



Dampak Gangguan Kepribadian Terhadap Relasi Sosial dan Fungsi Kehidupan Sehari – Hari

¹Dafa albia zuhdi , ²Rivaldi septian

¹LAIN Langsa, Indonesia

²LAIN Langsa, Indonesia

Corresponding e-mail: daffaalbiazuhdi@gmail.com

Abstrak

Gangguan kepribadian merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh pola pikir, perasaan, dan perilaku yang kaku serta menyimpang dari norma sosial, yang menyebabkan gangguan signifikan dalam kehidupan individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak gangguan kepribadian terhadap relasi sosial dan fungsi kehidupan sehari-hari. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap lima informan dengan berbagai jenis gangguan kepribadian, seperti Borderline, Narsistik, *Avoidant*, dan *Obsessive-Compulsive*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gangguan kepribadian berdampak besar pada kesulitan dalam membina hubungan sosial yang sehat, pola komunikasi yang disfungsi, serta terganggunya rutinitas dan fungsi harian seperti pekerjaan, tidur, dan pengambilan keputusan. Selain itu, muncul pula dampak psikologis seperti kecemasan sosial, rasa kesepian, dan harga diri yang rendah. Temuan ini memperkuat pentingnya pendekatan terapeutik yang komprehensif dan dukungan sosial yang berkelanjutan dalam proses pemulihan individu dengan gangguan kepribadian.

Kata Kunci: Gangguan kepribadian, Relasi sosial, Fungsi kehidupan

Abstract

Personality disorders are psychological conditions characterized by rigid patterns of thinking, feeling, and behaving that deviate from social norms, causing significant impairments in an individual's life. This study aims to examine the impact of personality disorders on social relationships and daily life functioning. The research method used is qualitative with a case study approach. Data were collected through in-depth interviews and observations involving five informants with various types of personality disorders, including Borderline, Narcissistic, Avoidant, and Obsessive-Compulsive. The findings reveal that personality disorders have a substantial impact on the ability to build and maintain healthy relationships, the use of dysfunctional communication patterns, and disruption in daily activities such as work, sleep, and decision-making. Additionally, psychological effects such as social anxiety, loneliness, and low self-esteem were observed. These findings highlight the importance of comprehensive therapeutic approaches and continuous social support in the recovery process of individuals with personality disorders.

Keywords: Personality disorders, Social relationships, Daily functioning

PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk sosial secara kodrati tidak dapat hidup sendiri tanpa keterlibatan dengan orang lain. Interaksi sosial menjadi fondasi utama dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat dan produktif. Namun, kemampuan seseorang dalam menjalin relasi sosial sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis, salah satunya adalah struktur kepribadian. Gangguan kepribadian (personality disorder) merupakan kondisi mental yang ditandai oleh pola pikir, perasaan, dan perilaku yang kaku serta menyimpang dari norma sosial, yang dapat mengganggu fungsi individu dalam berbagai aspek kehidupan. Gangguan kepribadian tidak hanya berdampak pada individu yang mengalaminya, tetapi juga memberikan konsekuensi signifikan terhadap lingkungan sosial di sekitarnya. Individu dengan gangguan ini kerap mengalami kesulitan dalam memahami dan menyesuaikan diri dengan ekspektasi sosial, yang kemudian berujung pada konflik interpersonal, isolasi sosial, serta penurunan kualitas hidup secara umum. Tidak jarang, gangguan kepribadian juga memengaruhi kinerja akademik, produktivitas kerja, serta pola aktivitas harian. Di tengah kompleksitas kehidupan modern yang menuntut adaptasi sosial dan emosional yang baik, gangguan kepribadian menjadi isu penting yang perlu dikaji secara lebih mendalam. Pemahaman yang komprehensif mengenai dampak

gangguan kepribadian terhadap relasi sosial dan fungsi kehidupan sehari-hari diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang strategi intervensi, baik dalam konteks pendidikan, konseling, maupun pelayanan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis bagaimana gangguan kepribadian memengaruhi hubungan sosial individu serta sejauh mana gangguan tersebut menghambat kemampuan

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi fenomenologis. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu menggali secara mendalam makna, persepsi, dan pengalaman subjek dalam menjalani kehidupan dengan gangguan kepribadian. Sementara itu, studi fenomenologis digunakan untuk memahami esensi pengalaman hidup individu yang memiliki gangguan kepribadian, khususnya dalam konteks relasi sosial dan fungsi kehidupan sehari-hari.

Penelitian dilaksanakan di salah satu lembaga pelayanan kesehatan jiwa dan bimbingan konseling di Kota Langsa, Aceh. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan selama 2 bulan, yaitu dari April hingga Mei 2025, yang mencakup tahap observasi awal, wawancara mendalam, analisis data, dan validasi hasil.

