

SUBJECTIVE EXPERIENCE OF A PARTNER IN SUPPORTING AN INDIVIDUAL WITH NARSISTIC PERSONALITY DISORDER: A QUALITATIVE RESEARCH

Siti Istiana¹, Esa Wahyu Nur Fadila²

Fakultas Psikologi Dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel¹

Fakultas Psikologi Dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel²

ssitiistiana@gmail.com¹, esawahyunurfadila@gmail.com²

Abstrak

Gangguan kepribadian narsistik (*Narcissistic Personality Disorder/NPD*) merupakan kondisi psikologis yang berimplikasi serius terhadap dinamika relasi romantis. Penelitian deskriptif kualitatif ini mengeksplorasi pengalaman subjektif dari pasangan romantis yang mendampingi individu yang didiagnosis dengan Gangguan Kepribadian Narsistik (NPD). Dilakukan dengan dua partisipan yang bertunangan dengan individu dengan karakteristik NPD, penelitian ini menggunakan wawancara semi-terstruktur untuk memeriksa dinamika emosional, tekanan relasional, dan proses refleksi diri yang dialami oleh pasangan. Analisis tematik digunakan untuk menganalisis data dan mengungkap lanskap psikologis yang kompleks yang dihadapi oleh individu-individu ini. Temuan menunjukkan bahwa para partisipan mengalami tekanan emosional yang kronis, manipulasi psikologis (termasuk gaslighting), isolasi sosial, dan hambatan dalam mengakses bantuan profesional karena stigma kesehatan mental. Namun, dukungan sosial dan konsultasi psikologis muncul sebagai titik balik yang memfasilitasi kesadaran diri dan transformasi psikologis. Penelitian ini menunjukkan bahwa pasangan dari individu dengan NPD menghadapi tantangan psikologis yang signifikan yang membutuhkan perhatian dan dukungan khusus. Hasil penelitian ini menekankan pentingnya sistem dukungan sosial dan pendidikan psikologis bagi pasangan, serta perlunya memperkuat strategi penanggulangan yang adaptif untuk mempertahankan kesejahteraan emosional. Penelitian ini berkontribusi untuk memahami dampak yang lebih luas dari gangguan kepribadian pada hubungan intim dan menyoroti perlunya kerangka kerja dukungan yang komprehensif untuk pasangan yang terkena dampak.

Kata Kunci: *Gangguan kepribadian, narsistik personality disorder, pasangan hidup, tekanan emosional, relasi interpersonal.*

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 137

DOI : Prefix DOI :

10.8734/liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Abstract

Narcissistic Personality Disorder (NPD) is a psychological condition that poses serious implications for romantic relational dynamics. This qualitative descriptive study explores the subjective experiences of romantic partners accompanying individuals diagnosed with *Narcissistic Personality Disorder* (NPD). Conducted with two participants who are engaged to individuals with NPD characteristics, the study employs semi-structured interviews to examine the emotional dynamics, relational pressures, and self-reflection processes experienced by partners. Thematic analysis was used to analyze the data and uncover the complex psychological landscape faced by these individuals. The findings reveal that participants experience chronic emotional distress, psychological manipulation (including gaslighting), social isolation, and barriers to accessing professional help due to mental health stigma. However, social support and psychological consultation emerged as turning points that facilitated self-awareness and psychological transformation. The study demonstrates that partners of individuals with NPD face significant psychological challenges that require specialized attention and support. These results emphasize the critical importance of social support systems and psychological education for partners, as well as the need to strengthen adaptive coping strategies to maintain emotional well-being. The research contributes to understanding the broader impact of personality disorders on intimate relationships and highlights the necessity for comprehensive support frameworks for affected partners.

