MANDALA RASA EISSN : -
JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
Vol. 1 No. 1 Maret 2026

UPAYA PENYEMBUHAN KETERGANTUNGAN TERHADAP KONTEN-KONTEN PORNO

[1]Rif'at Ahmad Syahidin, [2]Irma Nurhidayah, [3]Aini Qurota A'yun
Institut Agama Islam Tasikmalaya
abangahmad18@gmail.com
irmanurhidayah@iaitasik.ac.id
ainiqurrota@531@gmail.com

Abstrak

Kecanduan konten-konten porno dikalangan dewasa terjadi disebabkan oleh arus modernisasi dan globalisasi yang mempengruhi aspek-aspek kehidupan sosial. Saat ini konten-konten pornografi dan pornoaksi semakin marak seiring dengan perkembangan teknologi yang semakin pesat. Semua kalangan mulai usia remaja sampai dewasa dapat dengan mudah mengakses konten-konten tersebut. Kemudahan dalam mengakses konten-konten porno, mengakibatkan terjadinya Coolidge effect atau efek kebosanan dalam melakukan hubungan seksual jika tidak terlebih dahulu diberi rangsangan dengan mengakses konten porno. Kalau kondisi ini dibiarkan, maka dikhawatirkan akan terjadi berbagai penyimpangan seksual. Dan kondisi ini dilarang dalam ajaran Islam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek yang ditimbulkan dari kecanduan konten-konten porno dan memberikan solusinya dari kacamata bimbingan dan konseling Islam. Metode penelitian yang dipakai adalah metode penelitian library research, yaitu penelitian yang dilakukan dengan bantuan data-data primer dan sekunder yang dikumpulkan dari berbagai referensi ilmiah yaitu jurnal, buku, dan warta pemerintahan. Hasil dari penelitian ini adalah ditemukannya beberapa solusi berupa teknik-teknik penyebuhan adiksi yaitu: 4R Repentance, Rechange your gaze, Repeating dzikr, Revise your relationship.
Kata Kunci : Konten Porno; Penyimpangan Seksual; Pencegahan Adiksi.

Abstract

Pornography addiction among adults is caused by the trends of modernization and globalization, which influence various aspects of social life. Currently, pornographic and sexually explicit content is becoming increasingly prevalent alongside rapid technological advancements. People of all ages, from teenagers to adults, can easily access such content. The ease of accessing pornographic content leads to the Coolidge effect—a state of sexual boredom during intercourse if one has not first been aroused by viewing pornographic material. If this condition is left unchecked, it is feared that various sexual deviations may occur. Such behavior is prohibited in Islamic teachings. This study aims to identify the effects of pornography addiction and propose solutions from the perspective of Islamic guidance and counseling. The research method employed is library research, which involves analyzing primary and secondary data collected from various scholarly sources, including journals, books, and government reports. The results of this study identified several solutions in the form of techniques for healing addiction, namely: 4R-Repentance, Redirect your gaze, Repeating dhikr, and Revise your relationships.
Keywords: Pornographic Content; Sexual Deviance; Addiction Prevention.

A. PENDAHULUAN

Perkembangan dunia digital dewasa ini mengharuskan semua kalangan untuk adaptif terhadap berbagai informasi mutakhir yang dapat diakses melalui smartphone. Kebutuhan terhadap dunia informasi ini tidak terkecuali sosial media menuntut semua kalangan untuk memiliki smartphone. Berbagai akses terhadap semua konten sangat mudah dilakukan, dan tanpa disadari berbagai kemudahan tersebut dijadikan kesempatan oleh sejumlah kalangan untuk mengakses konten-konten negatif tidak terkecuali konten pornografi dan pornoaksi mulai dari melihat gambar-gambar erotis, membaca cerita-cerita fulgar, dan menonton video yang tidak pantas (Ghofur dkk., 2023).

Berdasarkan kutipan dari republika.co.id pada selasa (30 November 2021), Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA) menyebutkan, 66,6% anak laki-laki dan 62,3% anak perempuan di Indonesia menyaksikan kegiatan seksual (pornografi) melalui media daring. Selanjutnya berdasarkan kutipan dari antaranews.com pada Jumat (15 September 2023), Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo) memutus akses 1,9 juta konten pornografi sebagai bentuk nyata melindungi masyarakat Indonesia dari penyebaran konten negatif di ruang digital. Menurut (Awan et al., 2021) dilihat dari perbandingan jumlah pengakses situs pornhub pada tahun 2019 dan 2020 terjadi peningkatan sekitar 61% dengan dominasi pengakses situs pornografi ini ada dikalangan remaja (Muthmainnah dkk., 2024).