Subjek dalam penelitian ini adalah individu berusia 18-40 tahun yang telah didiagnosis mengalami gangguan kepribadian oleh psikolog atau psikiater, dan memiliki pengalaman nyata terkait masalah dalam hubungan sosial serta kesulitan menjalankan aktivitas sehari-hari yang telah menjalani terapi minimal 3 kali.

Instrumen yang digunakan terdiri dari wawancara mendalam (In-depth Interview) yang dilakukan secara semi-terstruktur dengan panduan wawancara yang telah disusun berdasarkan indikator relasi sosial dan fungsi kehidupan sehari-hari. Wawancara berlangsung sekitar 45–60 menit per sesi, dan akan direkam (dengan izin subjek) untuk dianalisis lebih lanjut. Observasi Non-partisipatif dilakukan selama wawancara dan dalam beberapa kesempatan ketika subjek berada di lingkungan sosial, untuk melihat ekspresi, komunikasi non-verbal, dan perilaku sehari-hari. Dokumentasi yaitu berupa catatan klinis (jika diizinkan), hasil asesmen psikologis, atau catatan konseling digunakan untuk memperkaya dan memverifikasi informasi yang diberikan oleh subjek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dan observasi, diperoleh beberapa tema utama yang menggambarkan dampak gangguan kepribadian terhadap

relasi sosial dan fungsi kehidupan sehari-hari, diantaranya yaitu:

Kesulitan dalam Menjalin Hubungan Sosial / Relasi Sosial

Sebagian besar informan mengalami kesulitan dalam membina dan mempertahankan hubungan sosial, baik dengan teman, keluarga, maupun rekan kerja. Informan A (BPD) menyatakan: “Aku sering merasa orang lain mau ninggalin aku. Jadi aku marah sendiri, terus kadang nyalahin mereka padahal mereka nggak salah.” Gejala afektif yang labil dan rasa takut ditinggalkan menyebabkan perilaku impulsif yang berdampak pada rusaknya hubungan interpersonal.

Informan D (Avoidant) juga menyatakan:

“Aku lebih milih sendiri. Takut dibilang bodoh, takut ditolak, jadi mending nggak usah dekat sama siapa-siapa.”

Kecenderungan menarik diri secara sosial karena perasaan inferior dan takut ditolak menjadi hambatan besar dalam interaksi sosial. Dari temuan penelitian juga terlihat bahwa individu dengan gangguan kepribadian kesulitan membangun ikatan emosional yang stabil, ketidakmampuan mengelola konflik secara dewasa, pola komunikasi disfungsional (baik terlalu agresif maupun terlalu pasif), pola relasi yang ditandai oleh siklus idealisasi dan devaluasi terhadap orang lain (khususnya pada BPD dan narsistik).

Hal ini sejalan dengan teori Millon (2011) yang menyatakan bahwa gangguan kepribadian merusak fungsi interpersonal karena adanya pola pikir dan emosi yang menyimpang dari norma sosial. Dalam konteks sosial, gangguan kepribadian juga memicu isolasi sosial atau bahkan konflik berulang, yang memperburuk kondisi psikologis individu. Individu avoidant, misalnya, cenderung menarik diri karena takut dikritik, sehingga lingkaran sosialnya sempit dan cenderung kesepian.

Pola Komunikasi yang Disfungsional

Pola komunikasi yang digunakan oleh informan cenderung tidak efektif. Beberapa menunjukkan pola dominan dan agresif (pada kasus narsistik), sementara yang lain pasif dan penuh keraguan (pada avoidant). Informan C (Narsistik) mengatakan:

“Kalau aku merasa lebih tabu, ya aku ngomong terus terang. Tapi kadang orang anggap aku sombong.”

Tanggapan sosial negatif terhadap komunikasi yang terlalu dominan menyebabkan konflik dan ketegangan dalam kelompok sosial.

Gangguan pada Fungsi Kehidupan Sehari-hari

Gangguan kepribadian juga berdampak signifikan pada aktivitas harian, seperti ketidakteraturan waktu tidur, sulit mempertahankan pekerjaan, dan kesulitan dalam pengambilan keputusan. Informan B

(*Obsessive-Compulsive Personality Disorder*) menyatakan:

“Aku nggak bisa tidur kalau kerjaanku belum sempurna. Aku bisa ulang-ulang sampai berkali-kali biar sesuai yang aku mau.”

Perfeksionisme ekstrem berdampak pada efisiensi waktu dan kondisi fisik. Informan A (BPD) juga mengalami siklus disfungsional: “Kadang aku semangat banget, kadang males total. Kerjaan terbengkalai, kadang bolos juga.” Ketidakstabilan emosi menyebabkan fluktuasi motivasi yang memengaruhi produktivitas.

Dampak Emosional dan Psikologis

Rasa kesepian, kecemasan sosial, dan harga diri rendah menjadi kondisi yang dialami hampir seluruh informan. Perasaan ini memicu mekanisme pertahanan yang tidak sehat seperti self-harm, withdrawal (menarik diri), atau manipulasi emosi terhadap orang lain.