Keywords: *personality disorder, narcissistic personality disorder, romantic partners, emotional distress, interpersonal relationships*

PENDAHULUAN

Dalam era modern yang penuh dengan kompleksitas hubungan interpersonal, gangguan kepribadian menjadi salah satu tantangan psikologis yang semakin mendapat perhatian dalam dunia kesehatan mental. Gangguan kepribadian narsistik atau *Narcissistic Personality Disorder* (NPD) merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan pola pervasif grandiositas, kebutuhan konstan akan pujian, serta kurangnya empati terhadap orang lain (APA, 2013). Individu dengan NPD seringkali memiliki pandangan yang berlebihan terhadap diri sendiri dan cenderung mengeksploitasi hubungan interpersonal untuk memenuhi kebutuhan narsistiknya.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa keberadaan NPD dalam hubungan romantis menciptakan dinamika yang kompleks dan seringkali destruktif. (Campble et al., 2007) dalam studinya mengungkapkan bahwa pasangan dari individu dengan NPD mengalami tingkat stres emosional yang signifikan, yang berdampak pada kesejahteraan mental dan kualitas hidup mereka. Pola interaksi yang terbentuk seringkali melibatkan manipulasi emosional, gaslighting, dan pengendalian perilaku yang membuat pasangan berada dalam posisi psikologis yang rentan. (LM, 2025)

Namun, penelitian yang secara khusus mengeksplorasi pengalaman subjektif pasangan dari individu dengan NPD masih terbatas. Miller et al. (2010) menekankan bahwa sebagian besar pasangan kesulitan membedakan antara konflik relasi normal dengan dinamika toksik yang muncul akibat gangguan kepribadian (A. T., 2014). Ketidaktahuan ini seringkali memperburuk ketidakseimbangan dalam hubungan dan memperkuat siklus maladaptif yang merugikan kedua belah pihak. Ketika diagnosis NPD belum diketahui, pasangan cenderung menyalahkan diri sendiri atas keretakan hubungan, sehingga kondisi ini memperburuk ketidakseimbangan relasi dan memperkuat siklus maladaptif (Diantifa & Irsyadunnas, 2025).

Stigma terhadap gangguan mental dalam masyarakat juga menjadi faktor yang memperparah situasi (Kusumawati et al., 2025). Dalam budaya tertentu, mencari pertolongan psikologis masih dianggap tabu atau bahkan sebagai tanda kelemahan spiritual, sehingga individu dengan NPD kerap menolak bantuan profesional (Fauzi et al., 2025). Kondisi ini menyebabkan pasangan merasa terisolasi dan tidak memiliki dukungan sosial yang memadai untuk menghadapi tantangan dalam hubungan mereka (Twenge & Campbell, 2007).

Pentingnya pemahaman mendalam tentang pengalaman pasangan dari individu dengan NPD menjadi semakin relevan mengingat dampak psikologis jangka panjang yang dapat terjadi. Edukasi kesehatan mental, pendekatan suportif dari lingkungan, dan peran tenaga profesional menjadi faktor krusial dalam proses pemulihan dan penyesuaian relasional. Pasangan yang memiliki pemahaman akan dinamika NPD dapat lebih bijak dalam menetapkan batas emosional dan menentukan strategi yang tepat dalam mempertahankan atau mengakhiri hubungan (Kusumawati et al., 2025).

Kesenjangan dalam literatur mengenai perspektif pasangan inilah yang menjadi dasar dilakukannya penelitian ini. Dengan mengadopsi pendekatan kualitatif yang mendalam, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif pasangan hidup dari individu yang didiagnosis mengalami gangguan kepribadian narsistik. Fokus utama penelitian meliputi dinamika emosional, tantangan relasional, sikap terhadap gangguan mental, serta bentuk dukungan yang diterima dan dibutuhkan oleh pasangan dalam proses pendampingan mereka (Ogolsky et al., 2017).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman pasangan hidup dalam mendampingi individu yang menunjukkan karakteristik gangguan kepribadian narsistik (NPD). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali makna subjektif dan dinamika relasi interpersonal dalam konteks alami melalui deskripsi verbal, sebagaimana disarankan oleh (Moleong, 2010). Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari dua narasumber utama yang merupakan pasangan hidup dari individu dengan diagnosis NPD. Kriteria inklusi mencakup individu dewasa awal (usia 20-30 tahun), pernah atau sedang menjalin hubungan romantis secara langsung dengan individu yang memiliki diagnosis atau karakteristik klinis NPD, serta bersedia menjadi partisipan secara sukarela. Karakteristik partisipan:

1. Nama: D.S., usia: 22 tahun, perempuan, status hubungan: tunangan dari individu berinisial A, yang telah menerima diagnosis NPD.
2. Nama: S.F., usia: 20 tahun, perempuan, status hubungan: tunangan dari individu berinisial B, yang juga menunjukkan karakteristik NPD.

