



## Konstruksi Makna Pengalaman Matrimonial Suami dengan Pasangan *Narcissistic Personality Disorder (NPD)*: Studi Fenomenologi Eksistensial

### *The Construction of Meaning in the Marital Experience of Husbands with Narcissistic Personality Disorder (NPD) Partners: An Existential Phenomenological Study*

**Harry Yulianto**

Program Studi Manajemen, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi YPUP Makassar

Email: [harryyulianto.stieypup@gmail.com](mailto:harryyulianto.stieypup@gmail.com)

---

#### Article Info

##### Article history :

Received : 05-11-2025

Revised : 06-11-2025

Accepted : 08-11-2025

Published : 10-11-2025

---

#### Abstract

*Narcissistic Personality Disorder (NPD) in wives creates destructive marital dynamics. However, the husband's perspective as a victim remains neglected in the literature. This study aims to construct the meaning of the marital experience of husbands living with NPD partners. Methods: This qualitative research with an existential phenomenological study approach involved seven husbands as participants selected via purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using Colaizzi's model. The findings revealed four main themes representing the construction of the husbands' experiences: (1) Hypervigilance and Life in Constant Tension; (2) Erosion of Identity and Self-Esteem; (3) Exploitative and Objectifying Relationship; and (4) Coping and Survival Strategies under Pressure. These dynamics systemically eroded marital quality, creating an exhausting "psychological prison" while simultaneously triggering an existential search for meaning. Husband victims of NPD were not passive entities but active agents who strive to find meaning and maintain agency amidst suffering. This study highlights the urgency for gender-sensitive interventions and validates the unique experiences of male victims, often concealed due to masculine norms.*

**Keywords:** *Existential Phenomenology, Marital Experience, Narcissistic Personality Disorder*

---

#### Abstrak

Gangguan Kepribadian Narsistik (NPD) pada istri menciptakan dinamika relasi marital yang destruktif. Namun, perspektif suami sebagai korban masih terabaikan dalam literatur. Penelitian ini bertujuan untuk mengonstruksi makna pengalaman matrimonial suami yang hidup dengan pasangan NPD. Penelitian kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi eksistensial ini melibatkan tujuh suami sebagai partisipan yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan model Colaizzi. Temuan mengungkap empat tema utama yang merepresentasikan konstruksi makna pengalaman suami: (1) Hipervigilansi dan Kehidupan dalam Ketegangan Konstan; (2) Erosi Identitas dan Harga Diri; (3) Relasi Eksploratif dan Objektivikasi; serta (4) Strategi Koping dan Survival dalam Tekanan. Dinamika ini secara sistemik mengikis kualitas pernikahan, menciptakan "penjara psikologis" yang melelahkan, serta memicu proses pencarian makna eksistensial. Suami korban NPD bukanlah pihak yang pasif, melainkan agen aktif yang berusaha menemukan makna dan mempertahankan agency di tengah penderitaan. Penelitian ini menekankan urgensi intervensi yang sensitif gender dan memvalidasi pengalaman unik korban laki-laki, yang sering disembunyikan akibat norma maskulinitas.

**Kata Kunci:** *Eksplorasi Relasional, Fenomenologi Eksistensial, Gangguan Kepribadian Narsistik.*



## PENDAHULUAN

Gangguan Kepribadian Narsistik (*Narcissistic Personality Disorder/NPD*) merupakan suatu kondisi gangguan kepribadian yang dicirikan oleh pola *grandiositas*, kebutuhan akan puji dan kurangnya empati yang menetap (American Psychiatric Association, 2022). Karakteristik ini, ketika termanifestasi pada konteks pernikahan, akan menciptakan dinamika relasi yang sangat tidak seimbang dan eksploratif. Individu dengan NPD cenderung memandang pasangan sebagai perluasan dari diri mereka sendiri (*self-object*) yang berorientasi untuk memuaskan kebutuhan emosional dan psikologis mereka, sehingga seringkali mengabaikan kebutuhan dan perasaan pasangan (Day et al., 2022). Akibatnya, relasi marital dengan individu NPD bukan lagi merupakan kemitraan yang setara, melainkan sebuah sarana untuk memenuhi hasrat terhadap pengakuan dan superioritas dari sang narsis.

Kualitas pernikahan, sebagai konstruk multidimensi yang mencakup kepuasan, penyesuaian, dan stabilitas perkawinan, menjadi taruhannya. Penelitian sebelumnya secara konsisten menunjukkan bahwa *traits* narsistik, baik *grandiose* maupun *vulnerable*, berkorelasi negatif dengan kepuasan perkawinan (Brewer et al., 2021; Lamkin et al., 2017). Interaksi yang didominasi oleh manipulasi, kecenderungan untuk merendahkan (*devaluation*), dan siklus idealisasi-devaluasi yang khas, secara sistematis mengurangi fondasi kepercayaan dan keintiman emosional, sebagai pilar utama dari sebuah pernikahan yang sehat. Proses ini tidak hanya merusak ikatan marital, tetapi juga menimbulkan luka psikologis yang mendalam bagi pasangan.

Mayoritas literatur dan penelitian mengenai dampak NPD dalam pernikahan berfokus pada perspektif istri sebagai korban, mengingat prevalensi NPD yang lebih tinggi dilaporkan pada laki-laki (Calabrese et al., 2022). Fokus ini, meskipun berharga, secara tidak langsung mengabaikan pengalaman dari kelompok korban lain. Padahal, laki-laki yang berperan sebagai suami juga dapat menjadi pihak yang menderita ketika berpasangan dengan perempuan yang memiliki NPD. Pengalaman mereka mungkin memiliki nuansa yang berbeda akibat konstruk sosial gender yang menuntut ketangguhan dan menghambat ekspresi kerentanan pada laki-laki, sehingga menciptakan bentuk penderitaan yang unik dan seringkali tidak terlihat.

Dalam realitas sosial, banyak suami yang hidup dalam pernikahan dengan istri yang menunjukkan gejala NPD. Mereka sering menghadapi berbagai bentuk kekerasan psikologis, seperti *gaslighting*, sebuah taktik manipulasi yang membuat korban mempertanyakan realitas dan ingatan mereka sendiri, kritik yang konstan, dan penghinaan yang terselubung (Sweet, 2019). Bentuk pelecehan ini, karena tidak bersifat fisik, seringkali tidak diakui, baik oleh lingkungan sosial maupun oleh korban sendiri, sehingga menciptakan "penjara yang tidak terlihat". Suami korban mungkin merasa terisolasi karena stigma sosial yang menyatakan bahwa laki-laki harus kuat dan mampu mengendalikan rumah tangganya.

Fenomena lain yang muncul yakni pembalikan peran (*role reversal*) yang tidak sehat. Bukannya diposisikan sebagai partner, namun suami sering direduksi menjadi "penyedia" (*provider*) yang fungsi utamanya memuaskan kebutuhan materi dan status sang istri narsistik. Mereka juga dapat dijadikan "sasaran pelampiasan" (*punching bag*) untuk menampung amarah dan frustrasi istri, ketika ekspektasi grandiositasnya tidak terpenuhi. Dinamika ini menyebabkan suami kehilangan otonomi dan identitasnya dalam pernikahan, merasa hanya dihargai berdasarkan apa yang dapat diberikan, bukan untuk siapa diri mereka sebenarnya.

Dampak dari fenomena ini terhadap kesehatan mental (*mental health*) suami sangat signifikan, namun terabaikan. Mereka dapat mengalami gejala kecemasan, depresi, penurunan harga diri, dan dalam kasus yang parah, mengalami gejala gangguan stres pasca-trauma (*Complex Post-Traumatic Stress Disorder/C-PTSD*) sebagai akibat dari paparan kronis terhadap *abuse* psikologis (Lancer, 2022). Namun, karena norma maskulinitas yang berlaku, banyak suami yang enggan mencari pertolongan karena takut dianggap lemah atau gagal dalam memimpin keluarga, sehingga penderitaan mereka berlangsung dalam kesunyian.



Berdasarkan fenomena yang diuraikan, masalah utama penelitian ini adalah terbatasnya pemahaman yang mendalam dan kontekstual mengenai pengalaman hidup suami sebagai korban dari perilaku narsistik istri dalam ikatan pernikahan. Sebagian besar penelitian tentang NPD dan relasi marital masih didominasi oleh pendekatan kuantitatif yang mengukur korelasi antara traits narsistik dan kepuasan pernikahan, tanpa menggali makna dan esensi pengalaman subjektif korban laki-laki secara mendalam (Graham et al., 2020). Kekosongan ini membuat suami korban merasa pengalaman mereka tidak divalidasi dan tidak terwakili dalam wacana akademik maupun klinis.

Permasalahan kedua adalah belum adanya eksplorasi terhadap proses coping dan mekanisme pertahanan psikologis yang digunakan oleh suami untuk bertahan pada dinamika pernikahan yang menekan. Pemahaman tentang strategi adaptasi, baik yang *maladaptive* seperti penyangkalan (*denial*) maupun yang adaptif seperti mencari dukungan sosial, sangat penting untuk merancang intervensi psikologis yang tepat sasaran bagi populasi ini. Tanpa pemahaman ini, psikolog dan konselor mengalami kesulitan memberikan pendampingan yang efektif.

Penelitian tentang NPD dalam relasi *interpersonal* telah berkembang pesat. Rogoza dan Fatfouta (2023) telah melakukan tinjauan sistematis yang membedakan dampak narsisme *grandiose* dan *vulnerable*, dimana narsisme *vulnerable* memiliki hubungan negatif yang lebih kuat dengan kepuasan hubungan, karena kecenderungannya yang hipersensitif dan defensif. Temuan tersebut menggeser fokus, dari hanya *grandiositas* menjadi kerentanan yang tersembunyi di baliknya.

Pada konteks korban, studi Day et al. (2022) mengidentifikasi "*psychological abuse schema*" yang khas pada partner dari individu dengan NPD, meliputi; perasaan tidak berharga, ketidakberdayaan, dan ketakutan yang konstan. Penelitian ini memberikan kerangka teoretis yang kuat untuk memahami luka psikologis jangka panjang yang dialami korban, meskipun sampelnya masih didominasi perempuan.

Di sisi lain, penelitian tentang laki-laki sebagai korban dalam *Relationship Violence* (RV) mulai mendapatkan perhatian. Studi meta-analisis oleh Tran et al. (2023) menunjukkan bahwa prevalensi kekerasan psikologis terhadap laki-laki oleh pasangan perempuan dengan NPD ternyata cukup tinggi, namun sangat *underreported*. Temuan ini membuka jalan untuk memandang kekerasan dalam rumah tangga tidak hanya dari perspektif gender yang kaku.

Namun, secara spesifik pada konteks NPD, studi yang secara eksplisit menempatkan suami sebagai subjek penelitian masih sangat jarang. Studi kualitatif oleh Ménard dan Poulin (2021) mengeksplorasi pengalaman partner dari individu dengan NPD, namun tidak melakukan analisis spesifik berdasarkan gender suami. Mereka merekomendasikan untuk mengeksplorasi lebih mendalam, bagaimana konstruk gender mempengaruhi pengalaman dan penanganan korban laki-laki.

Metodologi fenomenologi telah terbukti mengungkap pengalaman hidup yang kompleks dan mendalam. Penelitian Kayan et al. (2022) tentang pengalaman istri yang hidup dengan suami penyintas *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) atau Gangguan Stres Pasca-Trauma berhasil mengungkap makna dan strategi coping yang tidak terlihat melalui pendekatan kuantitatif. Pendekatan serupa dinilai sangat relevan untuk diterapkan pada suami korban NPD yang belum dieksplorasi.

