

**UPAYA MENGATASI KECANDUAN *PORN, MASTURBATE AND
ORGASM* DENGAN PEMBIASAAN AMAL SALEH
(STUDI KASUS PADA PECANDU *PORN, MASTURBATE AND ORGASM*)**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

Oleh :

Al Hadi Mas Syakera

NIM 20102020041

Pembimbing :

Zaen Musyrifin, S.Sos.I .M.Pd.I.

NIP: 19900428 202321 1 029

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2025

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1533/Un.02/DD/PP.00.9/10/2025

Tugas Akhir dengan judul : UPAYA MENGATASI KECANDUAN *PORN, MASTURBATE AND ORGASM*
DENGAN PEMBLAASAN AMAL SALEH (STUDI KASUS PADA PECANDU *PORN, MASTURBATE AND ORGASM*)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AL HADI MAS SYAKERA
Nomor Induk Mahasiswa : 20102020041
Telah diujikan pada : Kamis, 28 Agustus 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Zaen Musyirifin, M.Pd.I.
SIGNED

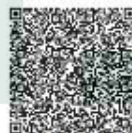
Valid ID: 686e97b7e6d5



Penguji I

Drs. Muhammad Hafid, M.Pd
SIGNED

Valid ID: 686e06e06942



Penguji II

Anggi Jatmiko, M.A.
SIGNED

Valid ID: 686e6e10eb40



Yogyakarta, 28 Agustus 2025
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED

Valid ID: 69002b6e95ab7

SURAT PERSETUJUAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Al Hadi Mas Syakera
NIM : 20102020041
Judul Skripsi : Upaya Mengatasi Kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm* Dengan Pembiasaan Amal Saleh (Studi Kasus Pada Pecandu *Porn, Masturbate and Orgasm*)

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

Dengan ini saya mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 25 Agustus 2025

Pembimbing

Mengetahui:

Ketua Prodi

Zaen Musyrihin, S.Sos.I.

M.Pd.I.

NIP: 19900428 202321 1 029

Zaen Musyrihin, S.Sos.I.

M.Pd.I.

NIP: 19900428 202321 1 029

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Al Hadi Mas Syakera
NIM : 20102020041
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: *Upaya Mengatasi Kecanduan Porn, Masturbate and Orgasm Dengan Pembiasaan Amal Saleh (Studi Kasus Pada Pecandu Porn, Masturbate and Orgasm)* adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab penyusun.

Yogyakarta, 25 Agustus 2025

Yang menyatakan



Al Hadi Mas Syakera

NIM 20102020041

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini merupakan karya penulis yang sangat berharga dan bermakna, karena dalam proses menuntaskannya membutuhkan kesabaran, kekuatan dan kelapangan hati serta konsistensi, sehingga penulis mempersembahkan karya ini untuk kedua orang tua yang teramat sangat penulis sayangi dan cintai:

Ayah Muhammad Ali Rahbini dan Bunda Erika Rachmawati

Yang dengan penuh ikhlas mendidik, mendukung, membimbing, memberikan kasih sayang, pengorbanan, memberikan nasihat dan iringan do'a kepada penulis dari rumah.

Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan berkah-Nya, memberikan ketenangan dan kesehatan serta kebaikan dalam kehidupan dunia hingga akhirat.

Aamiin Ya Rabbal 'Alamin.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۖ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ ۖ

Artinya: “Adapun orang-orang yang takut pada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari (keinginan) hawa nafsunya, sesungguhnya surgalah tempat tinggal (-nya).”

(An-Nāzi‘āt: 40 - 41)¹

“Konsentrasikan Seluruh Pikiran Anda Pada Pekerjaan Yang Tengah Dilakukan. Sinar matahari Tak Akan Membakar Hingga Menemui Fokusnya”

Alexander Graham Bell.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

¹ Al Qur'an 103: 3. Terjemahan Kemenag RI, <https://quran.kemenag.go.id/>, diakses pada tanggal 13 September 2025.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti sampaikan kehadirat Allah SWT karena berkah rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat serta salam tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, kepada sahabatnya dan kepada umatnya hingga akhir zaman, amen.


Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada program studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari beberapa pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini, penulis dengan senang hati menyampaikan terima kasih, kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Zaen Musyrifin, S.Sos.I.M.Pd.I., selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dan Dosen Pembimbing Skripsi saya. Yang dengan sabar telah memberikan bimbingan, nasihat dan waktunya dalam penulisan skripsi, sehingga penulisan skripsi dapat berjalan lancar.
4. Ibu Citra Widyastuti, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang dengan sabar telah mengarahkan dan memberikan informasi terkait perkembangan perkuliahan kepada peneliti selama di bangku kuliah.
5. Alm. Bapak Reza Mina Pahlewi, M.A., selaku Dosen Pembimbing Skripsi sebelumnya yang sangat sabar dan bijaksana dalam memberikan bimbingan, nasihat, serta waktunya selama penelitian, sehingga penulisan skripsi dapat berjalan lancar. Allah SWT pasti menerima semua amal dan ibadah beliau di sisi-Nya.

6. Segenap dosen di program studi Bimbingan Konseling Islam yang telah mengajarkan banyak hal kepada peneliti selama di bangku kuliah.
7. Pejuang Ikhsan dan Penyintas Lucky yang telah bersedia menjadi subjek penelitian ini.
8. Orang tua saya, Muhammad Ali Rahbini dan Erika Rachmawati yang selalu mendoakan, mendukung dan membimbing semua yang saya lakukan demi pendidikan dan masa depan saya.
9. Adik-adikku Al Baha Gus Sholahy dan Al Arba Fis Sailora. Yang sudah menjaga dan mewarnai hari-hari orang tua saya di rumah selama saya merantau.
10. Kawan-kawan Pentagon yang selalu memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Segenap kawan Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 yang telah kebersamai peneliti selama berkuliah.

Kepada semua pihak tersebut, semoga diberikan limpahan berkah rahmat Allah SWT. Penulis menyadari bahwa Allah SWT akan memberikan kebaikan berlipat ganda pada mereka yang berbuat baik pada mereka yang kesusahan. Penulis menyadari bahwa tiada kesempurnaan kecuali hanya milik Allah SWT dan atas izin-Nya skripsi ini dapat selesai. Penulis hanya seorang insan yang hanya mampu berusaha dan berdoa. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan menyempurnakan penelitian ini menjadi lebih baik.