Namun langkah ini tidak sepenuhnya membuahkan hasil, dikarenakan sejumlah kalangan masih bisa mengakses konten tersebut melalui VPN dan Proxy. Dengan VPN akses masih bisa terbuka secara luas, sudah menjadi rahasia umum dikalangan kaum pria di Indonesia untuk membuka konten pornografi melalui jaringan internet yang telah diblokir pemerintah. Produksi situs baru tersebut tersebar secara masif, penyebarannya pun sangat kreatif dan inovatif dimana situs menunjukkan konten yang seakan-akan tidak bermuakan pornografi namun secara tidak langsung bermuatkan konten pornografi.

Dikutip dari laman resmi kementrian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA) RI dalam video edukasi tentang bahaya kecanduan konten-konten porno pada Selasa (18/6/2019), dijelaskan bahwa adiksi (kecanduan) terhadap konten-konten porno dapat menyebabkan kerusakan pada pre frontal cortex atau bagian depan otak pecandu pornografi sehingga menjadi mengecil. Padahal, bagian otak tersebut memiliki peranan yang sangat penting dalam tubuh manusia yaitu sebagai pembeda antara manusia dengan binatang (Ghofur dkk., 2023). Selanjutnya Adi Maulana mengungkapkan bahwa konten porno layaknya narkoba dan minuman keras, dapat menimbulkan kecanduan. Namun akses terhadap konten-konten porno lebih mudah didapatkan daripada narkoba atau minuman keras (Ghofur dkk., 2023).

Selain itu, bahaya yang lebih serius dan akan dirasakan oleh seseorang yang sudah terkena adiksi (kecanduan) terhadap konten-konten porno adalah *coolidge effect* atau efek kebosanan dalam melakukan hubungan seksual dengan pasangan jika tidak terlebih dahulu diberi rangsangan

dengan mengakses konten-konten porno (Ghofur dkk., 2023). Jika hal ini dibiarkan, maka dikhawatirkan akan mengarah kepada penyimpangan seksual yang akan diterima oleh sejumlah korban dari berbagai kalangan.

Salah seorang psikolog mengungkapkan bahwa setiap orang yang secara teratur melihat konten-konten porno akan rentan untuk melakukan masturbasi dengan berbagai macam alat bantu pornografi. Jika ia tidak bisa menahannya, kelak ia akan melakukan kejahatan seksual terhadap orang-orang terdekatnya. Tidak hanya kepada pasangannya, melainkan juga kepada keponakan, adik (hubungan sedarah), atau anak anak. Efek dari masturbasi yang rutin dilakukan akan membuat seseorang memiliki sifat anti sosial, kehilangan rasa cinta, dan berusaha mewujudkan angan-angannya yang paling gelap. Kondisi itu bisa menimpa siapa saja, tidak peduli jabatan atau pangkatnya. Tidak pandang umur atau kelas sosial dan bisa dialami oleh siapa saja, baik saudara, kenalan, sahabat, bahkan orang-orang yang sangat kita sayangi.

Cline mengungkapkan terdapat sejumlah tahap efek pornografi bagi mereka yang sudah terkena adiksi (kecanduan pornografi), tetapi efek yang ditimbulkan tidak terjadi sekaligus. Efeknya dapat dilihat setelah beberapa waktu (jangka panjang). Tahap yang pertama adalah addiction, sekali individu membuka situs pornografi dan pornoaksi, ia akan mengulangi kembali aktifitas lagi mengeksplor konten atau video dalam durasi yang lebih lama, serta berusaha mencari dan menemukan konten yang sesuai dengan style pribadinya (Prawitasari, t.t.). Dalam tahapan ini, jika individu tersebut tidak mengkonsumsi konten porno dalam jangka waktu tertentu, ia akan merasakan kegelisahan dan keinginan untuk kembali. Pada tahap kedua, yaitu tahap eskalasi, dimana individu akan memerlukan materi seksual yang lebih eksplisit, sensasional atau bahkan lebih menyimpang dari sebelumnya. Dan pada tahap ketiga, yaitu tahapan desensitisasi. Pada tahap ini individu akan menjadikan biasa konten-konten yang tabu, immoral, dan liar. Dan pada tahapan akhir adalah act-out yaitu tahapan dimana pecandu konten akan meniru beberapa adegan seks yang sudah mereka lihat (Novita, 2018).