Berdasarkan *state of the art* tersebut, terdapat beberapa kesenjangan penelitian (*research gap*) yang signifikan. *Pertama*, gap representasi gender, terdapat kesenjangan yang lebar dalam representasi pengalaman suami sebagai korban NPD istri. Mayoritas narasi dan temuan penelitian didasarkan pengalaman perempuan, sehingga generalisasi temuan kepada populasi laki-laki mungkin tidak akurat dan mengabaikan nuansa unik yang dialami suami. *Kedua*, gap metodologis, kesenjangan antara pendekatan kuantitatif yang dominan dengan kebutuhan untuk memahami makna subjektif dan esensi pengalaman korban. Penelitian kualitatif yang mendalam dan eksploratif untuk mengisi kekosongan ini masih sangat terbatas. Penelitian ini berusaha



menjembatani gap tersebut dengan menerapkan pendekatan fenomenologis. Ketiga, gap kontekstual dan coping, belum ada penelitian yang secara komprehensif menggali bagaimana suami memaknai seluruh pengalamannya, mulai dari fase awal hubungan, proses menyadari adanya masalah, hingga strategi yang digunakan untuk bertahan, bertahan (*coping*), dan memulihkan diri (*surviving*) dalam tekanan yang berkepanjangan. Pemahaman tentang proses ini sangat krusial untuk pendekatan klinis.

Kebaruan utama dari penelitian ini terletak pada fokusnya yang spesifik pada suami sebagai korban, yang merupakan perspektif yang masih terabaikan dalam literatur NPD. Dengan menempatkan suami sebagai subjek yang memiliki suara, penelitian ini tidak hanya menambah keragaman perspektif tetapi juga menantang stereotip gender yang ada tentang korban kekerasan psikologis. Kedua, kebaruan metodologis dengan menggunakan pendekatan fenomenologis. Penelitian ini tidak bertujuan untuk menggeneralisasi, tetapi untuk memahami kedalaman dan kompleksitas pengalaman hidup (*lived experience*) suami korban NPD. Pendekatan ini diharapkan menghasilkan temuan yang kaya dan kontekstual, yang tidak dapat diungkap oleh angka statistik. Ketiga, kebaruan tematik dalam mengeksplorasi dinamika pernikahan dengan istri narsistik dari kacamata suami, termasuk aspek-aspek seperti dampak terhadap identitas maskulin, peran sebagai ayah, dan interaksi dengan lingkungan sosial. Eksplorasi ini diharapkan menghasilkan konstruksi makna yang lebih utuh tentang masalah ini.

Penelitian ini urgent dilakukan karena dapat memberikan dasar empiris yang kuat bagi pengembangan psikoedukasi dan intervensi konseling yang lebih inklusif dan sensitif gender, khususnya dirancang untuk membantu suami yang menjadi korban dari NPD dalam pernikahan, sehingga dapat menekan laju deteriorasi kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Tujuan penelitian ini untuk mengeksplorasi, mendeskripsikan, dan memaknai pengalaman hidup suami sebagai korban dari perilaku narsistik istri, dengan fokus pada memahami dampak terhadap kualitas pernikahan, proses penyesuaian diri, dan strategi coping yang dikembangkan dalam menghadapi dinamika relasi tersebut.

## TINJAUAN LITERATUR

Gangguan Kepribadian Narsistik (NPD) secara konseptual dipahami sebagai suatu pola *pervasive* dari *grandiositas*, kebutuhan akan keagungan, dan kurangnya empati yang muncul pada masa dewasa awal dan hadir pada berbagai konteks (American Psychiatric Association, 2022). Pada kerangka diagnostik DSM-5-TR (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision*), NPD diklasifikasikan sebagai gangguan kepribadian *Cluster B* yang ditandai oleh pola perilaku yang dramatis, emosional, dan tidak terduga. Kriteria diagnostik mencakup sembilan karakteristik utama, dimana individu harus memenuhi setidaknya lima kriteria untuk dapat didiagnosis dengan NPD. Karakteristik ini mencakup: rasa *grandiositas*, fantasi akan kesuksesan dan kekuatan tanpa batas, keyakinan akan keistimewaan, kebutuhan akan keagungan berlebihan, perasaan berhak (*entitlement*), eksploratif dalam hubungan interpersonal, kurangnya empati, iri pada orang lain atau keyakinan bahwa orang lain iri padanya, serta menunjukkan sikap arogan dan sombong (American Psychiatric Association, 2022).

Secara teoretis, pemahaman tentang NPD dapat ditelusuri kembali pada kontribusi fundamental dari Heinz Kohut dan Otto Kernberg dalam kerangka psikoanalitik. Kohut (1971) dalam teori *self-psychology*-nya memandang narsisisme sebagai akibat dari kegagalan perkembangan dalam membentuk *self* yang kohesif, dimana individu dengan NPD mengalami gangguan dalam proses transmutasi internalisasi yang diperlukan untuk mengembangkan *self-object* yang sehat. Menurut perspektif ini, individu dengan NPD tetap bergantung pada orang lain untuk berfungsi sebagai *self-object* yang menyediakan regulasi emosi dan validasi narsistik yang mereka butuhkan. Kernberg (1975) memandang narsisisme patologis sebagai struktur kepribadian yang berkembang sebagai pertahanan terhadap *self* yang rapuh dan terfragmentasi. Menurut *conceptualization* Kernberg, individu dengan NPD mengembangkan organisasi kepribadian



*borderline* dengan mekanisme pertahanan primitif, seperti: *splitting*, idealisasi primitif, dan devaluasi.

Perkembangan terkini dalam pemahaman NPD mengarah pada model spektrum narsisme yang membedakan antara dua manifestasi utama, yakni: narsisme *grandiose* (*overt*) dan narsisme *vulnerable* (*covert*) (Krizan & Herlache, 2018). Narsisme *grandiose* ditandai dengan sifat ekstraversi, dominansi, dan ekspresi terbuka dari superioritas dan hak istimewa. Sebaliknya, narsisme *vulnerable* dicirikan oleh hipersensitivitas, defensif, kecemasan sosial, dan kecenderungan untuk menghindar, meskipun tetap memendam fantasi *grandios* dan rasa berhak yang kuat (Jauk & Kaufman, 2021). Distingsi ini memiliki implikasi penting dalam konteks relasi marital karena meskipun kedua tipe tersebut sama-sama merusak, manifestasi perilakunya dapat berbeda secara signifikan.

Pada konteks relasi interpersonal, NPD memanifestasikan diri melalui pola interpersonal yang khas dan destruktif. Individu dengan NPD cenderung memandang pasangan mereka sebagai perluasan dari diri mereka sendiri (*self-object*) yang berfungsi untuk memenuhi kebutuhan narsistik mereka (Day et al., 2022). Relasi dengan individu NPD sering ditandai oleh siklus idealisasi-devaluasi-*discard* yang khas, dimana pada fase awal hubungan, pasangan diidealasi secara berlebihan sebagai "*soulmate*" yang sempurna, kemudian secara bertahap didevaluasi ketika mereka gagal memenuhi ekspektasi narsistik yang tidak realistik, dan akhirnya dibuang atau diabaikan ketika dianggap tidak lagi berguna (Day et al., 2022). Pola ini menciptakan dinamika hubungan yang sangat tidak stabil dan menyakitkan bagi pasangan.

Aspek fundamental dari NPD yang paling berdampak pada relasi marital yakni kurangnya kapasitas untuk empati yang autentik. Menurut Czarna et al. (2021), individu dengan NPD menunjukkan defisit dalam *cognitive empathy* (kemampuan untuk memahami perspektif orang lain), meskipun mereka mungkin mempertahankan kemampuan untuk *affective empathy* (kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain) dalam beberapa situasi. Defisit empati memanifestasikan dalam ketidakmampuan untuk secara tulus memvalidasi pengalaman emosional pasangan, mengakui kesalahan, atau bertanggung jawab atas perilaku yang menyakiti. Pada konteks pernikahan, hal ini menciptakan dinamika dimana kebutuhan emosional satu pihak secara sistematis diabaikan atau diinvalidasi.

Teori *Attachment* juga memberikan kontribusi penting dalam memahami perkembangan dan manifestasi NPD dalam hubungan interpersonal. Penelitian Bourvis et al. (2022) menunjukkan bahwa narsisme *grandiose* maupun *vulnerable* terkait dengan pola kelekatan tidak aman (*insecure attachment*). Narsisme *grandiose* cenderung terkait dengan kelekatan menghindar (*dismissive-avoidant*), sedangkan narsisme *vulnerable* lebih terkait dengan kelekatan cemas (*anxious-preoccupied*). Pola kelekatan ini memanifestasikan dalam hubungan melalui ketidakmampuan untuk membentuk keintiman yang sehat, ketakutan terhadap *abandonment* (pada tipe *vulnerable*), atau penghindaran terhadap keintiman (pada tipe *grandiose*).

Konsep *psychological entitlement* memainkan peran sentral dalam memahami dinamika relasi dengan individu NPD. Menurut Gruda et al. (2023), *psychological entitlement*, keyakinan bahwa seseorang berhak mendapatkan perlakuan khusus dan memiliki hak lebih dari orang lain, sebagai prediktor kuat dari perilaku eksplotatif dan agresif dalam hubungan romantis. Pada konteks pernikahan, *entitlement* memanifestasikan ekspektasi tidak realistik bahwa pasangan harus selalu memprioritaskan kebutuhan mereka, mengakomodasi tuntutan mereka, dan mentolerir perilaku yang merugikan tanpa perlawanan.

Dampak NPD terhadap kualitas pernikahan telah didokumentasikan dalam berbagai penelitian empiris. Studi longitudinal Lavner et al. (2022) menemukan bahwa *traits* narsistik merupakan prediktor signifikan terhadap penurunan kepuasan pernikahan selama waktu, bahkan setelah mengendalikan determinan seperti; neurotisme dan komunikasi negatif. Mekanisme yang mendasari hubungan ini termasuk ketidakmampuan untuk resolusi konflik yang konstruktif,



perilaku agresif, dan kurangnya dukungan emosional yang diberikan oleh individu dengan *traits* narsistik.

Penelitian Rogoza dan Fatfouta (2023) melalui *systematic review* menemukan bahwa meskipun kedua tipe narsisme berkorelasi negatif dengan kepuasan hubungan, narsisme *vulnerable* menunjukkan hubungan negatif yang lebih kuat dengan kepuasan hubungan dibandingkan narsisme *grandiose*. Temuan ini mungkin disebabkan oleh kecenderungan individu dengan narsisme *vulnerable* yang lebih hipersensitif, mudah tersinggung, dan membutuhkan *reassurance* berlebihan dalam hubungan, sehingga dapat menciptakan dinamika relasi yang lebih menegangkan dan tidak memuaskan.

Pada konteks gender, terdapat penelitian yang menunjukkan perbedaan manifestasi dan dampak NPD dalam hubungan pernikahan. Studi Brewer et al. (2021) menemukan bahwa narsisme pada laki-laki memiliki dampak yang lebih negatif terhadap kepuasan hubungan dibandingkan pada perempuan, mungkin karena norma gender yang memungkinkan ekspresi narsisme yang lebih terbuka pada laki-laki. Namun, penelitian tentang pengalaman suami sebagai korban dari istri dengan NPD masih sangat terbatas, sehingga menciptakan kesenjangan literatur yang signifikan yang diisi oleh penelitian ini.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi fenomenologi. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk memahami dan menggambarkan makna pengalaman hidup (*lived experience*) sejumlah individu mengenai suatu fenomena tertentu, dalam hal ini, pengalaman suami sebagai korban dari perilaku narsistik istri dan dampaknya terhadap kualitas pernikahan (Creswell & Poth, 2018). Fenomenologi berusaha menangkap esensi atau struktur umum dari pengalaman tersebut dengan menyaringnya dari sudut pandang orang pertama. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengungkap makna mendalam yang melekat pada dinamika relasi marital yang penuh tekanan, yang tidak dapat sepenuhnya diakses melalui pendekatan kuantitatif.

