

PENDEKATAN PSIKOTERAPI AL-QURAN  
DALAM PENANGGULANGAN KECANDUAN PORNOGRAFI

TESIS

Diajukan kepada Program Studi Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan studi Strata Dua  
untuk memperoleh gelar Magister Agama (M.Ag.)



Oleh:

RISMANUDDIN  
NIM: 2386131031

PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR  
KONSENTRASI ILMU TAFSIR  
PASCASARJANA UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA  
2025 M./1447 H.



## ABSTRAK

Kecanduan pornografi merupakan permasalahan serius yang berdampak luas pada aspek psikologis, sosial, dan moral individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pendekatan psikoterapi berbasis Al-Qur'an sebagai strategi penanggulangan kecanduan pornografi. Penelitian ini mengintegrasikan teori-teori psikoterapi yang relevan dengan prinsip-prinsip spiritual dalam Al-Qur'an, sehingga menghasilkan pendekatan terapi yang komprehensif dan holistik. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (*library research*).

Data diperoleh dari sumber-sumber primer seperti Al-Qur'an, hadits, serta literatur akademik terkait psikoterapi dan terapi spiritual. Analisis data dilakukan dengan pendekatan deskriptif-analitis, menggabungkan teori-teori psikoterapi, seperti terapi kognitif-behavioral, terapi humanistik, terapi psikoanalisis, terapi mentalis, dan terapi eksistensial, dengan nilai-nilai ajaran Al-Qur'an. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prinsip-prinsip dalam Al-Qur'an, seperti shalat, membaca dan mentadabburi Al-Qur'an, puasa, zikir kepada Allah SWT dan selawat kepada Nabi Muhammad SAW, pernikahan, taubat nasuha, ruqiyah menikah. Dapat diimplementasikan dalam kerangka psikoterapi untuk membantu individu dalam proses pemulihan dari kecanduan pornografi.

Selain itu, psikoterapi berbasis tasawuf perspektif Al-Qur'an juga dapat diterapkan sebagai upaya penanggulangan, sebagaimana teori Atkinson yang membagi psikoterapi dalam beberapa teknik seperti terapi psikoanalisis, kognitif, humanistik, integratif, serta terapi kelompok atau keluarga. Pendekatan ini terbukti berkontribusi dalam penguatan mekanisme koping (*coping mechanisms*) dan membantu individu menemukan tujuan hidup yang lebih jelas, yang menjadi faktor penting dalam proses pemulihan. Integrasi nilai-nilai spiritual dalam psikoterapi juga meningkatkan motivasi individu untuk berubah dan memperbaiki kualitas hidup mereka secara menyeluruh.

Kemudian, peran Al-Qur'an dalam pendekatan psikoterapi juga tercermin dalam beberapa poin penting yang ditemukan penulis, antara lain: Pertama, adanya larangan mendekati zina sebagai langkah preventif agar individu tidak terjerumus dalam perilaku menyimpang. Kedua, perintah untuk menjaga pandangan dalam rangka mengendalikan dorongan negatif. Ketiga, pentingnya taubat dan menjaga diri sebagai bentuk komitmen untuk memperbaiki diri. Keempat, anjuran untuk menghindari lingkungan dan faktor-faktor pemicu yang dapat memicu perilaku negatif. Kelima, membangun pertahanan diri melalui penguatan iman dan ilmu sebagai benteng dalam menghadapi godaan. Keenam, pentingnya pendidikan dan kesadaran

kolektif dalam masyarakat sebagai upaya pencegahan dan penanggulangan. Ketujuh, memilih teman yang baik agar mendapatkan dukungan positif dalam proses pemulihan. Kedelapan, menggunakan media sosial secara bijak agar terhindar dari konten negatif. Dan kesembilan, menghindari kebiasaan menyendiri yang dapat memicu keinginan untuk kembali melakukan perilaku menyimpang. Keseluruhan poin ini menunjukkan bahwa nilai-nilai Al-Qur'an dapat menjadi landasan dalam pendekatan psikoterapi untuk membantu individu mengatasi kecanduan pornografi secara bertahap, terarah, dan berkelanjutan.

**Kata Kunci: Psikoterapi Al-Qur'an, Kecanduan Pornografi, Interpretasi Al-Qur'an dan Tafsir Al-Qur'an.**

## ABSTRACT

Pornography addiction is a serious issue that has wide-ranging impacts on the psychological, social, and moral aspects of individuals. This study aims to explore a Qur'an-based psychotherapy approach as a strategy to address pornography addiction. This research integrates relevant psychotherapy theories with spiritual principles found in the Qur'an, resulting in a comprehensive and holistic therapeutic approach. A qualitative research method with a library research approach was employed in this study.

Data were obtained from primary sources such as the Qur'an, hadith, and academic literature related to psychotherapy and spiritual therapy. The data were analyzed using a descriptive-analytical approach, combining psychotherapy theories such as cognitive-behavioral therapy, humanistic therapy, psychoanalytic therapy, mentalist therapy, and existential therapy with the values taught in the Qur'an.

The findings show that Qur'anic principles such as performing prayer (ṣalāh), reciting and reflecting on the Qur'an (tadabbur), fasting, remembrance of Allah (dhikr) and sending blessings upon the Prophet Muhammad (peace be upon him), marriage, sincere repentance (tawbah nasūḥā), and ruqyah can be implemented within a psychotherapy framework to assist individuals in recovering from pornography addiction.

In addition, Sufi-based psychotherapy from the Qur'anic perspective can also be applied as a preventive and remedial effort, in line with Atkinson's theory, which divides psychotherapy into several techniques such as psychoanalytic, cognitive, humanistic, integrative, and group or family therapy. This approach has been shown to contribute to strengthening coping mechanisms and helping individuals find clearer life purposes factors that are crucial in the recovery process. The integration of spiritual values in psychotherapy also increases individuals' motivation to change and to holistically improve their quality of life.

Then, the role of the Qur'an in a psychotherapeutic approach is also reflected in several key points identified by the author, including: First, the prohibition against approaching adultery as a preventive measure to keep individuals from falling into deviant behavior. Second, the command to lower one's gaze in order to control negative impulses. Third, the importance of repentance and self-restraint as a commitment to self-improvement. Fourth, the encouragement to avoid environments and triggers that may provoke negative behavior. Fifth, building self-defense through strengthening faith and knowledge as a shield against temptations.

Sixth, the importance of education and collective awareness in society as efforts for prevention and intervention. Seventh, choosing good companions to gain positive support during the recovery process. Eighth, using social media wisely to avoid exposure to harmful content. And ninth, avoiding the habit of isolation, which may trigger the desire to return to deviant behavior. Altogether, these points demonstrate that the values of the Qur'an can serve as a foundation for a psychotherapeutic approach to help individuals overcome pornography addiction gradually, systematically, and sustainably.

**Keywords: Qur'anic Psychotherapy, Pornography Addiction, Qur'anic Interpretation, Qur'anic Exegesis.**

## الخلاصة

تُعَدُّ إدمان المواد الإباحية مشكلةً خطيرةً تؤثر بشكل واسع على الجوانب النفسية والاجتماعية والأخلاقية للفرد. يهدف هذا البحث إلى استكشاف منهج العلاج النفسي المستند إلى القرآن الكريم كاستراتيجية لمعالجة إدمان المواد الإباحية. يدمج هذا البحث بين النظريات المتعلقة بالعلاج النفسي والمبادئ الروحية المستمدة من القرآن الكريم، مما يُنتج منهجًا علاجيًا شاملاً ومتكاملاً. وقد استخدم الباحث المنهج النوعي بأسلوب دراسة المكتبة (البحث المكتبي) تمَّ الحصول على البيانات من مصادر أولية مثل القرآن الكريم والحديث النبوي الشريف وكذلك من المؤلفات الأكاديمية ذات الصلة بعلم النفس العلاجي (النفسي) والعلاج الروحي. وقد أُجري تحليل البيانات باستخدام المنهج الوصفي-التحليلي، مع دمج نظريات العلاج النفسي، مثل العلاج المعرفي-السلوكي، والعلاج الإنساني، والعلاج التحليلي النفسي، والعلاج العقلي، والعلاج الوجودي، مع القيم المستمدة من تعاليم القرآن الكريم.

وتُظهر نتائج البحث أن المبادئ الواردة في القرآن الكريم - مثل الصلاة، وتلاوة القرآن الكريم وتدبيره، والصيام، والذكر لله تعالى والصلاة على النبي محمد ﷺ، والزواج، والتوبة النصوح، والرقية الشرعية - يمكن تطبيقها في إطار العلاج النفسي لمساعدة الأفراد في عملية التعافي من إدمان المواد الإباحية.

وبالإضافة إلى ذلك، يمكن تطبيق العلاج النفسي القائم على التصوف في ضوء القرآن الكريم كإجراء وقائي وعلاجي، كما في نظرية أتكينسون التي تُقسِّم العلاج النفسي إلى عدة أساليب مثل العلاج التحليلي النفسي، والمعرفي، والإنساني، والتكاملي، وكذلك العلاج الجماعي أو الأسري. وقد ثبت أن هذا المنهج يُسهم في تعزيز آليات المواجهة ويساعد الأفراد على إيجاد أهداف حياتية أوضح، وهو عامل أساسي في عملية التعافي. كما أن دمج القيم الروحية في العلاج النفسي يزيد من دافعية الأفراد للتغيير وتحسين جودة حياتهم بشكل شامل.

ثم إنَّ دورَ القرآنِ الكريمِ في منهجِ العلاجِ النفسي يتجلَّى أيضاً في جملةٍ من النقاطِ المهمةِ التي توصلُ إليها الباحث، منها : أولاً: النهي عن الاقترابِ من الزنا بوصفه خطوةً وقائيةً تمنعُ الفردَ من الوقوعِ في السلوكِ المنحرف. ثانياً: الأمرُ بغضِّ البصرِ للتحكُّمِ في الدوافعِ السلبية. ثالثاً: أهميةُ التوبةِ وحفظِ النفسِ التزاماً بإصلاحِ الذات. رابعاً: الحثُّ على تجنُّبِ البيئاتِ والعواملِ المثيرةِ التي قد تدفعُ إلى السلوكِ السليبي. خامساً: بناءُ حصانةٍ ذاتيةٍ من خلالِ تقويةِ الإيمانِ والعلمِ باعتبارهما حصناً في مواجهةِ الإغراءات. سادساً: أهميةُ التعليمِ والوعيِ الجماعيِّ في المجتمعِ بوصفهما وسيلةً للوقايةِ والمعالجة. سابعاً: اختيارُ الصحبةِ الصالحةِ للحصولِ على الدعمِ الإيجابيِّ في عمليةِ التعافي. ثامناً: استخدامُ وسائلِ التواصلِ الاجتماعيِّ بحكمةٍ لتجنُّبِ المحتوى الضار. تاسعاً: تجنُّبُ العزلةِ التي قد تُثيرُ الرغبةَ في العودةِ إلى السلوكِ المنحرف.

وتُظهرُ هذه النقاطُ جميعها أنَّ القيمَ القرآنيةَ يمكنُ أن تكونَ أساساً لمنهجِ علاجٍ نفسيٍّ يساعدُ الأفرادَ على تجاوزِ إدمانِ الموادِّ الإباحيةِ تدريجياً وبشكلٍ منظمٍ ومستدام. الكلمات المفتاحية. العلاج النفسي بالقرآن، إدمان الإباحية، تفسير القرآن، تأويل القرآن



## PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rismanuddin  
Nomor Induk Mahasiswa : 2386131031  
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Konsentrasi : Ilmu Tafsir  
Judul Tesis : Pendekatan Psikoterapi Al-Qur'an dalam Penanggulangan Kecanduan Pornografi

Menyatakan bahwa:

1. Tesis ini adalah murni hasil karya sendiri. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya akan mencantumkan sumbernya sesuai ketentuan yang berlaku.
2. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Tesis ini hasil jiplakan (plagiat), maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan sanksi yang berlaku di lingkungan Universitas PTIQ Jakarta dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta, 19 Juli 2025  
Yang membuat pernyataan,



Rismanuddin



**TANDA PERSETUJUAN TESIS**

**Judul**

**PENDEKATAN PSIKOTERAPI AL-QURAN DALAM  
PENANGGULANGAN KECANDUAN PORNOGRAFI**

**TESIS**

**Diajukan kepada Program Studi Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan studi Strata Dua  
untuk memperoleh gelar Magister Agama (M.Ag.)**

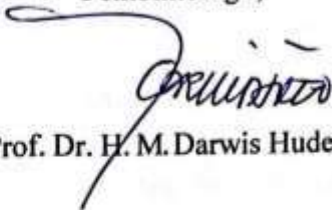
**Disusun oleh:  
RISMANUDDIN  
NIM: 2386131031**

**telah selesai dibimbing oleh kami, dan menyetujui untuk selanjutnya  
dapat diujikan.**

**Jakarta, 19 Juli 2025**

**Menyetujui,**

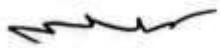
**Pembimbing I,**

  
**Prof. Dr. H. M. Darwis Hude, M.Si.**

**Pembimbing II,**

  
**Dr. Syahrullah Iskandar, M.A.**

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi**

  
**Dr. Abd. Muid N., M.A.**



TANDA PENGESAHAN TESIS

PENDEKATAN PSIKOTERAPI AL-QURAN  
DALAM PENANGGULANGAN KECANDUAN PORNOGRAFI

Disusun oleh:

Nama : RISMANUDDIN  
Nomor Induk Mahasiswa : 2386131031  
Program Studi : Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Konsentrasi : Ilmu Tafsir

Telah diajukan pada sidang munaqasah pada tanggal:  
Selasa, 29 Juli 2025

No.	Nama Penguji	Jabatan dalam Tim	Tanda Tangan
1.	Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M. Si.	Ketua	
2.	Dr. Muhammad Hariyadi, M.A.	Penguji I	
3.	Dr. Nur Rofiah, Bil Uzm	Penguji II	
4.	Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M. Si.	Pembimbing I	
5.	Dr. Syahrullah Iskandar, M.A.	Pembimbing II	
6.	Dr. Abd. Muid N., M.A.	Panitera/ Sekretaris	

Jakarta, 15 Agustus 2025

Mengetahui,  
Direktur Pascasarjana  
Universitas PTIQ Jakarta

  
Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M. Si.



## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Penggunaan transliterasi Arab-Indonesia ini berpedoman pada transliterasi Arab-Indonesia yang dibakukan berdasarkan Surah Kebudayaan Republik Indonesia tanggal 22 Januari 1998.

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	'	ز	Z	ق	Q
ب	B	س	S	ك	K
ت	T	ش	SY	ل	L
ث	TS	ص	Sh	م	M
ج	J	ض	Dh	ن	N
ح	<u>H</u>	ط	Th	و	W
خ	KH	ظ	Zh	ه	H
د	D	ع	'	ء	A
ذ	DZ	غ	G	ي	Y
ر	R	ف	F	-	-

### CATATAN:

- a. Konsonan yang ber-syaddah ditulis dengan rangkap, misalnya: (رب) ditulis *rabba*.
- b. Vokal panjang (mad): fatḥ aḥ (baris di atas) ditulis dengan â atau Â, kasrah (baris di bawah) ditulis dengan î atau Î, dan dammah (baris depan) ditulis dengan û atau Û, misalnya: القارعة ditulis al-qârî‘ah, المساكين ditulis al-masâkîn, dan المفلقون ditulis al-muflihûn.
- c. Kata sandang alif + lam (لا) apabila diikuti huruf qamariyah ditulis al, misalnya: الكافرون ditulis al-kâfirûn. Sedangkan bila diikuti huruf syamsiyah, huruf lâam diganti dengan huruf yang mengikutinya, misalnya: الرجال ditulis ar-rijâl, atau diperbolehkan dengan menggunakan transliterasi al-qomariyah menjadi al-rijâl, asalkan konsisten dari awal sampai akhir.
- d. Ta' marbûṭḥah (ة), apabila terletak di akhir kalimat, ditulis dengan h, البقرة ditulis al-Baqarah. Bila di tengah kalimat ditulis dengan t, misalnya: زكاة المال ditulis zakât al-mâl, atau سورة النساء ditulis sûrat an-Nisâ'. Penulisan kalimat dilakukan menurut tulisannya, misalnya: وهو خير الرازيين ditulis wa huwa khair al-râziqîn.



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt., atas rahmat dan kasih sayang-Nya sehingga penulis diberikan kesempatan untuk menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Selawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, sosok agung yang telah membawa cahaya kebenaran bagi seluruh umat manusia. Melalui ajaran beliau, kita diberikan petunjuk untuk mengenal iman, memahami Islam, serta mendalami Al-Qur'an sebagai pedoman utama dalam kehidupan. Sebagai wahyu ilahi, Al-Qur'an menjadi sumber kebijaksanaan yang menuntun manusia menuju keselamatan di dunia dan di akhirat.

Penyusunan penelitian ini tidak terlepas dari bimbingan, dukungan, dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa syukur dan penghargaan, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Direktur dan semua jajaran Lembaga Pengelola Dana Pendidikan (LPDP) Kementerian Keuangan Republik Indonesia yang membiayai penulis selama kegiatan program perkuliahan dan penyelesaian tesis ini.
2. Imam Besar Masjid Istiqlal Jakarta dan Rektor Universitas PTIQ Jakarta, Prof. Dr. KH. Nasaruddin Umar, M.A., atas terselenggaranya Program Pendidikan Kader Ulama Masjid Istiqlal (PKU-MI) Jakarta bekerjasama dengan Universitas PTIQ Jakarta dalam menciptakan Sumber Daya Manusia (SDM) yang unggul, cerdas dan moderat.
3. Direktur Pascasarjana Universitas Universitas PTIQ Jakarta, Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M. Si. atas dorongan dan teladannya dalam mengawal setiap kegiatan akademis di kampus.

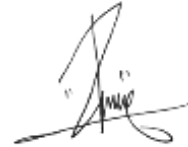
4. Prof Dr. K.H Ahmad Thib Raya., M.A., selaku Direktur Pendidikan Kader Ulama Masjid Istiqlal (PKUMI) yang senantiasa memperhatikan dan memastikan agenda program PKUMI berjalan dengan lancar.
5. Ketua Program Studi Magister Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir Universitas PTIQ Jakarta, Dr. Abd. Muid N., M.A. Terima kasih atas dedikasinya dalam mendampingi, megesahkan, membimbing, dan mengarahkan penyusunan tesis ini hingga selesai.
6. Dr. Nur Rofiah, Bil Uzm selaku Manager Pendidikan Kader Ulama Perempuan (PKUP), Rosita Tandos, S.Ag., M.A., M.ComDev, Ph.D., dan Mulawarman Hannase, Lc., M.A., selaku demisioner Manager PKUMI yang selalu memberikan motivasi untuk mengembangkan diri dalam program ini.
7. Dosen pembimbing Tesis Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M. Si. dan Dr. Syahrullah Iskandar, M.A. Yang telah memberikan motivasi, bimbingan, serta arahan yang sangat berarti dalam proses penyusunan tesis ini. Terima kasih atas ilmu dan wawasan yang luar biasa, sehingga penelitian ini menjadi lebih baik.
8. Segenap sivitas Univeritas PTIQ Jakarta dan PKU-MI Jakarta, terutama kepada para dosen yang dengan penuh dedikasi telah menjadi pilar utama dalam proses pendidikan dan pengajaran selama masa perkuliahan di kampus. Setiap ilmu yang telah disampaikan, setiap bimbingan yang diberikan, serta setiap wawasan yang telah diperoleh dari para dosen telah membentuk fondasi keilmuan penulis.
9. Ungkapan terima kasih yang tulus juga saya sampaikan kepada orang tua bapak, Kamaluddin Tanjung, Fotoilah. Juga Jannah Lukman Lc. M.Us, Mumtaz Ibnu Yasa M.Pd, Dr. Irhas, M.A, Abi Sodikin M.A, Dr. Dwi Sukmanila Sayska, M.Is, Dr, Zufri Hasani Z. M.A, Joni Harnedi, M.Is, Mak Sari, Pak Sari. Kehadiran, dan doa restu mereka memberikan semangat dan motivasi yang tak ternilai harganya. Terima kasih atas kebaikan hati, serta doa yang senantiasa mengiringi langkah-langkah saya dalam perjalanan studi ini.
10. Tidak kalah penting adalah ucapan terima kasih kepada teman saya, Moh.Soim, M. Rossyad, Aslim Gusi, Jung Mufarid, M. Jahid, Aidil Bahri Simangunsong, Kharul Ali Lubis, yang memberikan semangat dan doa sehingga selesainya tesis ini.

Kupanjatkan harapan dan doa, *Jazâkumullâhu Khairan Katsîran* (Semoga Allah Swt membalas kebaikan yang berlipatganda) kepada semua pihak yang telah berjasa dalam

membantu penulis dalam menyelesaikan tesis ini. Penelitian ini diharapkan menjadi kontribusi yang signifikan, memberikan nilai tambah bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan memberikan dampak positif bagi masyarakat serta berpotensi menjadi inspirasi untuk penelitian- penelitian selanjutnya. Amin.

Jakarta, 15 Agustus 2025

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Rismanuddin', with a stylized flourish at the end.

Rismanuddin



## DAFTAR ISI

JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TESIS .....	ix
TANDA PERSTUJUAN TESIS .....	xi
TANDA PENGESAHAN TESIS .....	xiii
PEDOMAN TRANSLITERAS.....	xv
KATA PENGANTAR.....	xvii
DAFTAR ISI .....	xxi
<b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	11
C. Pembatasan Masalah .....	11
D. Rumusan Masalah .....	11
E. Tujuan Penelitian .....	12
F. Manfaat Penelitian .....	12
G. Kerangka Teori .....	12
H. Tinjauan Pustaka/ Penelitian terdahulu yang Relevan .....	14
I. Metode Penelitian .....	17
J. Sistematika Penulisan.....	19
<b>BAB II. DISKURSUS KECANDUAN PORNOGRAFI .....</b>	<b>21</b>
A. Pengertian Kecanduan.....	21
B. Pengertian Pornografi.....	24
C. Pengertian Kecanduan Pornografi.....	24
D. Sejarah Pornografi .....	25

E. Faktor-Faktor Menonton Kecanduan Pornografi .....	30
F. Macam-macam Pornografi .....	33
G. Dampak Pornografi .....	34
1. Kerusakan Otak .....	34
2. Gangguan Emosi .....	35
3. Hancurnya Masa Depan .....	35
4. Prilaku Negatif .....	35
5. Hilangnya Jati Diri .....	36
H. Respon AL-Qur'an terhadap Kecanduan Seks .....	36
I. Konteks Tualisasi: Al-Qur'an Mengatasi Problem Pornografi Saat Ini.....	40
J. Strategi Struktural dan Kultural.....	42
K. Media Sosial.....	43
1. Pengertian Media Sosial.....	43
2. Sejarah Media Sosial.....	43
L. Penyalahgunaan Teknologi dan Informasi .....	47
M. Pornografi dalam Hukum Perundang-Undangan di Indonesia.....	47
1. Pasal 28 KUHP.....	48
2. Pasal KUHP 533.....	48
3. Pasal 1 ayat (1) UU Pornografi .....	48
4. Pasal 27 ayat (1) UU Informasi dan Transaksi Elektronik.....	49
5. Pornografi dalam Undang-Undang ITEI.....	50
N. Hukum Islam Terhadap Pornografi.....	50
O. Fatwa MUI .....	52

### **BAB III. PENDEKATAN PSIKOTERAPI TERHADAP PERMASALAHAN KECANDUAN PORNOGRAFI .....**

<b>A. Pengertian Psikoterapi.....</b>	<b>55</b>
B. Psikoterapi dalam Perspektif Islam .....	56
C. Paikoterapi Menurut Medis .....	59
1. Teori Bawah Sadar .....	60
2. Teori Struktur Kepribadian .....	60
3. Teori Pertahanan.....	61
4. Konflik dan Penyembuhan .....	61
5. Pola Pikir Negatif dan Gangguan Psikologis .....	62
6. Tehnik Terapi Kognitif.....	63
D. Sekilas Psikoterapi Perspektif Al-Qur'an .....	65
E. Al-Quran sebagai Landasan Psikoterapi.....	67
F. Terapai Qur'ani dan Relevansinya Dengan Sains Modren.....	71
1. <i>Ahmad al-Qâdi</i> .....	72

2. <i>Mohammad Kazemi Arababadi</i> .....	73
3. <i>Şâlih bin Ibrâhîm</i> .....	74
4. Nurhayati .....	77
G. Langkah-langkah Terapi .....	78

#### **BAB IV. STRATEGI PSIKOTERAPI AL-QURAN SEBAGAI SOLUSI DALAM PENANGGULANGAN KECANDUAN**

<b>PORNOGRAFI.....</b>	<b>81</b>
A. Langkah-langkah Psikoterapi Al-Qur'an dalam Penanggulangan Kecanduan Pornografi.....	86
1. Tindakan Prenventif Berupa Disiplin dalam Mendirikan Shalat dengan Baik dan Benar .....	93
2. Meluangkan Waktu Kosong agar Selalu Membaca dan Mentadabburi Al-Qur'an.....	101
a. Al-Qur'an sebagai Solusi .....	101
b. Mentadabburi Al-Qur'an.....	102
c. Mengalihkan Fokus ke Arah yang Positif.....	103
3. Tindakan Prenventif Terapi Membiasakan Puasa .....	104
4. Senantiasa Berzikir Kepada Allah dan Berselawat kepada Nabi Muhammad SAW .....	111
5. Taubat Nasuha kepada Allah SWT.....	114
6. Terapi lewat rukyah .....	117
7. Menikah .....	122
8. Psikoterapi Berbasis Sufi Perspektif Al-Qur'an .....	124
a. Terapi Psikoanalisis .....	124
b. Terapi Kognitif.....	130
c. Terapi Humanistik.....	133
d. Terapi Eklektif atau Integratif.....	136
e. Terapi Kelompok dan keluarga .....	139
B. Peran Al-Qur'an Berbasis Psikoterapi untuk mencegah dan mengatasi kecanduan pornografi.....	148
1. Larangan Mendekati Zina sebagai Prinsip Pencegahan .....	149
2. Menjaga Pandangan dan Kesucian Hati .....	151
3. Pentingnya Taubat dan Penjagaan Diri.....	153
4. Menghindari Lingkungan dan Faktor Pemicu .....	158
5. Membangun Pertahanan Diri Melalui Iman dan Ilmu.....	160
6. Pentingnya Pendidikan dan Kesadaran Kolektif .....	164
7. Memilih Teman yang Baik .....	148
8. Menggunakan Media Sosial Dengan Baik .....	170
9. Hindari Menyendiri .....	174

<b>BAB V. PENUTUP .....</b>	<b>177</b>
A. Kesimpulan .....	177
B. Masukan dan Saran.....	179
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>183</b>
<b>LAMPIRAN</b>	
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	



## DAFTAR TABEL

Tabel V. 1 .....	81
Tabel V. 2 .....	82
Tabel V. 3 .....	83
Tabel V. 4 .....	84
Tabel V. 5 .....	85



## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Fenomena pornografi dewasa menjadi isu yang banyak diperbincangkan dan menarik perhatian berbagai pihak, baik di tingkat individu maupun masyarakat secara luas. Hal ini merupakan hasil dari akumulasi lingkungan yang secara perlahan membentuk budaya permisif terhadap pornografi serta terus berkembang seiring dengan berkembangnya globalisasi. Selain itu, pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi turut mempermudah penyebaran dan akses terhadap materi pornografi melalui berbagai media, baik cetak maupun elektronik, sehingga memicu penyebaran isu pornografi secara masif di tengah masyarakat.<sup>1</sup>

Kecanduan pornografi dapat mengakibatkan perubahan dalam pola pikir, hal ini juga dapat berdampak pada hubungan sosial dan rumah tangga. Pornografi mirip dengan kecanduan zat, di mana terjadi perubahan pada sistem dopamin di otak, yang membuat seseorang terus mencari stimulasi tanpa memperhitungkan dampak buruknya. Lebih lanjut, ketika melihat dampak empiris dari masalah pornografi, timbul masalah hukum seperti kejahatan dan pemerkosaan, termasuk kerusakan moral di kalangan remaja.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Hannani, "Pornografi dan Pornoaksi dalam Perspektif Hukum Islam" dalam *Jurnal Hukum Diktum*, Vol. 10 No.1 2012, hal. 77.

<sup>2</sup> Shomedran, *Perencanaan Program Pendidikan Luar Sekolah, Komplimasi Desain Program Latihan, Penyuluhan dan Pemberdayaan*, Palembang: Bening Media Publicing, 2021, hal. 111.

Individu dan bangsa yang berkembang melalui adopsi ekonomi pasar sering menghadapi konsekuensi dari menjamurnya pornografi dan kecabulan.<sup>3</sup>

Pornografi meliputi konten seksual yang dihasilkan oleh manusia, termasuk gambar, sketsa, ilustrasi, foto, tulisan, audio, gambar bergerak, animasi, kartun, syair, dialog, gerak tubuh, atau pesan komunikatif lainnya yang disampaikan melalui berbagai media dan/atau pertunjukan publik.<sup>4</sup>

Di era globalisasi ini, ada kemajuan pesat di berbagai domain, khususnya di bidang teknologi. Perkembangan media komunikasi dan teknologi informasi, yang semakin pesat, memudahkan penyebaran materi pornografi.<sup>5</sup>

Menurut survei terbaru dari APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia), pada tahun 2017 terjadi peningkatan jumlah pengguna internet di Indonesia yang berusia di atas 13 tahun. Dari total populasi 262 juta, sekitar 143,26 juta orang (54,68%) sudah memiliki akses ke internet.<sup>6</sup> Fenomena ini memiliki potensi dampak negatif pada masyarakat, terutama pada perkembangan kesehatan mental dan perilaku remaja kecanduan Pornografi.<sup>7</sup>

Di Indonesia, cakupan objek pornografi lebih spesifik, terutama terbatas pada konten pornografi karena konten tersebut dianggap sebagai pemicu perilaku kecanduan lewat penglihatan<sup>8</sup> Menumbuhkan rasa ingin tahu dapat memotivasi anak untuk mencoba sendiri. Periksa urutan perilaku seksual promiscuous, aborsi, kehamilan, wanita, kekerasan seksual, menjamurnya infeksi menular seksual, HIV / AIDS, perzinahan, dan penyalahgunaan zat dalam hubungannya dengan bisnis pornografi.<sup>9</sup>

Pada era digital saat ini, fenomena paparan pornografi melalui film atau permainan daring semakin marak terjadi di masyarakat, terutama di kalangan anak dan remaja. Paparan konten pornografi ini sering disebut sebagai *Narkoba Lewat Mata* (Narkolema) karena efek candu yang ditimbulkan mirip dengan penyalahgunaan narkoba. Kondisi ini bukan hanya berdampak pada perilaku dan pola pikir anak, tetapi juga dapat menyebabkan kerusakan serius pada bagian otak yang dikenal sebagai *prefrontal cortex* (PFC). Bagian otak ini berperan penting dalam pengendalian diri, pengambilan keputusan, dan

---

<sup>3</sup> Hannani, "Pornografi dan Pornoaksi dalam Perspektif Hukum Islam," ..., hal. 77-86.

<sup>4</sup> Agistian Fathurizki dan Ruth Mei Ulina Malau, "Pornografi dalam Flim: Analisis Resepsi Flim Men Women & Children," dalam *ProTVF2*, Vol. 2 No 12 2018, 22.

<sup>5</sup> Shomedran, *Perencanaan Program Pendidikan Luar Sekolah, Komplimasi Desain Program Latihan, Penyuluhan dan Pemberdayaan...*, hal. 112.

<sup>6</sup> Trinita Anggraini, "Dampak Paparan Pornografi pada Anak Usia Dini," dalam *Al-athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol. 3 No. 1 2020, hal. 47-48.

<sup>7</sup> Hannani, "Pornografi dan Pornoaksi dalam Perspektif Hukum Islam," ..., hal. 89.

<sup>8</sup> Shomedran, *Perencanaan Program Pendidikan Luar Sekolah, Komplimasi Desain Program Latihan, Penyuluhan dan Pemberdayaan...*, hal. 113.

<sup>9</sup> Azimah Soebagijo, *Pornografi dilarang Tapi dicari*, Jakarta: Gema Insani, 2008, hal. 20-21.

penilaian moral, sehingga kerusakannya dapat berdampak pada perkembangan psikologis serta kemampuan anak dalam membedakan baik dan buruk. Oleh karena itu, perlu adanya upaya penanganan secara serius untuk mencegah dan mengatasi dampak negatif terhadap anak, baik melalui pendekatan preventif, kuratif, maupun rehabilitatif yang tepat, agar mereka dapat terhindar dari kerusakan moral dan mental akibat paparan pornografi di era modern ini.<sup>10</sup>

Perkembangan teknologi informasi pada era digital telah memberikan dampak signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan masyarakat, termasuk dalam pola konsumsi media pada remaja. Salah satu dampak negatif yang muncul adalah meningkatnya paparan konten pornografi di kalangan remaja, yang pada akhirnya dapat memicu perilaku kecanduan. Remaja pada rentang usia 12–15 tahun hingga 18–21 tahun menjadi kelompok yang paling rentan terpapar pornografi, mengingat pada usia ini mereka berada dalam fase pencarian identitas dan rasa ingin tahu yang tinggi terhadap hal-hal yang berkaitan dengan seksualitas. Tidak hanya pada kelompok usia tersebut, fenomena kecanduan pornografi juga banyak ditemukan pada pemuda berusia di atas 21 tahun hingga 26 tahun, yang pada akhirnya berdampak pada maraknya kasus pornoaksi di tengah masyarakat.<sup>11</sup> Tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, kecanduan pornografi juga dapat memicu munculnya perilaku penyimpangan seksual di kalangan individu yang terpapar, terutama pada laki-laki. Dalam banyak kasus, individu yang mengalami kecanduan pornografi berusaha memenuhi dorongan seksualnya dengan cara melakukan masturbasi secara berlebihan sebagai bentuk pelampiasan hasrat yang dipicu oleh konten pornografi yang dikonsumsi. Perilaku ini, jika dibiarkan berlarut-larut, tidak hanya berpotensi menimbulkan gangguan pada kesehatan fisik dan psikologis, tetapi juga dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam mengendalikan diri, serta berdampak pada relasi sosial dan moralitas di masyarakat.<sup>12</sup>

Kemudian anak-anak pada usia menjelang remaja dapat menyebabkan kesulitan dalam berkonsentrasi pada pembelajaran hingga terganggu identitas diri. Pada remaja dengan kecerdasan tinggi, konsumsi pornografi dapat menyulitkan mereka dalam mengarahkan perhatian untuk belajar dan menjalani aktivitas sehari-hari, sehingga kehidupan sehari-hari mereka didominasi oleh kegelisahan dan produktivitas yang minim.

---

<sup>10</sup> Syahnan Saputra, “Analisis Kemampuan Kognitif pada Remaja Pecandu Pornografi,” dalam *Ikhtisar: Jurnal Pengetahuan Islam*, Vol. 2 No. 2 2022, hal. 184.

<sup>11</sup> Galih Haidar dan Nurliana Cipta Apsari, “Pornografi pada Kalangan Remaja”, dalam *Jurnal Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 7 No. 1 2020, hal. 138.

<sup>12</sup> Sigit Tri Utomo dan Achmad Sa’i, “Dampak Pornografi terhadap Perkembangan Mental Remaja di Sekolah,” dalam *Elementary: Jurnal Islamic Teacher*, Vol. 1 No. 2 2018, hal. 170-181.

Menonton film pornografi yang ditujukan untuk remaja memberikan sensasi seksual yang ditemui sejak dini, yang mengarah pada konsekuensi yang tetap tersembunyi di dalam lapisan bawah sadar otak. Hal ini dapat mengakibatkan gangguan konsentrasi, kurang perhatian, keengganan untuk terlibat dalam pembelajaran, tidak adanya kegembiraan untuk kegiatan yang sesuai, dan bahkan perasaan terkejut dan bingung atas identitas diri seseorang.<sup>13</sup>

Remaja yang mengalami kecanduan pornografi cenderung memperoleh dukungan dari teman sebaya yang memiliki ketertarikan serupa terhadap konten pornografi. Kondisi ini mendorong mereka untuk mengadopsi sikap yang lebih permisif terhadap perilaku seks bebas, oleh karena itu, meningkatkan kemungkinan keterlibatan mereka dalam aktivitas seksual tanpa pengawasan. Sebaliknya, remaja yang kecanduan pornografi, meskipun dikelilingi oleh persahabatan yang tidak terpengaruh olehnya, sering kali mengalami perasaan tidak mampu dan kepercayaan diri yang berkurang, karena mereka melihat diri mereka berbeda dan terpisah dari lingkungan sosial mereka.<sup>14</sup>

Data KPAI menunjukkan bahwa tercatat 526 pengaduan remaja tentang pornografi dan kejahatan dunia maya pada Agustus 2020. Di antara mereka, 348 anak muda terlibat dalam tuduhan kepemilikan pornografi, menunjukkan peningkatan dari 254 insiden pada tahun sebelumnya. Selain itu, ada 89 kasus di mana anak di bawah umur menjadi sasaran pelanggaran seksual di internet. Dari jumlah tersebut, 44 di antaranya adalah anak di bawah umur yang menjadi korban pornografi melalui media sosial, sementara 33 kasus tambahan dikaitkan dengan perundungan melalui media sosial. Selain itu, terdapat delapan kasus di mana anak-anak menjadi pelaku bullying melalui media sosial, dan empat kasus di mana mereka menjadi pelaku kejahatan seksual online.<sup>15</sup>

Korban kecanduan pornografi tidak hanya terbatas pada anak-anak dan remaja, tetapi juga dapat memicu terjadinya tindak kekerasan seksual di lingkungan terdekat korban. Salah satu kasus yang terjadi di Surabaya, Jawa Timur, menunjukkan bagaimana kecanduan pornografi dapat mendorong terjadinya perilaku kekerasan seksual dalam lingkup keluarga. Kasus ini menimpa seorang remaja berusia 13 tahun yang masih duduk di kelas 5 sekolah

---

<sup>13</sup> Trie Damayanti dan Ilham Gemiharto, "Kajian Dampak Negatif Aplikasi Berbagi Video bagi Anak-Anak di Bawah Umur di Indonesia," dalam *Communication*, Vol. 10 No. 1 2019, hal. 211.

<sup>14</sup> SigitTri Utomo dan Achmad Sa'i, "Dampak Pornografi terhadap Perkembangan Mental Remaja di Sekolah,"..., hal.183.

<sup>15</sup> Dwi Hadya Jayani, "KPAI Terima 526 Pengaduan Kasus Pornografi dan Kejahatan Anak di Dunia Maya," dalam <https://databoks.katadata.co.id/kpai/terima-526-pengaduan-kasus-pornografi-dan-kejahatan-anak-di-dunia-maya> (katadata.co.id). Diakses Pada 19 April 2021.

dasar, di mana korban mengaku telah menjadi korban pemerkosaan oleh kakak kandung, ayah kandung, serta dua orang paman yang tinggal satu rumah dengannya. Ironisnya, tindakan pemerkosaan tersebut telah terjadi sejak korban berusia 9 tahun, tepatnya sejak tahun 2022 hingga awal Januari 2024.<sup>16</sup>

Kasus kekerasan seksual yang terjadi di lingkungan pesantren menjadi perhatian serius dalam kaitannya dengan perilaku menyimpang akibat pornografi. Di Bandung, seorang guru pesantren berinisial HW dilaporkan telah melakukan pencabulan terhadap belasan santriwati. Akibat perbuatan tersebut, beberapa santriwati diketahui mengalami kehamilan dan telah melahirkan.<sup>17</sup> Kemudian kasus kekerasan seksual di lingkungan pesantren juga terjadi di Bontang, Kalimantan Timur, di mana seorang pimpinan pondok pesantren dilaporkan telah melakukan pemerkosaan terhadap santriwatinya. Dalam kasus ini, korban terlebih dahulu dipaksa untuk menonton film pornografi sebelum akhirnya menjadi korban pemerkosaan oleh pelaku.<sup>18</sup>

Bambang Sudjito menegaskan bahwa tindak pidana pornografi bukan hanya merupakan pelanggaran terhadap hukum positif, tetapi juga melanggar nilai-nilai sosial yang mendasar dalam masyarakat. Ia mengusulkan langkah-langkah konkret dalam upaya pengendalian dan pengaturan penyebaran pornografi di era digital, termasuk melalui penerapan hukum pidana yang berbasis pada norma-norma lokal sebagai bagian dari perlindungan terhadap nilai moral dan sosial yang berlaku di masyarakat.<sup>19</sup>

Sementara itu, *Yūṣuf al-Qaradâwî*, menyatakan pornografi merupakan bentuk pelanggaran moral yang dapat merusak spiritualitas serta menghancurkan keharmonisan dalam kehidupan keluarga. Lebih lanjut, *Yūṣuf al-Qaradâwî*, menyebut pornografi sebagai fitnah besar yang wajib dihindari oleh setiap Muslim, karena dapat menjerumuskan individu ke dalam perilaku maksiat yang membawa dampak negatif bagi diri sendiri, keluarga, dan masyarakat.<sup>20</sup>

Dari penjelasan di atas ada beberapa poin yang dapat diambil kesimpulan:

<sup>16</sup> M. Iqbal al-Machmudi, "Konten Porno Jadi Faktor tertinggi Kasus Pemerkosaan," dalam [https://mediaindonesia.com.konten porno jadi faktor tertinggi kasus pemerkosaan oleh orang terdekat korban \(mediaindonesia.com\).html](https://mediaindonesia.com.konten_porno_jadi_faktor_tertinggi_kasus_pemerkosaan_oleh_orang_terdekat_korban_(mediaindonesia.com).html). Diakses pada 26 Januari 2024.

<sup>17</sup> Doni Indra Rhamadan, "Pemerkosaan terhadap 12 Santriwati Oleh Seorang Guru Pesantren di Bandung," dalam [https://news.detik.com.fakta-fakta pemerkosaan 12 santriwati oleh guru pesantren di bandung \(detik.com\)](https://news.detik.com.fakta-fakta_pemerkosaan_12_santriwati_oleh_guru_pesantren_di_bandung_(detik.com)). Diakses Pada 19 Desember 2021.

<sup>18</sup> Muhammad Budi Kurniawan, "Santriwati di Bontang Diperkosa Anak Pimpinan Ponpes Dipaksa Nonton Porno," dalam [https://www.detik.com.santriwati di bontang diperkosa anak pimpinan ponpes dipaksa nonton porno \(detik.com\) html](https://www.detik.com.santriwati_di_bontang_diperkosa_anak_pimpinan_ponpes_dipaksa_nonton_porno_(detik.com)_html). Diakses pada sabtu 8 Oktober 2022.

<sup>19</sup> Bambang Sudjito, "Tindak Pidana Pornografi dalam Era Siber di Indonesia," dalam *Jurnal Wacana* Vol. 19 No. 2 2015, hal. 68.

<sup>20</sup> Yūṣuf al-Qaradâwî, *al-Halâl wal Harâm fil Islâm*, Kairo: Al-Falah Foundation, 1994, hal. 222.

Pertama, pornografi dikategorikan sebagai perbuatan yang tidak bermoral karena mengeksploitasi tubuh manusia sebagai objek seksual serta melanggar batasan-batasan etika dan ajaran agama. Kedua, mengonsumsi atau memproduksi pornografi dianggap menjauhkan seseorang dari Allah dan nilai-nilai spiritual, karena pornografi menstimulasi hawa nafsu secara berlebihan, yang pada akhirnya melemahkan hubungan seseorang dengan ibadah dan ketaatan terhadap ajaran agama. Ketiga, *Yūṣuf al-Qaradhāwī* menyatakan bahwa pornografi dapat memicu ketidaksetiaan, menimbulkan ketidakpuasan terhadap pasangan, dan pada akhirnya merusak keharmonisan rumah tangga. Keempat, dalam Islam, fitnah merujuk pada sesuatu yang membawa kerusakan atau ujian besar. *Yūṣuf al-Qaradhāwī* menyebut pornografi sebagai fitnah besar karena dampaknya yang luas dan berbahaya bagi individu maupun masyarakat.

Kemudian dalam *Tafsir Al-Azhar*, QS. Al-Isra' [17]: 32, Hamka menegaskan bahwa pornografi merupakan bentuk penyimpangan dari nilai-nilai ajaran Islam.<sup>21</sup> Penjelasan Hamka tersebut betapa pentingnya pendidikan dan pengendalian diri. Tindakan mengeksploitasi tubuh manusia untuk tujuan yang tidak bermoral merupakan perbuatan yang bertentangan dengan ajaran Islam. Tindakan semacam ini tidak sejalan dengan prinsip menjaga kehormatan (*iffah*) yang diajarkan dalam Al-Qur'an dan Hadis. Islam mengajarkan umatnya untuk menjaga diri dari perbuatan keji, termasuk dalam hal menjaga pandangan dan menghindari perilaku yang mendekati kepada zina, sebagai bentuk pengamalan nilai *iffah* dalam kehidupan sehari-hari.<sup>22</sup>

Hamka menekankan bahwa salah satu solusi untuk menghadapi dampak negatif pornografi adalah melalui pendidikan agama yang menanamkan nilai-nilai luhur Islam. Ia juga mendorong individu untuk menjaga pandangan (*ghadd al-basar*), sebagaimana disebutkan dalam QS. An-Nur [24]:30-31, sebagai langkah preventif untuk menghindari godaan pornografi. Selain itu, Pornografi memengaruhi cara pandang manusia terhadap sesama, terutama dalam hubungan antara laki-laki dan perempuan. Ia menjelaskan bahwa pornografi menimbulkan perilaku permisif terhadap seksualitas bebas, merendahkan martabat perempuan, dan mendorong tindakan asusila yang dapat menghancurkan keharmonisan sosial. Dalam konteks Islam, pandangan ini didukung oleh prinsip bahwa pornografi adalah bentuk kejahatan yang mengganggu spiritualitas dan keseimbangan mental.<sup>23</sup>

---

<sup>21</sup> Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Jakarta: Gema Insani Press, 1983, hal. 123.

<sup>22</sup> Wahbah Al-Zuhaili, *Al-fiqh al-Islāmī wa Adilatuḥu*, Dimaskus: Dar al-Fikr. 1985, hal. 569.

<sup>23</sup> Ria Amanda Putri dan Aqeela Adhyanie Hernowo, "Pengaruh Konten Pornografi Terhadap Kesehatan Otak dan Mental dalam Perspektif Islam," dalam *IHSANIKA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 2 No.4 2024, hal. 96.

Sementara itu, Larry Flynt merupakan salah satu tokoh yang pro terhadap pornografi. Ia dikenal sebagai pendiri *Hustler* dan menjadi figur kontroversial dalam industri pornografi, serta dikenal sebagai pendukung kuat kebebasan berekspresi. Pandangan Larry Flynt tercermin dalam karya dan aktivitasnya selama puluhan tahun, di mana ia secara konsisten membela pornografi sebagai bagian dari hak sipil yang menurutnya dilindungi oleh Amandemen Pertama Konstitusi Amerika Serikat. Bagi Flynt, pornografi merupakan wujud kebebasan individu dalam mengekspresikan diri, meskipun pandangan ini memicu perdebatan terkait dengan moralitas dan dampaknya terhadap kehidupan sosial.<sup>24</sup>

Sedangkan menurut Larry Flynt digambarkan sebagai pionir dalam mendorong batas-batas budaya melalui penyajian konten dan desain yang provokatif, sehingga menjadikan *hustler* bukan hanya sebagai majalah dengan muatan erotis, tetapi juga sebagai platform untuk diskursus sosial dan politik. Flynt meyakini bahwa pembatasan terhadap pornografi merupakan bentuk pelanggaran terhadap hak-hak individu dalam masyarakat demokratis. Menurut pandangannya, pornografi merupakan bagian dari kebebasan berekspresi yang harus dilindungi, sehingga setiap upaya untuk membatasi distribusi dan konsumsi pornografi dianggap bertentangan dengan prinsip-prinsip kebebasan sipil yang dijamin dalam sistem demokrasi.<sup>25</sup>

Oleh karena itu, remaja yang terbiasa menyaksikan adegan seksual dapat mengalami gangguan dalam pola pikir mereka. Hal ini tercermin dari cara mereka memandang perempuan, kejahatan seksual, dan pelecehan seksual. Individu yang kecanduan pornografi cenderung memiliki sikap merendahkan perempuan secara seksual dan menganggap hubungan seksual sebagai sesuatu yang wajar. Dalam beberapa kasus, kecanduan pornografi dapat mendorong seseorang untuk melakukan tindakan kriminal atau pelecehan terhadap orang lain. Bahkan, seseorang yang tampak memiliki kehidupan normal dan berkecukupan tetap berpotensi melakukan tindakan kriminal akibat kebiasaan menonton pornografi.<sup>26</sup>

Selain itu, penulis menemukan bahwa dalam aliran feminisme terdapat kelompok yang dikenal sebagai feminis pro-seks. Kelompok ini secara tegas mendukung hak perempuan untuk terlibat dalam dan mengakses pornografi, dengan memandang hal tersebut sebagai bagian dari kebebasan dan pilihan individu. Salah satu tokoh yang dikenal dalam arus feminis pro-seks adalah

---

<sup>24</sup> Larry Flynt, *An Unseemly Man: My Life as Pornographer, Pundit, and Social Outcast*, Los Angeles: Dove Books, tp, hal. 75.

<sup>25</sup> Larry Flynt, *An Unseemly Man: My Life as Pornographer, Pundit, and Social Outcast*, ..., hal. 77.

<sup>26</sup> Cindy Afriliani, *et.al.*, "Faktor Penyebab dan Dampak dari Kecanduan Pornografi di Kalangan Anak Remaja Terhadap Kehidupan Sosialnya," dalam *Harmony*, Vol. 8 No. 1 2023, hal. 13.

Nina Hartley, seorang mantan pekerja seks, yang memandang pengalamannya di industri pornografi sebagai bagian dari pilihan hidup yang memberikan ruang bagi perempuan untuk memperkaya imajinasi serta mengeksplorasi seksualitasnya secara bebas.<sup>27</sup>

Para feminis pro-seks menekankan pentingnya prinsip “*a woman’s body, a woman’s right*” sebagai bentuk pengakuan atas hak perempuan untuk memiliki kendali penuh terhadap tubuhnya sendiri. Mereka berpendapat bahwa pilihan perempuan yang dilakukan secara damai dan bebas merupakan langkah penting untuk memastikan tubuh perempuan diakui secara utuh dan mendapatkan perlindungan hukum. Prinsip ini diyakini oleh kelompok feminis pro-seks sebagai dasar dalam menjaga status dan hak-hak perempuan yang bekerja secara profesional di industri pornografi, dengan pandangan bahwa keterlibatan perempuan dalam industri tersebut merupakan bagian dari kebebasan individu dan bentuk pemberdayaan diri.<sup>28</sup>

Argumen feminis pro-seks sering kali dianggap selaras dengan pandangan feminis liberal dalam beberapa aspek. Salah satu kesamaan pandangan adalah terkait kritik terhadap sistem sensor. Mereka berpendapat bahwa siapapun yang berperan sebagai penyensor akan cenderung bertindak secara subyektif, memutuskan berdasarkan kepentingan dan preferensi pribadi. Kondisi ini dinilai dapat membahayakan kebebasan berekspresi, khususnya dalam konteks penghormatan terhadap pilihan perempuan.<sup>29</sup>

Dalam Al-Qur’an terdapat beberapa ayat yang dapat diinterpretasikan sebagai petunjuk untuk menjauhi pornografi. Ayat-ayat tersebut antara lain Q.S. al-Isrâ’ [17]: 32, Q.S. al-Nūr [24]: 30-31, Q.S. al-Ahzâb [33]: 59, Q.S. al-A’râf [7]: 26, Q.S. al-Mâidah [5]: 2, Q.S. al-Mâidah [5]: 90, dan Q.S. an-Nahl [16]: 107-108.

Dalam Al-Qur’an, penulis menemukan beberapa ayat yang dianggap memiliki keterkaitan implisit dengan masalah pornografi. Ayat-ayat tersebut menyinggung upaya pencegahan dan solusi penanggulangan perilaku menyimpang, termasuk pornografi. Misalnya, dalam Surat al-Mu’minun [23]: 5-6, ditekankan pentingnya menjaga kemaluan dan mengendalikan hasrat seksual agar tidak melampaui batas. Surat Fâthir [35]: 11, Surat asy-Syu’arâ’ [26]: 11, dan Surat an-Naba’ [78]: 8 membahas hubungan antara laki-laki dan perempuan dari perspektif moral yang menitikberatkan pada kesucian dan tanggung jawab. Sementara itu, Surat al-Baqarah [2]: 223 membicarakan

---

<sup>27</sup> Muhammad Haji Noh, “Pornografi dalam Perdebatan Feminis (Kekerasan Ekspresi atau Kekerasan Seksual),” dalam *Jurnal Sains, Sosial dan Humaniora*, Vol. 2 No. 2 2022, hal. 25.

<sup>28</sup> Nurhasanah, “Pandangan Feminisme terhadap Pornografi dan Seks Bebas,” dalam *Jurnal Al-Munqidz: Jurnal Kajian Keislaman*, Vol. 7, No. 1, 2019, hal. 49.

<sup>29</sup> Muhammad Haji Noh, “Pornografi dalam Perdebatan Feminis (Kekerasan Ekspresi atau Kekerasan Seksual),”..., hal. 25.

hubungan suami istri dengan menekankan pentingnya menjaga kesopanan dan nilai-nilai moral dalam aktivitas seksual. Selain itu, terdapat ayat-ayat lain yang secara langsung maupun tidak langsung berkaitan dengan isu pornografi, seperti Q.S. al-Isrâ' [17]: 32 yang melarang mendekati zina, Q.S. al-Nûr [24]: 30-31 yang memerintahkan menjaga pandangan dan kemaluan, Q.S. al-Ahzâb [33]: 59 yang menganjurkan perempuan untuk menutup aurat sebagai bentuk menjaga kehormatan, dan Q.S. al-A'râf [7]: 26 yang mengingatkan pentingnya berpakaian sebagai perlindungan dan simbol ketakwaan. Ayat-ayat ini, jika ditafsirkan secara kontekstual, dapat menjadi landasan dalam upaya pencegahan dan penanggulangan pornografi serta perilaku menyimpang lainnya.

Dalam ajaran Islam, hukum Islam merupakan elemen penting yang erat kaitannya dengan aspek akidah dan akhlak dalam agama Islam. Islam mengatur aspek hubungan manusia dengan dirinya sendiri, termasuk akhlak individu, serta mengatur hubungan antar manusia dalam masyarakat dan hubungan manusia dengan lingkungannya.<sup>30</sup>

Pornografi, yang dianggap berbahaya seperti narkoba, dianggap jauh lebih berbahaya karena efeknya yang melampaui individu pecandu, juga memengaruhi lingkungan sekitarnya.<sup>31</sup> Salah satu inisiatif yang dilakukan pemerintah Republik Indonesia, melalui Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, adalah mengedukasi orang tua, karena isu mendasar pornografi seringkali bersumber dari dalam keluarga.<sup>32</sup>

Memang, beberapa strategi telah digunakan oleh beberapa pihak, termasuk pelarangan situs web pornografi dan tindakan hukum terhadap penyebar materi pornografi; meskipun demikian, hasilnya tampaknya kurang efektif. Akibatnya, penulis berpendapat bahwa metode lain, termasuk teknik psikologis, diperlukan untuk mengatasi masalah ini dengan lebih berhasil.

Para penulis berpendapat bahwa tindakan pencegahan, baik preventif atau terapeutik, lebih efektif jika didasarkan pada penelitian tingkat individu. Segi pribadi ini sering dikaitkan dengan keadaan jiwa manusia. Para penulis berpendapat bahwa metode psikoterapi merupakan perspektif yang tepat untuk menangani masalah pornografi, yang menimbulkan kesulitan pada periode Industri Keempat.

Isu pornografi, seperti yang dikemukakan penulis, terkait dengan psikoterapi. Penelitian ini mendukung beberapa gagasan dan perspektif,

---

<sup>30</sup> Muhammad Daud Ali, *Hukum Islam: Pengantar Ilmu Hukum dan Tata Hukum Islam di Indonesia*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1986, hal. 29.

<sup>31</sup> Siti Ahmada Fa'ida dan Rahmaditya, "Dampak Adiktif Pornografi Pada Remaja," dalam *Jurnal Flourishing*, Vol. 7 No. 3 2023, hal. 23.

<sup>32</sup> Amelia Suci Indah Melati, *et.al.*, "Peran Orang Tua dalam Mencegah Bahaya Pornografi Pada Remaja Yang Ada di Indonesia," dalam *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada*, Vol. 14 No. 2 2023, hal. 28.

termasuk Albert Ellis, yang mengembangkan pendekatan logis dan menyelidiki strategi yang lebih efektif untuk mengatasi masalah atau penyakit emosional.

Aaron T. Beck menemukan terapi kognitif, yang menunjukkan beberapa kesamaan dengan terapi rasional emosional, terutama dalam metodologinya yang aktif, terarah, berorientasi masa kini, dan terorganisir. Perawatan ini menekankan metode untuk mengidentifikasi dan memodifikasi keyakinan yang merugikan dan sistem keyakinan yang tidak fleksibel yang dapat memengaruhi proses dan tindakan kognitif individu. Dalam penanganan kecanduan pornografi, terdapat berbagai metode yang dapat diterapkan. Menurut dr. Muhammad Isman S. (2023), terapi ini meliputi terapi modifikasi perilaku, psikoterapi, terapi kelompok, hipnoterapi, dan penggunaan obat-obatan sebagai bentuk intervensi medis dan psikologis. Sementara itu, dr. Patricia Lukas Goentoro (2024) menyatakan bahwa terapi kecanduan pornografi juga dapat dilakukan melalui pendekatan rehabilitasi rawat inap atau rawat jalan, terapi psikodinamika, dan konseling pernikahan atau keluarga, yang bertujuan untuk membantu individu memahami akar permasalahan, memperbaiki hubungan interpersonal, serta membangun pola pikir yang sehat dalam menghadapi kecanduan..<sup>33</sup>

Pendekatan psikoterapi dalam penelitian ini dianggap penting karena berfokus pada pencarian masalah kejiwaan, mental, dan akal manusia, serta menggunakan perspektif ilmu psikoterapi. Penulis menemukan bahwa manusia di era modern cenderung menolak penanggulangan masalah yang hanya dilihat dari sudut pandang agama. Hal ini diakibatkan oleh kecenderungan individu menjauhkan diri dari agama, mengabaikan doktrin agama, dan meningkatnya populasi individu non-religius (ateis). Penulis, sebagai peneliti, berupaya mengidentifikasi metode dan solusi untuk masalah ini melalui pendekatan yang selaras dengan situasi manusia kontemporer.

Integrasi metode psikoterapi dengan ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadits Nabi Muhammad SAW diharapkan dapat memberikan penyelesaian yang efisien dan sesuai bagi umat manusia pada umumnya, dan khususnya umat Islam, dalam menyikapi isu pornografi. Islam menganjurkan bahwa kecenderungan seksual manusia tidak boleh ditekan, melainkan dikelola demi individu..<sup>34</sup>

Karya ini bertujuan untuk memberikan pengobatan dengan menggunakan metodologi psikoterapi yang berlandaskan Al-Qur'an, dilengkapi dengan tafsir hadits Nabi Muhammad SAW. Penulis mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan metode psikoterapi dalam menyikapi isu pornografi.

---

<sup>33</sup> Diah Ayu Lestari, "Kecanduan Pornografi Bisa di atasi Dengan 5 Terapi ini," dalam <https://helohehat.com/5terapi-andalan-untuk-atasi-kecanduan-pornografi> (*helohehat.com*). Diakses pada 26 Januari 2024.

<sup>34</sup> Hassan Hathout, *Panduan Seksual Lengkap untuk Umat Muslim*, Jakarta: Zahira, 2014, hal. 105.

Meskipun topik pornografi tidak secara tegas dirujuk dalam Al-Qur'an, hal ini tidak berarti tidak adanya ayat-ayat yang mungkin terkait dengan wacana tentangnya.

Al-Qur'an sering menjelaskan konsep-konsep dengan memberikan contoh-contoh dari mereka yang mewujudkannya, sehingga memfasilitasi pemahaman gagasan yang lebih baik dan lebih dapat dipahami. Penulis belum mengidentifikasi buku ilmiah menyeluruh oleh para ahli yang membahas masalah pornografi melalui lensa psikoterapi yang didasarkan pada ayat-ayat Al-Qur'an. Oleh karena itu, pembahasan ini dianggap relevan, baru, menarik, dan layak untuk judul Tesis: Strategi psikoterapi Al-Qur'an dalam penanggulangan kecanduan pornografi

## **B. Identifikasi Masalah**

Dalam era digital yang semakin berkembang, akses terhadap konten pornografi menjadi semakin mudah, sehingga meningkatkan risiko kecanduan bagi individu dari berbagai kalangan. Kecanduan pornografi dapat berdampak negatif pada aspek psikologis, sosial, dan spiritual seseorang, termasuk menurunnya kontrol diri, gangguan dalam hubungan sosial, serta melemahnya kesadaran akan nilai-nilai moral dan agama.

Pendekatan psikoterapi modern umumnya masih berbasis sekuler dan kurang mempertimbangkan aspek spiritual Islam, padahal Al-Qur'an menawarkan konsep seperti tazkiyatun nafs, muraqabah, dan muhasabah sebagai metode terapi. Kajian empiris mengenai efektivitas psikoterapi berbasis Al-Qur'an dalam menangani kecanduan pornografi masih terbatas, sehingga diperlukan penelitian mendalam untuk mengeksplorasi penerapannya dalam rehabilitasi individu yang terdampak.

## **C. Pembatasan Masalah**

Penelitian ini berfokus pada pendekatan psikoterapi berbasis Al-Qur'an dalam menangani kecanduan pornografi, dengan menitikberatkan pada konsep dan penerapannya dalam terapi. Kajian ini terbatas pada individu Muslim yang mencari solusi melalui pendekatan keagamaan, tanpa membahas psikoterapi konvensional, perspektif neurologis, aspek hukum fiqih, atau regulasi pemerintah. Selain itu, penelitian ini tidak menargetkan kelompok usia tertentu, melainkan menekankan efektivitas psikoterapi Al-Qur'an secara umum. Dengan pembatasan ini, penelitian diharapkan dapat menghasilkan analisis yang lebih terfokus dan mendalam.

## **D. Perumusan Masalah**

1. Bagaimana penerapan pendekatan psikoterapi Al-Qur'an dalam upaya penanggulangan kecanduan pornografi?

2. Bagaimana Respon Al-Qur'an berbasis psikoterapi dalam mencegah dan mengatasi kecanduan pornografi?

### **E. Tujuan Penelitian**

1. Mengkaji dan mendeskripsikan penerapan pendekatan psikoterapi Al-Qur'an dalam penanggulangan kecanduan pornografi
2. Menganalisis peran Al-Qur'an dalam upaya pencegahan dan penanganan kecanduan pornografi

### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang bisa diharapkan bisa didapatkan dari penelitian tesis ini, yaitu:

1. Manfaat Teoretis
  - a. Memberikan kontribusi dalam pengembangan khazanah ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikoterapi Islami
  - b. Memperkuat posisi al-Qur'an sebagai sumber solusi dalam mengatasi permasalahan kecanduan pornografi, sehingga dapat menjadi acuan dalam penyelesaian berbagai komplikasi yang ditimbulkan oleh pornografi
2. Manfaat Praktis
  - a. Memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai tuntunan Islam dalam menghadapi permasalahan pornografi yang dapat memicu terjadinya perilaku pornoaksi
  - b. Memberikan solusi dalam upaya pencegahan dan penanganan kecanduan pornografi melalui beberapa tahapan tindakan, yaitu: pertama, tahapan pencegahan yang meliputi tindakan promotif dan preventif; kedua, tahapan penanganan melalui tindakan kuratif, terapi, dan rehabilitasi bagi individu yang mengalami kecanduan pornografi

### **G. Kerangka Teori**

Kerangka teoritis adalah gambaran singkat tentang ide-ide yang akan digunakan dalam sebuah penelitian. Tujuannya adalah untuk menghubungkan penelitian yang sedang berlangsung dengan gagasan yang sudah mapan. Penelitian ini akan menjelaskan banyak hipotesis yang diajukan oleh penulis.

#### **1. Teori Komunikasi**

Pengertian terminologis perbincangan atau komunikasi adalah proses penyampaian pernyataan dari satu individu kepada individu lainnya. Dengan demikian, perbincangan atau komunikasi melibatkan partisipasi beberapa individu, dimana satu orang menyampaikan

informasi kepada orang lain. Hal sering disebut sebagai perbincangan atau komunikasi dengan manusia dan sosial.<sup>35</sup>

Percakapan dalam konteks paradigmatik adalah proses dimana seseorang menyampaikan pesan kepada orang lain dengan tujuan untuk menginformasikan atau mengubah sikap, pendapat atau tingkah laku, baik secara lisan secara langsung maupun melalui media tidak langsung.<sup>36</sup>

Maka dari perbincangan atau perjumpaan serta dialog akan dapat memberikan solusi secara langsung baik kita sudah paparkan secara tertulis, maupun langsung berkomunikasi akan memberikan kekuatan dalam penanggulangan pornografi terhadap anak-anak, pelajar, mahasiswa, bahkan orang tua.

## 2. Teori Mentalis

Dalam penelitian ini, fokus kajian terhadap permasalahan pornografi terhadap anak-anak, remaja, dan orang tua mengarahkan penggunaan teori mentalitas, mentalitas adalah merupakan penguatan mental secara zohiriyah dan batiniyah sebab, salah satu penyebabnya pornografi ialah rendahnya mentalitas yang ada pada dirinya. Berbicara mentalitas maka tidak terlepas kekuatan pada tubuh karena, seseorang yang mempunyai mentalitas dia akan berpikir positif dan meniggalkan hal negatif atau bisa dikatakan hal yang tidak bermanfaat ini yang harus dimiliki para remaja, mahasiswa, dan orang tua agar terhindar yang namanya pornografi. Khusus untuk anak-anak orang tua harus mengetahui psikologi perkembangan anak, mengingat masa kanak-kanak adalah masa yang rasa keinginan tahu (rasa penasaran) sangat tinggi.<sup>37</sup>

## 3. Teori Psikoterapi

Isu pornografi membutuhkan solusi komprehensif yang bersumber langsung dari perspektif psikoterapi. Pendekatan psikoterapi studi ini mencakup pertimbangan beberapa gagasan dalam psikoterapi, termasuk pengembangan proses berpikir logis Albert Ellis dan eksplorasi pendekatan yang lebih efektif untuk mengatasi kesulitan atau penyakit emosional.

Perawatan kognitif Aaron T. Beck memiliki banyak kesamaan dengan terapi rasional emosional, terutama dalam metodologinya yang aktif, disengaja, berorientasi pada masa kini, dan sistematis. Perawatan

---

<sup>35</sup> Tim Penyusun program Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta, *Panduan Penyusunan Tesis dan Desertasi*, Jakarta: Program Pascasarjana Institut Jakarta, Jakarta: 2017, hal. 9.

<sup>36</sup> Onong Uchjana Effendy, *Dinamika Komunikasi*, Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 1993, hal. 5.

<sup>37</sup> Riana Mashar, *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya*, Jakarta: Prenada Media Group, 2011, hal. 64-65.

ini berfokus pada metode untuk mengidentifikasi dan mengubah gagasan negatif dan sistem kepercayaan yang maladaptif (kaku).

Kemudian terapi dr. patricia Lukas Goentoro terapi dengan menggunakan pendekatan keluarga, social, nikah, bertujuan untuk penanggulangan kecanduan pornografi. Kemudian, Dr. Ismanuddin menerapkan terapi dengan pendekatan psikoterapi, mengingat kecanduan pornografi dapat menyebabkan kerusakan pada lobus frontal otak, mengganggu kesehatan mental, serta berdampak negatif pada kesejahteraan fisik dan emosional.

## H. Kajian Pustaka

Penelitian ini mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan penyelesaian masalah-masalah yang berkaitan dengan pornografi. Bagian-bagian tersebut diperiksa, dimodifikasi, dan dijelaskan dengan menggunakan pendekatan yang diakui di bidang Ilmu Alquran dan Tafsir.

Selanjutnya, penulis menggunakan data sekunder yang diperoleh dari temuan penelitian sebelumnya yang bersangkutan. Sumber-sumber ini mencakup beragam literatur, termasuk buku, artikel, jurnal, disertasi, dan situs web yang memberikan gambaran umum tentang psikoterapi.

### 1. Acuan Buku

Terapi Qur'ani<sup>38</sup> Membogkar Rahasia Pornografi, Sebuah bimbingan untuk terhindar dan terlepas dari jerat pornografi<sup>39</sup> Metode Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Penyakit Sosial<sup>40</sup> Psikoterapi Al-Quran: Konsep dan Praktik Islami untuk Kesehatan Mental<sup>41</sup> Kecanduan dan Pemulihan dalam Perspektif Psikologi Islami<sup>42</sup> Psikologi dan Kepribadian Islami: Solusi Problematika Sosial Modern<sup>43</sup> Psikologi Islam dan Aplikasinya dalam Konseling<sup>44</sup> Psikologi Kecanduan: Pemahaman dan Penanggulangan Kecanduan Seksual dan pornografi<sup>45</sup>

---

<sup>38</sup> Achmad Zuhdi DH., Terapi Qur'ani, Tinjauan Historis, AL-Qur'an, Hadis, dan Sains Modren, Surabaya: IMTIYAZ, 2015.

<sup>39</sup> Heren Tjung, Membongkar Rahasia Pornografi, Jakarta: PT Visi Anugerah, Indonesia, 2016.

<sup>40</sup> Nasir Ismail. *Metode Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Penyakit Sosial*. Surabaya: Al-Huda Press, 2019.

<sup>41</sup> Muhammad Hafidz, *Psikoterapi Al-Quran: Konsep dan Praktik Islami untuk Kesehatan Mental*. Jakarta: Penerbit Asy-Syifa, 2017.

<sup>42</sup> Rudi mansur, *Kecanduan dan Pemulihan dalam Perspektif Psikologi Islami*, Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2021.

<sup>43</sup> Agus Budi, *Psikologi dan Kepribadian Islami: Solusi Problematika Sosial Modern*, Yogyakarta: Deepublish, 2018.

<sup>44</sup> Saiful Anwar, *Psikologi Islam dan Aplikasinya dalam Konseling*, Jakarta: Pustaka Ilmu, 2020.

<sup>45</sup> Ini Made Suryani, *Kecanduan: Pemahaman dan Penanggulangan Kecanduan Seksual dan Pornografi* Penerbit: RajaGrafindo, Jakarta, 2016.

Kecanduan Seksual dan Dampaknya dalam kehidupan manusia<sup>46</sup> Mengatasi Kecanduan Pornografi dengan pendekatan psikoterapi<sup>47</sup> Psikologi Konseling: Solusi untuk mengatasi kecanduan pornografi.<sup>48</sup> Psikoterapi untuk Kecanduan<sup>49</sup> Kesehatan Mental Remaja: Mengatasi Kecanduan Pornografi dalam Lingkungan<sup>50</sup> Menghindari Perangkat Pornografi: Terapi Spiritual untuk kesehatan jiwa dan Raga<sup>51</sup> Terapi Ruhani untuk mengatasi kecanduan<sup>52</sup> Umi Hidayat, *Psikologi Kesehatan: Mengatasi Kecanduan Pornografi dengan pendekatan Psikoterapi*.<sup>53</sup>

## 2. Acuan Tafsir Qur'an

Dalam tesis ini, beberapa kitab tafsir dipilih sebagai representasi dari tafsir masa klasik dan modern. Kitab-kitab tafsir klasik yang dijadikan acuan meliputi tafsir *Jâmi' al-Bayân fî Ta'wîl al-Qur'ân*, Muhammad bin Jarîr al-Thabarî,<sup>54</sup> pada tahun 310 H dan *Tafsîr al-Qur'ân al-'Azhîm*, oleh Ibn Katsîr pada tahun 774 H.<sup>55</sup> Selain itu, kajian ini juga disertai dengan referensi kitab-kitab tafsir modern sebagai tambahan informasi, seperti *Tafsîr al-Munîr fî al-'Aqîdah wa al-Sharî'ah wa al-Manhaj* karangan Wahbah al-Zuhailî, tafsir *Fî Zilâlil Qur'ân* karangan Sayyid Qutb, *tafsîr Fakhr al-Râzî, asy-Syâbûnî, at-Tafsîr al-Mubasţ* oleh Syekh Mutawallî asy-Sya'râwî, dan kitab-kitab lainnya. Juga disertakan tafsir dalam bahasa Indonesia seperti tafsir al-Misbah karangan M. Quraish Shihab<sup>56</sup>, tafsir al-Azhar karangan Buya Hamka<sup>57</sup>, dan lain-lain.

---

<sup>46</sup> Arif Wahyudi, *Kecanduan Seksual dan Dampaknya dalam Kehidupan Manusia* Penerbit: Deepublish, Yogyakarta, 2017.

<sup>47</sup> Rudi Anwar, *Mengatasi Kecanduan Pornografi dengan Pendekatan Psikoterapi* Penerbit: Pustaka Insan Madani, Bandung, 2020.

<sup>48</sup> Lili Setiawan, *Psikologi Konseling: Solusi untuk Mengatasi Kecanduan Pornografi*, Penerbit: Teraju, Yogyakarta, 2021

<sup>49</sup> Eka Suryani, *Psikoterapi untuk Kecanduan: Pendekatan Praktis Mengatasi Kecanduan Pornografi* Penerbit: Rineka Cipta, Jakarta, 2018.

<sup>50</sup> Aminah, Yuliana, *Kesehatan Mental Remaja: Mengatasi Kecanduan Pornografi dalam Lingkungan Sosial*, Penerbit: Insan Madani, Jakarta, 2019.

<sup>51</sup> Laila Fitriana, *Menghindari Perangkat Pornografi: Terapi Spiritual untuk Kesehatan Jiwa dan Raga*, Penerbit: Bina Insan, Surabaya, 2019.