Pada umumnya para pecandu konten-konten porno lebih asyik menikmati momen kesendirian. Hal ini berbeda dengan adiksi (kecanduan) terhadap obat-obatan terlarang atau alkohol yang cenderung berkumpul dalam suatu komunitas tertentu. Adiksi (kecanduan) pornografi tidak menimbulkan gejala-gejala fisik layaknya para pencadu narkotika yang mempengaruhi fisik seperti lemas, kurus dan mata merah. Hal ini menyebabkan reputasi seorang pecandu konten-konten porno tertap terjaga di komunitas sosial. Adiksi (kecanduan) terhadap konten-konten porno dapat menghantui semua kalangan seperti remaja masjid, penghafal al-Qur'an atau bahkan tidak menutup kemungkinan seorang penuntut ilmu agama sekalipun juga merupakan pecandu.

Berdasarkan berbagai permasalahan yang diungkapkan di atas, peneliti merasa perlu melakukan suatu penelitian untuk mencegah adiksi (kecanduan) di berbagai kalangan. Dirperlukan adanya upaya pencegahan yang serius dari berbagai kalangan mulai dari unsur pemerintah seperti peran aktif Kementerian Komunikasi dan Digital RI (Kemenkomdigi RI) dalam memblokir situs-situs porno, para akademisi dan

cendekiawan muslim yang senantiasa melakukan penelitian-penelitian ilmiah sehingga dapat dihasilkan sebuah temuan mutakhir untuk mencegah adiksi (kecanduan), dan yang tidak kalah penting adalah kesadaran yang dimulai dari setiap individu akan bahaya yang ditimbulkan dari efek adiksi (kecanduan).

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *library research* (studi kepustakaan). Studi kepustakaan merupakan penelitian untuk mengkaji berbagai sumber dengan referensi yang dipreoleh beberapa hasil penelitian relevan sebelumnya, buku, artikel, serta sejumlah jurnal baik nasional maupun internasional yang memberi manfaat untuk mendapatkan landasan teori mengenai masalah yang diteliti (Sugiyono, 2017).

Prosedur penelitian yang dilakukan adalah mengikuti langkah-langkah dari studi kepustakaan yang dilakukan oleh Mestika Zed (2014) sebagai berikut: 1) Memiliki ide umum mengenai topik penelitian, 2) Mencari informasi yang mendukung topik, 3) Pertegas fokus penelitian, 4) Mencari dan menemukan bahan bacaan 5) Membaca dan membuat catatan penelitian, 6) Mereview dan memperkaya bahan bacaan, 7) Mengklasifikasi bahan bacaan dan mulai menulis.

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode analisis isi (*content analysis*). Dalam analisis ini dilakukan proses memilih, membandingkan, menggabungkan serta memilah berbagai pengertian hingga menemukan yang relevan. Untuk menjaga kekekalan proses pengkajian dan mencegah serta mengatasi miss information maka dilakukan pengecekan antar pustaka dan membaca ulang (Sugiyono, 2017).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Adiksi (kecanduan) terhadap konten-konten porno yang meliputi kecanduan terhadap gambar-gambar erotis, video-video dewasa yang tidak pantas, cerita-cerita yang berisi konten vulgar menjadikan sejumlah orang dari kalangan pecandu mengalami efek negatif salah satu diantaranya adalah *coolidge effect* yaitu efek kebosanan yang dialami oleh seorang pecandu terhadap pasangannya setiap kali ia akan melakukan hubungan intim, dimana individu akan merasa terangsang untuk melakukan hubungan intik setiap kali ia melihat gambar-gambar atau video-video vulgar yang belum pernah ditemukan sebelumnya.