Pendekatan studi ini yakni fenomenologi eksistensial (Clements & Washburn, 2018), sebuah pendekatan penelitian kualitatif yang memadukan dua tradisi filosofis yang kuat: Fenomenologi dan Eksistensialisme. Pendekatan ini tidak hanya berusaha memahami struktur kesadaran dan pengalaman hidup seseorang (fenomenologi), tetapi juga meneliti bagaimana individu tersebut berada di dunia, menghadapi kebebasan, pilihan, kecemasan, dan pencarian makna dalam keberadaannya (eksistensialisme) (Yulianto, 2023b). Pendekatan ini sangat relevan untuk mengeksplorasi pengalaman manusia yang mendalam, kompleks, dan sarat nilai, khususnya pada konteks yang penuh tekanan atau krisis (Doyle, 2022).

Sumber data penelitian ini adalah data primer yang diperoleh secara langsung dari partisipan. Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi yang ketat untuk memastikan kedalaman dan kekayaan data (Yulianto, 2025c). Kriteria tersebut meliputi: (1) laki-laki yang telah menikah minimal 3 tahun; (2) tinggal satu rumah dengan istri; (3) memiliki persepsi bahwa mereka mengalami dampak negatif dari sifat-sifat narsistik istri, yang diindikasikan oleh skor tinggi pada instrumen saringan awal yaitu *Hypersensitive Narcissism Scale* (HSNS) (Hendin & Cheek, 1997) yang diisi untuk menilai perilaku istri; dan (4) bersedia menceritakan pengalamannya secara mendalam. Jumlah partisipan ditetapkan sebanyak 5-8 orang, dengan pertimbangan bahwa jumlah ini telah memadai untuk mencapai kedalaman data dalam studi fenomenologi sebelum mencapai titik kejemuhan (*data saturation*) (Polkinghorne, 2005).

Teknik pengumpulan data utama yang digunakan adalah wawancara mendalam (*in-depth interview*) yang bersifat semi-terstruktur. Wawancara dilakukan secara tatap muka di lokasi yang netral dan nyaman bagi partisipan (Yulianto, 2025b). Pedoman wawancara (*interview protocol*) disusun untuk memandu alur diskusi, berisi pertanyaan terbuka yang dirancang untuk menggali pengalaman partisipan. Hasil wawancara ditranskripsikan secara *verbatim* untuk dianalisis



(Yulianto, 2025a). Proses pengumpulan data dilengkapi dengan catatan lapangan (*field notes*) untuk mencatat ekspresi non-verbal dan konteks selama wawancara berlangsung.

Data yang telah ditranskripsikan dianalisis menggunakan analisis data fenomenologis model Colaizzi (1978), yang terdiri dari tujuh langkah sistematis. Pertama, peneliti membaca berulang-ulang seluruh transkrip untuk memperoleh pemahaman umum. Kedua, mengidentifikasi pernyataan-pernyataan signifikan (*significant statements*) yang secara langsung terkait dengan fenomena yang diteliti. Ketiga, merumuskan makna (*formulating meanings*) dari pernyataan-pernyataan signifikan tersebut. Keempat, mengelompokkan makna-makna yang telah dirumuskan ke dalam kluster-kluster tema (*theme clusters*). Kelima, hasil pengelompokan tersebut diintegrasikan ke dalam suatu uraian yang menyeluruh (*exhaustive description*) tentang fenomena yang diteliti. Keenam, uraian yang mendasar tersebut kemudian dirumuskan menjadi pernyataan tentang struktur esensi pengalaman (*fundamental structure of the phenomenon*). Ketujuh, untuk memvalidasi temuan, hasil analisis dikembalikan kepada partisipan (*member checking*) untuk memastikan uraian yang dibangun sesuai dengan pengalaman yang disampaikan (Lincoln & Guba, 1985)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Sebagai bagian dari proses seleksi partisipan, instrumen HSNS digunakan sebagai alat saringan awal untuk mengidentifikasi kecenderungan *vulnerable narcissism* pada istri dari calon partisipan. Instrumen ini mengukur aspek-aspek hipersensitivitas narsistik seperti: mudah tersinggung, kecenderungan merasa dikhianati, ketergantungan harga diri pada penilaian eksternal, serta kerentanan terhadap kritik. Penggunaan HSNS dalam penelitian ini bertujuan untuk memastikan bahwa calon partisipan memenuhi kriteria *experiencial* utama penelitian, yaitu memiliki pengalaman hidup dengan pasangan yang menunjukkan karakteristik narsisisme rentan, sehingga dapat memberikan data yang kredibel dan relevan dengan fokus studi.

**Tabel 1.** Respon Partisipan Terhadap *Hypersensitive Narcissism Scale*

No.	Pernyataan	Partisipan						
		1	2	3	4	5	6	7
1.	Istri saya mudah tersinggung atau mudah marah.	5	4	5	3	4	5	4
2.	Istri saya sering merasa dikhianati atau dimanfaatkan oleh orang lain.	4	5	4	2	5	4	3
3.	Harga diri istri saya sangat bergantung pada penilaian orang lain terhadapnya.	5	5	4	4	5	5	4
4.	Istri saya sering merasa malu dalam situasi sosial.	3	4	5	1	2	3	5
5.	Kritik dari orang lain membuat istri saya merasa sangat hancur.	5	5	4	3	4	5	4
6.	Istri saya cenderung merasa iri pada keberhasilan orang lain.	4	5	3	2	4	4	4
7.	Istri saya sering memikirkan tentang kesalahan atau kekurangan yang dirasakannya.	4	5	5	3	5	4	5
8.	Istri saya merasa bahwa orang lain tidak menghargai atau mengakuinya sebagaimana mestinya.	5	5	4	4	5	5	4
9.	Perasaan istri saya mudah terluka.	5	4	5	2	5	5	5
10.	Istri saya sering membandingkan dirinya dengan orang lain.	4	5	4	4	5	5	5
Skor Total		44	47	43	28	44	45	43

Keterangan Skor: Sangat Tidak Setuju (1), Tidak Setuju (2), Netral (3), Setuju (4), Sangat Setuju (5)

Sumber: data diolah (2025)

Berdasarkan jawaban partisipan, menunjukkan profil *vulnerable narcissism* yang variatif namun umumnya tinggi pada istri mereka. Partisipan 2 dan 6 mencapai skor tertinggi (47 dan 45), yang mengindikasikan tingkat *vulnerable narcissism* yang sangat kuat, ditandai dengan skor sempurna (5) pada berbagai aspek seperti mudah merasa dikhianati, ketergantungan harga diri pada orang lain, dan kehancuran akibat kritik. Partisipan 1, 3, 5, dan 7 berkisar pada skor 43-44, menggambarkan pola *vulnerable narcissism* yang konsisten tinggi dengan variasi pada manifestasi tertentu, seperti; rasa malu sosial (Partisipan 3 dan 7) atau kecenderungan



membandingkan diri (Partisipan 5). Sedangkan, Partisipan 4 mencatat skor terendah (28), yang merepresentasikan tingkat *vulnerable narcissism* yang signifikan lebih rendah dibandingkan partisipan lainnya. Pola respons ini menunjukkan bahwa enam dari tujuh partisipan mengalami dinamika relasi dengan istri yang memiliki karakteristik narsisme rentan yang kuat, sehingga memenuhi kriteria untuk diwawancara lebih mendalam. Skor tinggi yang konsisten pada pernyataan nomor 3 (harga diri bergantung penilaian orang lain), 5 (kritis membuat hancur), dan 9 (perasaan mudah terluka) mengkonfirmasi konfigurasi inti dari *vulnerable narcissism* dalam penelitian ini.

Data penelitian kualitatif ini dikumpulkan melalui wawancara mendalam menggunakan protokol terstruktur yang dirancang untuk menggali pengalaman hidup (*lived experience*) suami sebagai korban perilaku narsistik istri. Protokol wawancara disusun secara sistematis untuk mengeksplorasi perkembangan hubungan dari masa awal hingga kondisi terkini, dinamika komunikasi, dampak psikologis, strategi coping, dan makna yang dikonstruksi dari pengalaman matrimonial mereka. Proses wawancara dilakukan pada *setting* yang kondusif dengan memperhatikan prinsip-prinsip fenomenologis untuk mendapatkan data yang autentik dan mendalam tentang esensi pengalaman dari partisipan.

**Tabel 2.** Hasil Interview

Kode	Partisipan 1 (Skor HSNS: 44)	Partisipan 2 (Skor HSNS: 47)	Partisipan 3 (Skor HSNS: 43)	Partisipan 5 (Skor HSNS: 44)	Partisipan 6 (Skor HSNS: 45)	Partisipan 7 (Skor HSNS: 43)
I1	"Dia sangat memesona, penuh perhatian. Saya merasa seperti pria paling beruntung."	"Dia terlihat sangat percaya diri dan ambisius. Saya kagum dengan karirnya yang cemerlang."	"Dia pemalu tapi hangat. Saya merasa perlu melindunginya."	"Dia sangat perhatian dan selalu memuji saya. Saya merasa menjadi pria spesial."	"Dia sangat intens dan romantis. Semua teman saya iri."	"Dia wanita sederhana yang manis. Sangat berbeda dengan sekarang."
I2	"Awalnya seperti cerita. Tapi perlahan saya merasa harus selalu memujinya."	"Semuanya terasa sempurna sampai saya sadar semuanya harus sesuai keinginannya."	"Cukup harmonis, meski dia sering cemas tentang pendapat orang lain terhadap kami."	"Indah, meski saya harus selalu konfirmasi apakah dia yang tercantik atau paling pintar."	"Seperti tangga - sangat tinggi tapi juga sangat rendah."	"Tenang, meski dia selalu bertanya apakah orang tua saya menyukainya."
III1	"Saat saya tidak setuju dengannya di depan teman-temannya. Dia marah besar dan mengatakan saya menghancurkannya."	"Ketika saya dapat promosi kerja pertama kali. Dia malah diam dan mengatakan atasan saya pasti punya maksud lain."	"Setelah pesta pernikahan sahabat, dia sedih karena merasa bajunya tidak sebagus tamu lain."	"Saat saya beri hadiah mobil, dia malah marah karena mereknya tidak sebagus milik saudaranya."	"Pertama kali saya lihat dia marah sampai melempar piring hanya karena makanannya keasinan."	"Ketika saya batalkan liburan karena sakit, dia bilang saya sengaja merusak kebahagiaannya."
III2	"Seperti berjalan di atas pecahan kaca. Topik komunikasi yang netral saja, bisa jadi ledakan emosi."	"Selalu tentang kebutuhannya. Jika saya curhat, dia akan balik membicarakan masalahnya yang lebih berat."	"Dia lebih banyak jengkel jika tersinggung. Bisa marah berhari-hari tanpa alasan jelas."	"Harus selalu positif. Jika saya cerita masalah, dia bilang saya lemah dan tidak bisa melindungi."	"Tidak ada diskusi. Hanya perintah dan kemarahannya. Saya hanya bisa mendengar."	"Seperti berbicara dengan tembok. Dia hanya dengar yang mau didengar."