<sup>52</sup> Ahmad Sali, *Terapi Ruhani untuk Mengatasi Kecanduan: Panduan Mengatasi Kecanduan Pornografi dalam Perspektif Islam*, Penerbit: Indah, Bandung, 2020

<sup>53</sup> Umi Hidayat, *Psikologi Kesehatan: Mengatasi Kecanduan Pornografi dengan Pendekatan Psikoterapi*, Penerbit: Sainsindo, Bandung, 2022.

<sup>54</sup> Muhammad bin Jarîr al-Thabarî, *Tafsîr al-Thabarî, Jâmi' al-Bayân fî Ta'wîl al-Qur'ân*, Beirut: Dâr al-Kutub al-Ilmiyyah, 1420 H/1999.

<sup>55</sup> Abî al-Fida' Ismâîl ibn 'Umar ibn Katsîr al-Dimashqî, *Tafsîr al-Qur'ân al-'Azhîm*, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 420 H/1999 M,

<sup>56</sup> Muhammad Quraish Shihab dalam karyanya *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2005.

<sup>57</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*. Jakarta: Pustaka Panjimas, hal. 1982.

### 3. Penelitian dan Karya Terdahulu yang Relevan

- a. “Efektivitas Psikoterapi Islam Terhadap Gangguan Kecemasan: Sebuah Studi Meta-Analisis” karya Fadhillah Zahra Widafina (Tesis Magister, Universitas Islam Indonesia, 2024). Tesis ini merupakan penelitian meta-analisis yang bertujuan untuk mengkaji efektivitas psikoterapi Islam dalam menangani gangguan kecemasan secara statistik. Penulis menemukan bahwa psikoterapi Islam, yang berlandaskan pada nilai-nilai keislaman, merupakan metode intervensi yang efektif untuk mengatasi gangguan kecemasan.
- b. “Pendekatan Psikologis Berbasis Al-Qur'an dalam Penanggulangan Permasalahan Digiseksual” (Disertasi, 2019) Disertasi ini menggunakan pendekatan psikologis berbasis Al-Qur'an untuk menanggulangi permasalahan digiseksual, yang seringkali mencakup pornografi. Penelitian ini menggunakan metode tafsir tematik (*maudhu'i*) dan riset kepustakaan, yang serupa dengan metodologi tesis Anda.
- c. Konsep Al-Qur'an dalam Mencegah Penyimpangan Seksual karya Hernawan Nur Abadi (Tesis Magister, Institut PTIQ Jakarta, 2016). Tesis ini dilatarbelakangi oleh maraknya fenomena penyimpangan seksual, seperti Lesbian, Gay, Biseksual dan Transgender (LGBT). Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*library research*) yang bersifat deskriptif-analitis kualitatif. Penulis menguraikan data penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an tentang penyimpangan seksual dari berbagai sumber primer dan sekunder, kemudian menganalisis data tersebut untuk memperoleh kesimpulan. Tesis ini relevan karena menggunakan pendekatan tafsir tematik yang serupa dengan tesis Anda untuk mengkaji konsep pencegahan penyimpangan seksual dari sudut pandang Al-Qur'an. Pembahasan ini juga akan menekankan kehati-hatian dalam seksual agar tidak memberikan dampak buruk pada diri sendiri.
- d. Tesis “Penanganan Depresi dengan Metode Psikoterapi Menurut Perspektif Al-Qur'an" karya Mariyah Ulfah (Disertasi UIN Raden Intan Lampung, 2024) sangat relevan dengan penelitian Anda. Tesis ini berfokus pada penanganan depresi menggunakan metode psikoterapi yang berlandaskan pada Al-Qur'an.
- e. “Konseling Islam dengan Terapi Dzikir untuk Mengatasi Kecanduan Pornografi Pada Seorang Remaja” (Skripsi) Skripsi ini juga membahas konseling Islam dengan terapi dzikir untuk mengurangi kecanduan pornografi. Penelitian ini relevan untuk mendukung

argumen bahwa terapi dzikir dapat menjadi solusi efektif dalam mengurangi kecanduan.

- f. “Pengaruh Terapi Al-Qur'an Untuk Mengurangi Perilaku Mengakses Konten Pornografi Pada Seorang Remaja” (Skripsi, 2024) Skripsi ini secara langsung menguji pengaruh terapi Al-Qur'an dalam mengurangi perilaku mengakses konten pornografi pada seorang remaja. Ini adalah contoh penelitian terapan yang dapat memberikan dukungan empiris terhadap argumen Anda mengenai efektivitas terapi Al-Qur'an.

## I. Metodologi Penelitian

### I. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis mengaplikasikan metode tematik, baik saat menganalisis permasalahan dari sudut pandang psikoterapi maupun ketika mengolah data dari ayat-ayat Al-Qur'an. Secara akademis, metode ini dikenal dalam ilmu tafsir sebagai tafsir *maudhū'ī* (tematik).<sup>58</sup>

Metode ini dipilih karena sangat efektif untuk menggali konsep penanggulangan masalah (*pornografi*) yang berlandaskan pada ayat-ayat Al-Qur'an. Metode ini memiliki beberapa keunggulan, di antaranya mampu menghubungkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan tema penelitian. Pendekatan ini semakin menegaskan kemukjizatan Al-Qur'an sebagai sumber solusi untuk berbagai persoalan hidup. Melalui penelitian ini, penulis akan menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki tema serupa. Metode ini sesuai dengan tuntutan zaman modern yang mengharuskan para peneliti untuk berkontribusi dalam merumuskan hukum-hukum universal yang bersumber dari Al-Qur'an.

### 2. Teknik Pengumpulan Data dan Starategi yang Digunakan

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yang tidak didasarkan pada sampel statistik. Metode ini bertujuan untuk menghasilkan data deskriptif yang disajikan dalam bentuk narasi atau penjelasan kualitatif.<sup>59</sup>

---

<sup>58</sup> Samsul Bahri, *Metodologi Penelitian AL-QUR'AN DAN TAFSIR*, Banda Aceh: Bandar Publishing, 2023, hal. 94.

<sup>59</sup> Samsul Bahri, *Metodologi Penelitian AL-QUR'AN DAN TAFSIR*,..., hal. 68.

Penelitian ini sepenuhnya berbasis pada riset kepustakaan (*library research*).<sup>60</sup> Kemudian metodologi kualitatif, menggunakan teknik pengumpulan data.<sup>61</sup>

Sumber data yang digunakan mencakup ayat-ayat Al-Qur'an, buku-buku tafsir otoritatif, serta berbagai bahan tertulis lain yang relevan dan telah dipublikasikan, seperti buku, jurnal, artikel, perangkat lunak, dan situs web, baik yang memiliki keterkaitan langsung maupun tidak langsung dengan topik penelitian ini.

### 3. Langkah Fungsional

Langkah operasional dalam penelitian ini pada dasarnya mengacu pada metode tematik (*maudhû'î*) yang telah dijelaskan sebelumnya. Penjelasanannya adalah sebagai berikut:

- a. Pengumpulan Data Permasalahan: Tahap pertama adalah mengumpulkan data terkait permasalahan pornografi. Penulis akan menggali akar psikoterapi dari masalah ini, mulai dari definisi, faktor penyebab, hingga dampak yang telah atau mungkin akan terjadi.
- b. Identifikasi Sumber-sumber Solusi: Langkah selanjutnya adalah mencari dan mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an serta hadis yang relevan dengan solusi terhadap permasalahan pornografi. Selain itu, akan dipaparkan pula argumen dan pendapat dari para ahli tafsir terkait penafsiran ayat-ayat tersebut.
- c. Analisis dan Korelasi: Pada tahap ini, ayat-ayat, hadis, dan penafsiran yang telah dikumpulkan akan dianalisis dan dikorelasikan dengan pandangan psikologis terhadap permasalahan pornografi.
- d. Perumusan Teori Penanggulangan: Terakhir, penelitian ini akan merumuskan teori penanggulangan pornografi dari sudut pandang psikoterapi yang bersumber dari Al-Qur'an.

## J. Sistematika Penulisan

Hasil Penelitian ini ditulis dalam lima bab, yang terdiri dari satu bab pendahuluan, satu bab dengan diskursus kecanduan, satu bab dengan strategi psikoterapi terhadap permasalahan kecanduan pornografi, satu bab dengan strategi psikoterapi al-quran sebagai solusi dalam penanggulangan kecanduan pornografi, dan satu bab Penutup.

---

<sup>60</sup> Koeswinarno, *Metode Penelitian Agama*, Dalam M. Amin Abdullah, *at.al.*, *Metode Penelitian Agama Pendekatan Multidisipliner* Yogya, Lembaga Penelitian UIN Sunan Kalijaga, 2006, hal. 120.

<sup>61</sup> Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian, Sesuatu Pendekatan Praktis*, Jakarta: Rineka Cipta, 1993, hal. 10.

**Bab I** dimulai dengan mengidentifikasi latar belakang munculnya fenomena pornografi sebagai hasil dari perkembangan industri 4.0 dan teknologi modern. Pornografi adalah istilah yang merujuk pada penggunaan teknologi untuk keperluan seksual. Dalam bab ini, akan dijelaskan apa sebenarnya pornografi, dampaknya jika tidak ditangani, serta pandangan dari beberapa tokoh terkait permasalahan ini. Penjelasan ini akan disusun dalam identifikasi, batasan, dan rumusan masalah. Bab ini juga akan membahas kerangka teori, manfaat penelitian, tujuan, kajian pustaka, dan metodologi penelitian.

**Bab II** akan mengkaji diskursus tentang pornografi, mencakup definisinya, hubungannya dengan orientasi seksual, faktor-faktor penyebabnya, media dan objek yang terlibat, serta dampaknya baik secara pribadi, keluarga, maupun sosial. Bab ini juga akan mengulas tinjauan teoritis dari berbagai disiplin ilmu seperti psikoterapi, sosiologi, seksologi, kesehatan, ideologi, dan agama. Selain itu, bab ini akan mengupas aspek-aspek terkait pornografi yang dapat memperluas wawasan peneliti.

**Bab III** penulis membahas berfokus pada strategi psikoterapi terhadap kecanduan pornografi, mencakup teori-teori tentang kebutuhan dasar, keamanan, cinta, penghargaan, dan aktualisasi diri. Selain itu, bab ini juga akan membahas perilaku abnormal dalam konteks psikoterapi, termasuk definisi, faktor penyebab, jenis, dan tahapan perilaku pornoaksi akibat kecanduan pornografi.

**Bab IV** berisi solusi strategi psikoterapi al-Qur'an dalam penanggulangan komplikasi kecanduan pornografi. Kemudian akan mendeskripsikan pandangan Al-Qur'an mengenai manusia dan penyimpangan seksual, Pembahasan ini akan meliputi bagaimana Al-Qur'an menanggapi masalah kecanduan pornografi. Selain itu, bab ini juga akan membahas terapi-terapi berbasis Al-Qur'an dan Respon al-Qur'an kontekstualisasi dalam menangani masalah kecanduan pornografi pada zaman modern saat ini.

**Bab V** Bab terakhir ini berfungsi sebagai penutup dan menyajikan kesimpulan dari semua bahasan yang telah diuraikan sebelumnya. Kesimpulan ini disertai dengan saran dan masukan konstruktif yang ditujukan kepada para pemangku kepentingan. Bab ini merangkum temuan utama dan implikasi dari seluruh penelitian, memberikan pandangan menyeluruh terhadap isu yang telah dibahas. Selain itu, bab ini berfungsi sebagai platform untuk menyampaikan rekomendasi praktis dan solusi yang dapat diterapkan oleh para pemangku kepentingan dalam mengatasi masalah yang telah diidentifikasi. Keseluruhan bab ini dirancang untuk memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman topik penelitian dan memberikan arahan yang berguna bagi pembaca serta para pemangku kepentingan terkait.



## **BAB II**

### **DISKURSUS KECANDUAN PORNOGRAFI**

#### **A. Pengertian Kecanduan**

Kecanduan pada dasarnya merujuk pada suatu perilaku yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik fisik, fisiologis, maupun psikologis. Secara historis, istilah kecanduan lebih sering digunakan untuk menjelaskan ketergantungan terhadap zat adiktif, seperti alkohol, tembakau, dan obat-obatan, yang ketika masuk ke dalam tubuh akan diserap melalui aliran darah menuju otak serta memengaruhi komposisi kimia di dalamnya. Namun, seiring perkembangan kehidupan masyarakat modern, makna kecanduan tidak lagi terbatas pada zat-zat adiktif, melainkan juga mencakup aktivitas atau perilaku tertentu yang mampu menimbulkan ketergantungan, baik secara fisik maupun psikologis. Dalam ranah klinis, istilah kecanduan (adiksi) kerap digunakan dengan konotasi yang lebih halus melalui istilah perilaku berlebihan (*excessive behavior*). Dengan demikian, konsep kecanduan dapat diterapkan lebih luas, termasuk pada fenomena kecanduan terhadap teknologi informasi dan komunikasi.<sup>1</sup>

Kecanduan dapat dipahami sebagai perilaku ketergantungan terhadap suatu objek, aktivitas, atau pengalaman yang disenangi. Individu yang mengalami kecanduan cenderung secara otomatis melakukan aktivitas yang disukainya setiap kali kesempatan muncul.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Yuwanto, *Psikologi Abnormal*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2010, hal. 10.

<sup>2</sup> Agus Priyetno, "Psikologi Kecanduan: Memahami Jeratan yang Menjebak", dalam *Psikologi Kecanduan: Memahami Jeratan yang Menjebak - InfoSejarah*, Diakses Pada Tanggal 8 Agustus 2025.

Seseorang dapat dikatakan kecanduan apabila dalam satu hari melakukan kegiatan yang sama sebanyak lima kali atau lebih. Kondisi kecanduan ditandai oleh keterikatan yang sangat kuat pada kebiasaan tertentu sehingga individu mengalami kesulitan untuk melepaskan diri dari perilaku tersebut. Selain itu, individu yang kecanduan umumnya memiliki kontrol diri yang terbatas terhadap aktivitas yang disukai, dan merasa tertekan atau “terhukum” ketika keinginan atau kebiasaan tersebut tidak terpenuhi.

Young membagi kecanduan ke dalam lima kategori utama, yaitu:

1. Cybersexual addiction, yaitu kecanduan yang ditandai dengan perilaku kompulsif dalam menelusuri situs-situs pornografi atau melakukan aktivitas *cybersex*.
2. Cyber-relationship addiction, yaitu kecanduan yang muncul ketika seseorang terlalu larut dalam pertemanan atau hubungan sosial melalui dunia maya.
3. Net compulsion, yaitu kecanduan terhadap aktivitas perdagangan daring (*cyber shopping* atau *day trading*) maupun perjudian daring (*cyber casino*).
4. Information overload, yaitu kecanduan pada perilaku kompulsif dalam mencari dan mengakses informasi secara berlebihan melalui internet.
5. Computer addiction, yaitu kecanduan terhadap permainan daring (*online games*) seperti *Doom*, *Myst*, *Counter Strike*, *Ragnarok*, dan lainnya (Young, 1996; 1998).<sup>3</sup>

Sementara itu, Davis menjelaskan bahwa terdapat sejumlah fasilitas dalam internet yang berpotensi memicu terjadinya kecanduan. Fasilitas tersebut antara lain *online sex*, *online games*, *online casino* (perjudian daring), *online stock trading* (perdagangan saham daring), serta *online auctions* (lelang daring). Selanjutnya, dalam tulisannya yang lain, Davis membedakan dua bentuk kecanduan internet. Pertama, kecanduan internet spesifik (*specific pathological internet use*), yaitu kondisi ketika seseorang mengalami kecanduan hanya pada satu jenis fasilitas internet tertentu. Kedua, kecanduan internet umum (*generalized pathological internet use*), yaitu kondisi ketika individu menunjukkan ketergantungan terhadap hampir seluruh fasilitas yang disediakan internet secara menyeluruh.<sup>4</sup>

Dalam penelitiannya Yuwanto mengenai *mobile phone addiction*, menjelaskan bahwa terdapat dua kelompok faktor utama yang dapat memicu kecanduan telepon genggam, yaitu faktor internal dan faktor

---

<sup>3</sup> Helly P. Soetjipto, “Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet”, dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 32 No. 2 2005, hal. 77.

<sup>4</sup> Helly P. Soetjipto, “Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet”, dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 32 No. 2 2005, hal. 78.

situasional.<sup>5</sup>

### 1. Faktor Internal

Faktor ini berhubungan dengan karakteristik individu. Pertama, tingkat *sensation seeking* yang tinggi, yakni kecenderungan seseorang untuk cepat merasa bosan terhadap aktivitas rutin sehingga mencari pengalaman baru melalui penggunaan telepon genggam. Kedua, *self-esteem* yang rendah, di mana individu yang memiliki penilaian negatif terhadap dirinya cenderung merasa kurang aman saat berinteraksi langsung, sehingga penggunaan telepon genggam memberikan rasa nyaman dalam bersosialisasi. Ketiga, kepribadian ekstrovert yang tinggi, yang mendorong individu lebih sering menggunakan telepon genggam untuk menjalin hubungan sosial. Keempat, kontrol diri yang rendah, ditambah dengan kebiasaan menggunakan telepon genggam yang intens serta tingginya orientasi pada kesenangan pribadi, menjadikan individu lebih rentan terhadap kecanduan.

### 2. Faktor Situasional

Faktor ini terkait dengan kondisi eksternal yang mendorong penggunaan telepon genggam sebagai sarana memperoleh kenyamanan psikologis. Situasi-situasi yang dapat memicu penggunaan berlebihan antara lain stres, kesedihan, kesepian, kecemasan, kejenuhan dalam belajar, maupun *leisure boredom* (tidak adanya aktivitas pada waktu luang). Kondisi-kondisi tersebut sering kali membuat individu menjadikan telepon genggam sebagai pelarian, sehingga meningkatkan risiko kecanduan.

### 3. Faktor Sosial

Faktor sosial merupakan salah satu penyebab kecanduan telepon genggam yang berkaitan dengan kebutuhan individu untuk berinteraksi dan menjaga hubungan dengan orang lain. Faktor ini meliputi dua aspek utama, yaitu *mandatory behavior* dan *connected presence*. *Mandatory behavior* merujuk pada perilaku yang dilakukan individu untuk memenuhi kebutuhan berinteraksi yang muncul karena adanya dorongan atau stimulus dari pihak luar. Sementara itu, *connected presence* lebih menekankan pada dorongan internal individu untuk senantiasa menjalin interaksi dengan orang lain melalui penggunaan telepon genggam.

### 4. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah penyebab kecanduan yang berasal dari luar diri individu. Faktor ini umumnya berkaitan dengan tingginya paparan media mengenai telepon genggam serta beragam fasilitas yang ditawarkan di dalamnya, yang secara tidak langsung mendorong individu untuk terus menggunakan perangkat tersebut.

---

<sup>5</sup> Yuwanto, *Psikologi Abnormal*,..., 2010, hal. 20.

## B. Pengertian Pornografi

Pornografi adalah berasal dari Bahasa Yunani: porno artinya perempuan jalang, graphien artinya menulis.<sup>6</sup> Jadi pornografi adalah bahan baik tulisan maupun gambaran yang dirancang dengan sengaja dan semata-mata untuk tujuan membangkitkan nafsu birahi (syahwat) dan seks.

Menurut Dadang Hawari pornografi mengandung beberapa arti:

1. Penggambaran tingkah laku secara crotis dengan perbuatan atau usaha untuk membangkitkan nafsu birahi, misalnya dengan pakain merangsang.
2. Perbuatan atau sikap merangsang atau dengan melakukan perbuatan seksual.<sup>7</sup>

Pornografi dan pornoaksi dapat dilakukan secara langsung seperti hubungan seksual ataupun melalui media cetak dan elektronik. Seperti gambar atau bacaan cabul yang dengan sengaja dan dirangsang untuk membangkitkan hawa nafsu birahi. Banyak hal yang terkait dengan kategori pornografi dan pornoaksi, antara lain:

1. Pakaian merangsang, misalnya pakaian mini yang menampakkan tubuh bagian atas (dada) dan tubuh bagian bawah (paha), pakaian yang tipis.
2. (transparan), atau pakain yang melekat pada lekuk-lekuk tubuh sehingga membangkitkan nafsu birahi bagi memangdangnya.
3. perbuatan atau sikap merangsang, misalnya pose “menantang” disertai penampakan bagian-bagian tubuh yang sensual (payudara, paha, bokong), begitu pula sorotan mata dan ekspresi bibir dan sebagainya. Termasuk dalam kategori ini juga adalah penampilan, gerak gerak atau tarian erotis,
4. Perbuatan seksual, termasuk perbuatan yang mendekati kearah perbuatan perzinahan, misalnya gambar baik dimedia cetak atau elektronik (VCD, DVD, internet) yang menampilkan adegan-adegan perbuatan seksual.<sup>8</sup>

## C. Pengertian Kecanduan Pornografi

1. Kecanduan Pornografi sebagai Perilaku Adiktif

Kecanduan pornografi dapat dipahami sebagai perilaku adiktif, yaitu keterikatan berlebihan pada konsumsi materi pornografi yang ditandai dengan ketidakmampuan individu untuk mengontrolnya. Sama halnya

<sup>6</sup> Departemen Agama RI, *Ensiklopedi Hukum Islam*, Jakarta: Ichtiar, 1997, hal. 26.

<sup>7</sup> Dadang Hawari, *Psikiater, Dampak Buruk Pornografi dan Dampak Penyalahgunaan Teknologi Informasi dan Komunikasi terhadap Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Jakarta, 2010, hal. 12.

<sup>8</sup> Dadang Hawari, *Psikiater, Dampak Buruk Pornografi dan Dampak Penyalahgunaan Teknologi Informasi dan Komunikasi terhadap Kesehatan Jiwa, ...*, hal.14.

dengan kecanduan zat (seperti narkoba atau alkohol), kecanduan pornografi memberikan efek kesenangan sesaat melalui aktivasi sistem dopamin di otak. Namun, ketika penggunaan terus berulang dan tidak terkendali, hal ini menimbulkan dampak negatif pada kesehatan mental, relasi sosial, dan produktivitas individu.<sup>9</sup>

## 2. Kecanduan Pornografi sebagai Gangguan Kontrol Impuls

Dalam perspektif klinis, kecanduan pornografi sering dikategorikan sebagai bagian dari *Compulsive Sexual Behavior Disorder (CSBD)* atau gangguan kontrol impuls. Artinya, individu menyadari dampak buruk dari perilaku tersebut, namun tidak mampu menahan dorongan untuk terus mengakses pornografi. Fenomena ini membuat kecanduan pornografi berbeda dari sekadar kebiasaan, karena sudah mengarah pada ketergantungan psikologis yang merusak fungsi kehidupan sehari-hari.<sup>10</sup>

## 3. Kecanduan Pornografi sebagai Problematic Pornography Use (PPU)

Sejumlah peneliti lebih memilih menggunakan istilah *Problematic Pornography Use (PPU)*, yaitu pola konsumsi pornografi yang menimbulkan masalah signifikan secara psikologis, sosial, maupun akademik/pekerjaan. PPU menekankan bahwa yang menjadi masalah bukan semata penggunaan pornografi, melainkan penggunaan yang berlebihan, kompulsif, dan tidak seimbang sehingga mengganggu kualitas hidup.<sup>11</sup>

## D. Sejarah Pornografi

### 1. Kecanduan Pornografi Beserta Sejarah dan Perkembangannya

Salah satu bukti sejarah mengenai ekspresi pornografi dalam kebudayaan barat dapat ditemukan dalam nyanyian-nyanyian cabul pada masa Yunani Kuno Nyanyian cabul ini dilakukan dalam perayaan-perayaan yang dipersembahkan untuk menghormati dewa Dionysius.<sup>12</sup> Bukti-bukti kuat lainnya dapat ditemukan dalam Kebudayaan Romawi di

---

<sup>9</sup> Hall, Paula, *Understanding and Treating Sex and Pornography Addiction: A Comprehensive Guide for People Who Struggle with Sex Addiction and Those Who Want to Help Them*, New York: Routledge, 2018, hal. 6.

<sup>10</sup> World Health Organization (WHO), *International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11) for Mortality and Morbidity Statistics: Mental, Behavioural and Neurodevelopmental Disorders*, Geneva: World Health Organization, 2024, hal. 327.

<sup>11</sup> World Health Organization (WHO), *International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11) for Mortality and Morbidity Statistics: Mental, Behavioural and Neurodevelopmental Disorders, ...*, hal. 327.

<sup>12</sup> Shintaloka Pradita Sicca, "Sejarah Pornografi dan Seni Klasik Dari Seni Klasik Hingga Industri Flim Biru," dalam [https://www.kompas.com.sejarah\\_pornografi\\_dari\\_seni\\_klasik\\_hingga\\_industri\\_film\\_biru\\_halaman\\_all\\_-\\_kompas.com](https://www.kompas.com.sejarah_pornografi_dari_seni_klasik_hingga_industri_film_biru_halaman_all_-_kompas.com). Diakses Pada Tanggal Maret 3 Maret 2025.

Pompeii, disana terdapat lukisan-lukisan erotik yang berasal dari abad pertama masehi, yang menghiasi banteng atau tembok tempat berpesta. Bukti lainnya adalah, tulisan yang bermasa klasik, yaitu tulisan seorang penyair Roma yang bernama Ovid.

Selama abad pertengahan Eropa, pornografi telah meluas meskipun meskipun dalam ukuran yang rendah. Ekspresi pornografi ketika itu kebanyakan diungkapkan dalam bentuk lelucon, sanjak yang tidak bermutu, dan syair yang bersifat satiris, satu karya yang terkenal berjudul *The Decameron*, tulisan *Giovanni Boccaccio*, di dalamnya memuat 100-san cerita yang bernada cabul. Penemuan alat cetak telah membangkitkan kembali ambisi karya-karya tulis yang bersifat pornografi. Pada umumnya karya-karya itu berisi unsur-unsur humor dan romantis serta ditulis dengan ramuan yang menghibur. Kebanyakan dari karya-karya ini memiliki kesamaan dengan tulisan-tulisan yang pada masa klasik. Yaitu mengungkapkan dan menggambarkan suka duka dan tipu daya dalam perkawinan.<sup>13</sup>

Pornografi tumbuh dengan subur pada masa Victoria, sekalipun ketika itu berlaku atau ada larangan terhadap topik-topik yang berbau seksual. Pada tahun 1834, suatu penyelidikan di London menyatakan bahwa toko-toko yang berada di *Holywel Street*, 57% persen di antaranya menjual bahan-bahan yang bersifat pornografi. Karya pornografi terkenal dari masa Victoria adalah yang berjudul *My Secret* (1890), dengan penulis anonim. Isi buku itu secara detail menceritakan tentang pencarian seorang laki-laki inggris akan kepuasan seksualnya (*sexual gratification*).

Terdapat sebuah karya literatur erotik sepanjang masa dan banyak negeri. Di antara contoh paling banyak untuk literatur erotik selain yang telah disebutkan di atas adalah *Kama, sutra*, literatur Sanskrit dan abad ke-5. Juga ada syair lirik Persia yang disebut *Ghazal*, kemudian novel cina dari abad ke-16 yang berjudul *Chinp'ing*. Karya William Shakespear yang berjudul *Venus and Adonis*, juga masuk dalam arus ini, demikian pula dengan karya D.H, *Lawrence* yang berjudul *Chatterley's Lover*.<sup>14</sup>

## 2. Kecanduan pornografi dan penggunaan berlebihan

Media daring adalah dua fenomena yang muncul seiring dengan berkembangnya teknologi informasi dan komunikasi, terutama internet. Di Indonesia, keduanya mulai menjadi perhatian publik dalam beberapa dekade terakhir, terutama karena dampaknya yang semakin signifikan terhadap kehidupan sosial, psikologis, dan budaya.<sup>15</sup>

---

<sup>13</sup> Ajad Sudrajat, "Pornografi dalam Perspektif Sejarah," dalam *Humanika*, Vol. 6 No. 2006, hal. 20.

<sup>14</sup> Ajad Sudrajat, "Pornografi dalam Perspektif Sejarah...," hal. 3-4.

<sup>15</sup> Supriyanto, *Psikologi Remaja*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2016, hal. 35.

Sebelum era digital, akses terhadap pornografi di Indonesia relatif terbatas. Media cetak seperti majalah dan video VHS menjadi medium utama bagi distribusi konten pornografi, dan aksesnya juga dibatasi oleh regulasi yang ketat. Pemerintah Indonesia secara aktif melarang peredaran materi pornografi melalui Undang-Undang yang mengatur kesusilaan di media. Namun, dengan kemajuan teknologi digital, akses pornografi mulai meluas.<sup>16</sup>

Pada abad 21 ini, pornografi telah hadir dalam berbagai bentuk yang lebih beragam. Ia bisa berupa tayangan video atau film yang menyajikan kisah yang tujuannya adalah untuk membangkitkan nafsu seksual. Kalimat-kalimat yang dipakai dan gambar yang dihadirkan di dalam tayangan itu disusun untuk memenuhi target tersebut. Pornografi juga bisa berbentuk bacaan berupa buku (misalnya novel-novel romantis yang mengekspos aktivitas seksual) dan majalah bergambar manusia riil atau gambar kartun karakter kartun yang seksi. Komek-komek juga menyaksikan pornografi secara terselubung ‘Sex Phone’ yang isinya obrolan kotor dan memancing nafsu juga merupakan salah satu bentuk pornografi.<sup>17</sup>

Sampai disini kita dapat menyimpulkan bahwa pornografi berkaitan dengan tindakan memandang, membaca atau mendengar yang mengakibatkan timbulnya nafsu pencabulan, yaitu keinginan melakukan aktivitas seks sebelum pernikahan dengan sosok yang bukan pasangan resminya. Intinya, yang intinya pornografi berusaha membangkitkan kesenangan semua melalui nafsu percabulan dengan menggunakan media yang beragam dan sebagainya sudah disebutkan di atas.<sup>18</sup>

Dengan demikian, tak hanya gambar manusia riil yang dapat dikategorikan sebagai pornografi. Apapun bentuknya, pornografi yang dapat menyebabkan kecanduan yang kuat menjerat orang dari berbagai kalangan kedalamnya termasuk para remaja. Maka, perlu lagikah kita bertanya “bagaimana respons yang patut terhadap pornografi?” jawabannya sudah sangat jelas kita harus menolak dan menjauhi pornografi.

Media daring, pada pertengahan tahun 1990-an, dengan mulai hadirnya internet di Indonesia, akses terhadap pornografi menjadi jauh lebih mudah. Kecepatan internet yang semakin baik, ditambah dengan privasi yang lebih terjamin di ruang daring, menjadi faktor utama yang mempercepat pertumbuhan konsumsi konten pornografi. Situs-situs

---

<sup>16</sup> Wardhani, “Dampak Kecanduan Pornografi di Era Digital,” dalam *Jurnal Psikologi Perkembangan Indonesia*, Vol. 1 No.3 2018, hal.15.

<sup>17</sup> Heren Tjung, *Membongkar Rahasia Pornografi*, Jakarta: PT. Visi Anugerah Indonesia, 2016, hal. 18.

<sup>18</sup> Heren Tjung, *Membongkar Rahasia Pornografi,...*, hal. 19.

berbasis konten pornografi mulai berkembang, dan individu bisa mengakses konten seksual eksplisit dengan mudah.<sup>19</sup> Konten pornografi kini tidak hanya mudah diakses, tetapi juga sering kali tersembunyi di balik layanan daring yang bersifat anonim. Konsumsi konten ini bisa mempengaruhi perilaku seksual dan hubungan interpersonal.<sup>20</sup> Pada Masa tahun di atas tersebut, muncul sebuah platform untuk membuat blog pribadi yang dikenal sebagai Blogger. Situs ini memungkinkan penggunaannya untuk membuat halaman web mereka sendiri, sehingga mereka dapat mempublikasikan berbagai hal, termasuk konten pribadi atau kritik terhadap pemerintah. Blogger ini dianggap sebagai salah satu tonggak penting dalam perkembangan media sosial.<sup>21</sup>

Kehadiran internet memungkinkan manusia dari berbagai penjuru dunia, yang sebelumnya tidak saling mengenal, untuk saling terhubung melalui jaringan komputer yang terkoneksi dengan internet. Interaksi ini bertujuan untuk memenuhi berbagai kebutuhan hidup, baik kebutuhan fisik maupun spiritual. Salah satu kebutuhan yang terpenuhi melalui internet adalah akses terhadap informasi. Setiap individu memerlukan informasi sebagai bagian dari tuntutan hidup dan untuk menunjang berbagai aktivitasnya. Internet berperan penting dalam memenuhi kebutuhan informasi bagi manusia dan sekitarnya.<sup>22</sup>

Kemudian Perkembangan media sosial di awal 2000-an, seperti munculnya platform Facebook, Twitter, dan Instagram, menjadi titik tolak munculnya fenomena penggunaan berlebihan media daring. Pada tahun 2019 menunjukkan bahwa 80% pengguna internet di Indonesia menggunakan media sosial setiap hari, dengan rata-rata penggunaan mencapai lebih dari 4 jam per hari. Media sosial yang awalnya digunakan sebagai alat komunikasi, berubah menjadi tempat di mana individu menghabiskan banyak waktu hanya untuk mencari pengakuan sosial dan hiburan.<sup>23</sup>

Pertama kali media sosial dimulai pada tahun 1978 dengan ditemukannya sistem papan buletin, yang memungkinkan seseorang untuk mengunggah dan mengunduh informasi serta berkomunikasi

---

<sup>19</sup> Setiawan, *Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019, hal. 52.

<sup>20</sup> Wardhani, "Dampak Kecanduan Pornografi di Era Digital." dalam *Jurnal Psikologi Perkembangan Indonesia*, ..., hal. 55.

<sup>21</sup> A. Rahman Zainudin, *Sejarah Sosial Media dari Gutenberg sampai Internet*, Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2006, hal. 13.

<sup>22</sup> Alyusi Shiefti Dyah, *Media Sosial, Interaksi, Identitas, dan Modal Sosial*, Jakarta: Prenada Media Group, 2018, hal. 1-2.

<sup>23</sup> Kurniawan, "Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku Remaja," dalam *Jurnal Komunikasi Indonesia*, Vol. 2 No. 8 2019, hal. 120-123.

melalui surat elektronik. Pada masa itu, koneksi internet masih menggunakan saluran telepon yang terhubung dengan modem. Sistem papan buletin ini dikembangkan oleh Ward Christensen dan Randy Suess, dua penggemar komputer.<sup>24</sup>

### 3. Keberadaan jaringan internet di Indonesia

Tercatat dalam beberapa artikel di media cetak, seperti di KOMPAS pada November 1990 dengan judul "Jaringan Komputer Biaya Murah Menggunakan Radio," serta beberapa artikel pendek di Majalah Elektron Himpunan Mahasiswa Elektro ITB pada tahun 1989. Friendster, yang berdiri pada tahun 2002, menjadi tonggak penting dalam sejarah media sosial, terutama karena kepopulerannya yang luar biasa di Indonesia. Pada tahun 2003, muncul platform media sosial lainnya seperti LinkedIn dan Myspace, namun keduanya tidak begitu populer di kalangan masyarakat Indonesia. Pada tahun 2004, Facebook diluncurkan dan menjadi media sosial yang sangat fenomenal hingga saat ini. Setelah itu, berbagai platform media sosial lainnya seperti Twitter, Google+, Instagram, dan lainnya mulai bermunculan.<sup>25</sup>

Kemudian berbicara tentang seksualitas di media sosial merupakan isu yang menarik untuk diulas di media sosial, terutama dalam konteks seksualitas profan atau seksualitas yang dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Pemberitaan tentang media seksualitas di media lebih menekankan kontroversi moralitas, terutama menyangkut ketubuhan perempuan atau moralitas ketubuhan manusia. Media memiliki fungsi penting di masyarakat dalam menampilkan realitas kelompok minoritas.

Mengemukakan dua alasan realitas kelompok minoritas ditampilkan media. Pertama, media mengonstruksi realitas sosial. Kedua, mampu memarginalkan kelompok minoritas tertentu karena kemampuannya untuk melanggengkan stereotip. Dalam konteks ini, mengemukakan bahwa peran media sebagai jendela dunia memilih pihak yang eksis maupun tidak eksis melalui proses seleksi, pihak yang muncul atau didiskusikan, dan pihak yang tidak tampil di media arus utama, serta seperti apa pihak-pihak tersebut di ditampilkan. Sebagai contoh Misalnya, pemberitahuan media di Amerika Serikat tahun 1950-1990-an merepresentasikan *gay* dan lesbian sebagai individu dengan seks yang menyimpang, kriminal, subversif, dan membahayakan keamanan nasional, atau ketika tahun 1950, sebagaimana mana *gay* sering menampilkan individu yang sangat terawat, berkulit putih, dan berasal dari kelas menengah. Hal tersebut

---

<sup>24</sup> A. Rahman Zainudin, *Sejarah Sosial Media dari Gutenberg sampai Internet*,..., hal. 14.

<sup>25</sup> Rulli Nasrullah, *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sioteknologi*, Bandung: Rosdakarya, 2018, hal. 40.

tentu saja membungkam narasi tentang *gay* yang tidak berkulit putih, tidak kaya, atau bekerja sebagai buruh.<sup>26</sup>

## E. Faktor-Faktor Kecanduan Menonton Pornografi

### 1. Sahabat/teman Sebaya.

Teman sebaya, yaitu mereka yang seusia, merupakan salah satu faktor utama yang berperan besar dalam memengaruhi perilaku remaja. Pengaruh ini dapat mendorong remaja ke arah perilaku negatif, termasuk kebiasaan menonton pornografi.<sup>27</sup> Interaksi sosial merupakan hubungan antara dua atau lebih individu di mana perilaku salah satu individu dapat memengaruhi, mengubah, atau memperbaiki perilaku individu lainnya, dan sebaliknya. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi dengan teman sebaya memiliki potensi besar untuk memengaruhi bahkan mengubah perilaku atau kebiasaan seseorang. Berdasarkan wawancara dengan responden, diketahui bahwa kebiasaan menonton film porno sering kali bermula dari ajakan teman. Responden mengungkapkan bahwa awalnya mereka diperkenalkan dengan film porno, diajak menonton bersama, dan bahkan diberikan akses atau dibagikan konten tersebut.<sup>28</sup>

### 2. Peranan Media Sosial.

Aspek lain yang menjadi faktor penyebab remaja terjerumus ke dalam kecanduan film pornografi adalah media sosial. Di era sekarang, media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Kehadirannya tak terpisahkan, dengan berbagai fitur yang ditawarkan, seperti informasi mengenai berita terkini dan isu-isu yang sedang berkembang di seluruh dunia.

### 3. Pengaruh Lingkungan

Lingkungan merupakan salah satu faktor eksternal yang memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku remaja, termasuk kemungkinan terjerumus dalam perilaku negatif. Setiap individu perlu beradaptasi dan berinteraksi dengan lingkungannya untuk dapat bertahan hidup. Ketika lingkungan sekitar bersifat negatif, individu yang tinggal di dalamnya cenderung ikut terpengaruh. Pada masa remaja, ketika individu berada dalam fase pencarian jati diri dan penyesuaian diri dengan lingkungan, rasa ingin tahu yang tinggi sering kali mendorong mereka untuk mengeksplorasi hal-hal yang menarik perhatian, termasuk konten

---

<sup>26</sup> Dina Listiorini, *et.al.*, “Diskursus Ujaran Kebencian Kambencian Pemerintah Pada Kasus LGBT di Media Daring,” dalam *Jurnal Ilmu Komunikasi*, Vol. 16 No. 2 2019, hal. 247.

<sup>27</sup> Nur Hidayah, *Faktor Pemicu Konsumsi Pornografi pada Remaja*, Jakarta: Universitas Indonesia, 2020, hal. 45.

<sup>28</sup> Novika Asriza Azzura, *et.al.*, “Faktor Penyebab dan Dampak dari Kecanduan Pornografi di Kalangan Anak Remaja terhadap Kehidupan Sosialnya,” dalam *Jurnal Pembelajaran IPS dan PKN, Harmony*, Vol. 8 No. 1 2023, hal. 21.

pornografi. Di lingkungan yang kurang baik, norma-norma yang berlaku cenderung tidak mendukung perilaku positif. Hal ini dapat menyebabkan remaja menganggap perilaku menyimpang sebagai sesuatu yang wajar dan diterima oleh masyarakat sekitarnya, sehingga perilaku tersebut tidak lagi dipandang sebagai masalah atau kesalahan.

Remaja memiliki kemampuan untuk mengakses informasi dengan sangat mudah, misalnya hanya dengan mengetik kata kunci seperti "seks atau film dewasa di mesin pencarian. Hal ini memungkinkan konten-konten tersebut muncul dengan cepat, sehingga membuka peluang bagi remaja untuk mengakses situs-situs pornografi. Rasa penasaran yang tinggi sering kali membuat mereka terdorong untuk terus menjelajahi situs-situs serupa.<sup>29</sup> Pada tahap ini, remaja adalah kelompok individu yang sangat rentan terhadap pengaruh dari lingkungannya. Karena rasa ingin tahu mereka yang besar, mereka cenderung mudah meniru dan mencontoh apa yang mereka lihat, termasuk perilaku yang tidak sesuai dengan norma.<sup>30</sup>

#### 4. Perkembangan Teknologi

Dengan adanya perkembangan teknologi seperti saat ini setiap orang dapat mengakses informasi dengan cepat, tidak terbatas dan sangat mudah. Hal ini yang membuat remaja semakin cepat dan mudah untuk mencari dan mengaksesnya karena kemajuan teknologi yang semakin lama semakin canggih dan mudah untuk mendapatkan peredaran film-film porno yang berkembang luas sebagai media hiburan mereka. Maka dari itu remaja diharapkan bijak dalam menggunakan internet dan media sosial karena meskipun banyak dampak positifnya tetapi juga memiliki dampak negatif. Selama ini, para remaja pada umumnya telah menempatkan media massa pada sumber informasi seksual yang lebih penting dibandingkan orang tua dan teman sebaya, karena media massa memberikan gambaran yang lebih baik mengenai keinginan dan kebutuhan seksualitas remaja.<sup>31</sup>

#### 5. Kurangnya Perhatian, Pengawasan, dan Pendidikan Agama Oleh Keluarga.

Orang tua memegang peranan penting dalam keberhasilan tumbuh kembang anak, karena keluarga merupakan lingkungan pertama yang membentuk perilaku anak. Hubungan yang tidak baik antara orang tua

---

<sup>29</sup> Muhammad Saufi Ramadhani dan Nur Amin Barokah Asfari, "Pornografi Pada Remaja: Paktor Penyebab dan Dampaknya," dalam *Jurnal Flourishing*, Vol. 2 No. 8 2022, hal. 7.

<sup>30</sup> Novika Asrma Azzura, *et.al.*, "Faktor Penyebab dan Dampak dari Kecanduan Pornografi di Kalangan Anak Remaja terhadap Kehidupan Sosialnya,"..., hal. 11.

<sup>31</sup> Supartiningsih, "Mencari Akar Masalah Pornografi dan Pornoaksi serta inpilikasinya terhadap Nilai-Nilai Sosial," dalam *Jurnal Filsafat*, Vol. 3 No. 1 2004, hal. 60.

dan anak dapat menjadi salah satu penyebab kenakalan remaja. Dalam keluarga yang memiliki banyak anggota, pengawasan terhadap anak-anak menjadi lebih sulit dilakukan, sehingga menanamkan disiplin yang baik juga menjadi tantangan yang besar.

Orang tua juga berperan sebagai teladan bagi anak-anak dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam hal agama. Jika peran ini diabaikan, anak akan lebih mudah terpengaruh untuk menyimpang dan menerima perilaku buruk seperti halnya menonton pornografi.

Banyak remaja saat ini menghadapi tekanan psikologis di rumah akibat perceraian atau perselisihan antara orang tua, yang membuat anak merasa tidak nyaman dan mencari cara lain untuk menghibur diri. Kondisi ini menjadi faktor pendukung terjadinya perilaku negatif di kalangan remaja. Sebagian besar orang menganggap bahwa apa yang diajarkan oleh orang tua sudah baik dan selalu mengikuti keinginan mereka. Orang tua juga berusaha memberikan kegiatan positif agar anak-anak dapat teralihkan dari pengaruh negatif seperti pornografi. Hal ini bertujuan agar anak tidak mudah terpengaruh untuk mengakses film porno. Dari sini, kita bisa menyadari betapa pentingnya keluarga yang harmonis dalam meningkatkan komunikasi antar anggota keluarga.

#### 6. Tidak dapat mengelola diri dengan baik

Lemahnya pertahanan diri menjadi salah satu faktor penyebab seseorang terjerumus ke dalam kecanduan pornografi, karena di antara berbagai pengaruh eksternal yang ada, faktor utama yang memengaruhi individu adalah diri mereka sendiri. Kemampuan untuk mengontrol, mempertahankan, dan melindungi diri dari pengaruh negatif sangat penting. Jika pertahanan diri seseorang kuat, pengaruh dari luar tidak akan mampu memengaruhi dirinya.

#### 7. Sering menyendiri

Pada masa remaja terjadi keterangan emosi yang bersifat khas sehingga masa ini disebut masa badai dan topan, yaitu masa yang menggambarkan keadaan emosi remaja yang tidak menentu, tidak stabil dan meledak-ledak. Juga remaja mengalami kepekaan emosi yang meningkat diantaranya diekpresikan dengan suka menyendiri. Padahal ketika usia remaja, pergaulan dan intraksi sosial dengan teman harusnya bertambah luas dan kompleks dibandingkan dengan masa-masa sebelumnya. Remaja harusnya mencari bantuan emosional dan intelektual dalam kelompok sosial. Faktor yang menyebabkan seorang remaja menyendiri adalah kurangnya rasa percaya diri, serta karena ditolak oleh kelompok. Dengan sering seorang remaja menyendiri, maka

akan membuka peluang untuk membuka konten/situs yang berbau pornografi.<sup>32</sup>

## F. Macam-Macam Pornografi

Pemerintah Amerika Serikat Menugasakn komisi Meesi untuk melakukan penelitian mengenai pornografi pada tahun 1986 komisi ini mengidentifikasi lima jeneis pornogrifi:

1. Sexuallly violent material, yaitu materi pornografi dengan menyertakan kekerasan.<sup>33</sup>Jeneis pornografi ini juga tidak saja menggambarkan adegan seksual secara eksplisit tetapi juga melibatkan tindakan kekerasan.
2. Nonviolent material depicting degradation, domination, subordination, orlumiliation, meskipun jenis ini tidak melakukan kekerasan dalam materi seks yang disajikanya, didalamnya termasuk unsur yang melecehan perempuan, misalnya adegan melakukan seks oral, atau oleh dipakai oleh beberapa pria, atau meakukan hubungan dengan binatang.
3. Nonviolent and nondegrding materials, adalah produk media yang memuat adegan hubungan seksual tana unsur kekerasan atau pecehan terhadap perempuan. Contoh pornografi ini adalah jenis adegan pasangan yang melakukan hubungan seksual tanpa paksaan.
4. Nudity, yaitu materi seksual yang menampilkan model telanjang. Contoh majalah palayby masuk kedalam kategori ini.
5. Child Pornograpy, adalah produk media yang menampilkan anak atau remaja sebagai modelnya.

Kemudian dalam perkembanganya ragam pornograpy secara muatan disederhanakan menjada 3 jenis bagian yaitu:

- a. Softcore, biasanya berisi materi pornografi seperti gambar telanjang, adegan yang memberi kesan adanya hubungan seksual (adegan yang bersifat sugestif secara seksual), serta adegan seks yang hanya berupa simulasi.
- b. Hardcore, sering disebut triple X (X-rated), yang memuat materi untuk orang dewasa dengan konten seksual eksplisit, seperti tampilan close-up organ genital dan aktivitas seksual secara jelas, termasuk adegan penetrasi.<sup>34</sup>
- c. Obscenity (kecabulan), yaitu materi seksual yang secara ofensif melanggar batas kesusilaan masyarakat, menjijikkan, serta tidak memiliki

---

<sup>32</sup> Muclis, "Mencegah Pornografi dalam Pendidikan Islam," dalam *Tajdid: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan*, Vol. 1 No 2. 2017, hal. 235.

<sup>33</sup> Azimah Soebagijo, *Pornografi Dilarang Tapi Dicari* Jakarta: Gema Insani, 2008, hal. 36.

<sup>34</sup> Azimah Soebagijo, *Pornografi Dilarang Tapi Dicari...*, 2008, hal. 37.

nilai seni, sastra, politik, maupun ilmiah (dalam pandangan publik Amerika Serikat). Dalam kategori ini termasuk pornografi anak, yakni pornografi yang menggunakan anak sebagai objek, hubungan seksual dengan hewan, konten yang merendahkan martabat manusia (melecehkan harga diri), serta pornografi yang menggunakan kekerasan dan sadisme.<sup>35</sup>

## G. Dampak Pornografi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, sosial merujuk pada hal-hal yang berkaitan dengan masyarakat atau aktivitas yang memperhatikan kepentingan umum, seperti suka menolong, berdonasi, dan sebagainya. Sementara itu, kesosialan adalah sifat-sifat yang berkaitan dengan kehidupan bermasyarakat. Manusia sebagai makhluk sosial selalu membutuhkan orang lain dalam berbagai aspek kehidupannya.<sup>36</sup> Kecanduan pornografi dapat memberikan dampak yang besar terhadap kehidupan sosial seseorang, terutama remaja yang seharusnya aktif dalam berbagai kegiatan dan berinteraksi dengan banyak orang untuk mengembangkan potensinya. Berikut ini akan dijelaskan lebih lanjut mengenai dampak negatif dari kecanduan pornografi.<sup>37</sup>

### 1. kerusakan Otak

Kerusakan otak pada anak dapat terjadi pada bagian prefrontal cortex. Setiap kali seseorang melihat pornografi, dopamin akan dilepaskan. Semakin sering melihat pornografi, semakin sering dopamin dilepaskan, yang dapat membanjiri prefrontal cortex dan menyebabkan gangguan pada fungsinya. Hal ini mengakibatkan beberapa masalah, seperti:<sup>38</sup>

- a. Kesulitan dalam membedakan antara yang baik dan buruk
- b. Kesulitan dalam merencanakan masa depan
- c. Kesulitan dalam membuat keputusan
- d. Penurunan daya imajinasi
- e. Kurangnya rasa percaya diri

---

<sup>35</sup> Azimah Soebagijo, *Pornografi Dilarang Tapi Dicari...*, 2008, hal. 38.

<sup>36</sup> Slastia Pramita Nurhuda, *et.al.*, "Hakikat Manusia Sebagai Makhluk Sosial dalam Pandangan Islam," dalam *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, Vol. 1 No. 4 2023, hal. 4-5.

<sup>37</sup> Cindy Apriliana, "Faktor Penyebab dan Dampak dari Kecanduan Pornografi di Kalangan Anak Remaja Terhadap Kehidupan Sosialnya," dalam *Harmony Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol. 8 No.1 2023, hal. 12

<sup>38</sup> Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, *Katakan Tidak pada Pornografi*, Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2017, hal. 10.

- f. Penyusutan jaringan otak, yang dapat menyebabkan pengecilan otak dan kerusakan permanen.
2. Gangguan Emosi
- Gangguan emosi yang terjadi akibat kecanduan pornografi antara lain:<sup>39</sup>
- a. Perasaan kacau akibat ketertarikan yang terus-menerus terhadap materi pornografi
  - b. Mudah marah dan tersinggung, terutama jika kegiatan mengakses pornografi terganggu
  - c. Kecemasan terkait terbongkarnya rahasia
  - d. Kesulitan dalam berkonsentrasi dan sering lupa
  - e. Ketidakmampuan untuk berinteraksi dengan keluarga atau teman-teman.

### 3. Hancurnya Masa Depan

Beberapa dampak yang timbul akibat kecanduan pornografi antara lain:<sup>40</sup>

- a. Kehilangan impian dan cita-cita untuk masa depan yang lebih baik
  - b. Mengabaikan hal-hal lain yang bermanfaat
  - c. Kesulitan dalam menghentikan perilaku kecanduan
  - d. Kehilangan rasa percaya diri
  - e. Terjerumus ke dalam seks bebas sebagai akibat dari kecanduan pornografi
  - f. Kehilangan kebiasaan hidup yang teratur dan disiplin
  - g. Menurunnya keterampilan belajar dan keterampilan hidup
4. Prilaku Negatif.

Remaja yang terbiasa melihat adegan seksual dapat terganggu pola pikirnya, yang tercermin dalam cara mereka memandang wanita, serta sikap terhadap kejahatan seksual dan pelecehan seksual. Seseorang yang kecanduan pornografi cenderung merendahkan wanita secara seksual dan menganggap seks sebagai sesuatu yang biasa. Tak jarang, pecandu pornografi melakukan tindakan kriminal atau pelecehan terhadap orang lain. Bahkan, meskipun seseorang terlihat menjalani hidup normal dan memenuhi kebutuhannya, mereka tetap bisa menjadi pelaku kriminal akibat kebiasaan menonton film porno secara berlebihan.<sup>41</sup>

---

<sup>39</sup> Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, *Katakana Tidak pada Pornografi*, Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat..., hal. 11.

<sup>40</sup> Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, *Katakan Tidak pada Pornografi*, Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat..., hal. 12.

<sup>41</sup> Novika Asrima Azzura, *et.al.*, "Faktor Penyebab dan Dampak dari Kecanduan Pornografi di Kalangan Anak Remaja terhadap Kehidupan Sosialnya,"..., hal. 13.

## 5. Hilangnya Jati diri.

Remaja yang terbiasa menonton berbagai adegan seksual dapat mengalami gangguan dalam pola pikir mereka. Hal ini terlihat dari cara mereka memandangi wanita, serta pandangan terhadap kejahatan seksual, pelecehan seksual, dan sebagainya. Individu yang kecanduan pornografi cenderung merendahkan wanita secara seksual dan menganggap seks sebagai hal yang biasa. Tak jarang, pecandu pornografi terlibat dalam tindakan kriminal atau pelecehan terhadap orang lain. Bahkan, meskipun seseorang tampak hidup normal dan kebutuhannya terpenuhi, mereka masih berpotensi menjadi pelaku kriminal akibat kebiasaan sering menonton film porno.<sup>42</sup>

## H. Respon Al-Qur'an terhadap Kecanduan Seks

Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam memberikan panduan yang komprehensif dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam mengatasi kecanduan pornografi. Dalam konteks ini, Al-Qur'an menekankan pentingnya menjaga kehormatan diri dan menghindari perilaku yang dapat merusak moral. Misalnya, dalam Surah An-Nur ayat 30-31, Allah memerintahkan kepada kaum pria dan wanita untuk menundukkan pandangan dan menjaga kesucian. Ini menunjukkan bahwa pengendalian diri dan kesadaran akan dampak negatif dari pandangan yang tidak pantas adalah langkah awal dalam mengatasi kecanduan pornografi.<sup>43</sup>

Lebih lanjut, Al-Qur'an juga mengajarkan tentang pentingnya taubat dan kembali kepada Allah SWT. Dalam Surah Al-Furqan ayat 70, Allah menjanjikan ampunan bagi mereka yang bertobat dan beriman. Ini memberikan harapan bagi individu yang terjebak dalam kecanduan untuk memperbaiki diri dan memulai kembali dengan cara yang lebih baik. Dengan demikian, potret Al-Qur'an dalam konteks ini adalah sebagai sumber inspirasi dan pedoman untuk mengatasi kecanduan pornografi melalui pengendalian diri, kesadaran moral, dan proses taubat.<sup>44</sup>

Salah satu pendekatan alternatif yang potensial dalam menangani kecanduan pornografi di masyarakat adalah terapi psikospiritual Islam. Terapi ini merupakan metode pemulihan yang berbasis spiritualitas Islami dan dirancang untuk menanggulangi gangguan dalam dimensi spiritual, moral, mental, bahkan fisik. Landasan terapi mencakup penggunaan Al-

---

<sup>42</sup> Novika Astrima Azzura, *et.al.*, "Faktor Penyebab dan Dampak dari Kecanduan Pornografi di Kalangan Anak Remaja terhadap Kehidupan Sosialnya"..., hal. 14.

<sup>43</sup> Majid L. A., *et.id.*, "The Problem of Adolescent Pornography Addiction and Prevention by Application of Al-Haya", dalam *QURANICA - International Journal of Quranic Research*, Vol. 12 No. 2 2020, hal. 68.

<sup>44</sup> Ayu Nadhirah *et al.*, "Pembangunan Model Intervensi Kawalan Ketagihan Pornografi", dalam *Jurnal Afkar*, Vol. 25 No. 1 Tahun 2023, hal. 259.

Qur'an, hadis Nabi Muhammad SAW, kearifan para ulama-salih, serta pemahaman mendalam terhadap ajaran agama. Hal ini menjadikan terapi psikospiritual Islam sebagai pendekatan komprehensif yang menawarkan harapan pemulihan dari perilaku penyimpangan.<sup>45</sup>

Pada masa turunnya Al-Qur'an, masyarakat Arab Jahiliyah dikenal dengan perilaku seksual yang bebas dan tidak terkontrol. Al-Qur'an memberikan respon yang tegas terhadap kecanduan seks dengan menekankan pentingnya norma-norma moral dan etika dalam hubungan antar manusia. Dalam Surah Al-Isra ayat 32, Allah melarang mendekati zina, yang merupakan salah satu bentuk penyimpangan seksual. Larangan ini tidak hanya berlaku untuk tindakan fisik, tetapi juga untuk pikiran dan niat yang dapat mengarah pada perilaku tersebut.

Respon Al-Qur'an juga mencakup penekanan pada pentingnya pernikahan sebagai jalan yang sah untuk memenuhi kebutuhan seksual. Dalam Surah An-Nur ayat 32, Allah mendorong umat-Nya untuk menikah jika mereka tidak mampu mengendalikan nafsu. Dengan demikian, Al-Qur'an memberikan solusi yang konstruktif dan positif untuk mengatasi kecanduan seks, yaitu melalui pernikahan yang sah dan pengendalian diri.

Oleh karena itu, terdapat beberapa poin secara garis besar yang menjelaskan bagaimana respon Al-Qur'an terhadap seks.

#### 1. Menahan Pandangan

Upaya dalam mencegah pornografi dimulai dengan perintah Al-Qur'an kepada seluruh laki-laki dan perempuan yang beriman untuk menahan pandangan mereka terhadap segala hal yang berpotensi menimbulkan syahwat yang bergejolak. Hal ini termasuk larangan bagi laki-laki untuk melihat aurat perempuan dan sebaliknya, perempuan untuk melihat aurat laki-laki.<sup>46</sup>

Penglihatan, jika tidak dikendalikan dengan baik, dapat menjadi kunci masuk ke dalam perbuatan-perbuatan jahat. Ketidakmampuan untuk mengendalikan pandangan dapat menjadikan hati dan pikiran dipenuhi oleh berbagai macam hayalan yang kotor, yang pada gilirannya dapat menjadi pintu masuk menuju perzinahan dan tindakan-tindakan yang tidak bermoral. Oleh karena itu, pengendalian pandangan merupakan langkah

---

<sup>45</sup> Nor Azah Abdul Aziz, "Internet, Laman Web Pornografi dan Kaedah Psikospiritual Islam dalam Menangani Keruntuhan Akhlak Remaja Pelajar", dalam *Jurnal Usuluddin* Vol. 29 No. 1 Tahun 2009, hal. 147.

<sup>46</sup> Masri, "Konsep Menjaga Pandangan dalam Al-Qur'an: Analisis terhadap Surah An-Nur Ayat 30-31", dalam *Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah*, Vol. 20, No. 1 Tahun 2023, hal. 56.

awal yang sangat penting dalam menjaga kesucian diri dan mencegah terjerumusnya individu ke dalam perilaku yang merusak.<sup>47</sup>

## 2. Menjaga Kemaluan

Syahwat yang ada dalam diri manusia dapat disamakan dengan rasa lapar dan haus, yakni merupakan kebutuhan fitrah yang harus dipenuhi. Namun, apabila kebutuhan tersebut tidak dikendalikan dengan baik, ia dapat menimbulkan dorongan agresif yang berbahaya. Di sinilah letak perbedaan mendasar antara manusia dengan binatang, yakni kemampuan manusia untuk mengontrol dan mengarahkan syahwatnya sesuai tuntunan agama.<sup>48</sup>

Seksual dapat dikelompokkan ke dalam dua kategori. Pertama, nafsu liar yang tidak mendapat rahmat Allah, yaitu dorongan syahwat yang tidak terkendali sehingga menjerumuskan manusia pada perilaku tercela seperti kriminalitas, pornografi, onani/masturbasi, pergaulan bebas, prostitusi, homoseksualitas, lesbianisme, hingga tindak kekerasan atau pembunuhan. Kedua, nafsu yang dirahmati Allah, yakni syahwat yang dikelola secara benar dan diberkahi, yang diwujudkan dalam ikatan pernikahan sehingga melahirkan kasih sayang, ketenangan, dan keberlangsungan kehidupan keluarga.<sup>49</sup>

Salah satu bentuk pencegahan terhadap pornografi yang ditegaskan dalam Al-Qur'an adalah perintah Allah kepada laki-laki dan perempuan beriman agar menjaga pandangan dan memelihara kemaluan mereka (QS. An-Nur [24]: 30–31). Hal ini bertujuan untuk melindungi manusia dari perbuatan keji yang diharamkan, seperti onani/masturbasi, zina, homoseksualitas, lesbianisme, serta berbagai bentuk perilaku tidak bermoral lainnya. Dengan demikian, pengendalian syahwat sesuai ajaran Al-Qur'an menjadi kunci utama dalam membangun ketahanan diri dari jeratan pornografi dan perilaku seksual menyimpang.<sup>50</sup>

## 3. Menutup Aurat

Salah satu langkah penting dalam mencegah terjerumusnya manusia ke dalam pornografi adalah menutup aurat. Dalam ajaran Islam, aurat terbagi ke dalam beberapa bagian. Pertama, aurat laki-laki terhadap sesama laki-

<sup>47</sup> Muchlis. "Mencegah Pornografi dalam Perspektif Pendidikan Islam", dalam *Tajdid: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan*, Vol. 1, No. 2 Tahun 2017, hal. 242.

<sup>48</sup> Febrian, *et.id.*, "Konsep Keluarga Muslim dalam Menjaga Fitrah Seksual Anak", dalam *Al-Majaalis: Jurnal Dirasat Islamiyah*, Vol. 12 No. 1 Tahun 2024, hal. 20.

<sup>49</sup> Nurul Fadilah, "Syahwat dalam Perspektif Islam dan Relevansinya terhadap Pendidikan Seksual", dalam *Al-Afkar: Jurnal Keislaman dan Peradaban*, Vol. 11, No. 2 Tahun 2023, hal. 150.

<sup>50</sup> Al-Qurtubî, Abû 'Abdillâh Muḥammad ibn Aḥmad, *Al-Jâmi' li-Aḥkâm al-Qur'ân*. Beirut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyah, 2006, hal. 229.

laki, yaitu anggota tubuh yang berada di antara pusar hingga lutut. Dengan demikian, seorang laki-laki tidak diperbolehkan menyingkap atau melihat bagian tubuh laki-laki lain pada area tersebut.

Imam Abū Ḥanīfah berpendapat bahwa lutut termasuk bagian dari aurat, sehingga batas aurat laki-laki adalah dari pusar hingga lutut secara keseluruhan. Dalil yang mendasari pandangan ini adalah sabda Nabi Muhammad SAW:

عَنْ جَزْهَدِ الْأَسْلَمِيِّ قَالَ: مَرَّ بِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَفَخِذِي مَكْشُوفَةً، فَقَالَ: «عَطِّ فَخِذَكَ، فَإِنَّهَا مِنَ الْعَوْرَةِ»

Dari Jarhad al-Aslami r.a., ia berkata: “Rasulullah ﷺ melewati saya sementara pahuku tersingkap, maka beliau bersabda: ‘Tutuplah pahamu, karena sesungguhnya ia termasuk aurat.’ H.R Imam Ahmad dalam Musnad Ahmad (no. 16502).

Kemudian Batasan aurat perempuan ketika berhadapan dengan sesama perempuan pada prinsipnya sama dengan aurat laki-laki terhadap laki-laki, yaitu antara pusar hingga lutut. Dengan demikian, seorang perempuan diperbolehkan melihat tubuh perempuan lain selain bagian tersebut. Namun, terdapat pendapat yang lebih kuat (rajih) bahwa perempuan non-Muslim tidak diperbolehkan melihat aurat perempuan Muslimah. Hal ini bertujuan menjaga kehormatan serta menghindarkan kemungkinan terjadinya fitnah.

Rasulullah ﷺ bersabda sebagaimana diriwayatkan oleh Imam Abu Dawud dalam *Sunan Abu Dawud*, no. 3861:

لَا يَنْظُرُ الرَّجُلُ إِلَى عَوْرَةِ الرَّجُلِ، وَلَا الْمَرْأَةُ إِلَى عَوْرَةِ الْمَرْأَةِ، وَلَا يُفْضِي الرَّجُلُ إِلَى الرَّجُلِ فِي ثَوْبٍ وَاحِدٍ، وَلَا تُفْضِي الْمَرْأَةُ إِلَى الْمَرْأَةِ فِي الثَّوْبِ الْوَاحِدِ

Dari ‘Abdurrahman bin Abâ Sa’îd al-Khudri, dari ayahnya, dari Nabi ﷺ, beliau bersabda: Seorang laki-laki tidak boleh melihat aurat laki-laki lain, dan seorang perempuan tidak boleh melihat aurat perempuan lain. Seorang laki-laki tidak boleh bercampur (berada dalam satu selimut/pakaian) dengan laki-laki lain, demikian pula seorang perempuan tidak boleh bercampur (berada dalam satu selimut/pakaian) dengan perempuan lain.” (HR. Muslim, *Ṣaḥīḥ Muslim*, no. 338)

Aurat perempuan terhadap laki-laki yang bukan mahram adalah seluruh tubuhnya, kecuali wajah dan telapak tangan. Oleh karena itu, seorang laki-laki tidak diperbolehkan memandangi wajah perempuan asing tanpa adanya kebutuhan atau tujuan yang dibenarkan syariat. Apabila pandangan itu terjadi secara tidak sengaja, maka ia wajib segera mengalihkan pandangan dan menundukkan matanya untuk menjaga kesucian hati serta menghindarkan diri dari fitnah.

## I. Konteks Tualisasi: Al-Qur'an Mengatasi Problem Pornografi Saat Ini

Dalam konteks modern, masalah pornografi semakin meluas dengan kemajuan teknologi dan akses informasi yang mudah. Al-Qur'an tetap relevan sebagai pedoman dalam mengatasi masalah ini. Tualisasi ajaran Al-Qur'an dapat dilakukan dengan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang bahaya pornografi dan pentingnya menjaga kehormatan diri. Pendidikan agama yang menekankan nilai-nilai moral dan etika harus diperkuat, baik di sekolah maupun di lingkungan keluarga.<sup>51</sup>

Selain itu, pendekatan komunitas juga penting. Masyarakat perlu bersatu untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pengendalian diri dan menjauhkan diri dari konten negatif. Dengan memanfaatkan teknologi secara bijak, seperti kampanye online yang mengedukasi tentang bahaya pornografi, kita dapat mengadaptasi ajaran Al-Qur'an untuk menghadapi tantangan zaman ini.<sup>52</sup>

Lebih jauh, problem pornografi bukan hanya persoalan moral pribadi, tetapi juga persoalan sosial dan psikologis. Banyak penelitian menunjukkan bahwa kecanduan pornografi dapat menimbulkan gangguan mental, mengurangi motivasi hidup, merusak hubungan keluarga, bahkan mengarah pada tindak kriminal seksual.<sup>53</sup> Al-Qur'an memberikan solusi dengan pendekatan psikoterapi Qur'ani, seperti memperbanyak shalat (QS. Al-'Ankabut [29]: 45), dzikir (QS. Ar-Ra'd [13]: 28), dan tilawah Al-Qur'an. Aktivitas ibadah ini menenangkan jiwa sekaligus menyalurkan energi syahwat kepada hal-hal yang positif.<sup>54</sup>

Kontekstualisasi Al-Qur'an juga menuntut adanya peran keluarga dan masyarakat. Keluarga sebagai basis pendidikan pertama harus memberikan kontrol dan pendidikan seksual Islami kepada anak sejak dini. Hal ini sesuai dengan hadis Nabi ﷺ:

---

<sup>51</sup> Dadang Hawari, *Dampak Buruk Pornografi dan Penyalahgunaan Teknologi Informasi dan Komunikasi terhadap Kesehatan Jiwa*,..., hal. 12.

<sup>52</sup> Ayu Nadhirah et al., "Pembangunan Model Intervensi Kawalan Ketagihan Pornografi", hal. 253.

<sup>53</sup> Dadang Hawari, *Dampak Buruk Pornografi dan Penyalahgunaan Teknologi Informasi terhadap Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2010, hal. 12.

<sup>54</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan, 1996, hal. 289.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: مَا مِنْ مَوْلُودٍ إِلَّا يُوَلَّدُ عَلَى الْفِطْرَةِ، فَأَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ، أَوْ يُنَصِّرَانِهِ، أَوْ يُمَجِّسَانِهِ كَمَا تُنْتَجُ الْبَهِيمَةُ بِهَيْمَةِ جَمْعَاءَ، هَلْ تُحْسِنُونَ فِيهَا مِنْ جَدْعَاءِ<sup>55</sup>

Setiap anak dilahirkan dalam keadaan fitrah, maka orang tuanyalah yang menjadikannya Yahudi, Nasrani, atau Majusi. (HR. Bukhari-Muslim).

Dengan kata lain, pendidikan dan lingkungan keluarga sangat menentukan terbentuknya karakter anak agar tidak terjerumus dalam pornografi.

Dengan demikian, problem pornografi di era modern harus dihadapi dengan pendekatan komprehensif: spiritual (melalui ibadah dan dzikir), moral (melalui pendidikan akhlak), psikologis (melalui terapi Qur'ani), serta sosial (melalui kontrol keluarga dan masyarakat). Inilah bentuk nyata aktualisasi Al-Qur'an yang relevan sepanjang zaman.

Ibn Hajar al-'Asqalani dalam *Fath al-Bari* menegaskan bahwa peran orang tua sangat menentukan. Orang tua dapat menjadikan anak berpegang teguh pada Islam, atau justru menjerumuskan pada agama lain dan penyimpangan. Hal ini menunjukkan pentingnya pendidikan agama sejak dini untuk menjaga fitrah anak tetap dalam keimanan.<sup>56</sup>

## J. Strategi Struktural dan Kultural

### 1. Strategi Struktural: Pengaturan UU tentang Pornografi

Di Indonesia, Undang-Undang No. 44 Tahun 2008 tentang Pornografi menjadi landasan hukum dalam mengatasi masalah pornografi. Namun, terdapat beberapa kekurangan dalam implementasinya. Salah satunya adalah kurangnya sosialisasi dan pemahaman masyarakat tentang UU tersebut. Selain itu, penegakan hukum yang lemah dan kurangnya dukungan dari berbagai pihak membuat UU ini kurang efektif dalam mengatasi masalah pornografi.<sup>57</sup>

### 2. Strategi Kultural: Membangun Budaya Anti-Pornografi

Membangun budaya yang sehat dan positif adalah langkah penting untuk mencegah kecanduan pornografi. Pendidikan seks yang berbasis nilai-nilai moral dan etika harus diperkenalkan sejak dini, baik di sekolah maupun di rumah. Keluarga berperan penting dalam membentuk

<sup>55</sup> Muslim ibn al-Hajjāj al-Qushayrī al-Naysābūrī, *Ṣaḥīḥ Muslim*, Kitāb al-Qadar, Bāb ma'nā kullu maulūdin yūladu 'alal-fitrah, No. 2658.

<sup>56</sup> Ibn Hajar al-'Asqalānī, *Fath al-Bārī bi Sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Kairo: Maktabah wa Maṭba'ah Muṣṭafā al-Ḥalabī, 1959, hal. 248.

<sup>57</sup> Republik Indonesia, *Undang-Undang Nomor 44 Tahun 2008 tentang Pornografi*, Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2008 Nomor 181, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4928.

karakter anak dan memberikan pemahaman yang benar tentang hubungan antar manusia.<sup>58</sup>

Oleh karena itu, untuk membangun budaya yang baik agar anak terhindar dari pengaruh pornografi, perlu diterapkan beberapa langkah sebagai berikut.

Pertama, memberikan pendidikan seksual islami dan moral orang tua perlu memberikan pemahaman yang benar tentang seksualitas sesuai dengan usia anak, berbasis nilai agama dan moral. Hal ini membantu anak memahami batasan aurat, adab pergaulan, dan bahaya pornografi.<sup>59</sup>

Kedua, membangun komunikasi terbuka terhadap anak yang memiliki hubungan komunikasi baik dengan orang tuanya cenderung lebih terbuka sehingga orang tua bisa lebih cepat mengetahui tanda-tanda perilaku menyimpang.<sup>60</sup> Ketiga, mengawasi media dan teknologi. Yaitu Orang tua perlu membatasi akses gadget, memberikan kontrol pada internet, serta mengarahkan anak menggunakan teknologi secara sehat.<sup>61</sup> Kelima, membimbing anak untuk menjaga pandangan (*ghaddul bashar*), menegakkan shalat, serta memperbanyak dzikir dan doa sebagai terapi rohani. Keenam, anak yang kecanduan pornografi sering merasa bersalah atau tertekan. Orang melatih anak untuk sabar, disiplin, serta memiliki motivasi internal untuk meninggalkan hal-hal yang merusak dirinya.<sup>62</sup> Ketujuh, orang tua harus menjaga perilaku, tidak menonton hal-hal negatif, serta menunjukkan gaya hidup sehat. Anak akan lebih mudah meniru teladan daripada sekadar mendengar nasihat.<sup>63</sup> Dan terakhir, keluarga yang harmonis, hangat, dan religius akan menjadi benteng utama dalam menjaga anak dari pengaruh pornografi.<sup>64</sup>

---

<sup>58</sup> Dadang Hawari, *Dampak Buruk Pornografi dan Penyalahgunaan Teknologi Informasi terhadap Kesehatan Jiwa*,..., hal. 15.