Untuk mencegah dan mengobati kecanduan seperti itu bimbingan dan konseling Islam hadir untuk memberikan solusi berbagai permasalahan yang dihadapi oleh setiap individu yang sudah terlanjur menjadi pecandu. Di antara upaya yang dilakukan peneliti di bidang bimbingan dan konseling Islam terhadap adiksi (kecanduan) terhadap konten-konten porno adalah sebagai berikut:

1. *Repetance* (Bertaubat)

Bertaubat dari berbagai aktifitas negatif yang sering dilakukan saat dalam kesendirian adalah gerbang pertama untuk membuka lembaran hidup baru. Bukankah setiap insan beriman senantiasa menghendaki kehidupan yang tenang, penuh kasih sayang, dan senantiasa bersikap optimis dalam menjalani setiap fase kehidupan. Taubat yang dilakukan harus benar-benar murni dengan niat melapskan diri dari tipu daya, kekurangan, dan kerusakan. Allah SWT berfirman:

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا تُوْبُوْٓا اِلَى اللّٰهِ تَوْبَةً نَّصُوْحًا عَسٰى رَبُّكُمْ اَنْ يُّكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّاٰتِكُمْ وَيُدْخِلَكُمْ جَنّٰتٍ تَجْرِيْ مِنْ تَحْتِهَا الْاَنْهٰرُ يَوْمَ لَا يُخْزِى اللّٰهُ النَّبِيَّ وَالَّذِيْنَ اٰمَنُوْا مَعَهٗ نُوْرُهُمْ يَسْعٰى بَيْنَ اَيْدِيْهِمْ وَبِاَيْمَانِهِمْ يَقُوْلُوْنَ رَبَّنَآ اَتْمِمْ لَنَا نُوْرَنَا وَاغْفِرْ لَنَا اِنَّكَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ

Artinya:

Wahai orang-orang yang beriman! Bertobatlah kepada Allah dengan tobat yang semurni-murninya, mudah-mudahan Tuhan kamu akan menghapus kesalahan-kesalahanmu dan memasukkan kamu ke dalam surga-surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, pada hari ketika Allah tidak mengecewakan Nabi dan orang-orang yang beriman bersama dengannya; sedang cahaya mereka memancar di hadapan dan di sebelah kanan mereka, sambil mereka berkata, "Ya Tuhan kami, sempurnakanlah untuk kami cahaya kami dan ampunilah kami; sungguh, Engkau Mahakuasa atas segala sesuatu." (Q.S. At-Tahrim (66): 8).

Imam Hasan Al-Basri berkata: "Taubat yang murni adalah taubat yang dilakukan oleh seorang pendosa diiringi penyesalan atas apa yang telah dilakukannya dan bersikeras agar tidak mengulanginya kembali di masa depan (Farid, 2012). Menurut Al-Kalbi: Taubat yang murni adalah memohon ampunan dengan lisan, menyesali perbuatan dengan hati dan menahan diri agar tidak kembali melakukan dosa dengan anggota tubuh." Sedangkan menurut Ibnu Qoyyim: "Taubatan nashuha (taubat yang semurni-murninya) harus memenuhi syarat berikut: *pertama*, membersihkan diri dari seluruh dosa yang dilakukan. *Kedua*, bertekad dan berkeyakinan kuat, sehingga tidak menyisakan keraguan dan kebimbangan di dalam dirinya. *Ketiga*, hendaklah bertaubat karena merasa takut dengan siksaan Allah SWT dan berkeinginan untuk meraih keridhoan-Nya, bukan bertaubat karena hendak menjaga kepentingan duniawinya.

Allah SWT menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyucikan diri, sebagaimana firman-Nya:

اِنَّ اللّٰهَ يُحِبُّ التَّوَّابِيْنَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِيْنَ

Artinya:

Sungguh, Allah menyukai orang yang tobat dan menyukai orang yang menyucikan diri. (Q.S. Al-Baqarah (2): 222).

Sungguh, Allah menyukai orang yang tobat dari segala kesalahan yang diperbuatnya dan menyukai orang yang menyucikan diri dari kotoran lahiriah dengan mandi atau wudhu. Taubat bisa menjadi gerbang seseorang yang sudah terjerumus dalam adiksi (kecanduan) agar menguatkan tekad untuk membuka dan konsisten dengan lembaran hidup baru yang penuh dengan nuansa positif.