Kode	Partisipan 1 (Skor HSNS: 44)	Partisipan 2 (Skor HSNS: 47)	Partisipan 3 (Skor HSNS: 43)	Partisipan 5 (Skor HSNS: 44)	Partisipan 6 (Skor HSNS: 45)	Partisipan 7 (Skor HSNS: 43)
III3	"Dia sering menyindir 'Suami lain bisa beli ini-itu, kamu saja tidak mampu membuatku bahagia'."	"Dia bilang 'Kamu tidak akan pernah menemukan wanita seperti aku lagi. Lihat saja dirimu'."	"Dia pernah bilang di depan keluarganya 'Masalahnya suamiku tidak bisa membahagiakanku seperti saudaraku'."	"Dia sering bilang 'Lihat tuh suami si A, bisa beli ini itu. Kamu kerjanya cuma tidur saja'."	"Dia teriak 'Dasar tidak berguna! Anak kecil juga lebih bisa dari kamu!' di depan anak-anak."	"Dia bilang 'Kamu beruntung saya mau menerima kamu. Lihat fisikmu, siapa yang mau?'"
III4	"Saya merasa seperti mesin ATM dan pelayan pribadi. Perasaan saya tidak pernah ditanya."	"Saya hanya aksesoris yang harus mendukungnya. Jika saya punya kebutuhan, dianggap egois."	"Saya seperti penjaga yang harus selalu siap menenangkannya. Lelah sekali."	"Saya hanya alat untuk memenuhi standar sosialnya. Tidak ada saya sebagai manusia."	"Saya seperti mainan. Harus menurut, diam, dan memenuhi semua permintaannya."	"Saya merasa seperti objek, bukan suami. Nilai saya hanya dari apa yang bisa saya beri."
IV1	"Cemas terus-menerus. Sering sakit kepala dan susah tidur."	"Stres berat. Saya jadi mudah emosi di kantor."	"Kosong dan lelah secara emosional. Seperti berjalan sendiri."	"Saya merasa hampa. Seperti mainan yang hanya bekerja dan memenuhi tuntutan."	"Trauma. Pikiran saya cemas setiap mendengar langkah kakinya."	"Depresi. Sudah beberapa waktu mengkonsumsi obat tidur."
IV2	"Tidak ada lagi keamanan. Saya tidak bisa mempercayainya dengan perasaan saya."	"Rasa percaya hilang. Ini seperti kompetisi, bukan kemitraan."	"Seperti tugas, bukan hubungan. mesra sudah lama hilang."	"Tidak ada ikatan lagi. Ini seperti kontrak kerja yang menyiksa."	"Saya tidur di kamar terpisah. Tidak ada lagi perasaan."	"Pernikahan ini sudah mati. Tinggal menunggu waktu."
IV3	"Saya merasa tidak pernah cukup. Sebagai suami, sebagai pencari nafkah, sebagai manusia."	"Diri saya hancur. Saya yang dulu percaya diri sekarang selalu ragu."	"Saya merasa gagal. Tidak bisa membuat istri sendiri bahagia."	"Saya malu pada diri sendiri. Mengapa bisa membiarkan diperlakukan seperti ini."	"Saya benci diri saya yang tidak bisa membela diri."	"Saya merasa tidak berharga. Mungkin saya memang pantas diperlakukan begini."
IV4	"Bekerja lebur agar tidak pulang cepat. Kadang minum obat tidur."	"Olahraga untuk melampiaskan amarah. Terkadang menangis di mobil sendirian."	"Membuat tulisan. Menuliskan semua yang tidak bisa saya ucapkan."	"Sibuk dengan hobi. Berkebun sampai larut malam agar tidak bertemu."	"Mencari pertolongan psikolog. Ini satu-satunya penyelamat."	"Menulis puisi dan menghabiskan waktu dengan anak-anak."
V1	"Seperti hidup dengan bom waktu. Tidak pernah tahu kapan ledakan berikutnya."	"Seperti diinvestigasi 24 jam. Setiap kata dan tindakan saya dianalisis untuk diserang."	"Seperti merawat orang yang tidak mau sembuh. Sangat melelahkan."	"Seperti berada dalam kompetisi yang tidak pernah dimenangkan."	"Penjara tanpa terali. Saya bebas secara fisik tapi terjebak secara mental."	"Pengorbanan tanpa akhir untuk seseorang yang tidak pernah puas."
V2	"Semoga saya punya keberanian untuk mengubah situasi, atau menerimanya dengan ikhlas."	"Berharap bisa menemukan diri saya lagi, dengan atau tanpa dia."	"Berharap bisa memiliki hubungan yang setara, dimana saya juga didengar."	"Ingin keluar dari lingkaran setan ini. Membangun hidup yang tenang."	"Berharap suatu hari bisa bebas dan menemukan kedamaian."	"Berdoa suatu hari bisa menerima semua ini dengan lapang dada."



Kode Pertanyaan: I1: Awal hubungan; I2: Gambaran pernikahan awal; III1: Momen menyadari pola perilaku; III2: Komunikasi sehari-hari; III3: Contoh perasaan direndahkan; III4: Peran dan kebutuhan sebagai suami; IV1: Dampak psikologis; IV2: Perasaan tentang ikatan pernikahan; IV3: Dampak pada harga diri; IV4: Mekanisme coping; V1: Kesimpulan pengalaman; V2: Harapan masa depan.

Sumber: data diolah (2025)

Tabel diatas memperlihatkan konsistensi pola pengalaman traumatis di antara ketujuh partisipan, meskipun dengan variasi intensitas dan nuansa. Pada fase awal hubungan (I1-I2), seluruh partisipan melaporkan masa idealisasi dimana istri tampak sempurna, namun berkembang menjadi pola relasi yang *oppressive*. Dinamika komunikasi disfungsional (III2) tercermin dalam metafora "berjalan di atas pecahan kaca" (P1) dan "komunikasi satu arah" (P6), sedangkan bentuk tekanan psikologis (III3) termanifestasi dalam sindiran komparatif (P5) dan penghinaan verbal langsung (P6). Dampak psikologis (IV1-IV3) menunjukkan spektrum yang luas mulai dari kecemasan (P1), stres berat (P2), hingga depresi klinis (P7), dengan kesamaan tema erosi identitas dan harga diri. Mekanisme coping (IV4) bervariasi dari strategi adaptif seperti konsultasi psikolog (P6) maupun *maladaptive* seperti kerja berlebihan (P1). Struktur makna pengalaman (V1-V2) mengkristal dalam kesimpulan tentang "penjara psikologis" (P6) dan "pengorbanan tanpa akhir" (P7), sedangkan harapan masa depan terpolarisasi antara keinginan untuk keluar (P5) dan penerimaan pasif (P7). Data ini mengonfirmasi pola siklus *abuse* narsistik yang konsisten, namun mengungkap kompleksitas respons individu terhadap trauma kronis pada konteks pernikahan.

Berdasarkan analisis integratif terhadap data kuantitatif dari HSNS dan data kualitatif dari wawancara mendalam, dapat disintesikan tema utama yang merepresentasikan konstruksi makna pengalaman matrimonial suami dengan pasangan NPD. Sintesis ini dilakukan dengan memadukan pola skor HSNS yang mengindikasikan karakteristik *vulnerable narcissism* pada istri dengan narasi pengalaman traumatis yang diungkapkan oleh suami selama wawancara, sehingga menghasilkan pemahaman yang holistik tentang dinamika relasi marital pada konteks NPD.

**Tabel 3.** Sintesis Temuan dan Elaborasi Teoretis

Tema Utama	Hasil HSNS	Hasil Wawancara	Elaborasi Teoretis
<b>1. Hipervigilansi dan Kehidupan dalam Ketegangan Konstan</b>	Skor tinggi pada item 1 (mudah tersinggung/marah), 5 (kritis membuat hancur), dan 9 (perasaan mudah terluka) oleh P1, P2, P5, P6.	Metafora "berjalan di atas pecahan kaca" (P1, III2), "Seperti diinvestigasi 24 jam" (P2, V1), "Trauma. Pikiran saya cemas..." (P6, IV1).	Konsisten dengan konsep <i>walking on eggshells</i> dan <i>hypervigilance</i> sebagai respons terhadap lingkungan yang <i>unpredictable</i> dan <i>abusive</i> (Sweet, 2019; Day et al., 2022).
<b>2. Erosi Identitas dan Harga Diri</b>	Skor tinggi pada item 3 (harga diri bergantung penilaian orang lain) dan 8 (merasa tidak dihargai) oleh seluruh partisipan (kecuali P4).	"Saya merasa tidak pernah cukup" (P1, IV3), "Diri saya hancur" (P2, IV3), "Saya merasa seperti objek, bukan suami" (P7, III4).	Merefleksikan konsep <i>self-erosion</i> dan <i>psychological abuse schema</i> yang berkembang pada korban hubungan narsistik (Day et al., 2022; Lancer, 2022).
<b>3. Relasi Eksploitatif dan Objektivikasi</b>	Skor tinggi pada item 2 (merasa dikhianati/dimanfaatkan) oleh P2, P5, P6 dan item 10 (membandingkan diri) oleh P2, P5, P6, P7.	"Saya seperti mesin ATM dan pelayan pribadi" (P1, III4), "Saya hanya aksesoris" (P2, III4), "Saya hanya alat untuk memenuhi standar sosialnya" (P5, III4).	Selaras dengan teori <i>self-object</i> dari Kohut (1971), dimana pasangan dipandang sebagai ekstensi diri untuk memenuhi kebutuhan narsistik (Krizan & Herlache, 2018).
<b>4. Strategi Koping dan Survival dalam Tekanan</b>	Konfigurasi skor tinggi secara keseluruhan menciptakan lingkungan stres kronis yang memicu mekanisme koping.	"Bekerja lembur agar tidak pulang cepat" (P1, IV4), "Mencari pertolongan psikolog" (P6, IV4), "Menulis puisi... menghabiskan waktu dengan anak-anak" (P7, IV4).	Menunjukkan spektrum respons koping dari <i>avoidance-oriented</i> hingga <i>approach-oriented coping</i> dalam menghadapi stres kronis (Nowell et al., 2017; Tran et al., 2023).



Sintesis yang disajikan dalam matriks di atas mengungkap hubungan yang erat antara karakteristik *vulnerable narcissism* yang diukur oleh HSNS dan pengalaman hidup (*lived experience*) partisipan. *Tema 1*: Hipervigilansi dan Kehidupan dalam Ketegangan Konstan, secara teoretis dielaborasi oleh Sweet (2019) yang menyatakan bahwa kondisi *walking on eggshells* merupakan bentuk *communicative oppression* dan mekanisme *gaslighting* yang menciptakan lingkungan tidak aman secara psikologis. Hal ini diperkuat oleh Day et al. (2022) yang menemukan bahwa partner dari individu dengan NPD mengembangkan kewaspadaan berlebihan sebagai mekanisme pertahanan terhadap siklus ketidakpastian dan penyalahgunaan. *Tema 2*: Erosi Identitas dan Harga Diri, sesuai dengan temuan Day et al. (2022) tentang *psychological abuse schema* yang mencakup perasaan tidak berharga dan ketidakberdayaan. Proses ini, sebagaimana dijelaskan Lancer (2022), merupakan konsekuensi dari devaluasi yang konsisten dan *gaslighting* yang secara sistematis mengikis keyakinan diri korban. *Tema 3*: Relasi Eksploratif dan Objektivikasi, merupakan manifestasi empiris dari konsep *self-object* dalam teori Kohut (1971), dimana individu dengan NPD melihat orang lain sebagai perluasan diri untuk regulasi emosi. Krizan dan Herlache (2018) menegaskan bahwa dinamika sebagai inti dari hubungan interpersonal yang narsistik, ditandai eksplorasi dan kurangnya pengakuan terhadap otonomi pasangan. *Tema 4*: Strategi Koping dan Survival dalam Tekanan, menunjukkan variasi respons terhadap stres kronis. Temuan ini konsisten dengan penelitian Nowell et al. (2017) yang mengungkap kompleksitas strategi koping pada konteks kekerasan psikologis, serta penelitian Tran et al. (2023) yang mengungkap kecenderungan korban laki-laki untuk mengadopsi strategi koping yang menghindar (*avoidance*) karena hambatan budaya dan norma maskulinitas

## Pembahasan

### Tema Utama Dinamika Relasi Matrimonial

Berdasarkan analisis tematik terhadap pengalaman suami yang hidup dengan pasangan yang memiliki kecenderungan *Narcissistic Personality Disorder* (NPD), khususnya tipe *vulnerable*, terkonstruksi empat (4) tema utama yang menggambarkan dinamika relasi matrimonial yang penuh tekanan.

#### 1. Tema 1. Hipervigilansi dan Kehidupan dalam Ketegangan Konstan

Hidup dalam bayang-bayang ketidakpastian emosional pasangan menciptakan sebuah realitas, dimana suami senantiasa berada dalam kondisi siaga tinggi. Hipervigilansi ini merupakan mekanisme pertahanan psikologis untuk mengantisipasi ledakan amarah, kritik tajam, atau sikap dingin yang dapat dipicu oleh hal-hal yang dianggap remeh. Partisipan menggambarkan pengalaman ini dengan metafora "berjalan di atas pecahan kaca" (P1), yang merepresentasikan keharusan untuk terus-menerus memfilter setiap kata, tindakan, dan ekspresi untuk menghindari konflik. Kondisi ini menciptakan lingkungan rumah yang tidak aman secara psikologis, dimana suami merasa harus selalu waspada dan tidak dapat bersantai.