Yogyakarta, 25 Agustus 2025



Al Hadi Mas Syakera
20102020041

ABSTRAK

Al Hadi Mas Syakera (20102020041) Upaya Mengatasi Kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm* Dengan Pembiasaan Amal Saleh (Studi Kasus Pada Pecandu *Porn, Masturbate and Orgasm*). Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2025.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh ketertarikan peneliti terhadap upaya mengatasi kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm*. Penelitian ini membahas mengenai bagaimana upaya mengatasi kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm* dengan pembiasaan amal saleh pada pecandu *Porn, Masturbate and Orgasm*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan analisis data dijelaskan secara deskriptif. Hasil dari penelitian ini adalah pejuang dan penyintas *Porn, Masturbate and Orgasm* menggunakan penguatan *self control* dengan mengontrol perilaku, mengontrol stimulus dan mengantisipasi lingkungan atau sesuatu yang dapat menjadi pemicu serta mengambil keputusan. Pembiasaan amal saleh menjadi tujuan akhir untuk mengubah kebiasaan buruk kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm* menjadi kebiasaan baik melakukan amal saleh.

Kata Kunci: *Porn, Masturbate and Orgasm, Self Control, Amal Saleh*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

Al Hadi Mas Syakera (20102020041) Efforts to Overcome Porn, Masturbation, and Orgasm Addiction through the Habituation of Righteous Deeds (A Case Study on Porn, Masturbation, and Orgasm Addicts). Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Da'wah and Communication, Sunan Kalijaga State Islamic University Yogyakarta, 2025.

This research was motivated by the researcher's interest in efforts to overcome addiction to Pornography, Masturbation, and Orgasm. It examines how the habituation of righteous deeds can be applied as a strategy to address Porn, Masturbate and Orgasm addiction among individuals struggling with it. The study employed a qualitative descriptive approach, with data analyzed descriptively. The findings show that Porn, Masturbate and Orgasm fighters and survivors strengthen their self-control by regulating behavior, managing stimuli, anticipating environments or potential triggers, and making deliberate decisions. The habituation of righteous deeds serves as the ultimate goal to transform the negative habit of Porn, Masturbate and Orgasm addiction into the positive habit of practicing virtuous acts.

Keywords: Porn, Masturbate and Orgasm, Self Control, Righteous Deeds

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERSETUJUAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
<i>ABSTRACT</i>.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang.....	4
C. Rumusan Masalah.....	9
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian.....	9
F. Kajian Pustaka.....	10
G. Landasan Teori.....	15
H. Metode Penelitian.....	46
BAB II.....	54
DESKRIPSI KECANDUAN <i>PORN, MASTURBATE AND ORGASM</i> DAN PROFIL	
SUBJEK PENELITIAN.....	54
A. Deskripsi Kecanduan <i>Porn, Masturbate and Orgasm</i>	54
B. Profil Subjek Penelitian.....	57
BAB III.....	61
UPAYA MENGATASI KECANDUAN <i>PORN, MASTURBATE AND ORGASM</i>	61
A. Temuan Penelitian	61
B. Pembiasaan <i>Amal Saleh</i>	70
C. Penguatan <i>Self Control</i>	79
BAB IV	87
PENUTUP.....	87

A. Kesimpulan.....	87
B. Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA.....	89
LAMPIRAN-LAMPIRAN	95
A. Lampiran 1 Data Penanganan Konten Pornografi.....	95
B. Lampiran 2 Pedoman Observasi.....	96
C. Lampiran 3 Pedoman Wawancara.....	97
D. Lampiran 4 Verbatim Wawancara.....	98
E. Lampiran 5 Dokumentasi Wawancara.....	158
F. Lampiran 6 <i>Follow Up</i> Perkembangan Pejuang Ikhsan	160
G. Lampiran 7 <i>Daily Routine</i> Pejuang Ikhsan.....	165
H. Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup	168

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penelitian ini berjudul “Upaya Mengatasi Kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm* Dengan Pembiasaan Amal Saleh (Studi Kasus Pada Pecandu *Porn, Masturbate and Orgasm*)”. Peneliti berusaha memberikan penegasan beberapa istilah penting untuk menghindari adanya salah pengertian pada judul ini. Adapun penegasan masing-masing istilah judul yang perlu dijelaskan antara lain:

1. Upaya Mengatasi Kecanduan

Upaya menurut KBBI adalah usaha atau ikhtiar (untuk mencapai suatu maksud, memecahkan persoalan, mencari jalan keluar, dan sebagainya). Mengatasi menurut KBBI adalah menanggulangi persoalan. Kecanduan menurut KBBI adalah kejangkitan suatu kegemaran (hingga lupa hal-hal yang lain), ketagihan akan sesuatu hingga menjadi ketergantungan (pada obat-obatan, minuman, dan sebagainya).² Kecanduan dapat berkonotasi positif maupun negatif tergantung pada kegunaannya. Kecanduan dapat berkonotasi negatif ketika hal yang menjadi kecanduan merupakan hal yang buruk dan dari kecanduan tersebut dapat memberikan dampak negatif pada pecandu tersebut.

² KBBI, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>, diakses pada 25 Juli 2024.

Upaya mengatasi kecanduan adalah serangkaian tindakan yang bertujuan untuk mengurangi atau menghentikan kebiasaan kecanduan. Upaya mengatasi kecanduan dilakukan untuk melepaskan diri dari kecanduan karena telah memberikan efek negatif pada diri sendiri. Upaya mengatasi kecanduan dilakukan secara mandiri atau dengan bantuan orang lain untuk mengawasi dan memberikan dukungan dalam upaya melepaskan diri dari kecanduan.

2. Pecandu *Porn, Masturbate and Orgasm*

Pecandu berasal dari kata candu. Menurut KBBI candu adalah sesuatu yang menjadi kegemaran.³ Maka pecandu adalah seseorang yang melakukan sesuatu yang digemarinya.

PMO merupakan singkatan dari *Porn, Masturbate, and Orgasm*. *Porn, Masturbate and Orgasm* adalah sebuah kegiatan memuaskan diri sendiri atau biasa yang disebut *self service* yang dipengaruhi oleh konten dewasa sehingga menimbulkan orgasme atau mencapai klimaks gairah seksual.⁴

Konten dewasa yang sering digunakan adalah konten pornografi. Pornografi adalah gambar, sketsa, ilustrasi, foto, tulisan, suara, bunyi, gambar bergerak, animasi, kartun, percakapan, gerak tubuh atau bentuk pesan lainnya melalui berbagai bentuk media komunikasi dan/atau

³ KBBI, <https://kbbi.web.id/candu>, diakses 2 Maret 2024.

⁴ Muhammad Makfi Zamani Al Mukfi, *Teknik Komunikasi Persuasif Dalam Konten Pmo (Porn, Masturbate, Orgasm) Pada Akun Tiktok @ Mulaiberhenti*, Skripsi. (Jakarta: Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2023), hlm. 32.

pertunjukan di muka umum, yang membuat kecabulan atau eksploitasi seksual yang melanggar norma kesusilaan dalam masyarakat.⁵

Maka pecandu *Porn, Masturbate and Orgasm* adalah seseorang yang gemar melakukan masturbasi demi mendapatkan kepuasan gairah seksual dengan mengakses konten dewasa atau pornografi.