2. *Rechange your gaze* (Menundukkan pandangan)

Islam mengatur dengan baik hubungan dan pergaulan antara lawan jenis. Bagi kaum mukminin agar senantiasa menundukkan pandangannya dan menjaga kemaluannya. Sebagaiman firman Allah SWT:

قُلْ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ يَغُضُّوْا مِنْ اَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوْا فُرُوْجَهُمْ ذٰلِكَ اَزْكٰى لَهُمْ اِنَّ اللّٰهَ خَبِيْرٌۢ بِمَا يَصْنَعُوْنَ

Artinya:

Katakanlah kepada laki-laki yang beriman, agar mereka menjaga pandangannya, dan memelihara kemaluannya; yang demikian itu lebih suci bagi mereka. Sungguh,

Allah Maha Mengetahui apa yang mereka perbuat. (Q.S. An-Nur (24): 30).

وَقُلْ لِّلْمُؤْمِنٰتِ يَغْضُضْنَ مِنْ اَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوْجَهُنَّ

Artinya:
Dan katakanlah kepada para perempuan yang beriman, agar mereka menjaga pandangannya, dan memelihara kemaluannya. (Q.S. An-Nur (24): 31).

Pada dua ayat ini Allah memerintahkan Rasul-Nya dan orang-orang yang beriman baik laki-laki maupun perempuan agar mereka memelihara dan menahan pandangannya dari hal-hal yang diharamkan kepada mereka untuk melihatnya, kecuali terhadap hal-hal tertentu yang boleh dilihatnya. Bila secara kebetulan dan tidak disengaja pandangan mereka terarah kepada sesuatu yang diharamkan, maka segera dialihkan pandangan tersebut guna menghindari melihat hal-hal yang di haramkan.

Menundukkan pandangan dari segala sesuatu yang diharamkan oleh ajaran Islam dapat menjadi solusi agar pecandu terhindar dari lingkaran setan yang selalu berkutat pada hal-hal yang dilarang oleh agama. Awal kemaksiatan selalu dimulai dengan pandangan yang liar dan tidak terjaga, pandangan liar selalu berusaha menuruti hawa nafsu agar selalu melihat hal-hal yang diharamkan ajaran agama. Di zaman yang serba canggih dengan kemajuan ilmu teknologi dan komunikasi ini, konten-konten negatif sagat mudah sekali didapatkan bahkan tanpa dicaripun konten-konten tersebut kadang berseliweran dengan bebas baik itu melalui website ataupun sosial media.

Maka solusi agar pecandu terjaga dan terhindar dunia hitam tersebut salah satunya adalah menundukkan pandangan, atau mengalihkan pandangan ketika suatu waktu tidak sengaja terlihat konten-konten yang tidak layak dilihat. Hal ini sesuai dengan yang diajarkan oleh Rasulullah SAW kepada Sahabat Jarir bin Abdillah Al-Bajali sebagai berikut:

عَنْ جَرِيْرِ بْنِ عَبْدِ اللهِ اَلْبَجَلِيِّ قَالَ سَأَلْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ نَظْرِ الْفُجَأَةِ فَأَمَرَنِى اَنْ أَصْرِفَ بَصَرِى ۰ (رواه مسلم وأحمد وابو داود والترمذى والنسائى)

Artinya:
Dari Jarir bin Abdullah al-Bajalī dia bertanya kepada Rasulullah Saw. tentang pandangan/penglihatan (terhadap perempuan) secara tiba-tiba, kemudian beliau memerintahkan untuk memalingkan pandanganku. (Riwayat Muslim, Abu Daud, Ahmad, at-Tirmizi dan an-Nasā'i).

يَا عَلِيُّ لَا تُتْبِعِ النَّظْرَةَ النَّظْرَةَ فَاِنَّ لَكَ الْاُوْلَى وَلَيْسَ لَكَ الْاٰخِرَةُ۰ (رواه ابو داود عن بريدة)

Artinya:
Wahai Ali, janganlah kamu susulkan pandangan pertamamu dengan pandangan kedua, karena yang dibolehkan untukmu hanya pandangan pertama (yang tidak disengaja) sedang pandangan yang kedua tidak lagi dibolehkan. (Riwayat Abu Dāud dari Buraidah).

