



## Pendidikan Pornografi di Kalangan Mahasiswa

Waropun Ghofur<sup>1</sup>, Imas Kania Rahman<sup>2</sup>, Abdul Hayyie Al Kattani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Ibn Khaldun, Indonesia

E-mail: [ghofuranugerah69@gmail.com](mailto:ghofuranugerah69@gmail.com)

Article Info	Abstract
<b>Article History</b> Received: 2023-01-15 Revised: 2023-02-22 Published: 2023-03-01	<p>Pornography occurs because of modernization and globalization which affect social life. History records that this pornography already exists and is increasingly widespread with the help of very rapid technology. Everyone can easily access pornographic content, this further elevates pornography cases. The ease of accessing pornographic content results in the Coolidge effect, or you could say the boredom effect of having sexual intercourse if you don't access pornographic content first. If this is allowed, there will be many deviations that occur. One of them is sexual perversion, and of course this is prohibited in Islam. For this reason, researchers feel it is important to take this paper as a solution to pornography on all fronts, especially among students. The purpose of this research is to know and understand the history of pornography and the effects it causes and how to solve it from an Islamic point of view and counseling guidance. The research method used is the field research method, namely the direct observation method with the help of primary and secondary data collected from the library research method. As for the results of the research conducted there are several solutions found from this study. Namely Repentance, Change your gaze, Relationship, Recognize the pattern and reboot your brain and Reboot Your Brain. However, it should be realized at the outset that pornography actors must understand that pornography is an act that is prohibited by Islam.</p>
<b>Keywords:</b> <i>Education;</i> <i>Pornography;</i> <i>Students.</i>	

Artikel Info	Abstrak
<b>Sejarah Artikel</b> Diterima: 2023-01-15 Direvisi: 2023-02-22 Dipublikasi: 2023-03-01	<p>Pornografi terjadi karena modernisasi dan globalisasi yang berpengaruh pada kehidupan sosial. Sejarah mencatat bahwa pornografi ini sudah ada dan semakin marak dengan bantuan teknologi yang sangat pesat. Setiap kalangan dapat dengan mudah mengakses konten pornografi, hal ini semakin mempertinggi kasus pornografi. Mudah-mudahan mengakses konten porno, mengakibatkan terjadinya Coolidge efek, atau bisa dibilang efek kebosanan melakukan hubungan seksual jika tidak terlebih dahulu mengakses konten porno. Jika hal ini dibiarkan, maka akan banyak penyimpangan yang terjadi. Salah satunya penyimpangan sex, dan tentu hal ini dilarang dalam Islam. Untuk itulah peneliti merasa penting mengambil tulisan ini sebagai solusi pornografi di semua lini terutama dikalangan mahasiswa. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memahami sejarah pornografi serta efek yang ditimbulkan dan bagaimana solusinya dari kacamata Islam dan bimbingan konseling. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian field research, yaitu metode mengobservasi secara langsung dengan bantuan data-data primer dan sekunder yang dikumpulkan dari metode library research. Adapun hasil dari penelitian yang dilakukan terdapat beberapa solusi yang ditemukan dari penelitian ini. Yakni Repentance, change your gaze, Relationship, Recognize the pattern dan reboot your brain dan Reboot Your Brain. Namun perlu disadari di awal para pelaku pornografi harus memahami bahwa pornografi adalah tindakan yang dilarang oleh Islam.</p>
<b>Kata kunci:</b> <i>Pendidikan;</i> <i>Pornografi;</i> <i>Mahasiswa.</i>	

### I. PENDAHULUAN

Mahasiswa digadang-gadang sebagai agent of change. Kalangan berpendidikan, intelektual muda yang menjadi harapan semua orang. Statusnya tinggi karena dianggap sebagai orang yang berilmu. Bahkan Islam memandang orang yang berilmu akan diangkat derajatnya di sisi Allah. Meski begitu, mahasiswa juga merupakan kalangan yang sangat dekat dengan pornografi. Hal ini karena mahasiswa adalah remaja yang

sudah beranjak dewasa. Keinginan dan hasrat serta rasa penasaran akan memungkinkan dirinya terjerat pornografi apalagi didukung oleh teknologi yang menjadi makanan sehari-harinya. Zaman sekarang konten porno begitu mudah diakses, bahkan sambil rebahan. Dengan telepon genggam konten porno mudah diakses asal memiliki jaringan internet. Hal ini tentu membuat kalangan mahasiswa begitu rentan dengan konten-konten porno. Jika sudah kecanduan

pornografi, maka tentu akan dapat berefek pada tingkah laku lainnya yang menyimpang.