3. Pembiasaan Amal Saleh

Pembiasaan berasal dari kata biasa, menurut KBBI pembiasaan artinya proses, cara atau perbuatan membiasakan.⁶ Pembiasaan merupakan sebuah proses yang menjadikan manusia menjadi biasa.⁷ Pembiasaan adalah sesuatu yang secara sengaja dilakukan berulang-ulang agar sesuatu itu dapat menjadi kebiasaan.⁸

Amal saleh menurut KBBI adalah perbuatan yang sungguh-sungguh dalam menjalankan ibadah atau menunaikan kewajiban agama seperti perbuatan baik terhadap sesama manusia.⁹ Amal saleh adalah perbuatan yang membawa kemaslahatan bagi sesama, yang dilakukan sesuai dengan petunjuk Allah dan contoh Rasul-Nya.¹⁰ Dengan kata lain, amal saleh merupakan perbuatan baik yang berlandaskan keimanan.¹¹

⁵ Undang-Undang Nomor 44 Tahun 2008 tentang Pornografi, pasal 1 ayat 1.

⁶ KBBI, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/pembiasaan>.

⁷ Ida Lestari, "Konsep Pendidikan Akhlak Berbasis Pembiasaan dan Relevansi Dengan Pendidikan Indonesia (Studi Pemikiran Imam Al-Ghazali)," Skripsi (Rejang Lebong: Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam negeri Curup, 2021), hlm. 12.

⁸ E. Mulyasa, Manajemen Pendidikan Karakter (Jakarta: Bumi Aksara, 2011), hlm. 165.

⁹ KBBI, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/amal%20saleh>.

¹⁰ Marwanto, "Bermuhammadiyah melalui Spiritual Amal Saleh Filantropi Cilik Lazizmu: Literatur Fungsi Bahasa", *Jurnal Studi Islam*, vol. 21: 1 (Juni, 2020), hlm. 23.

¹¹ Saepudin, dkk., "Iman dan Amal Saleh Dalam Al Qur'an (Studi Kajian Semantik)", *Jurnal Studi Al Qur'an dan Tafsir*, vol. 1:2 (Juni, 2017), hlm. 19.

Maka pembiasaan amal saleh adalah proses, cara, perbuatan yang dilakukan secara sengaja berulang-ulang untuk menjadi kebiasaan berupa perbuatan sungguh-sungguh dalam menjalankan ibadah sesuai petunjuk Allah dan contoh Rasul-Nya yang membawa kemaslahatan bagi sesama berlandaskan keimanan.

Upaya mengatasi kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm* Dengan Pembiasaan Amal Saleh: studi kasus pada pecandu *Porn, Masturbate and Orgasm* adalah serangkaian tindakan untuk mengurangi atau menghentikan kecanduan pada kegiatan masturbasi demi mendapatkan kepuasan seksual dengan proses, cara, perbuatan yang dilakukan secara sengaja berulang-ulang untuk menjadi kebiasaan berupa perbuatan sungguh-sungguh dalam menjalankan ibadah sesuai petunjuk Allah dan contoh Rasul-Nya yang membawa kemaslahatan bagi sesama berlandaskan keimanan.

B. Latar Belakang

Saat ini maraknya digalangkan usaha untuk berhenti melakukan PMO. PMO adalah singkatan dari *Porn, Masturbate and Orgasm*. *Porn, Masturbate and Orgasm* merupakan kegiatan memuaskan gairah seksual diri sendiri dengan pengaruh konten pornografi. Kemudahan penyebaran dan akses informasi yang serba cepat dan luas memberikan dampak positif dan negatif. Satu diantara dampak negatifnya adalah mudahnya penyebaran konten pornografi. Jumlah kasus pornografi di 2024 lebih tinggi dari 2023. Sebab dari Januari hingga 14 Agustus 2024, jumlah kasus pornografi yang

ditangani Polri mencapai 365 kasus atau 63,03 persen dari jumlah kasus di 2023.¹²

Konten pornografi adalah konten yang mempertontonkan aktivitas seksual yang menghasilkan gairah seksual. Konten pornografi merupakan konten yang diperuntukan bagi seseorang yang telah berusia 18 tahun ke atas dengan pemahaman yang dimiliki mengenai edukasi seksual. Namun saat ini banyak sekali yang belum memiliki usia yang cukup menonton konten pornografi yang tersebar luas di internet dan media sosial. Penikmat konten pornografi saat ini tidak hanya pada kalangan dewasa saja namun kalangan remaja yang belum mencukupi umur sudah mulai mengenal dan mengakses konten tersebut. Selain usia, penikmat pornografi tidak hanya eksis di gender laki-laki saja, saat ini banyak perempuan yang menikmati konten pornografi.

Konten pornografi yang tidak dibarengi dengan edukasi seksual dapat terjadi kesalahpahaman. Kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm* merupakan satu di antara dampak konten pornografi yang bertebaran di internet dan media sosial. Seseorang cenderung akan melakukan masturbasi ketika menonton pornografi. Dengan menonton konten pornografi seseorang dapat menikmati secara visual dan auditori dari media yang ditampilkan.

¹² Pusat Informasi Kriminal Nasional, *Fenomena Gunung Es Kasus Pornografi di Indonesia*, https://pusiknas.polri.go.id/detail_artikel/fenomena_gunung_es_kasus_pornografi_di_indonesia, diakses tanggal 22 Agustus 2025.

Hal ini dapat membantu meningkatkan gairah seksual dalam melakukan masturbasi. Masturbasi merupakan aktivitas seksual diri sendiri guna memuaskan hasrat seksual. Aktivitas masturbasi merupakan bentuk dari pemuasan nafsu pada diri individu. Pada umumnya nafsu tidak memiliki batasan sehingga dapat terjadinya aktivitas berulang untuk memenuhi kebutuhan atas nafsu. Masturbasi yang merupakan bentuk dari pemuasan nafsu dapat dilakukan secara berulang guna memenuhi kebutuhan akan nafsu seksual.

Masturbasi atau pemuasan gairah seksual diri sendiri dapat memberikan dampak positif seperti perasaan tenang kepuasan manusiawi, sehingga dapat membuat seseorang dapat menjadi tenang dan rileks, dapat membantu meningkatkan kualitas tidur.¹³ Namun dibanding dengan dampak positif, masturbasi memberikan lebih banyak dampak negatif seperti berkurangnya tingkat konsentrasi, perasaan bersalah yang menghantui, menyusutnya ukuran otak, ejakulasi dini, iritasi pada kulit kemaluan dan lain sebagainya. Melakukan *Porn, Masturbate and Orgasm* dapat menjadikan seseorang menjadi kecanduan jika dilakukan secara terus-menerus tanpa adanya batasan pada diri yang mengikat.