<sup>59</sup> Zakiah Daradjat, *Pendidikan Islam dalam Keluarga dan Sekolah*, Jakarta: Ruhama, 1995, hal. 112.

<sup>60</sup> Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2008, hal. 89.

<sup>61</sup> Dadang Hawari, *Dampak Buruk Pornografi dan Penyalahgunaan Teknologi Informasi terhadap Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2010, hal. 12.

<sup>62</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan, 2007, hal. 378.

<sup>63</sup> Abdullah Nashih Ulwan, *Tarbiyatul Aulad fil Islam*, Kairo: Darus Salam, 2002, hal. 321.

<sup>64</sup> Jalaluddin Rahmat, *Psikologi Agama*, Bandung: Mizan, 2003, hal. 145.

## K. Media Sosial

### 1. Pengertian Media Sosial

Media sosial dapat diartikan sebagai platform digital yang menyediakan fasilitas bagi penggunanya untuk melakukan berbagai aktivitas sosial. Beberapa aktivitas yang dapat dilakukan di media sosial antara lain berkomunikasi atau berinteraksi, serta membagikan informasi atau konten berupa tulisan, foto, dan video. Berbagai informasi dalam konten yang dibagikan tersebut dapat diakses oleh semua pengguna selama 24 jam penuh.<sup>65</sup>

Pada dasarnya, media sosial merupakan bagian dari perkembangan internet. Kehadirannya beberapa dekade lalu telah memungkinkan media sosial berkembang dengan pesat hingga mencapai skala yang luas seperti sekarang. Hal ini memungkinkan setiap pengguna yang terhubung dengan internet untuk menyebarkan informasi atau konten kapan saja dan di mana saja.

### 2. Sejarah Media Sosial

Pada pertengahan tahun 1990-an, dengan mulai hadirnya internet di Indonesia, akses terhadap pornografi menjadi jauh lebih mudah. Kecepatan internet yang semakin baik, ditambah dengan privasi yang lebih terjamin di ruang daring, menjadi faktor utama yang mempercepat pertumbuhan konsumsi konten pornografi. Situs-situs berbasis konten pornografi mulai berkembang, dan individu bisa mengakses konten seksual eksplisit dengan mudah.<sup>66</sup> Konten pornografi kini tidak hanya mudah diakses, tetapi juga sering kali tersembunyi di balik layanan daring yang bersifat anonim. Konsumsi konten ini bisa mempengaruhi perilaku seksual dan hubungan interpersonal.<sup>67</sup> Pada Masa tahun di atas tersebut, muncul sebuah platform untuk membuat blog pribadi yang dikenal sebagai Blogger. Situs ini memungkinkan penggunanya untuk membuat halaman web mereka sendiri, sehingga mereka dapat mempublikasikan berbagai hal, termasuk konten pribadi atau kritik terhadap pemerintah. Blogger ini dianggap sebagai salah satu tonggak penting dalam perkembangan media sosial.<sup>68</sup>

---

<sup>65</sup> Nandi, "Pengertian Media Sosial, Sejarah, Fungsi, Jenis, Manfaat, dan Perkembangannya," dalam <https://www.gramedia.com/pengertian-media-sosial-sejarah-fungsi-jenis-manfaat-dan-perkembangannya-gramedia-literasi>. Diakses pada 12 Januari 2024.

<sup>66</sup> Setiawan, *Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019, hal. 52.

<sup>67</sup> Wardhani, "Dampak Kecanduan Pornografi di Era Digital," dalam *Jurnal Psikologi Perkembangan Indonesia...*, hal. 55.

<sup>68</sup> A. Rahman Zainudin, *Sejarah Sosial Media dari Gutenberg sampai Internet*, Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2006, hal. 13.

Kehadiran internet memungkinkan manusia dari berbagai penjuru dunia, yang sebelumnya tidak saling mengenal, untuk saling terhubung melalui jaringan komputer yang terkoneksi dengan internet. Interaksi ini bertujuan untuk memenuhi berbagai kebutuhan hidup, baik kebutuhan fisik maupun spiritual. Salah satu kebutuhan yang terpenuhi melalui internet adalah akses terhadap informasi. Setiap individu memerlukan informasi sebagai bagian dari tuntutan hidup dan untuk menunjang berbagai aktivitasnya. Internet berperan penting dalam memenuhi kebutuhan informasi bagi manusia dan sekitarnya.<sup>69</sup>

Kemudian Perkembangan media sosial di awal 2000-an, seperti munculnya platform Facebook, Twitter, dan Instagram, menjadi titik tolak munculnya fenomena penggunaan berlebihan media daring. Pada tahun 2019 menunjukkan bahwa 80% pengguna internet di Indonesia menggunakan media sosial setiap hari, dengan rata-rata penggunaan mencapai lebih dari 4 jam per hari. Media sosial yang awalnya digunakan sebagai alat komunikasi, berubah menjadi tempat di mana individu menghabiskan banyak waktu hanya untuk mencari pengakuan sosial dan hiburan.<sup>70</sup>

Pertama kali media sosial dimulai pada tahun 1978 dengan ditemukannya sistem papan buletin, yang memungkinkan seseorang untuk mengunggah dan mengunduh informasi serta berkomunikasi melalui surat elektronik. Pada masa itu, koneksi internet masih menggunakan saluran telepon yang terhubung dengan modem. Sistem papan buletin ini dikembangkan oleh Ward Christensen dan Randy Suess, dua penggemar komputer.<sup>71</sup>

Keberadaan jaringan internet di Indonesia tercatat dalam beberapa artikel di media cetak, seperti di KOMPAS pada November 1990 dengan judul “Jaringan Komputer Biaya Murah Menggunakan Radio,” serta beberapa artikel pendek di Majalah Elektron Himpunan Mahasiswa Elektro ITB pada tahun 1989. Friendster, yang berdiri pada tahun 2002, menjadi tonggak penting dalam sejarah media sosial, terutama karena kepopulerannya yang luar biasa di Indonesia. Pada tahun 2003, muncul platform media sosial lainnya seperti LinkedIn dan Myspace, namun keduanya tidak begitu populer di kalangan masyarakat Indonesia. Pada tahun 2004, Facebook diluncurkan dan menjadi media sosial yang sangat fenomenal hingga saat ini. Setelah itu, berbagai platform media sosial

---

<sup>69</sup> Alyusi, Shiefti Dyah, *Media Sosial, Interaksi, Identitas, dan Modal Sosial*, Jakarta: Prenada Media Group, 2018, hal. 1-2.

<sup>70</sup> Kurniawan, “Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku Remaja,” dalam *Jurnal Komunikasi Indonesia*, Vol. 2 No. 8 2019, hal. 120-123.

<sup>71</sup> A. Rahman Zainudin, *Sejarah Sosial Media dari Gutenberg sampai Internet,....*, hal. 14.

lainnya seperti Twitter, Google+, Instagram, dan lainnya mulai bermunculan.<sup>72</sup>

Kemudian berbicara tentang seksualitas di media sosial merupakan isu yang menarik untuk diulas di media sosial, terutama dalam konteks seksualitas profan atau seksualitas yang dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Pemberitaan tentang media seksualitas di media lebih menekankan kontroversi moralitas, terutama menyangkut ketubuhan perempuan atau moralitas ketubuhan manusia. Media memiliki fungsi penting di masyarakat dalam menampilkan realitas kelompok minoritas.

Mengemukakan dua alasan realitas kelompok minoritas ditampilkan media. Pertama, media mengonstruksi realitas sosial. Kedua, mampu memarginalkan kelompok minoritas tertentu karena kemampuannya untuk melanggengkan stereotip. Dalam konteks ini, mengemukakan bahwa peran media sebagai jendela dunia memilih pihak yang eksis maupun tidak eksis melalui proses seleksi, pihak yang muncul atau didiskusikan, dan pihak yang tidak tampil di media arus utama, serta seperti apa pihak-pihak tersebut di ditampilkan. Misalnya, pemberitahuan media di Amerika Serikat tahun 1950-1990-an merepresentasikan *gay* (seksual kepada sesama jenis) dan lesbian sebagai individu dengan seks yang menyimpang, kriminal, subversif, dan membahayakan keamanan nasional, atau ketika tahun 1950, sebagaimana mana *gay* sering menampilkan individu yang sangat terawat, berkulit putih, dan berasal dari kelas menengah. Hal tersebut tentu saja membungkam narasi tentang *gay* yang tidak berkulit putih, tidak kaya, atau bekerja sebagai buruh.<sup>73</sup>

#### L. Penyalahgunaan Teknologi Informasi dan Komunikasi

Penyalahgunaan kemajuan teknologi seperti HP dan Internet telah membawa remaja ke seks bebas. Anak remaja dapat saling mengirim SMS dan gambar-gambar dirinya atau orang lain yang berbau seks, sehingga terjadilah transaksi di dunia maya yang berlanjut seks bebas di dunia nyata. Sebagai contoh misalnya anak dan remaja di AS sebagaimana yang dimuat dalam *Harian Media Indonesia* (15 Februari 2008) tentang remaja AS dan Seks, sebagai berikut:

Survei mengungkapkan satu dari lima remaja Amerika Serikat pernah mengirim foto tanpa busana minim kepada seseorang telpon genggam. Bahkan dua kali lipatnya pernah mengirim SMS berbau seksual. Menurut komisi survei *National Campaign to Prevent Teen and Unplanned*

---

<sup>72</sup> Rulli Nasrullah, *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Siosioteknologi*, Bandung: Rosdakarya, 2018, hal. 40.

<sup>73</sup> Dina Listiorini, *et.al.*, "Diskursus Ujaran Kebencian Kambencian Pemerintah Pada Kasus LGBT di Media Daring," dalam *Jurnal Ilmu Komunikasi*, Vol. 16 No. 2 2019, hal. 247.

*Pregnancy* (NCTUP), fakta itu menunjukkan bahwa sebagian remaja usia 13-19 tahun di AS telah melakukan kegiatan seks melalui perangkat teknologi. Penasehat senior NCTUP *Marisa Nightingale* menyatakan “Banyak negara yang melakukan tindakan seksual dengan teknologi ini terseret ke aktivitas seksual yang sebenarnya”.<sup>74</sup>

Nor Azah, telah berhasil menggondol gelar Doktor Falsafah pengajian Islam pada Program pengajian Islam Akedemik Pengajian Universitas Malaya, Kuala Lumpur, tahun 2008. Judul disertasinya adalah Pengawasan Diri Ke Atas Pelayaran Laman Web Pornografi Pada Tingkat Remaja di Lembah Klang, Malaysia dari sudut Psikospiritual Islam.<sup>75</sup>

Dari data yang masuk dibrikan terapi dan perawatan yang bernafaskan moral agama Islam (Psikospiritual Islam). Terapi agama (Islam) dimaksudkan sebagai serana untuk membersihkan jiwa remaja dari masalah pornografi. Materi yang dianjurkan adalah:

- a. Membaca Al-Qur'an
- b. Mendengar Nasehat Ustadz/Ustadzah tentang hukum dan cara pembersihan rohani
- c. Bertobat dan mohon ampun akan kesalahan kepada Allah SWT
- d. Menerima hukuman
- e. Berzikir
- f. Niat untuk tidak mengulangi
- g. Berpuasa
- h. Mengerjakan shalat sunnah selaian shalat wajib

Setelah diberikan tuntunan agama Islam tersebut, responden dinilai kesanggupannya untuk mengubah sikap terhadap terhadap pornografi hasilnya adalah sebagai berikut:

1. 72, 18% responden yang pernah menggunakan situs pornografi menyatakan kesanggupan untuk berubah.
2. Dari responden yang sanggup berubah itu 37, 5% termasuk kategori jarang, 40,60% kategori selalu dan 21,88% kategori ketagihan pornografi.

Hal ini menunjukkan petanda positif kepada golongan remaja walaupun telah menggunakan situs pornografi tetapi telah menggunakan kesanggupan untuk berubah mengikuti langkah-langkah yang disarankan di atas.

Kemudian ada yang mengkonsumen pornografi. Berdasarkan data yang sama, permintaan pencarian terkait pornografi mencapai 68 juta pencarian per hari, atau sekitar 25 persen dari total pencarian terkait. Jumlah situs

---

<sup>74</sup> Dadang Hawari, *Psikiater, Dampak Buruk Pornografi dan Dampak Penyalahgunaan Teknologi Informasi dan Komunikasi terhadap Kesehatan Jiwa, ...*, hal.30.

<sup>75</sup> Dadang Hawari, *Psikiater, Dampak Buruk Pornografi dan Dampak Penyalahgunaan Teknologi Informasi dan Komunikasi terhadap Kesehatan Jiwa, ...*, hal.33.

pornografi sendiri diperkirakan mencapai 2 juta situs, yang setara dengan 12% dari total situs yang ada di internet. "Jumlah halaman yang memuat konten pornografi sangat besar, yakni mencapai 420 juta halaman," ungkap Irwin. Yang mengejutkan, rata-rata anak dan remaja mulai mengakses situs pornografi pada usia 11 tahun.

Konsumen terbesar konten pornografi anak berasal dari kelompok usia 39 hingga 49 tahun. Sementara itu, anak dan remaja berusia 8 hingga 19 tahun umumnya mengakses situs pornografi ketika sedang mengerjakan tugas sekolah di rumah. Khusus di Indonesia, 7 dari 100 situs terpopuler merupakan situs pornografi. Selain itu, 15 dari 100 situs terpopuler dapat disusupi atau dimanfaatkan untuk menampilkan konten pornografi. Menariknya, tujuh dari 15 situs tersebut bahkan masuk dalam 10 besar situs terpopuler.

### **M. Pornografi Dalam Hukum Perundang-Undangan di Indonesia**

Dalam Kitab Undang-Undang Hukum Pidana (KUHP), terdapat klausula yang mengatur mengenai tindak pidana kesusilaan. Hal ini dapat dilihat, misalnya, pada kasus penyebaran video pornografi yang melibatkan tiga artis Indonesia, di mana penanganan hukumnya mengacu pada Pasal 55 dan Pasal 282 KUHP.

Adapun Pasal 55 KUHP mengatur bahwa pertanggungjawaban pidana dapat dikenakan kepada mereka yang melakukan, yang menyuruh melakukan, dan yang turut melakukan perbuatan pidana. Selain itu, pasal ini juga mencakup pihak-pihak yang, dengan memberikan atau menjanjikan sesuatu, menyalahgunakan kekuasaan atau martabat, menggunakan kekerasan atau penyesatan, atau dengan memberikan kesempatan, sarana, maupun keterangan, dengan sengaja menganjurkan orang lain untuk melakukan perbuatan pidana.<sup>76</sup>

#### **1. Pasal 282 KUHP**

- a. Barang siapa menyiarkan, mempertunjukkan atau menempelkan di muka umum tulisan, gambaran atau benda yang telah diketahui isinya melanggar kesusilaan, atau barang siapa dengan maksud untuk disiarkan, dipertunjukkan atau ditempelkan di muka umum, membikin tulisan, gambaran atau benda tersebut, memasukkannya kedalam negeri, atau memiliki persediaan, atau pun barang siapa secara terang-terangan atau mengedarkan surat tanpa diminta, menawarkannya atau menunjukkannya sebagai bisa diperoleh, diancam dengan pidana penjara paling lama satu tahun enam bulan atau pidana denda paling tinggi empat ribu lima ratus rupiah.
- b. Kalau yang bersalah melakukan kejahatan tersebut dalam ayat pertama sebagai pencarian atau kebiasaan dapat dijatuhkan pidana

---

<sup>76</sup> Dadang Hawari, *Psikiater, Dampak Buruk Pornografi dan Dampak Penyalahgunaan Teknologi Informasi dan Komunikasi terhadap Kesehatan Jiwa, ...*, hal.41.

penjara yang paling lama dua tahun delapan bulan atau pidana denda paling banyak tujuh puluh ribu rupiah.

## 2. KUHP Pasal 533

Memuat pornografi terhadap remaja yang merupakan tindak pidana pelanggaran. Kemudian diancam dengan pidana kurungan paling lama dua bulan atau pidana denda paling banyak Rp. 3.000, 00 (tiga ribu rupiah).<sup>77</sup>

Undang-Undang Pornografi yang disahkan oleh Dewan Perwakilan Rakyat pada tanggal 26 November 2008 hingga saat ini belum dapat diimplementasikan secara optimal. Dalam bagian pertimbangannya, dinyatakan bahwa Negara Kesatuan Republik Indonesia merupakan negara hukum yang berlandaskan Pancasila, serta menjunjung tinggi nilai-nilai moral, etika, akhlak mulia, dan kepribadian luhur bangsa. Negara juga menempatkan keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa sebagai dasar utama dalam kehidupan berbangsa dan bernegara, menghormati keberagaman dalam kehidupan bermasyarakat, serta berkomitmen untuk melindungi harkat dan martabat setiap warga negara.<sup>78</sup>

## 3. Dalam Pasal 1 Ayat (1) Undang-Undang Pornografi dijelaskan bahwa:

Pornografi adalah segala bentuk konten yang memuat unsur kecabulan atau eksploitasi seksual yang bertentangan dengan norma kesusilaan yang berlaku di masyarakat. Konten tersebut dapat berupa gambar, sketsa, ilustrasi, foto, tulisan, suara, bunyi, gambar bergerak, animasi, kartun, percakapan, gerakan tubuh, atau bentuk pesan lainnya yang disampaikan melalui berbagai media komunikasi dan/atau dipertunjukkan di ruang publik.

Selanjutnya, dalam Pasal 8 dan Pasal 9 diatur ketentuan pada pasal 8. Setiap orang dilarang dengan sengaja atau atas persetujuannya sendiri menjadi objek atau model dalam materi yang mengandung muatan pornografi. Pasal 9. Setiap orang dilarang menjadikan individu lain sebagai objek atau model dalam konten yang mengandung unsur pornografi.

Kemudian Pornografi dalam Undang-Undang Pers Dalam Undang-Undang Pers Nomor 40 Tahun 1999, terdapat prinsip-prinsip utama yang

---

<sup>77</sup> Dadang Hawari, *Psikiater, Dampak Buruk Pornografi dan Dampak Penyalahgunaan Teknologi Informasi dan Komunikasi terhadap Kesehatan Jiwa, ...*, hal.43.

<sup>78</sup> Made Sugita, "Tinjauan Yuridis Konsep Negara Hukum dalam Pembentukan Peraturan Perundang-Undangan di Indonesia," dalam *Jurnal Hukum Agama Hindu*, Vol. 7 N0 2 2024, hal. 22

mengatur pemberitaan, yaitu:<sup>79</sup> Kebenaran informasi, media massa wajib menyampaikan informasi yang benar, tidak mengandung fitnah, dan tidak memuat konten yang dapat merusak moral masyarakat. Keseimbangan informasi, Pers dilarang menyajikan berita yang hanya bertujuan memancing sensasi tanpa dasar fakta yang jelas. Etika jurnalistik, wartawan harus mengikuti Kode Etik Jurnalistik, yang mengutamakan penghormatan terhadap norma kesusilaan, agama, dan hukum yang berlaku.

Undang-Undang Nomor 40 Tahun 1999 memberikan landasan hukum untuk mencegah penyalahgunaan pers sebagai alat penyebaran pornografi. Hal ini diperkuat oleh Pasal 5 ayat (1) yang menyatakan bahwa pers wajib menghormati norma agama dan rasa kesusilaan masyarakat. Selain itu, media massa dapat dikenai sanksi hukum jika terbukti menyajikan atau memuat konten pornografi yang bertentangan dengan Undang-Undang Nomor 44 Tahun 2008.<sup>80</sup>

#### 4. Pasal 27 ayat (1) Undang-Undang Informasi dan Transaksi Elektronik

Berdasarkan Pasal 27 ayat (1) Undang-Undang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE), penyebaran materi pornografi melalui media online, termasuk media pers daring, dapat dikenai hukuman pidana. Hal ini menunjukkan bahwa pers juga bertanggung jawab untuk mematuhi regulasi tambahan di luar Undang-Undang Pers, seperti UU Pornografi dan UU ITE.<sup>81</sup>

Kemudian Pornografi dalam Undang-Undang Penyiaran Undang-Undang Nomor 32 Tahun 2002 memuat beberapa ketentuan penting untuk mencegah penyebaran pornografi melalui penyiaran:<sup>82</sup>

Pertama, Pasal 36 ayat 5,

Program siaran dilarang menonjolkan unsur kekerasan, perjudian, narkoba, pornografi, dan hal-hal yang bertentangan dengan norma kesusilaan.

Kedua, Pasal 6 ayat 3

Lembaga penyiaran wajib mematuhi pedoman perilaku penyiaran dan standar program siaran (P3SPS), yang antara lain melarang tayangan bermuatan pornografi.

---

<sup>79</sup> Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia, *Pedoman Undang-Undang Pers dan Etika Jurnalistik*, Jakarta: Kementerian Komunikasi dan Informatika, 2015, hal. 28.

<sup>80</sup> Dewan Pers Indonesia, *Kode Etik Jurnalistik dan Tanggung Jawab Pers*, Jakarta: Sekretariat Dewan Pers, 2017, hal. 10.

<sup>81</sup> Dewan Pers Indonesia, *Kode Etik Jurnalistik dan Tanggung Jawab Pers*,..., hal. 10.

<sup>82</sup> Undang-Undang Nomor 32, *Tentang Penyiaran*, Jakarta: Sekretariat Negara, 2002, hal. 17.

Untuk mencegah penyebaran pornografi dalam penyiaran, langkah-langkah berikut dilakukan:

- 1) Peningkatan Pengawasan
  - 2) KPI secara rutin memantau konten siaran untuk memastikan kepatuhan terhadap aturan.
  - 3) Edukasi kepada Masyarakat
  - 4) Masyarakat diberikan pemahaman tentang konten siaran yang sehat dan bermoral.
  - 5) Kerjasama dengan Lembaga Penyiaran
  - 6) KPI bekerja sama dengan lembaga penyiaran untuk menyusun pedoman tayangan yang sesuai dengan norma kesusilaan.<sup>83</sup>
5. Pornografi dalam Undang-Undang ITE

Penerapan UU ITE dalam menangani pornografi bertujuan untuk melindungi masyarakat, khususnya generasi muda, dari pengaruh negatif konten pornografi. Hal ini juga menjadi langkah strategis untuk menciptakan lingkungan digital yang sehat dan bermoral. Dengan adanya aturan ini, diharapkan seluruh pengguna teknologi informasi dapat lebih bijak dalam memanfaatkan media elektronik.<sup>84</sup>

## N. Hukum Islam Terhadap Pornografi

Hukum dalam agama Islam telah tercantum dengan jelas di dalam Al-Qur'an dan As-Sunnah. Keduanya menjadi sumber utama yang menjadi pedoman dalam mengatur seluruh aspek kehidupan umat Islam. Hal ini sebagaimana sabda Rasulullah ﷺ:

إِنِّي قَدْ تَرَكْتُ فِيكُمْ شَيْئَيْنِ لَنْ تَضِلُّوا بَعْدَهُمَا، كِتَابَ اللَّهِ وَسُنَّتِي

*Sesungguhnya aku telah meninggalkan untuk kalian dua perkara, yang apabila kalian berpegang teguh kepada keduanya, niscaya kalian tidak akan tersesat selama-lamanya, yaitu Kitabullah (Al-Qur'an) dan Sunnahku. (HR. Al-Hakim, Al-Mustadrak, no. 318)*

Hadis tersebut menegaskan pentingnya menjadikan Al-Qur'an dan As-Sunnah sebagai pedoman utama dalam kehidupan, termasuk dalam upaya penegakan hukum dan penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara.

Dampak buruk pornografi amat luas merusak moral manusia antara lain banyak terjadi perzinahan (seks bebas, perselingkuhan), pelacuran, pernikahan diluar nikah, aborsi, homoseksual, dan penyakit kelamin.

<sup>83</sup> Komisi Penyiaran Indonesia (KPI), *Panduan Perilaku Penyiaran dan Standar Program Siaran (P3SPS)*, Jakarta: KPI Pusat, 2020. hal. 45-47.

<sup>84</sup> Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia, *Panduan Implementasi Undang-Undang Informasi dan Transaksi Elektronik*, Jakarta: Kominfo, 2020, hal. 70.

Melihat konten pornografi, seperti menonton film dewasa, dianggap sebagai salah satu perbuatan yang mendekati zina dalam ajaran Islam. Tindakan ini tidak hanya bertentangan dengan prinsip agama, tetapi juga membawa dampak negatif terhadap kondisi mental, moral, serta hubungan sosial individu.<sup>85</sup>

Dalam Islam, umat diperintahkan untuk menjauhi segala bentuk aktivitas yang dapat memicu hawa nafsu dan mendekati diri pada maksiat, termasuk konsumsi konten pornografi. Pornografi, yang memperlihatkan adegan tidak senonoh dan mengandung unsur dosa, berpotensi merusak kebersihan hati dan pikiran seseorang. Oleh karena itu, Islam menegaskan pentingnya menjaga diri dari hal-hal yang dapat merugikan secara spiritual dan moral, serta menganjurkan untuk menjauhi perbuatan-perbuatan semacam itu.

Menurut K.H. M.A. Sahal Mahfudh yang ditulis oleh Jamal Ma'mur Asmani, disebutkan bahwa menonton film porno dihukumi haram berdasarkan kaidah *adz-dzarâ'i*.<sup>86</sup> Kaidah ini memiliki sifat preventif, yakni jika suatu tujuan dilarang, maka segala sarana yang dapat mengarah pada tujuan tersebut juga dilarang. Sebagai penguat, Allah swt. berfirman dalam Surah Al-Isra/17:32 yang menegaskan larangan mendekati perbuatan dosa atau zina. Ajaran ini menunjukkan pentingnya menjauhi segala hal yang dapat menjadi jalan menuju maksiat, termasuk menonton konten pornografi.

وَلَا تَقْرُبُوا الزِّنَاةَ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا<sup>87</sup>

*Dan janganlah kamu mendekati zina; sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji dan suatu jalan yang buruk. Q.S Al-Isra'/17: 32.*

Kaidah *adz-dzari'ah* merupakan kaidah preventif dalam fikih Islam yang menegaskan bahwa segala sesuatu yang dapat menjadi jalan atau sarana menuju perbuatan dosa atau maksiat, meskipun perbuatan tersebut pada hakikatnya tidak secara langsung bersifat haram, tetap dapat dihukumi haram untuk dilakukan. Dalam konteks ini, pornografi dipandang sebagai sarana yang dapat merusak moral dan akhlak seseorang, serta berpotensi mendorong individu untuk melakukan perbuatan yang lebih besar kemaksiatannya, seperti perzinaan. Oleh karena itu, berdasarkan kaidah *adz-dzari'ah*, aktivitas menonton film pornografi, meskipun tidak termasuk perbuatan zina secara langsung, tetap dikategorikan sebagai perbuatan yang

---

<sup>85</sup> Siregar, "Pornografi dalam Perspektif Hukum Islam dan Dampaknya terhadap Moralitas," dalam *Jurnal Etika dan Hukum Islam*, Vol. 9 No.2 2017, hal. 89.

<sup>86</sup> Jamal Ma'mur Asmani, *Mengembangkan Fikih Sosial K.H. M.A. Sahal Mahfudh*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2013, hal. 125.

<sup>87</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Jakarta: PT Syaamil Quran, 2006, hal. 332.

haram, karena dapat menjadi jalan yang mendekatkan seseorang kepada perbuatan zina tersebut.<sup>88</sup>

#### O. Fatwa MUI

Sebelum berlakunya UU No. 44 tentang pornografi, pada satu 2001 MUI (Majelis Ulama Indonesia) telah menetapkan Fatwa No. 287 tentang pornografi dan pornoaksi. Fatwa tersebut menyatakan:

1. Menggambarkan, secara langsung atau tidak langsung, tingkah langsung secara erotis, baik reklame, gambar, tulisan, suara, iklan, maupun ucapan, baik melalui media cetak maupun elektronik yang dapat mengakibatkan nafsu birahi adalah haram
2. Membiarkan aurat terbuka dan atau berpakaian ketat atau tembus pandang dengan maksud untuk diambil gambarnya, baik untuk dicetak maupun divisualisasikan adalah haram
3. Melakukan pengambilan gambar sebagaimana dimaksud dengan poin dengan poin kedua adalah haram
4. Melakukan hubungan seksual dan adegan seksual dihadapan orang, melakukan pengambilan gambar hubungan seksual atau adegan seksual, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain, dan melihat hubungan seksual atau adegan seksual adalah haram
5. Memperbanyak, mendengarkan, menjual, membeli dan melihat, atau memperlihatkan gambar orang, baik baik cetak atau visual, yang terbuka auratnya dan berpakaian ketat atau tembus pandang yang dapat membangkitkan nafsu birahi, atau gambar hubungan seksual adalah haram
6. Berbuat intim atau brdua-duaan (*khalwat*) antara laki-laki dengan perempuan yang bukan mahramnya, dan perbuatan sejenis lainnya yang mendekati dan atau mendorong melakukan hubungan seksual di luar pernikahan adalah haram
7. Memperlihatkan aurat, yakni bagian tubuh antara pusar dan lutut bagi laki-laki dan bagian tubuh selain muka, telapak tangan, dan telapak kaki bagi perempuan adalah haram, kecuali hal-hal yang dibenarkan dalam syari'at
8. Memakai pakaian tembus pandang atau ketat yang dapat memperlihatkan lekuk tubuh adalah haram.

---

<sup>88</sup> Dadang Hawari, *Psikiater, Dampak Buruk Pornografi dan Dampak Penyalahgunaan Teknologi Informasi dan Komunikasi terhadap Kesehatan Jiwa, ...*, hal.34.

9. Melakukan sesuatu perbuatan dan atau suatu ucapan dapat mendorong terjadinya hubungan seksual di luar pernikahan atau perbuatan sebagaimana dimaksud poin 6 adalah haram.<sup>89</sup>

Dari penjelasan di atas tersebut bahwa Majelis Ulama Indonesia (MUI) secara tegas menyatakan bahwa pornografi dan pornoaksi hukumnya haram, karena mengandung unsur maksiat, membuka aurat, mengumbar syahwat, merusak moral generasi bangsa, serta mengakibatkan kerusakan pada akhlak individu maupun sosial. Hal ini tercantum dalam *Fatwa Majelis Ulama Indonesia Nomor 287 Tahun 2001 tentang Pornografi dan Pornoaksi*, yang secara tegas menyatakan bahwa memproduksi, menyebarluaskan, memperjualbelikan, maupun melihat pornografi dan pornoaksi adalah perbuatan haram, kecuali untuk kepentingan penegakan hukum.

Kemudian dalam fatwa tersebut, MUI menegaskan bahwa pornografi merupakan bagian dari kemungkaran yang harus dicegah dan diberantas, sesuai dengan prinsip amar ma'ruf nahi munkar. Hal ini didasarkan pada firman Allah Swt. dalam QS. An-Nur [24]: 30-31 tentang kewajiban menjaga pandangan dan memelihara kemaluan, serta QS. Al-Isra [17]: 32 tentang larangan mendekati zina. Pornografi dinilai sebagai bagian dari perbuatan yang dapat menjerumuskan kepada perbuatan zina dan kerusakan moral, sehingga termasuk perbuatan yang dilarang. MUI juga menjelaskan bahwa dampak pornografi sangat destruktif bagi masyarakat, terutama bagi generasi muda. Paparan pornografi dapat menimbulkan kecanduan seksual, merusak ketahanan keluarga, dan mengikis nilai-nilai moral keagamaan dalam masyarakat. Dalam *Himpunan Fatwa Majelis Ulama Indonesia*, disebutkan bahwa pornografi termasuk sarana yang membuka pintu-pintu keburukan (*mafasiid*), yang wajib untuk dijauhi oleh setiap individu muslim demi menjaga kesucian jiwa dan ketenteraman masyarakat.<sup>90</sup>

Dari perspektif hukum positif, MUI mendukung upaya negara dalam penanggulangan pornografi, sebagaimana diatur dalam *Undang-Undang Nomor 44 Tahun 2008 tentang Pornografi*, yang mengatur pelarangan produksi, distribusi, dan konsumsi konten pornografi di Indonesia. MUI berpendapat bahwa upaya penegakan hukum terhadap pornografi adalah bagian dari ikhtiar menjaga moral bangsa, yang sejalan dengan maqashid al-syari'ah dalam menjaga agama, jiwa, keturunan, akal, dan harta. MUI juga menekankan bahwa untuk mengatasi persoalan pornografi secara komprehensif, diperlukan peran serta pemerintah, masyarakat, dan tokoh agama dalam melakukan kontrol sosial dan dakwah yang menekankan

---

<sup>89</sup> Dadang Hawari, *Psikiater, Dampak Buruk Pornografi dan Dampak Penyalahgunaan Teknologi Informasi dan Komunikasi terhadap Kesehatan Jiwa, ...*, hal.35.

<sup>90</sup> Majelis Ulama Indonesia, *Fatwa Majelis Ulama Indonesia Nomor 287 Tahun 2001 tentang Pornografi dan Pornoaksi*. Jakarta: MUI.

pentingnya menjaga akhlak dan kehormatan diri. Hal ini penting sebagai upaya melindungi bangsa dari kerusakan moral yang lebih luas.<sup>91</sup>

---

<sup>91</sup> M. Zainuddin, “Pornografi dalam Pandangan Islam dan Dampaknya Terhadap Generasi Muda,” dalam *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 18 No. 1 2020, hal, 55.

### **BAB III**

## **PENDEKATAN PSIKOTERAPI TERHADAP PERMASALAHAN KECANDUAN PORNOGRAFI**

#### **A. Pengertian Psikoterapi**

Salah satu metode perawatan psikologis untuk masalah dengan pikiran, perasaan, dan tindakan orang adalah psikoterapi. Psikoterapi berasal dari dua kata: “terapi” yang artinya menyembuhkan atau mengobati, dan “psyche” yang artinya jiwa, pikiran, atau mental. Oleh karena itu, psikoterapi-juga dikenal sebagai terapi mental, terapi pikiran, atau perawatan psikiatri dapat dilihat sebagai proses penyembuhan jiwa yang berbasis psikologis.<sup>1</sup>

Dalam kesehatan mental, psikoterapi adalah proses profesional yang membantu individu mengidentifikasi, memahami, dan mengatasi berbagai kesulitan psikologis dan interpersonal. Ini juga berupaya meningkatkan kapasitas individu untuk beradaptasi dengan lingkungan mereka dan menavigasi masalah kehidupan dengan lebih efisien.<sup>2</sup>

Menurut James Chaplin, psikoterapi secara khusus didefinisikan sebagai penerapan teknik-teknik tertentu untuk menyembuhkan gangguan mental atau mengatasi kesulitan sehari-hari dalam penyesuaian diri.

---

<sup>1</sup> Smith, *Understanding Psychotherapy: Healing the Mind*, London: Psychology Press, 2010, hal. 46.

<sup>2</sup> Luluk Indarinul Mufidah, “Pentingnya Psikoterapi Agama dalam Kehidupan di Era Modern,” dalam *Jurnal, Lentera, Kajian Keagamaan, Keilmuan & Teknologi*, Vol. 12 No. 3 2015, hal. 15.

Psikoterapi, dalam definisi terluasnya, mencakup upaya pemulihan melalui keyakinan agama, obrolan santai, atau interaksi pribadi dengan teman atau instruktur. Psikoterapi tidak hanya mengobati penyakit mental tetapi juga membantu orang menjaga dan meningkatkan kesehatan mentalnya sehingga mereka dapat tumbuh dalam kesehatan yang baik dan lebih mampu beradaptasi dengan lingkungannya. Akibatnya, tanggung jawab utama psikoterapis adalah membantu pasien mendapatkan kesadaran menyeluruh tentang diri mereka sendiri dan membantu mereka mengubah atau bahkan menghentikan perilaku yang salah.<sup>3</sup>

Menurut Carl Gustav Jung, yang dikutip dalam the complexities of Islamic psychology, psikoterapi telah berkembang melampaui akar medisnya dan tidak lagi hanya digunakan untuk menyembuhkan pasien. Saat ini, psikoterapi digunakan untuk orang sehat, terutama mereka yang kesehatan mentalnya berisiko karena stres bawaan yang dialami setiap orang. Menurut Jung, psikoterapi memiliki tiga tujuan utama: konstruktif (pemeliharaan dan pengembangan pikiran yang sehat), preventif (pencegahan), dan kuratif (penyembuhan). Ketiga tujuan ini menunjukkan bahwa mencari bantuan dari psikoterapis harus dilakukan tidak hanya ketika seseorang memiliki masalah psikis tetapi juga sebagai strategi profilaksis sebelum gejala penyakit mental muncul. Dengan demikian, psikoterapi dapat berperan dalam membangun kepribadian yang lebih matang dan sehat secara menyeluruh.<sup>4</sup>

## **B. Psikoterapi dalam Perspektif Islam**

Emha Ainun Najib menjelaskan bahwa Psikologi Islam meliputi penanaman, pemahaman, dan peningkatan jiwa yang sehat, yang dicapai melalui bimbingan yang berakar pada Al-Qur'an dan Sunnah Nabi SAW.<sup>5</sup>

Ini mengacu pada pendekatan holistik terhadap kesehatan, dengan mempertimbangkan keseimbangan antara jiwa dan raga, alam jasmani dan rohani, serta keberadaan di dunia ini dan akhirat. Dalam lingkungan medis, Najib menjelaskan bahwa psikoterapi Islam berfungsi terutama sebagai strategi pencegahan daripada intervensi terapeutik. Sejalan dengan sudut pandang Najib, psikiater Dadang Hawari mengatakan bahwa pengalaman keyakinan agama dapat digunakan dalam inisiatif untuk mencegah masalah kesehatan mental. Penafsiran dan pengalaman religius yang salah arah dapat mengakibatkan konflik dan kekhawatiran, sementara pemahaman

---

<sup>3</sup> James Chaplin, *Dictionary of Psychology*, New York: Dell Publishing, 1985, hal. 123.

<sup>4</sup> Rahmat, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: Pustaka Ilmu, 2010, hal. 78-79.

<sup>5</sup> Emha Ainun Najib, *Mind, Body and Soul*, Jakarta: PT. Intisari Mediatama, 2005, hal. 127.

yang akurat dapat meringankan kedua masalah tersebut. Akibatnya, psikiatri memainkan peran penting dalam perawatan psikoreligius untuk memengaruhi pasien secara positif.<sup>6</sup>

Dengan demikian, yang dimaksud dengan psikoterapi Islam ialah suatu proses pembetulan pembelajaran yang melibatkan perubahan dalam pikiran, kecenderungan, kebiasaan, dan perilaku. Proses ini bertujuan untuk mengubah pola pikir yang salah atau delusif yang dimiliki pasien tentang dirinya sendiri, orang lain, kehidupan, rusaknya pemikirian akibat monoton pornografi, dan berbagai permasalahan yang dihadapinya, yang menyebabkan kegelisahan. Selain itu, terapi ini juga membantu pasien untuk melepaskan diri dari perilaku defensif yang digunakan untuk menghindari masalah-masalahnya, dengan harapan dapat meredakan kecemasannya melalui integrasi nilai-nilai Islam.

Kemudian menurut para tokoh Islam terkait Psikoterapi:

Pertama, Al-Ghazaî lebih memfokuskan pembahasan tentang penyakit jiwa dari perspektif perilaku (akhlaq) yang positif dan negatif, sehingga terapi yang diterapkan cenderung menggunakan pendekatan terapi perilaku. Dalam hal ini, ia menyatakan bahwa “Menegakkan akhlak yang baik adalah tanda kesehatan mental, sedangkan mengabaikan penegakan akhlak tersebut dapat menyebabkan neurosis (kecemasan, ketegangan, dan ketidakmampuan untuk mengatasi stres) dan psikosis (Ketidaksadaran akan dirinya).”<sup>7</sup>

Ajaran Islam menggambarkan dua kategori psikoterapi: psikoterapi duniawi dan psikoterapi ukhrawi. Al-Qur'an adalah firman ilahi, berfungsi sebagai teks untuk studi, pemahaman, dan kepatuhan, memungkinkan umat manusia untuk mempertahankan eksistensi yang berkembang. Ini mencakup landasan konseptual dan religius untuk setiap jenis psikoterapi. Bersamaan dengan itu, psikoterapi sekuler adalah produk ijtihad manusia, yang diwujudkan melalui metodologi terapi jiwa yang didasarkan pada prinsip-prinsip fleksibel. Kedua paradigma psikoterapi ini memainkan peran penting, seperti dua sisi mata uang yang saling berhubungan. Akibatnya, psikoterapi merupakan aspek penting dari pengalaman manusia yang membutuhkan perhatian. Perlakuan terhadap jiwa, menurut Ibnu Taimiyah, lebih diutamakan di atas pengertian pemahaman diri, khususnya mengenai aspek spiritual.<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup> Ashadi Cahyadi, “Psikoterapi dalam Pandangan Islam,” dalam *Jurnal El-Afkar* Vol. 5 No. 2 2016, hal. 109.

<sup>7</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' Ulûm al-Dîn*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 2005, hal. 150.

<sup>8</sup> Jarman Arroisi dan Amir Reza Kosuma, “Menelaah Probem Terapi Yoga Perspektif Ibn Taimiyah,” dalam *Jurnal Penelitian Medan Agama*, Vol. 12. No. 2 2021, hal. 97.

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pencarian pendekatan psikoterapi Islami didasarkan pada kerangka psiko-teo-antropo-sentris, yaitu psikologi yang menggabungkan kekuasaan Allah dengan usaha manusia, sebagaimana yang termaktub dalam Q.S. Al-Syu'ara/26:78-80.

الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ ۝ ٧٨ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ ۝ ٧٩ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ  
٨٠

“Yang telah menciptakan aku, maka Dialah yang menunjuki aku, dan Tuhan yang memberi makan dan minum kepadaku, dan apabila aku sakit, dialah yang menyembuhkan aku”. Q.S. Al-Syu'ara/26:78-80.

Kedua, menurut Sayyid Jalil Ibrahim al-Khawas, psikoterapi Islam memiliki kemampuan untuk menyembuhkan berbagai aspek psikoneurosis, baik yang berkaitan dengan urusan duniawi maupun ukhrawi, termasuk penyakit-penyakit yang banyak dialami oleh manusia modern. Adapun lima jenis psikoterapi hati yang beliau sebutkan adalah sebagai berikut:

1. Membaca Al-Qur'an sambil berusaha memahami maknanya
2. Melaksanakan shalat malam
3. Bergaul dengan orang-orang yang baik atau saleh
4. Menahan lapar (puasa)
5. Berzikir di malam hari dalam waktu yang lama.
6. Berdo'a
7. Istighfar

Siapa pun yang dapat melakukan salah satu dari tujuh psikoterapi akan digenapi keinginannya oleh Allah, sehingga meringankan penderitaan yang dialaminya.<sup>9</sup>

Ketiga, menurut Usman Najati, untuk mengubah atau membentuk kembali kepribadian atau perilaku seseorang, perubahan yang mendasar harus dilakukan pada pikiran dan kecenderungannya. Hal ini dikarenakan perilaku manusia sangat dipengaruhi oleh cara berpikir dan kecenderungan yang dimilikinya.<sup>10</sup>

Tujuan utama psikoterapi adalah untuk mengubah cara pasien melihat diri mereka sendiri, orang lain, kehidupan, dan berbagai masalah yang mereka anggap menantang untuk dikelola dan yang menyebabkan kekhawatiran. Proses pembelajaran dalam psikoterapi melibatkan perubahan dalam pola pikir, kecenderungan, kebiasaan, dan perilaku. Psikoterapi berfungsi sebagai koreksi terhadap pola belajar yang sebelumnya salah, di mana pasien telah mengembangkan pikiran-pikiran

<sup>9</sup> Jalil Ibrahim al-Khawas, *Psikoterapi Islam dan Penyembuhan Jiwa*, Jakarta: Pustaka Ilmu, 2005, hal. 132-134.

<sup>10</sup> Usman Najati, *Al-Qur'an wa Ilmu al-Nafs*, diterjemahkan oleh Ahmad Rofi' Usmani, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, Bandung: Pustaka, 1985, hal. 302.

yang keliru atau delusif tentang dirinya sendiri, orang lain, dan masalah yang dihadapi, yang pada gilirannya menyebabkan kegelisahan. Selain itu, pasien belajar mengembangkan perilaku defensif untuk menghindari masalah dan meredakan kegelisahan mereka. Dalam proses ini, psikoterapi berusaha untuk memperbaiki pola pikir pasien, memberikan pemahaman yang lebih realistis dan benar mengenai diri mereka sendiri, orang lain, dan masalah-masalah yang dihadapi, sehingga mereka dapat menghadapinya dengan cara yang lebih konstruktif, bukan dengan menghindarinya.

Dalam psikoterapi, untuk menyembuhkan pasien, tidak cukup hanya dengan memahami masalah yang dihadapi, mengubah pola pikirnya, dan memperbarui pandangannya tentang dirinya sendiri serta kehidupan. Yang lebih penting, pasien harus mengalami perubahan melalui pengalaman baru dalam hidupnya, di mana ia dapat mengaplikasikan pemikiran dan perilaku baru tersebut. Perubahan ini harus terlihat dalam interaksi sosialnya, yang dapat mengarah pada keberhasilan dan menghasilkan respons positif dari orang lain, seperti persahabatan, kasih sayang, dan penghargaan.<sup>11</sup>

Al-Qur'an menggunakan strategi untuk mendidik individu dan mengubah perilaku pasien dengan menanamkan sikap, kebiasaan, dan praktik baru. Akibatnya, Allah mengamanatkan beberapa bentuk pengabdian, antara lain sholat, puasa, zakat, dan Haji. Kemampuan pelayanan ini pada saat-saat tertentu menginstruksikan seorang mukmin untuk menaati Allah, memenuhi instruksinya, dan secara konsisten mencarinya dengan ikhlas. Ibadah tersebut juga mengajarkan kesabaran, ketahanan dalam menghadapi cobaan, pengendalian diri, mencintai sesama, berbuat baik kepada orang lain, serta menumbuhkan semangat kerja sama dan solidaritas sosial. Kepribadian yang seimbang, dewasa, dan lengkap dibentuk oleh semua kualitas yang mengagumkan ini. Dia pasti akan mengembangkan sifat-sifat yang mengagumkan, yang merupakan dasar dari kesehatan mental yang sejati dan obat untuk sejumlah penyakit mental, jika dia mempraktikkan devosi ini dengan tulus dan konsisten.<sup>12</sup>

### C. Psikoterapi Dalam Pandangan Ahli Medis

Sigmund Freud, seorang psikoanalisis terkemuka asal Austria, adalah pendiri psikoanalisis, yang menjadi dasar bagi banyak teori dan praktik

---

<sup>11</sup> Sri Nyumirah, "Peningkatan Kemampuan Interaksi Sosial (Kognitif, Afektif Dan Perilaku) Melalui Penerapan Terapi Perilaku Kognitif di Rsj Dr Amino Gondohutomo Semarang," dalam *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ) Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, Vol. 1 No. 2 2013, hal. 10.

<sup>12</sup> Shafira Dhaisani Sutra dan Farra Arisa Rohmania, "Peran Iklhas Sebagai Salah Satu Faktor Pendukung Kesehatan Mental," dalam *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 9 No.1 2022, hal. 7-8.

dalam dunia psikoterapi. Psikoanalisis adalah pendekatan terapi yang berfokus pada pemahaman bawah sadar individu, yang dianggap mempengaruhi perilaku, pikiran, dan emosi seseorang. Berikut adalah penjabaran mengenai kontribusi Freud dalam psikoterapi:

### 1. Teori Bawah Sadar

Freud berpendapat bahwa sebagian besar perilaku manusia dipengaruhi oleh pikiran, perasaan, dan dorongan yang tidak disadari. Ia mengemukakan bahwa pikiran bawah sadar mengandung ingatan, perasaan, dan pengalaman yang tertekan atau tidak diterima oleh individu karena sifatnya yang terlalu menyakitkan atau memalukan untuk dihadapi secara sadar. Dengan kata lain, pikiran yang tidak disadari ini sering kali mempengaruhi perilaku kita sehari-hari meskipun kita tidak menyadarinya.<sup>13</sup>

Freud percaya bahwa seseorang yang merasa cemas atau gelisah mungkin tidak menyadari bahwa kecemasan tersebut terkait dengan pengalaman atau ingatan masa lalu yang ditekan oleh pikiran bawah sadarnya.

### 2. Teori Struktur Kepribadian (Id, Ego, dan Superego).<sup>14</sup>

Freud mengembangkan teori tentang struktur kepribadian manusia yang terdiri dari tiga bagian utama: Id, Ego, dan Superego.

- a. Id adalah bagian dari kepribadian yang berfokus pada pemenuhan dorongan instingtual dan kebutuhan dasar tanpa memperhatikan moralitas atau kenyataan.
- b. Ego berfungsi sebagai penghubung antara Id dan dunia luar, berusaha memuaskan dorongan Id dengan cara yang realistis dan sesuai dengan norma sosial.
- c. Superego adalah bagian dari kepribadian yang berhubungan dengan norma sosial dan moral, bertindak sebagai pengontrol terhadap dorongan-dorongan yang dianggap tidak sesuai dengan standar moral.

Konflik antara ketiga bagian ini, menurut Freud, dapat menyebabkan kecemasan dan gangguan psikologis yang memerlukan intervensi psikoanalisis.

- d. Peran Mimpi Freud menganggap mimpi sebagai jalan raya menuju pikiran bawah sadar. Ia berpendapat bahwa mimpi adalah ekspresi dari hasrat dan dorongan bawah sadar yang terlarang, yang tidak dapat diungkapkan di dunia nyata karena dianggap tidak dapat diterima oleh moralitas atau norma sosial. Freud menggambarkan mimpi sebagai upaya untuk memenuhi hasrat bawah sadar dengan cara yang

---

<sup>13</sup> Freud, *The Ego and the Id*. London: Hogarth Press, 1923, hal. 15.

<sup>14</sup> Freud, *The Ego and the Ide...*, hal. 16.

tersembunyi, dan dengan menganalisis mimpi, seorang terapis dapat mengungkapkan konflik-konflik tersembunyi yang ada dalam diri.<sup>15</sup>

### 3. Teori Pertahanan

Freud memperkenalkan gagasan mekanisme pertahanan, yang menunjukkan strategi yang digunakan manusia untuk mengelola kecemasan yang berasal dari perjuangan antara Id, Ego, dan Superego. Freud menggambarkan banyak sistem pertahanan, termasuk:

- a. Represi: Menekan ingatan atau perasaan yang tidak menyenangkan ke dalam pikiran bawah sadar.
- b. Proyeksi: Menyalahkan orang lain untuk perasaan atau perilaku negatif yang sebenarnya berasal dari diri sendiri.
- c. Rasionalisasi: Membenarkan perilaku atau pikiran dengan alasan yang lebih dapat diterima secara sosial.
- d. Proses Psikoanalisis dalam praktiknya, psikoanalisis adalah metode terapi yang menggunakan teknik asosiasi bebas, di mana klien diminta untuk berbicara tanpa sensor tentang apapun yang ada dalam pikiran mereka, termasuk mimpi, perasaan, dan kenangan. Proses ini bertujuan untuk mengungkap pikiran bawah sadar yang tertekan dan mengidentifikasi konflik-konflik internal yang menyebabkan gangguan emosional atau psikologis.

Seorang pasien mungkin mulai mengungkapkan perasaan cemas atau marah yang tidak dapat dijelaskan secara rasional, tetapi dengan menggunakan teknik asosiatif bebas, dapat ditemukan bahwa perasaan ini berkaitan dengan pengalaman masa kecil yang terlupakan.

### 4. Konflik dan Penyembuhan

Freud percaya bahwa gangguan psikologis muncul karena adanya konflik internal yang tidak terselesaikan antara Id, Ego, dan Superego. Melalui proses psikoanalisis, pasien dapat mengidentifikasi dan memahami konflik-konflik tersebut, serta mengintegrasikan pikiran dan perasaan yang ditekan ke dalam kesadaran mereka. Proses ini dianggap dapat menghasilkan penyembuhan, karena pasien dapat menghadapi konflik-konflik yang tersembunyi dan mencapai pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> Arum Febia Srihartati, "Mimpi Tokoh Utama Dalam Webtoon Dedes Karya Egestigi: Kajian Psikologi Sigmund Freud," dalam *Jurnal Ilmiah Pendidikan Sastra, bahasa Indonesia dan daerah*, Vol. 15 No. 1 2025, hal. 62.

<sup>16</sup> Nabila LBS, *et.al.*, "Psikoanalisis Sigmund Freud Dalam Penerapan Pembinaan Akhlak Siswa di Kelas VII MTsN 1 Langkat," dalam *Jurnal Cybernetics: Journal Educational Research and Social Studies*, Vol. 4 No. 2023, hal.

Aaron T. Beck adalah seorang psikiater dan psikoterapis asal Amerika yang terkenal sebagai pencetus Terapi Kognitif (Cognitive Therapy, CT), yang kemudian berkembang menjadi Terapi Kognitif-Perilaku (Cognitive Behavioral Therapy, CBT). Terapi ini berfokus pada peran penting pola pikir dalam mempengaruhi perasaan dan perilaku individu. Beck memperkenalkan konsep bahwa banyak masalah psikologis, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan lainnya, dapat dipengaruhi oleh pola pikir negatif atau disfungsi yang dimiliki individu.<sup>17</sup> Terapi Kognitif yang dikembangkan Beck bertujuan untuk mengganti pola pikir yang negatif, irasional, dan tidak realistis dengan pola pikir yang lebih positif dan realistis.<sup>18</sup>

Kemudian dasar Pemikiran Terapi Kognitif Beck berpendapat bahwa pola pikir seseorang berperan besar dalam membentuk perasaan dan perilaku mereka. Dalam banyak kasus, pola pikir negatif atau disfungsi, seperti berpikir pesimis atau berlebihan (overgeneralization), dapat menyebabkan atau memperburuk gangguan emosional. Misalnya, seseorang yang mengalami depresi mungkin cenderung berpikir bahwa hidupnya tidak akan pernah membaik atau bahwa kegagalan masa lalu mencerminkan ketidakmampuannya untuk berhasil di masa depan.

Prinsip utama terapi kognitif adalah bahwa dengan mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang salah atau tidak realistis, individu dapat mengubah perasaan dan perilaku mereka. Terapi ini bertujuan untuk membantu individu menyadari pola pikir otomatis yang merugikan mereka dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif dan realistis.<sup>19</sup>

##### 5. Pola Pikir Negatif dan Gangguan Psikologis

Beck mengemukakan bahwa banyak gangguan psikologis, terutama depresi, disebabkan oleh pola pikir negatif yang terfokus pada tiga area utama, yang dikenal dengan Triad Kognitif:

- a. Pandangan negatif terhadap diri sendiri: Individu dengan depresi mungkin merasa tidak berharga, tidak kompeten, atau tidak layak mendapat kebahagiaan.

---

<sup>17</sup> Ni Made Diah Padmi, "Pengaruh Konseling Kognitif-Behavioral Model Aaron Beck dengan Strategi Manajemen Diri terhadap Kemandirian Diri (Self-Autonomy) Ditinjau dari Urutan Kelahiran Siswa melalui Pendekatan Lesson Study," dalam *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*, Vol. 1 No.2 2017, hal. 10.

<sup>18</sup> Muhammad Rizky, et.al., "Keberhasilan Pendekatan Terapi Kognitif-Perilaku (CBT) dalam Mengurangi Gejala Depresi," dalam *Eductum: Jurnal Literasi Pendidikan*, Vol. 1 No. 2 2023, hal. 9.

<sup>19</sup> Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press, 1976, hal. 50.

- b. Pandangan negatif terhadap dunia: Mereka mungkin melihat dunia secara pesimis, merasa bahwa segala sesuatu tampak tidak mungkin atau penuh tantangan.
- c. Pandangan negatif terhadap masa depan: Orang yang depresi cenderung berpikir bahwa situasi mereka tidak akan membaik, dan bahwa kesulitan yang mereka alami akan berlanjut selamanya.

Triad Kognitif ini membantu Beck menjelaskan bagaimana pola pikir negatif bisa mempengaruhi kesehatan mental seseorang dan berkontribusi terhadap gangguan psikologis, terutama dalam depresi.<sup>20</sup>

#### 6. Teknik Terapi Kognitif

Beck mengembangkan berbagai teknik dalam terapi kognitif untuk membantu pasien mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir negatif mereka. Beberapa teknik yang umum digunakan dalam terapi ini meliputi:

- a. Reframing (penyusunan ulang pola pikir): Teknik ini bertujuan untuk membantu pasien mengganti pandangan yang pesimis atau tidak realistis dengan perspektif yang lebih positif dan realistis.
- b. Mencatat pikiran otomatis: Pasien diminta untuk mencatat pikiran otomatis mereka yang muncul dalam situasi-situasi tertentu, kemudian mengidentifikasi apakah pikiran tersebut realistis atau tidak.
- c. Eksperimen kognitif: Menggunakan eksperimen yang dirancang untuk menguji keyakinan atau pola pikir pasien, seperti melakukan tindakan yang bertentangan dengan pemikiran negatif mereka untuk melihat apakah hasilnya sesuai dengan ekspektasi mereka.
- d. Teknik pemecahan masalah: Mengajarkan pasien untuk mengidentifikasi solusi praktis dan realistis untuk masalah yang mereka hadapi, sehingga merasa lebih terkontrol dalam hidupnya.
- e. Albert Ellis adalah seorang psikolog yang dikenal sebagai pendiri Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), yang merupakan salah satu pendekatan psikoterapi yang menekankan pada pemahaman dan restrukturisasi pikiran irasional atau distorsi kognitif yang dialami oleh pasien. Menurut Ellis, banyak gangguan emosional dan perilaku yang disebabkan oleh pola pikir yang tidak rasional, dan bahwa cara seseorang berpikir tentang peristiwa atau situasi dalam hidup mereka dapat mempengaruhi cara mereka merasakan dan bertindak.<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup> Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders...*, hal. 60.

<sup>21</sup> M. Paisal Idris, "Pengertian Psikoterapi Menurut Para Ahli," <https://redasamudera.id./pengertian-psikoterapi-menurut-para-ahli> - redasamudera.id. Diakses pada 12 Januari 2024.

- f. Dasar pemikiran REBT, Ellis berpendapat bahwa manusia cenderung mengembangkan keyakinan irasional yang mengarah pada distorsi kognitif, yang sering kali menyebabkan stres, kecemasan, depresi, dan masalah emosional lainnya. Misalnya, keyakinan seperti "Saya harus sempurna dalam segala hal" atau "Orang lain harus selalu memperlakukan saya dengan cara yang saya inginkan" adalah contoh pola pikir irasional yang dapat menyebabkan rasa frustrasi dan kekecewaan ketika harapan tersebut tidak tercapai.<sup>22</sup> Menurut Ellis, kondisi emosional seseorang sering kali dipicu oleh cara mereka berpikir tentang peristiwa yang terjadi, bukan oleh peristiwa itu sendiri.<sup>23</sup> Sebagai contoh, jika seseorang gagal dalam ujian, mereka mungkin merasa putus asa atau tidak berguna, tetapi perasaan tersebut sebenarnya berasal dari keyakinan mereka bahwa kegagalan tersebut mencerminkan nilai atau kemampuan mereka secara keseluruhan. Dalam REBT, terapis bekerja dengan pasien untuk mengidentifikasi dan menantang pikiran irasional mereka, dan menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional dan realistis.<sup>24</sup>
- g. Tujuan Terapi, REBT adalah membantu individu untuk menyadari dan mengubah pola pikir yang tidak rasional yang menyebabkan masalah emosional dan perilaku mereka. Terapi ini bertujuan untuk membuat pasien lebih sadar tentang bagaimana keyakinan dan pikiran mereka memengaruhi perasaan dan tindakan mereka. Melalui terapi ini, pasien didorong untuk menerima diri mereka sendiri, bahkan jika mereka melakukan kesalahan atau tidak mencapai tujuan mereka.<sup>25</sup>

Kemudian dalam REBT, proses terapi berfokus pada perubahan pola pikir pasien, dengan tujuan untuk menggantikan keyakinan irasional dengan keyakinan yang lebih fleksibel dan sehat. Alih-alih mengubah situasi atau orang lain, pasien diajarkan untuk mengubah cara mereka

---

<sup>22</sup> Albert Ellis, *Reason and Emotion in Psychotherapy*, New York: Lyle Stuart, 1962, hal. 30-75.

<sup>23</sup> A.M. Sattu Alang, "Pemahaman tentang Psikoterapi Rasional Emotif serta Implementasinya dalam Praktik Konseling," dalam *Jurnal Al-Irsyad Al-Nafs, Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, Vol. 10 No. 2, 2023, hal. 142.

<sup>24</sup> Albert Ellis, *Reason and Emotion in Psychotherapy...*, hal. 35

<sup>25</sup> Najwa Aulia, *et.al.*, "Penerapan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) melalui Teknik Modeling untuk Mengatasi Gangguan Kepribadian pada Konseli," dalam *Multiple: Journal of Global and Multidisciplinary*, Vol. 2 No. 1 2024, hal. 895.

berpikir tentang situasi tersebut, yang pada gilirannya akan memengaruhi perasaan dan perilaku mereka.<sup>26</sup>

#### h. Prinsip Utama REBT

Ellis mengembangkan model yang dikenal dengan ABCDE dalam terapi REBT, yang menggambarkan hubungan antara peristiwa, keyakinan, perasaan, dan perilaku seseorang. Model ini terdiri dari lima langkah:

- 1) Activating Event: Peristiwa atau situasi yang terjadi (misalnya, “kegagalan ujian”).
- 2) Belief: Keyakinan yang dimiliki seseorang tentang peristiwa tersebut (misalnya, “Saya harus lulus untuk menjadi orang yang sukses”).
- 3) Consequence: Perasaan dan perilaku yang dihasilkan dari keyakinan tersebut (misalnya, merasa putus asa atau cemas).
- 4) Disputation: Proses terapi di mana terapis membantu pasien untuk menantang dan merasionalisasi keyakinan mereka (misalnya, “Apakah benar saya harus lulus untuk menjadi orang yang sukses?”).
- 5) Effective new belief: Keyakinan baru yang lebih rasional dan realistis yang menggantikan keyakinan irasional yang lama.

Dengan menggunakan model ini, pasien dapat mempelajari bagaimana untuk menantang dan mengubah keyakinan yang tidak realistis, yang akan mengarah pada perubahan emosional dan perilaku yang lebih positif dan sehat.

### D. Sekilas Psikoterapi Prespektif Al-Qur'an

1. *Ghadd al-Bashar*: menundukkan pandangan sebagai terapi awal. Al-Qur'an secara tegas memerintahkan laki-laki dan perempuan untuk menundukkan pandangan mereka dan menjaga kemaluan mereka, sebagaimana firman Allah dalam Q.S. An-Nur/24:30-31. Ayat ini dipahami sebagai terapi preventif yang esensial, karena menundukkan pandangan memutus stimulus visual yang memicu syahwat. Perintah ini sejalan dengan kaidah fikih. *Adz-dzarâ'i* (preventif) yang melarang segala sarana menuju perbuatan dosa, termasuk memandang hal yang dapat menimbulkan nafsu.

---

<sup>26</sup> Dian Setyo Wati dan Suwarjo, "Studi Eksperimen Konseling Individu dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior terhadap Peningkatan Konsep Diri," dalam *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol. 9 No. 4 2021, hal. 31.

2. Menjauhi prasangka buruk dianggap sebagai fondasi kesehatan mental. Kondisi psikologis yang tidak stabil dapat menjadi pemicu kecanduan. Menjaga hati dan pikiran dari prasangka buruk adalah langkah krusial untuk menciptakan ketenangan batin. Sebagaimana di sebutkan dalam QS. Al-Hujurat (49:12)
3. Shalat diinterpretasikan sebagai Pengatur Psikologis dan Penyeimbang Hormon. Shalat tidak hanya ibadah, tetapi juga sebuah mekanisme psikologis yang membangun kedisiplinan dan koneksi spiritual. Shalat membantu individu menenangkan pikiran dan menstabilkan emosi. Sebagaimana di sebutkan dalam QS. Al-Isra' (17:78)
4. Taubat nasuha berfungsi sebagai terapi psikis dan perubahan perilaku. Taubat adalah proses yang memungkinkan seseorang mengakui kesalahan, menyesalinya, dan berkomitmen untuk tidak mengulanginya, yang sejalan dengan prinsip terapi kognitif-perilaku (CBT). Proses ini memberikan harapan dan motivasi untuk pulih. Sebagaimana di sebutkan dalam QS. At-Tahrim 66:8
5. Puasa dipahami sebagai perisai dari syahwat dan pengendalian diri. Puasa mengajarkan individu untuk menahan hawa nafsu dan melatih pengendalian diri. Puasa menjadi mekanisme untuk melawan sifat manusia yang tergesa-gesa (*'ajulan*) dan berkeluh kesah (*halu'an*), seperti yang disebutkan dalam Q.S. Al-Isra'/17:11 dan Q.S. Al-Ma'arij/70:19.
6. Membaca dan mentadabburi Al-Qur'an adalah terapi yang sangat efektif. Al-Qur'an disebut sebagai penyembuh total (*al-shifaa' al-taam*) dari segala penyakit hati dan fisik. Penelitian ilmiah, seperti yang dilakukan oleh Ahmad al-Qâdi, menunjukkan bahwa mendengarkan bacaan Al-Qur'an dapat memberikan efek menenangkan hingga 97%. Sebagaimana di sebutkan dalam Q.S. Al-Isra'/17:82.
7. Dzikir kepada Allah dan berselawat kepada Nabi Muhammad SAW juga merupakan strategi yang vital. Al-Qur'an menegaskan bahwa dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram, seperti dalam Q.S. Ar-Ra'd/13:28. Dzikir berfungsi sebagai jangkar spiritual untuk menjaga individu dari kegelisahan.
8. Terapi lewat rukyah juga dapat menjadi bagian dari solusi. Rukyah menggunakan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai bentuk pengobatan spiritual untuk menyembuhkan penyakit.

9. Merasa diawasi oleh Allah SWT. Kesadaran akan *ihsan* (merasa selalu diawasi oleh Allah) menciptakan *self-control* yang kuat dan menjadi benteng terkuat untuk mencegah kekambuhan. Konsep ini menegaskan bahwa solusi Al-Qur'an bersifat holistik, menggabungkan dimensi spiritual dan mental. Sebagaimana disebutkan dalam Q.S. Al-Anfal/8:24.

### E. Al-Qur'an Sebagai Landasan Psikoterapi

Al-Qur'an, sebagai kitab petunjuk hidup bagi umat Islam, tidak hanya berfungsi sebagai panduan spiritual, tetapi juga dapat menjadi landasan dalam terapi psikologis. Sebagai sumber yang kaya akan hikmah, nilai-nilai moral, dan ajaran tentang keseimbangan jiwa, Al-Qur'an memberikan pedoman yang relevan untuk pemahaman dan perawatan kesehatan mental. Ada beberapa langkah proses pendekatan al-Qur'an sebagai landasan psikoterapi.

Pertama, Pentingnya keseimbangan Jiwa Al-Qur'an mengajarkan pentingnya keseimbangan antara aspek fisik, emosional, dan spiritual manusia. dalam Surah Al-Shams/91:8.

فَأَهْمَهَا فَجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۗ ۸<sup>27</sup>

*Dan Dia mengilhamkan kepadanya (jiwa itu) jalan kejahatan dan ketakwaannya.* Q.S Asy-Syams/91:8.

Allah mengilhamkan manusia untuk mengetahui jalan keburukan dan kebaikan, serta memperkenalkan konsep taqwa (ketakwaan) sebagai cara untuk membersihkan hati dan jiwa. Ini sejalan dengan terapi psikologis yang bertujuan untuk membantu individu mencapai keseimbangan emosi dan mental.<sup>28</sup>

Kedua, Penyembuhan hati dan pikiran banyak ayat dalam Al-Qur'an yang menyentuh masalah hati, seperti dalam Surah Ar-Ra'd/13:28,

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۚ ۲۸<sup>29</sup>

*Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.* Q.S. Ar-Ra'd/13:28.

Bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang. Konsep "dzikir" dalam Islam, yaitu mengingat dan menyebut nama Allah, dapat

---

<sup>27</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Jakarta: Kementerian Agama RI, hal. 601.

<sup>28</sup> Harsa Affatur Rahmi, *et.al.*, "Kajian Literatur tentang Psikologi Ihsan dan Kesehatan Mental," dalam *Jurnal ISLAMIKA*, Vol. 7 No. 2024, hal. 40.

<sup>29</sup> Al-Qur'an Al-Karim, *Kementerian Agama Republik Indonesia*, Jakarta: Departemen Agama, hal. 340.

berfungsi sebagai teknik terapi yang memberikan ketenangan batin dan membantu individu mengelola stres, kecemasan, atau depresi.

Ketiga, Pengelolaan nafsu Konsep "nafsu" dalam Al-Qur'an, seperti yang disebutkan dalam Surah Ash-Shams/ 91:9-10.

فَدَأْفَلَحَ مِنْ زَكَّاهَا ۙ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ۝٣٠ ١٠

*Sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.* Q.S Ash-Shams/ 91:9-10.

Aspek penting dalam pengelolaan diri. Al-Qur'an mengajarkan untuk mengendalikan nafsu buruk (fujur) dan memperkuat nafsu baik (taqwa). Dalam psikoterapi, pengelolaan impuls atau dorongan emosi sangat penting untuk kesejahteraan mental.

Psikoterapi Islam berupaya mengintegrasikan prinsip-prinsip Islam ke dalam bidang pengetahuan. Pendekatan yang digunakan melibatkan penerangan dan penerapan prinsip-prinsip Al-Qur'an dan Al-Sunnah. Al-Qur'an dan Al-Sunnah menjadi rujukan untuk hal-hal yang berkaitan dengan agama, ibadah, dan Tasawuf. Ketiga aspek ini memiliki makna spiritual yang dapat digunakan sebagai teknik psikoterapi.<sup>31</sup>

Psikoterapi berbasis nilai Islami memiliki kapasitas untuk memberikan ketenangan, ketenangan, dan penghiburan bagi jiwa manusia. Teknik ini, baik disengaja atau tidak, membantu meningkatkan kesehatan mental. Gagasan tentang psikoterapi Islam adalah bidang yang sedang berkembang yang dapat berkembang menjadi praktik terapeutik yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental, menumbuhkan kesenangan, dan mencapai ketenangan.

Sebagai agama yang diwahyukan oleh Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW. Islam menghadirkan doktrin-doktrin logis yang mampu memberikan jawaban atas pencapaian kekayaan, kedamaian, dan kesenangan dalam eksistensi manusia.

Islam mengarahkan para pengikutnya menuju pencapaian Allah SWT dengan membina hubungan positif antar individu, serta dengan hewan dan tumbuhan.<sup>32</sup> Islam, yang mencakup berbagai dimensi aturan dan hukum untuk kemaslahatan umat manusia, menyediakan solusi bagi beragam permasalahan kehidupan. Dengan panduannya, Islam mampu membentuk

---

<sup>30</sup> Al-Qur'an Al-Karim, Kementerian Agama Republik Indonesia, Jakarta: Departemen Agama..., hal. 510.

<sup>31</sup> Harun Nasution, *Islam Rasional*, Bandung: Mizan, 1997, hal. 23.

<sup>32</sup> Nurcholish Madjid, *Pintu-Pintu Menuju Tuhan*, Jakarta: Paramadina, 1992, hal. 102.

komunitas muttaqin yang kokoh dan berpegang teguh pada nilai-nilai kebenaran.<sup>33</sup>

Di era globalisasi dan informasi kontemporer, muncul beberapa ideologi baru yang membutuhkan pengamatan dan kontemplasi yang cermat. Masalah manusia menjadi lebih rumit, terutama yang menyangkut kesejahteraan psikologis, yang memerlukan resolusi yang efektif dan tak terlupakan. Islam menyediakan kerangka spiritual untuk psikoterapi, termasuk dua metodologi utama: preventif dan kuratif. Psikoterapi Islam mencakup metodologi konstruktif (pembinaan) dan rehabilitasi (penyembuhan). Unsur-unsur agama, ibadah, dan Tasawuf dapat bertindak sebagai pengaruh transformatif dalam pengembangan pengobatan berbasis agama Islam, yang juga dikenal sebagai praktik terapi Islam. Keyakinan secara signifikan berkontribusi pada pembentukan ketenangan mental dan keseimbangan psikologis pada individu.<sup>34</sup>

Hal ini disebabkan oleh pentingnya agama, ibadah, dan Tasawuf sebagai komponen tazkiyah al-nafs (penyucian jiwa), yang berupaya untuk membersihkan dan menyucikan hati dan jiwa individu dari berbagai pencemar duniawi yang dapat mencemari keberadaan spiritual mereka. Psikoterapi Islam dapat meningkatkan perkembangan kepribadian dan meningkatkan kesehatan mental.<sup>35</sup>

Dengan pendekatan psikologis, seorang mukmin mampu menekan keinginan negatif dalam dirinya. Selain itu, ibadah memiliki peran positif terhadap kondisi psikologis seorang hamba Allah SWT, sehingga dapat beramal saleh dengan ikhlas, ikhlas, beribadah, tawadhu', dan khidmat. Al-Qur'an menggambarkan manusia sebagai makhluk yang paling sempurna dan terbaik, lebih mulia dari makhluk lainnya. Selain itu, manusia juga diberikan kemampuan dan potensi yang dapat membawa pada kebaikan atau kejahatan.<sup>36</sup>

Dalam proses pemurnian, manusia berperan sebagai subjek yang sadar dan bebas untuk membuatnya, baik atau buruk, jalan kebajikan atau kejahatan, kesalehan atau melakukan kejahatan. Pilihan itu dapat mempertahankan dirinya sendiri atau, sebaliknya, mengarah pada kebinasaan. Di sisi lain, Al-Qur'an menggambarkan manusia dalam

---

<sup>33</sup> M. 'Uthmân Najâtî , *Al-Qur'ân wa 'Ilm al-Nafs*, al-Qâhirah: Dâr al-Shuruq, 2001, hal. 235.

<sup>34</sup> Jalaluddin Rahmat, *Renungan-Renungan Sufistik*, Bandung: Mizan, 1999, hal. 37.