Metode pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur secara langsung dengan masing-masing narasumber. Wawancara berlangsung selama kurang lebih 60-90 menit, difokuskan pada pengalaman emosional, dinamika hubungan, persepsi terhadap gangguan, serta strategi koping yang digunakan oleh narasumber. Pedoman wawancara disusun berdasarkan tujuan eksploratif dan difokuskan pada dunia kehidupan (life world) partisipan. Untuk meningkatkan validitas data, penelitian juga menggunakan teknik catatan lapangan (field notes) selama proses wawancara. Instrumen tambahan berupa perekam suara digunakan dengan persetujuan narasumber hanya pada sesi wawancara pertama. Etika penelitian dijaga dengan memastikan informed consent, menjamin kerahasiaan identitas, serta memberikan penjelasan penuh mengenai tujuan dan penggunaan data. Narasumber menyatakan persetujuan mereka secara lisan dan tertulis. Teknik analisis data dilakukan dengan pendekatan tematik berdasarkan tabel, yang terdiri dari empat tahapan utama: (1) pengumpulan, pencatatan, dan penyusunan data hasil wawancara; (2) identifikasi makna dalam konteks budaya dan pengalaman personal; (3) klasifikasi tema utama yang muncul; dan (4) interpretasi untuk menemukan makna mendalam dari pengalaman yang dialami pasangan hidup. Hasil analisis disajikan dalam bentuk naratif dan dikaitkan dengan teori serta penelitian sebelumnya yang relevan.

HASIL

Tema Utama	Subtema	Perspektif Narasumber D.S	Perspektif Narasumber S.F
Pola Relasi Tidak Sesuai.	Kebutuhan pasangan menjadi pusat perhatian.	"Semua hal harus banget berpusat buat dia."	"pokonya, apapun yang terjadi dia tuh harus jadi bintang utama yang atensi orang - orang harus full banget ke dia."
Manipulasi Psikologis.	Gaslighting, disalahkan, dan meragukan diri sendiri.	"Saya sering meragukan penilaian saya sendiri karena terlalu sering disalahkan bahkan ketika bukan salah saya."	"Aku jadi mikir aku yang salah terus sampai aku kadang ragu sama kemampuanku, padahal enggak."
Pembatasan Sosial.	Menjauh dari teman - teman.	"Saya mulai menjauh dari teman-teman karena dia tidak menyukai mereka."	"Dia enggak suka aku main sama temen - temenku an kadang nuduh yang enggak - enggak, jadi aku nurut aja."

Proses Diagnostik dan Kesadaran.	Awalnya menolak bantuan, lalu bersedia konsultasi	"Akhirnya dia mau juga setelah dua kali ketemu psikolog dan didiagnosis NPD."	"Pas udah didiagnosis, dia masih denial tapi mulai lebih terbuka."
Stigma terhadap Kesehatan Mental.	Anggapan bahwa psikolog hanya untuk orang 'gila'	"Dia bilang saya lebay atau kemakan standar media sosial."	"Katanya gangguan mental itu karena kurang ibadah aja."
Minimnya dukungan dari Lingkungan Pasangan.	Kurangnya keterbukaan dan defensif	"Saya sudah coba komunikasi terbuka tapi dia meremehkan."	"Aku coba Komunikasi sama keluarganya malah bilang aku baperan."
Dukungan dari Lingkungan Narasumber.	Dorongan dari keluarga dan teman untuk konsultasi	"Akhirnya dia mau karena saya dan keluarga terus dorong untuk pergi ke psikolog."	"Temen-temenku yang bantu bikin dia mau ke psikolog dengan cara nasehati dan memberikan edukasi."
Refleksi dan Transformasi Diri.	Kesadaran Pentingnya batas emosional	"Saya belajar untuk nggak mengorbankan diri sendiri dan lebih menyayangi diri."	"Aku sekarang tahu pentingnya self-awareness dan red flags dalam hubungan."