Konten pornografi dapat diakses oleh siapa saja, dimana saja dan kapan saja asal memiliki perangkat komunikasi dan/atau internet. Konten pornografi dapat ditemukan di media sosial yang merupakan tempat

¹³ Kevin Adrian, *Masturbasi, Kenali Manfaat dan Risikonya*, <https://www.alodokter.com/sisi-positif-dan-negatif-masturbasi>, diakses pada tanggal 22 Agustus 2025.

berkumpulnya para pemilik akun di dunia maya menjelajahi informasi. Media sosial yang sering digunakan sebagai penyebaran konten pornografi adalah Instagram, Facebook, Tiktok, Twitter X, Telegram dan lain sebagainya. Data penanganan konten pornografi oleh Komdigi dari total konten yang ditangani, 233.552 konten terkait dengan pornografi mayoritas berasal dari website (219.578 kasus) dan platform X (Twitter) menempati urutan kedua dengan 10.173 kasus. Sementara, dari 1.118.849 konten terkait dengan perjudian daring, situs dan alamat IP menjadi sumber utama dengan 1.017.274 kasus, diikuti oleh Meta (Facebook/Instagram) dengan 46.207 kasus.¹⁴

Konten pornografi saat ini berkembang dengan bebas dan masif sehingga menghasilkan berbagai macam hal yang dapat dieksplorasi sesuai dengan fantasi yang dimiliki dan setiap harinya banyak video baru yang diunggah pada aplikasi atau website penyedia konten tersebut. Seseorang dapat menjadi kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm* karena konten pornografi yang tersedia banyak macamnya dan memberikan rasa penasaran untuk terus mengkonsumsinya.

Seseorang yang kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm* akan mendapatkan banyak dampak negatif dari konsumsi *Porn, Masturbate and Orgasm* tersebut. Perasaan bersalah, masalah kesehatan, produktivitas dan lain sebagainya menjadi terhambat dan tidak optimal membuat pecandu

¹⁴ Alexander Sabar, *Apresiasi Laporan Masyarakat, Komdigi Tangani 1,3 Juta Konten Pornografi dan Judi Online*, Siaran Pers Komdigi No. 41/HM-KKD/03/2025, Senin, 10 Maret 2025

Porn, Masturbate and Orgasm akan semakin terpuruk dan merasa hina serta merasa bersalah. Pecandu *Porn, Masturbate and Orgasm* memiliki keinginan untuk berhenti melakukan *Porn, Masturbate and Orgasm* namun sering kali kalah dengan nafsu seksual dan kembali melakukan *Porn, Masturbate and Orgasm*. Hal ini dapat terus berulang setiap pecandu berusaha untuk berhenti melakukan *Porn, Masturbate and Orgasm*. Rasa sakau yang didapatkan dari upaya berhenti melakukan *Porn, Masturbate and Orgasm* sangat berat dan membuat gelisah pecandu. Berhenti dari *Porn, Masturbate and Orgasm* merupakan hal yang berat dan sulit dilakukan ketika seseorang sudah kecanduan. *Porn, Masturbate and Orgasm* sendiri termasuk ke dalam jenis narkoba lewat mata (narkolema) sehingga proses berhenti dari kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm* membutuhkan waktu dan keinginan yang kuat untuk dapat berhenti.

Upaya mengatasi kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm* menjadi hal yang harus diperhatikan dan disusun dengan baik sesuai dengan kebutuhan dari pecandu untuk dapat berhasil berhenti melakukan *Porn, Masturbate and Orgasm*. Dengan berhasilnya terlepas dari kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm* maka individu akan menjadi lebih baik, lebih produktif dan dapat menggunakan waktu sebaik mungkin pada hal-hal yang lebih bermanfaat dan bersifat positif.

Satu diantara metode mengatasi kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm* adalah dengan menggunakan pembiasaan amal saleh sesuai yang disyariatkan agama Islam. Pembiasaan amal saleh akan mendorong

pecandu untuk melakukan kegiatan produktif sebagai pengganti kebiasaan mengonsumsi *Porn, Masturbate and Orgasm*.

Pembiasaan amal saleh selain merupakan kebiasaan yang positif bagi pelakunya. Amal saleh yang dilakukan juga akan mendapatkan ganjaran pahala oleh Allah SWT.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana upaya mengatasi kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm* dengan pembiasaan amal saleh?

D. Tujuan Penelitian

Bersadarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui, mendeskripsikan dan menganalisis upaya mengatasi kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm* dengan pembiasaan amal saleh.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi pembaca.

Terdapat dua manfaat yang diharapkan peneliti dari penelitian ini, berikut manfaat dari penelitian ini:

- a. Manfaat teoritis, penelitian ini dapat menjadi sumbangan dalam mengembangkan ilmu pengetahuan, khususnya bimbingan pribadi sosial dalam mengatasi perilaku maladaptif berupa kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm* dan bimbingan keagamaan dalam membimbing konseli merubah kebiasaan buruk menjadi kebiasaan baik beramal saleh.

- b. Manfaat praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan solusi kepada pejuang yang ingin lepas dari kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm* dan merubah kebiasaan buruk menjadi kebiasaan yang baik serta dapat menjadi bahan masukan dalam menerapkan praktik konseling individu untuk mengatasi kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm*.

F. Kajian Pustaka

Kajian pustaka adalah mengungkapkan hal yang relevan dengan masalah penelitian. Kajian ini membahas mengenai kerangka teoritis yang dibahas. Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan judul yang peneliti angkat, yaitu:

1. Penelitian oleh Dewi Hariyani yang berjudul “Pembiasaan Kegiatan Keagamaan Dalam Membentuk Karakter Religius di Madrasah Aliyah Darul Hikam Kertonegoro Jenggawah Jember” pada tahun 2021. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pembiasaan kegiatan sholat Dhuha, pembiasaan kegiatan pembacaan Asmaul Husna, pembiasaan kegiatan khotmil Qur'an dan pembiasaan kegiatan pembelajaran terjemah Al Qur'an dalam membentuk karakter religius. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembiasaan sholat Dhuha membentuk karakter religius terbiasa tepat waktu, sholat berjamaah dan khusyuk dalam beribadah. pembiasaan pembacaan Asmaul Husna membentuk karakter religius terbiasa berdzikir dan tanggung jawab. Pembiasaan kegiatan khatmil Qur'an membentuk karakter religius mampu bekerja sama dan terbiasa membaca Al Qur'an.

Pembiasaan kegiatan pembelajaran terjemah Al Qur'an membentuk karakter religius terbiasa untuk lebih cermat, seksama dan mampu memahami kitab Allah serta mampu memperbaiki tingkah laku dalam kehidupan sehari-hari.¹⁵ Persamaan dari penelitian terdahulu dengan penelitian yang telah dilakukan adalah berfokus pada pembiasaan amal saleh. Perbedaan penelitian terletak fokus penelitian. Penelitian terdahulu berfokus pada pembiasaan amal saleh pada siswa sedangkan penelitian yang telah dilakukan berfokus pada upaya mengatasi kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm* dengan pembiasaan amal saleh.