<sup>35</sup> Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam dalam Menumbuhkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Ruhama, 1992, hal. 15.

<sup>36</sup> Javad Nurbaksh, "Tasawuf dan Psikoanalisa: Konsep Iradah dan Transferensi dalam Psikologi Sufi," dalam *Jurnal Imitat dan Kebudayaan: Uturnui Qur'an*, Vol. 2 No. 8 1991, hal. 13.

perbuatan dan kehidupannya sebagai makhluk yang cenderung tergesa-gesa. Seperti yang dijelaskan oleh Q. Al-Isra' / 17: 11.

وَيَدْعُ الْإِنْسَانُ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ ۖ وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا ۝ ١١<sup>37</sup>

“Dan manusia berdoa untuk kejahatan sebagaimana ia berdoa untuk kebaikan. Dan adalah manusia bersifat tergesa-gesa”. Q.S Al-Isra'/ 17:11.

Mezalimi dirinya dan orang lain, lagi ingkar kepada Tuhannya. Allah SWT.berfirman dalam Q.S Ibrahim/14:4.

وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ رَّسُولٍ إِلَّا بِلِسَانٍ قَوْمِهِ ۚ لِيُبَيِّنَ لَهُمْ ۖ فَيُضِلُّ اللَّهُ مَن يَشَاءُ وَيَهْدِي مَن يَشَاءُ ۚ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ۝ ٤<sup>38</sup>

“Dan Kami tidak mengutus seorang rasul pun melainkan dengan bahasa kaumnya, agar dia dapat memberi penjelasan dengan terang kepada mereka. Maka Allah menyesatkan siapa yang Dia kehendaki, dan memberi petunjuk kepada siapa yang Dia kehendaki. Dan Dialah Yang Maha Perkasa, Maha Bijaksana”. Q.S Ibrahim/ 14:4.

Dalam menjalani kehidupannya manusia berkeluh kesah. Q.S Al-Ma'arij/ 70:19.

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝ ١٩

Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah. Q.S Al-Ma'arij/ 70:19.

Dengan mudah saja bertengkar terhadap sesama Allah SWT berfirman Q.S Al-Kahf/18:54.

وَلَقَدْ صَرَّفْنَا فِي هَٰذَا الْقُرْآنِ لِلنَّاسِ مِنْ كُلِّ مَثَلٍ ۚ وَكَانَ الْإِنْسَانُ أَكْثَرَ شَيْءٍ جَدَلًا ۝ ٥٤

“Dan sungguh, Kami telah menjelaskan kepada manusia dalam Al-Qur'an ini berbagai macam perumpamaan. Tetapi manusia adalah makhluk yang paling banyak membantah”. Q.S Al-Kahf/18:54.

Mereka adalah makhluk yang lemah. Psikologi manusia, yaitu hati, ruh, libido, dan nalar, berkontribusi pada pengetahuan dan pertumbuhan, menempatkan manusia dalam kondisi stabil dan damai (Islam), aman dalam kemampuannya tunduk pada kehendak Allah swt.<sup>39</sup> Kondisi ini harus dibina secara berkelanjutan agar jiwa manusia dapat memberikan manfaat bagi

<sup>37</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*..., hal. 323.

<sup>38</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*..., hal. 412.

<sup>39</sup> Dedi Syahputra Nafitupulu, “Kajian tentang Aspek Psikologi dalam Al-Qur'an: Tinjauan terhadap Nafs, 'Aql, Qalb, Ruh, dan Fitrah,” dalam *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, Vol. 4 No. 1 2019, hal. 65.

kemaslahatan kehidupan.<sup>40</sup> Al-Qur'an juga membahas perihal hati, seperti yang termaktub dalam firman Allah SWT Q.S. Al-A'raf/7:176.

وَلَوْ شِئْنَا لَرَفَعْنَاهَا بِهَا وَلَكِنَّهُ أَخْلَدَ إِلَى الْأَرْضِ وَاتَّبَعَ هَوَاهُ ۖ فَمَثَلُهُ كَمَثَلِ الْكَلْبِ ۖ إِنْ تَحْمِلَ عَلَيْهِ يَلْهَثُ أَوْ تَتْرَكُهُ يَلْهَثُ ۚ ذَلِكَ مَثَلُ الْقَوْمِ الَّذِينَ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا ۚ فَاقْصُصِ الْقَصَصَ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ ١٧٦

*“Dan kalau Kami menghendaki, sesungguhnya Kami tinggikan (derajat)nya dengan ayat-ayat itu, tetapi dia cenderung kepada dunia dan mengikuti hawa nafsunya yang rendah; maka perumpamaannya seperti anjing, jika kamu menghalaunya diulurkannya lidahnya dan jika kamu membiarkannya dia juga mengulurkan lidahnya. Demikian itulah perumpamaan orang-orang yang mendustakan ayat-ayat Kami. Maka ceritakanlah (kepada mereka) kisah-kisah itu agar mereka berfikir”.* Q.S. Al-A'raf/ 7:176.

Mereka itulah di uji hatinya untuk bertakwa kepada Allah SWT. sebagaimana firman Allah SWT. dalam Q. S. Al-Anfal/ 8:24.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ ۚ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ ۚ وَأَنَّهُ إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ ٢٤

*“Wahai orang-orang yang beriman, jawab seruan Allah dan seruan Rasul apabila dia menyeru kalian kepada apa yang memberikan kehidupan kepada kalian. Dan ketahuilah bahwa Allah menghalangi antara seseorang dengan hatinya, dan bahwa hanya kepada-Nya kalian akan dikumpulkan”.* Q. S. Al-Anfal/8:24.

## F. Terapi Qur’ani dan Relevansinya Dengan Sains Modren

Menurut Ibn al-Qayyim, Al-Qur'an merupakan الشفاء التام (penyembuh total) terhadap berbagai jenis penyakit, baik penyakit hati maupun penyakit fisik. Dalam karyanya *Zād al-Ma'ād fī Hadyi Khayr al-'Ibād*, beliau menulis:

فَالْقُرْآنُ هُوَ الشِّفَاءُ التَّامُّ مِنْ جَمِيعِ الْأَدْوَاءِ الْقَلْبِيَّةِ وَالْبَدَنِيَّةِ، وَأَدْوَاءِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَمَا كُلُّ أَحَدٍ يُؤْهِلُ وَلَا يُوقِفُ لِلِاسْتِشْفَاءِ بِهِ، وَإِذَا أَحْسَنَ الْعَلِيلُ التَّدَاوِيَّ بِهِ، وَوَضَعَهُ عَلَى دَائِهِ بِصِدْقٍ وَإِيمَانٍ، وَقَبُولٍ تَامٍّ، وَاعْتِقَادٍ جَازِمٍ، وَاسْتِيْقَاءٍ شُرُوطِهِ، لَمْ يَفَاوِمُهُ الدَّاءُ أَبَدًا. وَكَيْفَ تُقَاوِمُ الْأَدْوَاءَ

<sup>40</sup> Muhammad Iqbal, “Fungsi dan Tujuan Hukum Islam dan Kolerasinya Dengan Pembinaan Masyarakat,” dalam *Jurnal Al-Qodâû Peradilan dan Hukum Keluarga Islam*, Vol. 10 No. 2 2023, hal. 181.

كَلَامَ رَبِّ الْأَرْضِ وَالسَّمَاءِ الَّذِي لَوْ نَزَلَ عَلَى الْجِبَالِ لَصَدَّعَهَا، أَوْ عَلَى الْأَرْضِ لَقَطَعَهَا، فَمَا مِنْ مَرَضٍ مِنْ أَمْرَاضِ الْفُلُوبِ وَالْأَبْدَانِ إِلَّا وَفِي الْقُرْآنِ سَبِيلُ الدَّلَالَةِ عَلَى دَوَائِهِ وَسَبَبِهِ.

*Al-Quran adalah penyembuh total dari segala penyakit, baik penyakit hati maupun penyakit fisik, demikian pula penyakit dunia dan akhirat. Dan tidaklah setiap orang diberi keahlian dan taufik untuk menjadikannya sebagai media terapi. Jika seorang yang sakit konsisten beobat dengannya dan meletakkan pada sakitnya dengan penuh kejujuran dan keimanan, penerimaan yang sempurna, keyakinan yang kokoh, dan menyempurnakan syaratnya, nisacaya penyakit apapun tidak akan mampu menghadapinya selama-lamanya selama-lamanya. Bagaimana mungkit penyakit tersebut mampu menghadapi firman Dhât yang memiliki langit dan bumi. Jika diturunkan kepada gunung, maka ia akan menghancurkannya. Atau diturunkan kepada bumi, bumi maka ia akan membelahnya. Maka tidak satupun jenis penyakit, baik penyakit hati maupun fisik, melainkan dalam al-Qur'an ada cara yang membimbing kepada obat sebab (kesembuhan) nya.<sup>41</sup>*

Pernyataan Ibnu al-Qayyim sangat berkaitan dengan amalan pengobatan Al-Qur'an sejak zaman Nabi SAW. Lebih jauh lagi, kebenarannya telah ditunjukkan oleh beberapa temuan kajian ilmiah yang dilakukan terhadap Al-Qur'an oleh berbagai ilmuwan.

Perlakuan Al-Qur'an berkaitan dengan ide-ide ilmiah kontemporer bahkan saat mempelajari sains modern. Beberapa ilmuwan telah mencoba melakukan eksperimen penelitian ilmiah untuk menunjukkan bahwa Al-Qur'an dapat berdampak baik pada kesejahteraan jasmani dan rohani manusia.<sup>42</sup>

Beberapa Hasil Penelitian Ilmiah Tentang Terapi Qur'ani:

#### 1. Ahmad al-Qâdi

Penelitian telah dilakukan oleh Al-Qdi Ada dua fase menuju Pnelitian (1984). Langkah pertama adalah menentukan apakah Al-Qur'an berpengaruh pada cara kerja organ-organ tubuh dan, jika ya, untuk mengukur seberapa kuat dampaknya. Tujuan dari langkah kedua adalah untuk mengetahui apakah efek ditimbulkn memang disebabkan oleh membaca Al-Qur'an atau tidak.

*Al- Qâdi* menggunakan alat pengukur dan model modern perawatan stres berbasis komputer MEDAQ 2002 (Medical Data Quotient), yang ditemukan dan dibuat oleh Pusat Medis Ubivrsitas di Boston,

<sup>41</sup> 'Ibn al-Qayyim, *Zâd al-Ma'âd Fî Hady Khayr al-'Ibâd*, (Bayrût: Mu'assasah al-Risalah, 1994), hal. 352.

<sup>42</sup> Achmad Zuhdi, *Terapi Qur'ani*, Surabaya: Imtiyaz, 2015, hal. 276.

Massachusetts, dalam penyelidikan ini. Teknologi ini dapat menilai respons yang menunjukkan derajat stres dengan dua cara: (1) segera melakukan pemeriksaan fisik menggunakan komputer, dan (2) melacak dan mengukur perubahan fisiologis tubuh.

Mengikuti sejumlah tes, fase pertama, yang melibatkan peserta Muslim dan non-Muslim, mengungkapkan dampak menenangkan hingga 97% dari pengaruh yang dimanifestasikan sebagai perubahan fisiologis yang dibuktikan dengan penurunan ketegangan saraf.<sup>43</sup>

Tujuan dari langkah kedua adalah untuk menunjukkan apakah dampaknya memang karena bacaan Al-Qur'an atau elemen lain seperti gaya, nada, atau suara. Lima responden-tiga pria dan dua wanita berusia antara 18 dan 40 tahun berpartisipasi dalam eksperimen ini sebanyak 210 kali, dengan usia rata-rata 22 tahun. Setiap responden tidak memahami bahasa Arab dan bukan seorang Muslim. Mereka tidak diberi bahan bacaan apa pun selama empat puluh kali berikutnya, tetapi mereka diperintahkan untuk duduk dengan tenang dan memejamkan mata, seperti yang telah mereka lakukan dalam dua percobaan sebelumnya dari 85 percobaan. Temuan percobaan menunjukkan bahwa membaca Al-Qur'an mungkin memiliki dampak menenangkan 65%, tetapi membaca bahasa Arab yang bukan dari Al-Qur'an hanya memiliki efek 30%.<sup>44</sup>

Menurut penjelasan *Al-Qâdi*, pengaruh al-Qur'an terhadap tubuh manusia dapat diamati melalui berbagai perubahan fisiologis. Di antaranya adalah perubahan pada arus listrik otot dan sistem saraf, sensitivitas kulit terhadap aliran listrik, sirkulasi darah, denyut jantung, kadar darah yang mengalir di permukaan kulit, serta suhu tubuh. Seluruh perubahan ini saling berkaitan, sehingga gangguan atau perubahan pada satu aspek tubuh dapat memengaruhi bagian lainnya.<sup>45</sup>

Hasil penelitian *Al-Qâdi* semakin membuka pemahaman baru terhadap makna firman Allah yang berbunyi:

وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ٢٠٤

*Dan apabila dibacakan Al-Qur'an, simaklah dengan baik dan perhatikanlah dengan tenang agar kamu mendapat rahmat.* QS. Al-A'râf 7:204

## 2. Mohammad Kazemi Arababadi

Rasulullah SAW. Memberikan perintah sekaligus kabar gembira kepada umatnya untuk senantiasa membiasakan diri membaca al-Qur'an.

<sup>43</sup> Achmad Zuhdi, *Terapi Qur'ani*,..., hal. 277.

<sup>44</sup> Achmad Zuhdi, *Terapi Tinjauan Historis, Al-Qur'an Al-Hadis dan Sains Modren, Qur'ani*, Surabaya: Imtiyaz, 2015, hal. 278.

<sup>45</sup> Al-Qâdi, *Al-Qur'ân wa al-'Ilâj al-Nafsî*, Beirut: Dâr al-Fikr, 1996, hal. 87.

Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh al-Tirmidzi dari *Ibn Mas'ūd* ra, beliau bersabda:

مَنْ قَرَأَ حَرْفًا مِنْ كِتَابِ اللَّهِ فَلَهُ بِهِ حَسَنَةٌ، وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا، لَا أَقُولُ: الْم حَرْفٌ،  
وَلَكِنْ: أَلِفٌ حَرْفٌ، وَلَا مٌ حَرْفٌ، وَمِيمٌ حَرْفٌ

“Barang siapa yang membaca satu huruf dari al-Qur’an, akan mendapatkan satu kebaikan. Satu kebaikan berlipat sepuluh kali. Aku tidak berkata alif, lām, mim itu satu huruf, tetapi alif satu huruf, lam satu huruf, dan mim satu huruf”. (Riwayat al-Tirmidzi. Ia berkata: hadis hasan sahih.)<sup>46</sup>

Al-Albânî menilai hadis di atas sebagai hadis sahih. Terkait hikmah dari membaca al-Qur’an, Dr. Muhammad Kazemi Arababadi melakukan sebuah penelitian yang memiliki kemiripan dengan studi yang dilakukan oleh *Al-Qâdi*. Penelitian tersebut melibatkan 107 mahasiswa keperawatan dari Rafsanjan University of Medical Sciences, dan menggunakan metode kuasi-eksperimental. Para partisipan dibagi ke dalam dua kelompok: kelompok kontrol dan kelompok perlakuan (case group).

Tingkat kesehatan mental dari kedua kelompok diukur menggunakan kuesioner 12-item General Health Questionnaire (GHQ-12). Selama empat minggu berturut-turut, kelompok perlakuan mendengarkan Al-Qur’an dibacakan di atas tape recorder tiga kali seminggu selama lima belas menit setiap kali. Kesehatan mental kedua kelompok dinilai sekali lagi seminggu setelah sesi berakhir.

Peringkat kesehatan mental kelompok terapi meningkat secara signifikan, menurut data. Kesimpulannya, telah ditunjukkan bahwa salah satu strategi paling berhasil untuk meningkatkan kesehatan mental siswa adalah dengan mendengarkan bacaan Al-Qur’an.<sup>47</sup> Betapa luar biasanya Al-Qur’an, tubuh manusia ternyata memberikan respons positif terhadap lantunannya, meskipun orang yang mendengarkannya tidak memahami maknanya. Terlebih lagi jika seseorang membaca atau menyimakinya dengan pemahaman terhadap isi kandungannya, maka dampaknya akan jauh lebih kuat dan mendalam.

### 3. *Şâlih bin Ibrâhîm*

Sebuah penelitian yang dilakukan di Universitas al-Imam Muhammad bin Sa'ad al-Islamiyyah mengungkapkan adanya hubungan yang baik antara kesehatan mental seseorang dengan kemampuannya

<sup>46</sup> al-Tirmîdhî, *al-Jâmi' al-Sahîh Sunan al-Tirmîdhî*, Kairo: Dâr al-Ĥadîth, 1994, hal. 175.

<sup>47</sup> Achmad Zuhdi, *Terapi Qur'ani, Tinjauan Historis, Al-Qur'an Al-Hadis dan Sains Modren*,..., hal. 280.

mengingat Al-Qur'an. Menurut studinya, kesehatan mental seorang siswa meningkat seiring dengan kemampuannya dalam menghafal Al-Qur'an.<sup>48</sup>

Penelitian ini melibatkan dua kelompok responden. Kelompok pertama terdiri dari 170 mahasiswa dan mahasiswi Universitas Malik Abdul Aziz di Jeddah. Sementara itu, kelompok kedua terdiri dari 170 mahasiswa dan mahasiswi yang berasal dari Ma'had al-Imâm al-Shâtibi li al-Dirâsah al-Qur'âniyyah, yang merupakan cabang dari Universitas al-Khairiyyah Li-Tahfîz Al-Qur'ân al-Karîm di kota yang sama.<sup>49</sup>

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki hafalan Al-Qur'an yang baik cenderung memiliki tingkat kesehatan jiwa yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang hafalannya rendah atau tidak memiliki hafalan sama sekali. Temuan ini menjadi bukti empiris adanya keterkaitan antara kualitas keberagamaan seseorang dengan aspek-aspek kehidupan, khususnya kesehatan mental. Salah satu bentuk keberagamaan yang paling signifikan pengaruhnya adalah kegiatan menghafal Al-Qur'an. Mahasiswa yang memiliki hafalan yang kuat menunjukkan stabilitas psikologis yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif dalam praktik keagamaan atau hanya menghafal ayat-ayat pendek. Penelitian ini menyampaikan pesan penting tentang urgensi mendorong dan mengintensifkan kegiatan menghafal Al-Qur'an di kalangan pelajar dan mahasiswa.<sup>50</sup>

Penelitian tersebut juga merekomendasikan agar para pendidik meningkatkan standar hafalan Al-Qur'an bagi para siswa, meskipun hanya dijadikan sebagai kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini disebabkan oleh manfaat besar yang ditimbulkan, baik terhadap keberhasilan akademik maupun kesehatan mental peserta didik. Temuan ini sekaligus menjadi pengingat akan pentingnya mempelajari Al-Qur'an, sebagaimana disabdakan oleh Nabi Muhammad SAW.:

عَنْ عَثْمَانَ بْنِ عَمَّانَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ

---

<sup>48</sup> Şâlih bin Ibrâhîm, *Athar Hifz al-Qur'ân fî al-Şihhah al-Nafsiyyah: Dirâsah 'Ilmiyyah Nazariyyah wa Taḥbîqiyyah*, Riyadh: Jâmi'ah al-Imâm Muḥammad bin Sa'ûd al-Islâmiyyah, 2001, hal. 45.

<sup>49</sup> Achmad Zuhdi, *Terapi Qur'ani, Tinjauan Historis, Al-Qur'an Al-Hadis dan Sains Modren*,..., hal. 281.

<sup>50</sup> Achmad Zuhdi, *Terapi Qur'ani, Tinjauan Historis, Al-Qur'an Al-Hadis dan Sains Modren*,..., hal. 282.

*Sebaik-baik kalian adalah orang yang mempelajari al-Qur'an dan mengajarkannya.* (HR. *al-Bukhârî*, No. 4739, *Abū Dâwūd*, No. 1452, *al-Tirmidhî*, No. 2907, *Aḥmad*, No. 412)

*Şâlih bin 'Ibrâhîm*, dalam penelitian ilmiah yang dilaksanakan di Universitas al-'Imam Muhammad bin *Sa'ūd al-Islâmiyyah*, yang melibatkan 170 mahasiswa, menemukan bahwa semakin baik hafalan al-Qur'an yang dimiliki seseorang, semakin tinggi pula tingkat kesehatan jiwa mereka.

Selain itu, pada seminar konseling dan psikoterapi Islam tahun 1997, Nurhayati dari Malaysia mengusulkan bahwa memainkan Al-Qur'an pada bayi memiliki pengaruh yang signifikan. Menurut studinya, bayi berusia kurang dari 48 jam yang terpapar ayat-ayat Al-Qur'an pada tape recorder menunjukkan reaksi yang baik termasuk ketenangan dan senyuman.<sup>51</sup>

Lebih jauh, terapi Qur'ani juga sejalan dengan teori neuroplastisitas, yakni kemampuan otak untuk membentuk ulang jalur saraf berdasarkan pengalaman dan kebiasaan. Terlibat dalam kegiatan seperti mendengarkan bacaan Al-Qur'an, berdzikir, dan menjaga sholat secara teratur telah terbukti mengurangi aktivitas amigdala, pusat stres otak, sekaligus meningkatkan sistem limbik, yang sangat penting untuk pengaturan emosi. Sebuah penelitian oleh Dr. Ahmed El-Kadi di Amerika Serikat menunjukkan bahwa mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an mengurangi tekanan darah dan menurunkan detak jantung, yang menunjukkan relaksasi dan ketenangan sistem saraf.<sup>52</sup>

Teori psikosomatik dalam ilmu kedokteran juga mendukung pandangan bahwa kondisi jiwa dapat memengaruhi kesehatan tubuh. Ketika seseorang mengalami gangguan spiritual atau kecemasan mendalam, tubuh dapat merespons dengan gejala fisik seperti insomnia, kelelahan kronis, atau bahkan penyakit autoimun. Terapi Qur'ani, melalui pendekatan spiritualitas dan penanaman nilai-nilai ketuhanan, mampu mengurangi gejala-gejala tersebut dengan memperbaiki stabilitas emosi dan makna hidup.<sup>53</sup>

Salah satu penelitian penting dilakukan oleh *Al-Qâdi* di Florida, Amerika Serikat. Dalam penelitiannya, ia menemukan bahwa

<sup>51</sup> Achmad Zuhdi, *Terapi Qur'ani, Tinjauan Historis, Al-Qur'an Al-Hadis dan Sains Modren*,..., hal. 284.

<sup>52</sup> Ayman dan Siti Nurhaida, *Neurobiologi Spiritualitas dan Terapi Qur'ani*, Cairo: Dar al-Fikr, 2018, hal. 45.

<sup>53</sup> Priyanto Dkk, "The Effectiveness Of Psychoreligious Intervention: Murottal Al-Quran On Pain and Stress Level Of Bone Cancer Patient," dalam *Indonesian Journal of Global Health Research*, Vol. 2 No. 4 2020, hal. 375.

mendengarkan bacaan al-Qur'an memberikan efek menenangkan yang signifikan, bahkan hingga mencapai 97%. Efek positif ini juga tercermin dari berbagai perubahan fisiologis, seperti penurunan tingkat ketegangan saraf. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi Qur'ani memiliki relevansi kuat dengan pendekatan sains modern, khususnya dalam bidang kesehatan mental dan neurologi.

Dalam konteks psikoterapi Islam, Al-Qur'an bukan hanya sebagai kitab suci yang dibaca untuk tujuan ibadah semata, tetapi juga dapat dimanfaatkan sebagai media terapi dalam menjaga kesehatan jiwa dan raga. Terapi Qur'ani dapat diintegrasikan dalam praktik psikoterapi berbasis Islam sebagai pendekatan spiritual yang ilmiah, sejalan dengan tujuan psikoterapi untuk memulihkan kondisi mental dan spiritual individu. Hal ini juga menjadi bukti nyata bahwa pendekatan terapi Qur'ani memiliki relevansi dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dalam dunia kesehatan modern.

Oleh karena itu, dengan mendengarkan bacaan Al-Qur'an mampu meningkatkan gelombang alpha pada otak, yang berkaitan dengan kondisi ketenangan, konsentrasi, dan pengurangan stres pada individu dengan kesulitan belajar. Penelitian ini mengonfirmasi bahwa bacaan Al-Qur'an dapat berfungsi sebagai terapi non-invasif dalam mendukung kesehatan mental, serta selaras dengan teori neuroplastisitas yang menjelaskan kemampuan otak membentuk ulang jalur saraf berdasarkan pengalaman dan kebiasaan positif, termasuk dalam konteks mendengarkan bacaan Al-Qur'an secara rutin.<sup>54</sup>

Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan psikoterapi Qur'ani tidak hanya berdampak pada dimensi spiritual, tetapi juga relevan dengan pengembangan kecerdasan emosional, intelektual, dan spiritual individu. Selain itu, terapi Qur'ani juga sejalan dengan konsep psikosomatik, di mana keseimbangan spiritual akan berdampak pada stabilitas emosional dan kesehatan fisik individu. Dengan demikian, pendekatan terapi Qur'ani layak dipertimbangkan sebagai alternatif ilmiah dalam upaya menjaga kesehatan mental masyarakat modern.<sup>55</sup>

#### 4. Nurhayati

Nurhayati dari Malaysia mengemukakan bahwa memainkan Al-Qur'an untuk bayi berdampak besar pada seminar konseling dan

---

<sup>54</sup> Syaefunnur Maszah, "Membaca Al-Qur'an sebagai Terapi Psikologis dan Spritual", dalam *Membaca Al-Qur'an sebagai Terapi Psikologis dan Spiritual* | kumparan.com, Diakses Pada 19 Juli.

<sup>55</sup> Alam Budi Kosuma, "Pendekatan Psychotherapy AL-Qur'an dalam Gangguan Kesehatan (Suatu Kajian Psikoterapi Agama)", dalam *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam Islam*, Vol. 5 No. 1 2016, hal.135.

psikoterapi Islam tahun 1997 di Malaysia. Studinya mengungkapkan bahwa ketika ayat-ayat Al-Qur'an diputar di tape recorder, bayi yang baru berusia 48 jam merespons dengan senyuman dan ketenangan.

Dia melanjutkan dengan mengatakan bahwa membaca Al-Qur'an memiliki dampak yang lebih besar jika alunan musik klasik diketahui berdampak pada kecerdasan emosional dan intelektual seseorang (IQ dan EQ). Melantunkan ayat-ayat Al-Qur'an dapat meningkatkan kecerdasan spiritual (SQ) seseorang selain IQ dan EQ mereka.<sup>56</sup>

Sejak zaman Nabi Muhammad SAW. Banyak contoh yang tercatat hingga saat ini menunjukkan keefektifan Pengobatan Alquran dalam mengatasi berbagai penyakit, baik dengan menggunakan prosedur ruqyah maupun pembacaan ayat-ayat Alquran. Dengan kemajuan teknologi dan banyaknya penyelidikan ilmiah yang dilakukan oleh para ahli untuk mengevaluasi dampak Al-Qur'an terhadap kesehatan manusia, kehadiran pendekatan ini semakin diakui oleh komunitas ilmiah.<sup>57</sup>

Salah satu penelitian penting dilakukan oleh *Al-Qâdi* di Florida, Amerika Serikat. Dalam penelitiannya, ia menemukan bahwa mendengarkan bacaan al-Qur'an memberikan efek menenangkan yang signifikan, bahkan hingga mencapai 97%. Efek positif ini juga tercermin dari berbagai perubahan fisiologis, seperti penurunan tingkat ketegangan saraf. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi Qur'ani memiliki relevansi kuat dengan pendekatan sains modern, khususnya dalam bidang kesehatan mental dan neurologi.

## G. langkah-langkah Terapi

'Ibn al-Qayyim berpendapat bahwa Al-Qur'an adalah obat penyembuh total dari berbagai penyakit, baik penyakit hati maupun penyakit fisik. Namun demikian, tidak semua orang diberi keahlian untuk menjadikannya media terapi. Seorang akan dapat menjadikan Al-Qur'an sebagai metode alternatif yang handal akan menyembuhkan secara total, apalagi seseorang menyakini sepenuh hati mengenal kemampuan Al-Qur'an sebagai *shifâ* (Penyembuh).<sup>58</sup>

---

<sup>56</sup> Nurhayati Binti Zainal Abidin, *Makalah Seminar Konseling dan Psikoterapi Islam*, Malaysia: Universiti Malaya, 1997. hal. 25.

<sup>57</sup> Rachmat Roebidin Dkk, "Pengaruh Terapi Murattal Al-Quran Terhadap Kecemasan Pada Pekerja Layanan Jasa Boga Di Kabupaten Cirebon Pada Era Pandemi Covid 19 Tahun 2020," dalam *Jurnal JPFI*, Vol. 1 No. 2 2021, hal. 30.

<sup>58</sup> Achmad Zuhdi, *Terapi Qur'ani, Tinjauan Historis, Al-Qur'an Al-Hadis dan Sains Modren*,..., hal. 213

Menurut Ibn Qayyim, dalam melakukan terapi, yang harus diperhatikan pertama kali adalah meneliti sebab terjadinya sakit.<sup>59</sup> Sehubungan dengan ini, maka ada tiga langkah yang harus ditempuh, yaitu tahap persiapan, tahap tindakan dan tahap pasca tindakan.

#### 1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, membutuhkan keiklasan dan keyakinan atas izin Allah bahwa Al-Qur'an sebagai serana penyembuhan.

#### 2. Tahap Tindakan

Pada Tahap ini, ketergantungan pada penyakit yang diderita. Misalnya gangguan fisik dan Rohani, maka langkah-langkah yang harus dilakukan adalah amalan-amalan spritual. Seperti berzikir, membaca Al-Qur'an, sholat, puasa dan lain sebagainya.

#### 3. Tahap Pasca Tindakan (Tindakan Lanjutan)

Setelah Pasien mengalami kesembuhan dari penyakit dan deritanya, maka perlu dilakukan adalah keistiqomahan sebagaimana sabda Rasulullah SAW.

عَنْ سُفْيَانَ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ الثَّقَفِيِّ قَالَ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، قُلْ لِي فِي الْإِسْلَامِ قَوْلًا لَا أَسْأَلُ عَنْهُ أَحَدًا بَعْدَكَ. قَالَ: قُلْ: آمَنْتُ بِاللَّهِ ثُمَّ اسْتَقِمَ

Oleh karena itu, lafaz قُلْ آمَنْتُ بِاللَّهِ ثُمَّ اسْتَقِمَ menunjukkan pentingnya Istiqamah.

---

<sup>59</sup> Achmad Zuhdi, *Terapi Qur'ani, Tinjauan Historis, Al-Qur'an Al-Hadis dan Sains Modren*,..., hal. 238.



#### **BAB IV**

### **STRATEGI PSIKOTERAPI AL-QURAN SEBAGAI SOLUSI DALAM PENANGGULANGAN KECANDUAN PORNOGRAFI**

Psikotrapi Islam ialah الاستشفاء بالقرآن والدعاء proses penyembuhan terhadap penyakit-penyakit dan gangguan psikis yang didasarkan kepada tuntutan nilai-nilai Al-Qur'an dan doa.<sup>1</sup> Dalam Psikoterapi, kendala Psikologis atau intelektual diidentifikasi dengan cara objektif dengan standar khusus. Setelah itu dicoba dengan psikoterapi memakai dengan cara-cara yang terbukti sukses menaggulangi halangan intelektual. Al-Qur'an menawarkan bermacam berbagai psikoterapi yang bagi riset canggih modren telah teruji umat ampuh dalam menyeimbangkan sisi kemanusiaan sehingga manusia mendapat kehidupan dan tenteram dan damai, sehingga tujuan penciptaanya untuk menghamba tidak terganggu.

Berdasarkan hal tersebut, beberapa ayat Al-Qur'an yang relevan dengan psikoterapi dalam upaya mengatasi kecanduan pornografi dapat dilihat pada tabel berikut:

No.	Psikoterapi	Surah	Nomor Ayat
1.	Implementasi sabar pada diri sendiri	Al-Baqarah	[4]:273
		An-Nisa	[4]: 6

---

<sup>1</sup> Bachtiar, *Psikoterapi Islam dalam proses rehabilitasi pengguna narkoba yang dilaksanakan di Wisma Ataraxic, Desa Fajar Baru, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan*, Penelitian ini dilakukan sebagai bagian dari kajian akademik di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung, dengan fokus pada bagaimana pendekatan spiritual Islam dapat membantu pemulihan mental dan perilaku pecandu narkoba dalam lingkungan rehabilitasi, Lampung: UIN Raden Intan, 2019, hal. 45.

		An-Nur	[24]:60
		Al-Hajj	[22]:36
		Ibrahim	[14]:43
		Yūsuf	[12]:20
		Al-Qiyâmah	[17]: 2
		Yūsuf	[12]:53
		Al- Fajr	[27]:27-30
2.	Pengaplikasian Shalat	At-Taubah	[9]:103
		Al-Jumu'ah	[62]:9
		Al-Baqarah	[2]:239
		Al-Dhariyât	[51]:18
		Ash-Shu'ara	[26]:219
		Al-Isra'	[17]:18
		Al-Mu'minûn	[23]:2
		Al-Baqarah	[2]:45
		Al-Baqarah	[2]:46
		Al-Isra'	[17]:82
		Al-Baqarah	[2]:43
		Al-Anqabut	[29]:45
		3.	Pengaplikasian Zikrullah
Ar-Ra'du	[13]:28		
Al-Baqarah	[2]:125		
An-Nahl	[16]:43		
Al-An'am	[6]:126		
Al-Baqarah	[2]:43		
Al-Jumu'ah	[62]: 6		
Maryam	[56]: 56		
Al-Hijr	[22]:9		
Al-Anbiya	[21]:50		
4.	Pengaplikasian Puasa	Maryam	[19]:26
		Al-Baqarah	[2]:183
		Al-Baqarah	[2]: 184
		Al-Baqarah	[2]: 185
		Al-Baqarah	[2]:186
		An-Nisâ	[4]:92
		Al-Mâidah	[5]:89
		Al-Mujâdalah	[58]:4
		Al-Mâidah	[5]:95
		Al-Ahzâb	[33]:35
5.	Pengaplikasian Do'a	Yunûs	[10]:06

		Al-Jin	[72]:6
		Al-Muzzammil	[73]:20
		Al-Ghafir	[40]:60
		An-Naml	[27]:62
		Yūnus	[10]:2
		Al-Ankabut	[29]:65
		Al-Aa'raf	[7]:55
6.	Taubat	Al-Baqarah	[2]:160
		Al-Baqarah	[2]:222
		An-Nisâ	[4]:17-18
		An-Nisâ	[4]:27
		An-Nisâ	[4]:64
		An-Nisâ	[4]:146
		Al-Maidah	[5]:74
		Al-An'am	[6]:54
		Al-A'raf	[7]:153
		At-Taubah	[9]:27
		At-Taubah	[9]:102-104
		At-Taubah	[9]:112
		At-Taubah	[17]: 18
		Hud	[11]:3
		Hud	[11]:52
		An-Nahl	[16]:119
		Maryam	[19]:60
		An-Nur	[24]:30-31
		Al-Furqan	[25]:70
		Al-Qashash	[28]:67
		Al-Ghafir	[40]:3
		Al-Ghafir	[40]:7
		Asy-Syura	[42]:5
		At-Tahrim	[55]:8
An-Nashr	[110]:3		
7.	Bersyukur	Al-Baqarah	[2]:152
		Al-Baqarah	[2]:172
		Al-Baqarah	[2]:243
		Ali 'Imran	[3]:123
		An-Nisa	[4]:147
		Al-Maidah	[5]:6
		Al-Maidah	[8]:89
		Al-An'am	[6]:17

		Al-A'raf	[7]:10
		An-Nahl	[16]:18
		An-Nahl	[16]:114
		Ibrahim	[14]:7
		Lukman	[31]:17
		Fatir	[35]:34
		Yasin	[36]:37
		Ar-Rahman	[55]:13
		Al-Waqi'ah	[68]:68-70
		Ar-Ruum	[30]:21
		Adz Dzariyaat	[51]:49
		Yasin	[36]:36
		An-Nahl	[16]:72
		An-Nisa	[4]:1
		An-Nur	[24]:26
		An-Nur	[24]:32
		Al-Hujurat	[49]:13
		Fathir	[35];11
		Asy syuro	[42]:11
		Al-Qiyamah	[75]:39
		An-Nisa	[4]:21
		Ali 'Imran	[3]:102
		Al-Baqarah	[2]:278
		At-Taubah	[9]:119
		Luqman	[31]:33
		Al-Ahzab	[33]:70
		Al-hadid	[57]:28
		Al-Hashr	[59]:18
		An-Nisa	[4]:1
		Al-Hajj	[22]:1
10.	Membaca dan Memahami Al-Qur'an	Al-A'raf	[7]:204
		Yunus	[10]:57
		Al-Baqarah	[2]:185
		Al-Isra'	[17]:9
		Al-Qiyamah	[75]:17
11.	Ruqiyah	AL-Isra'	[17]:82
12.	Istiqamah dalam ketaatan	Yunus	[10]:89
		Maryam	[19]:41-43
		Al-Hajj	[22]:54
		Al-Mukminun	[23]:73

		An-Nur	[24]:46
		Yasin	[36]:1-5
		Yasin	[36]:60-61
		As-Shaffat	[37]:114-118
		Fushshilat	[41]:6
12.	Sedekah	Al-Baqarah	[2]:267
		Al-Baqarah	[2]:271
		Adz-Dzariyat	[51]:19
		Al-Hadid	[57]:18
		Saba'	[34]:39
		Al-Munafiqun	[63]:10
		Ali 'Imran	[3]:134
		At-Taubah	[9]:103
		Al-Baqarah	[2]:254
		Ali 'Imran	[3]:92
		An-Nisa	[4]:114
13.	Selawat	Al-Ahzab	[33]:56

Pornografi merupakan sebuah penyakit sosial yang menyerang manusia tanpa memandang latar belakang atau status mereka. Yang menjadi sasaran utamanya adalah organ paling vital dalam tubuh, yaitu otak. Dampak kerusakan otak akibat paparan pornografi bahkan lebih serius dibandingkan dengan narkoba. Jika narkoba merusak tiga bagian otak, maka pornografi merusak hingga lima titik penting pada otak, sehingga efek negatifnya jauh lebih berbahaya. Sayangnya, sebagian besar masyarakat belum menyadari ancaman ini, sehingga banyak pecandu pornografi yang tidak mengetahui bahwa mereka tengah menderita gangguan serius.

Oleh karena itu, terapi bagi para pecandu pornografi menjadi hal yang sangat mendesak untuk dirumuskan. Hal ini mengingat betapa sulitnya melepaskan diri dari jerat kebiasaan yang membahayakan tersebut. Al-Qur'an, dengan segala keagungan dan kemukjizatannya, dapat menjadi terapi alternatif bahkan utama bagi para pecandu pornografi. Sebab, Al-Qur'an adalah *syifa'* (penawar dan obat) bagi berbagai macam penyakit.

Dalam konteks ini, Al-Qur'an memberikan petunjuk yang jelas mengenai pentingnya menjaga diri dari perilaku yang merusak, termasuk pornografi. Tiga surah yang relevan dalam pembahasan ini adalah Al-Mu'minun (23:5-7), An-Nur (24:30-31), At-Tahrim (66:6), dan Al-Isra (17:32) Dalam hal ini, Penulis akan membahas ayat-ayat tersebut dan implikasinya terhadap penanggulangan kecanduan pornografi.

Oleh karena itu, ada beberapa langkah yang penulis temukan dalam Al-Qur'an untuk mengatasi kecanduan pornografi dengan strategi psikoterapi Al-Qur'an sebagai berikut:

#### **A. Langkah-langkah Psikoterapi Al-Qur'an dalam Penanggulangan Kecanduan Pornografi**

Psikoterapi (Psychotherapy) terdiri dari dua kata, yaitu *psyche*, yang berarti jiwa, pikiran, atau mental, dan *therapy*, yang berarti penyembuhan, pengobatan, atau perawatan. Oleh sebab itu, psikoterapi sering disebut sebagai terapi kejiwaan, terapi mental, atau terapi pikiran. James P. Chaplin lebih lanjut mengklasifikasikan pengertian psikoterapi dari dua sudut pandang.<sup>2</sup>

Secara khusus, psikoterapi diartikan sebagai penerapan teknik tertentu dalam mengatasi gangguan mental atau kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan sehari-hari. Dalam pengertian yang lebih luas, psikoterapi mencakup proses penyembuhan melalui keyakinan agama, baik melalui percakapan informal maupun diskusi pribadi dengan guru atau teman. Menurut Carl Gustav Jung, psikoterapi telah berkembang melampaui akar medisnya dan tidak lagi terbatas sebagai metode perawatan bagi individu yang sakit.

Psikoterapi (psychotherapy) terdiri dari dua kata, yaitu *psycho*, yang berarti jiwa, dan *therapy*, yang berarti penyembuhan. Dengan demikian, psikoterapi dapat diartikan sebagai proses penyembuhan jiwa. Selain itu, psikoterapi juga merujuk pada metode pengobatan dan perawatan gangguan psikis yang dilakukan melalui pendekatan psikologis.

Istilah *therapy* dalam bahasa Inggris berarti pengobatan dan penyembuhan. Sementara itu, dalam bahasa Arab, kata yang sepadan dengan terapi adalah *al-istisyfâ'* yang berasal dari akar kata *syafâ-yasyfi-syifâ'*, yang bermakna menyembuhkan. Istilah ini telah digunakan oleh Muhammad 'Abd al-'Azîz al-Khâlidî.<sup>3</sup> Kata *syifâ'* sendiri banyak ditemukan dalam Al-Qur'an, di antaranya dalam Surah Yûnus (10:57) dan Q.S Al-Isrâ'/17:82.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

سورة يونس: ٥٧

<sup>2</sup> James P. Chaplin, *Dictionary of Psychology*, yang diterjemahkan oleh Kartini Kartono, *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: Rajawali 1999, hal. 407.

<sup>3</sup> Lin Tri Rahayu, *Psikoterapi: Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer* Malang: UIN-Malang Press, 2009. hal. 187.

*Wahai manusia, telah datang kepadamu nasihat dari Tuhanmu, yang menjadi penyembuh bagi segala penyakit dalam hati, serta sebagai petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. Q.S. Al-Isrâ'/17: 82.*

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خُسْرًا

سورة الإسراء: ٨٢

*Dan Kami menurunkan Al-Qur'an sebagai penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. Namun, bagi orang-orang yang zalim, Al-Qur'an justru menambah kerugian bagi mereka. Q.S. Yûnus/10: 57.*

Lafadz-lafadz *syifa'* dalam Al-Qur'an secara jelas menunjukkan bahwa ia merupakan *laqab* (sebutan atau julukan) bagi Al-Qur'an, karena memiliki sifat dan fungsi yang disandarkan padanya. Sebagaimana dijelaskan oleh Ibnu Katsir dalam *Tafsir Al-Qur'an al-'Adhim*, Al-Qur'an adalah *syifa'*, yaitu penyembuh. Artinya, Al-Qur'an mampu menyembuhkan berbagai penyakit hati seperti keraguan, kemunafikan, kemusyrikan, kesesatan, dan ketidak-istiqamahannya (ketidak-konsistenan dalam kebenaran).<sup>4</sup>

Psikoterapi (psychotherapy) adalah metode pengobatan jiwa yang dilakukan melalui pendekatan kebatinan atau penerapan teknik khusus, termasuk konseling, untuk mengatasi gangguan mental maupun kesulitan dalam menyesuaikan diri dalam kehidupan sehari-hari. Penyembuhan ini juga dapat dilakukan melalui keyakinan agama serta diskusi dengan para ahli, seperti guru, ustaz, atau konselor.

Penanggulangan kecanduan pornografi dengan pendekatan psikoterapi Al-Qur'an merupakan suatu metode yang mengintegrasikan ajaran Islam dalam membantu individu mengatasi kecanduan terhadap konten pornografi. Kecanduan pornografi merupakan permasalahan yang semakin meningkat seiring dengan kemudahan akses melalui internet dan media sosial. Dampak negatif dari kecanduan ini tidak hanya berpengaruh pada kesehatan mental dan emosional, tetapi juga pada kehidupan sosial, spiritual, dan produktivitas individu. Oleh karena itu, pendekatan psikoterapi berbasis Al-Qur'an menjadi solusi yang relevan dalam menangani masalah ini secara holistik.<sup>5</sup>

Kecanduan pornografi dapat didefinisikan sebagai ketidakmampuan seseorang untuk mengontrol dorongan mengakses konten pornografi secara berulang dan berlebihan meskipun sudah menyadari dampak negatifnya.

---

<sup>4</sup> Miftahus syifa' Bahrul Ulumiyah, "Menyoal Makna Syifa dalam Al-Qur'an," dalam <https://tafsiraalquran.id/menyoal-makna-syifa-dalam-al-quran-simak-penjelasmnya>. Diakses Pada Tanggal 14 April 2025.

<sup>5</sup> Sash, "Terapi Al-Qur'an Kcanduan Pornografi terhadap Remaja," dalam <https://youtu.be/r3GRr70nsb8?si=719hkuUcFa7EUKQe>, Diakses Pada Tanggal 26 Januari 2025.

Dampak kecanduan ini sangat beragam, mulai dari gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan penurunan rasa percaya diri, hingga perubahan perilaku yang mengarah pada tindakan menyimpang. Selain itu, kecanduan pornografi juga dapat merusak hubungan sosial dan keluarga, mengurangi motivasi kerja, serta menurunkan kualitas ibadah seseorang. Oleh sebab itu, diperlukan pendekatan yang tidak hanya mengatasi aspek psikologis, tetapi juga spiritual, yang dalam hal ini dapat dilakukan melalui terapi berbasis Al-Qur'an.<sup>6</sup>

Psikoterapi Al-Qur'an merupakan pendekatan yang menggunakan nilai-nilai Islam sebagai panduan dalam mengatasi permasalahan mental dan emosional. Dalam konteks kecanduan pornografi, pendekatan ini menekankan pada pentingnya kesadaran diri terhadap pengawasan Allah (muraqabah), penguatan iman dan ketakwaan, serta pembentukan kebiasaan positif yang sesuai dengan ajaran Islam. Salah satu prinsip utama dalam pendekatan ini adalah kesadaran bahwa Allah selalu mengawasi segala perbuatan manusia. Hal ini dapat membantu individu mengendalikan dorongan negatif dan membentuk pengendalian diri yang lebih baik. Firman Allah dalam Surah Al-Baqarah ayat 2 menyebutkan bahwa Al-Qur'an adalah petunjuk bagi orang-orang yang bertakwa, sehingga membaca, memahami, dan mengamalkan ajaran Al-Qur'an dapat menjadi langkah efektif dalam terapi ini.

Selain kesadaran diri, memperkuat iman dan ketakwaan juga menjadi aspek penting dalam psikoterapi Al-Qur'an. Lemahnya iman sering kali menjadi penyebab seseorang terjerumus dalam kecanduan pornografi. Oleh karena itu, membaca, memahami, dan mengamalkan isi Al-Qur'an dapat menjadi terapi spiritual yang efektif. Dalam Surah Al-Isra' ayat 32 dan al-Nur ayat 30-31, Allah SWT dengan tegas melarang perbuatan mendekati zina, termasuk mengonsumsi konten pornografi. Dengan memahami ayat ini, individu dapat lebih menyadari bahaya dari kebiasaan buruk tersebut dan berupaya untuk meninggalkannya.

Penerapan ibadah dalam terapi juga menjadi bagian penting dari pendekatan ini. Shalat lima waktu yang dilakukan secara rutin dapat menjadi benteng dari perbuatan maksiat.<sup>7</sup> Hal ini sesuai dengan Surah Al-Ankabut ayat 45 yang menyatakan bahwa shalat dapat mencegah dari perbuatan keji dan mungkar. Selain itu, puasa juga dapat membantu seseorang dalam menahan hawa nafsu dan melatih pengendalian diri. Nabi Muhammad SAW menganjurkan bagi mereka yang belum mampu menikah untuk berpuasa sebagai sarana menekan dorongan hawa nafsu. Dzikir dan

---

<sup>6</sup> Gary Wilson, *Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction*, Published by: Commonwealth Publishing, 2015, hal. 80.

<sup>7</sup> Ahmad Musthafa al-Marâghî, *Tafsîr al-Marâghî*, Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1993, hal. 106.

istighfar yang dilakukan secara konsisten juga dapat memberikan ketenangan batin dan membantu individu menghilangkan kecenderungan untuk kembali pada kebiasaan buruk.

Mengubah pola pikir dan kebiasaan juga menjadi langkah penting dalam penanggulangan kecanduan pornografi. Pendekatan psikoterapi Al-Qur'an mencakup proses transformasi diri dengan menggantikan kebiasaan buruk dengan aktivitas yang lebih positif dan bermanfaat, seperti membaca Al-Qur'an, mengikuti kajian agama, serta berolahraga. Dalam Q.S Al-Maidah [5] : 90, Allah SWT. Melarang segala sesuatu yang membawa pada kehancuran moral, termasuk kecanduan terhadap hal-hal yang merusak diri sendiri. Oleh karena itu, seseorang yang ingin terbebas dari kecanduan pornografi harus berusaha meninggalkan lingkungan yang memicu kebiasaan tersebut dan mencari komunitas yang mendukung perubahan positif.<sup>8</sup>

Dukungan sosial dan lingkungan yang baik juga menjadi faktor penting dalam pemulihan dari kecanduan pornografi. Keluarga, teman, dan komunitas memiliki peran besar dalam membantu individu mengatasi masalah ini. Kehadiran lingkungan yang mendukung akan mempermudah seseorang dalam meninggalkan kebiasaan buruk dan menggantinya dengan aktivitas yang lebih bermakna. Kajian Islam, bimbingan dari ulama atau ustaz, serta terapi kelompok dapat menjadi sarana untuk mendapatkan motivasi dan dukungan moral.<sup>9</sup>

Dengan menerapkan pendekatan psikoterapi Al-Qur'an secara konsisten, individu yang mengalami kecanduan pornografi memiliki peluang besar untuk pulih dan menjalani kehidupan yang lebih sehat secara mental, emosional, dan spiritual.<sup>10</sup> Kesadaran diri, penguatan iman dan ketakwaan, serta pengubahan kebiasaan buruk menjadi langkah utama dalam proses pemulihan ini. Dengan dukungan dari keluarga dan lingkungan yang baik, seseorang dapat membangun kehidupan yang lebih bermakna dan terhindar dari pengaruh negatif pornografi.<sup>11</sup> Oleh karena itu, pendekatan berbasis Al-Qur'an tidak hanya menjadi solusi efektif, tetapi juga membimbing individu untuk menjalani kehidupan yang lebih baik sesuai dengan nilai-nilai Islam.

---

<sup>8</sup> John D Foubert, *The Addiction of Pornography: A Psychologist's View*, New York: Routledge, 2015, hal. 134.

<sup>9</sup> Patrick Carnes, *Out of the Shadows: Understanding Sexual Addiction*, Minneapolis: Hazelden Publishing, 2001, hal. 157.

<sup>10</sup> Kevin R. Skinner, "Healing from Pornography Addiction: The Role of Mental Health and Spiritual Support," dalam *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 70 No. 5 2014: 478.

<sup>11</sup> Mark Laaser, "Healing the Wounds of Sexual Addiction: Rebuilding a Life Beyond Pornography," dalam *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment and Prevention*, Vol. 21, No. 4 2014: hal. 317.

Kemudian Al-Qur'an memuat setidaknya tiga ayat yang secara implisit memberikan arahan mengenai larangan pornografi dan pornoaksi, yakni QS. Al-A'raf (7): 26, QS. Al-Isra' (17): 32 dan QS. An-Nur (24): 30, Al-Qur'an dalam Surah QS. Al-Isra' (17): 32, dengan tegas melarang manusia untuk mendekati zina, apalagi melakukannya. Menurut *Ahmad Musthafa al-Marâghî* dalam *Tafsir al-Marâghî*, perbuatan zina dapat menyebabkan kekacauan dalam nasab, memicu konflik antarmanusia dalam upaya mempertahankan kehormatan, merusak moral masyarakat, serta menimbulkan berbagai penyakit.<sup>12</sup> Sementara itu, Surah Al-Ahzab ayat 59 memerintahkan kaum perempuan untuk menutup aurat dengan mengenakan jilbab. Menurut pandangan Thabathaba'i yang dikutip oleh M. Quraish Shihab makna kata jilbab adalah menutupi seluruh badan termasuk kepala dan seluruh termasuk kepala dan wajah perempuan.<sup>13</sup>

Adapun dalam Surah Al-A'raf ayat 26, Allah SWT memerintahkan umat manusia untuk menutup aurat dengan menggunakan istilah yang lebih menyeluruh, yaitu 'pakaian takwa'. Menurut Thahir Ibn 'Asyur, pakaian takwa mencakup aspek lahir dan batin, yang berfungsi menjaga kesucian serta kehormatan manusia. Penjelasan mengenai ayat ini juga dapat ditemukan dalam *Tafsir al-Azhar*.<sup>14</sup> Kemudian di dalam hadis dijelaskan:

عَنْ أُسَامَةَ بْنِ زَيْدٍ، قَالَ: كَسَانِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قُبْطِيَّةً كَثِيفَةً مِمَّا أَهْدَاهَا دِحْيَةُ الْكَلْبِيُّ، فَكَسَوْتُهَا امْرَأَتِي، فَقَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَا لَكَ لَمْ تَلْبَسِ الْقُبْطِيَّةَ؟ قُلْتُ: كَسَوْتُهَا امْرَأَتِي، فَقَالَ: مُرَّهَا فَلْتَجْعَلَ تَحْتَهَا غِلَالَةً، فَإِنِّي أَخَافُ أَنْ تَصِفَ جِسْمَهَا.

*Dari Usamah bin Zaid, ia berkata: Rasulullah Saw. memberiku pakaian Qubthiyyah yang tebal, yang merupakan hadiah dari Dihyah al-Kalbi. Lalu aku pakaikan pakaian itu kepada istriku. Rasulullah Saw. bertanya kepadaku, 'Mengapa engkau tidak memakai Qubthiyyah itu?' Aku menjawab, 'Aku memberikannya kepada istriku.' Maka Rasulullah Saw. bersabda, 'Perintahkanlah istrimu agar mengenakan pakaian lapisan dalam di bawahnya, karena aku khawatir pakaian itu akan menampakkan bentuk tubuhnya.' (HR. Ahmad)*

<sup>12</sup> Ahmad Musthafa al-Marâghî, *Tafsir al-Marâghî*, (Kairo: Mustafa al-Babi al-Halabi, 1394 H/1974 M), hal. 57.

<sup>13</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, Jilid 11, cetakan ke-5 (Jakarta: Lentera Hati, 2006), hal. 321.

<sup>14</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz VIII, cetakan ke-3 Jakarta: PT. Pustaka Panjimas, 1999, hal. 198.

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، قَالَتْ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُصَلِّي، فَاسْتَأْذَنَ أَبُو بَكْرٍ فَدَخَلَ، فَلَمْ يَلْتَفِتْ، ثُمَّ اسْتَأْذَنَ عُمَرُ فَدَخَلَ، فَلَمْ يَلْتَفِتْ، ثُمَّ اسْتَأْذَنَ عُثْمَانُ، فَجَلَسَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَسَوَّى ثِيَابَهُ، فَقَالَتْ عَائِشَةُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، لِمَ لَمَّا دَخَلَ أَبُو بَكْرٍ وَعُمَرُ لَمْ تَبَالِ، فَلَمَّا دَخَلَ عُثْمَانُ جَلَسْتَ وَسَوَّيْتَ ثِيَابَكَ؟ فَقَالَ: يَا عَائِشَةُ، أَلَا أَسْتَجِي مِنْ رَجُلٍ تَسْتَجِي مِنْهُ الْمَلَائِكَةُ رَوَاهُ مُسْلِمٌ

*Dari Aisyah radhiyallahu 'anha, ia berkata: "Rasulullah ﷺ sedang duduk, lalu Abu Bakar meminta izin masuk, dan beliau tetap pada posisinya. Kemudian Umar datang dan meminta izin, beliau tetap tidak berubah. Ketika Utsman meminta izin, Rasulullah ﷺ duduk dan merapikan pakaiannya." Aisyah berkata: "Wahai Rasulullah, mengapa ketika Abu Bakar dan Umar masuk engkau tidak berubah, tetapi ketika Utsman masuk engkau duduk dan merapikan pakaianmu?" Rasulullah menjawab: "Wahai Aisyah, tidakkah aku malu kepada seorang lelaki yang bahkan para malaikat pun malu kepadanya*

Secara eksplisit, kedua hadis tersebut memuat dua poin penting. Pertama, larangan mengenakan pakaian yang tipis atau tembus pandang yang dapat memperlihatkan bentuk tubuh. Kedua, larangan bagi laki-laki untuk melihat aurat perempuan. Kedua larangan ini sejalan dengan definisi pornografi, di mana ketelanjangan atau penampakan aurat menjadi salah satu unsur utama yang mendasari munculnya larangan tersebut dalam ajaran Islam.

Apabila ketelanjangan yang tidak dimaksudkan untuk membangkitkan syahwat saja dilarang oleh hadis tersebut, maka tentu lebih terlarang lagi ketelanjangan yang sejak awal memang ditujukan untuk membangkitkan birahi. Oleh karena itu, berdasarkan kaidah *mafhum muwāfaqah*, kedua hadis tersebut juga dapat dipahami menunjukkan dua hal penting lainnya: Pertama, hadis mencakup larangan untuk merancang atau memproduksi berbagai bentuk materi pornografi. Kedua, hadis tersebut juga mengandung larangan terhadap aktivitas menonton, membaca, serta menikmati berbagai produk pornografi. Segala bentuk konten yang sejak awal ditujukan, atau berpotensi menjadi, bahan pornografi termasuk dalam hal yang dilarang.

Dalam konteks pembahasan mengenai pornografi, kedua hadis yang disebutkan sebelumnya secara implisit menunjukkan bahwa perempuan memiliki potensi untuk menjadi objek pandangan laki-laki, dan dalam konteks tulisan ini, berpotensi pula menjadi objek pornografi. Namun demikian, hadis lain menegaskan bahwa laki-laki juga memiliki potensi yang sama untuk menjadi objek pandangan dan eksploitasi visual. Hal ini

antara lain ditegaskan dalam hadis yang diriwayatkan oleh Ummu Salamah berikut ini.

عَنْ أُمِّ سَلَمَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: كُنْتُ عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَعِنْدَهُ مَيْمُونَةُ، فَأَقْبَلَ ابْنُ أُمِّ مَكْتُومٍ، وَذَلِكَ بَعْدَ أَنْ أُمِرْنَا بِالْحِجَابِ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: احْتَجِبَا مِنْهُ. فَقُلْنَا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَلَيْسَ هُوَ أَعْمَى لَا يُبْصِرُنَا وَلَا يَعْرِفُنَا؟ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَفَعَمِيَاوَانِ أَنْتُمَا؟ أَلَسْتُمَا تُبْصِرَانِي

*Dari Ummu Salamah r.a., ia berkata: "Aku pernah berada di sisi Rasulullah ﷺ bersama Maimunah, lalu datanglah Ibnu Ummu Maktum, padahal saat itu telah diperintahkan kepada kami (para wanita) untuk berhijab. Maka Rasulullah ﷺ bersabda, 'Berhijablah dari dia.' Kami berkata, 'Wahai Rasulullah, bukankah dia seorang yang buta, tidak dapat melihat kami dan tidak mengenal kami?' Maka Rasulullah ﷺ bersabda, 'Apakah kalian berdua juga buta? Bukankah kalian dapat melihatnya.*

Kedua hadis yang disebutkan sebelumnya juga dikutip oleh *Ibnu Katsir* dalam penafsirannya terhadap Surah an-Nur ayat 30-31 sebagai bagian dari penegasan tentang pentingnya menjaga pandangan dan menutup aurat.<sup>15</sup>

Ayat tersebut mengandung dua pokok ajaran penting. Pertama, Islam menegaskan bahwa perintah dalam ayat ini berlaku bagi laki-laki maupun perempuan. Keduanya dipandang setara di hadapan Allah SWT dan sama-sama diperintahkan untuk menjaga pandangan serta bertanggung jawab atas perilakunya. Kedua, jika ditinjau dari konteks historis (asbāb al-nuzūl), ayat ini diturunkan sebagai pedoman dalam menjaga etika pergaulan antara laki-laki dan perempuan yang bukan mahram. Ayat tersebut secara tegas menekankan dua prinsip utama yang menjadi pedoman, yaitu menjaga pandangan dan mengendalikan organ seksual. Oleh karena itu, jika dikaitkan dengan konsep pornografi sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, jelas bahwa aktivitas pornografi sangat berkaitan erat dengan media visual baik yang dapat dilihat maupun dibaca.

Menjadikan ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis-hadis tersebut sebagai landasan utama dalam pengaturan pornografi menunjukkan bahwa Islam bersikap sangat hati-hati dalam menghadapi isu ini. Sikap kehati-hatian tersebut tercermin dari prinsip pencegahan yang lebih diutamakan dibandingkan penanganan setelah terjadinya pelanggaran. Upaya preventif yang dimaksud meliputi pengendalian pandangan mata dan pemeliharaan kemaluan. Dalam konteks penanggulangan pornografi, pencegahan ini

---

<sup>15</sup> Al-Imam Abul Fida Ismail Ibnu Katsir ad-Dimasyqi, *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim* Beirut: Dar al-Tayyibah, 1420 H/1999 M, hal. 284.

dapat diwujudkan melalui dua langkah: pertama, dengan merancang dan menerapkan regulasi yang ketat terhadap segala bentuk aktivitas yang dapat mengarah atau berpotensi mengarah pada pornografi, serta kedua, dengan mengoptimalkan penegakan perundang-undangan yang ada atau menyusunnya kembali menjadi lebih tegas dan disertai sanksi yang lebih keras.

Langkah preventif semacam ini sejalan dengan pandangan yang menyatakan bahwa merebaknya pornografi di tengah masyarakat disebabkan oleh bebasnya berbagai media dalam memproduksi dan menyebarkan konten pornografi. Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya, penulis akan menguraikan konsep Psikoterapi Al-Qur'an serta beberapa langkah yang perlu diterapkan dalam upaya mengatasi kecanduan pornografi:

1. Tindakan preventif berupa disiplin dalam mendirikan shalat dengan baik dan benar

Kecanduan pornografi merupakan salah satu permasalahan yang dapat merusak mental, moral, dan spiritual seseorang. Dalam Islam, pencegahan terhadap kecanduan ini dapat dilakukan dengan mendisiplinkan diri dalam ibadah mahdhah dan ghairu mahdhah. Kedua jenis ibadah ini memiliki peran penting dalam menjaga ketakwaan dan menghindarkan seseorang dari perilaku yang menyimpang. Dengan mewajibkan diri sendiri untuk beribadah secara konsisten, seseorang dapat mengalihkan dorongan negatif dan memperkuat kontrol diri. Kemudian membiasakan melatih kedisiplinan dalam beribadah kepada Allah SWT.<sup>16</sup> Salat fardu yang dilakukan lima waktu dalam sehari menjadi pengingat utama untuk selalu dekat dengan Allah dan menjauhi perbuatan yang keji dan mungkar. Selain itu, salat sunah seperti tahajud dan dhuha dapat meningkatkan ketenangan hati dan memperkuat ketakwaan seseorang. Dengan membiasakan diri untuk menjaga salat, seseorang akan lebih terjaga dari dorongan hawa nafsu yang negatif.

Shalat adalah ibadah yang memiliki kedudukan yang sangat mulia, sebagaimana yang kita ketahui. Shalat merupakan kewajiban yang bersifat ta'abbudi, yaitu bentuk penghambaan total kepada Allah SWT, yang tidak perlu diketahui alasan pastinya mengapa kita diwajibkan melaksanakannya. Kita semua wajib tunduk pada ketetapan yang telah Allah SWT tentukan. Perintah untuk melaksanakan shalat langsung datang dari Allah SWT, melalui peristiwa Isra' dan Mikraj, yang diwajibkan bagi setiap orang yang mengaku sebagai Muslim, sudah baligh, dan berakal sehat. Kewajiban ini harus dilaksanakan oleh setiap Muslim dalam kondisi dan waktu apapun.

---

<sup>16</sup> Nashih Ulwan, *Tarbiyatul Aulâd fil Islâm*, Beirut: Dâr as-Salam, 1978, hal. 603.

Shalat juga merupakan bentuk manifestasi tertinggi dari pengesaan seorang hamba kepada Tuhannya. Melalui shalat, seorang hamba berkomunikasi langsung dengan Rabb-nya, memuji, tunduk, serta mengakui keesaan dan keesaan Allah SWT. secara mutlak di hadapan-Nya. Shalat merupakan ritual penyembahan yang dilakukan oleh seorang hamba kepada Allah SWT. Oleh karena itu, tata cara pelaksanaannya diajarkan langsung oleh Allah melalui Malaikat Jibril kepada Rasulullah Saw. Shalat disebut sebagai ibadah mahdhah, yaitu ibadah yang murni ditujukan hanya kepada Allah SWT.

Allah memerintahkan untuk menegakkan shalat pada waktu-waktu yang telah ditentukan, mulai dari tergelincirnya matahari hingga malam, dan khususnya (shalat Subuh) yang disaksikan oleh malaikat. Shalat yang ditegakkan dengan penuh kesadaran akan menjadi benteng rohani yang kuat untuk menjaga diri dari godaan hawa nafsu dan perbuatan keji, termasuk kecanduan pornografi. Dengan istiqamah dalam shalat, jiwa akan terbiasa disiplin, hati menjadi tenang, serta pikiran terarah pada kebaikan. Shalat juga mengingatkan manusia bahwa dirinya selalu diawasi Allah, sehingga rasa malu kepada-Nya tumbuh dan menjadi pengendali agar tidak terjerumus pada perbuatan dosa. Oleh karena itu, menjaga shalat secara konsisten dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam penanggulangan pornografi, karena ia menumbuhkan kekuatan spiritual, mengalihkan energi negatif, dan menanamkan kesucian dalam diri seseorang. Sebagaimana firman Allah Swt dalam Al-Qur'an surat Al-Isrâ' ayat 78:

الشَّمْسِ إِلَىٰ غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدُلُوكِ ۷۸

*Dirikanlah shalat dari tergelincirnya matahari hingga gelapnya malam, dan (juga) Qur'an fajar (QS. Al-Isra' (17:78))*

Penetapan waktu-waktu shalat yang telah ditentukan merupakan bentuk pengaturan psikologis yang berfungsi mencegah kekosongan jiwa yang dapat merusak akhlak.<sup>17</sup> Shalat pada waktu-waktu tertentu memiliki hikmah tersendiri, seperti pada waktu sulit (Ashar) yang dapat mencegah rasa putus asa, dan pada waktu luang (Maghrib) yang dapat mencegah terjadinya penyimpangan. Bahkan, penelitian medis modern menunjukkan bahwa gerakan rukuk dan sujud berperan dalam menyeimbangkan hormon tubuh, sehingga membantu mengurangi ketegangan yang sering menjadi pemicu berbagai bentuk kecanduan

Ibadah shalat mengajarkan pentingnya menjaga kebersihan, membiasakan diri untuk bersikap jujur, dan disiplin dalam mengatur waktu. Terkait dengan kedisiplinan waktu, Allah SWT. Menegaskan bahwa shalat

---

<sup>17</sup> Muḥammad al-Tāhir Ibn 'āsyūr, *Al-Tahrîr wa al-Tanwîr*, Juz 15 Tunis: al-Dār al-Tūnisīyah li al-Nashr, 1984, hal. 210.

adalah kewajiban yang telah ditentukan waktunya. Hal ini tertuang dalam firman Allah SWT dalam (QS. An-Nisa [4] :103.

إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا ۝ ٣ ۝ ١

*Sesungguhnya shalat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya bagi orang-orang yang beriman.* QS. An-Nisa [4]:103.

Wahbah Zuhaili menjelaskan bahwa ayat ini menegaskan kewajiban shalat bagi setiap orang yang beriman, di mana shalat adalah tiang agama yang harus dilaksanakan dengan tepat waktu. Dalam tafsirnya, beliau menekankan bahwa setiap ibadah yang dilakukan dalam waktu yang telah ditentukan (seperti shalat) mengajarkan kepada umat Islam untuk menjaga kedisiplinan, ketepatan waktu, dan keteguhan dalam menjalani kewajiban.<sup>18</sup>

Kedisiplinan yang terlatih melalui pelaksanaan shalat dapat membantu seseorang untuk lebih mudah mengontrol dirinya dalam aspek lainnya, termasuk menghindari perilaku buruk seperti kecanduan. Shalat yang dilakukan dengan kesadaran dan tepat waktu bisa menjadi sarana untuk membentuk kebiasaan positif, mengalihkan perhatian dari godaan-godaan negatif, serta menjaga kestabilan mental dan emosional. Dalam konteks mencegah kecanduan pornografi, disiplin dalam shalat bisa membentuk pola pikir yang lebih sehat dan mencegah ketergantungan pada kebiasaan yang merugikan.

Kemudian Fazlur Rahman dalam tafsirnya menyebutkan bahwa ayat ini mengungkapkan pentingnya kewajiban shalat yang telah ditentukan waktunya, yang menunjukkan bahwa ibadah ini bukan hanya soal spiritualitas, tetapi juga aspek sosial dan psikologis. Shalat menjadi sebuah sistem pengaturan waktu yang mengajarkan kepada umat Islam untuk mengelola waktu mereka dengan bijaksana.<sup>19</sup>

Fazlur Rahman mengaitkan shalat dengan pembentukan perilaku yang lebih teratur dan terkendali. Dalam konteks mencegah kecanduan, disiplin dalam melaksanakan shalat secara rutin dan tepat waktu dapat membantu membentuk kebiasaan yang lebih baik dalam hidup sehari-hari. Ketika seseorang konsisten dalam menjalankan shalat, ia akan merasakan efek positif dalam kehidupannya, seperti peningkatan kontrol diri dan pengurangan perasaan stres yang sering kali menjadi pemicu kecanduan. Rahman juga menekankan bahwa shalat dengan kesadaran penuh bisa menjadi alat yang efektif dalam memperbaiki mental dan emosional seseorang.

---

<sup>18</sup> Wahbah al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munîr: Fi Al-aqîdah wa Al-Shari'ah wa Al-Manhaj*, Beirut: Dâr al-Fikr, 2003, hal. 126.

<sup>19</sup> Fazlur Rahman, *Major Themes of the Qur'an*. Chicago: Chicago University Press, 1980, hal. 72.

Shalat adalah salah satu ibadah yang wajib dilaksanakan oleh setiap Muslim, yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi langsung dengan Allah, tetapi juga memiliki peranan penting dalam menjaga keseimbangan spiritual dan psikologis seseorang. Dalam konteks preventif, mendirikan shalat dengan disiplin yang baik dan benar dapat menjadi salah satu upaya untuk mencegah berbagai masalah mental, emosional, dan sosial yang mungkin timbul dalam kehidupan sehari-hari. Disiplin dalam melaksanakan shalat bukan hanya berkaitan dengan kewajiban agama, tetapi juga memiliki dampak positif yang besar terhadap perkembangan diri seorang Muslim, baik dari segi spiritual, mental, maupun sosial.

Hubungan antara kedisiplinan dalam melaksanakan ibadah shalat dengan upaya pencegahan pornografi pada anak-anak maupun remaja terletak pada harapan bahwa anak-anak dan remaja yang rajin menjalankan shalat dengan disiplin akan merasakan dampak positif, baik terhadap keimanan mereka maupun perilaku sehari-hari. Ketaatan dalam beribadah akan dapat menumbuhkan rasa muraqabah, yaitu kesadaran bahwa Allah SWT senantiasa mengawasi setiap aktivitas yang dilakukan. Dengan demikian, diharapkan shalat yang dilakukan secara disiplin dapat menjauhkan pelakunya dari perbuatan tercela dan munkar, sebagaimana yang disebutkan dalam (QS. Al-Ankabut [29]:45).

إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ٥٤

*Sesungguhnya shalat itu mencegah dari perbuatan keji dan mungkar, dan sesungguhnya mengingat Allah adalah lebih besar. Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerja (Al-Ankabut [29] :45)*

*Ibn Kathîr* menafsirkan bahwa shalat yang dilakukan dengan benar dan khusyuk akan mencegah seseorang dari perbuatan keji (الفحشاء), yaitu perbuatan yang melanggar norma kesusilaan, serta perbuatan mungkar (المنكر), yaitu segala bentuk kejahatan dan maksiat. Dalam konteks pencegahan kecanduan pornografi, seseorang yang menjaga shalat dengan khusyuk dan penuh kesadaran akan merasa lebih diawasi oleh Allah (muraqabah) dan lebih memiliki kontrol diri terhadap godaan maksiat.<sup>20</sup>

Dalam kaitannya dengan aspek spiritual, seseorang sangat terkait dengan kebutuhan untuk mengembangkan jiwa dan mentalnya. Oleh karena itu, aspek ini memiliki peran yang tidak kalah penting dibandingkan dengan aspek lainnya. Di sisi lain, kesehatan mental yang kita pahami adalah kondisi di mana seseorang terbebas dari gejala-gejala gangguan jiwa. Tujuan dari kesehatan mental adalah untuk mencegah munculnya gangguan jiwa dan emosi, serta berusaha mengurangi atau menyembuhkan gangguan mental yang ada. Dari sini, dapat disimpulkan bahwa ada empat

<sup>20</sup> Ibn Kathîr, *Tafsîr Al-Qur'ân Al-'Azhîm*, Riyadh: Dâr al-Tayyibah, 1999, hal. 283.

faktor yang mempengaruhi seseorang, yaitu perasaan, pikiran, perilaku, dan kondisi fisik.<sup>21</sup>

*Fakhruddîn Al-Râzi* menjelaskan bahwa shalat memiliki dua dimensi utama: pertama, larangan terhadap perbuatan keji dan mungkar, dan kedua, dzikrullah (mengingat Allah) yang lebih besar. Menurutnya, shalat yang dilakukan dengan hati yang sadar akan membawa dampak psikologis yang kuat, di mana individu akan lebih mudah mengendalikan dorongan hawa nafsu.<sup>22</sup> Dalam konteks pencegahan kecanduan pornografi, shalat dapat menjadi terapi spiritual dan psikologis yang membantu seseorang menjauhkan diri dari kebiasaan buruk yang merusak mental dan moralnya.

