).

Dukungan sosial dipahami sebagai bentuk komunikasi verbal dan nonverbal antara pemberi dan penerima dukungan yang dapat mengurangi ketidakpastian mengenai situasi, diri sendiri, orang lain, maupun hubungan sosial, serta membantu individu merasa memiliki kontrol yang lebih besar dalam kehidupannya (Adelman, 1988). Dukungan tersebut dapat berupa dukungan emosional, informasional, instrumental, dan appraisal yang membantu individu menghadapi stres atau masalah yang dialami (House, 1981). Dukungan sosial juga berfungsi membantu individu mengurangi dampak stres dan tekanan psikologis (Cohen & Wills, 1985). Seiring berkembangnya interaksi berbasis teknologi, bentuk dukungan sosial tersebut tidak hanya terjadi melalui relasi tatap muka, tetapi juga dapat berlangsung melalui media daring. Dukungan sosial daring (*online social support*) merujuk pada dukungan

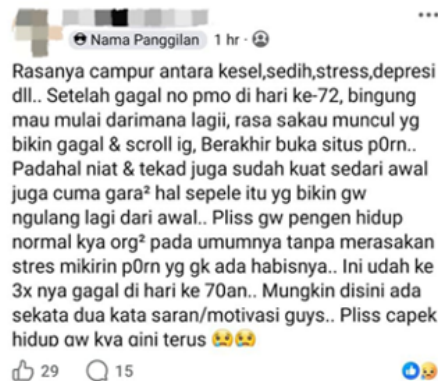
emosional, informasional, dan instrumental yang diterima individu melalui interaksi sosial di media daring (Chao et al., 2025). Dengan demikian, dukungan sosial sebagai bentuk bantuan psikologis tetap dapat berlangsung dalam interaksi daring.

Dukungan sosial daring tidak berlangsung dalam satu bentuk yang seragam, melainkan muncul melalui berbagai format interaksi dan platform digital. Literatur menunjukkan bahwa kelompok dukungan daring (*online support group*) dapat hadir melalui berbagai media di internet, seperti *email list*, ruang obrolan (*chat room*), dan forum diskusi (Barak et al., 2008). Setiap platform memiliki cara berinteraksi yang berbeda, sehingga memengaruhi bagaimana individu berbagi pengalaman dan saling merespons. Dalam konteks ini, komunitas yang membahas upaya berhenti dari PMO dapat ditemukan pada beberapa platform seperti Facebook, Telegram, dan Discord, yang digunakan sebagai ruang untuk berbagi pengalaman dan memberikan respons. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dalam konteks PMO tidak hanya muncul pada satu platform, tetapi tersebar di berbagai ruang daring.

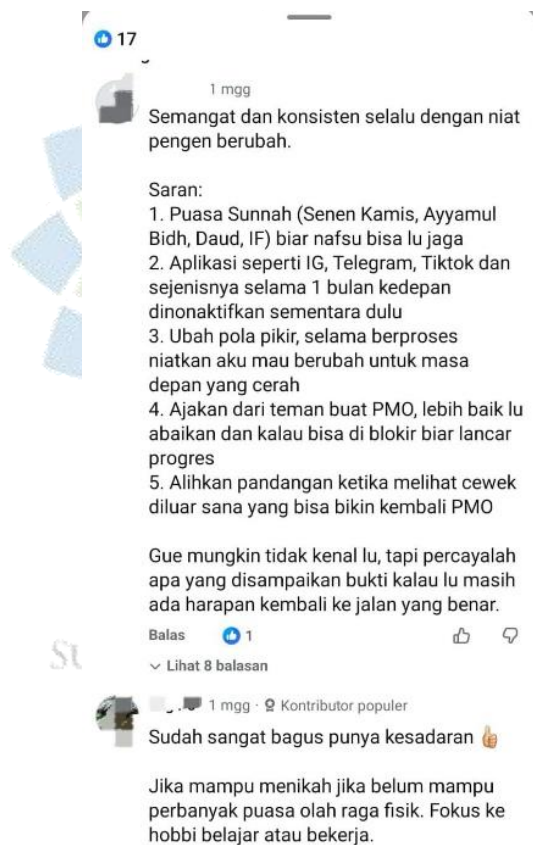
Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini tidak berfokus pada satu komunitas saja, tetapi mengambil beberapa komunitas dari platform yang berbeda, yaitu Grup Facebook Stop PMO (nama disamarkan), Stop PMO | Buka Grup (Telegram), dan Pejuang Level Up (Discord). Ketiga komunitas tersebut dipilih karena memiliki aktivitas interaksi yang cukup tinggi sehingga menyediakan data berupa pertukaran pesan antaranggota. Perbedaan platform ini juga memungkinkan penelitian melihat variasi cara anggota berinteraksi dalam memberikan dukungan sosial.

Pada komunitas-komunitas tersebut, interaksi antaranggota berlangsung melalui pertukaran pesan berbasis teks, baik dalam bentuk unggahan, komentar, maupun percakapan dalam ruang obrolan. Anggota membagikan pengalaman seperti *relapse*, kesulitan mengendalikan diri, serta progres dalam upaya berhenti, yang kemudian direspons oleh anggota lain melalui berbagai bentuk pesan. Respons tersebut dapat berupa dukungan emosional, saran, maupun berbagi pengalaman serupa. Melalui interaksi ini, dukungan sosial muncul secara langsung dalam komunikasi antaranggota, sekaligus berkaitan dengan pengalaman psikologis yang dibagikan dalam komunitas. Sebagai ilustrasi, peneliti menyertakan contoh tangkapan layar yang menunjukkan bagaimana anggota membagikan pengalaman dan menerima respons dari anggota lain.