Di zaman sekarang dengan berkembang pesatnya dunia digital dan mudahnya akses internet yang bahkan kebutuhan kuota data internet saat ini merupakan kebutuhan primer bagi setiap mahasiswa. Berbagai akses sangat mudah karena ponsel pintar yang tidak pernah luput dari dalam genggamannya. Tanpa disadari hal ini menjadikan mudah pula khususnya bagi mahasiswa dalam mengakses berbagai konten, termasuk konten pornografi, mulai dari menonton video, konten tiktok yang memuat adegan joget erotis, melihat gambar atau membaca cerita-cerita, dengan bekal smartphone dan paket data. Disaat pandemi covid-19 melanda dunia, dimana mahasiswa dan pelajar lainnya melakukan pembelajaran jarak jauh secara online menjadikan mereka sangat identik dengan gadget mereka. Waktu yang digunakan dalam berselancar di dunia maya semakin sering dan semakin lama, hal ini juga karena himbuan dari pemerintah untuk berdiam diri di rumah selama pandemi berlangsung dan belajar secara daring. Sudah tentu membuka peluang pelajar sangat rentan terpapar konten pornografi, baik melalui google, youtube, facebook yang tak jarang ditambah iklan-iklan dengan menampilkan video atau foto-foto tidak senonoh, dan sangat mudahnya menonton goyangan erotis dari beberapa aplikasi smartphone yang sedang viral saat ini yaitu seperti tiktok, likee dan lain-lain, juga seperti aplikasi Instagram yang biasa digunakan artis-artis tanah air mengunggah foto yang tidak pantas, menggunakan tanktop, pakaian ketat atau bahkan memakai bikini. Seperti survei nasional yang telah dilakukan KPAI dalam situasi pandemi Covid-19, sebanyak 22 persen anak-anak yang masih melihat tayangan tidak sopan, bermuatan pornografi yang tidak sesuai dengan adat Indonesia (Kompas 2020).

Beberapa kalangan artis tanah air turut memperburuk moral remaja penerus bangsa dengan pakaian-pakaian yang tidak sopan, mungkin tidak didapati dalam acara televisi, tetapi sering mengunggah video-video atau foto-foto yang berbau unsur pornografi di akun instagram mereka dan ini telah menjadi konsumsi publik yang siapapun bisa mengaksesnya berbagai kalangan, yang tak kalah berbahaya foto maupun video yang mereka unggah selalu terupdate dengan berbagai macam pose dan berbagai macam pakaian tidak senonoh, tanpa adanya peringatan dari pemerintah untuk memblokir akun-akun berbau pornografi tersebut

akan menambah candu dikalangan mahasiswa yang berakibat sulit dihentikan. Hal ini juga diperparah oleh artis yang berbusana tidak sopan di pinggir jalan hanya dengan alasan stress karena perpanjangan PPKM untuk menekan kegiatan masyarakat di luar rumah disaat meningkatnya pandemi covid 19 (Kompas, 2022).

Pada tanggal 12/1/2015 salah satu situs web pornografi terbesar merilis angka viewer beberapa negara yang menjelajah ke website mereka, dan Indonesia termasuk pengunjung terbesar setelah turki di tahun 2015 (liputat 6, 222) dengan rata-rata mengakses menggunakan smartphone. Pemerintah Indonesia tidak pernah berhenti dalam memerangi pornografi termasuk memblokir akses situs-situs pornografi yang diumumkan Kominfo resmi di websitenya pada tanggal 10/8/2018 (kominfo, 2022). Meskipun pemerintah sudah berupaya menutup akses pornografi melalui internet, para pecandu dan penikmat konten pornografi tidak kehabisan cara yaitu melalui aplikasi tambahan yang bisa diinstall di laptop maupun smartphone yaitu VPN, akses secara free ataupun berlangganan setiap bulan. Dengan VPN akses pun terbuka luas, sudah menjadi rahasia umum dikalangan kaum pria di Indonesia untuk membuka konten pornografi melalui jaringan internet yang telah diblokir pemerintah.