Wahbah Zuhaili menafsirkan bahwa ayat ini menunjukkan efek sosial dan pribadi dari shalat, di mana shalat yang dikerjakan secara konsisten akan menanamkan akhlak yang baik dan menghapus kecenderungan terhadap perilaku maksiat.<sup>23</sup>

Oleh karena itu Wahbah Zuhaili juga menegaskan bahwa shalat bukan sekadar ritual, tetapi memiliki efek transformatif yang dapat mengubah perilaku seseorang. Dalam hal mencegah kecanduan pornografi, seseorang yang benar-benar menjaga shalat akan lebih mudah menghindari konten yang tidak senonoh dan lebih terjaga dari bisikan syahwat.

Kemudian Rasulullah ﷺ bersabda:

إِنَّ أَوَّلَ مَا يُحَاسَبُ بِهِ الْعَبْدُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ الصَّلَاةُ فَإِنْ صَلَحَتْ صَلَحَ سَائِرُ عَمَلِهِ وَإِنْ فَسَدَتْ فَسَدَ سَائِرُ عَمَلِهِ

*Artinya: Sesungguhnya amalan pertama yang dihisab dari seorang hamba pada hari kiamat adalah shalatnya. Jika shalatnya baik, maka baik pula seluruh amalannya. Jika shalatnya rusak, maka rusak pula seluruh amalannya.* (HR. At-Tirmidzi No. 413, An-Nasa'i No. 465, Ahmad No. 9662, dan Ibnu Majah No. 1425-Hadis Hasan Shahih).

Hadis ini menegaskan bahwa kualitas shalat seseorang memengaruhi seluruh aspek kehidupannya. Jika seseorang menjaga shalat dengan disiplin, maka perilaku dan moralnya juga akan terjaga, termasuk menjauhkan diri dari kecanduan maksiat seperti pornografi.

Rasulullah ﷺ juga bersabda:

الصَّلَاةُ الْخَمْسُ وَالْجُمُعَةُ إِلَى الْجُمُعَةِ كَفَّارَةٌ لِمَا بَيْنَهُنَّ مَا لَمْ تَغْشِ الْكِبَائِرُ

<sup>21</sup> Sulistiani, Siska Lis. *Kejahatan dan Penyimpangan Seksual dalam Perspektif Hukum Islam dan Hukum Positif Indonesia*, Bandung: Nuansa Aulia, 2016, hal. 7-8.

<sup>22</sup> Fakhruddîn Al-Râzi, *Mafâtiḥ al-Ghayb (Tafsîr al-Kabîr)*, Beirut: Dâr Ihya al-Turath al-Arabi, hal. 238.

<sup>23</sup> Wahbah al-Zuhaili, *Tafsîr Al-Munîr: Fi Al-aqîdah wa Al-Sharî'ah wa Al-Manhaj*, Beirut: Dâr al-Fikr, 2003, hal. 120.

*Shalat lima waktu dan shalat Jumat ke Jumat berikutnya merupakan penghapus dosa di antara keduanya, selama dosa besar tidak dilakukan* HR. Muslim No.233.

Oleh karena itu, Shalat yang dikerjakan dengan baik dan benar akan menjadi pembersih jiwa dan mencegah seseorang dari kebiasaan buruk seperti menonton pornografi.

Shalat adalah sarana terbesar untuk menenangkan hati dan menjauhkan diri dari syahwat yang haram. Jika seseorang melaksanakan shalat dengan khusyuk, maka shalatnya akan melahirkan kekuatan untuk menghindari dosa dan maksiat.<sup>24</sup> Ibn Qayyim menegaskan bahwa shalat yang dilakukan dengan disiplin akan membentuk karakter seseorang agar lebih kuat menghadapi godaan, termasuk kecanduan pornografi.

Shalat tidak hanya sekedar ritual ibadah, tetapi juga pelatihan jiwa untuk mengendalikan hawa nafsu. Barang siapa yang shalatnya benar, ia akan terhindar dari perbuatan keji dan munkar.<sup>25</sup> Oleh karena itu, Dengan mendisiplinkan diri dalam shalat, seseorang akan terlatih untuk menahan diri dari godaan duniawi, termasuk pornografi.

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa aspek spiritual seseorang dapat dibentuk dan diarahkan melalui pemahaman serta penerapan pengalaman-pengalaman dasar agama yang kokoh, sehingga kebutuhan mentalnya dapat terpenuhi dan mencapai keseimbangan. Dalam ajaran Islam, ibadah menjadi sarana untuk mendapatkan penyembuhan jiwa dan ketenangan batin. Agama berperan sebagai pengendali perilaku dan ucapan seseorang. Ketika ajaran agama tertanam dalam diri seseorang, maka ajaran tersebut akan membentuk kepribadiannya yang kemudian mempengaruhi tindakan dan perilaku individu tersebut.<sup>26</sup> Oleh karena itu pertama, Disiplin dalam melaksanakan shalat secara tepat waktu, dengan penuh khusyuk, dan mengikuti tata cara yang benar adalah langkah pertama yang perlu diperhatikan. Shalat bukan hanya sekedar aktivitas ritual yang dilakukan untuk memenuhi kewajiban agama, namun juga sebuah praktik yang membawa ketenangan dan kedamaian hati. Menurut para ulama, shalat adalah tiang agama yang menjadi penentu kualitas kehidupan seorang Muslim. Apabila shalat dilakukan dengan baik dan benar, maka seorang Muslim akan dapat merasakan manfaat yang besar baik dalam kehidupan spiritual maupun dalam kehidupan sehari-hari.<sup>27</sup>

---

<sup>24</sup> Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *Al-Wâbil al-Sayyib min al-Kalim al-Tayyib*, Beirut: Dâr Al-Kitab Al-Arabi, 2003, hal. 36.

<sup>25</sup> Abū Hâmid Muḥammad ibn Muḥammad al-Ghazâlâ, *Ihyâ Ulûm al-Dîn*, Beirut: Dâr al-Maktabah al-‘Asriyyah, 1996, hal. 143.

<sup>26</sup> Rosyidin, *Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental di MTs. Al-Khairiyah Kedoya Selatan Jakarta Barat*, Skripsi, Tarbiyah UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, hal. 2-3.

<sup>27</sup> Al-Nawawi, *al-Majmû' Sharh al-Muhadhdhab*, Beirut: Dâr al-Fikr, 1997, hal. 250.

Melaksanakan shalat dengan baik dan benar berarti tidak hanya sekedar mengikuti gerakan-gerakan fisik yang ada dalam ibadah tersebut, tetapi juga memahami makna dari setiap bacaan yang diucapkan. Salah satu kunci penting dalam disiplin shalat adalah kekhusyukan. Kekhusyukan dalam shalat membantu seseorang untuk fokus sepenuhnya kepada Allah, menghindarkan diri dari gangguan pikiran dan perasaan yang tidak berguna, dan memberikan ketenangan dalam hati. Disiplin dalam shalat yang dilakukan dengan khusyuk akan menghindarkan seseorang dari perasaan cemas, stres, dan kecemasan berlebihan, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang secara keseluruhan.<sup>28</sup>

Selain itu, shalat yang dilakukan dengan disiplin juga berfungsi sebagai pengingat untuk menjaga diri dari perbuatan-perbuatan buruk, seperti perbuatan maksiat dan dosa. Dalam setiap shalat, seorang Muslim memohon kepada Allah SWT. agar diberikan petunjuk untuk menjalani kehidupan yang benar dan baik. Dengan melaksanakan shalat secara disiplin, seseorang berusaha untuk mendekati diri kepada Allah, yang pada gilirannya akan meningkatkan kesadaran spiritualnya. Kesadaran ini membuat seseorang lebih berhati-hati dalam bertindak, menghindari perbuatan yang merugikan diri sendiri dan orang lain.<sup>29</sup>

Kemudian yang kedua' Disiplin dalam mendirikan shalat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental seseorang. Dalam banyak penelitian, shalat secara rutin telah terbukti dapat mengurangi tingkat kecemasan dan stres. Proses berwudhu, gerakan fisik yang dilakukan dalam shalat, serta bacaan yang diulang-ulang, semuanya dapat memberikan efek menenangkan bagi jiwa. Dengan melakukan shalat, seseorang seakan diberikan waktu untuk "berhenti sejenak" dari kesibukan hidup, dan ini dapat meredakan tekanan yang dirasakan.<sup>30</sup>

Shalat juga memberikan kesempatan untuk refleksi diri. Dalam setiap gerakan, seperti rukuk dan sujud, seorang Muslim dapat merenung dan menyadari kelemahan serta ketergantungannya kepada Allah SWT. Ini membantu mengurangi rasa ego dan memberikan kedamaian batin. Ketika seseorang memiliki disiplin dalam mendirikan shalat, mereka memiliki pola hidup yang teratur, yang pada gilirannya dapat meningkatkan stabilitas emosional dan mental.<sup>31</sup>

---

<sup>28</sup> Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. "Manfaat Shalat Bagi Kesehatan Mental," dalam *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, Vol. 8 No. 3 2017, hal. 200.

<sup>29</sup> Mukhtar Hadi, "Ciri-ciri Orang Bertakwa," dalam <https://metrouniv.ac.id.ciri-ciri-orang-yang-bertakwa> | *iain metro lampung*. Diakses Pada Tanggal 3 April 2025.

<sup>30</sup> Jamal, Muhammad, dan Siti Nur Azizah. "Pengaruh Shalat terhadap Kesehatan Mental dan Fisik," dalam *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 4 No. 2 2018: 110.

<sup>31</sup> Syed Hassan, *Spirituality and Mental Health: The Role of Religion in Emotional Well-being*, Jakarta: Hikmah, 2018, hal. 85.

Lebih jauh lagi, disiplin shalat dapat membentuk kebiasaan positif dalam kehidupan sehari-hari. Ketika seseorang terbiasa untuk melaksanakan shalat dengan baik dan tepat waktu, ia akan menjadi lebih terorganisir dan lebih bertanggung jawab dalam menjalani tugas-tugas lainnya. Ini berkontribusi pada pengurangan rasa stres, karena individu tersebut merasa lebih terkendali dalam kehidupannya. Disiplin dalam ibadah ini juga membentuk pola pikir yang positif, di mana individu merasa tenang dan bersyukur atas setiap nikmat yang diberikan oleh Allah SWT.<sup>32</sup>

Kemudian yang terakhir ialah, disiplin dalam melaksanakan shalat juga berdampak positif terhadap hubungan sosial seseorang. Shalat berjamaah, khususnya, memberikan kesempatan untuk bertemu dan bersilaturahmi dengan sesama Muslim. Hal ini tidak hanya mempererat hubungan sosial, tetapi juga membentuk komunitas yang saling mendukung dan mengingatkan. Dalam konteks yang lebih luas, komunitas yang disiplin dalam mendirikan shalat akan menciptakan lingkungan yang positif dan harmonis, yang akan mempengaruhi perkembangan sosial masing-masing individu.<sup>33</sup>

Shalat juga memiliki pengaruh yang mendalam dalam mendidik individu untuk lebih menghargai waktu. Salah satu ciri orang yang disiplin dalam shalat adalah kesadaran akan pentingnya waktu. Shalat mengajarkan untuk mengatur waktu dengan bijak, dan ini dapat mengarah pada produktivitas yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari. Dengan disiplin waktu ini, seseorang akan lebih terhindar dari kebiasaan menunda-nunda pekerjaan (prokrastinasi), yang seringkali menjadi penyebab stres dan kecemasan.<sup>34</sup>

Oleh karena itu kalau dilihat tindakan preventif berupa disiplin dalam mendirikan shalat dengan baik dan benar merupakan langkah yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental, emosional, dan spiritual seseorang. Melalui disiplin dalam melaksanakan shalat, seseorang tidak hanya memenuhi kewajiban agama, tetapi juga mendapatkan ketenangan batin, stabilitas emosional, dan pola hidup yang sehat. Shalat bukan hanya sekadar rutinitas fisik, tetapi juga sebuah sarana untuk membangun kedekatan dengan Allah, memperbaiki diri, serta mencegah perbuatan yang merugikan. Dengan demikian, disiplin dalam mendirikan shalat tidak hanya berdampak pada kesehatan spiritual, tetapi juga memberikan pengaruh positif terhadap kualitas hidup secara keseluruhan.

---

<sup>32</sup> Hasyim Nasution, "Pengaruh Disiplin Shalat terhadap Kesehatan Mental dan Organisasi Kehidupan," dalam *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 6 No. 1 2019: hal. 103.

<sup>33</sup> Ismail Rasyid, "Peran Shalat Berjamaah dalam Pembentukan Komunitas Sosial," dalam *Jurnal Studi Islam dan Masyarakat*, Vol. 7 No. 2 2018: hal. 121.

<sup>34</sup> Abdullah Ali, *The Role of Prayer in Time Management and Productivity*, Jakarta: Penerbit Al-Mizan, 2018, hal. 80.

2. Meluangkan waktu kosong agar selalu membaca dan mentadabburi Al-Qur'an

Kecanduan pornografi menjadi salah satu masalah sosial yang semakin meluas di era digital ini. Akses mudah dan cepat ke materi pornografi melalui internet telah menjadikan fenomena ini sangat mudah tersebar, bahkan sampai menyentuh usia yang sangat muda. Akibatnya, banyak individu yang terperangkap dalam kecanduan yang berbahaya ini, baik dari segi fisik, mental, dan sosial. Salah satu cara yang efektif untuk mengatasi kecanduan pornografi adalah dengan memanfaatkan waktu kosong untuk membaca dan mentadabburi (merenungkan) Al-Qur'an. Al-Qur'an, sebagai pedoman hidup umat Islam, bukan hanya memberikan petunjuk tentang cara hidup yang benar tetapi juga memiliki kekuatan spiritual yang dapat mengubah cara berpikir dan perilaku seseorang, termasuk dalam mengatasi kecanduan. Oleh karena itu langkah berikutnya yang harus dilakukan ialah:

a. Al-Qur'an Sebagai Solusi

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ ۙ ٩

*Sesungguhnya Al-Qur'an ini menunjukkan jalan yang paling benar dan lurus.* Al-Isrâ'/17: 9

Hamka menjelaskan bahwa ayat ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an adalah petunjuk yang paling sempurna untuk umat manusia dalam menjalani kehidupan yang benar. Kata أَقْوَمُ (yang paling benar dan lurus) merujuk pada jalan yang tidak hanya sesuai dengan fitrah manusia tetapi juga sesuai dengan ketentuan Allah SWT. Al-Qur'an memberi arah kepada umat manusia untuk hidup dalam kebenaran, keadilan, dan kesejahteraan, serta menjauhkan mereka dari kebingungan dan kesesatan.<sup>35</sup>

Dalam tafsir *Ahmad Mustofa al-Marâghi* mengungkapkan bahwa ayat ini menyatakan bahwa Al-Qur'an adalah kitab yang membawa umat manusia kepada kebenaran dan keadilan. يَهْدِي (menunjukkan) mengindikasikan bahwa Al-Qur'an memberi petunjuk kepada jalan yang paling hakiki, yaitu jalan yang sesuai dengan kehendak Allah, yang mengarah kepada kebahagiaan hidup dunia dan akhirat. Jalan tersebut adalah jalan yang tidak hanya menyelamatkan seseorang dari kesesatan, tetapi juga memperbaiki akhlak dan moralitas umat manusia.<sup>36</sup>

Dalam Tafsir Al-Jalâlayn, dijelaskan bahwa إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ (sesungguhnya Al-Qur'an ini) merujuk pada wahyu yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai petunjuk hidup yang mengarah

<sup>35</sup> HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1990, hal. 404.

<sup>36</sup> Ahmad Musthafa al- Marâghi, *Tafsir al-Marâghi*, Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1993, hal. 106.

pada kebenaran yang sempurna dan sesuai dengan tuntutan agama. يَهْدِي (menunjukkan jalan yang paling benar dan lurus) berarti bahwa Al-Qur'an mengarahkan umat manusia kepada jalan yang tidak ada celahnya, yang paling jelas, dan tidak terdistorsi oleh pengaruh luar atau pemahaman yang salah.

Al-Qur'an bukan hanya kitab yang mengandung hukum dan petunjuk hidup, tetapi juga merupakan sumber ketenangan jiwa. Setiap ayat dalam Al-Qur'an dapat memberikan kekuatan batin yang dapat menenangkan hati yang gelisah, mengatur pikiran yang kacau, dan memberi solusi terhadap masalah kehidupan. Bagi seseorang yang terjatuh dalam kecanduan pornografi, keberadaan Al-Qur'an dapat memberikan arah yang jelas tentang bagaimana menjaga diri dari godaan dan menghindari perbuatan yang merusak.<sup>37</sup>

Al-Qur'an secara eksplisit mengajarkan pentingnya menjaga pandangan dan menjauhi segala bentuk perbuatan yang dapat merusak jiwa dan akhlak.<sup>38</sup> Salah satu cara untuk memperkuat niat dan tekad dalam menjauhi pornografi adalah dengan membaca dan merenungkan makna ayat-ayat Al-Qur'an. Proses ini bisa membantu individu untuk lebih sadar akan tujuan hidup yang lebih mulia dan jauh dari perbuatan dosa.<sup>39</sup>

#### b. Mentadabburi Al-Qur'an

Mentadabburi Al-Qur'an atau merenungkan ayat-ayat-Nya adalah salah satu cara untuk memahami makna yang lebih dalam dan bagaimana ia relevan dengan kehidupan kita. Tadabbur bukan hanya sekedar membaca, tetapi juga memaknai, memahami, dan merenungkan pesan-pesan yang terkandung dalam Al-Qur'an. Ketika seseorang membaca Al-Qur'an dengan penuh perhatian dan pemahaman, hati dan pikirannya akan menjadi lebih tenang, dan mereka akan lebih mudah terhindar dari godaan-godaan yang tidak bermanfaat.<sup>40</sup>

Terdapat beberapa petunjuk yang diajarkan oleh para ulama untuk membaca Al-Qur'an dengan disertai tadabbur. Salah satunya adalah agar hati fokus ketika membaca atau mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an,

<sup>37</sup> Tantri Widyarti Utami dan Fariat Nurhayati, "Kecanduan Internet Berhubungan Dengan Interaksi Sosial Remaja," dalam *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Vol. 7 No. 1 2019, hal. 35.

<sup>38</sup> Muhammad Rafi, "Tafsir Surah An-Nur [24] Ayat 30: Perintah Menjaga Pandangan," dalam [https://tafsiralquran.id/tafsir\\_surah\\_an-nur\\_\[24\]\\_ayat\\_30:\\_perintah\\_menjaga\\_pandangan](https://tafsiralquran.id/tafsir_surah_an-nur_[24]_ayat_30:_perintah_menjaga_pandangan). Diakses Pada Tanggal 3 April 2025.

<sup>39</sup> Al-Jalâlâyn, Jalâl ad-Dîn as-Süyutî dan Jalâl ad-Dîn al-Mahallî. *Tafsîr al-Jalâlâyn*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2007, hal. 367.

<sup>40</sup> Syaripah Aini, "Efek Membaca Al-Qur'an pada Pendidikan Mental," dalam *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol. 4 No. 6 2022, hal. 6.

tanpa melakukan aktivitas lain yang dapat mengganggu konsentrasi. Selain itu, seseorang harus merasa seolah-olah dia sedang diajak bicara langsung oleh Allah SWT, yang menurunkan wahyu-Nya. Tadabbur terhadap Al-Qur'an akan lebih mendalam dan memberi pengaruh positif kepada pembacanya jika didukung oleh faktor-faktor yang kondusif, seperti tempat yang tenang, dalam keadaan suci dari hadats, di waktu-waktu yang sepi, dan tanpa gangguan apapun.<sup>41</sup>

Dalam konteks mengatasi kecanduan pornografi, melakukan tadabbur terhadap ayat-ayat yang berbicara tentang kesucian hati, pentingnya menjaga diri dari godaan nafsu, dan menjaga pandangan, dapat membantu seseorang memperkuat tekad untuk berubah. Proses ini dapat membuka hati untuk menerima nasehat dan petunjuk yang terkandung dalam Al-Qur'an, sehingga individu lebih mudah untuk menghindari perbuatan-perbuatan yang merusak.

Tadabbur juga akan membuat seseorang semakin menyadari bahwa kehidupan dunia ini bersifat sementara, dan segala kenikmatan duniawi, termasuk pornografi, hanyalah kebahagiaan sesaat yang tidak membawa kebahagiaan hakiki. Sebaliknya, kebahagiaan sejati hanya dapat dicapai melalui ketakwaan, kesucian hati, dan mengikuti jalan yang telah ditunjukkan oleh Allah SWT, dalam Al-Qur'an.<sup>42</sup>

c. Mengalihkan Fokus ke Arah Yang Positif

Salah satu cara untuk mengatasi kecanduan adalah dengan mengalihkan perhatian dari kebiasaan buruk ke aktivitas positif yang bermanfaat. Membaca dan mentadabburi Al-Qur'an adalah kegiatan yang sangat positif, yang tidak hanya mendekatkan kita kepada Allah, tetapi juga memberikan ketenangan pikiran dan hati. Saat seseorang merasa terpuruk dalam kecanduan, mereka seringkali merasa kosong dan tidak tahu apa yang harus dilakukan dengan waktu luangnya. Inilah saatnya untuk meluangkan waktu kosong dengan membaca Al-Qur'an.<sup>43</sup>

Al-Qur'an mengajarkan kita untuk tidak menyalahgunakan waktu dan selalu memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya. Dalam Surah Al-Asr/103:1-3), Allah SWT berfirman:

---

<sup>41</sup> Ibn al-Qayyim al-Jauziyah. *Al-Fawâ'id*, Beirut: Muassasah al-Rayyan, 2002, hal. 156.

<sup>42</sup> Alisa Chusuma dan Dewi Muhammad Saiful Hidayat, "Konsep Kebahagiaan Perspektif Islam dalam AL-Qur'an," dalam *Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, Vol. 1 No. 4 2024, hal. 21.

<sup>43</sup> Dian Nugraheni, et.al., "Efektifitas Membaca Al-Qur'an Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Kelas IX SMA Negeri 1 Kebumen," dalam *Jurnal Psikologi Ilmiah*, Vol. 10 No. 1 2018, hal. 64.

وَالْعَصْرِ ١ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ٢ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا ٣

*Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam Kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal shaleh dan saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran. Al-Asr/103: 1-3.*

Ayat ini mengingatkan kita bahwa waktu adalah amanah yang sangat berharga. Dengan membaca dan merenungkan Al-Qur'an, kita tidak hanya mengisi waktu luang dengan hal yang bermanfaat, tetapi juga mengisi hati dengan petunjuk-petunjuk yang dapat membantu kita menghadapi kehidupan ini dengan penuh kesabaran dan keimanan. Hal ini akan sangat efektif dalam mengalihkan perhatian kita dari kecanduan terhadap hal-hal yang merusak, seperti pornografi, dan menggantinya dengan kegiatan yang lebih bermanfaat.

Oleh karena itu, menimal setiap ba'da shalat wajib membaca Al-Qur'an. Seperti wirid yasin setiap hari kalau gak bisa menimal dihari jum'at sekali. InsyaAllah dengan amalan rutinitas tersebut akan dapat melembutkan hati dan menyehatkan pikiran dan jangan lupa niatkan dengan bacaan demikian akan dapat menghilangkan hal negatif dan keburukan.<sup>44</sup>

### 3. Tindakan Preventif Berupa Terapi Membiasakan Puasa

Puasa adalah salah satu ibadah utama dalam agama Islam yang tidak hanya berfungsi sebagai bentuk penghambaan kepada Allah, tetapi juga memiliki dampak psikologis dan sosial yang luar biasa, termasuk dalam pencegahan masalah sosial seperti kecanduan pornografi, perilaku menyimpang, dan gangguan emosional lainnya. Di dalam konsep Islam, puasa lebih dari sekadar menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga merupakan ajang untuk membersihkan jiwa dan mendisiplinkan nafsu. Dalam konteks pencegahan kecanduan pornografi, puasa dapat dilihat sebagai terapi yang efektif untuk mengendalikan hasrat dan nafsu yang seringkali menjadi penyebab utama dalam perilaku kecanduan.

Dalam pandangan psikologi, kecanduan pornografi sangat erat kaitannya dengan ketidakmampuan seseorang mengendalikan dorongan seksual yang berlebihan dan impulsif.<sup>45</sup> Secara sederhana, ketika seseorang melihat konten pornografi, sistem otaknya akan merespons dengan

---

<sup>44</sup> Firdaus, "Spiritualitas Ibadah Sebagai Jalan Menuju Kesehatan Mental Yang Hakiki," dalam *AL-adyan*, Vol. XI No. 1 2016, hal. 10.

<sup>45</sup> Nurul Jannah Ramadhani, "Analisis Perilaku Seks Bebas di Kalangan Remaja dan Strategi Penanganannya: Studi Kasus pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Pinrang," dalam *Journal Of Art Humanity & Social Studies*, Vol. 3 No. 4 2023, hal. 79.

melepaskan dopamin, hormon yang memberikan rasa senang atau puas. Dalam jangka panjang, kecanduan pornografi dapat merusak keseimbangan kimiawi otak, yang kemudian mendorong individu untuk terus mencari rangsangan tersebut untuk mendapatkan perasaan yang sama. Oleh karena itu, upaya untuk mengendalikan dorongan ini menjadi sangat penting.<sup>46</sup>

Puasa mengajarkan tentang disiplin dan pengendalian diri. Ketika seseorang berpuasa, mereka secara sadar menahan diri dari makan dan minum, meskipun mereka tahu bahwa mereka dapat memenuhi kebutuhan ini kapan saja. Hal ini mengajarkan kekuatan kehendak dan kemampuan untuk menunda kepuasan sesaat demi tujuan yang lebih besar. Dalam hal pencegahan kecanduan pornografi, puasa dapat membantu seseorang untuk belajar menahan dorongan seksual dan mengalihkan perhatian mereka dari hal-hal yang tidak sehat, seperti konten pornografi.<sup>47</sup>

Selain itu, puasa juga memiliki dimensi spiritual yang sangat penting dalam proses penyembuhan atau terapi. Puasa bukan hanya menahan diri secara fisik, tetapi juga merupakan cara untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.<sup>48</sup> Dengan berpuasa, seseorang memperkuat hubungannya dengan Allah SWT. Dan memperbaiki niat serta tujuan hidupnya. Ketika seseorang berusaha untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Melalui ibadah, dia cenderung lebih memiliki kontrol atas dirinya dan dorongan-dorongan negatif. Puasa memberikan kesempatan bagi individu untuk introspeksi dan memperbaiki akhlaknya. Dalam konteks kecanduan pornografi, ini berarti bahwa seseorang yang melakukan puasa dengan niat yang benar akan lebih sadar akan nilai-nilai moral dan etika yang diajarkan dalam agama, yang pada gilirannya akan mengurangi kemungkinan terjerumus dalam perilaku tercela.

Penting juga untuk menekankan bahwa puasa sebagai terapi untuk kecanduan pornografi bukan hanya sebatas menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga mencakup pengendalian pikiran dan tindakan. Puasa mengajarkan untuk menghindari segala bentuk perilaku yang dapat menjerumuskan seseorang dalam dosa, termasuk melihat atau mengonsumsi konten yang tidak bermoral. Dalam banyak hadis, Nabi Muhammad SAW. Mengajarkan pentingnya menjaga pandangan dan hati agar tetap bersih. Oleh karena itu, dalam konteks puasa, seseorang tidak

---

<sup>46</sup> Melia Rahma Syahfitri, *et.al.*, "PMO dan Kaitannya dengan Otak dan Perilaku: Sebuah Kajian Literatur," dalam *Jurnal Flourishing*, Vol. 3 No. 4 2023, hal. 128.

<sup>47</sup> Elviana, *et.el.*, "Hubungan Paparan Media Pornografi dengan Prilaku Seksual Pranikah Pada Remaja," *Napande*: dalam *Jurnal Bidan* Vol.3 No. 2, 2024, hal. 75.

<sup>48</sup> M. Alan Al-Farisi, "Puasa dalam Tinjauan Fikih dan Tasawuf," dalam *Jurnal Ilmiah Spritual*, Vol. 9 No. 2 2023, hal. 278.

hanya menahan diri dari makanan dan minuman, tetapi juga dari pandangan yang dapat merusak integritas moral dan spiritualnya.<sup>49</sup>

Proses terapi ini bukan hanya terjadi selama bulan Ramadan, tetapi juga bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini, puasa sunnah, yang dilakukan di luar bulan Ramadan, dapat menjadi cara untuk terus melatih diri dalam pengendalian diri. Dengan membiasakan diri berpuasa di luar Ramadan, seseorang secara bertahap akan mengembangkan kebiasaan menahan diri, yang tidak hanya terbatas pada makanan dan minuman, tetapi juga pada hal-hal yang bisa merusak moral dan spiritual. Puasa sunnah seperti puasa Senin dan Kamis atau puasa Arafah, misalnya, adalah kesempatan untuk terus melatih ketahanan diri.

Tidak hanya aspek fisik dan spiritual, tetapi puasa juga memberikan dampak psikologis yang besar. Ketika seseorang berhasil menahan diri dari hasrat dan dorongan seksual, mereka merasa lebih diberdayakan dan lebih mampu mengendalikan hidup mereka. Hal ini memberikan rasa kontrol diri yang lebih baik, yang pada gilirannya mengurangi kecemasan dan stres. Puasa menciptakan sebuah sistem yang membantu seseorang untuk tetap tenang dan fokus pada tujuan yang lebih besar, daripada terjebak dalam kecanduan atau perilaku negatif.<sup>50</sup>

Secara keseluruhan, puasa dapat dilihat sebagai metode terapi yang efektif untuk pencegahan kecanduan pornografi. Dengan menahan diri dari nafsu dan dorongan, baik dalam bentuk fisik maupun psikologis, seseorang dapat belajar untuk mengendalikan dirinya. Puasa juga memberi kesempatan untuk refleksi diri dan memperbaiki akhlak, yang dapat mengarah pada perubahan positif dalam hidup seseorang. Dalam konteks yang lebih luas, puasa mengajarkan pentingnya pengendalian diri dan disiplin dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam mengatasi kecanduan pornografi yang kini menjadi masalah sosial yang cukup besar.<sup>51</sup>

Oleh karena itu, Puasa tidak hanya menahan hawa nafsu saja akan tetapi dapat merubah perilaku menjadi baik dan qalbu yang tenang. Al-Qur'an juga menekankan kepada kita untuk menjalankan ibadah puasa, selain puasa sunnah Allah Juga mewajibkan kiat puasa dibulan Rhamadan sebagaimana Firman Allah SWT.

---

<sup>49</sup> Ibn Qayyim al-Jawziyyah. *Zād al-Ma'ād*. Beirut: Dār al-Fikr, 1997, hal. 56.

<sup>50</sup> Abū Hāmid Muḥammad ibn Muḥammad al-Ghazālī *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, Beirut: Dār al-Maktab al-Islami, 2003, hal. 132.

<sup>51</sup> Habiburrochman Febriansyah, *et.al.*, "Gambaran Perilaku Mengonsumsi Konten Pornografi Pada Dewasa Awal: Studi Literatur Psikologi dan Islam," dalam *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam dan Sains*, Vol. 4 2022, hal. 130.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ٣

١ ٨

*Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kalian berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kalian agar kalian bertakwa. Al-Baqarah/2:183.*

Ibn Katsir menekankan bahwa puasa melatih jiwa untuk meninggalkan syahwat yang haram dengan beberapa cara:

- a. Puasa melemahkan dorongan nafsu melalui penahanan lapar, dahaga, dan hasrat seksual. Proses ini merupakan bentuk *terapi eksposur* dan *prevensi respons*, di mana individu dilatih untuk mengendalikan dorongan internal secara sadar.
- b. Puasa membangun disiplin spiritual, sebab setiap Muslim berlatih mengendalikan diri dari hal-hal yang halal pada waktunya, sehingga lebih mudah meninggalkan hal-hal yang haram dalam keseharian.
- c. Tujuan utama puasa adalah mencapai ketakwaan (taqwā), yang mencakup menjaga pandangan, kemaluan, dan hati dari perbuatan maksiat. Taqwa lahir dari peningkatan kesadaran diri, pengendalian hawa nafsu, serta penguatan koneksi spiritual kepada Allah.
- d. Dari Abū Hurairah ra., Rasulullah ﷺ bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:  
 الصِّيَامُ جُنَّةٌ، فَإِذَا كَانَ يَوْمٌ صَوْمٍ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرُفْتُ وَلَا يَصْحَبُ، فَإِنْ سَابَّهُ أَحَدٌ أَوْ  
 قَاتَلَهُ، فَلْيَقُلْ: إِنِّي امْرُؤٌ صَائِمٌ<sup>52</sup>

*Puasa adalah perisai. Maka apabila salah seorang dari kalian sedang berpuasa, janganlah ia berkata keji dan jangan berteriak. Jika seseorang mencacinya atau mengajaknya berkelahi, hendaklah ia berkata: Sesungguhnya aku sedang berpuasa.*

Ibn Katsir mengutip hadis Nabi ﷺ: *Puasa adalah perisai.* (HR. Bukhari & Muslim). Beliau menjelaskan bahwa “junnah” (perisai) berarti puasa melindungi dari godaan syahwat dan dosa, yang dalam istilah psikologis dapat diartikan sebagai mekanisme pertahanan diri yang efektif terhadap pemicu kecanduan.

*Fakhruddīn ar-Rāzī* dalam *al-Tafsīr al-Kabīr* menjelaskan bahwa puasa dalam ayat ini diwajibkan kepada umat Islam sebagai sarana untuk mencapai ketakwaan. Puasa adalah suatu bentuk ibadah yang sangat mendalam, yang tidak hanya menahan diri dari makan dan

<sup>52</sup> Muḥammad ibn Ismā‘īl al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Kitāb al-Ṣawm, Bāb Hal Yaquḥlu Innī Ṣā‘im Idhā Shātamahu Aḥad, no. 1894 Beirut: Dār Ṭawq al-Najāh, 1422 H.

minum, tetapi juga dari segala hal yang dapat merusak jiwa dan akhlak. Fakhrudîn ar-Râzî menekankan bahwa puasa adalah bentuk latihan spiritual untuk menundukkan nafsu, meningkatkan kesabaran, dan menguatkan iman. Ia juga mengaitkan kewajiban berpuasa dengan tujuan untuk membersihkan diri dari berbagai godaan yang dapat menjauhkan seseorang dari Allah.<sup>53</sup>

Dalam Tafsir al-Misbah, M. Qurais Shihab menjelaskan bahwa ayat ini menunjukkan bahwa puasa adalah kewajiban yang tidak hanya berlaku bagi umat Islam, tetapi juga bagi umat-umat terdahulu, seperti umat Yahudi dan Nasrani, yang memiliki kewajiban puasa yang serupa. Dengan demikian, puasa adalah ibadah yang bersifat universal dan memiliki tujuan yang sama, yaitu untuk mencapainya ketakwaan kepada Allah. Menurut M. Qurais Shihab, dengan berpuasa, seorang Muslim diajarkan untuk menahan diri, mengendalikan hawa nafsu, dan meningkatkan kesadaran akan Allah dalam setiap aspek kehidupannya.<sup>54</sup>

Dalam *Tafsîr al-Marâghî*, mengungkapkan bahwa Allah SWT. Memerintahkan umat Islam untuk berpuasa karena puasa bukan hanya sekadar menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga sebagai sarana untuk mencapai ketakwaan. Puasa mengajarkan kontrol diri, kesabaran, dan mengingatkan kita akan penderitaan orang lain yang kekurangan makanan. *al-Marâghî*, juga menyoroti bahwa ketakwaan yang diharapkan melalui puasa adalah ketakwaan yang melibatkan seluruh aspek kehidupan, baik dalam hubungan dengan Allah, sesama manusia, maupun alam semesta.<sup>55</sup>

Oleh karena itu, Ayat ini menekankan pentingnya menjaga pandangan dan kemaluan. Dalam konteks pencegahan kecanduan pornografi, ayat ini menunjukkan pentingnya kesadaran diri untuk menahan pandangan dan godaan dari hal-hal yang dapat merusak kesucian jiwa. Puasa mengajarkan individu untuk mengendalikan diri, dan dengan demikian, menghindari paparan terhadap hal-hal yang dapat merusak moral dan spiritual mereka, termasuk pornografi.

Dikatakan bahwa ketika seseorang memiliki syahwat seksual yang tidak terkendali dan belum memungkinkan untuk menyalurkan hasrat biologisnya dengan cara yang halal, maka solusi yang disarankan adalah dengan berpuasa. Sebagaimana yang disabdakan oleh Rasulullah SWT dalam sebuah hadits:

---

<sup>53</sup> Fakhrudîn ar-Râzî, *Al-Tafsîr Al-Kabîr*, Beirut: Dâr al-Fikr, 1990, hal. 1036.

<sup>54</sup> M. Qurais Shihab, *Al-Mishbah: Tafsîr al-Qur'an al-Karim*, Jakarta: Lentera Hati, 2002, hal. 315.

<sup>55</sup> Ahmad Mustafa al-Marâghî, *Tafsîr Al-Marâghî*, Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1993, hal. 69.

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغْضُ لِبَصَرِهِ وَأَحْصَنُ لِقَرْجِهِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ" (مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ)<sup>56</sup>.

*Abdullah Ibnu Mas'ud menceritakan bahwa Rasulullah pernah berkata kepada kami, "Wahai pemuda, jika di antara kalian ada yang sudah mampu untuk menikah, maka segeralah menikah, karena hal itu akan membantu menjaga pandangan dan memelihara kehormatan diri. Namun, bagi yang belum mampu, hendaklah ia berpuasa, karena puasa dapat membantu mengendalikan nafsunya." (Muttafaq Alaihi).*

Dengan berpuasa, diharapkan seseorang dapat menekan dorongan syahwatnya, karena salah satu penyebab meningkatnya nafsu adalah konsumsi makanan yang berlebihan.<sup>57</sup> Ketika pada Saat berpuasa, seseorang dilarang untuk mengeluarkan sperma, baik melalui hubungan seksual, masturbasi, atau cara lainnya. Hal ini disebabkan karena jika seseorang merasakan rangsangan seksual hingga orgasme dan mengeluarkan air mani, maka puasanya menjadi batal dan tidak sah.<sup>58</sup>

Dalam upaya mengatasi masalah pornografi pada anak maupun remaja, puasa merupakan salah satu cara yang efektif. Puasa juga dikenal sebagai jihad *li al-Nafsi*, yang berarti perjuangan melawan nafsu, terutama dalam menahan diri dari keinginan-keinginan negatif.<sup>59</sup> Selain menahan diri dari makan, minum, dan hubungan seksual, orang yang berpuasa juga dianjurkan untuk menjaga dari ucapan, pandangan, dan pikiran yang dilarang oleh agama. Dengan demikian, jika seseorang menjalankan puasa dengan benar, dia akan menghindari diri dari mengakses konten pornografi. Selain menghindarkan dari perilaku negatif, puasa juga memberikan manfaat yang besar, baik secara fisik, mental, maupun spiritual.

Menurut penulis ada beberapa poin yang dapat di ambil hikmah atau pelajaran terhadap hadis tersebut sebagai wacana untuk mengatasi kecanduan pornografi sebagai berikut:

<sup>56</sup>Abū 'Abdillāh Muḥammad ibn Ismā'īl ibn Ibrāhīm ibn al-Mughīrah ibn Bardizbah al-Bukhārī, *Shahīh al-Bukhārī*, Kitāb an-Nikah, Hadits No. 4779, Dar al-Turath, 1997, hal. 115.

<sup>57</sup> Mahmud Mahdī Al-Istanbūlī, *Tuhfatu al 'ūrsy* (Riyadh: Maktabah al-Ma'arif, 2001, hal. 37.

<sup>58</sup> Salman Akif Faylasuf, "Hukum Keluar Mani Saat Puasa," dalam <https://bincangsyari'ah.com/hukum-islam/ibadahhukum-keluar-mani-saat-puasa>, Diakses Pada Tanggal, 30 Januari 2025.

<sup>59</sup> Wahbah al-Zuhaili, *Al-Fiqh Al-Islāmī wa Adillatuhu*, Beirut: Dār al-Fikr al-Mu'assir, 2002, hal. 1619.

Pertama, konteks hadis dan makna Rasulullah ﷺ secara langsung memberikan nasihat kepada para pemuda untuk menikah jika mereka sudah mampu secara fisik, emosional, dan finansial. Hal ini karena pernikahan merupakan sarana yang sah untuk menyalurkan hasrat seksual serta menjaga pandangan dan kehormatan diri. Namun, bagi yang belum mampu menikah, Rasulullah ﷺ menyarankan untuk berpuasa sebagai alternatif guna mengendalikan dorongan nafsu.

Puasa dalam hadis ini disebut sebagai *wijā'* (وجاءة), yang secara bahasa berarti pemutus atau pelemah nafsu syahwat. Ini menunjukkan bahwa puasa tidak sekadar menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga berfungsi sebagai terapi spiritual yang dapat mengontrol hawa nafsu, termasuk dalam menghadapi godaan pornografi di media sosial.<sup>60</sup>

Kedua, tinjauan medis dari sudut pandang medis dan psikologi, kecanduan pornografi dikaitkan dengan peningkatan produksi dopamin yang berlebihan di otak, yang menyebabkan seseorang terus-menerus mencari stimulasi visual yang serupa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa praktik puasa dapat membantu dalam pengelolaan dorongan ini:

- 1) Efek puasa pada sistem saraf studi dalam bidang neurobiologi menunjukkan bahwa puasa dapat menstabilkan kadar dopamin dalam otak. Ketika seseorang berpuasa, terjadi peningkatan kontrol kognitif dan pengurangan impulsif, yang membantu dalam mengurangi kecanduan terhadap rangsangan seksual berlebihan, termasuk pornografi.<sup>61</sup>
- 2) Regulasi hormon puasa berpengaruh pada kadar testosteron dan hormon lainnya yang terkait dengan dorongan seksual. Saat seseorang berpuasa, produksi hormon seksual menurun, yang berkontribusi pada berkurangnya ketertarikan terhadap konten pornografi.<sup>62</sup>
- 3) Meningkatkan ketahanan diri berpuasa melatih ketahanan diri dan disiplin, yang dapat diaplikasikan dalam menahan diri dari mengakses konten pornografi di media sosial. Ini selaras dengan teori pengendalian diri (*self-control theory*) yang menekankan pentingnya latihan disiplin dalam mengurangi perilaku impulsif.

---

<sup>60</sup> Amin Raies, "Mengendalikan Hawa Nafsu Dengan Berpuasa," dalam <https://islamiccenter.uad.ac.id/mengendalikan-hawa-nafsu-dengan-cara-berpuasa-islamic-center>. Diakses Pada Tanggal 3 April 2025.

<sup>61</sup> Harmala Fitriani, "Relevansi Konsep Neurosains Spiritual Taufiq Pasiak terhadap Psikoterapi Sufistik," dalam *Journal of Sufism and Psychotherapy*, Vol. 1 No. 2 2021, hal. 146.

<sup>62</sup> Nurul Marfu'ah, "Pengaruh Puasa Terhadap Jumlah dan Morfologi Spermatozoa Mencit," dalam *Pharmasipha*, Vol. 2 No. 2 2018, hal. 12.

Ketiga, implementasi hadis dalam konteks modren di era digital, akses terhadap pornografi sangat mudah dan menjadi tantangan besar bagi generasi muda. Oleh karena itu, beberapa langkah yang dapat diambil berdasarkan hadis ini antara lain:

a) Menjaga kesadaran diri

Memahami bahwa pornografi memiliki dampak negatif baik secara psikologis maupun spiritual.<sup>63</sup>

b) Menerapkan puasa sunnah

Tidak hanya pada bulan Ramadan, tetapi juga puasa sunnah seperti Senin-Kamis dan puasa Daud sebagai bentuk latihan menahan hawa nafsu.

c) Membangun lingkungan yang sehat

Menghindari akses ke konten yang memicu dorongan seksual, seperti memfilter media sosial dan bergaul dengan komunitas yang mendukung kontrol diri.

d) Menikah jika mampu Jika seseorang sudah memiliki kesiapan secara finansial dan emosional, menikah merupakan solusi terbaik untuk menjaga kesucian diri sebagaimana yang dianjurkan dalam hadis ini.<sup>64</sup>

#### 4. Senantiasa Berzikir Kepada Allah dan Berselawat kepada Nabi Muhammad SAW

Seseorang yang memiliki kecanduan pornografi memiliki Jiwa yang tidak sehat (sakit) karena qalbu memiliki titik sentral dari struktur diri manusia, qalbu yang sakit mengakibatkan cara berpikir seorang individu menjadi titik sehat secara otomatis pula prilakunya juga akan menjadi tidak sehat dan secara otomatis pula prilakunya juga akan menjadi tidak sehat. Melihat dari analisis di atas maka hubungkan antara bagaimana terapi zikir berpengaruh terhadap kecanduan pornografi memiliki jiwa yang tidak sehat (sakit) karena qalbu memiliki titik sentral dari struktur diri manusia, qalbu yang sakit mengakibatkan cara berpikir seorang individu menjadi titik sehat secara otomatis pula prilakunya juga akan menjadi tidak sehat. Melihat dari analisis di atas hubungan antara bagaimana terapi dzikir berpengaruh terhadap penanggulangan kecanduan pornografi adalah sebagai berikut:

Terapi spiritual Islami, merujuk pada konsep pensucian jiwa (*tazkiyatun nufus*) menurut *Imâm Al-Ghazâlî*, yang membaginya ke dalam tiga tahap. Pensucian jiwa meliputi tiga tahap, yaitu takhali (proses membersihkan

---

<sup>63</sup> Heru Cahyono, *et.al.*, "Pengaruh Intensitas Pengaksesan Konten Pornografi terhadap Spiritualitas Generasi Milenial Kristen," dalam *Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, Vol. 2 No. 3 2022, hal. 65.

<sup>64</sup> Surtijah Endeh, "Hubungan Antara Kematangan Emosional dan Finansial dalam Kesiapan Pernikahan," dalam *Afeksi Jurnal Psikologi*, Vol. 2 No. 2 2023, hal. 10.

diri), tahalli (proses menghiasi diri dengan akhlak mulia), dan tajalli (proses mencapai pencerahan diri).

Tahap pertama adalah *Takhalli* (pensucian diri). Tahap ini bertujuan untuk membersihkan diri dari sifat-sifat tercela, pikiran negatif, serta kebiasaan buruk yang sering dilakukan oleh manusia. Upaya pensucian diri dapat dilakukan melalui tiga cara, yaitu:

- a. Mandi taubat
- b. Melaksanakan shalat taubat, dan
- c. Memperbanyak istighfar kepada Allah SWT

Tahap kedua adalah *Tahalli* (pengembangan diri). Pada tahap ini, manusia diarahkan untuk mengembangkan potensi positif dalam dirinya dengan menanamkan nilai-nilai kebaikan dan membangun makna hidup yang lebih baik.

Tahap ketiga adalah *Tajalli* (penemuan diri). Pada tahap ini, manusia mulai mengenal dan memahami jati dirinya secara mendalam. Terdapat empat pertanyaan mendasar yang disadari pada tahap ini, yaitu:

- 1) Siapa sebenarnya manusia
- 2) Dari mana asal manusia
- 3) Apa tujuan manusia hidup di dunia, dan
- 4) Ke mana manusia akan kembali setelah meninggal

Keempat aspek ini terintegrasi dalam satu inti pemahaman, yakni terbentuknya paradigma ilahiyah dalam diri manusia.

Untuk mengatasi kecanduan pornografi, pendekatan spiritual dapat memberikan dampak yang sangat signifikan dalam memperbaiki pola pikir dan perilaku. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah dengan senantiasa berzikir kepada Allah SWT. Dan berselawat kepada Nabi Muhammad SAW.<sup>65</sup> Hal ini tidak hanya dapat meningkatkan ketenangan batin, tetapi juga dapat memperkuat hubungan seseorang dengan Allah SWT, yang pada gilirannya dapat membantu mengatasi kecanduan dan gangguan mental lainnya, termasuk kecanduan pornografi.

Berzikir kepada Allah adalah salah satu cara yang sangat ampuh dalam menjaga hati dan pikiran tetap bersih dari godaan buruk. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT. berfirman:

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨

*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram (Q.S. Ar-Ra'du/13 28).*

*Ibn Katsir dalam Tafsir Al-Qur'an Al-Azîm* menjelaskan bahwa ayat ini menunjukkan bahwa dzikir kepada Allah adalah sumber ketenangan dan

---

<sup>65</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar: Menerangi Jalan Hidup*. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982, hal. 205.

kedamaian sejati bagi hati manusia. Ia mengutip berbagai hadis yang menyatakan bahwa orang-orang yang hatinya lalai dari mengingat Allah SWT akan merasa gelisah, sedangkan mereka yang selalu berdzikir akan mendapatkan kebahagiaan dan ketenangan. Ibn Katsîr juga menekankan bahwa ketenangan ini tidak hanya berlaku di dunia, tetapi juga menjadi faktor utama dalam mendapatkan ketenteraman di akhirat.<sup>66</sup>

Ayat ini menggambarkan betapa pentingnya kedekatan seseorang dengan Allah SWT. Melalui dzikir untuk menjaga ketenangan jiwa dan menghindarkan diri dari segala bentuk keburukan dan godaan, termasuk kecanduan terhadap hal-hal yang merusak seperti pornografi. Ketika seseorang senantiasa berzikir, pikirannya akan terfokus pada Allah, dan hal-hal yang dapat merusak moral dan mentalnya akan perlahan-lahan hilang. Dengan berzikir, seseorang dapat mengalihkan perhatian dari godaan duniawi dan fokus pada tujuan yang lebih tinggi, yaitu mendapatkan ridha Allah SWT. Rasulullah SAW. Besabda.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: "إِنَّمَا مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لَا يَذْكُرُ رَبَّهُ،  
مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ

*Perumpamaan orang yang mengingat Rabb-nya dan orang yang tidak mengingat Rabb-nya adalah seperti orang hidup dan orang mati.* (HR. Bukhari, No. 6407)

Ibn Hajar Al-Asqalânî menjelaskan bahwa hadis ini menunjukkan betapa pentingnya zikir dalam kehidupan seorang Muslim. Seseorang yang senantiasa berzikir kepada Allah SWT akan mendapatkan kehidupan hati yang penuh dengan cahaya keimanan, sedangkan mereka yang lalai dari zikir seolah-olah hatinya telah mati, tidak memiliki ketenangan, dan mudah terjerumus dalam maksiat.<sup>67</sup>

An-Nawawî berpendapat bahwa hadis ini menegaskan bahwa dzikir merupakan penyebab utama hidupnya hati dan ruh seorang Muslim. Ia menekankan bahwa zikir tidak hanya berupa lafaz-lafaz pujian kepada Allah, tetapi juga mencakup segala bentuk ibadah yang membuat hati senantiasa terhubung dengan-Nya. Orang yang tidak berzikir akan merasakan kegelisahan dan kekosongan batin, yang pada akhirnya membuatnya rentan terhadap bisikan setan.<sup>68</sup>

Ibn Qayyim menguraikan bahwa perumpamaan orang yang berzikir dengan orang yang tidak berzikir sebagai "hidup dan mati" menunjukkan

<sup>66</sup> Ibn Katsîr, *Tafsîr Al-Qur'ân Al-'Azhîm*, Beirut, :Dâr Al-Kutub Al-Ilmiyyah, 1998, hal. 467.

<sup>67</sup> Ibn Hajar al-Asqalânî. *Fath al-Bârî Syarh Sahîh al-Bukhârî*, Jakarta: Pustaka Azzam, 2010, hal. 489.

<sup>68</sup> An-Nawawî, *Syarh Shahîh Muslim*, Beirut: Dâr al-Fikr, tp, hal. 107.

bahwa hati manusia tanpa zikir ibarat tubuh tanpa nyawa. Ia menjelaskan bahwa zikir adalah "nutrisi" bagi hati yang menjaganya tetap sehat dan jauh dari penyakit rohani seperti was-was, kecemasan, dan dorongan untuk berbuat maksiat.<sup>69</sup>

Hadis di atas tersebut dapat penulis jabarkan dari penjelasan ulama di atas, bahwa dapat motivasi bagi seorang Muslim untuk senantiasa berzikir agar hati tetap hidup, damai, dan terjaga dari berbagai bentuk godaan dunia, termasuk kecanduan terhadap pornografi dan perilaku maksiat lainnya.

Dalam keluarga Islami, orang tua dan seluruh anggota keluarga memiliki peran penting dalam mengajarkan anak untuk senantiasa memuji dan mengagungkan nama Allah SWT. Dalam setiap aktivitas dan kondisi. Berzikir merupakan usaha untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dalam kehidupan, dengan menyebut, memuji, dan mengagungkan namanya. Berzikir dengan lisan, disertai dengan penghayatan dalam hati, akan membantu membersihkan pikiran-pikiran kotor dalam diri seseorang. Pikiran kotor ini adalah bentuk kemaksiatan yang tersembunyi, tidak terlihat oleh orang lain, tetapi tetap dalam pengawasan Allah SWT. Yang Maha Mengetahui segala rahasia.

Meskipun sebagian orang menganggap bahwa pikiran kotor tidak berbahaya (selama masih berupa pikiran), namun apabila pikiran tersebut diteruskan, ia akan menjadi tindakan yang tampak. Jika terus diperturutkan, hal ini dapat menyebabkan pelakunya terjerumus dalam kemaksiatan yang berkelanjutan.<sup>70</sup>

##### 5. Taubat Nasuha Kepada Allah SWT

Kecanduan pornografi telah menjadi masalah serius dalam masyarakat modern. Berkat kemudahan akses internet dan media sosial, konten pornografi menyusup ke berbagai lini kehidupan, termasuk anak-anak, remaja, dan dewasa. Salah satu dampak besar dari paparan pornografi adalah kerusakan spiritual dan mental, terutama pada pusat kendali otak. Dalam konteks Islam, solusi terhadap penyakit spiritual ini bukan hanya melalui pendekatan medis dan psikologis, namun juga dengan pendekatan keagamaan yang bersumber dari Al-Qur'an dan Sunnah, salah satunya melalui konsep taubat nasuha.

Kata taubat secara bahasa berarti kembali (الرجوع), sedangkan secara istilah, taubat adalah kembali dari maksiat menuju ketaatan kepada Allah dengan penyesalan yang mendalam, niat tidak mengulangi, dan meninggalkan perbuatan dosa tersebut. Sedangkan "nasūḥa" berarti tulus,

---

<sup>69</sup> Ibn al-Qayyim al-Jauziyyah, *Al-Wābil al-Shayyib min al-Kalim al-Tayyib*, Riyādh: Dār Alam al-Fawāid, 2008, hal. 67.

<sup>70</sup> Ibn al-Qayyim al-Jauziyyah, *Al-Wābil al-Shayyib min al-Kalim al-Tayyib*, hal. 339.

murni, dan bersih dari kebohongan. Maka, taubat nasuha adalah taubat yang dilakukan dengan penuh ketulusan, kesungguhan, dan disertai komitmen kuat untuk tidak mengulangi dosa yang telah dilakukan.<sup>71</sup>

Allah SWT dalam Surah At-Tahrim (66) Ayat 8:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا ۚ عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُم  
جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ يَوْمَ لَا يُخْزِي اللَّهُ النَّبِيَّ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ ۗ نُورُهُمْ يَسْعَىٰ بَيْنَ  
أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا آتِنَا نُورَنَا وَاعْفُرْ لَنَا ۚ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ۝ ٨

*Wahai orang-orang yang beriman! Bertaubatlah kepada Allah dengan taubat yang semurni-murninya (taubat nasuha). Mudah-mudahan Tuhanmu akan menghapus kesalahan-kesalahanmu dan memasukkanmu ke dalam surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, pada hari ketika Allah tidak mengecewakan Nabi dan orang-orang yang beriman bersama dengannya. Cahaya mereka memancar di hadapan dan di sebelah kanan mereka, seraya mereka berkata, 'Ya Tuhan kami, sempurnakanlah untuk kami cahaya kami dan ampunilah kami; sesungguhnya Engkau Mahakuasa atas segala sesuatu. QS. At-Tahrim (66) Ayat 8:*

Al-Marāghî menyebut bahwa taubat nasuha adalah taubat yang disertai dengan tiga syarat: (1) penyesalan terhadap dosa, (2) meninggalkan perbuatan dosa, dan (3) tekad kuat untuk tidak kembali melakukan dosa tersebut.<sup>72</sup>

*Tafsir al-Marāghî* menjelaskan bahwa *taubat nasūha* merupakan pengobatan psikologis yang mampu membersihkan hati dari sisa-sisa dosa, termasuk kecanduan pandangan yang diharamkan, karena ia memutus akar bisikan setan. Taubat nasūha bukan hanya sebatas penyesalan, tetapi juga perubahan perilaku yang nyata, dimulai dengan menundukkan pandangan sebagaimana diperintahkan Allah dalam QS. *al-Nūr* [24]: 30, kemudian mengarahkan energi dan potensi diri pada ketaatan.

*Al-Qurthūbī* menyampaikan bahwa taubat nasuha adalah taubat yang tidak disertai dengan pengulangan dosa, bahkan seseorang yang telah bertaubat akan membenci dosa itu sebagaimana dia membenci untuk dilempar ke dalam api neraka.<sup>73</sup>

Kecanduan pornografi dalam Islam tergolong sebagai *fahisyah* (perbuatan keji) dan bentuk *'isyān* (kedurhakaan) kepada Allah SWT. Dalam QS. An-Nur (24): 30–31, Allah memerintahkan lelaki dan

<sup>71</sup> Tapan Bara Mukti, "Pengertian Taubat Nasuha dan Cara Nasuha dan Cara Menghentikan," dalam *Pengertian Taubat Nasuha dan Cara Melakukannya*, diakses Pada tanggal 27 Mei 2025.

<sup>72</sup> Ahmad Musthafâ. al-Marāghî, *Tafsîr al-Marāghî...*, hal. 117.

<sup>73</sup> al-Qurtubî. *Al-Jâmi' li Ahkâm al-Qur'ân...*, hal. 255.

perempuan beriman untuk menjaga pandangan, yang berarti menghindari dari melihat yang haram, termasuk pornografi.

قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَعْضُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ۗ ذَلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ

۳۰

*Katakanlah kepada laki-laki yang beriman, "Hendaklah mereka menahan pandangannya dan memelihara kemaluannya." Yang demikian itu lebih suci bagi mereka. Sungguh, Allah Maha Mengetahui apa yang mereka perbuat. QS An-Nūr [24]: Ayat 30*

Tafsir al-Jalalayn menyatakan bahwa larangan ini mencakup pengharaman melihat aurat dan segala bentuk rangsangan visual yang memicu syahwat, termasuk pornografi.<sup>74</sup>

Oleh karena itu, Pengakuan bahwa menonton atau menyebarkan pornografi adalah dosa besar merupakan awal proses taubat. Hal ini membutuhkan muhasabah dan refleksi diri yang kuat.

Taubat nasuha sebagai solusi:

- a. Kesadaran akan dosa

Pengakuan bahwa menonton atau menyebarkan pornografi adalah dosa besar merupakan awal proses taubat. Hal ini membutuhkan muhasabah dan refleksi diri yang kuat.

- b. Penyesalan dan rasa takut kepada Allah SWT

Dalam QS. Az-Zumar (39): 53, Allah menyatakan:

قُلْ لِعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ

*Katakanlah (Nabi Muhammad), "Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas (dengan menzalimi) dirinya sendiri, janganlah berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. QS. Az-Zumar (39): 53*

- c. Komitmen untuk tidak mengulangi

Taubat tidak akan sah jika masih ada niat untuk kembali kepada dosa. Maka pelaku harus menjauhkan diri dari sarana-sarana yang memicu: menghapus aplikasi berbahaya, mengganti rutinitas online, dan menjauhi teman yang tidak baik.

Ibnu Qayyim menjelaskan bahwa taubat memiliki tiga pilar: ilmu, hal, dan amal. Ilmu berarti sadar akan buruknya dosa; hal adalah

<sup>74</sup> Jalâl al-Dîn ‘Abd al-Rahmân ibn Abî Bakr al-Suyûfî dan Jalâl al-Dîn Muḥammad Ibn Aḥmad al-Maḥallî, *Tafsîr al-Jalâlayn*,..., hal. 305.

menyesal; amal adalah meninggalkan dosa. Dalam konteks pornografi, ketiga-tiganya sangat aplikatif sebagai langkah penyembuhan spiritual.

Al-Ghazali mengklasifikasikan taubat sebagai *maqam* penting dalam tazkiyah al-nafs (pensucian jiwa). Seseorang yang terjebak dalam maksiat harus menjalani proses *mujahadah* (perjuangan jiwa) yang terus-menerus untuk lepas dari jerat hawa nafsu.

d. Langkah praktis menerapkan taubat nasuha

- 1) Evaluasi diri secara berkala (muhasabah)
- 2) Hapus seluruh akses pornografi
- 3) Ganti aktivitas kosong dengan ibadah seperti tilawah, shalat malam
- 4) Cari komunitas yang mendukung hijrah dan taubat
- 5) Perbanyak istighfar dan dzikir
- 6) Konsultasi dengan ustaz atau konselor jika diperlukan

Taubat nasuha bukan hanya solusi spiritual, tetapi juga psikoterapi Islami yang efektif untuk mengatasi kecanduan pornografi. Kekuatan dari taubat ini terletak pada kesungguhan hati dan keinginan kuat untuk kembali kepada Allah. Dalam Islam, tidak ada dosa yang tidak bisa diampuni selama taubat dilakukan dengan tulus. Oleh karena itu, mengajak para pecandu pornografi untuk bertaubat dengan sungguh-sungguh adalah langkah penting dalam pemulihan mereka, baik secara spiritual, psikologis, maupun sosial.

## 6. Terapi Lewat Ruqiyah

Ruqyah tidak hanya bermanfaat dalam menangani masalah kecanduan, tetapi juga efektif untuk mengatasi perasaan was-was, gangguan emosi, stres, depresi, dan kegelisahan. Hal ini menunjukkan adanya kesamaan antara ruqyah dengan praktik bimbingan konseling Islami dalam membantu pemulihan kondisi psikologis.<sup>75</sup>

Ruqyah merupakan metode pengobatan yang berfungsi sebagai sarana pemberian bantuan secara kuratif, korektif, serta sebagai solusi pemecahan masalah (problem solving). Melalui ruqyah, individu yang sedang menghadapi permasalahan dibantu agar dapat keluar dari kesulitannya, seperti menghentikan kebiasaan penggunaan gadget secara berlebihan atau setidaknya mengurangi intensitas akses terhadap pornografi. Hal ini terjadi karena melalui proses ruqyah, pasien memperoleh pemahaman dan kesadaran mengenai bahaya kecanduan pornografi, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, ruqyah memiliki kesamaan dengan pelaksanaan bimbingan konseling Islami yang

---

<sup>75</sup> Suhendra, *Bimbingan dan Konseling dalam Perspektif Islam*, Bandung: Pustaka Setia, 2014, hal. 91.

juga berorientasi pada upaya kuratif, korektif, dan pemecahan masalah dalam membantu seseorang memperbaiki kehidupannya.<sup>76</sup>

Kemudian untuk mengatasi berbagai permasalahan yang dialami pasien, baik yang bersifat medis maupun non-medis, fisik maupun psikologis. Salah satu penerapan ruqyah adalah dalam penanganan kecanduan gadget pada remaja, sebagaimana dilakukan oleh Jam'iyah Ruqyah Aswaja-Trangkil melalui pendekatan yang dikenal dengan istilah Qur'anic Healing.<sup>77</sup>

Kegiatan ruqyah yang dilaksanakan oleh Jam'iyah Ruqyah Aswaja merupakan salah satu bentuk gerakan dakwah dalam bidang pengobatan, khususnya terapi ruqyah. Kegiatan ini menjadi bagian dari misi organisasi dalam menyebarkan ajaran Islam melalui pengobatan, baik dengan ruqyah mandiri maupun ruqyah massal, menggunakan metode Qur'ani, yakni ayat-ayat Al-Qur'an sebagai penawar berbagai penyakit yang diderita oleh umat. Selain itu, praktik ruqyah ini juga menjadi bentuk modernisasi dari metode pengobatan tradisional masyarakat Jawa, seperti suwukan, yang kini mulai tergerus oleh perkembangan zaman. Pelaksanaannya dilakukan dengan pendekatan bil hal, bil hikmah, dan mau'idhah hasanah dalam upaya membimbing masyarakat menuju kesembuhan dengan tetap berlandaskan nilai-nilai Islam.

Dalam praktiknya, metode *air asma' ruqyah* dilakukan dengan cara menyiapkan segelas air, lalu menutup sebagian mulut gelas dengan telapak tangan, mendekatkan gelas ke mulut, atau cukup dengan memasukkan telunjuk ke dalam air. Setelah itu, dibacakan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai bagian dari ruqyah syar'iyah. Adapun ayat-ayat dan bacaan yang dibaca dalam metode ini meliputi:

- a. Niat
- b. Mengambil air wudhu
- c. Membaca basamalah satu kali

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang.*

- d. Niat ruqyah, yaitu berniat untuk berobat menggunakan Al-Qur'an sebagai wasilah kesembuhan
- e. Mengucap dua kalimat syahadah

---

<sup>76</sup> Wahid Abdussalam Bali, *Ruqyah Syar'iyah: Panduan Pengobatan dengan Ruqyah Syar'iyah dan Doa-doa Pengusir Jin dan Sihir*, Jakarta: Darul Haq, 2009, hal. 20.

<sup>77</sup> Ahmad Muhlisin, "Pelaksanaan Terapi Qur'anic Healing dalam Penanganan Kecanduan Gadget pada Remaja di Jam'iyah Ruqyah Aswaja-Trangkil," dalam *Jurnal Konseling dan Pendidikan Islam*, Vol. 4 No. 21.

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ

*Aku bersaksi bahwa tidak ada Tuhan selain Allah, dan aku bersaksi bahwa Nabi Muhammad adalah utusan Allah.*

f. Membaca istihkhar tujuh kali

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

*Aku memohon ampun kepada Allah, Zat yang tiada Tuhan selain Dia, Yang Maha Hidup dan Maha Berdiri Sendiri, dan aku bertaubat kepada-Nya.*

g. Membaca Surat Al-Fatihah satu kali

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ مَلِكِ  
يَوْمِ الدِّينِ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ  
عَلَيْهِمْ هـ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ

Kemudian mengulangi ayat

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ

*Hanya kepada-Mu kami menyembah, dan hanya kepada-Mu kami memohon pertolongan.*

h. Membaca selawat ibrahiim

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ  
وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ، وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، كَمَا بَارَكْتَ  
عَلَى سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ فِي الْعَالَمِينَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ  
*Ya Allah, limpahkanlah rahmat kepada junjungan kami Nabi Muhammad dan keluarga Nabi Muhammad, sebagaimana Engkau telah limpahkan rahmat kepada Nabi Ibrahim dan keluarga Nabi Ibrahim. Dan limpahkanlah keberkahan kepada Nabi Muhammad dan keluarga Nabi Muhammad, sebagaimana Engkau telah limpahkan keberkahan kepada Nabi Ibrahim dan keluarga Nabi Ibrahim. Sesungguhnya Engkau Maha Terpuji lagi Maha Mulia di seluruh alam.*

i. Membaca ayat kursi

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ هـ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ  
مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ  
مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ  
الْعَظِيمُ

*Allah, tidak ada Tuhan yang berhak disembah selain Dia, Yang Maha Hidup lagi Maha Berdiri Sendiri. Tidak mengantuk dan tidak tidur. Milik-Nya apa yang ada di langit dan di bumi. Tidak ada yang dapat memberi syafa'at di sisi-Nya tanpa izin-Nya. Dia mengetahui apa yang di hadapan mereka dan di belakang mereka, dan mereka tidak mengetahui sesuatu pun dari ilmu-Nya kecuali apa yang Dia kehendaki. Kursi-Nya meliputi langit dan bumi. Dan Dia tidak merasa berat memelihara keduanya, dan Dia Maha Tinggi lagi Maha Besar.(QS. Al-Baqarah: 255)*

j. Membaca Selawat Tibbil Qulub Sebanyak Tiga Kali

اللهم صل على سيدنا محمد طب القلوب ودوائها، وعافية الأبدان وشفائها، ونور الأبصار وضئائها، وعلى آله وصحبه وسلم

*Ya Allah, limpahkanlah rahmat kepada junjungan kami Nabi Muhammad yang menjadi obat dan penyembuh hati, penyehat dan penyelamat badan, serta cahaya dan sinar bagi penglihatan, dan limpahkanlah rahmat kepada keluarga serta sahabat-sahabat beliau, dan berilah kesejahteraan.*

k. Membaca Surat Al-Ikhlas sebanyak tiga kali

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ۝ اللَّهُ الصَّمَدُ ۝ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ۝ لَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ

*Katakanlah Dialah Allah, Yang Maha Esa. Allah tempat meminta. Dia tidak beranak dan pulak tidak diperanakkan, dan tidak ada seorangpun yang setara dengannya.*

l. Membaca Surat Al-Falaq satu kali

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ۝ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ۝ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۝ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ۝ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ۝

*Katakanlah: Aku berlindung kepada Tuhan yang menguasai subuh, dari kejahatan makhluk-Nya, dari kejahatan malam ketika gelap gulita, dari kejahatan wanita-wanita tukang sihir yang meniup pada buhul-buhul, dan dari kejahatan orang yang dengki apabila dia dengki.*

m. Membaca Surat An-Nas satu kali

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ۝ اللَّهُ الصَّمَدُ ۝ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ۝ لَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ

*Katakanlah: Aku berlindung kepada Tuhan (yang memelihara dan menguasai) manusia. Raja manusia. Sembahan manusia. Dari kejahatan (bisikan) syaitan yang biasa bersembunyi. Yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia.*

## n. Membaca doa kesembuhan

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، يَا اللَّهُ، اشْفِ كُلَّ أَمْرَاضِي، وَارْزُقْ  
كُلَّ بَلَاءٍ وَمُصِيبَةٍ تُحِيطُ بِي.

*Ya Allah, limpahkanlah rahmat kepada junjungan kami Nabi Muhammad dan kepada keluarga Nabi Muhammad. Ya Allah, sembuhkanlah segala penyakitku, dan angkatlah segala bala dan musibah yang selama ini menyertai.*

## o. Membaca dua ayat terakhir Surat Yasin (QS. Yasin: 82–83)

إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ (٨٢) فَسُبْحَانَ الَّذِي فِي يَدِهِ مَلَكُوتُ كُلِّ  
شَيْءٍ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ (٨٣)

*Sesungguhnya urusannya-Nya apabila Dia menghendaki sesuatu hanyalah berkata kepadanya: Jadilah! Maka terjadilah ia. Maka Maha Suci Allah yang ditangan-Nya kekuasaan atas segala sesuatu, dan kepada-Nyalah kamu dikembalikan.*

g. Merasa diawasi Oleh Allah SWT (*muroqabah*)

Kecanduan pornografi adalah salah satu bentuk penyakit jiwa (*amradh al-qulub*) yang merusak akhlak dan dapat menghancurkan potensi diri seseorang. Al-Qur'an sebagai pedoman hidup telah memberikan metode untuk mengatasi kecanduan ini dengan pendekatan spiritual, salah satunya dengan menanamkan kesadaran *muraqabah* (merasa diawasi oleh Allah SWT) dalam kehidupan sehari-hari.

Kata *muraqabah* berasal dari kata *raqaba* yang berarti mengawasi dengan penuh perhatian. Dalam terminologi tasawuf, *muraqabah* berarti merasa dalam pengawasan Allah SWT setiap saat, sehingga seseorang menjaga pikiran, perbuatan, dan hatinya dari hal-hal yang dilarang oleh Allah SWT.

Dalam al-Qur'an, Allah SWT berfirman:

وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

*Dan Dia bersama kamu di mana saja kamu berada. Dan Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.* QS. Al-Hadid 57: 4

Ayat ini menunjukkan bahwa Allah senantiasa bersama dan mengawasi setiap gerak-gerik hamba-Nya, baik di tempat tersembunyi maupun terang-terangan.

Ketika seseorang hendak membuka situs pornografi atau melihat hal-hal yang diharamkan, hendaknya mengingat bahwa Allah Maha Mengetahui setiap gerak-gerik dan lintasan pikiran manusia. Merasa diawasi Allah akan menimbulkan rasa malu (*haya'*) untuk melakukan kemaksiatan tersebut.

Dalam QS. Al-Mulk [67]: 14, Allah SWT berfirman:

أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ

*Apakah Allah yang menciptakan itu tidak mengetahui, dan Dia Maha Halus lagi Maha Mengetahui* QS. Al-Mulk [67]: 14.

Merasa diawasi oleh Allah SWT merupakan tameng utama bagi seorang muslim dalam menghindari dosa, termasuk kecanduan pornografi. Dengan menanamkan muraqabah, seorang hamba akan malu kepada Allah dan takut terhadap konsekuensi perbuatan maksiat di dunia dan akhirat, sehingga menimbulkan motivasi kuat untuk meninggalkan kecanduan pornografi.

Kunci keberhasilan dalam mengatasi kecanduan pornografi adalah:

- 1) Memperkuat kesadaran muraqabah
- 2) Memperbanyak ibadah untuk mendekati diri kepada Allah SWT
- 3) Mengganti kebiasaan buruk dengan aktivitas positif

Dengan demikian, al-Qur'an bukan hanya sebagai kitab suci untuk dibaca, tetapi sebagai terapi spiritual (*terapi Qur'ani*) dalam membebaskan diri dari kecanduan pornografi, yang akan mengembalikan ketenangan hati dan kejernihan pikiran seorang hamba.