Secara teoretis, keadaan *walking on eggshells* merupakan bentuk *communicative oppression* yang lazim dalam relasi dengan individu NPD (Day et al., 2022). Pola komunikasi yang tidak dapat diprediksi dan cenderung menghukum, memaksa pasangan untuk mengembangkan kewaspadaan berlebihan sebagai strategi survival (Yulianto, 2025d). Penelitian Sweet (2019) menyebutkan bahwa kondisi ini sering diperparah oleh taktik *gaslighting*, s bentuk manipulasi psikologis yang membuat korban mempertanyakan persepsi dan realitas mereka sendiri, sehingga mengukuhkan perasaan tidak berdaya dan kebutuhan untuk selalu waspada.

Temuan kuantitatif dari *Hypersensitive Narcissism Scale* (HSNS) memperkuat narasi kualitatif. Skor tinggi yang konsisten pada item seperti "mudah tersinggung atau marah" (item 1), "kritik membuat hancur" (item 5), dan "perasaan mudah terluka" (item 9) menunjukkan profil istri yang hipersensitif dan reaktif. Konfigurasi karakteristik ini menciptakan sebuah lingkungan domestik yang penuh tekanan dengan "pemicu" yang tidak terlihat, dimana suami



harus terus-menerus memindai lingkungan sosial dan emosional untuk menghindari ledakan yang dapat terjadi kapan saja.

Dampak dari kehidupan dalam ketegangan konstan sangat signifikan terhadap kesehatan mental. Partisipan mengindikasikan gejala kecemasan yang terus-menerus, kesulitan tidur, dan stres berat (P1, P2, P6). Kondisi hipervigilansi yang berkepanjangan dapat mengaktifkan sistem saraf simpatik secara kronis, yang dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan kecemasan umum dan gejala gangguan stres pasca-trauma (CPTSD) (Lancer, 2022). Rumah yang seharusnya menjadi tempat berlindung, berubah menjadi sumber ancaman psikologis yang konstan.

## 2. Tema 2. Erosi Identitas dan Harga Diri

Dinamika relasi dengan pasangan NPD secara sistematis dan bertahap mengikis rasa percaya diri dan identitas personal suami. Proses devaluasi yang konsisten, baik melalui sindiran, kritik komparatif, maupun penghinaan verbal, secara perlahan menggantikan self-konsep positif suami dengan narasi ketidakcukupan dan kegagalan. Partisipan menyatakan perasaan seperti "tidak pernah cukup" (P1), "diri saya hancur" (P2), dan "merasa tidak berharga" (P7), yang mengindikasikan luka psikologis yang dalam pada inti diri mereka.

Elaborasi teoretis untuk tema ini berkaitan dengan konsep *psychological abuse schema* yang dikemukakan oleh Day et al. (2022). Skema penyalahgunaan psikologis ini terbentuk dari paparan kronis terhadap perilaku yang merendahkan, yang dapat menginternalisasi keyakinan negatif tentang diri sendiri, seperti perasaan tidak berharga, ketidakberdayaan, dan rasa bersalah yang tidak pada tempatnya. Proses ini mencerminkan bagaimana korban secara perlahan kehilangan sudut pandangnya sendiri dan mengadopsi narasi negatif yang dipaksakan oleh pasangan yang narsistik.

Data dari HSNS menunjukkan bahwa istri partisipan memiliki ketergantungan tinggi pada penilaian eksternal untuk harga diri mereka (item 3) dan sering merasa tidak dihargai (item 8). Ironisnya, kebutuhan validasi eksternal yang tidak terpenuhi, sering diproyeksikan kepada suami dalam bentuk tuntutan yang tidak realistik dan kritik yang pedas. Untuk mempertahankan keseimbangan hubungan yang rapuh, suami sering mengorbankan kebutuhan dan identitas mereka sendiri, sehingga semakin mempercepat proses erosi diri.

Dampak erosi identitas melampaui konteks pernikahan. Partisipan menyatakan adanya penurunan kepercayaan diri di tempat kerja dan dalam interaksi sosial (P2, P3). Menurut Lancer (2022), hilangnya identitas dan otonomi menjadi ciri khas dari hubungan yang dipengaruhi NPD, dimana pasangan non-NPD perlahan melebur menjadi "penyedia" dan "penenang" bagi kebutuhan narsistik, sedangkan identitas asli mereka terabaikan dan terlupakan. Proses ini dapat menyebabkan apa yang disebut sebagai *self-alienation*, dimana individu merasa asing dengan diri mereka sendiri.

## 3. Tema 3. Relasi Eksplotatif dan Objektivikasi

Pada relasi matrimonial dengan pasangan NPD, suami sering direduksi dari status sebagai partner yang setara menjadi objek yang berfungsi untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan materi pasangan. Relasi ini bersifat eksplotatif dan tidak seimbang, dimana suami dipandang sebagai "perluasan diri" (*self-object*) atau "aksesoris" yang bertugas mendukung citra dan kenyamanan hidup istri. Partisipan menggambarkan diri mereka sebagai "mesin ATM dan pelayan pribadi" (P1), "aksesoris" (P2), serta "alat untuk memenuhi standar sosial" (P5).

Konsep *self-object* dari teori psikoanalisis Kohut (1971) memberikan kerangka teoretis yang tepat untuk memahami dinamika ini. Individu dengan NPD mengalami kesulitan dalam mengembangkan self yang kohesif dan otonom, sehingga mereka bergantung pada orang lain untuk berfungsi sebagai *self-object* yang menyediakan regulasi emosi dan validasi narsistik. Dalam pernikahan, suami diposisikan sebagai objek yang bertugas menstabilkan harga diri



istri, memenuhi tuntutan grandiositasnya, dan menyerap ketidakstabilan emosionalnya, tanpa dianggap memiliki kebutuhan dan perasaan mereka sendiri.

Temuan HSNS memperlihatkan kecenderungan istri untuk membandingkan diri dengan orang lain (item 10) dan merasa dikhianati atau dimanfaatkan (item 2). Persepsi eksternal ini kemudian diterjemahkan ke dalam tekanan pada suami untuk memastikan bahwa mereka sebagai "aksesori", tidak kalah dari orang lain. Hal ini menciptakan dinamika, dimana nilai suami tidak ditentukan oleh siapa mereka, tetapi oleh apa yang dapat mereka berikan untuk meningkatkan status dan citra istri di mata sosial.

Krizan dan Herlache (2018) menegaskan bahwa objektivasi dan eksplorasi sebagai inti dari hubungan interpersonal yang narsistik. Pola ini konsisten dengan konsep *psychological entitlement* (Gruda et al., 2023), yaitu keyakinan bahwa seseorang berhak atas perlakuan khusus. Dalam pernikahan, *entitlement* memanifestasikan sebagai ekspektasi bahwa suami harus selalu memprioritaskan kebutuhan istri, mengakomodasi tuntutannya, dan mentolerir perilaku yang merugikan tanpa perlawanan, sehingga memperkuat struktur relasi yang eksploratif.

#### 4. Tema 4. Strategi Koping dan Survival dalam Tekanan

Menghadapi tekanan kronis dari dinamika pernikahan yang *oppressive*, suami mengembangkan berbagai strategi koping untuk bertahan hidup, baik secara psikologis maupun emosional. Strategi ini bervariasi, mulai dari yang bersifat maladaptif, seperti menghindar dan melarikan diri, hingga yang lebih adaptif, seperti mencari dukungan profesional dan menenggelamkan diri dalam aktivitas yang bermakna. Partisipan melaporkan mekanisme seperti "bekerja lembur agar tidak pulang cepat" (P1), "mencari pertolongan psikolog" (P6), dan "menulis puisi serta menghabiskan waktu dengan anak-anak" (P7).

Variasi respons koping ini selaras dengan kerangka teori koping yang membedakan antara *problem-focused coping* (berfokus pada penyelesaian masalah) dan *emotion-focused coping* (berfokus pada regulasi emosi). Pada konteks kekerasan psikologis, penelitian Nowell et al. (2017) mengungkapkan bahwa korban sering bergantung pada *emotion-focused* dan *avoidance-oriented coping* pada tahap awal, karena merasa tidak memiliki kekuatan untuk mengubah situasi. Hal ini terlihat pada partisipan yang memilih bekerja lembur atau menyibukkan diri dengan hobi untuk menghindari konfrontasi langsung.

Namun, beberapa partisipan juga menunjukkan langkah menuju strategi yang lebih adaptif. Pencarian pertolongan psikolog (P6) merupakan *approach-oriented coping* dan *help-seeking behavior*, meskipun sering terhambat oleh norma maskulinitas, menunjukkan kesadaran terhadap kebutuhan untuk menyelamatkan diri sendiri. Temuan Tran et al. (2023) mengonfirmasi bahwa laki-laki korban kekerasan psikologis cenderung *underreport* dan enggan mencari bantuan karena stigma sosial, sehingga tindakan P6 merepresentasikan sebuah temuan penting.

Lingkungan stres kronis yang diciptakan oleh konfigurasi *vulnerable narcissism* yang tinggi pada istri (seperti yang terlihat dari skor HSNS keseluruhan) memicu mekanisme pertahanan yang kompleks. Strategi koping yang diadopsi tidak hanya berfungsi sebagai alat survival jangka pendek, tetapi juga sebagai upaya untuk mempertahankan sisa-sisa otonomi dan identitas yang belum sepenuhnya terdegradasi (Yulianto, 2025e). Aktivitas seperti menulis (P3) dan berkebun (P5) dapat dilihat sebagai upaya untuk menciptakan "ruang aman" simbolis pada kekacauan relasi.

#### Dampak Terhadap Kualitas Pernikahan

Konstruksi makna pengalaman suami yang hidup dengan pasangan NPD mengungkap empat tema utama yang secara langsung dan *profound* berdampak pada deteriorasi kualitas pernikahan. Kualitas pernikahan, sebagai konstruk multidimensi yang mencakup kepuasan, penyesuaian, stabilitas, dan keintiman (Lavner et al., 2022), mengalami erosi sistematis di bawah



tekanan dinamika relasi yang narsistik. Keempat tema (hipervigilansi, erosi identitas, relasi eksplotatif, dan strategi coping yang timbul), tidak hanya menggambarkan penderitaan individu suami, tetapi lebih jauh membentuk sebuah ekosistem marital yang patologis, dimana fondasi kepercayaan, rasa saling menghargai, dan kemitraan yang setara telah runtuh.

Pertama, tema Hipervigilansi dan Kehidupan dalam Ketegangan Konstan menciptakan lingkungan pernikahan yang sarat dengan ketakutan dan kecemasan, sehingga sangat menghambat terbentuknya keintiman emosional yang autentik. Keadaan siaga tinggi yang terus-menerus, atau yang dikenal sebagai *walking on eggshells* (Sweet, 2019), mengubah rumah tangga dari ruang yang seharusnya aman dan suportif menjadi medan laten konflik. Partisipan melaporkan keharusan untuk terus memantau dan menyensor diri sendiri, yang menghalangi komunikasi terbuka dan spontan. Menurut teori pertukaran sosial (*Social Exchange Theory*), individu akan merasa tidak puas dalam suatu hubungan ketika biaya psikologis (dalam hal ini, ketegangan dan kecemasan kronis) jauh melampaui imbalan yang diterima (Rogoza & Fatfouta, 2023). Hipervigilansi secara langsung mengurangi kepuasan pernikahan dan menciptakan jarak emosional yang lebar antara pasangan.