Hingga saat ini pemerintah belum memblokir VPN. Juga karena pembuatan situs baru yang sangat kreatif, penyebarannya pun sangat kreatif dan inovatif yang menunjukkan bukan situs berbau pornografi tetapi secara tidak langsung bermuatan konten pornografi. Disaat pandemi covid 19 melanda seluruh dunia, salah satu situs web pornografi terbesar di dunia melaporkan peningkatan lalu lintas (traffic) sebesar 18 persen dibandingkan dengan masa sebelum pandemi virus corona (Tempo, 2020). Ini sangat di perlukan adanya pencegahan (preventif) dan penyembuhan (curatif) bagi adiksi pornografi akan mengakibatkan kerusakan yang lebih luas. Kerusakan fisik yaitu saraf otak ataupun kerusakan mental bagi adiksi pornografi yang dapat berujung menjadi pornoaksi.

Dalam video edukasi mengenai bahaya pornografi yang dimuat oleh laman resmi kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA) RI pada Selasa (18/6/2019), dijelaskan bahwa pre frontal cortex atau bagian depan otak pecandu pornografi akan rusak dan mengecil. Padahal, bagian otak tersebut memegang peranan penting dalam tubuh yang membuat beda antara manusia dan juga hewan

(Komps, 2020). Lebih lanjut Adi Maulana (2016:7) pornografi, sebagaimana narkoba dan minuman keras, bisa menimbulkan kecanduan. Tetapi pornografi, orang lebih mudah mendapatkannya daripada narkoba atau minuman keras. Itulah bahaya yang paling mengerikan dari pornografi (Maulana, 2016).

Di Amerika Serikat dan Eropa, efek kecanduan pornografi mendapatkan perhatian serius dari kalangan psikolog. Penderitanya sebagian besar laki-laki (96%) dengan tingkat kecanduan yang berbeda-beda. Para penderitanya mengalami 'penyimpangan' perilaku seksual seperti Exhibitionism, Sodomasochism, Fetishism, keinginan berhubungan seks dengan anak-anak dan juga perkosaan (Set, 2007). Seorang psikolog juga mengatakan bahwa setiap orang yang secara teratur melakukan masturbasi dengan berbagai macam alat bantu pornografi memiliki risiko penyimpangan seksual. Jika tidak dapat menahannya, kelak ia akan melakukan kejahatan seksual terhadap orang-orang terdekatnya. Tidak hanya kepada pacarnya, melainkan juga kepada keponakan, adik (hubungan sedarah), atau anak-anak. Masturbasi yang menyimpang bisa 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 intelegensia dan bisa dialami oleh siapa saja, baik saudara, kenalan, sahabat, bahkan orang-orang yang sangat kita sayangi (Set, 2007).

Menjaga Agamanya dengan ghaddul bashar, dalam bulletin Quora seseorang nasrani menceritakan dirinya yang baru saja sembuh dari kecanduan konten pornografi diumur yang bukanlah muda yaitu umur 50 tahun, bahkan sampai kepergok anaknya ketika onani. Kesembuhan perlahan dia dapatkan ketika dia bertekat selalu menjaga pandangan. Didalam Islam tentu ghaddul bashar sudah menjadi kewajiban seorang muslim dan Muslimah sebagaimana dalam surat An-Nur ayat 24, ayat 30-31. Dengan menjaga pandangan ditengah keramaian ataupun didalam kesendirian, menjaga jiwa agar menjadi jiwa yang sehat serta mental yang sehat, menjaga akal nya agar otak dan saraf di dalam otaknya tidak rusak secara medis akibat adiksi pornografi, menjaga keturunannya agar tidak tindakan negatif seperti perzinahan, pelecehan seksual dan pemerkosaan, serta menjaga hartanya agar bermanfaat dan tidak menghabiskan waktu berjam-jam dalam menggunakan kuota untuk hal

yang negatif bahkan tidak bermanfaat dengan itu seseorang telah menjaga Agamanya.

Rusak nya sebuah bangsa dimulai dari rusak nya individu, dan mahasiswa merupakan bagian dari individu yang merupakan aset sebuah bangsa serta menjadi role model individu dalam masyarakat, jika mahasiswa yang merupakan generasi penerus telah rusak moralnya akan menjadi masalah serius dalam sebuah bangsa yang mana kecanduan konten pornografi ini bukanlah masalah sepele, perlu mujahadah berkali-kali sampai benar-benar bisa berhenti total bagi pecandu berat, jika tidak dihentikan sedini mungkin akan terus berlanjut sampai tua bahkan akhir hayat. Maka dengan berbagai paparan masalah yang telah dituliskan oleh penulis, maka sudah menjadi hal yang sangat darurat adanya program bimbingan dan juga konseling untuk mencegah kecanduan pornografi dikalangan mahasiswa, agar bisa menjadi rujukan lembaga pendidikan perguruan tinggi yang ingin menggunakan program tersebut, para konselor, para ilmuan BKI (Bimbingan Konseling Islam), keluarga dan masing-masing individu yang ingin sembuh dari adiksi pornografi.