## 7. Menikah

Pernikahan merupakan salah satu sarana yang sah untuk menyalurkan dorongan seksual seseorang. Dalam perspektif psikologi, dijelaskan bahwa bagi sebagian besar individu, motif utama yang melatarbelakangi hubungan seksual adalah untuk memenuhi kebutuhan biologis sekaligus menyalurkan dorongan seksual. Sementara itu, dalam ajaran Islam, pernikahan dipandang sebagai salah satu syarat dalam menyempurnakan agama seorang muslim. Hal ini ditegaskan dalam Al-Qur'an, khususnya dalam Surat ar-Rûm/30:21, yang menggambarkan pernikahan dengan gaya bahasa yang indah. Ayat tersebut menjelaskan bahwa pernikahan tidak hanya sekadar mempertemukan laki-laki dan perempuan, melainkan juga sebagai proses meleburkan individualitas secara psikologis dan organis.<sup>78</sup> Dengan demikian, pernikahan mempertemukan pasangan suami istri secara

---

<sup>78</sup> Ulfiah, *Psikologi Keluarga*, Bogor: Ghalia Indonesia, 2016, hal. 22.

utuh agar dapat saling memberi dan menerima, saling memengaruhi, serta menjalin ikatan yang kuat baik secara fisik maupun psikologis.<sup>79</sup>

Pernikahan merupakan ikatan suci yang pertama kali Allah tetapkan antara Nabi Adam dan Siti Hawa, kemudian diwariskan kepada seluruh keturunannya. Ikatan dan hubungan ini menjadi dasar penting dalam melanjutkan keturunan manusia. Rasulullah SAW juga menegaskan bahwa pernikahan adalah bagian dari sunnah beliau. Dalam sebuah riwayat, Rasulullah bersabda:

النِّكَاحُ مِنْ سُنَّتِي، فَمَنْ رَغِبَ عَنْ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي. رَوَاهُ مُسْلِمٌ<sup>80</sup>

Nikah adalah sunnahku, maka barang siapa berpaling dari sunnahku, maka ia bukan termasuk golonganku.

Hadis ini memberikan anjuran, khususnya kepada para pemuda yang telah memiliki kesiapan lahir dan batin, agar segera menikah guna menjaga diri dari perbuatan maksiat. Pernikahan merupakan ikatan suci antara seorang laki-laki dan perempuan yang menjadikan keduanya sebagai pasangan jiwa. Sebagai belahan jiwa, suami dan istri dituntut untuk saling memberi ketenangan dan ketenteraman. Apabila seseorang dihadapkan pada dorongan seksual yang sulit dibendung, sementara upaya seperti berzikir, berpuasa, dan mendekatkan diri kepada Allah belum cukup menenangkan, maka pernikahan menjadi solusi terbaik dan paling sempurna.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan, pada Bab II Pasal 7 ayat (1) menyebutkan bahwa perkawinan hanya diperbolehkan apabila pihak pria telah mencapai usia 19 (sembilan belas) tahun dan pihak wanita telah mencapai usia 16 (enam belas) tahun. Selanjutnya, pada ayat (2) dijelaskan bahwa apabila terjadi penyimpangan, yaitu pernikahan yang dilakukan di bawah batas usia tersebut, maka orang tua dari kedua belah pihak dapat mengajukan permohonan dispensasi kepada pengadilan atau pejabat yang berwenang.<sup>81</sup>

Dengan demikian, bagi seorang pemuda yang telah memenuhi syarat-syarat pernikahan, terutama dari segi usia dan kesiapan, menikah menjadi solusi terbaik untuk memenuhi kebutuhan sekaligus menyalurkan dorongan

<sup>79</sup> Nurbaiti, *Pendekatan Psikologis Berbasis Al-Qur'an dalam Penanggulangan Permasalahan Digiseksual*, Disertasi Doktor, Program Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta, 2019, hal. 359.

<sup>80</sup> Muḥammad ibn Ismâ'îl al-Bukhârî, *Ṣaḥîḥ al-Bukhârî*, no. 4779, Kitâb al-Nikâḥ, Bâb Man Lam Yastaṭi' al-Bâ'ah Fal-Yaṣum. Muslim ibn al-Ḥajjâj, *Ṣaḥîḥ Muslim*, juz 9–10, hal. 172, no. 1400, Kitâb al-Nikâḥ, Bâb Istihbâb al-Nikâḥ.

<sup>81</sup> Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan, Jakarta: Buana Ilmu Populer, 2017, hal. 4.

biologisnya secara benar. Imam al-Ghazālī menjelaskan bahwa salah satu manfaat besar dari pernikahan adalah menjaga diri dari godaan setan, mengendalikan dorongan hawa nafsu, menundukkan pandangan, memelihara kehormatan, serta berbagai kebaikan lainnya. Pikiran kotor yang muncul dalam diri seseorang merupakan bentuk bisikan setan, namun hal tersebut dapat dihindari melalui ikatan pernikahan yang sah.

#### 8. Psikoterapi Berbasis Sufi Perspektif Al-Qur'an

Psikoterapi menggunakan teknik pengobatan dalam dua kategori: pertama, pendekatan duniawi seperti pendekatan dan teknik pengobatan psikologis setelah memahami psikopatologi dalam kehidupan nyata. Psikoterapi ini lebih banyak digunakan oleh ahli jiwa kontemporer untuk penyembuhan dan pengobatan psikopatologi yang biasa menimpa kehidupan nyata seperti histeria, prenoid dan lainnya.<sup>82</sup> Kedua, bersifat akhirat berupa bimbingan nilai-nilai moral, spritual dan keagamaan. Dalam Psikoterapi sufi juga menggunakan teknik-teknik pengobatan dengan psikologi kontemporer, yang mengacu pada usulan Atkinson, yang membagi beberapa teknik psikoterapi yang digunakan psikiater dan psikolog, yaitu. Terapi psikoanalisis, kognitif perilaku, terapi teknik, terapi humanistik, terapi eklektif atau integratif, terapi kelompok atau keluarga.<sup>83</sup>

Dengan demikian, penulis akan menerapkan teori di atas yang berbasis Al-Qur'an dengan pendekatan Psikoterapi sufi untuk mengatasi masalah kecanduan pornografi.

##### a. Terapi Psikoanalisis

Teknik psikoterapi ini adalah bahwa dalam diri setiap individu memiliki kekuatan-kekuatan yang saling berlawanan yang menyebabkan konflik internal yang tidak dapat dihindari. Konflik-konflik tersebut tanpa disadari memiliki pengaruh yang kuat terhadap perkembangan pribadi individu, sehingga menimbulkan stres dalam kehidupan. Teknik ini menekankan pada fungsi pemecahan masalah dari ego yang berlawanan dari dorongan seksual dan agresif dari id. Model ini telah dikembangkan dalam psikoanalisis yang dipelopori oleh Sigmund Freud. Menurut Freud ada lima macam teknik dalam terapi ini, yaitu asosiasi bebas, analisis mimpi, pemindahan, pengerjaan, dan interpretasi.

Kecanduan pornografi merupakan permasalahan serius yang berdampak buruk pada individu secara psikologis, sosial, dan spiritual. Dalam teori psikoanalisis yang dikemukakan oleh Sigmund Freud,

---

<sup>82</sup> Muhtar Solihin dan Munir, *The Concept Of Sufi Psychotherapy*, dalam *Journal of engineering and applied sciences*, Vol. 12 No. 10 2017. hal. 10.

<sup>83</sup> Atkinson, *Introduction to Psychology: Applications to Modern Life*, New York: Harcourt Brace, 1999, hal. 20.

perilaku manusia dipengaruhi oleh tiga aspek utama: Id, Ego, dan Superego.<sup>84</sup>

Dalam teori psikoanalisis yang dikemukakan oleh Sigmund Freud, perilaku manusia dipengaruhi oleh tiga aspek utama: Id, Ego, dan Superego. Ketiga komponen ini saling berinteraksi dan membentuk tindakan serta reaksi individu terhadap lingkungan sekitarnya. Id, yang merupakan bagian dari pikiran yang paling primitif, berfokus pada pemenuhan kebutuhan dasar dan keinginan yang tak terkontrol. Dalam konteks kecanduan pornografi, Id berperan besar dalam mendorong individu untuk mencari kepuasan seksual yang instan dan terus-menerus melalui konsumsi konten pornografi. Keinginan ini muncul tanpa pertimbangan rasional, seringkali dipicu oleh tekanan emosional atau stres yang dialami individu.

Sementara itu, Ego berfungsi untuk menyeimbangkan keinginan dari Id dengan realitas sosial dan moral yang ada di sekitar individu. Ego mencoba untuk mencari cara yang lebih realistis dan dapat diterima oleh masyarakat untuk memenuhi keinginan-keinginan tersebut. Dalam hal kecanduan pornografi, Ego berperan dalam mencoba mengatur perilaku individu dengan pertimbangan logis dan realitas kehidupan. Namun, ketika Ego gagal menahan dorongan dari Id, individu dapat terjebak dalam pola perilaku yang merusak, seperti konsumsi pornografi yang berlebihan.<sup>85</sup>

Adapun Superego, yang merupakan bagian dari kepribadian yang berkembang melalui internalisasi nilai-nilai sosial dan moral yang diajarkan oleh orang tua dan masyarakat, bertugas untuk menilai tindakan individu berdasarkan standar moral yang ada. Dalam kasus kecanduan pornografi, Superego mungkin menciptakan perasaan bersalah atau malu terhadap perilaku tersebut, tetapi sering kali rasa bersalah ini justru semakin memperburuk masalah, karena individu merasa terjebak antara keinginan untuk menikmati konten pornografi (Id) dan standar moral yang ada (Superego). Ketegangan antara Id, Ego, dan Superego ini dapat mengarah pada perasaan frustrasi, kecemasan, dan perasaan tidak berharga, yang pada akhirnya memperburuk kecanduan.<sup>86</sup>

Dengan demikian, Untuk menanggulangi kecanduan pornografi, pendekatan pertama yang perlu dilakukan adalah dengan memperkenalkan terapi yang bisa membantu individu untuk memahami dan mengelola dorongan seksual mereka. Salah satu terapi yang dapat

---

<sup>84</sup> Sigmund Freud, *Three Essays on the Theory of Sexuality*, Leipzig: Franz Deuticke, 1905, hal. 40.

<sup>85</sup> Sigmund Freud, *Three Essays on the Theory of Sexuality...*, hal.41.

<sup>86</sup> Sigmund Freud, *Three Essays on the Theory of Sexuality...*, hal.42.

digunakan adalah terapi psikoanalisis yang membantu individu untuk menggali akar masalah kecanduan tersebut, apakah itu terkait dengan trauma masa kecil, perasaan tidak aman, atau kebutuhan untuk mencari pelarian dari kehidupan sehari-hari. Dengan memahami faktor-faktor psikologis yang mendasari kecanduan pornografi, individu dapat mulai mengubah pola pikir dan perilaku mereka.<sup>87</sup>

Selain itu, pendekatan kognitif-behavioral juga dapat digunakan untuk membantu individu mengidentifikasi dan mengganti pola pikir yang mendukung kecanduan pornografi dengan pola pikir yang lebih sehat. Terapi ini berfokus pada perubahan perilaku dengan memperkenalkan strategi untuk mengatasi dorongan seksual yang tak terkendali. Salah satu teknik yang sering digunakan adalah pengalihan perhatian, di mana individu diajarkan untuk mengalihkan fokus mereka dari dorongan untuk mengonsumsi pornografi ke aktivitas lain yang lebih positif dan produktif. Dalam hal ini, dukungan dari keluarga dan teman-teman sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung proses pemulihan.

Pendekatan lain yang tidak kalah pentingnya adalah melalui aspek spiritual. Dalam banyak tradisi agama, pornografi dipandang sebagai bentuk perilaku yang tidak sesuai dengan nilai-nilai moral dan etika. Oleh karena itu, pemulihan dari kecanduan pornografi juga dapat melibatkan pendekatan spiritual yang dapat membantu individu untuk mengatasi dorongan-dorongan negatif dan mencari makna hidup yang lebih tinggi. Bagi mereka yang memiliki keyakinan agama, peran ibadah, doa, dan kontemplasi dapat membantu memperkuat ketahanan mental dan spiritual mereka dalam menghadapi godaan dan dorongan untuk kembali ke kebiasaan lama.

Selain itu, pendidikan tentang seksualitas yang sehat dan moralitas juga menjadi hal yang sangat penting dalam menanggulangi kecanduan pornografi, terutama di kalangan remaja yang lebih rentan terhadap pengaruh media sosial dan konten digital. Mengedukasi generasi muda tentang pentingnya menghargai tubuh dan hubungan yang sehat dapat mencegah mereka terjerumus ke dalam kebiasaan menonton pornografi.

Secara keseluruhan, penanggulangan kecanduan pornografi memerlukan pendekatan multidimensional yang melibatkan pemahaman psikologis, pengelolaan perilaku, dan penguatan nilai-nilai spiritual. Dengan pendekatan yang tepat, individu dapat belajar untuk

---

<sup>87</sup> Mariyati, *et.al.*, "Cognitive Behavior Therapy And Self Help Group Intervention To Reduce Anxiety In Adolescence With Pornography Addiction: Case Series," *Jurnal Ners Widya Husada*, Vol. 4 No. 3 2017, hal. 80.

mengatasi kecanduan pornografi dan kembali membangun kehidupan yang lebih sehat, bahagia, dan bermakna.

Dalam Psikoterapi Perspektif Tasawuf Berbasis al-Qur'an Tasawuf, dalam konteks al-Qur'an, berfokus pada penyucian jiwa dan peningkatan kedekatan dengan Allah melalui pengendalian diri dan introspeksi spiritual. Beberapa konsep tasawuf yang dapat digunakan untuk mengatasi kecanduan pornografi adalah:

1) Tazkiyah an-Nafs (Penyucian Diri)

Al-Qur'an menekankan pentingnya penyucian jiwa dari nafsu yang buruk dalam Surat Ash-Shams/91: 9-10).

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۙ وَقَدْ خَابَ مَنْ

دَسَّاهَا ۙ ١٠

*Sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.* Ash-Shams/91: 9-10.

*Al-Tabarî* menjelaskan bahwa ayat ini mengandung dua kondisi ekstrem yang dipengaruhi oleh keadaan hati manusia. قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (Sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan jiwa itu) berarti orang yang berusaha menyucikan jiwanya dari segala kejahatan, sifat tercela, dan nafsu-nafsu buruk. Penyucian ini dapat dilakukan dengan cara memperbaiki perilaku, menjaga hati dari godaan, serta menjalani kehidupan yang taat kepada Allah SWT. Sebaliknya, وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا (Sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya) berarti orang yang menuruti hawa nafsunya dan membiarkan jiwanya ternoda dengan keburukan-keburukan tersebut, yang akhirnya membawa kerugian di dunia dan akhirat.<sup>88</sup>

*Al-Alûsi* dalam tafsir *Rûḥ al-Ma'ânî* menyebutkan bahwa زَكَّاهَا (menyucikan jiwa) merujuk pada upaya untuk membersihkan diri dari sifat-sifat tercela dan dosa dengan menjalani jalan taubat serta melaksanakan perintah Allah. Penyucian jiwa ini bukan hanya secara fisik tetapi juga mental dan spiritual, sehingga seseorang dapat mendekatkan dirinya kepada Allah SWT. Adapun دَسَّاهَا (mengotori jiwa) adalah ketika seseorang membiarkan jiwa dipenuhi dengan keburukan, keserakahan, kemarahan, atau sifat buruk lainnya yang menyebabkan kerusakan pada kepribadiannya dan menjauhkan dirinya dari Robnya. *Al-Alûsi* menambahkan bahwa ayat ini mengajarkan bahwa keberuntungan dan kesuksesan sejati terletak pada kemampuan untuk

<sup>88</sup> AbūJa'far al-Tabarî, *Jâmi' al-Bayân* Beirut: Dar al-Fikr, 1997, hal. 32.

menyucikan jiwa, sementara kegagalan besar terletak pada keburukan yang dibiarkan berkembang dalam hati.<sup>89</sup>

Kemudian juga di ayat lain yang berkaitan seperti dalam Surat QS. Al-Anfal/8: 2 .

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا ذُكِرَتْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ  
إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ۚ

*Hai orang-orang yang beriman, jadilah kalian orang-orang yang takut kepada Allah. Apabila disebut nama Allah, hati mereka menjadi bergetar dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka, bertambah iman mereka dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakal. Al-Anfal/8: 2*

Kemudian ayat kesabaran menghadap ujian dalam Surat al-Baqarah/2:153

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ۝ ١٣٥

*Wahai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. Al-baqarah/2: 153.*

Kemudian penyucian jiwa dari nafsu buruk, Allah SWT. berfirman dalam Surat At-Tahrim/66:6.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ  
شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ۖ

*Wahai orang-orang yang beriman, jagalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu, penjaganya malaikat yang kasar lagi keras, yang tidak mendurhakai Allah atas perintah-Nya dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan. At-Tahrim/66:6*

Kecanduan pornografi sering kali berasal dari kekuatan nafsu yang tidak terkendali. Melalui tazkiyah an-Nafs, seseorang berusaha membersihkan jiwa dari godaan nafsu dan menyucikan pikiran serta hatinya.

## 2) Riyadah

Tasawuf mendorong latihan spiritual yang intens, seperti dzikir, doa, dan refleksi diri untuk meningkatkan kesadaran spiritual

<sup>89</sup> Ismā'īl ibn 'Umar ibn 'Abdillāh al-'Alūsī, *Rūh al-Ma'ānī*, Beirut: Dār al-Fikr, 1995, hal. 45.

dan mengendalikan hawa nafsu.<sup>90</sup> Dengan meningkatkan kedekatan dengan Allah, seseorang dapat memperkuat pertahanan diri terhadap godaan, termasuk kecanduan pornografi.

### 3) Sabar

Dalam menghadapi kecanduan, sabar menjadi kunci penting. Al-Qur'an mengajarkan untuk bersabar dalam menghadapi ujian hidup dalam Surat al-Baqarah/2:153

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ١٣٥

*Wahai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. al-baqarah/2: 153.*

*Al-Qâsimî, Mahâsin al-Tafsîr*, menjelaskan bahwa ayat ini mengajarkan bahwa dalam menghadapi segala ujian dan kesulitan, orang-orang yang beriman diperintahkan untuk mencari pertolongan melalui dua hal: sabar dan salat. Sabar merujuk pada kemampuan untuk menahan diri dari reaksi negatif terhadap ujian hidup, sementara salat merupakan bentuk ibadah yang membawa kedekatan dengan Allah, memberikan ketenangan hati, dan memperkuat tekad. Al-Qâsimî menekankan bahwa keduanya saling melengkapi dalam membentuk kekuatan batin bagi orang yang beriman, sehingga mereka dapat menghadapinya dengan sabar dan penuh harapan.<sup>91</sup>

Dan ini termasuk dalam proses mengatasi kecanduan, yang memerlukan waktu dan usaha yang konsisten. Kemudian integrasi psikoanalisis dan tasawuf.

Oleh karena itu, penulis menyimpulkan dari teori diatas Menggabungkan pendekatan psikoanalisis dengan tasawuf dapat memberikan pemahaman yang lebih holistik dalam mengatasi kecanduan pornografi:

#### 1. Kesadaran diri

Melalui pemahaman psikoanalisis, individu dapat memahami akar masalah emosional atau psikologis yang menyebabkan kecanduan. Tasawuf menambahkan dimensi spiritual dalam hal ini, di mana seseorang akan berusaha memahami dirinya melalui pendekatan introspektif dan reflektif, serta bertanggung jawab atas perbaikan dirinya di hadapan Allah SWT.

#### 2. Perubahan pola pikir

Terapi psikoanalisis dapat membantu mengubah pola pikir yang tidak sehat atau destruktif, sementara ajaran tasawuf membantu membentuk

<sup>90</sup> Abū Hâmid Muḥammad Ibn Muḥammad al-Ghazâlî, *Ihyâ' 'Ulūm al-Dîn*, Beirut: Dâr al-Kutub al-Ilmiyah, 1997, hal. 312.

<sup>91</sup> Al-Qâsimî, *Mahâsin al-Tafsîr*, Beirut: Dâr al-Kutub al-Ilmiyah, 1999, hal. 312.

cara berpikir yang lebih positif dan mendekatkan diri kepada Allah. Hal ini dapat mengurangi kecanduan dengan menggantikan dorongan untuk mencari kepuasan sementara melalui pornografi dengan pencarian kedamaian batin dan kedekatan dengan Tuhan.

### 3. Pengendalian nafsu

Psikoanalisis mengidentifikasi pengendalian nafsu sebagai salah satu tantangan terbesar dalam kehidupan manusia, dan tasawuf mengajarkan cara-cara spiritual untuk mengendalikan nafsu tersebut. Dengan latihan spiritual yang mendalam, individu bisa mengembangkan kontrol diri yang lebih baik.

#### b. Terapi Kognitif

Kognitif perilaku terapi teknik (Cognitive Behavioral Therapy, CBT), serta pendekatan spiritual dan religius yang berdasarkan pada nilai-nilai dalam Islam.<sup>92</sup> Pendekatan ini menggabungkan perubahan pola pikir (kognitif) dengan perubahan perilaku (perilaku) yang dapat membantu individu yang terperangkap dalam kecanduan pornografi untuk memperoleh pengendalian diri, meningkatkan kualitas hidup, dan kembali ke jalan yang benar.

Selain itu, dalam CBT, penguatan positif juga digunakan untuk mengubah kebiasaan buruk menjadi kebiasaan baik. Setiap kali individu berhasil mengatasi dorongan untuk mengakses pornografi, mereka akan diberi penghargaan atau penguatan positif untuk memperkuat perubahan perilaku ini.<sup>93</sup> Misalnya, mereka dapat diberi hadiah berupa waktu luang untuk melakukan hobi yang disukai atau mendapatkan pujian atas pencapaian mereka dalam mengatasi kecanduan.

Adapun dalam pendekatan Psikoterapi sufi ialah.

#### 1) Gadhul Bashar.

Dalam perspektif Islam, kecanduan pornografi tidak hanya dilihat sebagai masalah perilaku, tetapi juga sebagai masalah moral dan spiritual yang perlu diselesaikan dengan mendekatkan diri kepada Allah. Dalam ajaran Islam, pengendalian diri, yang dikenal sebagai sabar dan taqwa, adalah fondasi utama dalam menghadapi ujian hidup, termasuk kecanduan. Al-Qur'an banyak menyebutkan pentingnya menahan diri dan menjaga pandangan dari hal-hal yang haram atau tidak bermanfaat.<sup>94</sup>

---

<sup>92</sup> David, *The Feeling Good Handbook: The New Mood Therapy*, New York: Plume, 1999, hal. 12.

<sup>93</sup> Beck Judith, *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*, New York: Guilford Press, 2011, hal. 150-153

<sup>94</sup> Muhammad Rafi, "Perintah Menjaga Pandangan," dalam [https://tafsirquran.id/tafsir-surah-an-nur \[24\] ayat 30: perintah menjaga pandangan](https://tafsirquran.id/tafsir-surah-an-nur-[24]-ayat-30:perintah-menjaga-pandangan). Diakses Pada Tanggal 2 Februari 2025.

Allah SWT. Berfirman dalam Surah An-Nur/24:30

قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَعْضُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ۖ ذَلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ ۝ ٣٠

*Katakanlah kepada orang-orang yang beriman: 'Hendaklah mereka menahan pandangannya dan menjaga kemaluannya. Yang demikian itu lebih suci bagi mereka. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang mereka perbuat. (An-Nur/24: 30)*

Ahmad Musthafa *Al-Marâghî* dalam *Tafsîr Al-Marâghî* menjelaskan bahwa ayat ini menekankan pentingnya menjaga pandangan dan kehormatan diri sebagai bentuk pengendalian hawa nafsu. Menahan pandangan berarti menghindari melihat sesuatu yang diharamkan, seperti aurat atau sesuatu yang dapat membangkitkan syahwat.<sup>95</sup> Hal ini bertujuan untuk menjaga kesucian jiwa dan menghindarkan diri dari godaan zina atau perbuatan keji lainnya.

Menjaga kemaluan di sini berarti menjaga diri dari perbuatan zina dan segala hal yang mendekatinya, termasuk berpakaian dengan sopan dan menghindari lingkungan yang dapat menjerumuskan pada perbuatan tercela.

*Al-Marâghî* juga menegaskan bahwa Allah Maha Mengetahui perbuatan manusia, baik yang tersembunyi maupun yang tampak, sehingga setiap individu harus selalu merasa diawasi oleh-Nya.

Syihabuddin *Al-Alūsî* dalam *Ruh al-Ma'âni* menafsirkan bahwa ayat ini mengandung perintah kepada kaum mukminin untuk menahan pandangan mereka dari hal-hal yang diharamkan, karena pandangan adalah awal dari segala fitnah dan godaan syahwat. Ia menjelaskan bahwa larangan ini bukan hanya berlaku bagi pria, tetapi juga bagi wanita, sebagaimana yang disebutkan dalam ayat berikutnya (QS. An-Nur/24: 31).<sup>96</sup>

*Al-Alūsî* menambahkan bahwa menjaga kemaluan dalam ayat ini tidak hanya bermakna menjauhi zina, tetapi juga menjaga kehormatan dengan tidak melakukan perbuatan yang dapat menodai kesucian diri, seperti berbicara dengan nada menggoda atau melakukan kontak fisik yang tidak pantas. Menurutnya, ayat ini menunjukkan hubungan erat antara pengendalian pandangan dan penjagaan diri dari perbuatan maksiat.

Rasulallah Saw bersabda.

<sup>95</sup> Ahmad Musthafa al-Marâghî, *Tafsîr Al-Marâghî*, Beirut: Dâr Ihyâ' al-Turath al-'Arabi, 1946, hal. 528.

<sup>96</sup> Syihâbuddîn al-Alūsî, *Rûh al-Ma'âni fi Tafsîr al-Qur'ân al-'Azîm wa al-Sab' al-Matsâni*, Beirut: Dâr al-Kutub al-Ilmiyyah, 1994, hal. 133.

يَا عَلِيُّ، لَا تُشِعِ النَّظْرَةَ النَّظْرَةَ، فَإِنَّ لَكَ الْأُولَىٰ وَلَيْسَتْ لَكَ الْآخِرَةُ رَوَاهُ أَحْمَدُ

*Wahai Ali, janganlah engkau mengikuti pandangan dengan pandangan lain, karena pandangan pertama adalah milikmu, sedangkan pandangan kedua adalah hak setan.* (HR. Ahmad)

Hadis ini menunjukkan bahwa pandangan pertama bisa terjadi tanpa disengaja, tetapi pandangan kedua adalah keputusan yang disengaja dan bisa mengarah pada perbuatan dosa.

Sementara itu, *al-Qurtubî* menegaskan bahwa menundukkan pandangan merupakan langkah awal yang sangat penting dalam mengobati kecenderungan terhadap hal-hal yang diharamkan, sebab dengan cara ini akar bisikan syahwat dapat diputus sejak awal. Menurutnya, penjagaan kemaluan tidak akan tercapai secara sempurna tanpa adanya pengendalian pandangan. Barang siapa yang membiarkan pandangannya lepas tanpa kendali, maka ia akan mudah terjerumus dalam fitnah syahwat. Sebaliknya, menahan pandangan akan melahirkan ketenangan batin, memancarkan cahaya iman, serta menjaga kemuliaan dan kehormatan diri.<sup>97</sup>

## 2) Pendekatan Islam

Dalam prinsip tasawuf, pengendalian hawa nafsu adalah proses yang panjang dan membutuhkan latihan spiritual yang intensif. Para ahli tasawuf mengajarkan bahwa dzikir, doa, dan refleksi diri merupakan cara-cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran spiritual dan mengendalikan hawa nafsu. Imam al-Ghazalî dalam kitab *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, mengajarkan bahwa seseorang yang terjebak dalam kecanduan apapun, termasuk pornografi, harus mengembalikan dirinya kepada Allah dengan berusaha memperbaiki niat dan motivasi hidupnya.<sup>98</sup> Dzikir adalah salah satu cara yang sangat efektif untuk membersihkan hati dari godaan duniawi, termasuk kecanduan.<sup>99</sup>

Sebagai contoh, dzikir seperti membaca “La ilaha illallah” atau “Subhanallah” secara rutin dapat menenangkan hati dan pikiran, serta membantu seseorang untuk fokus kembali pada tujuan hidup yang lebih tinggi, yaitu mendekati diri kepada Allah SWT. Shalat juga memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan seorang Muslim, karena dengan salat yang khusyuk, seseorang dapat mengingat kembali

<sup>97</sup> Abū ‘Abdillâh Muḥammad ibn Aḥmad al-Qurtubî, *al-Jâmi‘ li-Aḥkâm al-Qur‘ân*,..., hal. 226.

<sup>98</sup> Aprilianda Martinonang Harahap, “Solusi Penghapusan Dosa (Konsep Tobat dalam Pandangan Teologi Islam),” dalam Jurnal *Uinsu Studia Sosia Religia*, Vol. 1 No. 2 2018, hal. 33.

<sup>99</sup> Al-Nawawî, *Al-Adzkâr*, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1996, hal. 45.

kebesaran Allah dan mendapatkan ketenangan hati yang diperlukan untuk mengatasi godaan-godaan duniawi.

### 3) Integrasi CBT dan Pendekatan Islam

Untuk mengatasi kecanduan pornografi, pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dapat digabungkan dengan pendekatan spiritual dalam Islam. Misalnya, setelah individu mengidentifikasi dan mengubah pemikiran dan perilaku yang mendukung kecanduan mereka, mereka juga dapat menggunakan teknik spiritual seperti taubat, dzikir, dan shalat untuk memperkuat tekad mereka dalam menghindari perilaku tersebut.<sup>100</sup> Hal ini tidak hanya membantu mereka mengatasi kecanduan secara psikologis, tetapi juga secara spiritual.

Sebagai contoh, seseorang yang berkomitmen untuk menghindari pornografi dapat memulai setiap harinya dengan doa dan dzikir, serta melibatkan diri dalam aktivitas yang produktif dan positif yang mendekatkan diri mereka kepada Allah.<sup>101</sup> Selama proses ini, mereka juga dapat bekerja dengan seorang terapis yang berpengalaman dalam CBT untuk melacak kemajuan mereka dan mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan untuk terus mengubah perilaku mereka.

Dengan demikian, mengatasi kecanduan pornografi membutuhkan pendekatan yang menyeluruh, yang mencakup perubahan pola pikir dan perilaku serta pendekatan spiritual. Teori kognitif perilaku dapat membantu individu untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang salah yang mendukung kecanduan, sementara pendekatan Islam memberikan pedoman moral dan spiritual yang kuat untuk mengendalikan hawa nafsu dan menjaga kesucian hati.<sup>102</sup> Dengan menggabungkan kedua pendekatan ini, seseorang dapat mengatasi kecanduan pornografi dan kembali ke jalan yang benar, dengan pertolongan dari Allah SWT.<sup>103</sup>

### c. Terapi Humanistik

Terapi humanistik merupakan teknik pendekatan fenomenologi kepribadian yang membantu individu yang menyadari jati dirinya dan menyelesaikan masalahnya dengan intervensi minimal dari ahli terapi. Gangguan psikologis dianggap muncul jika proses pertumbuhan dan

<sup>100</sup> Sayid Yai Ardiansyah, "Pengaruh Shalat dan Maksiat terhadap Rezeki," dalam <https://muslim.or.id/pengaruh-shalat-dan-maksiat-terhadap-rezeki>. Diakses Pada Tanggal 2-02-2025, Jam 1:2:06.

<sup>101</sup> Mohamad Ilham Habibie dan Muhamad Dito Cahyadi, "Peranan Muhasabah Sebagai Upaya Dalam Menghadapi Krisis Kepercayaan Diri Remaja," dalam *Mutiara Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*, Vol. 2 No. 4 2024, hal. 215.

<sup>102</sup> Ibn Qayyim al-Jauziyah, *Madârij as-Sâlikîn*, Beiruüt: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2008, hal. 75.

<sup>103</sup> Muhammad Utsman Najati, *Al-Qur'ân wa al-Tib an-Nafs*, Kairo: Dâr al-Syuruq, 1985, hal. 150.

aktualisasi potensi diri terhambat oleh keadaan atau orang lain. Carl rogesr yang mengembangkan psikoterapi yang berpusat pada (client, centeret, therapy), para ahli mengakui bahwa ciri-ciri terapi yang penting untuk kemajuan dan eksplorasi diri adalah empati, kehangatan, dan ketulusan.<sup>104</sup>

Terapi humanistik bertujuan untuk membantu individu memahami dirinya sendiri, meningkatkan kesadaran diri, serta mendorong perubahan positif dalam hidupnya. Pendekatan ini menekankan bahwa manusia memiliki potensi untuk mengatasi berbagai permasalahan, termasuk kecanduan pornografi. Dengan demikian, ada beberapa langkah yang perlu diaplikasikan guna untuk penanggulangan kecanduan pornografi dengan pendekatan humanistik.

#### 1) Kesadaran diri dan penerimaan

Salah satu aspek utama dalam terapi humanistik adalah membantu individu menyadari dampak negatif dari pornografi terhadap kehidupan mereka. Mereka diajak untuk merefleksikan nilai-nilai hidup dan memahami bahwa mereka memiliki kontrol atas diri mereka sendiri. Sebagaimana firman Allah SWT. Dalam Surat Ar-Ra'd/13: 11

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا هُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَاِل ۱۱

*Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Ar-Ra'd/13: 11*

*Ibn Athâ'illah As-Sakandarî*, seorang sufi terkemuka dalam tarekat Syadzilyah, memahami ayat ini dalam konteks perubahan batiniah dan spiritual seseorang. Menurutnya, perubahan keadaan lahiriah manusia merupakan refleksi dari perubahan hati dan jiwa mereka. Jika seseorang ingin mendapatkan anugerah dan pertolongan Allah, maka ia harus terlebih dahulu mensucikan dirinya dari sifat-sifat tercela seperti riya, ujub, dan *hubb al-dunyâ* (cinta dunia).<sup>105</sup>

*Abū al-Qâsim Al-Qusyâirî* menafsirkan bahwa pengubahan diri dalam ayat ini merujuk pada tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), sebab seseorang tidak akan mendapatkan maqam spiritual yang lebih tinggi tanpa melakukan perubahan batin terlebih dahulu.

<sup>104</sup> Muhtar Solihin dan Munir, The Concept Of Sufi Psychotherapy, dalam *Journal of engineering end applied scienses*, hal. 11.

<sup>105</sup> Ibn Athâ'illah As-Sakandarî, *Terjemah & Syarah Al-Hikam*, Penerjemah: H. Salim Bahresiy, Bandung: Pustaka Hidayah, 2023, hal. 112.

Kemudian *Abū al-Qāsim Al-Qusyairī*, dalam *Lathâ'if al-Ishârât*, menafsirkan ayat ini dengan pendekatan relasi antara kehendak manusia dan kehendak Ilahi. Menurutnya, perubahan nasib seseorang berkaitan erat dengan perubahan niat dan kesungguhan hati dalam mendekati diri kepada Allah SWT.<sup>106</sup>

Jika seseorang tetap dalam keadaan lalai dan jauh dari Allah, maka ia tidak akan mendapatkan pertolongan-Nya. Namun, jika ia mulai berusaha untuk bertaubat dan mendekat kepada-Nya dengan ikhlas, maka Allah akan membukakan pintu hidayah dan memperbaiki keadaannya.

*Al-Qusyairī* juga menekankan bahwa perubahan sejati terjadi ketika seorang hamba menyadari kelemahannya dan berserah diri sepenuhnya kepada Allah, bukan hanya dengan usaha duniawi semata tetapi juga dengan penyerahan batin yang tulus.<sup>107</sup>

Kedua tafsir ini menunjukkan bahwa dalam perspektif tasawuf, perubahan spiritual seseorang adalah kunci utama bagi perubahan nasib dan kondisi kehidupannya. Jika ingin mendapatkan rahmat dan pertolongan Allah, seseorang harus terlebih dahulu memperbaiki hatinya dan meningkatkan kualitas ibadah serta keikhlasannya kepada Allah SWT.

Dengan memahami bahwa perubahan dimulai dari diri sendiri, individu yang kecanduan pornografi dapat terdorong untuk berusaha keluar dari jerat kecanduan tersebut.

## 2) Peningkatan makna hidup dan spritualitas

Pornografi sering kali menjadi pelarian dari kekosongan batin atau ketidakpuasan hidup. Dalam terapi humanistik, individu didorong untuk menemukan makna hidup yang lebih dalam, seperti melalui ibadah dan hubungan yang lebih erat dengan Allah SWT. Islam menekankan pentingnya dzikir dan taqarrub (mendekatkan diri) kepada Allah sebagai cara untuk menenangkan jiwa. Rasulullah ﷺ bersabda:

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضَغَةً، إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ،  
أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

*Ketahuiilah bahwa di dalam jasad terdapat segumpal daging, jika ia baik maka baiklah seluruh jasadnya, dan jika ia rusak maka rusaklah seluruh jasadnya. Ketahuiilah bahwa segumpal daging itu adalah hati.* (HR. Bukhari No. 52 dan Muslim No. 1599)

## 3) Dukungan sosial dan penguatan diri

<sup>106</sup> Abū al-Qāsim al-Qusyairī, *Lathâ'if al-Ishârât*, Tim Penerjemah, Bandung: Mizan Pustaka, 2016, hal. 250.

<sup>107</sup> Abū al-Qāsim al-Qusyairī, *Lathâ'if al-Ishârât*,..., hal. 251.

Dalam terapi humanistik, dukungan sosial sangat penting untuk membantu individu mengatasi kecanduan. Mereka perlu mendapatkan lingkungan yang positif, seperti komunitas keagamaan atau kelompok yang memiliki visi dan misi yang sama dalam memperbaiki diri. Allah berfirman dalam Surat Al-Ma'idah/5: 2

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۚ

*Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran.* Al-Ma'idah/5: 2

Dalam *Al-Jâmi' Li-Ahkâm al-Qur'ân*, Imam Al-Qurtubî menafsirkan bahwa ayat ini menegaskan prinsip dasar dalam Islam, yaitu menegakkan solidaritas dalam kebaikan dan menolak segala bentuk kerja sama dalam dosa dan kezaliman.<sup>108</sup>

Kemudian ia menekankan bahwa *الْبِرِّ* dalam ayat ini mencakup segala tindakan yang diperintahkan oleh syariat, seperti membantu orang dalam kesulitan, mengajarkan ilmu, dan menegakkan keadilan. Sementara *الْإِثْمِ* (dosa) merujuk pada segala bentuk pelanggaran syariat, seperti riba, suap, dan kezaliman dalam berbagai bentuk.

*Al-Qurtubî* juga mengaitkan ayat ini dengan prinsip amar ma'ruf nahi munkar, yaitu perintah untuk mendorong kebaikan dan mencegah keburukan. Menurutnya, seorang Muslim yang melihat kemungkaran harus menghindari keterlibatan dan tidak memberikan dukungan, bahkan jika ia tidak bisa mencegahnya dengan tangan atau lisan, ia harus mengingkarinya dalam hati.

Dengan mendapatkan lingkungan yang baik, individu yang kecanduan pornografi dapat lebih mudah menemukan dukungan untuk berhenti dari kebiasaan buruk tersebut.<sup>109</sup>

#### d. Terapi Eklektif atau Integratif

Kecanduan pornografi sering kali dipicu oleh kombinasi faktor psikologis, sosial, dan biologis. Oleh karena itu, pendekatan yang digunakan untuk mengatasi kecanduan ini harus menyentuh aspek-aspek tersebut secara holistik. Salah satu karakteristik dari terapi eklektif atau integratif adalah kemampuannya untuk memadukan teknik-teknik dari berbagai aliran terapi yang ada, seperti terapi perilaku, kognitif, dan humanistik, guna menghasilkan pendekatan yang lebih efektif dan

<sup>108</sup> Al-Qurtubî, *Al-Jâmi' Li-Ahkâm al-Qur'ân*, Kairo: Dâr al-Kutub al-Misriyah, 1964, hal. 46.

<sup>109</sup> Rifqa Tsani Qurrota Ayyun dan Elly Malihah, "Peran Keluarga Dalam Upaya Pencegahan Adiksi Pornografi Pada Anak Usia Sekolah Dasar," dalam *Jurnal Sosieta*, Vol. 8 No. 2 2018, hal. 5.

sesuai dengan kondisi pasien. Dalam konteks kecanduan pornografi, terapi ini bisa menggabungkan teknik perubahan perilaku dengan pemahaman kognitif yang lebih dalam mengenai pola pikir dan perasaan yang melatarbelakangi kecanduan tersebut.

Salah satu dasar penting dalam terapi ini adalah penerimaan individu terhadap masalah yang mereka hadapi, yang menjadi langkah pertama dalam proses pemulihan. Dalam pandangan Islam, hal ini sangat relevan dengan prinsip penyesalan (tawbah) dan kesadaran akan dosa sebagai langkah pertama dalam perbaikan diri. Allah berfirman dalam Surat An-Nisa/4: 17

إِنَّمَا تَابَ اللَّهُ عَلَى الَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ فَأُولَٰئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ١٧

*Sesungguhnya Allah hanya menerima taubat dari orang-orang yang melakukan kesalahan karena kejahilan, kemudian mereka bertaubat dengan sungguh-sungguh. An-Nisa/4: 17*

Dalam tafsirnya, Hamka menjelaskan bahwa Allah hanya menerima taubat dari orang yang melakukan kesalahan dengan tidak sengaja atau karena ketidaktahuan (jahalah). Hal ini berlaku bagi siapa saja yang menyesali perbuatannya dan segera bertaubat. Kesalahan yang dilakukan karena kebodohan atau ketidaktahuan tidak akan dihukum selama ada niat untuk kembali ke jalan yang benar. Ayat ini memberikan kesempatan bagi orang yang terjerat dalam kebiasaan buruk atau dosa, seperti kecanduan pornografi, untuk kembali kepada Allah dengan hati yang ikhlas dan menyesali perbuatan tersebut.<sup>110</sup>

M. Quraish Shihab dalam tafsirnya menjelaskan bahwa ayat ini menunjukkan kasih sayang Allah terhadap hamba-Nya yang bertaubat dengan sungguh-sungguh setelah melakukan dosa. Dia menegaskan bahwa ayat ini menekankan bahwa taubat hanya diterima jika dilakukan dengan kesungguhan hati dan segera, tanpa penundaan. Allah, yang Maha Mengetahui, mengerti niat setiap hamba, dan tidak ada yang terlewatkan dari pengetahuan-Nya. Dalam konteks kecanduan pornografi, orang yang terjerat dalam dosa tersebut dapat kembali kepada Allah dengan niat tulus dan bertekad untuk menghindari perilaku tersebut. Dengan bertaubat, seseorang tidak hanya mengakui kesalahan tetapi juga berusaha mengubah perilaku dan menjauhi penyebab dosa tersebut.<sup>111</sup>

Oleh karena itu, dalam terapi eklektif, penting untuk mengenali dan merespons mekanisme pertahanan diri yang mungkin muncul pada

<sup>110</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983, hal. 232.

<sup>111</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, Jakarta: Lentera Hati, 2002, hal.118.

individu yang kecanduan pornografi. Mekanisme pertahanan ini sering kali menghambat individu untuk menghadapi kenyataan dan mengatasi ketergantungan mereka.<sup>112</sup> Terapi kognitif-behavioral (CBT) yang dapat diintegrasikan dalam terapi eklektif, misalnya, akan membantu individu untuk mengganti pola pikir negatif yang mendukung kecanduan tersebut, dan mengajarkan teknik-teknik pengendalian diri yang berguna untuk mengatasi dorongan-dorongan tak terkendali.<sup>113</sup>

Dalam konteks ajaran Islam, pencegahan dari perilaku buruk seperti kecanduan pornografi juga sangat ditekankan. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an:

قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَعْضُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ

*Katakanlah kepada laki-laki yang beriman hendaklah mereka menjaga pandangannya dan memelihara kemaluannya. Demikian itu lebih suci bagi mereka. Sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap apa yang mereka perbuat. (QS. An-Nur/24:30).* Ayat ini memberikan petunjuk jelas bahwa menjaga pandangan dan diri dari hal-hal yang dapat merusak moral merupakan bagian dari upaya menjaga kehormatan dan menghindari dosa.<sup>114</sup> Dalam hal ini, terapi yang menggabungkan prinsip-prinsip ini akan lebih efektif jika dilakukan dengan pendekatan yang menghargai nilai-nilai spiritual dan moralitas individu.

Pendapat ahli psikologi dan psikoterapis seperti Atkinson juga dapat memberikan wawasan tambahan tentang bagaimana terapi eklektif bekerja dalam mengatasi kecanduan.<sup>115</sup> Atkinson menyatakan bahwa terapi eklektif memungkinkan integrasi teknik-teknik dari berbagai pendekatan psikoterapi untuk menyesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan individu. Pendekatan ini memberikan keleluasaan bagi terapis untuk memilih dan menggabungkan metode yang paling efektif dalam membantu individu mengatasi kecanduan mereka, termasuk kecanduan pornografi.

Dengan demikian penulis dapat penjelelasan di atas bahwa salah satu teknik yang bisa digunakan dalam terapi eklektif adalah modifikasi perilaku, di mana pasien dilatih untuk mengidentifikasi dan mengubah

<sup>112</sup> Mariyati, *et. al.*, "Intervensi Cognitive Behavior Therapy dan Self Help Group Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Yang Kecanduan Pornografi: Case Series," dalam *Jurnal Ners Widaya Husada*, Vol. NO. 3 2023, hal. 81.

<sup>113</sup> Beck, Aaron T., *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*, New York: The Guilford Press, 2011, hal. 76.

<sup>114</sup> Ani Nursalikah, dalam "Tafsir Surah an-Nur 24:30 Perintah Menjaga Pandangan," dalam <https://tafsirquran.id/tafsir-surah-an-nur-24-ayat-30-perintah-menjaga-pandangan>, Diakses Pada Tanggal 02 Februari 2025.

<sup>115</sup> Atkinson, Richard, *Introduction to Psychology*, Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2014, hal. 475.

perilaku yang menjadi kebiasaan buruk, serta menggantinya dengan perilaku yang lebih positif dan produktif. Selain itu, aspek-aspek emosi dan perasaan yang mendalam juga perlu diperhatikan dalam terapi ini, untuk membantu individu memahami akar dari kecanduan mereka dan mengubah cara mereka berinteraksi dengan dunia sekitar ini menunjukkan pentingnya kesadaran dan niat untuk berubah, yang juga menjadi titik awal dalam terapi eklektif.

e. Terapi Kelompok dan keluarga

1) Terapi kelompok

Kelompok terapi adalah teknik memberikan kesempatan kepada individu untuk mengeksplorasi sikap dan perilaku mereka dalam interaksi dengan orang lain yang memiliki masalah serupa. Terapi perkawinan adalah salah satu bentuk terapi keluarga, terapi kelompok secara khusus membantu pasangan atau hubungan orang tua dengan anak untuk mempelajari cara-cara yang lebih efektif untuk berhubungan satu sama lain dan menangani masalah.<sup>116</sup>

Terapi kelompok merupakan salah satu bentuk psikoterapi yang melibatkan sekelompok individu dengan masalah yang serupa, yang dalam hal ini adalah kecanduan pornografi. Terapi kelompok memberikan kesempatan bagi individu untuk berbagi pengalaman, belajar dari satu sama lain, dan merasakan dukungan emosional dari kelompok yang memiliki pengalaman serupa. Salah satu kekuatan utama dari terapi kelompok adalah efek dukungan sosial yang didapatkan oleh individu, yang dapat mengurangi rasa kesepian dan rasa malu yang sering kali muncul pada individu yang terjebak dalam kecanduan.<sup>117</sup>

Terapi kelompok dapat dilakukan dengan berbagai teknik, salah satunya adalah dengan mendengarkan dan berbagi pengalaman. Hal ini membantu individu yang kecanduan pornografi untuk merasa bahwa mereka tidak sendirian dalam perjuangan mereka. Selain itu, melalui diskusi kelompok, individu dapat belajar cara-cara coping yang efektif untuk mengatasi dorongan untuk mengakses konten pornografi dan menggantinya dengan aktivitas yang lebih positif. Dukungan dari sesama peserta kelompok, yang juga berjuang untuk pulih dari

---

<sup>116</sup> Muhtar Solihin dan Munir, "The Concept Of Sufi Psychotherapy," dalam *Journal of Engineering and Applied Sciences*, Vol. 12 No. 10 2017, hal. 259.

<sup>117</sup> Salsabila Al-Mufidatun Nazhifah dan Muhamad Jamaluddin, "Dukungan Sosial Sebagai Sarana Pemulihan Remaja Pecandu Narkoba Jenis Methamphetamine Pasca Rehabilitasi," dalam *Jurnal Psimawa*, Vol. 7 No. 1 2024, hal. 115.

kecanduan yang sama, memberikan rasa solidaritas yang kuat dan meningkatkan peluang keberhasilan terapi.<sup>118</sup>

## 2) Terapi Keluarga

Selain terapi kelompok, terapi keluarga juga menjadi pendekatan penting dalam mengatasi kecanduan pornografi. Kecanduan pornografi sering kali tidak hanya berdampak pada individu yang terlibat, tetapi juga dapat merusak hubungan dalam keluarga. Dalam terapi keluarga, seluruh anggota keluarga, termasuk pasangan dan orang tua, dilibatkan dalam proses pemulihan. Keluarga memiliki peran yang sangat besar dalam mendukung individu yang kecanduan untuk pulih, dan terapi keluarga membantu anggota keluarga untuk memahami masalah kecanduan ini serta bagaimana mereka dapat memberikan dukungan yang lebih baik.

Dalam perspektif Islam, keluarga adalah unit sosial yang paling fundamental dan berperan penting dalam membentuk moral dan karakter individu. Rasulullah SAW bersabda:

كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ

*Setiap kalian adalah pemimpin, dan setiap pemimpin akan dimintai pertanggungjawaban atas apa yang dipimpinnya.* (HR. Bukhari).

Imam An-Nawawî, dalam penjelasannya terhadap hadis ini, menegaskan bahwa setiap individu memiliki tanggung jawab terhadap apa yang ada dalam kekuasaannya, baik itu dalam bentuk keluarga, masyarakat, atau tanggung jawab lainnya. Menurut *Imam An-Nawawî*, hadis ini menunjukkan bahwa kepemimpinan bukan hanya berlaku untuk penguasa negara atau pejabat tinggi, tetapi mencakup setiap orang yang memiliki tanggung jawab. Misalnya, seorang ayah bertanggung jawab terhadap keluarganya, seorang guru bertanggung jawab terhadap murid-muridnya, dan seorang atasan bertanggung jawab terhadap bawahannya. *Imam An-Nawawî* mengingatkan bahwa setiap pemimpin akan dimintai pertanggungjawaban atas apa yang dipimpinnya di hadapan Allah, sehingga perlu adanya keadilan, perhatian, dan amanah dalam menjalankan tugas tersebut.<sup>119</sup>

*Ibn Hajar al-Asqalânî*, dalam *Fath al-Barî* menjelaskan bahwa hadis ini memberikan pengertian yang luas tentang kepemimpinan. Beliau menekankan bahwa konsep kepemimpinan yang dimaksud bukan hanya mencakup pemimpin yang memiliki kedudukan tinggi dalam masyarakat, tetapi juga setiap orang yang memiliki pengaruh

---

<sup>118</sup> Parwanti, *et.al.*, "Pengaruh Konseling Kelompok REBT Dengan Teknik Journaling Untuk Mengurangi Kecanduan Pornografi," dalam Jurnal *Unimma*, Vol. 1 No. 1 2021, hal. 26.

<sup>119</sup> Al-Nawawî, *Sharh Sahîh Muslim*, Beirut: Dâr al-Ma'rifah, 2002, hal. 65.

atau otoritas terhadap orang lain. Setiap individu, baik sebagai kepala keluarga, penguasa, ataupun sebagai individu yang memimpin kelompok kecil, harus menyadari tanggung jawabnya. *Ibn Hajar al-Asqalâni*, juga menambahkan bahwa pertanggungjawaban ini mencakup dua hal, yaitu pertanggungjawaban terhadap hak-hak yang diberikan Allah dan pertanggungjawaban terhadap amanah yang diberikan kepada pemimpin.<sup>120</sup> Dengan demikian, pemimpin harus menjaga hak orang yang dipimpinnya dan tidak boleh menyalahgunakan wewenang yang dimilikinya.<sup>121</sup>

Hadis ini menunjukkan bahwa orang tua dan anggota keluarga memiliki tanggung jawab untuk mendidik dan membimbing anggota keluarga lainnya agar terhindar dari perbuatan yang merusak, termasuk kecanduan pornografi.

### 3) Perspektif Islam tentang Terapi Kelompok dan Keluarga

Dalam Islam, pentingnya komunitas dan keluarga dalam mendukung perubahan individu sangat ditekankan. Kecanduan, dalam pandangan Islam, dapat dilihat sebagai salah satu bentuk perbuatan yang merusak moral dan kesehatan jiwa. Oleh karena itu, proses pemulihan dari kecanduan memerlukan peran serta masyarakat dan keluarga.

Allah SWT berfirman dalam Surat Ali Imran/3:103

وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ۗ ۝ ۱۰۳

*Dan berpeganglah kamu semua kepada tali (agama) Allah dan janganlah kamu bercerai-berai. (Ali Imran/3:103).*

*Imam al-Marâghî* menjelaskan bahwa ayat ini menekankan pentingnya persatuan umat Islam dalam memegang teguh agama Allah. “Tali Allah” dalam ayat ini merujuk kepada agama Islam itu sendiri, yang harus dijadikan pegangan utama bagi setiap Muslim.<sup>122</sup> Dalam konteks kecanduan pornografi, seseorang yang terjebak dalam perilaku buruk ini harus kembali kepada prinsip-prinsip agama yang benar, yaitu menjaga kehormatan, menundukkan pandangan, dan menghindari perbuatan yang dilarang Allah swt. Dengan berpegang pada agama dan menjaga hubungan yang baik dengan komunitas Islam, individu dapat memperkuat niat dan kesungguhan dalam menghentikan kebiasaan buruk ini.

*Ibn Kathîr* dalam tafsirnya menekankan bahwa ayat ini mengajak umat Islam untuk bersatu dalam menjunjung tinggi agama Allah dan

<sup>120</sup> Ibn Hajar al-Asqalâni, *Fath al-Bari*, Beirut: Dâr al-Ma’rifah, 1959, hal. 22.

<sup>121</sup> Christine S.T Vinshen Saputra, “Pertanggungjawaban Hukum Terhadap Pejabat Negara Yang Menyalahgunakan Wewenang Berdasarkan Hukum Positif Indonesia,” dalam *Journal Community Development*, Vol. 4.No.2 2023, hal. 6.

<sup>122</sup> Ahmad Musthafa al-Marâghî, *Tafsir al-Marâghî*, kairo: Dâr al-Ma’arif, 1987, hal.

menegakkan kebenaran. Dengan mengikat diri pada agama Allah dan tidak terpecah, umat Islam dapat saling mendukung dalam menjalankan kehidupan yang sesuai dengan tuntunan Islam.<sup>123</sup> Untuk menangani kecanduan pornografi, hal ini berarti bahwa seseorang perlu mengelilingi dirinya dengan lingkungan yang mendukung dan tidak terpecah-pecah dalam menjalankan syariat Islam. Kekuatan bersama dalam komunitas Islam dan keluarga akan sangat membantu individu yang ingin berusaha menjauhi dosa-dosa seperti sama halnya seseorang yang terjebak kecanduan pornografi.

*Imam al-Qurtubî* menjelaskan bahwa tali Allah adalah ikatan yang menghubungkan seorang hamba dengan Tuhan-Nya melalui taat kepada-Nya. Ayat ini mengingatkan umat untuk bersatu dalam ketaatan kepada Allah dan tidak terpecah dalam menjalankan kewajiban agama.<sup>124</sup>

Oleh karena itu, dari penjelasan di atas dapat penulis simpulkan bahwa pentingnya untuk menanamkan ketakwaan serta mengajarkan kepada anak-anak untuk membiasakan dalam dirinya dalam kebaikan agar ia tahu mana larangan dan perintah. Kemudian berdasarkan kebiasaan dalam kebaikan anak-anak akan dapat menghindari perbuatan maksiat serta menjauhi apa-apa yang dilarang oleh Allah SWT serta meninggalkan apa-apa yang dilarangnya. Orang tua juga harus saling mengingatkan dan menanamkan pendidikan, lingkungan yang baik, dan tempat yang baik untuk anak-anaknya agar terhindar dari hal negatif.

Dalam Islam Al-Qur'an dan sunnah sudah mengatur bagaimana mengatasi masalah dengan baik dan benar. Ketika seorang hamba dapat dapat menjaankan perintah dan mengamalkan sunnah maka karakter pribadinya akan membaik. Tidak hanya itu saja, orang tua juga turut memperhatikan anak-anaknya dalam pergaulannya dan bagaimana komunikasi yang baik terhadap anak tersebut sebagaimana keberhasilan lukmanul hakim dalam mendidik anaknya setidaknya ada beberapa pesan yang dapat diambil pelajarannya:

Nasihat pertama sekaligus paling utama yang disampaikan oleh Luqman kepada anak-anaknya berkaitan dengan aspek keimanan, yakni larangan untuk berbuat syirik. Pesan inti mengenai tauhid ini sejatinya menjadi pokok ajaran seluruh para nabi. Dalam konteks penanaman akidah, orang tua bahkan diperkenankan untuk bersikap tegas bahkan cenderung otoriter demi memastikan bahwa anak-anaknya memiliki keyakinan yang lurus, senantiasa beriman kepada Allah SWT dan selalu

---

<sup>123</sup> Ibn Kathîr, *Tafsîr al-Qur'ân al-Azîm*, Beirut: Dâr al-Kutub al-Ilmiyyah, 1999, hal. 130.

<sup>124</sup> Al-Qurtubî, *Al-Jami' li-Ahkâm al-Qur'ân*, Beirut: Dâr al-Fikr, 2002, hal. 153.

menghadirkan kesadaran akan keberadaan Allah dalam setiap perilakunya.

Penanaman nilai tauhid semacam ini memiliki urgensi yang tinggi, terutama sebagai benteng dalam menghadapi ancaman pornografi yang kini semakin masif dan mengkhawatirkan. Nasihat selanjutnya yang disampaikan oleh Luqman al-Hakim kepada anak-anaknya adalah pentingnya berbakti kepada kedua orang tua. Salah satu bentuk konkret dari bakti tersebut ialah menaati perintah mereka selama tidak bertentangan dengan ajaran agama, serta menjauhi segala hal yang mereka larang. Kepatuhan dan penghormatan kepada orang tua menjadi wujud nyata dari akhlak mulia yang sangat ditekankan dalam ajaran Islam.

Demikian pula, orang tua yang melarang anak-anaknya dari mendekati pornografi hendaknya juga memberikan teladan yang baik dalam perilaku sehari-hari. Selain itu, mereka perlu membangun komunikasi yang efektif dan penuh kasih sayang, sebagaimana dicontohkan oleh Luqman al-Hakim ketika memberikan nasihat kepada putranya dengan cara yang bijaksana dan penuh kelembutan.

Luqman al-Hakim mengajarkan kepada putra-putranya agar senantiasa mencari dan meneladani figur-figur yang baik, serta mengikuti orang-orang yang selalu kembali kepada Allah SWT. Dalam konteks upaya promotif, preventif, dan kuratif terhadap paparan pornografi di media sosial, nasihat ini sangat relevan. Banyak anak-anak yang terjerumus ke dalam pengaruh pornografi karena keliru dalam memilih panutan, kurang selektif dalam menjalin pertemanan, dan mudah terbawa arus pergaulan yang menyimpang.

Pesan Luqman kepada anak-anaknya tentang keyakinan akan hari akhir dan pertanggungjawaban atas setiap perbuatan, hendaknya dijadikan acuan oleh para orang tua yang menginginkan anak-anak mereka tumbuh menjadi pribadi yang bertanggung jawab. Ketika orang tua tidak mampu mengawasi anak secara penuh, maka penanaman keyakinan akan kehadiran dan pengawasan Allah dalam setiap aktivitas menjadi kunci penting. Kesadaran ini akan mendorong anak untuk senantiasa berhati-hati dalam bertindak, karena ia meyakini bahwa tidak ada satu pun perbuatan yang luput dari pengawasan Allah SWT.

Nasihat Luqman kepada putranya tentang pentingnya menegakkan salat, mengajak kepada kebaikan (*amar ma'ruf*), dan bersabar dalam menghadapi musibah, sejatinya juga relevan untuk diterapkan oleh para orang tua sebagai bagian dari langkah promotif, preventif, dan rehabilitatif dalam menangani anak yang terpapar pornografi. Ketekunan dalam beribadah dapat menjadi sarana *taqarrub* (pendekatan diri) kepada Allah. Seperti dijelaskan oleh Abdullah Nashih 'Ulwan, seorang anak

yang terbiasa melaksanakan ibadah dengan baik akan terdorong untuk senantiasa mendekatkan diri kepada Allah. Hal ini, pada akhirnya, akan menjauhkan anak dari perbuatan keji dan mungkar, termasuk terjerumus dalam perilaku yang berkaitan dengan pornografi.<sup>125</sup>

Ayat Al-Qur'an yang menyebut istilah *ahsanu qaulan* (perkataan terbaik) merujuk pada ucapan yang mengajak kepada tauhid, yakni mengesakan Allah SWT, serta mendorong kepada perbuatan baik. Dalam konteks ini, seseorang yang terbiasa mengucapkan kata-kata yang baik dan juga mendengarkan atau mengonsumsi perkataan yang positif, akan memiliki kecenderungan untuk menjadi pribadi yang berkualitas dan berakhlak mulia. Sebaliknya, jika seseorang lebih sering melontarkan kata-kata kasar atau buruk, dan terbiasa mengonsumsi ucapan yang tidak baik, maka hatinya akan terpengaruh menjadi buruk dan berpotensi mendorongnya untuk melakukan perbuatan tercela.<sup>126</sup>

Menurut penulis, istilah *qaul ahsan* atau *ahsanu qaulan* dapat dimaknai sebagai bentuk komunikasi yang ideal, di mana seorang komunikator memiliki integritas serta komitmen yang tinggi terhadap pesan yang disampaikan. Pilihan kata-katanya cermat dan tepat, metode serta strategi komunikasinya pun disesuaikan dengan konteks dan situasi yang dihadapi. Selain itu, motivasi di balik komunikasi tersebut didasari oleh niat untuk taat kepada Allah SWT. dan mendorong pelaksanaan amal saleh. Model komunikasi semacam ini sangat dibutuhkan dalam upaya mengatasi bahaya pornografi terhadap anak, khususnya di era media sosial yang terbuka dan bebas seperti sekarang.

Secara khusus, pemilihan ucapan yang tepat sangat penting dalam upaya promotif dan preventif. Sementara itu, dalam tindakan kuratif dan rehabilitatif, konsep *ahsanu qaulan* menjadi sangat relevan, terutama dalam mengajak individu yang pernah melakukan kesalahan untuk segera bertobat. Proses tobat tersebut mencakup kesadaran penuh atas kesalahan yang telah dilakukan, penyesalan yang mendalam, tekad untuk tidak mengulangnya, serta komitmen untuk menjauhi segala bentuk keburukan yang pernah dilakukannya.

Kemudian begitu juga Dalam Al-Qur'an, kisah Nabi Nuh a.s. dan putranya, Kan'an, disampaikan dengan nuansa yang sangat menyentuh. Dikisahkan bahwa saat banjir besar yang melanda bumi, Kan'an berada di lokasi yang terpencil dan jauh dari perahu penyelamat. *Fakhr al-Dîn al-Râzî* dalam *Tafsîr al-Kabîr* menjelaskan bahwa ketika banjir dahsyat itu terjadi, posisi Kan'an berada jauh dari ayahnya, di tempat yang

---

<sup>125</sup> Abdullah Nashih 'Ulwan, *Tarbiyatu al-Aulâd fi al-Islâm*, Beirut: Dâr al-Salam, 2007, hal. 411.

<sup>126</sup> Harjani Hefni, *Komunikasi Islam*, Jakarta: Prenadamedia Group, 2017, hal. 99.

terpisah dan tidak terjangkau. Karena dahsyatnya bencana tersebut, meskipun Kan'an berusaha menyelamatkan diri dengan naik ke atas gunung, ia tetap tidak berhasil lolos dari azab Allah dan akhirnya tenggelam.<sup>127</sup>

Dalam konteks penanggulangan pornografi anak di media sosial, kisah Nabi Nuh dan putranya memberikan sejumlah pelajaran penting yang sangat relevan. Pertama, meskipun sang anak secara tegas menolak ajakan ayahnya dan memilih menjauh dari keselamatan, Nabi Nuh tetap menunjukkan kasih sayang dan terus melakukan berbagai upaya untuk merangkulnya. Ia mengajak anaknya untuk sadar, bertobat, dan kembali ke jalan yang benar dengan harapan agar selamat dari bencana besar yang sedang melanda.

Kedua, Nabi Nuh tidak pernah melepaskan identitas sang anak sebagai bagian dari dirinya. Ia tetap mengakui putranya sebagai darah dagingnya, belahan jiwanya, dan bagian dari keturunannya. Bahkan pengakuan ini disampaikan langsung kepada Allah SWT, menunjukkan betapa dalamnya cinta dan tanggung jawab seorang ayah terhadap anaknya, tak peduli seberapa besar kesalahan sang anak.

Ketiga, Nabi Nuh terus berusaha secara maksimal, baik melalui pendekatan lahiriah maupun batiniah. Ia tidak hanya mengajak dengan lisan, tetapi juga memohon kepada Allah SWT melalui doa-doa terbaik agar anaknya diberi hidayah dan diselamatkan. Sikap Nabi Nuh ini menjadi teladan bagi orang tua maupun masyarakat dalam menghadapi anak-anak yang terpapar pornografi bahwa upaya penyelamatan harus terus dilakukan dengan cinta, kesabaran, dan doa.

Salah satu ciri orang yang melanggar aturan atau norma adalah kecenderungannya untuk menjauh dari lingkungan yang baik dan memisahkan diri dari komunitas yang menjunjung nilai-nilai kebaikan. Hal ini juga dapat dikenali pada anak-anak yang terpapar pornografi. Mereka biasanya enggan berinteraksi dengan lingkungan terdekat, lebih suka menyendiri, dan mencari tempat yang sepi agar bisa menggunakan gawai serta mengakses media sosial dengan leluasa tanpa pengawasan.

Pelajaran berharga dari kisah Nabi Nuh dan putranya dalam Al-Qur'an memberikan isyarat penting bagi para orang tua: mereka harus peka terhadap perubahan perilaku anak, tidak mudah menyerah, dan terus melakukan pendekatan. Orang tua harus senantiasa merangkul, membujuk, mengajak dengan kasih sayang, bahkan jika perlu, 'menarik' anak tersebut kembali ke jalan yang benar agar mereka mau menyadari kesalahan, bertobat, dan kembali kepada nilai-nilai kebaikan.

---

<sup>127</sup> Muḥammad Aḥmad Jâd al-Mawlâ, *Buku Induk Kisah-kisah Al-Qur'an*, Kairo: 1954, hal. 31.

Dalam metode pendidikan anak, khususnya pada usia dini, perhatian yang diberikan oleh orang tua maupun pendidik merupakan modal utama dalam menumbuhkan dan mengembangkan seluruh potensi yang dimiliki anak.<sup>128</sup>

Secara umum, terdapat tiga jenis pola asuh yang diterapkan oleh orang tua dalam mendidik anak-anak mereka:

Pertama, pola asuh otoriter, yaitu pola pengasuhan di mana seluruh keputusan terkait kehidupan anak sepenuhnya ditentukan oleh orang tua. Dalam pola ini, anak tidak diberikan ruang untuk menyampaikan pendapat, keinginan, atau cita-citanya, karena orang tua mengambil alih seluruh kendali tanpa melibatkan anak dalam proses pengambilan keputusan. Komunikasi yang terjalin dalam pola asuh ini bersifat satu arah, di mana orang tua lebih banyak memberikan instruksi tanpa adanya dialog.<sup>129</sup>

Kedua, pola asuh demokratis, yaitu pola pengasuhan yang mengedepankan komunikasi dua arah antara orang tua dan anak. Dalam pola ini, anak diajak berdiskusi dan dilibatkan dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan harapan, keinginan, serta masa depannya. Anak merasa dihargai dan diakui sebagai individu yang memiliki aspirasi dan pendapat sendiri, sehingga hubungan antara orang tua dan anak menjadi lebih harmonis serta tercipta iklim keluarga yang mendukung perkembangan psikologis anak secara positif.<sup>130</sup>

Ketiga, pola asuh permisif, yaitu pola asuh yang bertolak belakang dengan pola otoriter. Dalam pendekatan ini, orang tua cenderung membiarkan anak mengambil keputusan sendiri tanpa adanya arahan, bimbingan, maupun intervensi. Orang tua lebih bersifat pasif dan menerima apa pun yang diinginkan anak tanpa memberikan batasan yang jelas.<sup>131</sup>

Oleh karena itu, ketika seseorang sudah terpapar pornografi maka ia akan susah menghentikannya melainkan memperlambatkan jiwanya krakternya sebaik mungkin sebagaimana saya jelaskan di atas. Kemudian

<sup>128</sup> M. Ihsan Dacholfani, *Pendidikan Anak Usia Dini menurut Konsep Islam*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010, hal. 114.

<sup>129</sup> Muchlisin Riadi, "Pola Asuh Orang Tua (Pengertian, Aspek, Jenis dan Faktor yang Mempengaruhinya)," dalam [Pola Asuh Orang Tua \(Pengertian, Aspek, Jenis dan Faktor yang Mempengaruhinya\)](#), Diakses Pada Tanggal 12 Juni.

<sup>130</sup> Adriana Dian, "Pola Asuh Demokratis: Pengertian, Ciri-Ciri, dan Dampak Penerapannya Kepada Anak," dalam *Pola Asuh Demokratis: Pengertian, Ciri-Ciri, dan Dampak Penerapannya Kepada Anak*, Diakses Pada Tanggal 12 Juni.

<sup>131</sup> Eduard Jeconya Lengkong, "Hubungan antara Pola Asuh Orang Tua dengan Tingkat Kemandirian Fisik Anak Usia 4-6 Tahun di TK GMIM Eben Haezar Kaaten," dalam *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Vol. 8, No.6, April 2022, hal. 20.

kebiasan-kebiasan baik yang perlu ditanamkan dalam kehidupan akan perlahan menghentikan kecanduan pornografi karena faktor yang menyebabkan orang menontot pornografi karena kurangnya iman dan terasa nyaman dan senang menyaksikannya, perbuatan inilah yang menyebabkan penasaran ingin memperaktekkan apa yang ia saksikan karena bermasalah terhadap psikologinya. Proses dalam mengatasi demikian tidak lain dan tidak bukan hanya dengan memperbaiki jiwanya secara Islami perbaiki lngkungannya, kebiasaanya, pergaulanya, dan lainnya. Kemudian setelah sudah diperhatikan faktor-faktor penyebab kecanduan maka di isi dengan pendidikan yang baik dari orang tua, kajian Islami, perbaiki akhlak, perbanyak amalan, mengerjakan kewajiban, puasa, taubat, menikah bagi yang sanggup, minum obat-obatan, perbanyak olahraga, berteman dengan orang soleh, menghindari menyendiri, zikir pemungkas setiap saat, dan merasa diawasi oleh Allah SWT.

Psikologi Al-Qur'an adalah pendekatan spiritual dan moral yang berbasis pada nilai-nilai dan ajaran Al-Qur'an untuk memahami dan menyembuhkan masalah kejiwaan dan perilaku, termasuk kecanduan pornografi. Dalam konteks ini, Al-Qur'an tidak hanya menawarkan petunjuk teologis, tetapi juga menyediakan prinsip-prinsip psikoterapi Islami yang menyentuh aspek hati, jiwa, dan perilaku manusia secara holistik.

Psikologi Al-Qur'an menekankan pentingnya tazkiyah atau penyucian jiwa sebagai upaya menjaga hati tetap bersih dari nafsu dan bisikan syaitan. Ini mendidik individu untuk mengembangkan kesadaran diri (self-awareness) dan menguatkan kontrol moral.

Aktivitas ibadah seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an memiliki efek terapi dalam mengisi kekosongan jiwa dan memperkuat spiritualitas yang dapat melawan dorongan syahwat yang menyimpang.

Al-Qur'an mendorong pelaku maksiat untuk kembali kepada Allah SWT. Dengan penyesalan tulus, meninggalkan perbuatan buruk, dan bertekad untuk tidak mengulangnya. Proses taubat ini memperkuat kesadaran spiritual dan menanamkan rasa tanggung jawab serta harapan dan amalan-amalnya lainnya untuk merubah pola hidup hingga menjadi insan kamil.

## B. Peran Al-Qur'an Berbasis Psikoterapi untuk mencegah dan mengatasi kecanduan pornografi

Kecanduan pornografi telah menjadi salah satu permasalahan serius di era modern.<sup>132</sup> Hal ini tidak hanya mengganggu kesehatan mental, merusak otak, tetapi juga dapat memicu berbagai bentuk penyimpangan seksual, termasuk pornoaksi.<sup>133</sup> Dalam konteks ini, Al-Qur'an memiliki peran yang signifikan sebagai pedoman kehidupan umat Islam untuk mencegah dan mengatasi masalah ini.<sup>134</sup> Ayat-ayat Al-Qur'an memberikan panduan moral, spiritual, dan praktis yang mampu menahan individu dari perilaku yang melampaui batas. Kecanduan pornografi dapat berefek tindakan penyimpangan seksual yang meniadakan nilai dan norma melanggar, termasuk bertentangan dari aturan-aturan syariat Islam.<sup>135</sup>

Dalam Islam, kecanduan terhadap hal-hal yang merusak, termasuk pornografi, dianggap sebagai bentuk perbuatan yang menjauhkan diri dari fitrah manusia. Pornografi melibatkan pandangan yang berlebihan pada sesuatu yang diharamkan, yang kemudian dapat memicu perilaku pornoaksi. Hal ini bertentangan dengan prinsip Al-Qur'an yang menyerukan umat untuk menjauhi perbuatan keji (fahisyah). Allah SWT berfirman:

وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ ۗ ۱ ۱ ٥

*Dan janganlah kamu mendekati perbuatan keji, baik yang terlihat ataupun yang tersembunyi. Q.S. Al-An'am/6:151*

Ahmad Musthafa al-Marâghi menjelaskan bahwa Allah SWT. melarang umat manusia untuk mendekati perbuatan keji *فَوَاحِشَ*, yang mencakup segala bentuk tindakan tidak bermoral, baik yang terlihat secara jelas *مَا ظَهَرَ مِنْهَا* maupun yang tersembunyi *وَمَا بَطَّنَ*. Tindakan ini mencakup dosa-dosa besar.<sup>136</sup> seperti zina, perilaku cabul, pornografi, dan pornoaksi.