Di samping itu, Allah memerintahkan kepada Rasul-Nya agar menganjurkan kepada laki-laki yang beriman supaya mereka memelihara kemaluannya dari perbuatan asusila seperti perbuatan zina, homoseksual dan lain sebagainya. Islam mengatur sedemikian rupa pergaulan antara laki-laki dengan perempuan agar harkat dan martabat keduanya senantiasa terjaga dengan baik.

3. *Repeating dzikr* (Mengulang-ulang/Memperbanyak dzikir)

Sesungguhnya dzikir adalah makanan pokok bagi hati dan ruh manusia. Jika seseorang memahaminya dengan benar, maka dzikir itu bagaikan makanan bagi tubuh yang memberikan kekuatan. Di antara berbagai kekuatan dzikir yaitu: dapat mengusir, mengendalikan, dan menghancurkan setan, mengundang keridhoan Allah SWT, menghilangkan kegelisahan di hati, memberikan kebahagiaan, ketenangan, dan kelapangan hati, serta menerangi hati dan wajah (Farid, 2012). Orang yang selalu berdzikir akan terlihat berwibawa, dan berseri-seri dalam hidupnya, ia diwarisi oleh rasa cinta kepada Allah SWT, senantiasa bertakwa dan dekat dengan-Nya. Allah SWT memerintahkan hamba-Nya untuk senantiasa memperbanyak dzikir agar senantiasa memperoleh keberuntungan. Sebagaimana firman-Nya:

وَاذْكُرُوا اللّٰهَ كَثِيْرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُوْنَ ۚ

Artinya:
Dan sebutlah (nama) Allah banyak-banyak (berzikir dan berdoa) agar kamu beruntung. (Q.S. Al-Anfal (8): 45).

Selain itu Allah SWT akan senantiasa mengingat hamba-Nya yang selalu mengingat-Nya, sebagaimana firman-Nya:

فَاذْكُرُوْنِيْٓ اَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوْا لِيْ وَلَا تَكْفُرُوْنِ

Artinya:
Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku. (Q.S. Al-Baqarah (2): 152).

Perlu digaris bawahi bahwa yang dimaksud berdzikir itu tidak hanya terbatas secara lisan saja. Dzikir dapat dilakukan dengan hati dan dengan anggota tubuh. Untuk mengobati adiksi (kecanduan), seorang pecandu dapat melakukan terapi dzikir secara konsisten. Misal ketika ia sedang dalam keadaan sendirian, ia mengingat dan meyakini bahwa Allah SWT tidak pernah tidur, selalu mengawasi setiap hamba-Nya. Amalan ini disebut dengan *muraqabah* (merasa selalu diawasi) Allah SWT.

Selain *muraqabah* seorang pecandu dapat memperbanyak ucapan kalimat-kalimat thayyibah dengan lisan ketika sendirian, seperti memperbanyak ucapan istigfar ketika tidak sengaja terlintas dalam pikiran ajakan nafsu untuk kembali melihat konten-konten kotor, memperbanyak shalawat kepada Rasulullah Muhammad SAW, tasbih, tahmid, tahlil, dan takbir.

Dzikir juga dapat dilakukan dengan *arkan* (anggota badan). Dzikir dengan anggota badan banyak sekali jenisnya. Seorang pecandu jika ingin sembuh dari adiksinya, ia dapat memperbanyak dzikir dengan anggota badan seperti: membuka lembaran-lembaran mushaf Al-Quran untuk bertadarus saat sedang sendirian, membaca bacaan-bacaan ilmiah yang bermanfaat dan mencoba menuangkannya dalam bentuk tulisan, bershadaqah atas nama sendiri atau orang tua, memberi makan fakir miskin, dan lain-lain.

4. *Revise your relationship* (Memperbaiki Hubungan)

Manusia menurut Usman adalah makhluk sosial yang selalu terkoneksi dengan manusia lainnya. Manusia selalu melibatkan orang lain dalam menjalankan aktifitas kesehariannya. Manusia tidak bisa hidup tanpa orang lain dan akan senantiasa berusaha untuk menjalin hubungan dengan orang lain. Hubungan antar manusia merupakan fenomena yang terjadi

untuk mengembangkan dan mempertahankan hidup. Disebutkan bahwa berbagai pandangan dan pengalaman hidup memperlihatkan bahwa keberhasilan hidup manusia banyak ditentukan oleh kemampuannya mengelola diri dan kemampuan mengelola suatu hubungan dengan orang lain. Oleh sebab itu, kemampuan berinteraksi dengan orang-orang dalam lingkungan sosial dimana seseorang hidup sangat dibutuhkan. Kemampuan berinteraksi sosial dimaknai sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan hubungan sosial dengan cara berinteraksi dengan orang-orang di lingkungannya (Nida, 2021).