## II. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan oleh penulis. Merupakan metode penelitian Field Research. Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan, yaitu penelitian yang objeknya mengenai gejala atau peristiwa yang terjadi pada kelompok masyarakat. Maka penelitian ini bisa juga disebut studi kasus atau studi kasus dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Langkah-langkah penelitian lapangan adalah sebagai berikut: Mencari literatur penelitian. Baik literatur primer maupun sekunder. Kemudian menganalisis data yang diperoleh dan melakukan penelitian hipotesis dari data kualitatif. Setelah itu akan melakukan penelitian lapangan dengan menggunakan tahap observasi lapangan berupa wawancara dengan pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian. Hasil wawancara dianalisis dan dirumuskan secara kualitatif sebagai data penelitian.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pornografi memiliki sejarah panjang yang ada sejak dulu kala, *Ajat Sudrajat* dalam *Encarta: 2005* pornografi pada kebudayaan barat dapat ditemukan nyanyian-nyanyian cabul pada masa Yunani kuno untuk dipersembahkan kepada dewa mereka *Dionysius*, *Ajat Sudrajat* dalam *Encarta:2005* menambahkan bukti lainnya yaitu tulisan penyair Roma bernama Ovid menuliskan *Art of Love*, berisikan tulisan-tulisan yang berisi

seni merayu dan seni yang membangkitkan hasrat-hasrat seksual (Sudrajat, tt). Hal ini juga menandakan pornografi sudah menjadi konsumsi masyarakat sejak dulu dan semakin berkembang pesat hingga saat ini, siapapun bisa mengakses konten pornografi nonstop selama dua puluh empat jam, seakan-akan tidak ada dampak merugikan yang signifikan dari konten-konten tersebut.

Fenomena *Coolidge Effect* semakin mewabah tanpa disadari manusia. penamaan *Coolidge Effect* berasal dari kisah *Calvin Coolidge* ketika menjabat sebagai Presiden Amerika berkunjung ke sebuah peternakan melihat ayam jantan yang disetiap harinya kawin dengan betina yang berbeda. Menurut *Gary Wilson* merupakan program biologis yang membuat menurunnya keinginan seksual pada pasangan lama dan akan meningkat ketika melihat pasangan baru, mekanisme *neurologis* ini juga berlaku dengan konten yang ditampilkan pada layar komputer. Situs pornografi dewasa ini berkembang pesat, dalam satu *website* memiliki channel yang beraneka ragam, setiap channelnya mempunyai ciri khas yang berbeda dengan yang lain dan dengan genre yang nyaris tak terbatas, termasuk genre romantis untuk mengikat wanita menjadi adiksi pornografi.

Tanpa disadari masyarakat dunia, industri pornografi sangat mengerti efek tersembunyi dari *Coolidge Effect*. Penelitian pada tikus jantan diletakkan pada suatu kandang bersama tikus betina, awalnya tikus jantan sangat bersemangat memuaskan insting seksualnya dengan tikus betina di dalam kandang tersebut, seiring berjalannya waktu tikus jantan kehilangan insting seksualnya. Setelah tikus betina baru diperlihatkan tikus jantan mulai berhasrat lagi, hingga kemudian mengalami kebosanan kembali, begitu betina yang berbeda diletakkan dikandangannya tikus jantan mulai berhasrat lagi, begitulah terus berlanjut berulang-ulang. Setiap kawin dengan betina yang lama, tikus jantan membutuhkan durasi waktu 17 menit untuk mendapatkan klimaks, sedangkan dengan tikus betina yang baru, tikus jantan sangat berhasrat dan mendapatkan klimaks yang lebih cepat. Fenomena *Coolidge Effect* juga bisa terjadi pada betina. *Coolidge effect* dapat terjadi pada manusia, meskipun manusia dengan lawan jenisnya terikat dengan hubungan sakral yaitu pernikahan, memiliki komitmen bersama, membesarkan anak dan mendidiknya. Tetap saja bagi adiksi pornografi fenomena *Coolidge effect* bisa terjadi meskipun sudah mempunyai pasangan per-

nikahan, seperti menonton konten pornografi sebelum berhubungan badan untuk membangkitkan syahwat.