M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa istilah *فَوَاحِشَ* (perbuatan keji) mencakup semua bentuk perbuatan dosa yang dianggap sangat buruk oleh

<sup>132</sup> Famahato Lase dan Noibe Halawa, "Menjada dan Mendidik Anak di Era Digital terhadap Bahaya Pornografi," dalam *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol. 1 No. 1 2022, hal. 60.

<sup>133</sup> Panji Sindiqhin, "Ancaman Pornografi di Era Digital Menjadi Tantangan bagi Indonesia," dalam <http://www.ancaman.pornografi.di.era.digital.menjadi.tantangan.bagi.indonesia|kumparan.com>. Diakses Pada 24 Januari 2025.

<sup>134</sup> Muchlis, "Mencegah Pornografi dalam Perspektif Islam," dalam *Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan*, Vol. 1 No.02 2017, hal. 240.

<sup>135</sup> Siska Lis Sulistiani, *Kejahatan dan Penyimpangan Seksual Perspektif Hukum Islam dan Hukum Positif Indonesia*, Bandung: Nuansa Aulia, 2016, hal. 8.

<sup>136</sup> Ahmad Musthafa al-Marâghi, *Tafsir Al-Marâghi*, Semarang: PT Karya Toha Putra, 1993, hal. 322.

masyarakat dan bertentangan dengan norma moralitas yang berlaku.<sup>137</sup> Contoh fawāhish yang sering disebut dalam Al-Qur'an adalah perbuatan zina.

Ayat ini memberi peringatan bukan hanya agar tidak melakukan perbuatan keji, tetapi juga tidak mendekatinya. Larangan untuk mendekat menunjukkan pentingnya menjauhi segala hal yang bisa mengantarkan seseorang kepada perbuatan dosa tersebut. Hal ini meliputi pikiran, pandangan, lingkungan, maupun tindakan kecil yang menjadi awal menuju dosa besar.

Makna *مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ* mencakup dua dimensi:

Pertama, Yang terlihat *ما ظهر* Perbuatan keji yang dilakukan secara terang-terangan dan dapat diketahui atau disaksikan orang lain. Misalnya, tindakan asusila di tempat umum. Kedua, Yang tersembunyi *ما باطن* Perbuatan yang dilakukan secara rahasia, termasuk pikiran, niat, dan dorongan batin yang buruk yang belum terwujud dalam tindakan.

Kemudian Quraish Shihab menekankan bahwa larangan ini mengajarkan prinsip pencegahan (preventif) dalam Islam. Dengan mencegah hal-hal yang mendekatkan pada dosa, individu diharapkan dapat menjaga diri dari terjerumus ke dalam perbuatan dosa itu sendiri. Pesan ini juga mencerminkan bagaimana Islam menjaga moralitas dan kehormatan manusia secara menyeluruh, baik di ruang publik maupun dalam kehidupan pribadi.

Pornografi dan pornoaksi telah menjadi masalah sosial serius yang berdampak luas terhadap individu dan masyarakat. Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah membuat konten pornografi semakin mudah diakses, meningkatkan risiko kecanduan dan penyimpangan seksual. Dalam menghadapi tantangan ini, Al-Qur'an sebagai pedoman hidup umat Islam memberikan prinsip-prinsip yang kuat untuk mencegah terjerumusnya manusia ke dalam dosa dan kehancuran moral. Oleh karena itu Al-Qur'an memberikan beberapa peran dalam mengatasi kecanduan pornografi yang mengakibatkan pornoaksi.<sup>138</sup>

#### 1. Larangan Mendekati Zina sebagai Prinsip Pencegahan

Salah satu ayat yang menjadi landasan utama dalam mencegah perilaku pornografi dan pornoaksi adalah Q.S. Al-Isra/17: 32:

وَلَا تَقْرَبُوا الزَّيْنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا ٣٢

<sup>137</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2000, hal. 410.

<sup>138</sup> Muhammad Hafiz Hidayatullah, *et.al.*, "Implementasi Pencegahan Pornografi Dalam Al-Qur'an," (Studi Penafsiran Terhadap Q.S An-Nur Ayat 30-31 Menurut Hamka dalam Tafsir Al-azhar) dalam *Jurnal Ushuluddin*, Vol. 23, No. 1 2024 hal. 103.

*Dan janganlah kamu mendekati zina; sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji dan suatu jalan yang buruk.* QS. Al-Isra/283:32

Dalam tafsir al-Azhar Hamka, ada beberapa poin terhadap penjelasannya.

- a. Buya Hamka menjelaskan bahwa perintah dalam ayat ini tidak hanya melarang perbuatan zina secara langsung, tetapi juga melarang segala hal yang dapat mendekati seseorang kepada perbuatan zina. “janganlah kamu mendekati” menunjukkan betapa pentingnya mengambil langkah pencegahan sebelum dosa terjadi. Islam tidak hanya memfokuskan larangan pada perbuatan, tetapi juga memperhatikan segala faktor pemicu yang dapat membawa seseorang pada dosa besar ini. Hal ini termasuk pandangan yang tidak terjaga, pergaulan bebas, atau konsumsi media yang merangsang hawa nafsu.<sup>139</sup>
- b. Zina sebagai perbuatan keji, menurut Hamka, zina disebut sebagai *فحشاء* (perbuatan keji) karena dampaknya yang sangat buruk terhadap moral individu, keluarga, dan masyarakat. Zina merusak nilai-nilai kesucian keluarga, menghancurkan kepercayaan antar individu, serta seringkali berujung pada masalah sosial seperti anak di luar nikah dan konflik rumah tangga. Dalam pandangan Islam, zina bukan sekadar dosa pribadi, tetapi juga merupakan ancaman bagi tatanan sosial.<sup>140</sup>
- c. Zina adalah sebagai jalan yang buruk, Hamka menekankan bahwa zina adalah jalan yang buruk *وَسَاءَ سَبِيلًا*, karena tidak memberikan manfaat bagi pelakunya, bahkan justru mendatangkan kerugian besar. Ia menyebutkan bahwa zina sering kali membawa akibat yang jauh lebih besar daripada yang diperkirakan, seperti kehancuran hubungan, kehilangan harga diri, penyakit menular seksual, dan bahkan penyesalan yang mendalam di kemudian hari.
- d. Relevansi dalam kehidupan modern, dalam konteks modern, Hamka mengaitkan ayat ini dengan meningkatnya godaan zina akibat kemajuan teknologi dan media. Hamka memperingatkan bahwa akses mudah ke konten-konten yang merusak akhlak, seperti pornografi, harus dihindari dengan sungguh-sungguh. Hamka juga menekankan pentingnya pendidikan agama dan moral sejak dini untuk membentuk karakter yang kokoh dan tahan godaan.
- e. Hamka menggarisbawahi peran keluarga dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pencegahan zina. Pendidikan agama yang kuat, pengawasan keluarga, serta pergaulan yang sehat adalah kunci untuk menjauhkan individu dari jebakan perbuatan keji ini. Ia juga menekankan pentingnya menjaga hubungan dengan Allah

---

<sup>139</sup> HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1990, hal. 40-47.

<sup>140</sup> HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*,..., hal. 4048.

melalui ibadah dan taubat agar hati tetap bersih dan jauh dari dorongan hawa nafsu.<sup>141</sup>

Tafsir ini memberikan wawasan yang mendalam tentang bagaimana Al-Qur'an memberikan panduan untuk mencegah zina dan melindungi moralitas umat manusia.

Sementara itu, dalam tafsir al-Misbah Sayyid Qutb menjelaskan bahwa perzinahan dapat diibaratkan sebagai bentuk pembunuhan dari berbagai sudut pandang. Pertama, penempatan “sebab kehidupan” (sperma) yang tidak pada tempatnya yang sah berpotensi diikuti oleh keinginan untuk menggugurkan kandungan, yang berarti membunuh janin yang ada. Jika bayi tersebut lahir, sering kali ia dibiarkan tanpa perhatian, pengasuhan, dan pendidikan yang layak yang pada dasarnya juga merupakan bentuk pembunuhan terhadap masa depannya.

Selain itu, perzinahan juga dianggap sebagai pembunuhan terhadap tatanan masyarakat. Ketika keburukan ini merajalela, garis keturunan menjadi tidak jelas, kepercayaan terhadap kehormatan dan hubungan kekeluargaan melemah, sehingga memicu kehancuran hubungan sosial yang pada akhirnya membawa kematian bagi umat.

Lebih jauh, perzinahan melemahkan institusi keluarga. Dengan mudahnya melampiaskan nafsu, kehidupan rumah tangga menjadi rapuh, bahkan tidak dianggap penting lagi. Padahal, keluarga adalah wadah terbaik untuk mendidik generasi muda yang akan memikul tanggung jawab membangun peradaban. Sayyid Qutb menyoroti hal ini dalam tafsirnya, menghubungkan ayat terkait dengan ayat-ayat sebelumnya dan sesudahnya. Kemudian Lafaz *وساء سبيلاً* yakni jalan yang buruk, dipahami oleh sementara ulama dalam arti jalan yang karena ia mengantarkan menuju neraka.<sup>142</sup>

## 2. Menjaga Pandangan dan Kesucian Hati

Islam sebagai agama yang sempurna, memberikan rahmat bagi seluruh alam. Didalamnya hukum dan ajaran yang sempurna lagi menyempurnakan. Islam tidak hanya mengatur hubungan antara tuhan dengan hambanya (*Hablum minallâh*) saja, tetapi juga mengatur antara manusia dengan manusia (*Hablum Minannâs*), dan manusia dengan Alam.<sup>143</sup> Al-Qur'an telah diturunkan sekitar 1443 tahun yang lalu. Meskipun begitu Al-Qur'an memberikan solusi terhadap seluruh masalah yang ada dari zaman kezaman.

<sup>141</sup> HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*,..., hal. 4049.

<sup>142</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2005, hal. 458-459.

<sup>143</sup> Muhammad Nur Jamluddin, “Manifestasi Islam Rahmatan Lil 'Âlamin dalam Kehidupan Berbangsa di Indonesia,” dalam *Jurnal Hukum dan Kemanusiaan*, Vol. 14 No. 2 2020, hal. 284.

baik itu sejak pada zaman Nabi Muhammad SAW. Hingga saat zaman modren sekarang ini. Salah satu problematika yang terjadi saat sekarang ini yakni pornografi.<sup>144</sup> Kemudian Al-Qur'an memberikan panduan jelas untuk menjaga pandangan sebagai salah satu langkah utama dalam mencegah kecanduan pornografi. QS. An-Nur/: 30-31 berfirman:

قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَعْضُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ۗ ذَلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ ۙ ٣٠

*Katakanlah kepada laki-laki yang beriman, hendaklah mereka menahan pandangannya dan memelihara kemaluannya; yang demikian itu adalah lebih suci bagi mereka. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang mereka perbuat.* QS. An-Nur/24:30.

وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَعْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ ۙ ٣١

*Dan katakanlah kepada perempuan yang beriman, hendaklah mereka menahan pandangannya dan memelihara kemaluannya.* Q.S. An-Nur/24: 30.

Ahmad Musthafâ al- Marâghî, *Tafsîr al-Marâghî* dalam *Tafsîr Al-Marâghî* Perintah dalam ayat ini mengarahkan laki-laki beriman untuk menjaga pandangannya dari hal-hal yang diharamkan, seperti melihat wanita dengan syahwat atau pandangan yang dapat menimbulkan fitnah.<sup>145</sup> Menahan pandangan bukan hanya menjaga mata dari dosa tetapi juga melatih hati untuk tetap suci dan menghindari pikiran buruk. *Al-Marâghî* menambahkan bahwa menjaga kemaluan dalam ayat ini berarti menghindarkan diri dari perbuatan zina atau tindakan lain yang mengarah pada pelanggaran moral. Ini adalah bentuk penjagaan diri yang tidak hanya melindungi individu tetapi juga masyarakat dari kerusakan yang disebabkan oleh perbuatan tidak senonoh.<sup>146</sup>

ذَلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ (yang demikian itu adalah lebih suci bagi mereka) menegaskan manfaat menjaga pandangan dan kemaluan, yaitu untuk menyucikan hati, pikiran, dan jiwa. Allah menutup ayat ini dengan pernyataan bahwa Dia Maha Mengetahui apa yang diperbuat manusia, baik yang dilakukan secara terang-terangan maupun tersembunyi. Hal

<sup>144</sup> Muhammad Ichsan, "Sejarah Penulisan dan Pemilihan Al-Qur'an Pada Masa Nabi Muhammad Saw dan Sahabat," dalam *Jurnal Substantia*, Vol. 14 No. 1 2012, hal. 5.

<sup>145</sup> Ahmad Musthafâ al- Marâghî, *Tafsîr al-Marâghî*, Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1993, hal. 542.

<sup>146</sup> Ahmad Musthafâ al- Marâghî, *Tafsîr al-Marâghî...*, hal. 543.

ini mengingatkan manusia agar selalu merasa diawasi oleh Allah SWT. dalam setiap tindakannya.<sup>147</sup>

Dalam *Tafsîr Al-Qurtubî, al-Qurtubî* menjelaskan bahwa ayat ini merupakan kelanjutan dari perintah kepada laki-laki beriman di ayat sebelumnya, untuk menjaga pandangan sebagai langkah mencegah dosa yang berkaitan dengan hawa nafsu. *Al-Qurtubî* menegaskan bahwa menjaga pandangan memiliki peran penting dalam menjaga kesucian hati. Beliau menjelaskan bahwa pandangan yang dibiarkan liar dapat menjadi jalan masuk bagi setan untuk membisikkan godaan kepada hati manusia. Oleh karena itu, menahan pandangan merupakan tindakan preventif untuk melindungi diri dari dosa yang lebih besar.<sup>148</sup>

وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ (dan memelihara kemaluannya) menunjukkan kewajiban menjaga diri dari zina atau tindakan yang mendekatinya, baik secara fisik maupun melalui tindakan lain seperti memamerkan aurat atau perilaku yang menggoda. *Al-Qurtubî* juga menghubungkan ayat ini dengan kewajiban mengenakan hijab untuk menjaga kehormatan dan menghindari fitnah. Beliau menyebutkan bahwa menjaga pandangan, memelihara kemaluan, dan menutup aurat merupakan langkah-langkah integral dalam menjaga moralitas individu dan masyarakat. Dalam konteks sosial, hal ini juga menciptakan lingkungan yang kondusif untuk kebaikan dan mengurangi peluang terjadinya dosa.<sup>149</sup>

Ayat ini mengajarkan pentingnya mengendalikan pandangan untuk menjaga kesucian hati dan menjauhkan diri dari godaan yang dapat merusak moralitas. Dalam konteks modern, menahan pandangan berarti menghindari konsumsi media yang mengandung unsur pornografi. Dengan menjaga pandangan, individu dapat melindungi dirinya dari rangsangan visual yang berpotensi merusak.<sup>150</sup>

### 3. Pentingnya Taubat dan Penjagaan Diri

Kecanduan pornografi sering kali menimbulkan rasa bersalah yang mendalam. Al-Qur'an memberikan harapan kepada setiap individu untuk kembali kepada Allah dengan bertaubat. QS. Az-Zumar/39:53 berfirman:

قُلْ يٰٓعِبَادِىَ الَّذِينَ ۤاسْرَفُوْا عَلٰٓى ۤاَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوْا مِنْ رَّحْمَةِ اللّٰهِ ۚ اِنَّ اللّٰهَ يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ  
 جَمِيْعًا ۚ اِنَّهٗ ۙ هُوَ الْعَفُوْرُ الرَّحِيْمُ ۝۳

<sup>147</sup> Ahmad Musthafâ al- Marâghî, *Tafsîr al-Marâghî*,..., hal. 545.

<sup>148</sup> Al-Qurtubî, *Al-Jâmi' li Ahkâm al-Qur'ân*, Kairo: Dâr al-Kutub al-Misriyyah, 1964, hal. 229.

<sup>149</sup> Al-Qurtubî, *Al-Jâmi' li Ahkâm al-Qur'ân*,..., hal. 228.

<sup>150</sup> Muhammad Roni, "Interpretasi Ayat-ayat Al-Qur'an tentang Fenomena Catcalling," dalam *Jurnal Ushuluddin*, Vol. 23 No. 1 2024, hal. 16.

*Katakanlah: 'Wahai hamba-hamba-Ku yang telah melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. QS. Az-Zumar/39:53*

Dalam kitab *Fî Zilâlil al-Qur'ân*, Sayyid Qutb dengan penekanan pada kemurahan Allah yang tidak terbatas. Ayat ini merupakan seruan yang penuh kelembutan dan kasih sayang kepada orang-orang yang telah melampaui batas dalam berbuat dosa. Allah membuka pintu rahmat-Nya bagi mereka yang bertobat, meskipun dosa-dosa mereka begitu besar. Allah menyebut mereka dengan penuh kasih, *يَعْبَادِي* yang menunjukkan betapa Allah tetap mengakui mereka sebagai hamba-Nya meskipun mereka telah berbuat dosa besar. Kemudian *لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ* Sayyid Qutb menekankan bahwa ayat ini menunjukkan bahwa tidak ada dosa yang terlalu besar untuk diampuni Allah, asalkan manusia kembali bertobat dengan sungguh-sungguh. Karena, Allah mengampuni seluruh dosa tanpa kecuali. Sayyid Qutb menyebutkan bahwa, bukti nyata kasih sayang Allah yang tidak terbatas kepada makhluk-Nya.<sup>151</sup>

Ayat ini memberikan motivasi kepada manusia untuk tidak kehilangan harapan dalam kebaikan Allah, bahkan ketika mereka merasa telah jauh dari-Nya. Menunjukkan bahwa Allah membuka pintu taubat seluas-luasnya bagi siapa saja yang ingin memperbaiki dirinya.<sup>152</sup> Proses taubat melibatkan kesungguhan untuk meninggalkan dosa, termasuk kecanduan pornografi, serta berkomitmen untuk tidak mengulanginya.

Selain itu, Q.S. Al-Mu'minin/23:1-5 menjelaskan karakteristik orang-orang yang beriman, salah satunya adalah menjaga diri dari perbuatan keji:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ۝ ١ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ۝ ٢ وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ  
٣ وَالَّذِينَ هُمْ لِلزَّكَاةِ فَاعِلُونَ ۝ ٤ وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ ۝

*Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang yang khusyuk dalam shalatnya, dan orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tidak berguna, dan orang yang menunaikan zakat, dan orang yang menjaga kemaluannya. Q.S. Al-Mu'minin/23:1-5*

<sup>151</sup> Sayid Qutb, *Fî Zilâlil al-Qur'ân*, Kairo: Dâr al-Shurûq, 1972, hal. 312-314.

<sup>152</sup> Ahmad Tarmizi Yusof, *et.al.*, "Taubat Penagih dan Penerimaan Komuniti: Kajian Kes di Batul Cakna, Terengganu," dalam *Jurnal Al-Hikmah*, Vol. 9 No. 2 2017, hal. 35.

M. Quraish Shihab Menyebutkan bahwa Surah Al-Hajj ditutup dengan seruan kepada orang-orang yang beriman, disertai perintah untuk menjalankan ajaran agama, baik dalam hal yang bersifat khusus maupun umum. Penutup ini menekankan pentingnya pelaksanaan salat, pembayaran zakat, dan berpegang teguh pada tali agama Allah yang kokoh. Mereka yang mengikuti ajaran ini akan menjadi orang-orang mukmin dengan keimanan yang kokoh. Pada bagian ini juga dijelaskan dampak dari keimanan tersebut serta rincian sifat-sifat yang harus dimiliki oleh kaum mukmin. Di akhir ayat sebelumnya (ayat 77), umat Islam diajak untuk melaksanakan berbagai ibadah demi mencapai keberuntungan, sebagaimana diungkapkan dalam redaksi *لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ* (la'allakum tuflihun). Harapan tersebut berubah menjadi sebuah kepastian bila umat menghiasi diri dengan sifat-sifat yang dijelaskan di awal kelompok ayat berikutnya. Oleh karena itu, pembukaan ayat ini dimulai dengan kata *قَدْ* (qad), yang mengandung makna kepastian.<sup>153</sup>

Kata *فَلَح* berasal dari akar kata *فَلَح*, yang berarti membelah. Dari akar kata ini pula muncul istilah *فَلَاح* yang sering dikaitkan dengan kesuksesan dan keberuntungan. Contohnya, seorang petani disebut *فَلَاح* karena pekerjaannya membelah tanah untuk menanam benih, yang kemudian menghasilkan buah sebagai hasil yang diharapkan. Dari pengertian tersebut, istilah *فَلَاح* juga bermakna mencapai apa yang diharapkan, yang kemudian diasosiasikan dengan kebahagiaan.

Kata (*صَلَاتِهِمْ*) shalatihim menisbahkan shalat itu kepada pelakunya, bukan kepada Allah, walaupun pada hakikatnya shalat tersebut ditujukan kepada-Nya. Hal ini disebabkan karena ayat ini bermaksud menggarisbawahi aktivitas pelaku, apalagi mereka itulah yang akan memperoleh manfaat shalatnya, bukan Allah Swt.<sup>154</sup>

Kata *خَاشِعُونَ* (*khāshī'ūn*) berasal dari akar kata *خَشَعَ* (*khasha'a*), yang secara bahasa berarti tunduk, takluk, dan merendahkan diri. Dalam konteks Al-Qur'an, khusyuk merujuk pada keadaan hati yang penuh ketenangan, ketundukan, dan konsentrasi sepenuhnya kepada Allah, dengan mengabaikan segala sesuatu selain-Nya. Bentuk kata yang digunakan dalam ayat ini menunjukkan subjek yang secara

---

<sup>153</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2005, hal. 146.

<sup>154</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, ..., hal. 147-148.

berkesinambungan dan mantap mempraktikkan kekhusyukan dalam sikap dan perbuatan.<sup>155</sup>

*Thâhir Ibn 'Âsyir* berpendapat bahwa pembahasan mengenai al-laghw disebutkan setelah pembahasan tentang kekhusyukan dalam shalat, karena kekhusyukan itu berlawanan dengan اللغو. Ketika seseorang mendengar atau berbicara tentang kekhusyukan, dalam pikirannya akan muncul gambaran tentang اللغو, dan dengan demikian, mengabaikan hal tersebut menjadi bagian dari kekhusyukan dalam shalat. Seseorang yang terbiasa mengucapkan kata-kata yang baik tentu akan menjauhi perkataan yang buruk. Begitu pula, siapa yang terbiasa khusyuk kepada Allah, pastilah dia akan meninggalkan kebohongan. Begitulah pandangan *Thâhir Ibn 'Âsyir*.<sup>156</sup>

Kemudian selanjutnya di ayat yang ke empat M. Quraish Shihab menafsirkan Menurut al-Bigâ'i, penyebutan kewajiban mengeluarkan zakat setelah sebelumnya disebutkan bahwa mereka menjauhkan diri dari اللغو disebabkan oleh kenyataan bahwa menghindari اللغو bukanlah hal yang mudah. Manusia hampir tidak dapat terlepas dari hal tersebut. Di sisi lain, pengeluaran harta dalam bentuk pembayaran fidyah merupakan cara untuk membebaskan diri dari ucapan sumpah yang telah dibatalkan. Oleh karena itu, ucapan dan perbuatan yang seharusnya dibatalkan atau dihindari, namun telah dilakukan, dapat dibersihkan melalui zakat, infak, dan sedekah, yang pada gilirannya juga membebaskan seseorang dari dosa atau kekeliruan karena melakukan اللغو.<sup>157</sup>

Ayat yang lalu menyebutkan tentang kewajiban mengeluarkan zakat atau harta benda, yang fungsinya antara lain adalah untuk menyucikan harta dari kekotoran. Sementara itu, ayat-ayat berikutnya menekankan penyucian diri manusia, dengan yang pertama dan utama disucikan adalah alat kelamin, karena perzinahan merupakan puncak kebejatan moral yang merusak generasi dan masyarakat. Ayat tersebut melanjutkan penjelasannya tentang orang-orang mukmin yang akan memperoleh kebahagiaan, yaitu mereka yang menjaga kemaluan mereka. Mereka adalah orang-orang yang memelihara kehormatan diri, tidak menyalurkan kebutuhan biologis mereka dengan cara yang tidak dibenarkan atau tidak disetujui oleh agama, kecuali dalam hubungan

---

<sup>155</sup> A. Amirul Faizin, *et. el.*, "Makna Khusyuk dalam Al-Qur'an: Studi Kajian Tematik dalam Perspektif Tafsir Al-Azhar," dalam *Jurnal Ilmu Al-Qur'an Tafsir*, Vol. 7 No. 1 2024, hal. 43.

<sup>156</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*,..., hal. 149.

<sup>157</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*,..., hal. 153.

dengan pasangan sah mereka atau budak wanita yang mereka miliki. Dalam hal ini, menyalurkan kebutuhan biologis kepada pasangan atau budak mereka tidaklah dicela, asalkan ketentuan yang ditetapkan agama tidak dilanggar, seperti tidak berhubungan saat istri sedang haid atau di tempat yang dilarang agama. Barang siapa yang mencari pelampiasan hawa nafsu di luar ketentuan tersebut, maka mereka adalah pelanggar batas ajaran agama dan moral, yang wajar untuk dicela atau disiksa.

Selain itu, pentingnya penjagaan diri juga sangat terkait dengan taubat. Penjagaan diri bukan hanya dalam bentuk menjaga diri dari dosa-dosa besar, tetapi juga dari hal-hal yang dapat menyebabkan seseorang terjerumus kembali ke dalam kesalahan. Menjaga diri berarti menjaga hati, pikiran, dan tindakan agar tetap berada dalam koridor yang benar menurut ajaran agama. Salah satu cara untuk menjaga diri adalah dengan selalu mengingat Allah, berusaha untuk beramal saleh, dan menjauhi hal-hal yang dapat merusak keimanan dan ketaqwaan.<sup>158</sup>

Oleh karena itu, Penjagaan diri juga mencakup perlindungan dari godaan dan ujian hidup yang bisa menggoda seseorang untuk kembali melakukan dosa. Dalam hal ini, seseorang harus memiliki keteguhan hati dan keimanan yang kuat agar tidak terpengaruh oleh lingkungan sekitar yang mungkin dapat menjerumuskan ke dalam kemaksiatan. Memiliki teman yang baik dan lingkungan yang mendukung juga menjadi faktor penting dalam menjaga diri dari perbuatan yang tidak sesuai dengan ajaran agama. Selain itu, menjauhi tempat-tempat yang dapat memicu keinginan buruk atau terjerumus dalam dosa juga merupakan bagian dari penjagaan diri.

Dalam kehidupan sehari-hari, banyak sekali godaan yang dapat mengarah kepada perbuatan dosa, baik berupa godaan materi, hawa nafsu, atau bahkan lingkungan yang tidak mendukung. Oleh karena itu, seseorang harus senantiasa memperkuat keimanan dan menjaga dirinya dari pengaruh-pengaruh negatif yang dapat merusak dirinya. Ini dapat dilakukan dengan selalu berzikir, memperbanyak doa, dan membaca Al-Qur'an agar hati tetap tenang dan jauh dari godaan yang menyesatkan.

Pentingnya taubat dan penjagaan diri juga menjadi langkah preventif dalam mencegah terjadinya dosa di masa depan. Taubat yang dilakukan dengan tulus dan sungguh-sungguh akan menjadi penghalang dari perbuatan dosa berikutnya. Orang yang bertaubat akan lebih berhati-hati dalam mengambil langkah hidupnya dan akan lebih menjaga diri agar tidak terjerumus ke dalam keburukan. Selain itu, penjagaan diri juga menjadi bentuk tanggung jawab pribadi terhadap diri

---

<sup>158</sup> Dindin Moh Saepuddin, *et.al.* "Iman dan Amal Shaleh dalam Al-Qur'an (Studi Kajian Teamtik)," dalam *Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir*; Vol. 2. No. 1 2017, hal. 11-12.

sendiri dan kepada Allah, sebagai bentuk kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan jiwa dan akhlak.

Dengan demikian, taubat dan penjagaan diri merupakan dua hal yang saling terkait dan tidak dapat dipisahkan. Taubat memberikan kesempatan bagi seseorang untuk memperbaiki diri dan kembali ke jalan yang benar, sementara penjagaan diri adalah usaha untuk tetap konsisten dalam menjalani hidup sesuai dengan petunjuk Allah SWT. Keduanya merupakan langkah penting dalam upaya untuk mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat, serta mencapai kedamaian dalam kehidupan. Menekankan pentingnya menjaga kemaluan sebagai bentuk penjagaan diri dari perbuatan dosa.<sup>159</sup>

#### 4. Menghindari Lingkungan dan Faktor Pemicu

Menghindari lingkungan negatif dapat dimulai dengan mengenali faktor-faktor pemicu yang ada di sekitar kita. Misalnya, akses internet yang tidak terkontrol, pergaulan dengan teman-teman yang memiliki kebiasaan buruk, atau kebiasaan mengonsumsi media tanpa batasan. Individu yang ingin menjauhkan diri dari kecanduan pornografi harus secara aktif memilih lingkungan yang mendukung perilaku positif. Ini bisa berupa bergabung dengan komunitas yang memiliki nilai-nilai agama yang kuat, memperbanyak kegiatan ibadah, atau fokus pada aktivitas yang produktif.<sup>160</sup>

Dalam kehidupan nyata, seseorang juga harus menjauhi tempat-tempat yang rawan menjadi sumber godaan. Misalnya, tempat hiburan malam yang cenderung memperlihatkan gaya hidup tidak bermoral atau lingkungan kerja yang tidak sehat di mana pornografi menjadi bagian dari kebiasaan. Langkah-langkah ini sesuai dengan prinsip pencegahan yang diajarkan Al-Qur'an, yaitu menjauhkan diri dari hal-hal yang dapat mendekatkan seseorang pada dosa.

Selain itu, lingkungan keluarga juga memainkan peran yang penting. Orang tua sebagai pembimbing utama dalam keluarga perlu memberikan perhatian khusus terhadap aktivitas anak-anak mereka, terutama di era digital. Memastikan bahwa perangkat elektronik di rumah memiliki pengawasan ketat dan akses ke konten yang bermanfaat adalah salah satu cara untuk menciptakan lingkungan yang mendukung.

Dalam skala yang lebih luas, masyarakat juga memiliki tanggung jawab untuk menciptakan budaya yang bebas dari pengaruh pornografi.

---

<sup>159</sup> Ahmad Thib Raya, "Urgensi Taubat dari Perbuatan Dosa dalam Surat Al-Furqan Ayat 68 – 70," dalam <https://tafsiralquran.id/urgensi-taubat-dari-perbuatan-dosa-dalam-surat-al-furqan-ayat-68-70>. Diakses Pada Tanggal 25 Januari 2025.

<sup>160</sup> Hanifati Husna, *et.al.*, "Strategi Kolaboratif antara Pemerintah dan Masyarakat dalam Penanggulangan Pencemaran Lingkungan berdasarkan UU PPLH," dalam *Jurnal Multidisiplin, Ilmu Akademik*, Vol. 1 No. 3 2024, hal. 217.

Pendidikan yang berbasis nilai-nilai agama harus diperkuat, baik di sekolah maupun di institusi lainnya. Dengan cara ini, individu tidak hanya diingatkan untuk menjauhi lingkungan yang negatif tetapi juga didorong untuk membangun ketahanan diri terhadap godaan yang ada.<sup>161</sup>

Lingkungan yang sehat dan jauh dari faktor pemicu juga mencakup aspek teknologi. Di era digital ini, setiap orang harus memiliki literasi digital yang baik agar dapat menggunakan teknologi secara bijak. Masyarakat harus didorong untuk mengenali risiko dari penggunaan teknologi yang tidak terkendali dan diberi pengetahuan tentang cara melindungi diri dari konten berbahaya, termasuk pornografi.<sup>162</sup>

Lingkungan memainkan peran penting dalam mencegah atau mendorong kecanduan pornografi. Al-Qur'an memberikan panduan untuk menjauhi tempat-tempat dan situasi yang dapat menggiring seseorang kepada perbuatan dosa. Q.S. Al-Furqan/25:72 menyebutkan:

وَالَّذِينَ لَا يَشْهَدُونَ الزُّورَ وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا ۚ ٧ ٢

*Dan orang-orang yang tidak menghadiri az-zur (perbuatan-perbuatan dosa), dan apabila mereka melewati sesuatu yang sia-sia, mereka melewatinya dengan menjaga kehormatan dirinya. Q.S. Al-Furqan/25: 72.*

Dalam *tafsîr Ibn Katsîr* menyebutkan bahwa الزُّورُ yang dimaksud dalam ayat ini merujuk pada perbuatan dosa dan perkataan yang tidak berguna. Artinya, orang-orang yang disebutkan dalam ayat ini adalah mereka yang tidak menghadiri perbuatan-perbuatan yang tercela, seperti berdusta, berbohong, atau perbuatan yang tidak sesuai dengan nilai-nilai Islam. Adapun maksud dari “apabila mereka melewati sesuatu yang sia-sia, mereka melewatinya dengan menjaga kehormatan dirinya”, menurut Ibn Katsîr, ini menggambarkan sikap orang-orang beriman yang tidak terpengaruh oleh perbuatan sia-sia atau aktivitas yang tidak bermanfaat. Mereka menunjukkan kehormatan diri dan menjaga sikap mulia, tidak terjebak dalam aktivitas yang tidak berguna atau tidak sesuai dengan prinsip-prinsip agama.<sup>163</sup>

Secara keseluruhan, ayat ini menggambarkan karakter orang-orang yang saleh, yang selalu menghindari perbuatan dosa dan menjaga

<sup>161</sup> Time Halwa dan Dorlan Naibaho, “Peran Penguasaan diri Dalam Mencapai Kesuksesan: Perspektif Psikologis,” dalam *Jurnal Ilmiah Research Student*, Vol. 1 No. 2 2023, hal. 6.

<sup>162</sup> Ainurnisa Handayani dan Yongki Apriadi, “Bentuk Perlindungan Hukum terhadap Bahaya Konten di Media Elektronik dan Cetak bagi Anak di Era Globalisasi,” dalam *Jurnal Varia Hukum*, Vol. 3 No. 1 2022, hal. 100.

<sup>163</sup> Ibn Katsîr, *Tafsîr al-Qur'ân al-'Azîm*. Terjemah, Abdul Hadi W. M. dan Ismail, Jakarta: Dâr Al-Fikr, 1998. hal. 338.

diri mereka dari melakukan hal-hal yang tidak bermanfaat, serta tetap menghormati diri mereka meskipun berada di tengah-tengah situasi yang dapat mengarah pada kesia-siaan. Ibnu Katsir menegaskan bahwa sikap ini adalah ciri khas orang-orang yang memiliki akhlak yang mulia dan merupakan salah satu tanda dari kebesaran jiwa dalam menjaga agama dan kehormatan diri.

Dalam tafsirnya, *Yūsuf al-Qaradâwî*, menjelaskan bahwa الرَّؤُور yang disebutkan dalam ayat ini merujuk pada segala bentuk perbuatan yang buruk, dosa, atau perilaku yang tidak sesuai dengan ajaran Islam. Ayat ini menunjukkan bahwa orang-orang yang saleh adalah mereka yang tidak terlibat dalam perbuatan-perbuatan tersebut. Mereka menghindari kebohongan, dusta, dan segala bentuk kejahatan, baik itu perkataan maupun perbuatan.<sup>164</sup>

Adapun tentang “apabila mereka melewati sesuatu yang sia-sia, mereka melewatinya dengan menjaga kehormatan dirinya”, *Yūsuf al-Qaradâwî*, menafsirkan bahwa ini menggambarkan sikap bijaksana dan mulia dari orang-orang yang beriman, yaitu mereka yang tidak akan membuang waktu mereka untuk hal-hal yang tidak bermanfaat dan sia-sia. Mereka menjaga harga diri dan tidak terlibat dalam aktivitas yang mengurangi nilai mereka sebagai seorang Muslim.

*Yūsuf al-Qaradâwî*, menekankan bahwa ayat ini mencerminkan kepribadian seorang Muslim yang terhormat, yang tidak mudah terjerumus dalam kebohongan atau aktivitas yang tidak bermakna. Mereka selalu menjaga diri dari hal-hal yang dapat merendahkan moralitas dan kehormatan mereka.<sup>165</sup>

Oleh karena itu, lafaz الرَّؤُور dapat diartikan sebagai perbuatan dosa atau sesuatu yang tidak bermanfaat. Dalam konteks ini, menghindari lingkungan yang memperlihatkan konten pornografi atau suasana yang mendukung perilaku tidak bermoral menjadi langkah konkret dalam menjaga diri.

##### 5. Membangun Pertahanan Diri Melalui Iman dan Ilmu

Membangun pertahanan diri melalui iman dan ilmu adalah konsep yang sangat penting dalam pengembangan pribadi dan kekuatan mental. Kedua hal ini tidak hanya memberikan perlindungan dari ancaman fisik, tetapi juga dari ancaman psikologis dan moral. Iman dan ilmu

---

<sup>164</sup> Yūsuf al-Qaradâwî, *Tafsîr al-Qur'ân al-Karîm*, Terj. Abdul Hadi W. M. dan Ismail, Jakarta: Penerbit Dâr al-Fikr, 2003. hal. 244.

<sup>165</sup> Yūsuf Al-Qaradâwî, *Tafsîr al-Qur'ân al-Karîm*, ..., hal. 245.

membentuk dasar yang kokoh untuk menghadapi tantangan hidup dan beradaptasi dengan perubahan yang terjadi di sekitar kita.<sup>166</sup>

Pertama, iman sebagai banteng dalam menghadapi kesulitan

Iman adalah keyakinan yang mendalam terhadap Tuhan dan prinsip-prinsip agama yang diyakini. Iman memberikan ketenangan batin dan kekuatan dalam menghadapi ujian hidup. Dalam Islam, banyak hadis yang menekankan pentingnya iman sebagai sumber keteguhan dalam menghadapi kesulitan.

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ، اِحْرَصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ<sup>167</sup>

*Seorang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada seorang mukmin yang lemah, meskipun keduanya baik. Berusahalah untuk mendapatkan apa yang bermanfaat bagimu, minta tolonglah kepada Allah, dan jangan lemah. (HR. Muslim)*

Kedua, ilmu sebagai alat untuk memahami dunia

Ilmu adalah kunci untuk memahami dunia dengan lebih baik. Dalam Islam, ilmu sangat dihargai dan dianggap sebagai sumber pencerahan. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Mujadilah/58:11

يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۝ ۱۱

*Allah akan mengangkat orang-orang yang beriman di antara kamu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. QS. Al-Mujadilah/58:11*

Ilmu tidak hanya terbatas pada pengetahuan agama, tetapi juga mencakup pengetahuan umum yang diperlukan untuk beradaptasi dan berkembang dalam dunia yang terus berubah. Ilmu memberikan kemampuan untuk menganalisis, memecahkan masalah, dan membuat keputusan yang bijak.

Ketiga, hubungan antara iman dan ilmu dalam membangun pertahanan diri

Hubungan antara iman dan ilmu dalam membangun pertahanan diri sangatlah erat dan saling melengkapi. Dalam kehidupan yang penuh dengan tantangan, baik yang bersifat fisik maupun mental, keduanya memainkan peran yang sangat penting dalam membentuk ketahanan pribadi seseorang. Iman memberikan dasar spiritual yang kokoh,

<sup>166</sup> Dede al-Mustaqim, "Transformasi Diri: Membangun Keseimbangan Mental dan Spiritual Melalui Proses Islah," dalam *Al-Kawakib Jurnal Keislaman*, Vol. 4 No. 2 2023, hal. 129.

<sup>167</sup> Imâm Muslim bin al-Hajjâj al-Naisâbūrî, *Shahih Muslim*, Beirut, Lebanon: Dâr al-Fikr, 1991, No. 2624, hal. 480.

sementara ilmu memberikan alat dan pengetahuan yang dibutuhkan untuk bertindak dengan bijaksana dan efektif.<sup>168</sup>

Iman, dalam pandangan agama, merupakan keyakinan yang mendalam terhadap Tuhan dan ajaran-Nya. Iman bukan hanya sebuah keyakinan abstrak, tetapi juga sumber kekuatan yang membantu seseorang menghadapi segala bentuk ujian kehidupan. Iman memberikan ketenangan batin, yang memungkinkan seseorang untuk tetap tenang dalam situasi sulit dan penuh ketidakpastian. Dalam Islam, iman mengajarkan konsep tawakkal (berserah diri kepada Allah setelah berusaha) yang memberikan keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari takdir-Nya. Ini memberi rasa tenang dalam menghadapi kegagalan dan kesulitan. Dengan iman yang kuat, seseorang tidak hanya berusaha keras, tetapi juga menerima kenyataan dengan lapang dada, karena ia percaya bahwa Allah SWT. tidak akan membebani hamba-Nya di luar kemampuannya.<sup>169</sup>

Di sisi lain, ilmu merupakan sumber kekuatan intelektual yang memberi seseorang kemampuan untuk memahami dunia, memecahkan masalah, dan membuat keputusan yang tepat. Ilmu tidak hanya mencakup pengetahuan agama, tetapi juga pengetahuan umum yang diperlukan untuk bertahan hidup dalam masyarakat. Tanpa ilmu, seseorang mungkin akan terjebak dalam kebingungannya sendiri ketika dihadapkan pada permasalahan, dan tanpa pengetahuan yang memadai, kemudian bisa membuat keputusan yang tidak bijak. Ilmu memungkinkan seseorang untuk bertindak secara rasional dan tidak terpengaruh oleh emosi semata. Dengan ilmu, seseorang dapat memahami berbagai hal secara objektif, menganalisis situasi, dan merencanakan langkah-langkah yang tepat untuk menghadapinya. Ilmu memberikan kekuatan untuk mengatasi tantangan-tantangan duniawi dengan kepala dingin dan penuh strategi.<sup>170</sup>

Kemudian ketika iman dan ilmu bersatu, keduanya membentuk pertahanan diri yang sangat kuat. Iman memberi seseorang keteguhan hati dan keberanian untuk bertahan dalam menghadapi cobaan, sementara ilmu memberi keterampilan untuk menghadapi tantangan secara rasional dan praktis. Seorang yang beriman akan memiliki keyakinan bahwa segala usaha yang dilakukannya, dengan izin Allah

---

<sup>168</sup> Dewandito Sulthanaimar, "Integrasi Iman dan Ilmu dalam Islam," dalam <https://kumparan.com/integrasi-iman-dan-ilmu-dalam-islam> | kumparan.com. Diakses Pada Tanggal 25 Januari 2025.

<sup>169</sup> Ibn Qayyim al-Jawziyah, *Madârij al-Sâlikîn*, Beirut, Lebanon: Dâr al-Hijrah, 1998, hal. 73.

<sup>170</sup> Lukman Hakim Saifuddin, *Moderasi Beragama*, Jakarta: Kementerian Agama RI, 2019, hal. 118.

SWT. akan membuahkan hasil yang baik. Namun, kemudian harus berusaha dengan ilmu yang dimilikinya, baik itu ilmu agama maupun ilmu pengetahuan lainnya. Sebaliknya, seseorang yang hanya mengandalkan ilmu tanpa iman bisa terjebak dalam kecemasan dan ketidakpastian, karena ia mungkin merasa bahwa segalanya bergantung pada dirinya sendiri.<sup>171</sup>

Selain itu, ilmu juga dapat memperkuat iman. Pengetahuan tentang agama yang mendalam dapat memperkuat keyakinan seseorang terhadap kebenaran ajaran agama yang diyakini. Ilmu membantu seseorang untuk memahami lebih baik apa yang dipercayainya, mengapa ia mempercayainya, dan bagaimana ajaran tersebut dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini, ilmu tidak hanya memberikan pengetahuan tentang dunia, tetapi juga memberi pemahaman yang lebih dalam tentang hakikat kehidupan, penciptaan, dan tujuan hidup manusia menurut agama. Ilmu dalam agama memperdalam pemahaman seseorang akan keyakinannya, membuatnya lebih sadar akan hakikat Tuhan dan mengarahkan setiap langkah hidupnya sesuai dengan petunjuk-Nya.

Dengan demikian, hubungan antara iman dan ilmu sangatlah kompleks dan saling mendukung. Keduanya membentuk satu kesatuan yang utuh, yang tidak hanya memperkuat daya tahan pribadi dalam menghadapi cobaan hidup, tetapi juga mengarahkan seseorang untuk menjalani hidup yang lebih bermakna dan bijaksana. Iman memberikan kekuatan spiritual, sementara ilmu memberikan keterampilan praktis yang diperlukan untuk bertindak. Keduanya membentuk dasar yang kokoh untuk membangun pertahanan diri yang mampu menghadapi segala bentuk tantangan dalam kehidupan.

Ketahanan diri terhadap godaan pornografi membutuhkan iman yang kuat dan pemahaman agama yang baik. Al-Qur'an mengajarkan pentingnya mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah dan pembelajaran. QS. Al-Baqarah/2:2 menjelaskan:

ذٰلِكَ الْكِتٰبُ لَا رَيْبَ فِيْهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِيْنَ ۚ

*Kitab (Al-Qur'an) ini tidak ada keraguan padanya; petunjuk bagi mereka yang bertakwa. Q.S. Al-Baqarah/2:2*

*Abdur Rauf As-Singkili*, menafsirkan bahwa ayat ini menegaskan keagungan dan kebenaran Al-Qur'an sebagai wahyu Allah yang tidak diragukan kebenarannya. Kalimat ini memperingatkan manusia agar menjauhi keraguan terhadap Al-Qur'an, karena ia adalah pedoman hidup

---

<sup>171</sup> Al-Ghazâli, *Ihyâ' Ulûm Al-Dîn (Kehidupan Ilmiah dan Spiritual)*, Beirut, Lebanon: Dâr Al-Turath Al-'Arabi, 1997, hal. 40.

yang sempurna dan mutlak benar. Kemudian ia menjelaskan bahwa Al-Qur'an menjadi petunjuk yang hanya dapat diambil manfaatnya oleh orang-orang yang bertakwa. Takwa di sini diartikan sebagai kesadaran penuh untuk menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya. Orang-orang yang bertakwa adalah mereka yang mencari kebenaran dengan hati yang bersih dan tunduk kepada Allah SWT.<sup>172</sup>

Dengan memahami dan mengamalkan petunjuk Al-Qur'an, individu dapat membangun ketahanan spiritual dan intelektual yang mampu melawan godaan syetan terutama menonton pornografi. Pendidikan agama sejak dini menjadi kunci penting untuk membentuk karakter yang kuat dan bermoral.<sup>173</sup>

#### 6. Pentingnya Pendidikan dan Kesadaran Kolektif

Pentingnya pendidikan dan kesadaran kolektif dalam konteks pembangunan sosial, ekonomi, dan budaya tidak bisa dipandang sebelah mata. Pendidikan adalah fondasi utama dalam pembentukan karakter dan kapasitas individu, sementara kesadaran kolektif berperan sebagai pendorong bagi terciptanya harmoni sosial dan kemajuan bersama. Keduanya saling melengkapi dan memiliki peranan yang sangat vital dalam menciptakan masyarakat yang berdaya saing dan berkeadilan.<sup>174</sup>

Pendidikan tidak hanya berfokus pada pengajaran pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga pada pembentukan karakter dan nilai-nilai moral yang harus diterima dan dipraktikkan oleh individu dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pendidikan, individu akan mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang peran mereka dalam masyarakat, serta pentingnya kontribusi mereka terhadap kesejahteraan bersama. Pendidikan juga memberikan alat bagi individu untuk memahami dunia di sekitar mereka, mengembangkan pemikiran kritis, serta membuat keputusan yang bijaksana dan berkelanjutan. Selain itu, pendidikan membuka peluang bagi individu untuk memperbaiki kualitas hidup mereka, memberikan keterampilan untuk bersaing di pasar kerja, serta meningkatkan taraf hidup ekonomi.<sup>175</sup>

Namun, pendidikan tidak hanya berkaitan dengan pembelajaran di sekolah atau institusi formal lainnya. Pendidikan juga dapat berlangsung

<sup>172</sup> Abdur Rauf As-Singkili, *Tarjumān al-Mustafid*. (Edisi modern oleh Tengku Iskandar). Banda Aceh: Penerbit Yayasan Kebudayaan Aceh, 1966, hal. 12.

<sup>173</sup> Mikacinta Gustina Amalan Toyibah, *et.al.*, "Urgensi Pendidikan Agama Islam: Pembentukan Karakter Sejak Dini," dalam *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 1 No. 3 2024, hal. 1-14.

<sup>174</sup> M. Nussbaum, *Creating Capabilities: The Human Development Approach*. Cambridge, MA: Harvard University, 2011, hal. 80.

<sup>175</sup> J. Gidley, The Importance of Education in Developing Capacities for Global Citizenship. dalam *Journal of Education for Sustainable Development*, Vol. 4 No. 2. 2010, hal. 205.

dalam keluarga, lingkungan, dan masyarakat. Proses pendidikan yang holistik, yang melibatkan semua aspek kehidupan, sangat penting agar individu dapat tumbuh secara optimal. Pembentukan kesadaran kolektif pun menjadi bagian dari proses ini. Kesadaran kolektif merujuk pada pemahaman bersama yang dimiliki oleh anggota suatu komunitas atau masyarakat mengenai pentingnya tujuan bersama. Kesadaran ini dapat mencakup rasa saling menghormati, menghargai perbedaan, serta rasa tanggung jawab untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi semua.<sup>176</sup>

Kesadaran kolektif juga berkaitan erat dengan nilai-nilai sosial yang dianut oleh masyarakat. Ketika anggota masyarakat memiliki kesadaran kolektif yang tinggi, mereka akan bekerja bersama untuk mencapai tujuan bersama, seperti kemajuan ekonomi, kestabilan sosial, dan keadilan. Sebagai contoh, dalam masyarakat yang sadar akan pentingnya pendidikan, masyarakat akan lebih aktif dalam mendukung program pendidikan dan pengembangan sumber daya manusia. Mereka akan menghargai setiap usaha untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan memastikan bahwa setiap individu, tanpa terkecuali, mendapatkan kesempatan yang setara untuk belajar dan berkembang.<sup>177</sup>

Sementara itu, kesadaran kolektif juga dapat menjadi kekuatan yang mendukung perubahan sosial. Misalnya, dalam konteks negara yang sedang berkembang, peningkatan kesadaran kolektif akan pentingnya pendidikan dapat memotivasi masyarakat untuk berperan serta dalam perencanaan dan pelaksanaan kebijakan pendidikan yang lebih baik. Ketika masyarakat memiliki kesadaran akan nilai pendidikan, mereka akan lebih peduli terhadap kualitas pendidikan yang diberikan kepada anak-anak mereka dan berupaya untuk menciptakan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang anak-anak tersebut. Hal ini tentunya akan berdampak positif pada pembangunan bangsa dalam jangka panjang.<sup>178</sup>

Pentingnya kesadaran kolektif dalam pendidikan juga dapat dilihat dalam konteks kesetaraan gender, akses pendidikan untuk kelompok marginal, dan penerimaan terhadap keragaman budaya. Masyarakat

---

<sup>176</sup> Ahyani dan Kurniawan, "Penerapan Nilai-Nilai Pendidikan Islam Holistik Berbasis Karakter di Pondok Pesantren Miftahul Huda Al-azhar Citangkolo Kota Banjar di Era Revolusi Industri 4.0. Tarbawiyah," dalam *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, Vol. 7 No. 1 2020, hal. 20.

<sup>177</sup> Umar Sholahudin, "Globalisasi: Antara Peluang dan Ancaman bagi Keharmonisan Masyarakat Multikultural di Indonesia" dalam *Jurnal Sosiologi Pendidikan Humanis*, Vol. 4 No. 2 2029, hal. 12-13.

<sup>178</sup> Muhammad Ilham Rahman dan Jakaria, "Analisis Dampak Pengaruh Pendidikan Terhadap Jumlah Tenaga Kerja Indonesia," dalam *Jurnal Ekonomi Trisakti*, Vol. 3 No. 2 2023, hal. 12.

yang memiliki kesadaran kolektif yang baik akan lebih mudah menerima keberagaman, tidak hanya dalam konteks etnis, tetapi juga dalam hal pandangan hidup, budaya, dan agama. Kesadaran ini mengarah pada pembentukan masyarakat yang lebih inklusif, di mana setiap individu merasa dihargai dan diberi kesempatan yang setara untuk mengakses pendidikan.<sup>179</sup>

Selain pendekatan individual, pendidikan dan kesadaran kolektif juga menjadi kunci dalam mencegah kecanduan pornografi. Al-Qur'an mendorong umat Islam untuk saling menasihati dalam kebenaran dan kesabaran (QS. Al-Asr/103:3). Institusi keluarga, sekolah, dan masyarakat memiliki tanggung jawab besar dalam menanamkan nilai-nilai moral dan agama kepada generasi muda.

وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝ ۳

*Dan saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran. QS. Al-Asr/103:3.*

Dalam tafsir Al-Misbah kalimat *الْحَقِّ* Kebenaran di sini merujuk kepada segala sesuatu yang sesuai dengan ajaran Allah dan nilai-nilai yang benar secara universal, baik dalam akidah, ibadah, maupun dalam tindakan sehari-hari. Kebenaran harus ditegakkan dengan keberanian, tanpa ragu-ragu, meskipun sering kali menimbulkan tantangan atau bahkan perlawanan.<sup>180</sup>

*الصَّبْرِ* Kesabaran di sini mencakup ketahanan dalam menghadapi kesulitan dan penderitaan yang mungkin muncul saat menegakkan kebenaran. Kesabaran tidak hanya berarti bertahan dalam keadaan sulit, tetapi juga kesanggupan untuk terus berbuat baik dan menahan diri dari perbuatan buruk.<sup>181</sup>

Melalui ayat ini, Al-Qur'an mengajarkan bahwa umat Islam tidak hanya bertanggung jawab atas dirinya sendiri, tetapi juga bertanggung jawab untuk saling mengingatkan dan mendukung dalam menjalankan kebenaran dan kesabaran. Kesadaran kolektif ini merupakan kunci keberhasilan individu maupun masyarakat.<sup>182</sup>

<sup>179</sup> Vigo Joshua, "Pendidikan Gender & Kesadaran," dalam [https://filsafat.ugm.ac.id/pendidikan\\_gender\\_dan\\_kesetaraan\\_fakultas\\_filsafat](https://filsafat.ugm.ac.id/pendidikan_gender_dan_kesetaraan_fakultas_filsafat). Diakses Pada Tanggal 25 Januari 2025.

<sup>180</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2002, hal. 567.

<sup>181</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an...*, hal. 568.

<sup>182</sup> Yubrain, "Konsep dan makna Sosial," dalam [https://yubrain.com.hati\\_nurani\\_kolektif\\_konsep\\_dan\\_makna\\_sosial](https://yubrain.com.hati_nurani_kolektif_konsep_dan_makna_sosial), Diakses Pada Tanggal 25 Januari 2025.

Dengan demikian, penulis berpendapat bahwa menanamkan pendidikan yang baik dan benar dalam keluarga dapat membentuk karakter anak yang lebih baik serta membantunya membedakan antara yang benar dan yang salah. Orang tua memiliki kewajiban untuk mengajarkan shalat, akhlak, pendidikan seks, serta berbagai ilmu lainnya. Dengan pendidikan yang komprehensif ini, anak akan tumbuh lebih disiplin dalam kehidupannya dan memiliki pondasi moral yang kuat untuk mengendalikan hawa nafsunya.

#### 7. Memilih Teman yang Baik

Salah satu langkah penting dalam mencegah kecanduan pornografi adalah dengan memilih teman yang baik. Lingkungan sosial memainkan peran besar dalam membentuk karakter dan kebiasaan seseorang. Oleh karena itu, dikelilingi oleh teman-teman yang positif dapat menjadi kunci dalam menjaga diri dari pengaruh buruk pornografi.<sup>183</sup>

Teman adalah cerminan diri. Pergaulan yang sehat dan positif dapat memberikan pengaruh besar dalam kehidupan seseorang. Teman yang baik tidak hanya memberikan dukungan emosional tetapi juga membantu seseorang untuk tetap berada di jalan yang benar. Dalam konteks pencegahan kecanduan pornografi, teman yang baik adalah mereka yang mampu memberikan pengaruh positif dan mengingatkan kita tentang pentingnya menjaga moralitas serta integritas.<sup>184</sup>

Teman yang memiliki nilai-nilai baik biasanya akan mendorong kita untuk lebih aktif dalam kegiatan yang bermanfaat, seperti olahraga, kegiatan sosial, atau aktivitas keagamaan. Mereka juga akan menghindarkan kita dari lingkungan atau kebiasaan yang dapat memicu perilaku destruktif, termasuk konsumsi konten pornografi. Dengan adanya teman yang peduli, seseorang akan merasa memiliki sistem dukungan yang kuat sehingga tidak mudah terjerumus dalam kebiasaan buruk.<sup>185</sup>

Memilih teman yang baik memerlukan kepekaan dan kesadaran. Berikut beberapa karakteristik teman yang baik yang dapat membantu dalam mencegah kecanduan pornografi:

- a. Memiliki moralitas yang baik, teman yang memiliki moralitas yang baik cenderung menghindari hal-hal yang bertentangan dengan

---

<sup>183</sup> Yudi, dalam, [https://www.islampos.com/7 cara mencegah anak-anak dari terpapar pornografi, nomor 7 penting banget! - islampos](https://www.islampos.com/7-cara-mencegah-anak-anak-dari-terpapar-pornografi-nomor-7-penting-banget!-islampos). Diakses Pada Tanggal 25 Januari 2025.

<sup>184</sup> J. W. Santrock, *Life-span development*, New York: McGraw-Hill Education, 2018, hal. 78.

<sup>185</sup> Hamas Nurhan RT, dalam [https://hal harus dilakukan agar terlepas dari kecanduan pornografi](https://hal-harus-dilakukan-agar-terlepas-dari-kecanduan-pornografi), Diakses Pada Tanggal 25 Januari 2025.

- norma dan nilai-nilai agama. Mereka akan menjadi pengingat agar kita tetap menjunjung tinggi integritas dalam segala aspek kehidupan.
- b. Mendukung kegiatan positif, teman yang baik akan selalu mendorong kita untuk melakukan kegiatan yang produktif dan bermanfaat. Mereka tidak akan mengajak kita ke dalam lingkungan yang berpotensi merusak, seperti akses ke konten pornografi.
  - c. Mampu memberikan nasihat yang bijak, dalam pergaulan, nasihat yang bijak sangat diperlukan untuk mengatasi berbagai tantangan hidup. Teman yang baik akan memberikan masukan yang membangun dan tidak membiarkan kita terjerumus dalam perilaku negatif.
  - d. Berkomitmen untuk saling menjaga, persahabatan sejati adalah ketika masing-masing pihak berkomitmen untuk saling menjaga dan mengingatkan. Teman yang baik tidak akan segan untuk menegur jika melihat kita melakukan kesalahan.

Adapun Langkah-Langkah Memilih Teman yang Baik:

- 1) Untuk memastikan kita dikelilingi oleh teman-teman yang baik, ada beberapa langkah yang dapat diambil
- 2) Bergabung dengan komunitas positif, cari dan bergabunglah dengan komunitas yang memiliki visi dan misi yang positif, seperti kelompok olahraga, organisasi sosial, atau majelis ilmu.
- 3) Identifikasi nilai-nilai yang sama, pilih teman yang memiliki nilai-nilai yang sejalan dengan prinsip hidup kita. Dengan begitu, hubungan pertemanan akan lebih harmonis dan saling mendukung.
- 4) Hindari lingkungan yang negatif, jauhi lingkungan yang memberikan pengaruh buruk, seperti kelompok yang sering membahas atau berbagi konten yang tidak sehat.
- 5) Bangun komunikasi yang terbuka, jadilah teman yang juga dapat memberikan pengaruh positif bagi orang lain. Dengan membangun komunikasi yang terbuka, kita bisa saling menguatkan dan mendukung.<sup>186</sup>

Oleh karena itu, Memilih teman yang baik adalah salah satu upaya efektif dalam mencegah kecanduan pornografi.<sup>187</sup> Dengan memiliki teman yang memberikan pengaruh positif, seseorang akan lebih mudah menjaga diri dari kebiasaan buruk dan fokus pada hal-hal yang lebih

---

<sup>186</sup> Desi Murniati, "Manfaat Komunikasi Terbuka dan Caranya dalam Tim," dalam <https://manfaat.komunikasi.terbuka.dalam.tim.dan.caranya.2025>, Diakses Pada Tanggal 25 Januari 2025.

<sup>187</sup> Anggi Maringan Hasiholan, *et.al.*, "Edukasi Dini tentang Pornografi bagi Usia Remaja Awal bagi Siswa/i SMA Prestasi Prima Jakarta," dalam *Jurnal PKM Setiadharm*, Vol. 4 No. 2 2023, hal.132.

bermanfaat. Lingkungan sosial yang sehat bukan hanya menjadi benteng pertahanan dari pengaruh negatif, tetapi juga menjadi fondasi untuk kehidupan yang lebih bermakna dan penuh integritas. Oleh karena itu, mari kita senantiasa bijak dalam memilih teman agar dapat bersama-sama membangun kehidupan yang lebih baik.

Allah SWT memerintahkan Nabi Muhammad SAW. Untuk senantiasa bersama orang-orang yang mengingat Allah dengan ikhlas, baik di pagi maupun petang hari. Mereka adalah hamba-hamba yang memusatkan hidupnya untuk mencari keridhaan Allah, tanpa tergiur oleh kemewahan duniawi. Dalam konteks pergaulan, ayat ini menekankan pentingnya memilih teman-teman yang memiliki orientasi hidup untuk mengabdikan kepada Allah, karena mereka akan memberikan pengaruh baik dalam kehidupan seseorang.

وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْعَدْوَةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ ۖ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا ۝ ٢٨

*Dan bersabarlah engkau (Muhammad) bersama orang-orang yang menyeru Tuhannya pada pagi dan senja hari dengan mengharap keridaan-Nya. Dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka karena mengharapkan perhiasan dunia. Dan janganlah engkau mengikuti orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingat Kami, serta menuruti keinginannya dan keadaannya sudah melewati batas.* QS. Al-Kahf/18:28

*Al-Qurtubî* dalam *al-Jâmi' li-Ahkâm al-Qur'ân* menjelaskan bahwa ayat ini mengingatkan Nabi Muhammad SAW. untuk tidak berpaling dari orang-orang yang beriman, meskipun mereka mungkin dianggap rendah oleh sebagian orang. Beliau menjelaskan bahwa orang-orang yang berdedikasi dalam beribadah adalah orang-orang yang tulus menginginkan keridaan Allah, dan mereka adalah teman yang layak untuk didampingi.<sup>188</sup>

*Al-Râzî* dalam *Tafsîr al-Kabîr* menyatakan bahwa ayat ini juga memberi peringatan agar tidak terlalu terikat pada duniawi dan perhiasan kehidupan. Keinginan akan kemewahan dunia bisa menyebabkan seseorang mengabaikan aspek spiritual, dan ayat ini

---

<sup>188</sup> Imâm Al-Qurtubî, *al-Jâmi' li-Ahkâm al-Qur'ân*, Beirut: Dâr al-Kutub al-Ilmiyyah, 2006, hal. 256.

mengingatkan untuk menjaga fokus pada tujuan yang lebih tinggi, yaitu keridaan Allah SWT.<sup>189</sup>

*Ibnu Kathîr* dalam *Tafsîr al-Qur'ân al-Azîm* menyebutkan bahwa ayat ini menunjukkan perbedaan antara mereka yang ikhlas beribadah kepada Allah dan mereka yang hanya mengejar kepuasan duniawi. Menjaga hubungan dengan orang yang taat kepada Allah adalah lebih utama daripada mengikuti orang-orang yang lebih mementingkan kepentingan duniawi.<sup>190</sup>

*Imâm al-Shanqîti* dalam *Adwâ' al-Bayân fi idâh al-Qur'ân bil-Qur'ân*, juga menambahkan bahwa ayat ini berfungsi sebagai petunjuk bagi umat Islam, khususnya Nabi Muhammad SAW, untuk tidak terpengaruh oleh kelompok yang menjauhkan diri dari peringatan Allah dan yang terjebak dalam hawa nafsu serta kehidupan dunia. Sebaliknya, orang yang ikhlas dan penuh kesabaran dalam ibadah adalah yang patut dijadikan teman dalam perjuangan.<sup>191</sup>

Ayat ini menekankan bahwa berada di lingkungan orang-orang yang taat kepada Allah memberikan manfaat besar bagi keimanan. Mereka menjadi penyemangat dan pengingat dalam menjalani kehidupan sesuai tuntunan agama. Kemudian Allah memperingatkan agar kita tidak tergoda oleh perhiasan dunia sehingga mengabaikan hal-hal yang lebih penting, yaitu ketaatan dan keimanan.

Kemudian mengajarkan pentingnya menghindari pergaulan dengan orang-orang yang jauh dari Allah, karena mereka bisa menjerumuskan kita ke dalam dosa dan keburukan. Orang-orang yang disebut dalam ayat ini adalah mereka yang beribadah dengan tujuan utama mengharap ridha Allah. Keteladanan mereka adalah pelajaran penting bagi kita untuk berusaha ikhlas dalam setiap perbuatan.<sup>192</sup>

## 8. Menggunakan Media Sosial Dengan Baik

Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia modern. Dalam era digital ini, platform seperti Facebook, Twitter, Instagram, dan TikTok telah mengubah cara kita berkomunikasi, berbagi informasi, dan berinteraksi dengan orang lain. Namun, penggunaan media sosial yang tidak bijaksana dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, baik secara individu maupun sosial. Salah satu ancaman terbesar di media sosial adalah kecanduan terhadap konten

---

<sup>189</sup> Imâm Al-Râzî, *Al-Tafsîr Al-Kabîr*, Beirut: Dâr Ihya' al-Turath al-Arabi, 1999, hal. 67.

<sup>190</sup> Ibn Kathîr, *Tafsîr al-Qur'ân al-Azîm*, Riyadh: Dâr Taibah, 1999, hal. 143.

<sup>191</sup> Imâm al-Shanqîti, *Adwâ' al-Bayân fi idâh al-Qur'ân bil-Qur'ân*, Beirut: Dâr al-Fikr, 1995, hal. 44.

<sup>192</sup> Redaktur Islam, dalam *Meneladani Akhlak Rasulullah dalam Kehidupan Sehari-hari*, Diakses Pada Tanggal 26-01-2025, Hari Senen, Jam 12:33.

pornografi yang dapat merusak moral, kesehatan mental, dan hubungan sosial.<sup>193</sup>

Oleh karena itu, penting untuk memahami cara menggunakan media sosial dengan baik untuk mengatasi masalah ini, sehingga manfaatnya dapat dimaksimalkan dan dampak buruknya diminimalkan.<sup>194</sup> Kemudian harus menjaga kehormatan dan privasi. Allah SWT berfirman dalam Q.S. Al-Hujurat/49:11

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ ۗ ۱۱

*Wahai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain; boleh jadi mereka yang diolok-olok itu lebih baik daripada mereka yang mengolok-olok. Q.S. Al-Hujurat/ 49: 11*

Ayat ini mengajarkan untuk tidak mengolok-olok atau merendahkan orang lain, yang dapat berlaku dalam interaksi di media sosial. Menyebarkan hinaan atau fitnah, bahkan jika itu hanya dalam bentuk komentar atau gambar, bertentangan dengan prinsip menjaga kehormatan orang lain. Kemudian bicar dengan bijak dan tidak sembarangan. Allah SWT berfirman dalam Q.S. Al-Isra/17:53

وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ ۗ ۳ ۵

*Dan katakanlah kepada hamba-hamba-Ku, hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang lebih baik. Sesungguhnya setan itu menanamkan permusuhan di antara mereka. Q.S. Al-Isra/17: 53*

Dalam konteks media sosial, at ini mengajarkan kita untuk berbicara dengan baik dan tidak menyebarkan ujaran kebencian atau pernyataan yang dapat menyebabkan kerusakan di masyarakat. Kemudian menjaga mata dan pendengaran. Allah SWT berfirman dalam Surah An-Nur/24:30

قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ۗ ذَٰلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ

خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ ۗ ۳ ۰

*Katakanlah kepada orang laki-laki yang beriman: Hendaklah mereka menundukkan pandangannya dan menjaga kemaluannya. Yang demikian itu lebih suci bagi mereka. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang mereka perbuat. QS. An-Nur/24: 30*

<sup>193</sup> Cindy Afriliani, "Faktor Penyebab dan Dampak dari Kecanduan Pornografi di Kalangan Anak Remaja Terhadap Kehidupan Sosialnya," dalam *Harmony Jurnal Pembelajaran IPS dan PKN*, Vol. 8 No. 1 2023, hal. 10.

<sup>194</sup> D.Mark Griffiths, *Facebook Addiction: Concerns, Criticism, and Recommendations-A Response to Andreassen and Colleagues*, *Psychological Reports*, Los Angeles: SAGE Publications, 2012, hal. 518.

Dalam media sosial, kita diajarkan untuk menjaga pandangan dan tidak melihat atau menyebarkan konten yang dapat merusak moral dan akhlak.

Kemudian menghindari Fitnah dan hoax. Rasulullah SAW bersabda:

كَفَى بِالْمَرْءِ كَذِبًا أَنْ يُحَدِّثَ بِكُلِّ مَا سَمِعَ<sup>195</sup>

*Cukuplah seseorang dikatakan berdosa jika ia menyebarkan setiap berita yang didengarnya. (HR. Muslim)*

Dalam konteks media sosial, ini berarti kita harus berhati-hati dalam menyebarkan informasi. Sebelum membagikan berita atau informasi, kita perlu memastikan kebenarannya dan menghindari menyebarkan fitnah atau hoaks.

Kemudian menggunakan media sosial untuk kebaikan. Rasulullah SAW bersabda:

مَنْ دَلَّ عَلَى خَيْرٍ فَلَهُ مِثْلُ أَجْرِ فَاعِلِهِ ٢٧ ٦<sup>196</sup>

*Barang siapa yang menunjukkan kebaikan, maka dia akan mendapatkan pahala seperti pahala orang yang mengerjakannya. (HR. Muslim)*

Dengan demikian, ada beberapa poin yang harus dilakukan agar dapat menggunakan media sosial dengan baik dan benar.

Pertama, menggunakan media sosial dengan baik berarti memanfaatkan platform ini untuk hal-hal yang positif, produktif, dan bermakna. Langkah awal yang penting adalah dengan meningkatkan kesadaran diri tentang bahaya kecanduan pornografi. Pornografi dapat memengaruhi cara pandang seseorang terhadap hubungan, merusak konsentrasi, dan bahkan menyebabkan kecemasan serta depresi. Oleh karena itu, pengguna media sosial perlu menyadari dampak jangka panjang dari paparan konten pornografi dan berkomitmen untuk menghindarinya.<sup>197</sup>

Kedua, salah satu cara efektif untuk mengatasi kecanduan pornografi di media sosial adalah dengan menggunakan fitur kontrol dan filter konten yang disediakan oleh berbagai platform. Banyak media sosial yang memiliki pengaturan privasi dan opsi untuk memblokir atau menyaring konten tertentu. Misalnya, pengguna dapat mengaktifkan fitur “konten sensitif” atau memanfaatkan aplikasi pihak ketiga yang dirancang untuk memblokir situs atau gambar berbau pornografi.

<sup>195</sup> Muslim Ibn al-Hajjāj al-Qushayrī an-Naysābūrī, *Shahīh Muslim*, Beirut: Dār Ihyā al-Turāth al-‘Arabī, No. 5 hal.10.

<sup>196</sup> Muslim Ibn al-Hajjāj al-Qushayrī an-Naysābūrī, *Shahīh Muslim*,...,No. 1893 hal.1506.

<sup>197</sup> Victor Strasburger dan Edward Donnerstein, *Health Effects of Media on Children and Adolescents. Pediatrics*, American Academy of Pediatrics: Elk Grove Village, IL. 2010, hal. 752.

Dengan demikian, akses ke konten yang tidak sehat dapat diminimalkan.<sup>198</sup>

Ketiga, selain itu, penting untuk membangun kebiasaan yang sehat dalam menggunakan media sosial. Ini mencakup menghindari waktu berlebih di platform yang rentan memunculkan konten pornografi, seperti platform berbasis video pendek atau streaming. Mengatur waktu penggunaan media sosial dengan bijak dapat membantu mengurangi kemungkinan terpapar konten yang tidak pantas. Misalnya, menetapkan waktu khusus untuk menggunakan media sosial, seperti di pagi hari atau saat istirahat kerja, dan menghindari menggunakannya di malam hari sebelum tidur.<sup>199</sup>

Keempat, penggunaan media sosial yang baik juga mencakup pemilihan akun atau halaman yang diikuti. Hindari mengikuti akun yang sering memposting konten vulgar atau tidak bermoral. Sebaliknya, pilihlah akun yang menyediakan konten edukatif, inspiratif, atau bermanfaat. Misalnya, mengikuti akun yang membahas topik seperti pengembangan diri, kesehatan mental, atau keagamaan dapat membantu menjaga pikiran tetap positif dan produktif. Konten positif ini juga dapat menjadi pengalih perhatian dari dorongan untuk mengakses hal-hal yang tidak sehat.