Berdasarkan hasil analisis tematik terhadap wawancara dua narasumber, ditemukan sejumlah tema utama yang merepresentasikan pengalaman subjektif pasangan dalam mendampingi individu dengan gangguan kepribadian narsistik (NPD). Berikut ini adalah interpretasi hasil berdasarkan masing-masing tema yang telah disajikan dalam tabel sebelumnya:

1. Pola Relasi yang Tidak Seimbang dan Tekanan Emosional.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa pada awal hubungan, individu dengan NPD cenderung menampilkan citra diri yang percaya diri, perhatian, dan dominan secara sosial. Namun, seiring berjalannya waktu, muncul pola relasi yang tidak seimbang, di mana pasangan menjadi pusat perhatian dan pengambilan keputusan. Dalam dinamika ini, kebutuhan dan perasaan narasumber seringkali diabaikan atau bahkan dianggap tidak valid. Kedua narasumber menggambarkan adanya kecenderungan pasangan untuk selalu ingin menjadi pusat atensi serta memiliki kepekaan yang berlebihan terhadap kritik. Situasi ini menyebabkan narasumber merasa tidak cukup baik, tidak pernah benar, dan terus-menerus merasa bersalah dalam hubungan. Manipulasi emosional seperti gaslighting menjadi pola yang dominan, di mana pasangan membuat narasumber meragukan penilaiannya sendiri.

Akibat dari relasi yang timpang tersebut, narasumber mengalami tekanan emosional yang signifikan. Mereka menggambarkan perasaan lelah secara psikologis, kehilangan harga diri, hingga munculnya keraguan terhadap persepsi dan intuisi pribadi. Situasi ini menempatkan narasumber dalam posisi psikis yang tidak sehat dan rapuh secara emosional. Temuan ini

memperkuat pemahaman bahwa dalam hubungan dengan individu NPD, pasangan sangat rentan terhadap eksploitasi psikologis. Mereka menjadi objek dari dinamika kontrol dan pengabaian empati yang khas pada gangguan ini. Perasaan “tidak cukup baik” atau “selalu salah” menjadi tema psikologis yang mendominasi pengalaman mereka. Secara keseluruhan, tema ini menggarisbawahi pentingnya kesadaran akan pola relasi yang tidak sehat dalam hubungan dengan individu NPD. Pemahaman ini menjadi dasar penting bagi pasangan untuk melakukan refleksi terhadap kesejahteraan emosional mereka dan mengambil langkah perlindungan yang diperlukan.

2. Isolasi Sosial dan Stigma terhadap Kesehatan Mental

Kedua narasumber melaporkan bahwa selama menjalani hubungan, mereka perlahan menjauh dari lingkungan sosialnya. Hal ini disebabkan oleh sikap pasangan yang menuntut eksklusivitas relasi serta tidak menyukai interaksi narasumber dengan teman-teman mereka. Dalam beberapa kasus, pasangan bahkan melakukan tuduhan tidak berdasar terhadap narasumber ketika mereka berhubungan dengan orang lain. Pembatasan sosial ini tidak hanya berdampak pada koneksi sosial narasumber, tetapi juga memperkuat isolasi emosional. Dengan menjauh dari teman-teman dan kurangnya dukungan dari keluarga pasangan, narasumber mengalami keterbatasan dalam mendapatkan bantuan emosional dari luar hubungan. Hal ini memperburuk kondisi psikologis mereka dan menambah beban relasi.

Selain itu, terdapat temuan mengenai stigma terhadap kesehatan mental. Pasangan narasumber cenderung menolak gagasan untuk berkonsultasi dengan psikolog dan menganggapnya sebagai hal yang tabu. Bahkan, terdapat narasi bahwa gangguan mental hanya terjadi karena kurangnya keimanan atau ibadah. Pandangan ini menunda proses pencarian bantuan profesional yang seharusnya bisa lebih dini dilakukan. Stigma tersebut juga dialami narasumber dari lingkungan sekitar. Meski tidak mengalami diskriminasi langsung, narasumber merasakan adanya bisik-bisik dan spekulasi dari tetangga, yang memperkuat rasa tidak nyaman dan menambah tekanan sosial. Ini menunjukkan bahwa stigma terhadap isu psikologis masih menjadi hambatan signifikan dalam proses pemulihan relasi dan dukungan sosial. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa pasangan dari individu dengan NPD tidak hanya menghadapi tantangan dalam relasi, tetapi juga tekanan dari lingkungan sosial dan budaya yang belum sepenuhnya menerima pentingnya kesehatan mental.