*Coolidge Effect* juga terjadi pada pendiri majalah *playboy* yang bernama *Hugh Hefner*, ketika para model datang di kediamannya *Hugh Hefner* membiarkan para model wanitanya saling merangsang, sedangkan dia mengalami kebosanan, kemudian merangsang dirinya dengan membuka laptop melakukan masturbasi dengan *Gay Porn*. Dopamin berperan besar dalam fenomena *Coolidge effect*, dopamin adalah senyawa kimia otak yang berperan besar mempengaruhi emosi seseorang baik senang maupun sedih, seks adalah proses alamiah yang dapat melepaskan dopamin dengan jumlah besar. Baik manusia ataupun hewan dopamin di dalam otak selalu menuntut hal-hal baru untuk meraih kesenangan. Dorongan Dopamin tidak bisa membedakan hubungan seks normal pernikahan dan tontonan pornografi di layar pecandunya, sehingga apa yang dilihat menimbulkan gairah hal itulah yang menjadi objek terus-menerus.

Dopamin mendorong seseorang untuk dapat melakukan pembaharuan, pada adiksi pornografi tidak akan terangsang lagi oleh konten awal. Maka akan melakukan eksplorasi konten-konten yang lebih ekstrim dan lebih porno untuk memenuhi dorongan dopamin. Sehingga para pecandu ketika menikmati konten pornografi akan menunda klimaks sampai menemukan konten atau pemeran tertentu yang lebih menggairahkan. Jika dibandingkan antara hubungan seksual sehat (pernikahan) dengan menonton konten pornografi tentu konten pornografi lebih kuat membuat dopamin membanjiri otak, otak terbiasa mendapatkan rangsangan beraneka ragam *genre* seksual yang terdapat di konten-konten pornografi, hal ini menjadikan otak kurang responsif ketika berhubungan badan yang sehat akhirnya adiksi lebih antusias terhadap layar dari pada pasangannya sendiri dan memiliki fantasi seksual yang tidak wajar.

Kecanduan pornografi sebenarnya adalah dorongan *self healing* seseorang, adiksi mencoba mengobati diri sendiri dari stress tanpa mengeluarkan biaya mahal cukup membuka *smartphone* dan bebas berselancar dalam kesendirian. Pada umumnya adiksi menikmati konten pornografi saat sendiri. berbeda dengan adiksi lainnya seperti obat-obatan terlarang atau alkohol yang mempengaruhi fisik adiksi seperti lemas, kurus dan mata merah. Adiksi pornografi tidak menimbulkan gejala-gejala fisik sehingga reputasi seorang pecandu pornografi tetap

terjaga di komunitas sosial, seperti remaja masjid, penghafal al-Qur'an atau bahkan tidak menutup kemungkinan seorang penuntut ilmu agama juga merupakan pecandu pornografi.

Seseorang yang melakukan *self healing* dengan menikmati konten pornografi akan mengalami perasaan bersalah, malu, menyesal dan frustrasi. Hal ini dikarenakan bagian otak yang mengatur logika melakukan perlawanan pada seseorang yang menikmati konten pornografi. Ketika seseorang membuka konten-konten erotis, maka otak akan menyimpan gambar visual sebagai kenangan di emosional otak, pada saat itu pusat logika menyadari dan melakukan perlawanan agar berhenti karena yang dilakukan tidaklah benar, akan tetapi pusat kesenangan dan emosional pada otak meminta untuk terus menikmati konten pornografi (Kanzlement, tt). pusat kesenangan tersebut juga akan berujung dengan melakukan masturbasi. Disaat inilah seseorang mengalami konflik dalam diri, sistem manusia tidak dirancang untuk menghadapi stimulasi yang saling bertentangan, berbeda halnya dengan hubungan badan yang sehat (suami-istri). Pusat logika menyadari bahwa yang dilakukan adalah perbuatan yang benar, sehingga tidak ada dialog saling bertentangan dalam diri seseorang.