2. Penelitian oleh Muhammad Azhari Nasution yang berjudul “Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Siswa Kecanduan Menonton Pornografi di SMK Al Washliyah Tebingtinggi” pada tahun 2021. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui yang dilakukan guru BK dalam mengatasi siswa kecanduan menonton pornografi, faktor pendukung dan penghambat mengatasi siswa kecanduan menonton pornografi. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa yang dilakukan guru BK dalam mengatasi siswa yang mengalami kecanduan menonton pornografi adalah dengan memberikan layanan orientasi, informasi, bimbingan kelompok dan konseling kelompok serta layanan individu. Faktor pendukung bagi

¹⁵ Dewi Hariyani, *Pembiasaan Kegiatan Keagamaan Dalam Membentuk Karakter Religius di Madrasah Aliyah Darul Hikam Kertonegoro Jenggawah Jember*, Skripsi (Jember: Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri Jember, 6 Mei 2021).

guru BK dalam melaksanakan perannya untuk mengatasi siswa yang selama ini mengalami kecanduan menonton pornografi adalah setiap siswa telah memiliki HP, adanya keterbukaan dari siswa, ruangan BK yang sudah memadai, adanya kerjasama dengan masyarakat lingkungan sekolah, serta dukungan dari wali kelas dan guru-guru mata pelajaran. Faktor penghambat adalah kontrol masyarakat di lingkungan tempat tinggal siswa dan kurangnya dukungan dari orang tua siswa serta belajar dengan sistem daring.¹⁶ Persamaan dari penelitian terdahulu dengan penelitian yang telah dilakukan adalah penelitian terhadap kecanduan menonton pornografi yang termasuk unsur *Porn*, *Masturbate* and *Orgasm*. Perbedaan penelitian terletak pada fokus penelitian yakni upaya mengatasi kecanduan *Porn*, *Masturbate* and *Orgasm* dengan pembiasaan amal saleh.

3. Penelitian oleh Khaira Maulida Tarmizi yang berjudul “Penerapan *Self Control* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Terhadap Perilaku Belajar Siswa Kelas 2 IPA 1 MAN Pidie” pada tahun 2023. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan *self control* mampu mengurangi kecanduan *game online* terhadap perilaku belajar Siswa Kelas 2 IPA 1 Man 7 Pidie. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya penurunan nilai sesudah diberikan metode *self control* untuk mengurangi kecanduan *game online* pada siswa yang

¹⁶ Muhammad Azhari Nasution, *Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Siswa Kecanduan Menonton Pornografi di SMK Al-Washliyah Tebingtinggi*, Skripsi (Medan: Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara, 27 Maret 2021).

ditinjau dari hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai tabel untuk derajat kebebasan (df) = 4 adalah 1,59. Setelah melakukan uji-t peneliti mendapatkan nilai hitung sebesar 14,145 yang berarti bahwa hitung lebih besar dari tabel, sehingga dapat diputuskan bahwa H_0 ditolak. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa penerapan *self control* dapat mengurangi kecanduan *game online* terhadap perilaku belajar pada siswa di Kelas 2 IPA 1 Man 7 Pidie.¹⁷ Persamaan dari penelitian terdahulu dengan penelitian yang telah dilakukan adalah berfokus upaya mengatasi kecanduan. Penelitian terdahulu berfokus pada penerapan *self control* sedangkan penelitian yang telah dilakukan berfokus pada upaya mengatasi kecanduan. Perbedaan penelitian terletak pada objek penelitian dan jenis penelitian. Objek penelitian yang telah dilakukan berfokus adalah upaya mengatasi kecanduan pencandu *Porn, Masturbate and Orgasm* dan berupa penelitian kualitatif, sedangkan objek penelitian terdahulu adalah penerapan *self control* dalam mengatasi kecanduan *game online* dan berupa penelitian kuantitatif.

4. Penelitian oleh Ahmad Kholil Gibran yang berjudul “Pengaruh *Self Control* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Studi Kasus Mahasiswa di Universitas Islam Jakarta” pada tahun 2024. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat *self*

¹⁷ Khaira Maulida Tarmizi, *Penerapan SelfControl Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Belajar Siswa Kelas 2 IPA 1 MAN Pidie*, Skripsi (Banda Aceh: Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 24 Juli 2023).

control pada mahasiswa tingkat akhir dan mengetahui tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir serta mengetahui apakah terdapat pengaruh *self control* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir. Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa tingkat *self control* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Jakarta Jurusan PAI angkatan 2020 yang diperoleh adalah tinggi, yang bermakna mampu mengatur emosi dan sikap untuk berada pada sisi positif dan kontrol diri dalam menghadapi suatu masalah tanpa menggunakan cara negatif; tingkat prokrastinasi yang diperoleh adalah tinggi, yang bermakna mahasiswa cenderung menunda-nunda skripsi; dan berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa terdapat pengaruh positif *self control* terhadap prokrastinasi akademik dengan signifikan.¹⁸ Persamaan dari penelitian terdahulu dengan penelitian yang telah dilakukan adalah berfokus pada teknik *self control* sebagai teori penelitian. Perbedaan penelitian terletak pada objek penelitian dan jenis penelitian. Penelitian yang telah dilakukan berfokus pada upaya mengatasi kecanduan pencandu *Porn, Masturbate and Orgasm* dan berupa penelitian kualitatif, sedangkan penelitian terdahulu berfokus pada prokrastinasi mahasiswa tingkat akhir dan berupa penelitian kuantitatif.

¹⁸ Ahmad Kholil Gibran, *Pengaruh Self Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Studi Kasus Mahasiswa di Universitas Islam Jakarta*, Skripsi (Malang: Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2024).

5. Penelitian oleh Galih Haidar dan Nurliana Cipta Apsari yang berjudul “Pornografi Pada Kalangan Remaja” pada tahun 2020. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor dan dampak kecanduan pornografi. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang kecanduan pornografi memiliki hambatan dalam kognisi dan kehidupan sosialnya. Penelitian menggunakan metode studi literatur, yaitu penelitian data sekunder yang dilakukan dengan diawali mencari kajian kepustakaan dari berbagai literatur seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, ataupun hasil penelitian sejenis yang telah dipublikasikan berkaitan dengan tema pornografi pada kalangan remaja.¹⁹ Persamaan dari penelitian terdahulu dengan penelitian yang telah dilakukan adalah subjek dan fokus penelitian yang sama-sama menggunakan unsur *Porn, Masturbate and Orgasm*. Perbedaan penelitian terletak pada fokus penelitian secara mendalam, fokus penelitian yang akan dilakukan lebih berfokus pada upaya mengatasi kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm*.