Pada dasarnya setiap manusia itu baik. Tetapi ada faktor lain yang dapat menyebabkan manusia bisa berubah menjadi tidak baik diantaranya ialah faktor lingkungan. Sehingga para ulama memandang penting urusan ini, supaya Umat Islam dapat berhati-hati dalam memilih teman. Ibnul Jauzi Rahimahullah mengatakan bahwa dalam mendidik anak adalah dengan memberi mereka perlindungan dari pergaulan yang dapat merusak. Mereka harus dibiasakan dengan orang-orang terdidik dan ulama serta dijauhkan dari pergaulan orang-orang yang tidak baik (Baharits, 2001).

Lingkungan memiliki andil besar dalam membentuk karakter seseorang. Jika lingkungannya baik maka orang tersebut akan baik, sebaliknya jika lingkungan dimana ia tinggal adalah lingkungan yang buruk dari kacamata norma-norma agama, maka walaupun ia tidak terbawa buruk dapat dipastikan ia akan kesulitan berinteraksi dan membangung hubungan sosial dengan orang-orang di dalam lingkungannya. Berkenaan dengan hal ini Rasulullah SAW bersabda:

مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَالْجَلِيسِ السَّوْءِ كَمَثَلِ صَاحِبِ الْمِسْكِ ، وَكِيرِ الْحَدَّادِ ، لاَ يَعْدَمُكَ مِنْ صَاحِبِ الْمِسْكِ إِمَّا تَشْتَرِيهِ ، أَوْ تَجِدُ رِيحَهُ ، وَكِيرُ الْحَدَّادِ يُحْرِقُ بَدَنَكَ أَوْ ثَوْبَكَ أَوْ تَجِدُ مِنْهُ رِيحًا خَبِيثَةً

Artinya:

"Perumpamaan kawan yang baik dan kawan yang buruk seperti seorang penjual minyak wangi dan seorang peniup alat untuk menyalakan api (pandai besi). Adapun penjual minyak wangi, mungkin dia akan memberikan hadiah kepadamu, atau engkau membeli darinya, atau engkau mendapatkan bau harum darinya. Sedangkan pandai besi, mungkin dia akan membakar pakaianmu, atau engkau mendapatkan bau yang buruk". (H.R. Bukhari dan Muslim).

Setidaknya kita dapat menilai seseorang itu baik adalah dengan melihat pergaulan antar sesama temannya, sebab kebaikan yang dilakukan seseorang akan memberikan pengaruh yang baik bagi lingkungan di sekitarnya (*Bertemanlah Dengan Orang-Orang Shalih - Direktorat Pendidikan dan Pembinaan Agama Islam*, 2021). Begitupun sebaliknya, keburukan yang dilakukan seseorang juga dapat memberikan pengaruh buruk terhadap lingkungan di sekitarnya. Oleh sebab itu, seorang muslim haruslah senantiasa berusaha untuk bergaul dengan orang baik dan orang shalih, dengan harapan kebaikan itu akan memberikan pengaruh untuk dirinya.

Seorang pecandu konten-konten porno ketika ia ingin sembuh dari ketergantungannya, maka ia harus bersikeras untuk keluar dari zona hitam

dan berusaha membangun relasi yang positif, salah satu cara yang bisa dilakukan adalah sering berkumpul dengan orang-orang shalih. Dengan cara seperti itu ia akan disibukkan dengan kegiatan-kegiatan yang positif, sehingga kecil kemungkinan memiliki waktu senggang sendirian. Karena itu, seorang pecandu haruslah senantiasa berusaha untuk bergaul dengan orang-orang baik dan shalih, dengan harapan kebaikan itu akan mempengaruhi dirinya.