Berdasarkan hadits Nabi Muhammad ﷺ. Islam memiliki dua barometer dan indikator: Pertama kegelisahan, kedua tidak suka dilihat oleh orang lain, membedakan apakah aktifitas yang dilakukan seseorang adalah dosa atau tidak. Melihat konten pornografi juga akan membuat pelakunya merasa bersalah, malu, menyesal dan frustrasi. Hal ini adalah kegelisahan yang menandakan perbuatan tersebut adalah dosa. Kedua melakukannya secara bersembunyi-sembunyi, penikmat konten pornografi secara mayoritas adalah laki-laki, delapan puluh tujuh persen membuka situs porno dikala sendirian. Fenomena *Coolidge Effect* dapat dicegah dengan lima langkah, *repentance* (taubat), teknik *change your gaze*, *relationship* (hubungan), *recognize the pattern* dan *reboot your brain*. Sebagai berikut;

1. *Repentance* (taubat), ketika seseorang adiksi menyadari yang dilakukan selama ini membuat merasa bersalah, kegelisahan, tidak tenang dan malu diketahui orang lain. maka hal tersebut adalah indikator dari perbuatan dosa. Maka langkah pertama untuk berhenti adalah bertaubat, bertaubat dengan ikhlas karena Allah Mengakui dosanya kepada Allah, menyesali perbuatan dosa tersebut, komitmen

meninggalkan dosa tersebut dan berazam tidak mengulanginya.

2. *Change your gaze* (ubah pandanganmu), dengan cara merenungi bahwa konten sangat berkaitan dengan kehormatan orang lain. Seorang bintang film porno tidaklah lepas dari anak seorang ibu, adik atau kakak dari saudara-saudaranya atau keponakan dari paman atau bibinya, yang mana keluarga dari aktor film porno tidak rela terhadap perbuatan yang menodai keluarga mereka, maka tidak sepatutnya seseorang menikmati sebuah konten yang didalamnya perbuatan yang membuat orang lain bersedih. Teknik ini terinspirasi dari hadits yang menceritakan seorang pemuda meminta izin berzina kepada Rasulullah, kemudian Rasulullah memberikan pertanyaan ke pemuda tersebut dengan melogikakan jika perbuatan zina menodai keluarga terdekatnya, apakah rela? dari pertanyaan ini adalah salah satu teknik untuk membuka kesadaran. Berikutnya, adapun tahapan langkah untuk menyadari perbuatan menonton pornografi, tahapan pertama konseli diajak duduk rileks, mengingat wajah ibunya betapa sayangnya konseli terhadap ibunya. Mengingat wajah saudari perempuannya dan juga membayangkan seluruh keluarganya yang sangat konseli sayangi. kemudian melakukan *self talk* dengan konteks sebagai berikut;

- a) Saya tidak ingin melihat konten pornografi, karena tidak seorangpun yang rela ibunya menjadi objek tontonan konten pornografi
- b) Saya tidak ingin melihat konten pornografi, karena tidak seorangpun yang rela anaknya menjadi objek tontonan konten pornografi
- c) Saya tidak ingin melihat konten pornografi, karena tidak seorangpun yang rela saudara kandungnya menjadi objek tontonan konten pornografi
- d) Saya tidak ingin melihat konten pornografi, karena tidak seorangpun yang rela bibinya menjadi objek konten pornografi

Kemudian konseli meletakkan tangan kanannya di dada dan berdo'a dengan kehadiran pikiran dan hati serta penuh harap kepada Allah, dengan membaca:

*"Allahummaghfir dzambi, Ya Allah ampunilah dosaku, wa thahhir qalbi, dan sucikanlah hatiku, wa hasshin farjii, dan jagakanlah kemaluanku"*

3. *Relationship* (hubungan), kecanduan pornografi adalah bentuk perbuatan dosa yang merenggangkan hubungan seorang hamba

dengan Tuhannya. Pada tahap ini konseli melakukan shalat dengan penuh khusyu baik shalat wajib ataupun sunnah, agar terkoneksi kembali dengan Allah, sehingga mendapatkan manfaat dari shalat yaitu mencegah dari perbuatan fahsyah dan mungkar. Fahsyah adalah perbuatan keji, buruk dan amat hina, sedangkan mungkar adalah perbuatan yang melanggar norma agama, diingkari oleh akal dan fitrah manusia. Secara umum kecanduan pornografi termasuk perbuatan fahsyah dan mungkar. Mendekatkan hubungan kepada Allah dengan cara berdialog. Caranya Konseli memahami hadits Rasulullah ﷺ tentang dialog seorang hamba kepada Allah dengan surah Al-Fatihah (Kansleman, tt). Kemudian konseli berwudhu dan shalat sunnah dengan mempraktikkan dialog tersebut. Hendaknya konseli melakukan dengan khusyu, merendahkan hati seorang hamba yang lemah, menghadirkan hati, melaksanakan shalat seakan-akan melihat Allah secara nyata, jika tidak mampu maka cukup konseli yakin bahwa Allah melihat dirinya sedang shalat. Adapun dialog teks dialog tersebut:

- a) Ketika konseli membaca 'Alḥamdu lillāhi rabbil'ālamīn (segala puji bagi Allah, Tuhan seluruh alam) Allah Ta'ala berfirman, "Hamba-Ku memuji-Ku."
- b) Konseli membaca, 'Ar-raḥmānir-raḥīm' (yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang) Allah Ta'ala berfirman, "Hamba-Ku mengulangi pujian untuk-Ku."
- c) Apabila hamba-Ku membaca, 'Māliki yaumid-dīn' (pemilik hari pembalasan) Allah berfirman, 'Hamba-Ku telah menyerahkan urusannya kepada-Ku'
- d) Konseli membaca, "Iyyaka na'budu wa iyyaka nasta'in." (Hanya kepada Engkau-lah kami menyembah dan hanya kepada Engkau-lah kami mohon pertolongan) Allah Ta'ala berfirman, "Ini antara diri-Ku dan hamba-Ku, dan untuk hamba-Ku sesuai apa yang dia minta."
- e) Konseli membaca, "Ihdinaṣ-ṣirāṭal-mustaqīm. Sirāṭallazīna an'amta 'alaihim gairil-magḍūbi 'alaihim wa laḍ-ḍāllīn" (tunjukilah kami jalan yang lurus, yaitu jalan orang-orang yang Engkau beri nikmat kepadanya, bukan jalan mereka yang dimurkai, dan bukan pula jalan mereka yang sesat) Allah membalas dengan berfirman, "Ini milik hamba-Ku dan untuk hamba-Ku sesuai yang dia minta".

Selanjutnya konseli menerapkan dialog tersebut di setiap shalat, ketika shalat wajib berjama'ah merasa imam terlalu cepat membaca Al-Fatihah. Konseli dapat melakukan shalat sunnah berdialog kembali dengan Allah.

4. *Recognize the pattern dan reboot your brain* (kenalilah polamu), adiksi umumnya memiliki pola yang berulang. Ketika menghadapi beberapa masalah seperti stress, kecemasan, kebosanan, kesepian dan juga kelelahan (Kanslemn, tt). Tanpa disadari otak melakukan self healing dengan mengakses kumpulan memori untuk jalan tercepat, termurah, termudah dan paling ampuh. Pada akhirnya menemukan jawaban merangsang diri sendiri dengan konten pornografi. kegiatan tersebut bisa memakan waktu yang Panjang karena dorongan dopamin agar adiksi memperbaharui konten-konten akan dilihat. Sehingga ketika mendapatkan konten yang sudah dilihat konseli akan melewati adegan konten tersebut sampai menemukan konten yang diinginkan, semakin parah adiksi semakin lama waktu yang dibutuhkan untuk menemukan konten yang baru. Kemudian diakhiri dengan masturbasi. Setelah itu kesadaran mulai pulih, perasaan merasa bersalah akan muncul dan berjanji untuk tidak mengulangnya lagi, tetapi hal ini tidak berlangsung lama dan terjadi lagi dengan pola yang sama dan terus berulang.

Konseli diminta menuliskan pola yang di alaminya selama ini. Lalu menuliskan kembali pola baru yang sehat dan menyenangkan sebagai *self reward* ketika sedang menghadapi kendala-kendala yang mendorong *self healing* dengan konten pornografi. foto tulisan tersebut dengan menggunakan *smartphone*. Konseli dapat membacanya kembali sebagai remainder. Fungsi baru tersebut bentuknya seperti resep dokter, konseli menuliskan resep untuk mengobati penyakitnya sendiri. *Reboot Your Brain* (menyalakan ulang otakmu), Pemulihan dari fenomena *Coolidge Effect* adalah dengan mereboot ulang otak. Tahap ini adalah pantangan mengkonsumsi konten pornografi selama 90 hari. Waktu tersebut memberikan kesempatan yang cukup untuk otak melakukan *recovery* dan konfigurasi ulang dengan kebiasaan baru tanpa pornografi. Meskipun tidak melihat konten pornografi konseli harus tetap berhati-hati karena pasca pemulihan dopamin menodrong untuk melihat konten-konten yang mengarah pada

adegan seksual. Meskipun konten tersebut bukan adegan seksual. Seperti melihat gadis sexy di media sosial, mencari film-film Hollywood untuk menemukan adegan ciuman dan lain-lain untuk merangsang diri sendiri dalam skala kecil.