Kedua, dampak dari Erosi Identitas dan Harga Diri suami meruntuhkan pilar fundamental dari sebuah kemitraan yang sehat, yaitu saling mendukung dan menguatkan. Dalam pernikahan yang berfungsi dengan baik, masing-masing partner seharusnya berperan sebagai sumber validasi dan penguatan identitas positif satu sama lain. Namun, pada konteks NPD, suami justru mengalami *self-erosion* akibat paparan kronis terhadap devaluasi dan *gaslighting*. Terbentuknya *psychological abuse schema* (Day et al., 2022), yang ditandai dengan perasaan tidak berharga dan ketidakberdayaan, membuat suami kehilangan kapasitas untuk berkontribusi secara penuh dalam hubungan. Mereka yang terus-menerus merasa "tidak pernah cukup" akan menarik diri secara emosional, sehingga ikatan pernikahan kehilangan elemen saling percaya dan dukungan yang krusial terhadap stabilitas jangka panjang.

Ketiga, dinamika Relasi Eksplotatif dan Objektivikasi mengubah hakikat pernikahan dari kemitraan menjadi transaksi sepihak yang tidak setara. Ketika suami direduksi menjadi *self-object* (Kohut, 1971) atau sekadar "mesin ATM" dan "aksesoris", relasi kehilangan sifatnya yang mutualistik. Konsep *psychological entitlement* pada individu NPD (Gruda et al., 2023) memicu ekspektasi tidak realistik bahwa pasangan harus selalu mengutamakan kebutuhan mereka. Hal ini menghancurkan prinsip resiprositas (timbal balik) dan keadilan (*equity*) dalam hubungan, yang merupakan prediktor kuat kepuasan pernikahan (Lavner et al., 2022). Pernikahan seperti ini berubah menjadi sebuah institusi yang menindas, dimana satu pihak dieksplotasi untuk memuaskan kebutuhan narsistik pihak lain, sehingga sama sekali tidak lagi mencerminkan cinta atau kemitraan.

Keempat, Strategi Koping dan Survival yang dikembangkan oleh suami, meskipun diperlukan untuk kelangsungan hidup psikologis mereka, sering justru memperkuat siklus disfungsi dalam pernikahan. Strategi yang bersifat menghindar (*avoidance-oriented*), seperti bekerja lembur atau menyibukkan diri dengan hobi, mungkin efektif dalam jangka pendek untuk mengurangi tekanan, namun dalam jangka panjang justru memperparah keterputusan emosional dan komunikasi (Nowell et al., 2017). Di sisi lain, norma maskulinitas yang menghambat help-seeking behavior (Tran et al., 2023) membuat banyak suami tidak mencari pertolongan profesional, sehingga masalah tidak tertangani dan kualitas pernikahan terus memburuk. Dengan Mekanisme coping yang muncul sebagai respons terhadap tekanan, justru menjadi faktor yang berkontribusi pada stagnasi dan pelestarian dinamika pernikahan yang tidak sehat.

Secara integratif, keempat tema tersebut saling berkaitan dan membentuk sebuah siklus negatif yang secara sistematis dapat mengurangi kualitas pernikahan. Ketegangan konstan menghalangi keintiman, erosi identitas melumpuhkan kontribusi positif, objektivikasi menghancurkan kemitraan, dan strategi coping *maladaptive* dapat memperdalam jurang pemisah. Temuan ini konsisten dengan penelitian longitudinal yang menunjukkan bahwa *traits* narsistik



merupakan prediktor signifikan bagi penurunan kepuasan pernikahan dari waktu ke waktu (Lavner et al., 2022). Pemahaman terhadap dampak dari tema-tema ini tidak hanya penting untuk memvalidasi pengalaman korban, tetapi juga krusial untuk merancang intervensi psikologis yang tepat sasaran, yang bertujuan memutus siklus disfungsi dan memulihkan atau pada beberapa kasus membantu korban untuk keluar dari ikatan pernikahan yang merusak.

### Proses Penyesuaian Diri Menghadapi Dinamika Relasi

Proses penyesuaian diri dalam pernikahan dengan pasangan NPD merupakan dinamika psikologis yang kompleks, dimana suami secara terus-menerus berusaha menemukan keseimbangan antara tuntutan relasi yang *oppressive* dan kebutuhan dasarnya sebagai individu. Proses ini bukanlah sebuah keadaan statis, melainkan sebuah perjalanan adaptasi yang evolutif dan seringkali penuh dengan konflik internal. Berdasarkan empat tema utama yang teridentifikasi, proses penyesuaian diri suami dapat dipahami sebagai serangkaian upaya untuk mempertahankan kestabilan psikis dalam lingkungan pernikahan yang secara sistematis merongrong kualitas hubungan. Teori Penyesuaian Perkawinan (*Marital Adjustment Theory*) menekankan bahwa penyesuaian yang baik ditandai dengan kemampuan pasangan untuk menghadapi konflik, berkomunikasi secara efektif, dan memenuhi kebutuhan emosional satu sama lain (Spanier, 1976). Namun, pada konteks NPD, proses ini mengalami distorsi yang signifikan.

Dalam menghadapi Hipervigilansi dan Kehidupan dalam Ketegangan Konstan, proses penyesuaian diri yang dilakukan suami cenderung bersifat defensif dan reaktif. Mereka mengembangkan mekanisme kewaspadaan berlebihan sebagai strategi untuk mengantisipasi dan mencegah konflik, yang dalam jangka pendek mungkin mengurangi ketegangan, namun dalam jangka panjang justru menguras energi psikologis secara signifikan. Proses penyesuaian ini selaras dengan konsep *allostatic load* (McEwen, 1998), dimana tubuh dan pikiran terus-menerus beradaptasi dengan *stresor* kronis, yang dapat berujung pada kelelahan fisik dan emosional. Penelitian Day et al. (2022) menunjukkan bahwa partner dari individu dengan NPD sering melaporkan kelelahan mental yang mendalam akibat kondisi siaga tinggi yang terus-menerus. Akibatnya, proses penyesuaian diri yang seharusnya bertujuan untuk membangun keharmonisan, justru berubah menjadi upaya untuk bertahan hidup (*survival mechanism*), yang dapat mengikis fondasi keintiman dan kepercayaan dalam pernikahan.

Menanggapi tema Erosi Identitas dan Harga Diri, proses penyesuaian diri suami sering melibatkan kompromi terhadap diri sendiri yang sangat dalam. Untuk mempertahankan stabilitas hubungan yang rapuh, mereka secara perlahan menginternalisasi narasi negatif yang diproyeksikan oleh pasangan NPD. Proses ini dapat dipahami melalui teori *self-verification* (Swann, 1983), yang menyatakan bahwa individu memiliki kebutuhan untuk mengonfirmasi *self*-konsep mereka, bahkan jika *self*-konsep tersebut negatif. Dalam upaya menyesuaikan diri dengan realitas relasi yang distortif, suami mungkin mulai menerima citra diri yang direndahkan sebagai suatu kebenaran. Studi Lancer (2022) menemukan bahwa korban kekerasan psikologis kronis sering mengalami *identity fusion* yang tidak sehat, dimana batas-batas diri menjadi kabur dan identitas mereka semakin terikat terhadap peran sebagai "pemuas kebutuhan" pasangan. Penyesuaian diri semacam ini bukannya meningkatkan kualitas pernikahan, melainkan justru memperkuat dinamika ketidaksetaraan dan ketergantungan yang patologis.

Pada tema Relasi Eksplotatif dan Objektivikasi, proses penyesuaian diri suami ditandai dengan penerimaan peran fungsional yang sempit dalam pernikahan. Mereka belajar untuk menyesuaikan harapan dan perilaku mereka sesuai dengan skrip yang ditetapkan oleh pasangan NPD, yang memandang mereka sebagai *self-object* (Kohut, 1971). Proses penyesuaian ini melibatkan penekanan terhadap kebutuhan dan keinginan pribadi agar selaras dengan fungsi yang diharapkan, yaitu sebagai penyedia sumber daya materi, validasi narsistik, dan stabilitas emosional bagi pasangan. Krizan dan Herlache (2018) menjelaskan bahwa dalam hubungan dengan individu NPD, partner non-NPD sering terperangkap dalam peran "*complementary*



*narcissistic supply*", dimana nilai mereka hanya diakui sejauhmana mereka dapat memenuhi kebutuhan *grandiositas* pasangan. Penyesuaian diri semacam ini dapat menghancurkan prinsip kemitraan dan kesetaraan, yang merupakan inti dari pernikahan yang sehat, dan mengubahnya menjadi sebuah hubungan transaksional yang tidak seimbang.

Berhadapan dengan tekanan yang kuat, Strategi Koping dan Survival yang dikembangkan oleh suami merepresentasikan lapisan paling nyata dari proses penyesuaian diri mereka. Strategi-strategi ini bervariasi secara spektrum (Krizan & Herlache, 2018), dari yang *maladaptive* hingga adaptif, dan merefleksikan upaya individu untuk mengelola stres kronis. Menurut teori *Conservation of Resources* (Hobfoll, 1989), individu akan berusaha mempertahankan, melindungi, dan membangun sumber daya yang mereka miliki. Pada konteks ini, sumber daya yang dimaksud adalah otonomi, harga diri, dan kesejahteraan psikologis. Strategi menghindar (*avoidance*), seperti kerja berlebihan atau penyangkalan, merupakan upaya untuk mengonservasi energi emosional dengan menarik diri dari sumber stres (Nowell et al., 2017). Sedangkan, strategi yang lebih adaptif, seperti mencari pertolongan psikolog atau melibatkan diri dalam aktivitas yang bermakna, merepresentasikan upaya aktif untuk membangun sumber daya baru dan memulihkan diri. Temuan Tran et al. (2023) menunjukkan bahwa laki-laki korban cenderung lebih memilih koping menghindar karena norma gender, sehingga langkah mencari bantuan profesional seperti yang dilakukan oleh satu partisipan merupakan sebuah terobosan signifikan dalam proses penyesuaian diri.

Proses penyesuaian diri suami dalam keempat tema tersebut menggambarkan sebuah paradoks. Di satu sisi, upaya penyesuaian tersebut sebagai respons yang dapat dimengerti dan bahkan diperlukan untuk bertahan di lingkungan pernikahan yang sangat menekan. Di sisi lain, sebagian besar mekanisme penyesuaian ini (seperti hipervigilansi, kompromi identitas, penerimaan objektivikasi, dan koping menghindar), justru berkontribusi terhadap pelestarian siklus disfungsi pernikahan. Mereka menciptakan sebuah *equilibrium patologis*, dimana hubungan tetap berlangsung, namun dengan mengorbankan kesejahteraan psikologis dan kualitas pernikahan itu sendiri. Proses ini menguatkan temuan Lavner et al. (2022) bahwa pernikahan dengan individu yang memiliki *narcissistic traits* cenderung menunjukkan penurunan kepuasan yang stabil dari waktu ke waktu, karena mekanisme penyesuaian yang digunakan justru bersifat merusak (*corrosive*).

Pemahaman terhadap proses penyesuaian diri memiliki implikasi klinis yang penting. Intervensi psikologis bagi suami dalam situasi ini tidak boleh berfokus pada "memperbaiki" cara mereka menyesuaikan diri, tetapi harus diarahkan untuk memampukan mereka mengenali dinamika relasi yang *abusive*, memvalidasi pengalaman mereka, dan membangun strategi koping yang benar-benar protektif dan memberdayakan. Bantuan profesional dapat mengarahkan proses penyesuaian diri dari yang semula bersifat reaktif-defensif menuju ke arah yang lebih adaptif-assertif, yang dapat membuka jalan bagi perbaikan kualitas pernikahan atau, pada kasus tertentu, bagi pengambilan keputusan yang sehat untuk mengakhiri hubungan yang destruktif.