Gangguan kepribadian memiliki dampak besar terhadap dua aspek utama: Relasi sosial, dan fungsi kehidupan sehari-hari, seperti pekerjaan, kebersihan diri, manajemen waktu, dan stabilitas emosi terganggu secara signifikan.

Gangguan kepribadian menyebabkan distorsi dalam motivasi dan inisiatif, kedisiplinan dan struktur kegiatan, kemampuan adaptasi terhadap stres, pengambilan keputusan. Temuan ini sesuai

dengan DSM-5 (APA, 2013), yang menyebutkan bahwa gangguan kepribadian secara umum mengganggu dua domain besar: fungsi intrapersonal (identitas dan regulasi emosi) dan fungsi interpersonal (empati dan keintiman).

Secara tidak langsung, gangguan kepribadian berdampak pada kualitas hidup secara menyeluruh, baik dari aspek psikologis, sosial, maupun profesional. Ketidakseimbangan dalam menjalankan fungsi harian juga memperburuk kondisi psikologis sehingga menciptakan siklus disfungsional yang sulit diputus tanpa bantuan profesional.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa gangguan kepribadian memiliki dampak signifikan terhadap relasi sosial dan fungsi kehidupan sehari-hari individu. Gangguan ini menyebabkan pola pikir, perasaan, dan perilaku yang tidak fleksibel dan maladaptif, sehingga mempersulit individu dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial maupun peran sehari-hari.

Secara khusus, individu dengan gangguan kepribadian mengalami:

1. Kesulitan dalam membentuk dan mempertahankan hubungan sosial, yang ditandai dengan kecenderungan menarik diri, konflik interpersonal,

ketergantungan emosional berlebihan, atau sikap dominan yang menimbulkan resistensi dari lingkungan sosial.

2. Disfungsi dalam komunikasi interpersonal, baik berupa ketidaksesuaian ekspresi emosi, ketidakmampuan memahami perspektif orang lain, maupun kecenderungan bereaksi secara ekstrem terhadap situasi sosial.
3. Gangguan dalam fungsi kehidupan sehari-hari, seperti sulit menjaga rutinitas, menurunnya produktivitas kerja, pola tidur tidak teratur, dan kesulitan mengambil keputusan secara stabil dan rasional.
4. Dampak psikologis sekunder, seperti perasaan kesepian, harga diri rendah, kecemasan sosial, dan dalam beberapa kasus, perilaku merugikan diri sendiri (self-harm) sebagai bentuk pelampiasan emosi yang tidak terkendali.

Kesimpulan ini menegaskan bahwa penanganan gangguan kepribadian memerlukan pendekatan yang holistik, tidak hanya melalui intervensi medis dan psikoterapi, tetapi juga dukungan sosial yang konsisten. Pemahaman yang lebih baik dari masyarakat terhadap kondisi ini juga penting guna mengurangi stigma

dan meningkatkan kualitas
hidup penderita

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Millon, T., Grossman, S., Millon, C., Meagher, S., & Ramnath, R. (2004). *Personality Disorders in Modern Life (2nd ed.)*. New Jersey: John Wiley & Sons
- Phares, E. J., & Trull, T. J. (2001). *Clinical Psychology: Concepts, Methods, and Profession (7th ed.)*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Hooley, J. M., Butcher, J. N., Nock, M. K., & Mineka, S. (2017). *Abnormal Psychology (17th ed.)*. Boston: Pearson Education.
- Livesley, W. J. (Ed.). (2001). *Handbook of Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*. New York: Guilford Press.
- Widiger, T. A., & Simonsen, E. (2005). *Alternative dimensional models of personality disorder: Finding a common ground. Journal of Personality Disorders, 19(2)*, 110–130. <https://doi.org/10.1521/pe di.19.2.110.62627>
- Barlow, D. H., & Durand, V. M. (2015). *Abnormal Psychology: An Integrative Approach (7th ed.)*. Belmont, CA: Cengage Learning.
- Zanarini, M. C., Frankenburg, F. R., Reich, D. B., & Fitzmaurice, G. (2010). *The 10-year course of psychosocial functioning among patients with borderline personality disorder and axis II comparison subjects. Acta Psychiatrica Scandinavica, 122(2)*, 103–109. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2010.01543.x>
- Paris, J. (2008). *Treatment of Borderline Personality Disorder: A Guide to Evidence-Based Practice*. New York: Guilford Press.
- Skodol, A. E., Bender, D. S., & Oldham, J. M. (2004). *Evidence-based psychotherapy for personality disorders: An*

overview. Journal of Personality

Disorders, 18(5), 467–477.

<https://doi.org/10.1521/pe>

[di.18.5.467.513](https://doi.org/10.1521/pe)

ATTENDING