3. Peran Kunci Lingkungan Sosial dalam Mendorong Intervensi Profesional

Salah satu temuan penting dari hasil wawancara adalah bahwa perubahan dalam hubungan baru mulai terjadi setelah adanya dorongan kuat dari lingkungan narasumber untuk mencari bantuan profesional. Keluarga dan teman-teman narasumber memainkan peran krusial dalam mendorong pasangan mereka untuk menemui psikolog. Awalnya, pasangan menunjukkan resistensi dan defensif terhadap ide konsultasi. Mereka menganggap narasumber terlalu dramatis atau termakan pengaruh media sosial. Namun, dengan pendekatan yang persuasif dan edukatif dari orang-orang terdekat narasumber, pasangan akhirnya bersedia menjalani sesi psikologis. Setelah dua kali pertemuan dengan psikolog, pasangan mendapatkan diagnosis resmi mengalami gangguan kepribadian narsistik. Diagnosis ini menjadi titik balik yang penting dalam hubungan, karena narasumber mulai menyadari bahwa konflik yang selama ini terjadi bukan semata-mata akibat dirinya, melainkan berasal dari kondisi psikologis yang dialami pasangan.

Meskipun pasangan belum sepenuhnya menerima diagnosis tersebut, mereka mulai menunjukkan perubahan kecil dalam cara pandang mereka terhadap pentingnya kesehatan mental. Hal ini menegaskan bahwa intervensi profesional dapat berperan sebagai fasilitator penting

dalam menciptakan kesadaran dan perubahan perilaku pada individu dengan gangguan kepribadian. Temuan ini menunjukkan pentingnya lingkungan sosial yang suportif dan berani menyuarakan kekhawatiran terhadap dinamika relasi yang tidak sehat. Peran mereka tidak hanya menjadi penopang emosional, tetapi juga agen perubahan dalam mendorong akses terhadap bantuan profesional.

4. Dinamika Transformasi dan Kesadaran Baru

Setelah pasangan menerima diagnosis NPD, meskipun tidak serta merta mengubah perilaku, narasumber mengamati adanya pergeseran dalam cara pasangan memahami dirinya sendiri. Pasangan mulai menyadari bahwa masalah dalam relasi bukan hanya disebabkan oleh pihak lain, tetapi juga berkaitan dengan pola perilakunya sendiri. Kesadaran ini menjadi titik awal perubahan perspektif bagi narasumber sendiri. Ia mulai memandang pengalaman relasinya sebagai proses pembelajaran psikologis yang mendalam. Narasumber menyadari pentingnya self-awareness dan batas emosional, serta kemampuan untuk mengenali tanda-tanda red flag dalam hubungan. Perubahan ini memperlihatkan bahwa meskipun hubungan dengan individu NPD menimbulkan luka emosional, pengalaman tersebut juga bisa menjadi ruang refleksi yang membentuk ketangguhan psikologis. Narasumber merasa lebih kuat secara emosional dan lebih kritis dalam memandang relasi yang dijalani.

Pentingnya menjaga diri dan tidak mengorbankan kebahagiaan pribadi demi mempertahankan hubungan menjadi pelajaran utama yang diperoleh dari pengalaman tersebut. Hal ini menguatkan bahwa relasi yang sehat tidak hanya bergantung pada cinta atau komitmen, tetapi juga pada keseimbangan dan rasa hormat terhadap diri sendiri. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa pengalaman mendampingi individu dengan NPD tidak hanya menghasilkan luka, tetapi juga bisa menjadi momen penting dalam pertumbuhan psikologis pasangan.