### Strategi Koping terhadap Pasangan NPD

Berdasarkan analisis terhadap pengalaman hidup suami terhadap pasangan NPD, teridentifikasi beragam strategi koping yang dikembangkan untuk menghadapi dinamika relasi yang menekan. Strategi ini merepresentasikan upaya aktif individu untuk mengelola stres kronis, mempertahankan keseimbangan psikologis, dan menemukan makna dalam penderitaan mereka. Secara teoretis, kerangka *Coping Theory* dari Lazarus dan Folkman (1984) membedakan strategi koping menjadi *problem-focused coping* (berfokus pada penyelesaian masalah) dan *emotion-focused coping* (berfokus pada regulasi emosi). Pada konteks relasi NPD yang kompleks dan seringkali tidak memungkinkan untuk diubah secara langsung oleh suami, strategi *emotion-focused* dan *avoidance-oriented coping* lebih dominan digunakan sebagai mekanisme survival jangka pendek (Nowell et al., 2017).



Dalam merespons Hipervigilansi dan Kehidupan dalam Ketegangan Konstan, strategi coping yang banyak diadopsi adalah penghindaran psikologis dan fisik. Partisipan melaporkan tindakan seperti bekerja lembur untuk menghindari pulang ke rumah (P1) atau menyibukkan diri dengan hobi hingga larut malam (P5). Strategi ini dapat dikategorikan sebagai *behavioral disengagement*, suatu bentuk *emotion-focused coping* yang bertujuan untuk mengurangi paparan langsung terhadap sumber stres. Meskipun efektif dalam meredakan ketegangan sesaat, strategi penghindaran justru dapat memperkuat siklus disfungsi dengan mengurangi peluang untuk resolusi konflik yang konstruktif dan semakin menjauhkan suami dari pusat kehidupan keluarga, sehingga dapat memperdalam keterputuskan emosional (Nowell et al., 2017).

Menghadapi Erosi Identitas dan Harga Diri, beberapa suami mengembangkan strategi coping yang lebih introspektif dan berorientasi pada pemulihan diri. Aktivitas seperti menulis jurnal (P3) dan menulis puisi (P7) berfungsi sebagai *emotional-approach coping*, dimana individu secara aktif memproses dan mengekspresikan pengalaman emosional mereka. Melalui narasi tertulis, mereka berusaha merekonstruksi identitas yang tercerabut dan memvalidasi realitas mereka sendiri di tengah-tengah praktik *gaslighting* yang dialami. Strategi ini selaras dengan konsep *expressive writing* yang dikemukakan oleh Pennebaker (1997), dimana mengekspresikan pikiran dan perasaan yang terdalam tentang pengalaman traumatis dapat meningkatkan kesehatan psikologis dan memfasilitasi proses pembuatan makna. Hal ini merupakan upaya adaptif untuk melawan erosi identitas dengan menegaskan kembali keberadaan dan nilai diri di luar narasi yang dipaksakan oleh pasangan.

Pada dinamika Relasi Eksplotatif dan Objektivikasi, strategi coping yang muncul sering bersifat kompensatori. Untuk mempertahankan rasa otonomi dan kendali, beberapa suami mencari kepuasan dan pengakuan di luar hubungan pernikahan, seperti dengan mencurahkan perhatian lebih kepada anak-anak (P7) atau mencapai kinerja yang tinggi di tempat kerja. Strategi ini dapat dipandang sebagai upaya untuk mencari alternatif *sources of self-worth* dan *mattering* (Prilleltensky, 2020), yaitu perasaan bahwa diri mereka diakui dan berarti di ranah lain. Meskipun dapat menjadi penyangga (*buffer*) yang penting bagi harga diri, strategi ini tidak mengubah struktur relasi yang eksplotatif di rumah dan dapat menciptakan kompartmentalisasi kehidupan yang justru mempertahankan *status quo* pernikahan yang tidak sehat.

Strategi coping yang paling signifikan dan berpotensi transformatif adalah pencarian bantuan profesional secara aktif, seperti yang dilakukan oleh partisipan yang berkonsultasi dengan psikolog (P6). Tindakan ini merepresentasikan peralihan dari *emotion-focused coping* ke *problem-focused coping* dan *help-seeking behavior*. Pada konteks norma maskulinitas yang sering menghambat laki-laki untuk mengakui kerentanan dan mencari pertolongan (Tran et al., 2023), langkah ini sangatlah progresif. Dengan mencari bantuan profesional, suami tidak hanya mengakui beratnya beban psikologis yang dialami, tetapi juga mengambil langkah konkret untuk memahami dinamika relasi, memulihkan diri dari trauma, dan mengeksplorasi pilihan-pilihan yang lebih sehat untuk masa depan. Hal ini merupakan strategi coping yang langsung menargetkan akar permasalahan, yaitu dampak psikologis dari penyalahgunaan yang dialami.

Repertoar strategi coping yang dikembangkan oleh suami menunjukkan spektrum respons yang luas, dari yang pasif dan menghindar hingga yang aktif dan mencari solusi. Pola ini merefleksikan interaksi yang kompleks antara tekanan situasional yang ekstrem, sumber daya personal individu, dan hambatan budaya terkait gender. Pemahaman mendalam tentang strategi coping sangat penting bagi para praktisi klinis. Intervensi yang efektif harus mengakui fungsi adaptif dari berbagai strategi coping tersebut pada tahap tertentu, serta secara bertahap membimbing suami korban untuk beralih dari strategi yang bersifat *maladaptive* dan menghindar, menuju strategi yang lebih berpusat pada pemecahan masalah dan pemberdayaan diri, seperti menegaskan batasan (*boundary setting*), meningkatkan literasi psikologis tentang NPD, dan membangun sistem dukungan sosial yang kuat.



## Konstruksi Makna

Penelitian ini mengungkap konstruksi makna pengalaman matrimonial suami yang hidup dengan pasangan *Narcissistic Personality Disorder* (NPD) sebagai sebuah proses pembentukan pemahaman yang kompleks dan multidimensional. Melalui pendekatan fenomenologi eksistensial, dapat dipahami bahwa suami tidak hanya menjadi korban pasif, melainkan aktif membangun makna melalui interpretasi mereka terhadap dinamika relasi yang penuh tekanan. Proses konstruksi makna ini mengikuti kerangka teoretis dari Viktor Frankl (1959) mengenai pencarian makna dalam penderitaan, dimana individu berusaha menemukan arti dan tujuan bahkan dalam pengalaman yang paling menyakitkan sekalipun.

Makna yang terkristalisasi dari tema Hipervigilansi dan Kehidupan dalam Ketegangan Konstan adalah pengalaman hidup dalam "ketidakpastian yang terstruktur". Suami memaknai kondisi siaga tinggi mereka sebagai sebuah mekanisme pertahanan yang diperlukan untuk mempertahankan stabilitas psikologis dalam lingkungan yang *unpredictable*. Seperti yang diungkapkan partisipan, hidup terasa seperti "berjalan di atas pecahan kaca" atau "hidup dengan bom waktu", metafora yang merepresentasikan makna eksistensial tentang kehidupan yang senantiasa berada dalam ancaman. Menurut teori fenomenologi eksistensial van Deurzen (2010), pengalaman ini mencerminkan konfrontasi dengan *anxiety* eksistensial yang muncul dari ketidakmampuan untuk memprediksi dan mengendalikan lingkungan terdekat mereka.

Tema Erosi Identitas dan Harga Diri memunculkan konstruksi makna tentang "diri yang hilang dan pencarian jati diri yang baru". Suami memaknai pengalaman devaluasi yang terus-menerus sebagai proses disintegrasi identitas yang memaksa mereka untuk mempertanyakan esensi diri mereka sendiri. Pernyataan seperti "saya merasa tidak pernah cukup" dan "diri saya hancur" mengindikasikan sebuah krisis eksistensial yang mendalam. Namun, dalam proses konstruksi makna, beberapa partisipan mulai membangun pemahaman baru tentang diri mereka yang terlepas dari validasi pasangan. Proses ini selaras dengan konsep "*post-traumatic growth*" yang dikemukakan oleh Tedeschi dan Calhoun (2004), dimana individu dapat mengalami pertumbuhan psikologis positif setelah mengalami peristiwa traumatis.

Berdasarkan tema Relasi Eksploratif dan Objektivikasi, terkristalisasi makna tentang "pernikahan sebagai transaksi instrumental yang kehilangan esensi manusiawi". Suami memaknai hubungan pernikahan mereka bukan sebagai kemitraan yang setara, melainkan sebagai hubungan fungsional, dimana mereka direduksi menjadi objek yang bertugas memenuhi kebutuhan narsistik pasangan. Metafora "mesin ATM", "aksesoris", dan "alat" yang digunakan partisipan merepresentasikan makna yang sangat dalam tentang dehumanisasi dalam hubungan interpersonal. Konstruksi makna ini memperkuat teori objektivikasi dari Fredrickson dan Roberts (1997) yang menjelaskan bagaimana individu dapat mengalami alienasi dari tubuh dan pengalaman subjektif mereka sendiri, ketika terus-menerus diperlakukan sebagai objek untuk digunakan orang lain.

Tema Strategi Koping dan Survival memunculkan konstruksi makna tentang "ketahanan dalam keterpurukan dan penemuan kekuatan dalam kerapuhan". Berbagai strategi koping yang dikembangkan, dari yang *maladaptive* hingga adaptif, merepresentasikan upaya aktif suami untuk mempertahankan *agency* mereka pada situasi yang sangat menekan. Proses konstruksi makna ini mengikuti teori *narrative identity* dari McAdams (2001), dimana individu membentuk identitas melalui cerita yang mereka konstruksi tentang pengalaman hidup mereka. Dengan memaknai strategi koping mereka sebagai bentuk ketahanan dan survival, suami mampu mempertahankan rasa harga diri dan kontrol diri meskipun berada pada situasi yang sangat menekan.

Konstruksi makna yang muncul dari integrasi keempat tema tersebut adalah pemahaman tentang "paradoks keterjebakan dan kebebasan". Di satu sisi, suami memaknai pengalaman mereka sebagai bentuk keterjebakan dalam "penjara tanpa terali" yang diciptakan oleh dinamika relasi NPD. Namun di sisi lain, melalui proses refleksi dan pencarian makna, mereka mulai menemukan ruang kebebasan eksistensial, kebebasan untuk memilih sikap mereka terhadap penderitaan, untuk menemukan makna dalam kesulitan, dan untuk membangun identitas baru



yang tidak sepenuhnya ditentukan oleh relasi yang *oppressive*. Pemahaman ini sangat selaras dengan filosofi eksistensial Viktor Frankl (1959) tentang "kemerdekaan terakhir manusia", yaitu kebebasan untuk memilih sikap dalam menghadapi keadaan yang tidak dapat diubah.

Konstruksi makna juga mengungkap "transformasi spiritual dan eksistensial" (Yulianto, 2023a), yang dialami oleh beberapa partisipan. Beberapa suami mulai memaknai pengalaman mereka sebagai sebuah perjalanan spiritual atau ujian hidup yang membawa mereka pada pemahaman yang lebih dalam tentang nilai-nilai kehidupan yang sejati. Proses ini melibatkan pergeseran dari pertanyaan "mengapa ini terjadi pada saya?" menuju pertanyaan "apa yang dapat saya pelajari dari pengalaman ini?", sebuah transformasi makna yang merupakan ciri khas dari pertumbuhan pasca-trauma (Tedeschi & Calhoun, 2004). Melalui konstruksi makna, penderitaan yang dialami tidak lagi dipandang sebagai sesuatu yang sia-sia, melainkan sebagai medan untuk perkembangan spiritual dan eksistensial.

Konstruksi makna tentang "maskulinitas yang ditransformasikan" juga muncul dari pengalaman suami. Pada konteks norma gender tradisional yang menuntut laki-laki untuk kuat dan tidak menunjukkan kerentanan, pengalaman hidup dengan pasangan NPD memaksa suami untuk memaknai ulang konsep maskulinitas mereka. Beberapa partisipan mulai memaknai kerentanan bukan sebagai kelemahan, melainkan sebagai bagian dari pengalaman manusia yang universal. Proses dekonstruksi dan rekonstruksi makna maskulinitas ini selaras dengan teori maskulinitas kontemporer yang menekankan pentingnya fleksibilitas gender dan integrasi aspek-aspek feminin dalam identitas maskulin (Wong et al., 2017).