Gambar 1. 1 Contoh unggahan relapse dalam komunitas Stop PMO



Gambar 1. 2 Contoh komentar respons dukungan dalam komunitas Stop PMO



Pengamatan awal peneliti pada salah satu komunitas Stop PMO di platform daring menunjukkan adanya interaksi yang mengarah pada dukungan sosial dalam proses berhenti PMO. Sebagian individu menyampaikan bahwa mengetahui adanya orang lain dengan pengalaman serupa menimbulkan perasaan tidak sendirian dan mendorong mereka untuk tetap melanjutkan upaya berhenti. Selain itu, paparan terhadap pengalaman anggota lain, baik yang masih mengalami kesulitan maupun yang melaporkan telah bertahan dalam jangka waktu tertentu, dipersepsikan sebagai pengingat sekaligus sumber dorongan psikologis.

Temuan awal ini juga mengindikasikan bahwa dukungan tidak selalu diperoleh dari teman dekat, melainkan dapat muncul melalui komunitas daring yang menyediakan ruang berbagi pengalaman.

Meskipun interaksi dan pengalaman anggota dalam komunitas Stop PMO telah menunjukkan adanya pertukaran dukungan sosial, uraian tersebut masih bersifat deskriptif dan belum menjelaskan bagaimana dukungan sosial muncul, direspons, dan dipertukarkan dalam interaksi sehari-hari antaranggota. Keterbatasan ini juga terlihat dalam penelitian sebelumnya. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial daring dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental, seperti menurunkan stres dan kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis (Nidaussa'idah & Lubabin Nuqul, 2025), namun kajian tersebut lebih banyak berfokus pada dampak, sementara pembahasan mengenai bagaimana dukungan sosial diekspresikan dan dipertukarkan dalam interaksi komunitas virtual masih terbatas. Di sisi lain, penelitian mengenai penggunaan pornografi bermasalah dan PMO umumnya berfokus pada pengalaman individual, seperti hubungan antara mengakses situs pornografi dan perilaku masturbasi (Rukmila et al., 2025) serta keterkaitannya dengan kondisi psikologis seperti kecemasan, depresi, stres, dan kesepian (Altin et al., 2024). Padahal, pengalaman emosional tersebut berpotensi mendorong individu untuk mencari dukungan sosial, terutama ketika isu PMO sulit dibicarakan secara terbuka, sehingga masih diperlukan penelitian yang menjelaskan bagaimana dukungan sosial muncul melalui interaksi antaranggota dalam komunitas virtual Stop PMO.

Selain kekosongan fokus kajian, terdapat keterbatasan metodologis dalam penelitian dukungan sosial daring. Penelitian dukungan sosial daring masih didominasi survei atau tinjauan literatur yang menekankan hubungan antara dukungan sosial dan kondisi psikologis individu (Nidaussa'idah & Lubabin Nuqul, 2025). Pendekatan tersebut dapat menjelaskan dampak, tetapi belum menggambarkan bagaimana dukungan muncul dan berlangsung secara alami dalam interaksi komunitas virtual. Dalam komunitas Stop PMO, dukungan sosial muncul melalui unggahan, komentar, dan respons antaranggota. Netnografi memungkinkan peneliti mengamati praktik sosial dan budaya melalui interaksi daring dalam komunitas virtual (Kozinets, 2020). Data interaksi digital seperti unggahan dan komentar dapat dianalisis untuk memetakan pola komunikasi komunitas secara sistematis (Ningsih et al., 2025). Analisis tersebut memungkinkan peneliti memahami proses dukungan sosial dalam interaksi antaranggota. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan netnografi untuk memahami dukungan sosial daring dalam komunitas Stop PMO melalui analisis unggahan, komentar, dan percakapan antaranggota.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana bentuk dukungan sosial daring dalam interaksi anggota komunitas Stop PMO?
2. Bagaimana pola interaksi antar anggota dalam merespons pengalaman pemulihan berhenti PMO?
3. Bagaimana peran dukungan sosial daring bagi anggota dalam interaksi selama proses pemulihan dari PMO?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Menjelaskan bentuk dukungan sosial daring dalam interaksi anggota komunitas Stop PMO?
2. Menjelaskan pola interaksi antar anggota dalam merespons pengalaman pemulihan berhenti PMO?
3. Menjelaskan peran dukungan sosial daring bagi anggota dalam interaksi selama proses pemulihan dari PMO.

1.4 Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian mengungkapkan secara spesifik kegunaan yang dapat dicapai dari aspek teoritis dan praktis.

1. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi sosial mengenai dukungan sosial dalam konteks komunitas virtual, khususnya dukungan yang terbentuk melalui interaksi daring. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai peran interaksi virtual dalam membantu individu menghadapi isu sensitif yang sulit dibicarakan secara terbuka. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai komunitas virtual dan dinamika dukungan sosial.
2. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai peran komunitas virtual sebagai ruang dukungan sosial bagi individu dalam upaya berhenti dari PMO. Hasil penelitian ini juga dapat memberikan pemahaman mengenai bentuk dukungan dan interaksi yang berlangsung antar anggota komunitas. Selain itu, hasil penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pengelola komunitas dalam membangun ruang interaksi daring yang lebih suportif terhadap kebutuhan anggota.