5. Stigma Sosial yang Terselubung dan Kebutuhan Lingkungan yang Mendukung

Walaupun narasumber tidak mengalami diskriminasi yang eksplisit dari lingkungan sekitar, mereka merasakan adanya respons sosial yang tidak nyaman. Terdapat bisik-bisik, spekulasi, dan keengganan orang untuk terlibat secara langsung. Ini menciptakan perasaan terasing dan membuat narasumber enggan membuka diri terkait situasi yang dihadapinya. Respons pasif dari lingkungan ini menunjukkan adanya stigma yang masih kuat terhadap masalah psikologis, terutama gangguan kepribadian. Banyak masyarakat yang belum memiliki pemahaman yang cukup, sehingga cenderung menjauhi atau menghakimi secara diam-diam. Sikap ini memperparah beban psikologis pasangan yang sebenarnya membutuhkan dukungan. Namun, narasumber juga menyatakan bahwa ketika pasangan mereka menerima penjelasan yang netral dan suportif dari psikolog, mereka menjadi lebih terbuka. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang tidak menghakimi dan edukatif dapat mengurangi resistensi dan membangun kepercayaan.

Karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan sosial yang suportif dan edukatif. Dukungan yang datang dari keluarga, teman, dan komunitas dapat menjadi penyangga penting bagi pasangan dan individu dengan NPD. Mereka membutuhkan ruang aman untuk tumbuh, bukan tempat yang memperkuat rasa malu atau penolakan. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa pengurangan stigma dan peningkatan literasi psikologis di masyarakat merupakan elemen penting dalam memperbaiki kualitas relasi dan kesehatan mental secara umum.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang menjalin relasi romantis dengan pasangan berkepribadian narsistik mengalami tekanan emosional yang signifikan akibat pola relasi yang timpang. Karakteristik narsistik seperti kebutuhan akan dominasi, validasi eksternal, dan ketidakmampuan berempati menciptakan dinamika hubungan yang merugikan pasangan. Manipulasi psikologis berupa gaslighting dan blame-shifting mengganggu kepercayaan diri dan kestabilan emosional pasangan. Fenomena ini sejalan dengan temuan (Campbell et al., 2007) yang menekankan dampak distress kronis dalam hubungan dengan individu NPD. Oleh karena itu, penting bagi pasangan untuk memiliki kesadaran kritis terhadap dinamika disfungsi agar dapat membangun batas emosional yang sehat.

Selain dinamika relasional yang tidak seimbang, pembatasan sosial yang dilakukan oleh pasangan dengan NPD memperburuk kondisi psikologis narasumber. Isolasi dari jejaring sosial mengurangi akses terhadap dukungan emosional dan memperkuat ketergantungan pada pasangan. Di sisi lain, stigma terhadap kesehatan mental masih menjadi hambatan signifikan dalam proses pencarian bantuan profesional. Pandangan yang menyamakan gangguan psikologis dengan kelemahan spiritual turut memperlambat upaya intervensi dini. Kondisi ini menekankan urgensi peningkatan literasi kesehatan mental dalam masyarakat, khususnya yang berkaitan dengan gangguan kepribadian.

Dukungan dari lingkungan sosial terbukti menjadi faktor pelindung dalam proses pendampingan individu dengan NPD. Narasumber menyatakan bahwa keluarga dan teman-teman memiliki peran sentral dalam mendorong pasangan untuk mencari bantuan profesional. Meskipun pada awalnya terdapat resistensi, diagnosis formal dari psikolog menjadi titik balik yang memfasilitasi pemahaman relasional yang lebih objektif. Intervensi profesional tidak hanya berfungsi sebagai alat diagnostik, tetapi juga sebagai mediasi dalam membangun kesadaran diri dan komunikasi yang sehat. Temuan ini menunjukkan pentingnya keterlibatan aktif lingkungan sosial dalam proses pemulihan psikologis pasangan.