Kenapa pecandu harus selektif dalam memilih teman di dunia? Karena kebaikan yang dilakukan oleh seseorang tidak selalu dapat dikategorikan amal shalih. Pada kenyataannya di dunia terdapat golongan manusia yang terlihat baik, tetapi justru semakin menjauhkan dan menyesatkan dari jalan kebenaran. Karena itu, seseorang harus senantiasa membekali diri dengan ilmu. Sehingga ketika ia beramal, segala amal perbuatan yang dilakukannya memiliki dasar dan prinsip berdasarkan ajaran-ajaran agama.

D. SIMPULAN

Simpulan

Perkembangan dan kemajuan dalam bidang teknologi dan komunikasi di negeri ini di satu sisi membawa pengaruh positif dan negatif. Salah satu pengaruh negatif yang merebak ialah penyebarluasan konten-konten porno, yang mana siapapun dapat mengakses konten-konten tersebut dengan mudah bagaikan kacang rebus yang kerap ditemukan di pinggir-pinggir jalan. Penyebarluasan konten-konten porno mengakibatkan adiksi (candu) bagi sejulah kalangan. Para pecandu konten bersifat heterogen, tidak mengenal usia dari mulai remaja, para pemuda yang belum bisa mengontrol emosi, sampai kaum dewasa yang sudah berumah tangga. Adiksi (kecanduan) terhadap konten-konten porno dapat menyebabkan individu (khususnya kaum dewasa) berada pada posisi *coolidge effect* yaitu efek yang dirasakan seorang pecandu dimana ia merasa bosan terhadap pasangannya terlebih ketika hendak melakukan hubungan intim. Seorang pecandu baru bisa terangsang untuk berhubungan intim dengan pasangan ketika ia terlebih dahulu melihat, membaca, ataupun menonton film-film vulgar. Jika dibiarkan, dikhawatirkan kondisi seperti ini akan menyebabkan seseorang melakukan penyimpangan-penyimpangan seksual. Untuk mengobati para pecandu, terdapat beberapa teknik yang ditempuh sejumlah peneliti dan pemerhati Bimbingan dan Konseling Islam yaitu: Teknik 4R, *Repetance* (bertaubat), *Rechange your gaze* (mengalihkan pandangan), *Repeating dzikr* (memperbanyak dzikir), *Revise your relationship* (memperbaiki hubungan).

Saran

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan melakukan uji coba mendalam terhadap sejumlah temuan yang dilakukan menggunakan metode penelitian yang lebih akurat. Selain itu diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan hasil temuan ini dan menyebarluaskan manfaat yang sebanyak-banyaknya untuk kepentingan umat.

DAFTAR PUSTAKA

Baharits, A. H. (2001). *Tanggung Jawab Ayah terhadap Anak-anak Laki-laki (Terjemah)*. Jakarta: Gema Insani.

Bertemanlah Dengan Orang-Orang Shalih—Direktorat Pendidikan dan Pembinaan Agama Islam. (2021, Juli 31). https://dppai.uii.ac.id/bertemanlah-dengan-orang-orang-shalih/

Farid, A. (2012). *Tazkiyah An-Nufus (Terjemah)*. Grogol-Sukoharjo: Al-Hambra Publishing.

Ghofur, W., Rahman, I. K., & Kattani, A. H. A. (2023). Pendidikan Pornografi di Kalangan Mahasiswa. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *6*(3), 1499–1506. https://doi.org/10.54371/jiip.v6i3.1697

Muthmainnah, N., Kusmanto, A. S., & Kiswantoro, A. (2024). Mengatasi Kecanduan Menonton Film Porno Melalui Layanan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Operant Conditioning Pada Remaja Desa Grogolan Pati. *BIMBINGAN DAN KONSELING BANYUWANGI*, *3*(2), 29–33. https://doi.org/10.36526/bikangwangi.v3i2.3114

Nida, H. A. (2021). Konsep Memilih Teman yang Baik Menurut Hadits. *Jurnal Riset Agama*, *1*(2), 338–353. https://doi.org/10.15575/jra.v1i2.14571

Novita, E. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Menonton Film Porno pada Remaja. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, *4*(1), 31–44. https://doi.org/10.24114/antro.v4i1.9885

Prawitasari, I. (t.t.). *Faktor-faktor Narkolema (Kecanduan Pornografi) dan Implikasinya Pada Remaja*.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.

Zed, M. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Pustaka Indonesia.