G. Landasan Teori

1. Tinjauan Mengenai *Porn, Masturbate and Orgasm*
 - a. Pengertian *Porn, Masturbate and Orgasm* Menurut Islam

PMO merupakan singkatan dari 3 kata yakni *Porn, Masturbate and Orgasm*. *Porn, Masturbate and Orgasm* adalah

¹⁹ Galih Haidar dan Nurliana Cipta Apsari, “Pornografi Pada Kalangan Remaja”, *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 7: 1 (April, 2020), hlm. 136.

merupakan serangkaian kegiatan memuaskan hasrat seksual secara mandiri menggunakan alat maupun tidak dimulai dengan meningkatkan hasrat seksual dengan konten pornografi kemudian melepaskan hasrat seksual dengan melakukan masturbasi hingga mendapatkan puncak kenikmatan seksual atau orgasme.

1) Pornografi

Pornografi adalah gambar, sketsa, ilustrasi, foto, tulisan, suara, bunyi, gambar bergerak, animasi, kartun, percakapan, gerak tubuh atau bentuk pesan lainnya melalui berbagai bentuk media komunikasi dan/atau pertunjukan di muka umum, yang membuat kecabulan atau eksploitasi seksual yang melanggar norma kesusilaan dalam masyarakat.²⁰ Pornografi membangkitkan gairah seksual dan dapat mendorong individu untuk melakukan aktivitas seksual dengan pasangan maupun secara mandiri.

Menurut Durham adiksi pornografi merupakan suatu kegiatan seksual yang kompulsif dengan mengonsumsi konten pornografi secara terus menerus, sehingga perilaku tersebut dapat mengganggu rutinitas sehari-hari.²¹ Dengan kecanduan pornografi maka akan mempengaruhi aktivitas harian individu tersebut. Aktivitas menjadi kurang maksimal atau tidak berjalan

²⁰ Undang-Undang Nomor 44 Tahun 2008 tentang Pornografi, pasal 1 ayat 1.

²¹ Arba Choirul Umam dan Poppy Febriana, "Analisis Semiotik Unggahan Akun Instagram @fapstronautindonesia dalam Menghentikan Perilaku Kecanduan Pornografi", *Jurnal Komunikasi Profesional*, Vol. 7: 3 (Juni, 2023), hlm. 476.

dengan baik sebagaimana mestinya karena terpengaruhi pornografi pada daya berpikirnya.

Pornografi yang meningkatkan gairah seksual melalui suara, gambar atau adegan berlawanan dengan hukum Islam yang memerintahkan untuk menjaga aurat. Aurat adalah bentuk tubuh yang wajib ditutupi dengan pakaian dan tidak boleh diperlihatkan secara umum kecuali dengan pasangan atau mahram. Dalam Q.S. An Nur ayat 30:

قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَٰلِكَ أَرَكِيَ لَهُمْ إِنْ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ

Artinya: “Katakanlah kepada laki-laki yang beriman, hendaklah mereka menjaga pandangannya, dan memelihara kemaluannya. Demikian itu lebih suci bagi mereka. Sungguh Allah Maha Teliti terhadap apa yang mereka perbuat”.²²

Dalam Al Qur'an dijelaskan bahwa diwajibkan menjaga pandangannya. Pada hal ini dapat juga diartikan untuk tidak mengkonsumsi konten-konten pornografi karena dapat menggairahkan seksual dan termasuk kedalam perbuatan berdosa.

2) Masturbasi

Masturbasi merupakan aktivitas seksual secara mandiri menggunakan alat maupun tidak untuk mencapai kepuasan

²² Al Qur'an 24: 30. Terjemahan Kemenag RI, <https://quran.kemenag.go.id/>, diakses pada tanggal 24 Agustus 2025.

seksual. Masturbasi dapat didefinisikan sebagai pencapaian kenikmatan seksual seseorang yang biasanya menghasilkan orgasme dengan sendirinya (*autoeroticism*).²³ Individu yang melakukan masturbasi dapat menjadi kecanduan karena menginginkan puncak kenikmatan seksual yang terletak ketika orgasme.

Dalam kajian Fiqh dikenal sebagai *Istimna'* yaitu mengeluarkan sperma tanpa senggama baik dengan tangan maupun dengan yang lain, dilakukan laki-laki maupun perempuan dengan tujuan untuk memenuhi dorongan seksual.²⁴ Dalam sehari-hari masyarakat lebih mengenal kata masturbasi atau *coli*. Pendapat ulama mengenai masturbasi berbeda-beda mulai dari yang mengharamkan secara mutlak, memperbolehkan dengan keadaan darurat atau masalah kesehatan dan memakruhkan.

Pendapat Imam Syafi'i mengharamkan masturbasi karena Allah SWT memerintahkan menjaga kemaluan kecuali dihadapan istri, budak perempuan tawanan perang.²⁵ Sebagaimana Q.S. Al Mu'minin ayat 5-6:

²³ Arba Choirul Umam, "Analisis Semiotik Unggahan", hlm. 476.

²⁴ Kementerian Wakaf dan Urusan Keislaman, *al-Mausu'ah al-Fiqhiyyah al-Kuwaitiyyah*, (Kuwait: Daru al-Salasil], 1404 H, jilid 4, hlm. 97.

²⁵ Ustadz M. Tatam Wijaya, "Onani dan Masturbasi Menurut Hukum Islam", <https://islam.nu.or.id/nikah-keluarga/onani-dan-masturbasi-menurut-hukum-islam-nGyre>, diakses pada tanggal 26 Juli 2024.

وَالَّذِينَ هُمْ لِأُزْوَاجِهِمْ حَفِظُونَ ٥

إِلَّا عَلَىٰ أَرْوَاحِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ ٦

Artinya: “Dan orang yang memelihara kemaluan (5), kecuali terhadap istri-istri mereka atau hamba sahaya yang mereka miliki, maka sesungguhnya mereka tidak tercela”.²⁶

Kemudian di ayat selanjutnya dijelaskan bahwa seseorang yang keluar dari ketentuan ayat tersebut dianggap melampaui batas, keluar dari fitrah dan melanggar ketentuan Allah SWT:

فَمَنْ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَٰلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَدُونَ ٧

Artinya: “Tetapi barang siapa mencari di balik itu (zina dan sebagainya), maka mereka itulah orang-orang yang melampaui batas”.

Seperti pada pornografi pada Q.S. An Nur ayat 30 perintah untuk menjaga pandangan dan memelihara kemaluan. Memelihara kemaluan dapat berupa tidak melakukan

masturbasi atau zina. Pada Hadist riwayat Al Baihaqi²⁷:

يَجِيءُ النَّكَاحُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَيَدُّهُ حُبْلَى

Artinya: “Orang yang menikah dengan tangannya akan datang pada hari kiamat dalam keadaan tangan terikat”.

Menikahi dengan tangannya memiliki makna masturbasi. Selayaknya pasangan suami istri yang melakukan

²⁶ Al Qur'an, 23: 5-7. Terjemahan Kemenag RI.