#### IV. SIMPULAN DAN SARAN

##### A. Simpulan

Mahasiswa sebagai generasi harapan bangsa, kini lebih dekat dengan pornografi. Hal ini dikarenakan begitu mudahnya akses pornografi didapat. Kemudahan tersebut membuat banyak yang akhirnya mengalami kecanduan pornografi. Meski kecanduan pornografi tidak terlihat secara fisik, seperti pecandu narkoba. Kecanduan pornografi juga memberikan dampak yang luar biasa dan dapat mengrah pada penyimpangan seksual. Dampak tersebut yang saat ini dikenal sebagai Coolidge Effect, yakni kondisi dimana seseorang akan memiliki kinerja seksual yang tinggi jika dihadapkan pada pasangan yang baru, sehingga akan menyebabkan kebosanan pada pasangan yang lama. Hal ini juga berakibat, jika hendak melakukan hubungan seksual akibat bosan, maka perlu dilakukan rangsangan dengan menonton konten porno untuk membangkitkan hasratnya, hal ini tentu sangat bertentangan dengan pandangan Islam. Meski begitu, dampak ini setidaknya dapat diobati dengan lima Langkah. Yakni: Repentance, change your gaze, Relationship, Recognize the pattern dan reboot your brain dan Reboot Your Brain.

##### B. Saran

Penelitian ini penulis merasa masih sangat jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik saran yang membangun. Penulis berharap penelitian ini dapat menjadi salah satu khazanah baru Pendidikan juga solusi yang bisa diterapkan untuk para pecandu pornografi terlebih di kalangan mahasiswa.

#### DAFTAR RUJUKAN

Adi Maulana, 2016, Hidup Sehat Tanpa Pornografi

Anisah, N. 2016. Efek Tayangan Pornografi di Internet Pada Perilaku Remaja di Desa. *eJournal Ilmu Komunikasi*. Vol 4 (1), 115-124.

Aroma, I. S., & Suminar, D. R. 2012. Hubungan Antara Tingkat Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, Vol. 01 No. 02, 1-6.

Averill. 1973. Personal control over aversive stimuli and its relationship to Stress. *Psychology Bulletin*, 80:286-303,

Aviyah, E., & Farid, M. 2014. Religiusitas, Kontrol Diri Dan Kenakalan Remaja. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 3, No. 02.

Azwar, S. 2017. *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Gaya. Tempo, 2020, akses situs porno meningkat saat corona, awas difungsi seksual <https://gaya.tempo.co/read/1332568/akses-situs-porno-meningkat-saat-corona-awas-disfungsi-seksual>. [online], 17 Oktober 2020 pukul 15.36 WIB

<https://kominformedia.go.id/content/detail/13827/mulai-10-agustus-kominformedia-blokir-konten-pornografi-di-internet/0/sorotan-media>. [online], (Diakses 19/10/2020 pukul 09.23 WIB)

<https://megapolitan.kompas.com/read/2021/08/05/19525081/dinar-candy-jadi-tersangka-pornografi-kapolres-tak-mengindahkan-norma?page=all>  
<https://m.liputan6.com/tekno/read/2159612/jumlah-pengakses-situs-dewasa-di-indonesia-naik-4x-lipat>. [Online], (Diakses 19/10/2020 pukul 09.23 WIB)

<https://nasional.kompas.com/read/2020/08/16/11564091/kpai-22-persen-anak-menonton-tayangan-bermuatan-pornografi-saat-pandemi?page=all>.

Kompas, 2020, apa yang terjadi pada otak pecandu pornografi. <https://health.kompas.com/read/2020/03/25/100100868/apa-yang-terjadi-pada-otak-pecandu-pornografi?page=all#:~:text=Berikut%20ini%20beberapa%20kerugian%20lain,pergerakan%20kecerdasan%20dan%20pengambilan%20keputusan>. [online], 17 Oktober 2020 pukul 15.37 WIB

Sony Set, 2007, 500+Gelombang Video Porno Indonesia, hlm 147.

Sudrajat, Ajat, Pornografi dalam Perspektif Sejarah, Vol. VI (No. 1)

Kastleman, Mark B., The Drug of The New Millenium (narkoba milenium baru)