Pengalaman mendampingi individu dengan NPD tidak hanya berisi luka emosional, tetapi juga membuka ruang refleksi dan transformasi diri pada pasangan. Narasumber menyadari pentingnya self-awareness, batas emosional, dan identifikasi red flags dalam menjalin relasi. Hal ini menunjukkan bahwa proses pendampingan dapat menjadi pengalaman pertumbuhan psikologis yang bermakna. Kesiapan untuk meninggalkan relasi toksik atau membentuk ulang dinamika hubungan menjadi indikator penting dari ketahanan psikologis pasangan. Dengan demikian, dukungan sistemik yang meliputi edukasi, konseling, dan lingkungan yang suportif sangat dibutuhkan untuk menjaga kesejahteraan emosional pasangan dalam konteks hubungan dengan individu yang mengalami gangguan kepribadian narsistik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman mendampingi individu dengan NPD tidak hanya mencerminkan beban psikologis yang signifikan, tetapi juga membuka peluang untuk pertumbuhan personal dan penguatan ketahanan emosional. Keterlibatan dalam layanan psikologis dan dukungan dari lingkungan sosial menjadi titik balik yang signifikan dalam proses pemahaman relasional dan transformasi diri pasangan. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa pendampingan terhadap individu dengan NPD memiliki kompleksitas yang tinggi, namun dengan dukungan yang tepat dapat menjadi catalyst untuk pengembangan resiliensi dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas jumlah partisipan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengalaman pasangan dalam mendampingi individu dengan gangguan kepribadian narsistik. Perlu juga diperhatikan variasi latar belakang sosio-kultural partisipan, karena konteks budaya dapat memengaruhi persepsi dan respons terhadap dinamika relasi. Dengan mempertimbangkan keragaman tersebut, hasil penelitian akan lebih aplikatif dalam konteks yang lebih luas.

Disarankan untuk mengaitkan pengalaman pasangan dengan strategi koping yang digunakan dalam menghadapi tekanan emosional maupun konflik relasional. Pendekatan ini dapat memberikan kontribusi signifikan dalam merumuskan intervensi psikologis yang lebih adaptif dan kontekstual. Selain itu, penelitian longitudinal dapat dilakukan untuk memahami dinamika perubahan pengalaman pasangan dalam jangka waktu yang lebih panjang.

Dengan menjalankan saran-saran tersebut, diharapkan pemahaman mengenai pengalaman pasangan individu dengan NPD dapat memberikan landasan yang kuat untuk pengembangan program intervensi dan dukungan psikologis yang lebih efektif, tidak hanya bagi pasangan tetapi juga bagi individu dengan NPD itu sendiri.

Melalui penelitian ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan penelitian ini, semoga penelitian ini bermanfaat untuk pembaca, penulis juga membuka kritik dan saran seluas-luasnya demi kebaikan penelitian ini ke depan bagi pembaca, penulis, dan juga peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- A. T., N. M. F. (2014). Dinamika Emosi pada Remaja dari Keluarga yang Bercerai. *Psikosains*, 9(2).
- APA. (2013). *Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental (DSM V)* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Campbell, W. K., & Foster, J. D. (2007). *The Narcissistic Self: Background, an Extended Agency Model and Ongoing Controversies* (S. C & S. S. J., Eds.). Psychology Press.
- Diantifa, Y., & Irsyadunnas. (2025). Mengurangi Perilaku Narcissistic Personality Disorder (NPD) dengan Metode Musabahah. *Al Amiyah Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(2A1-Miyyah).
- Fauzi, A. K. P., Fadillah, F., Azahra, S. A., & Aulia, N. N. (2025). Persepsi dan Penanganan Gangguan Psikologis: Studi Lintas Budaya dalam Psikologi Abnormal. *Psikologi Dan Bimbingan Konseling*.
- Kusumawati, P. D., Arlia, Abdal, F., & Agustini, A. (2025). *Analisis Dampak Stigma Terhadap Penyakit Mental dan Upaya Pengurangannya di Masyarakat*. 9(1).
- LM. (2025, May 19). *Waspada NPD: Ketika Cinta dan Kasih Sayang Berybah hadi Jerat Psikologis* [Broadcast]. Lensa Metro.
- Moleong, L. J. (2010). *METODE PENELITIAN KUALITATIF* (Revisi). PT. Remaja Rosdakarya.
- Ogolsky, B. G., Monk, J. K., & Rice, T. K. M. (2017). The Relationship: A Review of Research on Romantic Relationships. *The Integrative Model of Relationship Maintenance*.
- Twenge, J., & Campbell, W. (2007). *The Narcissism Epidemic*. Philosophers Notes.