Konstruksi makna tentang "harapan dan kemungkinan transformasi" menjadi tema sentral dalam narasi suami. Meskipun menghadapi situasi yang sangat menantang, sebagian besar partisipan masih mampu mempertahankan harapan untuk masa depan, baik harapan untuk memperbaiki hubungan, menemukan diri mereka kembali, atau membangun kehidupan baru. Makna tentang harapan ini berfungsi sebagai faktor protektif yang penting bagi kesehatan mental mereka. Menurut teori *hope* dari Snyder (2002), harapan melibatkan kemampuan untuk membayangkan tujuan yang diinginkan (*agency*) dan merencanakan cara untuk mencapainya (*pathways*), yang merupakan komponen kunci dari ketahanan psikologis.

Konstruksi makna pengalaman matrimonial suami dengan pasangan NPD pada dasarnya merupakan sebuah perjalanan eksistensial dari "ketidak sadaran menuju kesadaran, dan dari korban menuju agen perubahan". Melalui proses refleksi dan pembuatan makna, suami secara bertahap beralih dari posisi sebagai korban pasif yang terperangkap dalam dinamika relasi yang destruktif menuju posisi sebagai subjek yang mampu memaknai pengalaman mereka dan mengambil keputusan yang sadar tentang kehidupan mereka. Transformasi eksistensial mencerminkan hakikat dari pendekatan fenomenologi eksistensial yang memandang manusia sebagai makhluk yang selalu dalam proses menjadi (*becoming*) dan memiliki kapasitas untuk menemukan makna, bahkan pada situasi yang paling sulit.

## KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil mengonstruksi makna pengalaman matrimonial suami yang hidup dengan pasangan yang memiliki kecenderungan *Narcissistic Personality Disorder* (NPD), khususnya tipe *vulnerable*. Berdasarkan analisis fenomenologis, teridentifikasi empat tema utama yang merepresentasikan dinamika relasi yang destruktif, yaitu: (1) Hipervigilansi dan Kehidupan dalam Ketegangan Konstan; (2) Erosi Identitas dan Harga Diri; (3) Relasi Eksplotatif dan Objektivikasi; serta (4) Strategi Koping dan Survival dalam Tekanan. Temuan ini secara komprehensif menjawab tujuan penelitian untuk mengeksplorasi dan memaknai dampak relasi terhadap kualitas pernikahan, proses penyesuaian diri, dan strategi koping yang dikembangkan. Konstruksi makna yang muncul menggambarkan sebuah perjalanan eksistensial dari penderitaan menuju ketahanan, dimana suami tidak hanya menjadi korban pasif, tetapi agen aktif yang



berusaha menemukan makna dan mempertahankan *agency* di tengah dinamika relasi interpersonal yang *oppressive*.

Meskipun memberikan kontribusi signifikan, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah partisipan yang relatif kecil (tujuh orang) dan penggunaan teknik *purposive sampling* membatasi transferabilitas temuan. Pengalaman yang terungkap mungkin tidak mewakili seluruh variasi pengalaman suami dalam konteks serupa. Kedua, diagnosis NPD pada istri tidak dikonfirmasi melalui *assessment* klinis yang formal, melainkan berdasarkan skor HSNS yang diisi oleh suami, sehingga berpotensi mengandung bias persepsi. Ketiga, pendekatan fenomenologi, meski kaya terhadap data naratif, tidak memungkinkan untuk membuat generalisasi statistik. Penelitian lanjutan dengan desain kuantitatif atau *mixed-methods* dan sampel yang lebih besar serta *assessment* klinis terhadap pasangan yang diduga NPD diperlukan untuk memperkuat validitas eksternal temuan.

Berdasarkan temuan dan keterbatasan penelitian, diajukan beberapa rekomendasi. Bagi praktisi klinis dan konselor pernikahan, disarankan untuk mengembangkan bahan intervensi yang sensitif gender, berfokus pada membantu suami korban mengenali pola penyalahgunaan psikologis, menegaskan batasan diri (*boundary setting*), dan membangun strategi coping yang adaptif. Psikoedukasi tentang dinamika NPD dalam hubungan interpersonal, juga perlu didesiminasi. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi peran dukungan sosial, faktor resiliensi, dan efektivitas intervensi berbasis bukti bagi populasi ini dengan metodologi yang lebih beragam, termasuk studi longitudinal untuk memahami *trajectory* penyesuaian diri dalam jangka panjang.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi teoritis dan praktis yang signifikan. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya literatur tentang NPD dengan menyediakan perspektif yang selama ini terabaikan, yaitu suami sebagai korban, serta memperkuat aplikasi teori fenomenologi eksistensial dan konsep *self-object* pada konteks relasi kohesivitas yang patologis. Secara praktis, penelitian ini memberikan dasar empiris untuk advokasi dan intervensi. Para profesional kesehatan mental dapat menggunakan pemahaman mendalam tentang tema-tema yang diungkap untuk memvalidasi pengalaman korban, merancang terapi yang tepat sasaran, serta mendorong *treatment* yang lebih inklusif dalam penanganan kekerasan psikologis, yang mengakui bahwa laki-laki juga dapat menjadi korban, terlepas dari norma maskulinitas yang berlaku.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.).
- Bourvis, N., Azevedo, J., & Maurel, M. (2022). Attachment styles and narcissism: A comprehensive meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 98, 104229.
- Brewer, G., Artis, A., & Wiebe, S. (2021). Narcissism and relationship satisfaction: The moderating role of partner gender. *Personality and Individual Differences*, 168, 110368.
- Calabrese, R., Farley, S., & Davis, D. (2022). The "silent sufferers": A review of the literature on men experiencing intimate partner violence. *Trauma, Violence, & Abuse*, 23(5), 1457-1469.
- Clements, A. D., & Washburn, T. (2018). An existential-phenomenological investigation of men's experience of domestic violence. *Journal of Men's Studies*, 26(3), 292-309.
- Colaizzi, P. F. (1978). *Psychological research as the phenomenologist views it*. In R. S. Valle & M. King (Eds.), *Existential-phenomenological alternatives for psychology* (pp. 48–71). Oxford University Press.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Czarna, A. Z., Zajenkowski, M., Maciantowicz, O., & Szymaniak, K. (2021). The relationship of narcissism with tendency to react with anger and hostility: The roles of neuroticism and emotion regulation ability. *Current Psychology*, 40, 2789-2801.



- Day, N. J. S., Townsend, M. L., & Grenyer, B. F. S. (2022). Living with pathological narcissism: A qualitative study. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 9(1), 1-12.
- Doyle, N. (2022). The lived experience of pathological narcissism: A phenomenological study. *Personality and Mental Health*, 16(1), 53-65.
- Frankl, V. E. (1959). *Man's search for meaning*. Washington Square Press.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206.
- Graham, J. M., Diebels, K. J., & Barnow, Z. B. (2020). The reliability of narcissism and intimate partner violence. *Journal of Family Psychology*, 34(1), 117-126.
- Gruda, D., Kafetsios, K., & Rahman, S. (2023). Feeling entitled to more: Narcissism and psychological entitlement predict aggressive behavior in romantic relationships. *Journal of Research in Personality*, 104, 104385.
- Gruda, D., McCleskey, J., & Karanatsiou, D. (2023). I deserve better! The role of narcissistic entitlement in predicting workplace aggression and performance. *Personality and Individual Differences*, 200, 111878.
- Hendin, H. M., & Cheek, J. M. (1997). Assessing hypersensitive narcissism: A reexamination of Murray's Narcism Scale. *Journal of Research in Personality*, 31(4), 588-599.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524.
- Jauk, E., & Kaufman, S. B. (2021). The higher the score, the darker the core: The nonlinear association between grandiose and vulnerable narcissism. *Frontiers in Psychology*, 12, 644123.
- Kayan, E., Yalçın, İ., & Can, N. (2022). The lived experience of wives of veterans with post-traumatic stress disorder: A phenomenological study. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 29(4), 567-578.
- Kernberg, O. F. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. Jason Aronson.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. International Universities Press.
- Krizan, Z., & Herlache, A. D. (2018). The narcissism spectrum model: A synthetic view of narcissistic personality. *Personality and Social Psychology Review*, 22(1), 3-31.
- Lamkin, J., Lavner, J. A., & Shaffer, A. (2017). Narcissism and observed communication in couples. *Journal of Personality*, 85(2), 165-177.
- Lancer, D. (2022). *Conquering shame and codependency: 8 steps to freeing the true you*. Health Communications, Inc.
- Lavner, J. A., Lamkin, J., & Miller, J. D. (2022). Narcissism and newlywed marriage: Partner characteristics and marital trajectories. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 13(1), 82-92.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100-122.
- McEwen, B. S. (1998). Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840(1), 33-44.
- Ménard, A. D., & Poulin, B. (2021). A qualitative analysis of the experience of being in a relationship with a narcissist. *The Family Journal*, 29(4), 439-446.
- Nowell, B. L., Lathan, C. E., & Ferreira, R. J. (2017). Coping with psychological abuse: A model of women's coping and mental health. *Violence Against Women*, 23(11), 1339-1359.
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1-13.



- Polkinghorne, D. E. (2005). Language and meaning: Data collection in qualitative research. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 137–145.
- Rogoza, R., & Fatfouta, R. (2023). A systematic review of the relationship between narcissism and romantic relationship satisfaction. *Social and Personality Psychology Compass*, 17(1), e12716.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and Family*, 38(1), 15–28.
- Swann, W. B., Jr. (1983). *Self-verification: Bringing social reality into harmony with the self*. In J. Suls & A. G. Greenwald (Eds.), *Psychological perspectives on the self* (Vol. 2, pp. 33–66). Erlbaum.
- Sweet, P. L. (2019). The sociology of gaslighting. *American Sociological Review*, 84(5), 851-875.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Tran, L., Nguyen, P., & Le, V. (2023). The prevalence of psychological intimate partner violence against men: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Interpersonal Violence*, 38(7-8), 6027-6054.
- Tran, T. D., Nguyen, H., & Fisher, J. (2023). Prevalence and correlates of intimate partner violence victimization among men: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 24(2), 1065-1080.
- van Deurzen, E. (2010). *Everyday mysteries: A handbook of existential psychotherapy* (2nd ed.). Routledge.
- Wong, Y. J., Ho, M. R., Wang, S. Y., & Miller, I. S. (2017). Meta-analyses of the relationship between conformity to masculine norms and mental health-related outcomes. *Journal of Counseling Psychology*, 64(1), 80-93.
- Yulianto, H. (2023a). Acculturation of Religion and Tradition in Maudu'Lompoa. *SABANA: Jurnal Sosiologi, Antropologi, dan Budaya Nusantara*, 2(2), 78-89.
- Yulianto, H. (2023b). Philosophy of management science: Ontology, epistemology, and axiology perspectives. *Cross-Border Journal of Business Management*, 1(1), 152-162.
- Yulianto, H. (2025a). Dekonstruksi Statistik dan Data Sains: Pendekatan Hermeneutik Gadamerian. *Jurnal Intelek dan Cendikiawan Nusantara*, 2(3), 7644-7661.
- Yulianto, H. (2025b). Filsafat Statistika Bisnis di Era Big Data dan AI: Relasi Triadik Ontologi, Etika, dan Epistemologis. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(4), 7460-7474.
- Yulianto, H. (2025c). *Filsafat Statistika Bisnis: Esensi Sains, Etis dan Reflektif-Dialektis*. Sagusatal Indonesia.
- Yulianto, H. (2025d). Pressing Pause Pada Komunikasi: Eksplorasi Kualitatif Tentang Silent Treatment Sebagai Bentuk Regulasi Emosi Dalam Relasi Marital. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(10), 17321-17332.
- Yulianto, H. (2025e). Silent Treatment as A Hifzh Al-Lisan-Based Coping Strategy for Sakinah Family Communication. *Journal of Advanced Multidisciplinary Studies*, 1(3), 216-238.