

# GAMBARAN OPTIMISME ANGGOTA GRUP FACEBOOK NOFAP INDONESIA

Tri Haryanto Prabowo  
Tabah Aris Nurjaman

Program Studi Psikologi, Fakultas Bisnis & Humaniora  
Universitas Teknologi Yogyakarta  
E-mail : [threesip23@gmail.com](mailto:threesip23@gmail.com)

## ABSTRAK

*Tujuan terbentuknya grup Nofap Indonesia adalah untuk memberikan dukungan kepada sesama anggota dan memberikan edukasi terkait dampak PMO (porno, masturbasi, dan orgasme) agar dapat terbebas dari perilaku masturbasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui optimisme pada anggota grup facebook Nofap Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur pada 3 orang anggota grup facebook Nofap Indonesia yang ditentukan melalui teknik purposive sampling. Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis interaktif Miles dan Huberman. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa anggota grup facebook Nofap Indonesia memiliki optimisme yang meliputi menetap (permanence) berupa pandangan bahwa kejadian negatif hanya bersifat sementara, serta fokus melatih diri untuk berhenti dari perilaku masturbasi. Dalam aspek keluasan (pervasiveness) berupa adanya sikap bahwa setiap perilaku negatif disebabkan oleh sebab khusus, dan tidak mengganggu aspek lain dalam kehidupan subjek. Sedangkan dalam aspek personalisasi (personalization) , berupa adanya pandangan bahwa perilaku negatif disebabkan oleh faktor eksternal, namun dalam kejadian baik disebabkan dari faktor internal.*

**Kata Kunci :** Nofap Indonesia, Optimisme, Studi Kasus.

## OPTIMISM OF NOFAP FACEBOOK GROUP MEMBERS INDONESIA

Tri Hardyanto Prabowo  
Tabah Aris Nurjaman

Psychology Study Program, Faculty of Business & Humanities  
University of Technology Yogyakarta  
E-mail : threesip23@gmail.com

### ABSTRACT

*The purpose of the formation of the Nofap Indonesia group is to provide support to fellow members and provide education regarding the impact of PMO (porn, masturbation, and orgasm) in order to be free from masturbation behavior. This study aims to determine the optimism of members of the Nofap Indonesia facebook group. This study uses a qualitative method with a case study approach. The data collection technique in this study used semi-structured interviews with 3 members of the Nofap Indonesia facebook group which were determined through purposive sampling technique. The analytical method used in this research is Miles and Huberman's interactive analysis technique. The results of this study indicate that members of the Nofap Indonesia facebook group have optimism which includes permanent in the form of the view that negative events are only temporary, and focus on training themselves to stop masturbating behavior. In the aspect of pervasiveness in the form of an attitude that every negative behavior is caused by a special cause, and does not interfere with other aspects of the subject's life. Meanwhile, in the aspect of personalization, there is a view that negative behavior is caused by external factors, but in good cases it is caused by internal factors.*

**Keywords :** Nofap Indonesia, Optimism, Case Study.