Dalam konteks keluarga, peran orang tua sangat penting dalam mengatasi kecanduan pornografi di media sosial, terutama bagi anak-anak dan remaja. Orang tua perlu memberikan edukasi sejak dini tentang bahaya pornografi, termasuk di media sosial. Mereka juga perlu memantau aktivitas anak-anak di dunia digital tanpa bersikap terlalu mengontrol atau mengekang. Dengan pendekatan yang komunikatif, orang tua dapat membantu anak-anak memahami bagaimana menggunakan media sosial dengan bijaksana dan bertanggung jawab.<sup>200</sup>

Kelima, selain pengawasan orang tua, komunitas juga memiliki peran besar dalam membantu individu mengatasi kecanduan pornografi. Bergabung dalam komunitas atau kelompok yang mendukung pemulihan dari kecanduan dapat memberikan dorongan moral dan spiritual. Banyak komunitas online atau offline yang menawarkan program dan sumber daya untuk membantu individu keluar dari

---

<sup>198</sup> J. Smith, dan L. Williams, Digital Addiction: Managing Social Media and Pornography Exposure. dalam *Journal of Digital Wellbeing*, Vol. 15. No. 3 2020, 35.

<sup>199</sup> M. R. Johnson, dan S. L. Thompson, Healthy Habits in Social Media Use: Managing Time and Reducing Exposure to Inappropriate Content. dalam *Journal of Media Psychology*, Vol. 28 No. 2, 2021, hal. 94.

<sup>200</sup> P. L. Green, dan D. T. Harris, Responsible Social Media Use: Parental Guidance and Choosing Positive Content, dalam *Journal of Family and Media Studies*, Vol. 14 No. 4 2022, hal. 215.

lingkaran kecanduan ini. Dengan dukungan yang tepat, individu dapat merasa lebih kuat dalam menghadapi godaan.<sup>201</sup>

Keenam, penguatan spiritualitas dapat menjadi salah satu cara paling efektif untuk melawan kecanduan pornografi. Bagi banyak orang, mendekatkan diri kepada Tuhan melalui ibadah, doa, dan membaca kitab suci dapat membantu memperkuat kontrol diri dan menjauhkan pikiran dari hal-hal yang tidak sehat. Media sosial juga dapat dimanfaatkan untuk memperkuat spiritualitas, misalnya dengan mengikuti akun-akun keagamaan atau konten inspiratif yang mendorong introspeksi dan pengendalian diri.<sup>202</sup>

Terakhir, masyarakat dan pemerintah juga memiliki tanggung jawab untuk menciptakan lingkungan digital yang aman. Pemerintah dapat memperketat regulasi terhadap penyebaran konten pornografi di media sosial dan internet secara umum. Sementara itu, masyarakat dapat berkontribusi dengan melaporkan konten yang tidak pantas serta menyebarkan edukasi tentang bahaya pornografi.<sup>203</sup>

## 9. Hindari Menyendiri

Salah satu langkah penting dalam mencegah kecanduan pornografi ini adalah dengan menghindari menyendiri. Konsep ini tidak hanya penting dari sudut pandang psikologis, tetapi juga memiliki dasar yang kuat dalam ajaran agama dan pandangan para tokoh bijak. Dalam Islam, misalnya, terdapat banyak hadis yang menunjukkan pentingnya menjaga diri dari perbuatan yang dapat merusak moral dan akhlak. Menghindari kesendirian adalah salah satu cara untuk mengurangi kesempatan seseorang agar tidak terjebak kebiasaan buruk, sama halnya orang yang tercandu narkoba.<sup>204</sup> Akan tetapi, *Al-Ghazâlî* mengatakan ketika sendirian hendaklah menjaga diri dari perilaku buruk serta membiasakan latihan diri terhadap hal yang positif (*Riyadhoh*)<sup>205</sup>

Hadis tentang menjaga diri dari menyendiri dalam ajaran Islam, terdapat banyak hadis yang menekankan pentingnya menjaga hubungan dengan orang lain dan menghindari kesendirian yang berlebihan. Salah

<sup>201</sup> R. J. Brown, *Community Support in Overcoming Digital Addiction: A Guide to Recovery from Pornography*. New York: Health and Wellness Publications, 2020, hal. 45.

<sup>202</sup> A. B. Santoso, *Penguatan Spiritualitas dalam Kehidupan Sehari-hari: Strategi Mengatasi Kecanduan Digital dan Pornografi*. Jakarta: Penerbit Mutiara Ilmu, 2020, hal. 101.

<sup>203</sup> Agus Tri Haryanto, "Awasi Ketat Internet," dalam <https://inet.detik.com/komdigi/awasi-ketat-konten-internet-mulai-februari-ada-denda/>, Diakses Pada Tanggal 26 Januari 2025.

<sup>204</sup> Keith S. J. Linus dan H. B. K. Hutaso, "Strategi Penyembuhan dan Pencegahan Kecanduan Narkoba dan Zat Adiktif: Tinjauan Pustaka Komprehensif," dalam *Journal Malahayati Health and Student*, Vol. 3. No.2 2023, hal. 450.

<sup>205</sup> Al-Ghazâlî, *Ihyâ' Ulûm Al-Dîn*, Terjemahan oleh M. S. Al-Munir. Semarang: Pustaka Rizki Putra, 1994. hal. 78.

satunya adalah hadis yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah, di mana Rasulullah SAW bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لَا يَجِلُّ لِرَجُلٍ يَفِيحُ فِي أَرْضٍ أَنْ يَكُونَ وَحْدَهُ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ مَعَهُ، وَإِنَّ الشَّيْطَانَ مَعَ الْمَرْءِ إِذَا فَرَ وَحْدَهُ  
206 ٢٢٧٢

*Dari Abu Hurairah RA, ia berkata: Rasulullah SAW bersabda, "Tidaklah seorang lelaki yang berada di tempat terpencil sendirian, karena setan akan bersamanya, dan setan akan bersama orang yang menyendiri. (HR. Tirmidzi, Hadis No. 2272)*

Dalam konteks kecanduan pornografi, menyendiri dapat menciptakan ruang bagi seseorang untuk menontonya. Oleh karena itu, sanantiasalah bergabung dengan teman baik dan saudara. Allah Swt berfirman dalam Q.S. Al-Hujurat/49:10.

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ١٠

*Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, maka damaikanlah antara kedua saudaramu yang berselisih, dan bertakwalah kepada Allah supaya kamu mendapat rahmat. Q.S. Al-Hujurat/49:10.*

Kemudian psikologi dan pengaruh menyendiri terhadap kecanduan secara psikologis, menyendiri dapat memicu perasaan kesepian, frustrasi, atau bahkan stres. agama maupun psikologi, menyadari betul bahwa interaksi sosial memainkan peran besar dalam menjaga keseimbangan mental dan emosional seseorang.<sup>207</sup>

Ketika seseorang merasa kesepian atau tidak ada yang mengawasi, ia lebih cenderung untuk mencari hiburan dalam bentuk yang cepat dan memuaskan, meskipun itu merusak.<sup>208</sup>

Dalam Islam, mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui ibadah juga merupakan bentuk interaksi sosial yang penting. Misalnya, shalat berjamaah di masjid adalah salah satu cara untuk menghindari

<sup>206</sup> Abū Īsa Tirmidzī, *Jāmi' at-Tirmidzī* (Hadis No. 2272). Dār al-Kutub al-Ilmiyyah, hal. 457.

<sup>207</sup> Sahdahnabila Alodiasetiana, "Kesimbangan Hidup Menjaga: Kesehatan Mental dan Emosional di era Modren," dalam <https://kumparan.com/keseimbangan-hidup:menjaga-kesehatan-mental-dan-emosional-di-era-modern> | kumparan.com. Diakses Pada Tanggal 14 Januari 2025.

<sup>208</sup> Sigit Tri Utomo dan Achmad Sa'i. "Dampak Pornografi terhadap Perkembangan Mental Remaja di Lingkungan Sekolah," dalam *Elementary*, Vol. 6 No.1 2018, hal. 170.

kesendirian, sekaligus mendapatkan keberkahan dan perlindungan dari godaan setan.<sup>209</sup>

---

<sup>209</sup> Igun, “Makna dan Implementasi Ibadah yang Sejati dalam Kehidupan Sejati,” dalam <https://www.questional.id> *makna dan implementasi ibadah yang sejati dalam kehidupan sehari-hari*. Diakses Pada Tanggal 26 Januari 2025.

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah bahwa langkah-langkah Psikoterapi Al-Qur'an dalam mengatasi kecanduan pornografi:

1. Melaksanakan ibadah shalat wajib dan sunnah  
Shalat merupakan pilar utama dalam agama Islam sekaligus sarana komunikasi langsung seorang hamba dengan Allah SWT. Pelaksanaan shalat, baik yang bersifat wajib maupun sunnah, tidak hanya berdimensi ibadah ritual, tetapi juga memiliki fungsi psikoterapeutik yang memberikan ketenangan jiwa, kestabilan emosi, dan kekuatan spiritual. (QS. Al-'Ankabūt: 45)
2. Tilawah dan tadabbur Al-Qur'an  
Al-Qur'an merupakan pedoman hidup bagi umat Islam yang di dalamnya terkandung petunjuk, rahmat, dan penawar bagi berbagai problematika manusia. Aktivitas membaca (tilawah) dan merenungkan makna (tadabbur) ayat-ayat Al-Qur'an bukan sekadar rutinitas ibadah, melainkan juga proses internalisasi nilai-nilai ilahiah ke dalam hati dan pikiran individu. (QS. Şâd: 29).
3. Membiaskan dalam mengamalkan puasa sunnah  
Puasa merupakan salah satu ibadah yang memiliki dimensi spiritual, psikologis, dan sosial. Di antara hikmah puasa adalah melatih individu untuk mengendalikan diri, menahan hawa nafsu, serta menumbuhkan

kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan berpuasa, seseorang belajar untuk membatasi dorongan instingtif, termasuk dorongan seksual yang seringkali menjadi pintu masuk bagi kecanduan pornografi (QS. Al-Baqarah: 183).

4. Senantiasa berzikir kepada Allah SWT dan berselawat kepada Nabi Muhammad SAW

Zikir merupakan aktivitas spiritual yang berfungsi untuk senantiasa mengingat Allah SWT dalam setiap keadaan. Praktik zikir tidak hanya sebatas ucapan lisan, tetapi juga mencakup kesadaran hati dan perenungan makna yang mendalam. Dengan memperbanyak zikir, seorang muslim akan lebih dekat dengan Allah, memperoleh ketenangan batin, serta memiliki kekuatan spiritual untuk menahan diri dari perbuatan tercela, termasuk kecanduan pornografi. (QS. Ar-Ra'd: 28)

5. Taubat nasuha

Taubat nasuha merupakan langkah fundamental dalam proses penyucian diri dari dosa, termasuk dosa yang lahir akibat kecanduan pornografi. Taubat bukan hanya sekadar permohonan ampun, tetapi juga tekad yang sungguh-sungguh untuk meninggalkan perbuatan dosa, menyesal atas kesalahan yang telah dilakukan, dan berkomitmen untuk tidak mengulanginya kembali. (QS. At-Tahrim: 8).

6. Menjaga pandangan

Menjaga pandangan (*ghadhdh al-başar*) merupakan salah satu perintah penting dalam Al-Qur'an yang berfungsi untuk mencegah masuknya rangsangan negatif ke dalam hati dan pikiran manusia. Pandangan yang tidak terkendali dapat menjadi pintu masuk munculnya syahwat, yang pada akhirnya mendorong individu kepada perbuatan tercela, termasuk kecanduan pornografi. (QS. An-Nur: 30).

7. Prasangka baik

Prasangka baik (*ḥusnuzhan*) merupakan salah satu sikap mulia yang diajarkan dalam Islam. Sikap ini tidak hanya berlaku dalam hubungan dengan sesama manusia, tetapi juga terhadap diri sendiri, sehingga seseorang dapat lebih optimis dan percaya diri dalam menjalani kehidupan. Sebaliknya, prasangka buruk (*sū'uzhan*) dapat menimbulkan perasaan negatif, merusak hubungan sosial, dan memperburuk kondisi psikologis individu. (QS. Al-Hujurat: 12).

8. Ruqyah

Ruqyah merupakan salah satu metode penyembuhan yang bersumber dari Al-Qur'an dan sunnah Nabi Muhammad SAW, dengan cara membaca ayat-ayat tertentu untuk mengusir pengaruh negatif, melindungi diri dari godaan setan, serta memberikan ketenangan jiwa. Ruqyah bukan hanya dimaksudkan sebagai penangkal gangguan

spiritual eksternal, tetapi juga sebagai terapi batin yang mampu menenangkan pikiran dan hati. (QS. Al-Isrâ': 82).

#### 9. Menikah

Pernikahan dalam Islam bukan hanya sebuah ikatan sosial antara laki-laki dan perempuan, tetapi juga merupakan sarana yang sah dan mulia untuk memenuhi kebutuhan biologis, emosional, serta spiritual manusia. Dengan pernikahan, individu dapat menjaga kehormatan diri, mengendalikan hawa nafsu, dan menghindari perbuatan zina maupun perilaku menyimpang lainnya, termasuk kecanduan pornografi. (QS. An-Nūr: 32)

Langkah-langkah Psikoterapi Al-Qur'an di atas sebagai sarana menjaga kehormatan diri. Kemudian psikoterapi Al-Qur'an juga dapat dipadukan dengan pendekatan sufistik, kognitif-perilaku, humanistik, dan integratif yang melibatkan dukungan kelompok maupun keluarga.

Selain aspek kuratif, Al-Qur'an Juga memberikan respon berupa menekankan pencegahan melalui larangan mendekati zina, menjaga pandangan dan hati, menghindari lingkungan pemicu, memperkuat iman dan ilmu, serta membangun kesadaran kolektif melalui pendidikan, pergaulan sehat, dan pemanfaatan media secara bijak.

Secara keseluruhan, psikoterapi Al-Qur'an memberikan solusi komprehensif yang tidak hanya menyentuh dimensi psikologis, tetapi juga spiritual dan sosial. Dengan konsistensi penerapan, individu mampu mengendalikan hawa nafsu, memperkuat karakter, serta terbebas dari jerat kecanduan pornografi sesuai tuntunan Islam.

Strategi psikoterapi Al-Qur'an terbukti efektif dalam membantu individu melepaskan diri dari kecanduan pornografi. Selain memberikan ketenangan batin, pendekatan ini juga membantu meningkatkan kontrol diri serta memperbaiki hubungan sosial dan spiritual individu.

## B. Masukan dan Saran

### 1. Peneliti

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat:

- a. Mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan metode lapangan sehingga pendekatan psikoterapi Al-Qur'an dapat diuji secara empiris kepada individu yang mengalami kecanduan pornografi.
- b. Melakukan pengukuran tingkat keberhasilan terapi Al-Qur'an dengan instrumen psikometri agar dapat diketahui efektivitasnya secara kuantitatif.
- c. Menjelajahi pendekatan integratif, dengan memadukan psikoterapi Al-Qur'an dengan konseling keluarga dan kelompok, agar proses pemulihan lebih komprehensif dan berkelanjutan.

- d. Melakukan kajian lintas disiplin dengan melibatkan ahli psikologi klinis dan ahli tafsir sehingga pendekatan yang digunakan tetap ilmiah dan sesuai dengan nilai-nilai Al-Qur'an.

## **2. Akedemisi dan Cendekiawan**

- a. Diharapkan para cendekiawan dapat menjadikan penelitian ini sebagai literatur tambahan dalam kajian ilmu psikoterapi Islam dan kajian Al-Qur'an kontemporer.
- b. Mendorong pengembangan kurikulum pendidikan Islam yang memasukkan aspek terapi Al-Qur'an sebagai salah satu metode pembinaan akhlak dalam menghadapi tantangan era digital.
- c. Mendorong penelitian kolaboratif antar akademisi dalam bidang kesehatan mental dan studi Islam, khususnya terkait adiksi pornografi yang semakin mengkhawatirkan di tengah masyarakat.
- d. Memberikan perhatian lebih terhadap implementasi nilai-nilai Al-Qur'an dalam psikoterapi, agar ilmu pengetahuan dan nilai spiritual dapat berjalan beriringan dalam upaya perbaikan individu dan masyarakat.

## **3. Pembaca**

- a. Pembaca diharapkan dapat mengambil hikmah dan motivasi dari nilai-nilai Al-Qur'an dalam menjaga diri dan keluarga dari bahaya kecanduan pornografi.
- b. Memanfaatkan terapi spiritual berbasis Al-Qur'an sebagai salah satu cara untuk menguatkan diri, meningkatkan ketakwaan, serta memperbaiki kualitas hidup dalam menghadapi adiksi pornografi.
- c. Memahami pentingnya lingkungan, teman, dan penggunaan media sosial secara bijak sebagai bagian dari pencegahan diri terhadap akses pornografi.
- d. Menguatkan kesadaran kolektif dalam keluarga dan masyarakat untuk membantu sesama yang mengalami kecanduan pornografi dengan pendekatan empati, pendampingan spiritual, dan dukungan positif.
- e. Mengajak pembaca untuk menjadikan pendekatan psikoterapi Al-Qur'an sebagai solusi alternatif dalam menghadapi masalah kecanduan pornografi secara bertahap, terarah, dan berkelanjutan.

## **4. Pemerintah**

- a. Pemerintah diharapkan dapat menyusun kebijakan penanggulangan pornografi dengan mengintegrasikan pendekatan spiritual berbasis Al-Qur'an dalam program-program pencegahan dan rehabilitasi, sehingga aspek mental dan spiritual korban dapat dipulihkan secara seimbang.
- b. Perlu menyediakan layanan psikoterapi Islami, termasuk terapi Al-Qur'an, di pusat-pusat rehabilitasi adiksi dan klinik kesehatan

mental, agar masyarakat memiliki akses pemulihan adiksi pornografi dengan pendekatan spiritual sesuai dengan nilai-nilai yang diyakini.

- c. Pemerintah dapat memfasilitasi pelatihan bagi konselor dan tenaga psikososial dengan keterampilan psikoterapi Al-Qur'an untuk membantu proses pemulihan korban adiksi pornografi secara tepat, terarah, dan profesional.
- d. Diperlukan kebijakan penguatan literasi digital bagi masyarakat dan pengawasan konten media digital untuk mencegah paparan pornografi, dengan mengutamakan pendekatan edukasi nilai-nilai Al-Qur'an dalam penggunaan media sosial dan internet secara bijak.
- e. Pemerintah diharapkan melakukan kerja sama dengan lembaga keagamaan dan pesantren untuk membina masyarakat dalam memerangi pornografi dengan pendekatan preventif berbasis Al-Qur'an, seperti program bimbingan spiritual, kajian Al-Qur'an, dan penguatan akhlak generasi muda.
- f. Pemerintah dapat mendukung penyusunan modul rehabilitasi adiksi pornografi dengan pendekatan Al-Qur'an yang dapat digunakan pada layanan pemulihan, sekolah, pesantren, serta kegiatan pembinaan keluarga di masyarakat.
- g. Pemerintah diharapkan memberikan dukungan pendanaan dan fasilitas penelitian untuk pengembangan pendekatan psikoterapi Al-Qur'an dalam penanggulangan kecanduan pornografi agar dapat diimplementasikan secara terukur dan ilmiah.



## DAFTAR PUSTAKA

### Klasifikasi Kitab dan Buku

- Abdullah, Ali. *The Role of Prayer in Time Management and Productivity*. Jakarta: Penerbit Al-Mizan, 2018.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta, 1993.
- al-Âlūsî, Ismâîl. *Rūḥ al-Ma'ânî*. Beirut: Dâr al-Fikr, 1995.
- Alyusi, Shiefti Dyah. *Media Sosial, Interaksi, Identitas, dan Modal Sosial*. Jakarta: Prenada Media Group, 2018.
- Asmani, Jamal Ma'mur. *Mengembangkan Fikih Sosial K.H. M.A. Sahal Mahfudh*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2013.
- Al-Asqalânî, Ibn Hajar. *Fath al-Bârî Syarh Sahîh al-Bukhârî*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2010.
- Atkinson, Richard. *Introduction to Psychology: Applications to Modern Life*. New York: Harcourt Brace, 1999.
- Ayman, dan Siti Nurhaida. *Neurobiologi Spiritualitas dan Terapi Qur'ani*. Cairo: Dar al Fikr, 2018.
- Bachtiar. *Psikoterapi Islam dalam proses rehabilitasi pengguna narkoba yang dilaksanakan di Wisma Ataraxic*. Lampung: UIN Raden, 2019.
- Bahri, Samsul. *Metodologi Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*. Banda Aceh: Bandar Publishing, 2023.
- Bali, Wahid 'Abd al-Salâm. *Ruqyah Syar'iyah: Panduan Pengobatan dengan Ruqyah Syar'iyah dan Doa-doa Pengusir Jin dan Sihir*. Jakarta: Darul Haq, 2009.

- Beck, Aaron T. *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: The Guilford Press, 2011.
- Brown. *Community Support in Overcoming Digital Addiction: A Guide to Recovery from Pornography*. New York: Health and Wellness Publications, 2020.
- al-Bukhârî, Muḥammad ibn Ismâ‘îl. *Şaḥîḥ al-Bukhârî*. Kitâb al-Nikâḥ, no. 4779, Bâb Man Lam Yastaḥi‘ al-Bâ’ah Fal-Yaşum. Muslim ibn al-Ḥajjâj. *Şaḥîḥ Muslim*. Juz 9-10, no. 1400, Kitâb al-Nikâḥ, Bâb Istihbâb al-Nikâḥ.
- . *Şaḥîḥ al-Bukhârî*. Hadits No. 4779. Riyadh: Darussalam Publishers, 2022.
- Carnes, Patrick. *Out of the Shadows: Understanding Sexual Addiction*. Minneapolis: Hazelden Publishing, 2001.
- Chaplin, P. James. *Dictionary of Psychology*, diterjemahkan oleh Kartini dari judul *Dictionary of Psychology: Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali, 1999.
- Gunarsa, D. Singgih. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2008.
- Dacholfani, M. Ihsan. *Pendidikan Anak Usia Dini menurut Konsep Islam*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010.
- Dadang Hawari, Psikiater. *Dampak Buruk Pornografi dan Dampak Penyalahgunaan Teknologi Informasi dan Komunikasi terhadap Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2010.
- Daradjat, Zakiah. *Pendidikan Islam dalam Keluarga dan Sekolah*. Jakarta: Ruhama, 1995.
- Daud M. Ali. *Hukum Islam, Pengantar Ilmu Hukum dan Tata Hukum Islam di Indonesia*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1986.
- David. *The Feeling Good Handbook: The New Mood Therapy*. New York: Plume, 1999.
- Dewan Pers Indonesia. *Kode Etik Jurnalistik dan Tanggung Jawab Pers*. Jakarta: Sekretariat Dewan Pers, 2017.
- Donnerstein, Edward dan Victor Strasburger. *Health Effects of Media on Children and Adolescents. Pediatrics*, American Academy of Pediatrics: Elk Grove Village, IL, 2010.
- Effendy, Onong Uchjana. *Dinamika Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 1993.
- Foubert, D. John. *The Addiction of Pornography: A Psychologist’s View*. New York: Routledge, 2015.
- Freud, Sigmund. *Three Essays on the Theory of Sexuality*. Leipzig: Franz Deuticke, 1905.
- al-Ghazâlî, Abū Hamîd. *Ihyâ’ Ulūm al-Dîn*. Jakarta: Pustaka Firdaus, 2005.

- Hajjâj, Ibn Muslim. *Shahîh Muslîm*, Beirut: Dâr Ihyâ al-Turâth al-‘Arabî, No. 1893..
- HAMKA. *Tafsir Al-Azhar*. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1990.
- Hasan, Syed. *Spirituality and Mental Health: The Role of Religion in Emotional Well-being*. Jakarta: Penerbit Hikmah, 2018.
- Hathout, Hassan. *Panduan Seksual Lengkap untuk Umat Muslim*. Jakarta: Zahira, 2014.
- Hefni, Harjani. *Komunikasi Islam*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2017.
- Hidayah, Nur. *Faktor Pemicu Konsumsi Pornografi pada Remaja*. Jakarta: Universitas Indonesia, 2020.
- Hidayah, Nur. *Faktor Pemicu Konsumsi Pornografi pada Remaja*. Jakarta: Universitas Indonesia, 2020.
- Informatika Republik Indonesia, Kementerian Komunikasi. *Pedoman Undang-Undang Pers dan Etika Jurnalistik*. Jakarta: Kementerian Komunikasi dan Informatika, 2015.
- Iskandarî, Ibn Athâ‘illâh. *Terjemah dan Syarah Al-Hikâm*, diterjemahkan oleh H. Salim Bahresiy. Bandung: Pustaka Hidayah, 2023.
- Ibn Kathîr, Ismâ‘îl ibn ‘Umar. *Tafsîr al-Qur‘ân al-‘Azîm*. Riyâd: Dâr Tayyibah, 1999.
- Ismâîl, Ibn Katsîr. *Tafsîr al-Qur‘ân al-‘Azîm*, diterjemahkan oleh Abdul Hadi W. M. dan Ismail H. S. Jakarta: Penerbit Dâr Al-Fikr, 1998.
- Jamal, Ma'mur Asmani. *Mengembangkan Fikih Sosial K.H. M.A. Sahal Mahfudh*. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2013.
- Jawziyah, Ibn Qayyim. *Madârij al-Sâlikîn*. Lebanon: Dâr al-Hijrah, 1998.
- Jaya, Yahya. *Spiritualisasi Islam dalam Menumbuhkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Ruhama, 1992.
- Judith, Beck. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press, 2011.
- al-Khawwâs, Ibrâhîm, dan Sayyid Jalîl. *Psikoterapi Islam dan Penyembuhan Jiwa*. Jakarta: Pustaka Ilmu, 2005.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Kementerian Agama RI.
- Kementerian Pendidikan, dan *Katakan Tidak pada Pornografi*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat, 2017.
- Komisi Penyiaran Indonesia (KPI). *Panduan Perilaku Penyiaran dan Standar Program Siaran (P3SPS)*. Jakarta: KPI Pusat, 2020.
- Lis Sulistiani, Siska. *Kejahatan dan Penyimpangan Seksual Perspektif Hukum Islam dan Hukum Positif Indonesia*. Bandung: Penerbit Nuansa Aulia, 2016.
- Madjid, Nurcholish. *Pintu-Pintu Menuju Tuhan*. Jakarta: Paramadina, 1992.

- Mahdi, Mahmud. *al-Istânbûlî Tuhfatu al 'ursy*. Riyâdh: Maktabah al Ma'arif, 2001.
- al-Marâghî, Ahmad Musthafa. *Tafsir Al-Marâghî*. Semarang: PT Karya Toha Putra, 1993.
- . *Tafsîr al-Marâghî*. Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1993.
- Mashar, Riana. *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya*. Jakarta: Prenada Media Group, Cet. 3, 2011.
- Muslim Ibn al-Hajjâj al-Qushayrî. *Shahîh Muslim*. Bîrût, Lebanon: Dâr al-Fikr, No. 2624, 1991.
- Najati, M. 'Uthman. *Al-Qur'ân wa 'Ilm al-Nafs*. al-Qâhirah: Dâr al-Shurûq, 2001.
- . Usman. *Al-Qur'ân wa Ilmu al-Nafs*, diterjemahkan oleh Ahmad Rofi' Najib Ainun, Emha dari judul *Al-Qur'ân wa Ilmu al-Nafs: Mind, Body and Soul*. Jakarta: PT Intisari Mediatama, 2005.
- Nashih, Ulwan. *Tarbiyatul Aulâd fil Islâm*. Bîrût: Dâr as-Salâm, 1978.
- Nasrullah, Rulli. *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi*. Bandung: Rosdakarya, 2018.
- al-Nawawî. *Al-Majmû' Sharh al-Muhadhdhab*, Bîrût: Dâr al-Fikr, 1997.
- Nurbaiti. "Pendekatan Psikologis Berbasis Al-Qur'an dalam Penanggulangan Permasalahan Digiseksual." *Disertasi*. Jakarta: Program Pascasarjana Institut PTIQ, 2019.
- Nussbaum, M. *Creating Capabilities: The Human Development Approach*. Cambridge, MA: Harvard University, 2011.
- Paula, Hall. *Understanding and Treating Sex and Pornography Addiction: A Comprehensive Guide for People Who Struggle with Sex Addiction and Those Who Want to Help Them*. New York: Routledge, 2018.
- al-Qaradâwî, Yusuf. *Tafsîr al-Qur'ân al-Karîm*, diterjemahkan oleh Abdul Hadi W. M. dan Ismail H. S. Jakarta: Penerbit Dar al-Fikr, 2003.
- al-Qâsimî. *Mahâsin al-Tafsîr*. Bîrût: Dâr al-Kutûb al-Ilmiyah, 1999.
- al-Qurtubî. *Al-Jâmi' li Ahkâm al-Qur'ân*. Kairo: Dâr al-Kutub al-Misriyyah, 1964.
- al-Qusyairî Abu al-Qâsim. *Lathâ'if al-Ishârât*, diterjemahkan oleh Tim Penerjemah. Bandung: Mizan Pustaka, 2016.
- Qutb, Sayyid. *Fî Zilâl al-Qur'ân*. Kairo: Dâr al-Shuruq, 1972.
- Rahayu, Lin Tri. *Psikoterapi: Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*. Malang: UIN-Malang Press, 2009.
- Rahman, A. Zainudin. *Sejarah Sosial Media dari Gutenberg sampai Internet*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2006.
- Rahman, Fazlur. *Major Themes of the Qur'an*. Chicago: Chicago University Press, 1980.
- Rahmat, Jalaluddin. *Psikologi Agama*, Bandung: Mizan, 2003.
- . *Renungan-Renungan Sufistik*. Bandung: Mizan, 1999.

- Rahmat. *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Pustaka Ilmu, 2010.
- Râzî, Fakhruddîn. *Mafâtîh al-Ghayb (Tafsîr al-Kabîr)*. Beirut: Dâr Ihyâ al-Turâth al-Arabî.
- al-Râzî, Fakhr al-Dîn Muḥammad ibn ‘Umar ibn al-Ḥusayn. *Al-Tafsîr al-Kabîr (Mafâtîh al-Ghayb)*. Beirut: Dâr Ihyâ’ al-Turâth al-‘Arabî, 1999.
- Republik Indonesia, Kementerian Komunikasi dan Informatika, *Panduan Implementasi Undang-Undang Informasi dan Transaksi Elektronik*. Jakarta: Kominfo, 2020.
- Saifuddin, Hakim Lukman. *Moderasi Beragama*, Jakarta: Kementerian Agama RI, 2019.
- Santoso. *Penguatan Spiritualitas dalam Kehidupan Sehari-hari: Strategi Mengatasi Kecanduan Digital dan Pornografi*. Jakarta: Penerbit Mutiara Ilmu, 2020.
- Santrock, J. W. *Life-span Development*. New York: McGraw-Hill Education, 2018.
- Setiawan. *Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019.
- Shanqiti. *Adwa' al-Bayân fî Idah al-Qur'ân bil-Qur'ân*. Bîrût: Dâr al-Fikr, 1995.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-misbah, pesan, kesan, dan keserasian Al-Quran*, Jakarta: Lentera Hati, 2008.
- Shomedran. *Perencanaan Program Pendidikan Luar Sekolah, Komplimasi Desain Program Latihan, Penyuluhan dan Pemberdayaan*. Palembang: Bening Media Publicing, 2021.
- al-Singkîlî, Abdur Rauf. *Tarjumân al-Mustafîd*. Banda Aceh: Penerbit Yayasan Kebudayaan Aceh, 1966.
- Smith. *Understanding Psychotherapy: Healing the Mind*. London: Psychology Press, 2010.
- Soebagijo, Azimah. *Pornografi Dilarang tapi Dicari*, Jakarta: Gema Insani, 2008.
- Suhendra. *Bimbingan dan Konseling dalam Perspektif Islam*. Bandung: Pustaka Setia, 2014.
- Sulistiani, Siska Lis. *Kejahatan dan Penyimpangan Seksual dalam Perspektif Hukum Islam dan Hukum Positif Indonesia*. Bandung: Penerbit Nuansa Aulia, 2016.
- Supriyanto. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2016.
- Suyûṭî, Jalâl al-Dîn ‘Abd al-Raḥmân ibn Abî Bakr, dan Jalâl al-Dîn Muḥammad ibn Aḥmad al-Maḥallî. *Tafsîr al-Qur'ân al-‘Azhîm*. Beirut: Dâr al-Fikr, 1981.
- al-Tabarî, Abū Ja'far. *Jâmi' al-Bayân*. Bîrût: Dâr al-Fikr, 1997.

- Tim Penyusun Program Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta. *Panduan Penyusunan Tesis dan Disertasi*. Jakarta: Program Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta, 2017.
- al-Tirmîdzi, Abû Isa. *Jami' at-Tirmîdzi* (Hadis No. 2272). Dâr al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Tjung, Heren. *Membongkar Rahasia Pornografi*. Jakarta: PT Visi Anugerah Indonesia, 2016.
- Ulfiah. *Psikologi Keluarga*. Bogor: Ghalia Indonesia, 2016.
- Undang-Undang Nomor 32. *Tentang Penyiaran*. Jakarta: Sekretariat Negara, 2002.
- Usmani. *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*. Bandung: Pustaka, 1985.
- Najati, Utsman Muhammad. *Al-Qur'ân wa al-Tib an-Nafs*. Kairo: Dâr al-Syuruq, 1985.
- Wilson, Gary. *Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction*. Commonwealth Publishing.s
- World Health Organization (WHO). *International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11) for Mortality and Morbidity Statistics: Mental, Behavioural and Neurodevelopmental Disorders*. Geneva: World Health Organization, 2024.
- Yuwanto. *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2010.
- al-Zuhailî, Wahbah. *al-Fiqh al-Islâmî Wa Adillatuhu*. Beîrût: Dâr al-Fikr al-Mu'assir, 2002.
- , *al-Tafsîr al-Munîr: Fî al-Aqîdah wa al-Sharî'ah wa al-Manhaj*. Beîrût: Dâr al-Fikr, 2003.
- Zuhdi, Achmad. *Terapi Qur'ani*, Surabaya: Imtiyaz, 2015.

### **Klasifikasi Jurnal**

- A.B.A. Nur, dan M.S. Ramadhani. "Pornografi Pada Remaja: Paktor Penyebab dan Dampaknya", dalam *Jurnal Flourishing*, Vol. 2 No. 8, 2022.
- A.H. Aqeela, dan A.P. Riadan. "Pengaruh Konten Pornografi terhadap Kesehatan Otak dan Mental dalam Perspektif Islam", dalam *IHSANIKA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 2 No. 4, 2024.
- A.R Farra. dan D.S Shafira "Peran Iklhas Sebagai Salah Satu Faktor Pendukung Kesehatan Mental", dalam *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 9 No.1, 2022.
- A.R, Harsa, *et al.* "Kajian Literatur tentang Psikologi Ihsan dan Kesehatan Mental", dalam *Jurnal ISLAMIKA*, Vol. 7 No. 2, 2024.
- Afriliani, Cindy. "Faktor Penyebab dan Dampak dari Kecanduan Pornografi di Kalangan Anak Remaja Terhadap Kehidupan Sosialnya", dalam *Harmony Jurnal Pembelajaran IPS dan PKN*, Vol. 8 No. 1, 2023.
- Aini, Syaripah. "Efek Membaca Al-Qur'an pada Pendidikan Mental," dalam *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol. 4 No. 6, 2022.

- Ajad, Sudrajat. "Pornografi dalam Perspektif Sejarah", dalam *HUMANIKA*, Vol. 6 No. 3, 2006.
- Alang, A.M. Sattu. "Pemahaman tentang Psikoterapi Rasional Emotif serta Implementasinya dalam Praktik Konseling", dalam *Jurnal Al-Irsyad Al-Nafs*, Vol. 10 No. 2, 2023.
- Al-Farisi, M. Alan. "Puasa dalam Tinjauan Fikih dan Tasawuf", dalam *Jurnal Ilmiah Spritual*, Vol. 9 No. 2, 2023.
- Alya, Miftahul Jannah. "Perilaku Judi Online Pada Masyarakat Beragama di Indonesia," dalam *Journal Islamic Education*, Vol. 1 No. 3, 2023.
- Amalan Toyibah, Mikacinta Gustina. *et.al.* "Urgensi Pendidikan Agama Islam dalam Membentuk Karakter Sejak Dini", dalam *Jurnal Pendidikan Islam*. Vol. 1 No 3 Tahun 2024.
- Amirul Faizin, A. *et al.* "Makna Khusyuk dalam Al-Qur'an: Studi Kajian Tematik dalam Perspektif Tafsir Al-Azhar", dalam *Al-Furqan Jurnal Ilmu Al-Qur'an Tafsir*, Vol. 7 No. 1, 2024.
- Anggraini, Trinita. "Dampak Paparan Pornografi pada Anak Usia Dini", *Al Athfaal: dalam Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol. 3 No. 1, 2020.
- Apriadi, Yongki, dan Ainurnisa Handayani. "Bentuk Perlindungan Hukum terhadap Bahaya Konten di Media Elektronik dan Cetak bagi Anak di Era Globalisasi", dalam *Jurnal Varia Hukum*, Vol. 3 No. 1, 2022.
- Apriliana, Cindy. "Faktor Penyebab dan Dampak dari Kecanduan Pornografi di Kalangan Anak Remaja Terhadap Kehidupan Sosialnya", dalam *Harmony Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol. 8 No.1, 2023.
- Arum, F.S. "Mimpi Tokoh Utama Dalam Webtoon Dedes Karya Egestigi: Kajian Psikologi Sigmund Freud," dalam *Jurnal Ilmiah Pendidikan Sastra, bahasa Indonesia dan daerah*, Vol. 15 No. 1, 2025.
- Azzura, Novika Asrima, *et al.* "Faktor Penyebab dan Dampak dari Kecanduan Pornografi di Kalangan Anak Remaja terhadap Kehidupan Sosialnya", dalam *Jurnal Pembelajaran IPS dan PKN, Harmony*, Vol. 8 No. 1, 2023.
- Cahyadi, Ashadi. "Psikoterapi dalam Pandangan Islam", dalam *El-Afkar*, Vol. 5 No. 2, 2016.
- Cahyadi, Muhamad Dito, dan Habibie, Mohamad Ilham. "Peranan Muhasabah Sebagai Upaya Dalam Menghadapi Krisis Kepercayaan Diri Remaja", dalam *Mutiara Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*, Vol. 2 No. 4, 2024.
- Cahyono, Heru. *et al.* "Pengaruh Intensitas Pengaksesan Konten Pornografi terhadap Spiritualitas Generasi Milenial Kristen", dalam *Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, Vol. 2 No. 3, 2022.
- Dina, Listiorini, *et al.* "Diskursus Ujaran Kebencian terhadap Pemerintah pada Kasus LGBT di Media Daring", dalam *Jurnal Ilmu Komunikasi*, Vol. 16 No. 2, 2019.

- Elviana, *et al.* “Hubungan Paparan Media Pornografi dengan Prilaku Seksual Pranikah Pada Remaja”, *Napande: dalam Jurnal Bidan*, Vol. 3, No. 2 2024.
- Endeh, Surtijah. “Hubungan Antara Kematangan Emosional dan Finansial Dalam Kesiapan Pernikahan”, dalam *Afeksi Jurnal Psikologi*, Vol. 2 No. 2, 2023.
- Fadilah, Nurul. “Syahwat dalam Perspektif Islam dan Relevansinya terhadap Pendidikan Seksual”, dalam *Al-Afkar: Jurnal Keislaman dan Peradaban*, Vol. 11, No. 2, 2023.
- Febrian, *et. id.* “Konsep Keluarga Muslim dalam Menjaga Fitrah Seksual Anak”, dalam *Al-Majaalis: Jurnal Dirasat Islamiyah*, Vol. 12 No. 1, 2024.
- Febriansyah, Habiburrochman, *et al.* “Gambaran Perilaku Mengonsumsi Konten Pornografi Pada Dewasa Awal: Studi Literatur Psikologi dan Islam”, dalam *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam dan Sains*, Vol. 4 No.1, 2022.
- Firdaus. “Spiritualitas Ibadah Sebagai Jalan Menuju Kesehatan Mental Yang Hakiki,” dalam *Al-Adyan*, Vol. XI No. 1, 2016.
- Fitriani, Harmala. “Relevansi Konsep Neurosains Spiritual Taufiq Pasiak terhadap Psikoterapi Sufistik”, dalam *Journal of Sufism and Psychotherapy*, Vol. 1 No. 2, 2021.
- Gemiharto, dan Ilham, *et al.* “Kajian Dampak Negatif Aplikasi Berbagi Video bagi Anak-Anak di bawah Umur di Indonesia”, dalam *Communication*, Vol. 10 No. 1, 2019.
- Gidley, J. “The Importance of Education in Developing Capacities for Global Citizenship”, dalam *Journal of Education for Sustainable Development*, Vol. 4 No. 2, 2010.
- Haidar, Galih, dan Apsari, Nurliana Cipta. “Pornografi pada Kalangan Remaja”, dalam *Prosiding: Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 7 No. 1, 2020.
- Halawa, Noibe, dan Lase, Famahato. “Menjadi dan Mendidik Anak di Era Digital terhadap Bahaya Pornografi”, dalam *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol. 1 No. I, 2022.
- Hannani. “Pornografi dan Pornoaksi dalam Perspektif Hukum Islam”, dalam *Jurnal Hukum Diktum*, Vol. 10, No. 1, 2012.
- Harahap, Apriliana Martinonang. “Solusi Penghapusan Dosa (Konsep Tobat dalam Pandangan Teologi Islam)”, dalam *Jurnal Uinsu Studia Sosia Religia*, Vol. 1 No. 2, 2018.
- Harris, dan Green. “Responsible Social Media Use: Parental Guidance and Choosing Positive Content”, dalam *Journal of Family and Media Studies*, Vol. 14 No. 4, 2022.

- Hasiholan, Anggi Maringan, *et al.* “Edukasi Dini tentang Pornografi bagi Usia Remaja Awal bagi Siswa/i SMA Prestasi Prima Jakarta”, dalam *Jurnal PKM Setiadharna*, Vol. 4 No. 2, 2023.
- Hidayat, Muhammad Saiful, dan Chusuma, Alisa Dewi. “Konsep Kebahagiaan Perspektif Islam dalam AL-Qur’an”, dalam *Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, Vol. 1 No. 4, 2024.
- Hidayatullah, M. H., *et al.* “Implementasi Pencegahan Pornografi Dalam Al-Qur’an (Studi Penafsiran Terhadap Q.S An-Nur Ayat 30-31 Menurut HAMKA Dalam Tafsir Al-Azhar)”, dalam *Jurnal Ushuluddin*, Vol. 23 No. 1, 2024.
- Husna, Hanifati, *et al.* “Strategi Kolaboratif antara Pemerintah dan Masyarakat dalam Penanggulangan Pencemaran Lingkungan berdasarkan UU PPLH,” dalam *Jurnal Multidisiplin, Ilmu Akademik*, Vol. 1 No. 3, 2024.
- Hutasoi, H. B. K., dan Linus, Keith S. J. “Strategi Penyembuhan dan Pencegahan Kecanduan Narkoba dan Zat Adiktif: Tinjauan Pustaka Komprehensif”, dalam *Journal Malahayati Health and Student*, Vol. 3. No. 2, 2023.
- Ichsan, Muhammad. “Sejarah Penulisan dan Pemilihan Al-Qur’an Pada Masa Nabi Muhammad Saw dan Sahabat”, dalam *Jurnal Substantia*, Vol. 14 No. 1, 2012.
- Iqbal, Muhammad. “Fungsi dan Tujuan Hukum Islam dan Kolerasinya Dengan Pembinaan Masyarakat”, dalam *Jurnal Al-Qodâû Peradilan dan Hukum Keluarga Islam*, Vol. 10 No. 2, 2023.
- Ismail, Rasyid. “Peran Shalat Berjamaah dalam Pembentukan Komunitas Sosial”, dalam *Jurnal Studi Islam dan Masyarakat*, Vol. 7 No. 2, 2018.
- Jakaria, dan Rahman, M. Ilham. “Analisis Dampak Pengaruh Pendidikan Terhadap Jumlah Tenaga Kerja Indonesia”, dalam *Jurnal Ekonomi Trisakti*, Vol. 3 No. 2, 2023.
- Jamal, Siti Nur Azizah. “Pengaruh Shalat terhadap Kesehatan Mental dan Fisik”, dalam *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 4 No. 2, 2018.
- Jamaluddin, M., dan Salsabila, Al-Mufidatun Nazhifah. “Dukungan Sosial Sebagai Sarana Pemulihan Remaja Pecandu Narkoba Jenis Methamphetamine Pasca Rehabilitasi”, dalam *Jurnal Psimawa*, Vol. 7 No. 1, 2024.
- Jamluddin, Nur Muhammad. “Manifestasi Islam Rahmatan Lil 'Âlamîn dalam Kehidupan Berbangsa di Indonesia”, dalam *Jurnal Hukum dan Kemanusiaan*, Vol. 14 No. 2, 2020.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. “Manfaat Shalat Bagi Kesehatan Mental”, dalam *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, Vol. 8 No. 3, 2017.

- Kosuma, Reza, dan Arroisi Amir, Jarman. “Menelaah Probem Terapi Yoga Perspektif Ibn Taimyiah”, dalam *Jurnal Penelitian Medan Agama*, Vol. 12. No. 2, 2021.
- Kurniawan, dan Ahyani. “Penerapan Nilai-Nilai Pendidikan Islam Holistik Berbasis Karakter di Pondok Pesantren Miftahul Huda Al Azhar Citangkolo Kota Banjar di Era Revolusi Industri 4.0”, *Tarbawiyah: dalam Jurnal Ilmiah Pendidikan*, Vol. 7 No. 1, 2020.
- Kususma, Budi Alam. “Pendekatan Psychotherapy Al-Qur’an dalam Gangguan Kesehatan Mental (Suatu Kajian Psikolog Agama)”, dalam *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, Vol. 5 No.1 Tahun 2016.
- L. A. Majid, *et ad.* “*The Problem of Adolescent Pornography Addiction and Prevention by Application of Al-Haya*”, dalam *QURANICA-International Journal of Quranic Research*. Vol. 12 No. 2, 2020.
- Laaser, Mark. “Healing the Wounds of Sexual Addiction: Rebuilding a Life Beyond Pornography”, *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment and Prevention*, Vol. 21 No. 4, 2014.
- Lengkong, Eduard Jeconya. “Hubungan antara Pola Asuh Orang Tua dengan Tingkat Kemandirian Fisik Anak Usia 4-6 Tahun di TK GMIM Eben Haezar Kaaten”, dalam *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Vol. 8 No. 6, 2022.
- Malihah, Elly, dan Rifqa Tsani Qurrota Ayyun. “Peran Keluarga Dalam Upaya Pencegahan Adiksi Pornografi Pada Anak Usia Sekolah Dasar”, dalam *Jurnal Sosietas*, Vol. 8 No. 2 Tahun 2018.
- Marfu’ah, Nurul. “Pengaruh Puasa Terhadap Jumlah dan Morfologi Spermatozoa Mencit”, dalam *Pharmasipha*, Vol. 2 No. 2, 2018.
- Mariyati, *et al.* “Intervensi Cognitive Behavior Therapy dan Self Help Group Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Yang Kecanduan Pornografi: Case Series”, dalam *Jurnal Ners Widaya Husada*, Vol. 1 No. 3, 2023.
- Mariyati, *et.al.* “Cognitive Behavior Therapy And Self Help Group Intervention To Reduce Anxiety In Adolescence With Pornography Addiction: Case Series”, dalam *Jurnal Ners Widya Husada*, Vol. 4 No. 3, 2017.
- Masri. “Konsep Menjaga Pandangan dalam Al-Qur’an: Analisis terhadap Surah An-Nur Ayat 30-31”, dalam *Jurnal Ilmiah Al-Mu’ashirah*. Vol. 20, No. 1, 2023.
- Mei, Ruth, *et al.* “Pornografi dalam Film: Analisis Resepsi Film 'Men, Women & Children”, *ProTVF2*, Vol. 2 No. 3, 018.
- Muchlis. “Mencegah Pornografi dalam Perspektif Islam”, dalam *Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan*, Vol. 1 No. 2, 2017.
- Muclis. “Mencegah Pornografi dalam Pendidikan Islam”, dalam *Tajdid: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan*, Vol. 10 No 2. 2017.

- Mufidah, Luluk Indarinul. "Pentingnya Psikoterapi Agama dalam Kehidupan di Era Modern", dalam *Jurnal Lentera, Kajian Keagamaan, Keilmuan & Teknologi*, Vol. 1, No. 2, 2015.
- Muhlisin, Ahmad. "Pelaksanaan Terapi Qur'anic Healing dalam Penanganan Kecanduan Gadget pada Remaja di Jam'iyah Ruqyah Aswaja-Trangkil", dalam *Jurnal Konseling dan Pendidikan Islam*, Vol. 4 No. 2, 2015.
- Munir, Muhtar Solihin. "The Concept Of Sufi Psychotherapy", dalam *Journal of Engineering and Applied Sciences*, Vol. 12, No. 10, 2017.
- Nabila, *et al.* "Psikoanalisis Sigmund Freud Dalam Penerapan Pembinaan Akhlak Siswa di Kelas VII MTsN 1 Langkat", dalam *Jurnal Cybernetics: Educational Research and Social Studies*, Vol. 4 No. 2, 2023.
- Nadhirah Ayu, *et al.* "Pembangunan Model Intervensi Kawalan Ketagihan Pornografi", dalam *Jurnal Afkar*. Vol. 25 No. 1, 2023.
- Naibaho, Dorlan, dan Halwa, Time. "Peran Penguasaan diri dalam Mencapai Kesuksesan: Perspektif Psikologis", dalam *Jurnal Ilmiah Research Student*, Vol. 1 No. 2, 2023.
- Najwa, Aulia, *et al.* "Penerapan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) melalui Teknik Modeling untuk Mengatasi Gangguan Kepribadian pada Konseli", dalam *Multiple: Journal of Global end Multidisciplinary*, Vol. 2 No. 1, 2024.
- Nasution, Harun. *Islam Rasional*. Bandung: Mizan, 1997.
- Nurbaksh, Javad. "Tasawuf dan Psikoanalisa: Konsep Iradah dan Transferensi dalam Psikologi Sufi", dalam *Jurnal Imitat dan Kebudayaan: Uturnui Qur'an*, No. 8, 1991.
- Nasution, Hasyim. "Pengaruh Disiplin Shalat terhadap Kesehatan Mental dan Organisasi Kehidupan", *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 6 No. 1, 2019.
- Noh. "Pornografi dalam Perdebatan Feminis (Kekerasan Ekspresi atau Kekerasan Seksual," dalam *Jurnal Sains, Sosial dan Humaniora*. Vol. 2 No. 2, 2022.
- Nugraheni, Dian, *et al.* "Efektifitas Membaca Al-Qur'an Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Kelas IX SMA Negeri 1 Kebumen", dalam *Jurnal Psikologi Ilmiah*, Vol. 10 No. 1, 2018.
- Nurbaksh, Javad. "Tasawuf dan Psikoanalisa: Konsep Iradah dan Transferensi dalam Psikologi Sufi", dalam *Jurnal Imitat dan Kebudayaan: Uturnui Qur'an*, Vol. 2 No. 8, 1991.
- Nurhasanah. "Pandangan Feminisme terhadap Pornografi dan Seks Bebas", dalam *Jurnal Al-Munqidz: Jurnal Kajian Keislaman*. Vol. 7 No. 12019.
- Nurhayati, Fariyal, dan Utami, Tantri Widyarti. "Kecanduan Internet Berhubungan Dengan Interaksi Sosial Remaja", dalam *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Vol. 7 No. 1, 2019.

- Nurhuda, Slastia Pramita, *et al.* “Hakikat Manusia Sebagai Makhluk Sosial dalam Pandangan Islam”, dalam *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, Vol. 1 No. 4, 2023.
- Nyumirah, Sri. “Peningkatan Kemampuan Interaksi Sosial (Kognitif, Afektif Dan Perilaku) Melalui Penerapan Terapi Perilaku Kognitif di Rsj Dr Amino Gondohutomo Semarang”, dalam *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ) Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, Vol. 1 No. 2, 2013.
- Padmi, Ni Made Diah. “Pengaruh Konseling Kognitif-Behavioral Model Aaron Beck dengan Strategi Manajemen Diri terhadap Kemandirian Diri (Self-Autonomy) Ditinjau dari Urutan Kelahiran Siswa melalui Pendekatan Lesson Study”, dalam *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*, Vol. 1 No.2, 2017.
- Parwanti, *et al.* “Pengaruh Konseling Kelompok REBT Dengan Teknik Journaling Untuk Mengurangi Kecanduan Pornografi”, dalam *Jurnal Unimma*, Vol. 1 No. 1, 2021.
- Priyanto, *at al.* “The Effectiveness Of Psychoreligious Intervention: Murottal Al-Quran On Pain and Stress Level Of Bone Cancer Patient”, dalam *Indonesian Journal of Global Health Research*, Vol. 2 No. 4, 2020.
- Rahmaditya, dan A.F. Siti. “Dampak Adiktif Pornografi Pada Remaja”, *Jurnal Flourishing*, Vol. 3 No. 7, 2023.
- Ramadhani, Nurul Jannah. “Analisis Perilaku Seks Bebas di Kalangan Remaja dan Strategi Penanganannya: Studi Kasus pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Pinrang”, dalam *Journal Of Art Humanity & Social Studies*, Vol. 3 No. 4, 2023.
- Rasyid, Ismail. “Peran Shalat Berjamaah dalam Pembentukan Komunitas Sosial”, dalam *Jurnal Studi Islam dan Masyarakat*, Vol. 7 No. 2, 2018.
- Rizky, M. *Et al.* “Keberhasilan Pendekatan Terapi Kognitif-Perilaku (CBT) dalam Mengurangi Gejala Depresi”, dalam *Eductum: Jurnal Literasi Pendidikan*, Vol. 1 No. 2, 2023.
- Roni, Muhammad. “Interpretasi Ayat-ayat Al-Qur'an tentang Fenomena Catcalling”, dalam *Jurnal Ushuluddin*, Vol. 23 No. 1, 2024.
- S.N., Dedi. “Kajian tentang Aspek Psikologi dalam Al-Qur'an: Tinjauan terhadap Nafs, 'Aql, Qalb, Ruh, dan Fitrah”, dalam *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, Vol. 4 No. 1, 2019.
- Saepuddin, Moh Dindin, *et al.* “Iman dan Amal Shaleh dalam Al-Qur'an (Studi Kajian Teamtik)”, dalam *Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 2. No. 1, 2017.
- Saputra, Syahnan. “Analisis Kemampuan Kognitif pada Remaja Pecandu Pornografi”, *Ikhtisar: dalam Jurnal Pengetahuan Islam*, Vol. 2 No. 2, 2022.
- Saputra, Vinshen, dan S.T., Christine. “Pertanggungjawaban Hukum Terhadap Pejabat Negara Yang Menyalahgunakan Wewenang Berdasarkan

- Hukum Positif Indonesia”, dalam *Journal Community Development*, Vol. 4 No. 2, 2023.
- Sholahudin, Umar. “Globalisasi: Antara Peluang dan Ancaman bagi Keharmonisan Masyarakat Multikultural di Indonesia”, dalam *Jurnal Sosiologi Pendidikan Humanis*, Vol. 4 No. 2, 2029.
- SigitTri dan Sa’i, Achmad. “Dampak Pornografi terhadap Perkembangan Mental Remaja di Sekolah”, *Elementary: Jurnal Islamic Teacher*, Vol. I No.129, 2018.
- Siregar. “Pornografi dalam Perspektif Hukum Islam dan Dampaknya terhadap Moralitas”, dalam *Jurnal Etika dan Hukum Islam*, Vol. 9 No. 2, 2017.
- Skinner, Kevin. “Healing from Pornography Addiction: The Role of Mental Health and Spiritual Support”, dalam *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 70 No. 5, 2014.
- Smith, J., dan William. “Digital Addiction: Managing Social Media and Pornography Exposure”, dalam *Journal of Digital Wellbeing*, Vol. 15 No. 3. 2020.
- Soetjipto, Helly P. “Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet”, dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 32 No. 2, 2005.
- Sudjito, Bambang. “Tindak Pidana Pornografi dalam Era Siber di Indonesia”, dalam *Jurnal Wacana*. Vol. 19 No. 2, 2015.
- Supartiningsih. “Mencari Akar Masalah Pornografi dan Pornoaksi serta inpilikasinya terhadap Nilai-Nilai Sosial”, dalam *Jurnal Filsafat*, Vol. 3 No. 1, 2004.
- Suwarjo dan S.W. Dian. Suwarjo, "Studi Eksperimen Konseling Individu dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior terhadap Peningkatan Konsep Diri”, dalam *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol. 9 No. 4, 2021.
- Syahfitri, Melia Rahma, *et al.* “PMO dan Kaitannya dengan Otak dan Perilaku: Sebuah Kajian Literatur”, dalam *Jurnal Flourishing*, Vol. 3 No. 4, 2023.
- Thompson, dan Johnson. “Healthy Habits in Social Media Use: Managing Time and Reducing Exposure to Inappropriate Content”, dalam *Journal of Media Psychology*, Vol. 28 No. 2, 2021.
- Wardhani. “Dampak Kecanduan Pornografi di Era Digital”, dalam *Jurnal Psikologi Perkembangan Indonesia*, Vol. 1 No. 3, 2018.
- Yusof, A. Tarmizi, *et al.* “Taubat Penagih dan Penerimaan Komuniti: Kajian Kes di Batul Cakna, Terengganu”, dalam *Jurnal Al-Hikmah*, Vol. 9 No. 2, 2017.
- Zainuddin, M. “Pornografi dalam Pandangan Islam dan Dampaknya terhadap Generasi Muda”, dalam *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 18 No. 1, 2020.

### **Klasifikasi Internet**

- Alodiasetiana, *Sahdahnabila. Kesimbangan Hidup Menjaga: Kesehatan Mental dan Emosional di era Modren*. Lihat dalam: [https://kumparan.com/keseimbangan hidup: menjaga kesehatan mental dan emosional di era modern | kumparan.com](https://kumparan.com/keseimbangan-hidup-menjaga-kesehatan-mental-dan-emosional-di-era-modern|kumparan.com). Diakses pada tanggal 14 Januari 2025.
- Bahrul Ulumiyah, Miftahus Syifa. *Menyoal Makna Syifa dalam Al-Quran*. Lihat dalam: [https://tafsiraalquran.id/ menyoal makna syifa dalam al-quran, simak penjelasannya](https://tafsiraalquran.id/menyoal-makna-syifa-dalam-al-quran-simak-penjelasan-nya). Diakses pada tanggal 14 April 2025.
- Bara Mukti, Tafan. *Pengertian Taubat Nasuha dan Cara Nasuha dan Cara menghentikan*. Lihat dalam: [https://kabar Pengertian Taubat Nasuha dan Cara Melakukannya](https://kabar-pengertian-taubat-nasuha-dan-cara-melakukannya). Diakses pada tanggal 27 Mei 2025.
- Budhi. *Kecanduan Seks: Gejala, Penyebab, dan Cara Mengatasinya*. Lihat dalam: [https://www.orami Kecanduan Seks: Gejala, Penyebab, Dampak, dan Cara Mengatasi | Orami](https://www.orami-kecanduan-seks-gejala-penyebab-dampak-dan-cara-mengatasi-orami). Diakses pada tanggal 26 Januari 2025.
- Dian, Adriana. *Pola Asuh Demokratis: Pengertian, Ciri-Ciri, dan Dampak Penerapannya Kepada Anak*. Lihat dalam: [https://adrinadian Pola Asuh Demokratis: Pengertian, Ciri-Ciri, dan Dampak Penerapannya Kepada Anak](https://adrinadian-pola-asuh-demokratis-pengertian-ciri-ciri-dan-dampak-penerapannya-kepada-anak). Diakses Pada Tanggal 12 Juni.
- Faizin, Muhammad. *Perintah Menjaga Pandangan dan Lima Faedahnya*. Lihat dalam: [https://islam.nu.or/syari`ah perintah menjaga pandangan dan 5 faedahnya](https://islam.nu.or/syari`ah-perintah-menjaga-pandangan-dan-5-faedahnya). Diakses Pada Tanggal 25-01-2025, Hari Sabtu, Jam 10:15.
- Firnanda, Faiza. *Dampak PMO Pada Kesehatan Mental Generasi Muda: Solusi atau Masalah*. Lihat dalam: [https://www dampak pmo pada kesehatan mental generasi muda: solusi atau masalah? | kumparan.com](https://www-dampak-pmo-pada-kesehatan-mental-generasi-muda-solusi-atau-masalah-kumparan.com). Diakses pada tanggal 26 Januari 2025.
- Hadi, Mukhtar. *Ciri-ciri Orang yang Bertakwa*. Lihat dalam: [https://metrouniv.ac.id.ciri-ciri orang yang bertakwa | iain metro lampung](https://metrouniv.ac.id/ciri-ciri-orang-yang-bertakwa|iain-metro-lampung). Diakses pada tanggal 3 April 2025.
- Haryanto Tri, Agus. *Komdigi Awasi Ketat Konten Internet*. Lihat dalam: [https://www komdigi awasi ketat konten internet mulai februari, ada denda!](https://www-komdigi-awasi-ketat-konten-internet-mulai-februari-ada-denda), Diakses pada tanggal 26 Januari 2025.
- Igun. *Makna dan Implementasi Ibadah Yang Sejati dalam Kehidupan Sehari-hari*. Lihat dalam: [https://www. Makna dan Implementasi Ibadah yang Sejati dalam Kehidupan Sehari-hari](https://www-makna-dan-implementasi-ibadah-yang-sejati-dalam-kehidupan-sehari-hari). Diakses pada tanggal 26 Januari 2025.
- Imam. *Pentingnya Kesehatan Mental: Menjaga Keseimbangan di Era Modern*. Lihat dalam: [https://psikologi.uma Pentingnya Kesehatan Mental: Menjaga Keseimbangan di Era Modern](https://psikologi.uma-pentingnya-kesehatan-mental-menjaga-keseimbangan-di-era-modern). Diakses pada tanggal 26 Januari 2025.

- Jayani, Dwi Hadya. *KPAI Terima 526 Pengaduan Kasus Pornografi dan Kejahatan Anak di Dunia Maya*. Lihat dalam: [https://KPAI Terima 526 Pengaduan Kasus Pornografi dan Kejahatan Anak di Dunia Maya](https://KPAI%20Terima%20526%20Pengaduan%20Kasus%20Pornografi%20dan%20Kejahatan%20Anak%20di%20Dunia%20Maya). Diakses pada tanggal 19 April 2021.
- Joanne. *Pembangunan Ekonomi: Pilar Kesejahteraan Bangsa*. Lihat dalam: [https://Pembangunan Ekonomi: Pilar Kesejahteraan Bangsa](https://Pembangunan%20Ekonomi:%20Pilar%20Kesejahteraan%20Bangsa). Diakses pada tanggal 25 Januari 2025.
- Kurniawan, M.B. *Santriwati di Bontang Diperkosa Anak Pimpinan Ponpes Dipaksa Nonton Porno*. Lihat dalam: [https://www.detik.com.santriwati di bontang diperkosa anak pimpinan ponpes dipaksa nonton porno \(detik.com\)](https://www.detik.com.santriwati%20di%20bontang%20diperkosa%20anak%20pimpinan%20ponpes%20dipaksa%20nonton%20porno). Diakses pada tanggal 8 Oktober 2022.
- Lukas, Goentoro. *5 Terapi Andalan Untuk Menangani Kecanduan Pornografi*. Lihat dalam: [https://hellosehat.com.5 terapi andalan untuk atasi kecanduan pornografi \(hellosehat.com\)](https://hellosehat.com.5%20terapi%20andalan%20untuk%20atasi%20kecanduan%20pornografi). Diakses pada 26 Januari 2023.
- Machmudi, M. Iqbal. *Konten Porno Jadi Faktor Tertinggi Kasus Pemerkosaan oleh Orang Terdekat Korban*. Lihat dalam: [https://www. Konten Porno jadi Faktor Tertinggi Kasus Pemerkosaan oleh Orang Terdekat Korban](https://www.Konten%20Porno%20jadi%20Faktor%20Tertinggi%20Kasus%20Pemerkosaan%20oleh%20Orang%20Terdekat%20Korban). Diakses pada 26 Januari 2024.
- Maszah, Syaefunnur. *Membaca Al-Qur'an sebagai Terapi Psikologis dan Spritual*. Lihat dalam: [https://kumparan Membaca Al-Qur'an sebagai Terapi Psikologis dan Spiritual | kumparan.com](https://kumparan.Membaca%20Al-Qur'an%20sebagai%20Terapi%20Psikologis%20dan%20Spiritual). Diakses pada tanggal 19 Juli 2025
- Murniati, Desi. *Manfaat Komunikasi Terbuka dalam Tim dan caranya*. Lihat dalam [https://blog Manfaat Komunikasi Terbuka dalam Tim dan Caranya 2025](https://blog.Manfaat%20Komunikasi%20Terbuka%20dalam%20Tim%20dan%20Caranya). Diakses pada tanggal 25 Januari 2025.
- . *Membangun Keseimbangan Mental dan Spritual Melalui Islah*. Lihat dalam: [https://www transformasidiri: membangun keseimbangan mental dan spritual melalui proses islah](https://www.transformasidiri:membangun%20keseimbangan%20mental%20dan%20spritual%20melalui%20proses%20islah). Diakses Pada Tanggal 25-Januari 2025.
- Mustika. *Pornogarfi di Internet, Larangan AL-Qur'an dan Potensi Otak*. Lihat dalam: [https://www. Pornografi di Internet, Larangan Al-Quran dan Potensi Kerusakan Otak - Islami\[dot\]co](https://www.Pornografi%20di%20Internet,%20Larangan%20AL-Quran%20dan%20Potensi%20Kerusakan%20Otak%20-%20Islami%5Bdot%5Dco). Diakses Pada Tanggal 26 Januari 2025.
- Nandi. *Pengertian Media Sosial, Sejarah, Fungsi, Jenis, Manfaat, dan Perkembangannya*. Lihat dalam: [https://www. Media Sosial: Pengertian, Sejarah, Fungsi, Karakteristik, Tujuan, Jenis, dan Dampak](https://www.Media%20Sosial:%20Pengertian,%20Sejarah,%20Fungsi,%20Karakteristik,%20Tujuan,%20Jenis,%20dan%20Dampak). Diakses pada 27 Desember 2024.
- Nurhan RT, Hamas. *Hal Yang Harus Dilakukan Agar Terlepas dari Kecanduan Pornografi*. Lihat dalam [https://www. Hal Harus Dilakukan agar Terlepas dari Kecanduan Pornografi | IDN Times](https://www.Hal%20Harus%20Dilakukan%20agar%20Terlepas%20dari%20Kecanduan%20Pornografi). Diakses pada tanggal 25 Januari 2025.

- Pradita Sicca, Shintaloka. *Sejarah Pornografi dan Seni Klasik Dari Seni Klasik Hingga Industri Flim Biru*. Lihat dalam: <https://www.kompas.com.sejarah-pornografi-dari-seni-klasik-hingga-industri-film-biru-halaman-all-kompas.com>. Diakses pada tanggal 3 Maret 2025.
- Priyetno, Agus. *Psikologi Kecanduan: Memahami Jeratan yang Menjebak*. Lihat dalam: *Psikologi Kecanduan: Memahami Jeratan yang Menjebak - InfoSejarah*, Diakses pada tanggal 8 Agustus 2025.
- Raies, Amin. *Mengendalikan Hawa Nafsu Dengan Berpuas*. Lihat dalam: <https://islamiccenter.uad.ac.id/mengendalikan-hawa-nafsu-dengan-cara-berpuasa-islamic-center>. Diakses Pada Tanggal 3 April 2025.
- Ratno, Ade. *Kekuatan Imajinasi Menurut Albert Einstein : Lebih Penting Dari Pengetahuan*. Lihat dalam: <https://www.kompasiana.com/kekuatan-imajinasi-menurut-albert-einstein-lebih-penting-dari-pengetahuan-halaman-1>. Diakses pada tanggal 25 2025.
- Raya Ahmad, Thib. *Urgensi Taubat Dari Perbuatan Dosa dalam Surah Al-Furqan*. Lihat dalam <https://tafsirquran.id/urgensi-taubat-dari-perbuatan-dosa-dalam-surat-al-furqan-ayat-68-70>. Diakses pada tanggal 25 Januari 2025.
- Widamngsih. *Meneladani Akhlak Rasulullah dalam Kehidupan Sehari-hari*. Lihat dalam: [Meneladani Akhlak dan Keseharian Rasulullah SAW](#). Diakses pada tanggal 26 2025,
- Purba, David Oliver. *Pemeriksaan terhadap 12 Santriwati oleh Seorang Guru Pesantren di Bandung*. Lihat dalam: <https://www.8-fakta-kasus-guru-pesantren-perkosa-12-santriwati-dari-9-bayi-dilahirkan-hingga-korban-disuruh-jadi-kuli-bangunan-detik.com>. Diakses pada tanggal 19 Desember 2021.
- Riadi, Muchlisin. *Pola Asuh Orang Tua (Pengertian, Aspek, Jenis dan Faktor yang Mempengaruhinya)*. Lihat dalam: [Pola Asuh Orang Tua \(Pengertian, Aspek, Jenis dan Faktor yang Mempengaruhi\)](#). Diakses Pada Tanggal 12 Juni 2022.
- Salam, Abdus. *Pemeliharaan Al-Quran dari Zaman Nabi Hingga Masa Kini*. Lihat dalam: <https://tafsiralqur'an.id/pemeliharaan-al-quran-dari-zaman-nabi-hingga-masa-kini>. Diakses pada tanggal 25 Januari 2025.
- Sani, Hidayah. *Otak Individu Ketagihan Pornografi 100 Kali Ganda Lebih Rusak Berbanding Ketagihan Kokain*. Lihat dalam: <https://www.otak-individu-ketagih-pornografi-100-kali-ganda-lebih-rosak-berbanding-ketagih-kokain-the-merdeka-times>. Diakses pada tanggal 26 Januari 2025.
- Sash. *Terapi Al-Qur'an Kcanduan Pornografi terhadap Remaja*. Lihat dalam: <https://youtu.be/r3grr70nsb8?si=719hkuucfa7eukqe>. Diakses pada tanggal 26 Januari 2025.

- Siddiqhin, Panji. *Pornografi di Era digital Menjadi Tantangan di Indonesia*. Lihat dalam: [https://kumparan.com.ancaman pornografi di era digital menjadi tantangan bagi indonesia | kumparan.com](https://kumparan.com.ancaman_pornografi_di_era_digital_menjadi_tantangan_bagi_indonesia_|_kumparan.com). Diakses pada tanggal 24 Januari 2025.
- Sulthanair, Dewandito. *Integrasi Iman dan Ilmu dalam Islam*. Lihat dalam: [https://www integrasi iman dan ilmu dalam islam | kumparan. com](https://www_integrasi_iman_dan_ilmu_dalam_islam_|_kumparan.com). Diakses pada tanggal 25 Januari 2025.
- Thib Raya, Ahmad. *Urgensi Taubat dari Perbuatan Dosa dalam Surat Al-Furqan Ayat 68 -70*. Lihat dalam: [https://tafsiralquran.id/urgensi taubat dari perbuatan dosa dalam surat al-furqan ayat 68 -70](https://tafsiralquran.id/urgensi_taubat_dari_perbuatan_dosa_dalam_surat_al-furqan_ayat_68_-70). Diakses pada tanggal 25 Januari 2025.
- Yubrain. *Hati Nurani Kolektif: Konsep dan Mkana Sosial*. Lihat dalam: [https://www. hati nurani kolektif: konsep dan makna sosial](https://www.hati_nurani_kolektif:_konsep_dan_makna_sosial). Diakses pada tanggal 25 Januari 2025.
- Yudi. *7 Cara Mencegah Anak-Anak Dari Terpapar Pornografi*. Lihat dalam: [https:// Cara Mencegah Anak-Anak Dari Terpapar Pornografi, Nomor 7 Penting Banget! – Islampos](https://Cara_Mencegah_Anak-Anak_Dari_Terpapar_Pornografi,_Nomor_7_Penting_Banget!_-_Islampos). Diakses pada tanggal 25 Januari 2025.



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Nama : Rismanuddin
2. Tempat/tanggal lahir : Kelapa Sebatang, 2 januari 1998
3. Alamat : Kelapa Sebatang Kualuh Leidong,  
Sumatra Utara
4. NIM : 2386131031
5. Email : [rismanudidnrismanuddin@gmail.com](mailto:rismanudidnrismanuddin@gmail.com)

### Pendidikan Formal

1. Sekolah Dasar : SD 116463 Kelapa Sebatang (2010)
2. SLTP : Tsanawiyah al-Ma'rif (2013)
3. SLTA : Aliyah Ponpes Islamiyah G.S (2016)
4. Perguruan Tinggi : S1 IAIN Takengon (2022)
5. S2 Universitas PTIQ Jakarta (2025)
6. Pendidikan Kader Ulama Masjid Istiqlal (2025)
7. Short Crouse di Universitas al-Azhar Cairo Mesir (2025)

### Prestasi Yang Pernah diraih

1. Juara 1 Menulis Khutbah Jum'at Tingkat Nasional (2025)
2. Buku Khutbbah Pintar (2024)
3. Buku Toleransi Agama (2024)
4. Buku Tasawuf (2025)
5. Juara 1 Futsal PKUMI (2025)
6. Menulis Artikel
7. Juara 1 pidato 2016 Ponpes Islamiyah Genting Saga
8. Juara 3 pidato di IAIN TAKENGON 2019
9. Juara 3 TAHFIZ 2 Juz di IAIN Takengon 2020
10. Juara 3 Catur di IAIN Takengon 2019

### Pengalaman Organisasi

1. DEMA (Dewan eksekutif mahasiswa ) STAIN GAJAH PUTIH 2019
2. Ketua Kominfo LDK simahtuah IAIN TAKENGON 2029
3. Ketua LDJ Syarda LDK simahtuah IAIN TAKENGON 2020
4. Ketua BKM LDK Simahtuah IAIN TAKENGON 2018
5. Ketua Eksternal SEMA IAIN Takengon 2021
6. OSIS di Ponpes Islamiyah Genting Saga 2015
7. Aswaja Aceh Tengah
8. Dayah Muyeng Kute
9. KAMMI ACEH TENGAH