²⁷ Al-Baihaqi, Syu'ab al-Iman, jilid 7, hlm. 329.

hubungan seksual namun dilakukan secara mandiri dengan tangannya tanpa ada pasangan. Hal ini menjelaskan bahwa Islam melarang melakukan masturbasi dan akan mendapatkan azab pada hari kiamat dengan keadaan tangan terikat.

Di masyarakat masturbasi biasa identik disebut dengan onani atau *coli*. Onani adalah kelainan perilaku seks biasanya dilakukan oleh laki-laki yang merasa ingin memenuhi kebutuhan seksnya, dilakukan dengan cara mengeluarkan air mani oleh tangan. Namun saat ini juga diketahui bahwa perempuan pun melakukan masturbasi. Biasanya dilakukannya dengan sembunyi-sembunyi atau pada waktu tidur.²⁸

3) Orgasme

Orgasme adalah puncak kenikmatan seksual, khususnya dialami pada akhir senggama.²⁹ Kenikmatan seksual tersebut didapatkan dari hubungan seksual atau masturbasi.

Orgasme biasanya ditandai dengan rasa senang, rasa puas, rasa nyaman dan tubuh menjadi rileks.

Porn, Masturbate and Orgasm dapat dikategorikan ke dalam perilaku maladaptif atau perilaku menyimpang yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Menurut Surya perilaku yang salah sui ini disebut dengan istilah *maladjusted*. Ia

²⁸ Utomo Sigit Tri, "Dampak Pornografi Terhadap", hlm. 2.

²⁹ KBBI, <https://kbbi.web.id/orgasme>, diakses pada tanggal 2 Juni 2024

menyatakan “jika individu dapat berhasil memenuhi kebutuhannya sesuai dengan lingkungannya, hal itu disebut *well adjusted* atau penyesuaian yang baik. Dan jika individu gagal dalam penyesuaian diri tersebut, disebut *mal-adjusted* atau salah suai”.³⁰

Porn, Masturbate and Orgasm termasuk ke dalam penyesuaian diri yang salah yaitu reaksi melarikan diri dengan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalan.³¹ Dengan melakukan *Porn, Masturbate and Orgasm* pecandu melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapi karena takut akan mengalami kegagalan.

b. Faktor Penyebab Kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm*

Porn, Masturbate and Orgasm dapat menyebabkan kecanduan pada individu yang mengonsumsinya. Berikut faktor penyebab dari kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm*:³²

1) Perkembangan Teknologi

Perkembangan teknologi yang semakin maju dan mutakhir memberikan kenyamanan bagi manusia. Terutama perkembangan teknologi informasi yang sangat mudah cepat. Dalam mengakses layanan informasi, berita hingga interaksi

³⁰ Mohammad Surya, *Dasar-dasar Bimbingan dan Penyuluhan (Konseling)*, (Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan, 1988), hlm. 17.

³¹ Yesti Kumala Sari, *Perilaku Maladaptif Dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 23 Pekanbaru*, Skripsi (Pekanbaru: Kependidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2011), hlm. 11.

³² Cindy Afriliani, “Faktor Penyebab dan Dampak dari Kecanduan Pornografi di Kalangan Anak Remaja Terhadap Kehidupan Sosialnya”, *Harmony*, vol. 8: 1 (Mei 2023), hlm. 10.

dengan seseorang yang berada di tempat yang jauh menjadi mudah dan cepat. Individu satu dengan yang lain dapat terhubung tanpa menhiraukan jaraknya. Teknologi hiburan yang berkembang dari yang hanya hitam putih menjadi berwarna, interaktif dan lain sebagainya.

Ketika mencari atau menginginkan akses pada suatu hal tertentu dapat dilakukan dengan mudah dan cepat. *Porn, Masturbate and Orgasm* termasuk kedalamnya. Dalam mengaksesnya cukup mudah dan dapat diakses dimana saja sehingga dengan kemudahan ini dapat membuat individu menjadi kecanduan. Berbeda dengan zaman dimana akses informasi dan komunikasi masih terbatas dan lama seperti menggunakan surat kabar, koran, majalah dan lain sebagainya. Akses pornografi saat itu menggunakan media gambar dalam majalah dewasa atau kaset DVD.

2) Peranan Media Sosial

Media sosial merupakan media komunikasi yang di dalamnya sangat banyak berkumpul pengguna dari berbagai tempat latar belakang, karakter dan lain sebagainya. Media sosial yang sangat luas dan majemuk tanpa adanya aturan ketat dan pengawas seperti di masyarakat sering kali menjadi faktor penyebab seseorang menjadi pecandu *Porn, Masturbate and Orgasm*.

Jika pengguna bertemu atau berkumpul dengan pengguna lain yang menyebarkan konten dewasa dapat menarik minat pengguna lain. Aplikasi media sosial yang banyak dan beragam menjadi media dalam penyebaran informasi atau lingkungan yang bias dan tidak seketat aturan dan pengawasannya. Individu dapat menjadi mudah terpengaruhi tanpa mengetahui hal tersebut baik atau buruk.

3) Teman Sebaya

Teman sebaya atau teman seumuran merupakan faktor utama dan terbesar yang dapat mempengaruhi remaja menuju hal-hal negatif salah satunya kebiasaan menonton pornografi.

Dalam interaksi dengan teman seumurannya yang di dalamnya terdapat pecandu *Porn, Masturbate and Orgasm* memungkinkan dapat menularkan ke teman-teman di sekitarnya. Pertemanan yang memiliki kedekatan sehingga dapat saling terbuka di setiap anggotanya maka dapat menjadi bias akan *Porn, Masturbate and Orgasm* jika dalam pertemanan tersebut mewajarkan perilaku *Porn, Masturbate and Orgasm*.

Dengan pertemanan yang mewajarkan perilaku *Porn, Masturbate and Orgasm* maka seseorang yang tidak mengenal *Porn, Masturbate and Orgasm* dapat terseret menjadi pecandu *Porn, Masturbate and Orgasm* juga.

4) Pengaruh Lingkungan

Lingkungan menjadi faktor eksternal yang menjadi faktor yang paling penting. Lingkungan yang buruk maka akan menghasilkan individu di dalamnya buruk pula dan begitu pun sebaliknya. Lingkungan yang baik maka akan menghasilkan individu di dalamnya baik pula.

Individu yang tumbuh pada lingkungan yang buruk akan membentuk karakter individu tersebut menjadi buruk. Hal ini menjadi sangat rawan apabila individu merupakan seorang remaja yang sedang mencari jati diri. Pada masa pencarian jati ini yang akan menentukan bagaimana karakter remaja tersebut ke depannya. Jika lingkungan di sekitar terbiasa akan aktivitas *Porn, Masturbate and Orgasm* maka individu tersebut juga akan terbiasa dan dapat menjadi pecandu *Porn, Masturbate and Orgasm*.

5) Kurangnya Perhatian, Pengawasan dan Pendidikan Dari Orang Tua

Dalam lingkungan keluarga dimana orang tua yang bertanggung jawab penuh pada anak-anaknya sering kali tidak menjalankan kewajibannya dengan baik. Sering kali anak tanpa perhatian dan pengawasan orang tua dibiarkan begitu saja. Anak tanpa perhatian dan pengawasan orang dapat dengan bebas melakukan hal yang diinginkannya tanpa mengetahui hal yang dilakukannya baik atau buruk. Sekalipun anak melakukan hal

yang buruk dengan pengawasan orang tua yang minim membuat anaknya dapat terus melakukan hal buruk tersebut tanpa mengerti atau menghiraukan konsekuensi atas tindakannya.

Porn, Masturbate and Orgasm yang bertentangan dengan ajaran agama menjadi terlanggar karena kurangnya perhatian dan pengawasan. Anak yang tanpa bekal pendidikan agama dan pendidikan seks lebih cenderung dapat dengan mudah terpengaruh dan menjadi pecandu *Porn, Masturbate and Orgasm*.

6) Lemahnya Pertahanan Diri

Porn, Masturbate and Orgasm yang memberikan kepuasan gairah seksual dan kenyamanan dalam melakukan aktivitas tersebut membuat individu akan kembali mendapatkan kepuasan dan kenyamanan tersebut. Lemahnya pertahanan diri menjadikan individu tidak dapat mengontrol diri dengan baik sehingga kembali untuk mendapatkan rasa tersebut meskipun tahu bahwa hal tersebut salah.

Pergaulan, lingkungan sekitar dan kemudahan akses menjadi faktor pendukung yang membuat lemahnya pertahanan diri. Individu akan terus terdorong untuk mengonsumsi *Porn, Masturbate and Orgasm*.

Dari faktor penyebab kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm* yang telah dijelaskan di atas dapat dimasukkan dalam

ketegori faktor penyebab perilaku maladaptif. Pada faktor biologis, yaitu perilaku maladaptif yang disebabkan karena tidak berfungsinya tubuh secara fisik.³³ Ketika seseorang mulai berkembang menjadi remaja dan terdapat efek biologis pada alat kelamin, pada laki-laki terjadi ereksi dan perempuan terjadinya menstruasi.

Faktor psikologis disebabkan oleh ketidak stabilan emosional, pembelajaran yang salah, pemikiran yang kacau dan hubungan dengan orang lain yang tidak berarti.³⁴ Faktor psikologis penyebab maladaptif pada pecandu *Porn, Masturbate and Orgasm* berupa kurangnya perhatian, pengawasan dan pendidikan orang tua serta lemahnya pertahanan diri. Kemudian faktor sosial dan budaya berupa perkembangan teknologi, peranan media sosial, teman sebaya dan pengaruh lingkungan.

c. Dampak *Porn, Masturbate and Orgasm*

Porn, Masturbate and Orgasm dapat memberikan dampak negatif pada individu tersebut. Berikut dampak dari *Porn, Masturbate and Orgasm*:

1) Membuat Sulit Konsentrasi dan Fokus

Menurut Haryani pornografi yang ditonton anak pada masa *golden age* merupakan sensasi seksual yang diterima

³³ Yesti, *Perilaku Maladaptif Dalam*, hlm. 12.

³⁴ Yesti, *Perilaku Maladaptif Dalam*, hlm. 13.

sebelum waktunya sehingga yang terjadi adalah mengendapnya kesan mendalam di bawah otak sadar yang bisa membuat anak selalu memikirkan konten porno, mereka sulit konsentrasi, tidak fokus, malas belajar, tidak bergairah melakukan aktivitas lain, dan hingga mengalami disorientasi (kehilangan pandangan) terhadap jati diri bahwa sebenarnya mereka masih anak-anak.³⁵

Masa anak yang aktif, mudah dan cepat menyerap informasi sekitar akan terganggu dengan adanya pornografi. Kegiatan belajar menjadi membosankan dan tidak menyenangkan serta semenarik apa yang ada pada pornografi, selalu terbayang-bayang adegan pornografi, lebih tertarik dan penasaran mengenai aktivitas seksual tersebut. Selain hanya pada usia anak-anak, pornografi dapat memberikan negatif pada usia remaja bahkan dewasa. Kebutuhan biologis dan kematangan hormon dapat mengganggu konsentrasi dan fokus.

2) Membuat Kecanduan

Konsumsi *Porn, Masturbate and Orgasm* dapat memberikan kesenangan instan dampak dari dopamin dapat menjadikan individu merasa ketagihan dan akan terus mengonsumsi pornografi. Dengan mudahnya mendapatkan kesenangan maka sensitifitas akan rasa senang menjadi tumpul

³⁵ Anggraini Trinita, "Dampak Paparan Pornografi", hlm.

sehingga membutuhkan rangsangan lebih untuk mendapatkan rasa senang tersebut.

Pornografi yang memuat gambaran tentang eksploitasi seks dapat membuat seseorang kecanduan.³⁶ Pornografi dapat membuat seseorang kecanduan, seseorang akan terdorong mengonsumsi pornografi berulang-ulang setelah menyaksikan untuk pertama kalinya.³⁷ Konsumsi pornografi akan meningkat dari awalnya satu menit menjadi sepuluh menit, dari awalnya seminggu sekali menjadi sehari sekali, dari awalnya konten pornografi konvensional menjadi konten yang lebih ekstrim, dari awalnya hanya melihat dapat memunculkan keinginan untuk melakukan dan seterusnya.

Hal ini membuat individu menjadi kecanduan dan akan merasa gelisah jika tidak mengonsumsi pornografi serta akan berupaya untuk mendapatkan rasa senang tersebut. Dengan kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm* akan mempengaruhi aktivitas harian menjadi malas dan tidak bersemangat jika belum mengonsumsi *Porn, Masturbate and Orgasm*.

3) Perasaan Bersalah

Dalam norma agama dan masyarakat, *Porn, Masturbate and Orgasm* merupakan hal yang tabu. Coleman

³⁶ Siswanto dan Purwaningsih Wahyu, "Faktor-faktor Determinasi Narkolema Pada Remaja", *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, vol. 8: 1 (Januari 2020), hlm. 36-47.

³⁷ Hardiningsih, "Penyuluhan Tentang Narkolema", hlm. 13.

menyatakan bahwa yang menimbulkan perasaan bersalah adalah kritik diri dan rasa tidak mampu dikarenakan ketidakmampuan diri untuk mencukupi harapan diri sendiri atau orang lain.³⁸ Ketika seseorang melakukan *Porn, Masturbate and Orgasm* akan muncul rasa bersalah ketika setelah melakukan masturbasi. Perasaan bersalah, perasaan berdosa dan perasaan hina karena melanggar norma-norma yang ada.

4) Psiko-sosial Terganggu

Dengan perasaan bersalah atas konsumsi *Porn, Masturbate and Orgasm* seseorang akan dapat menjadikan kepercayaan diri rendah, sering merasa khawatir karena takut aktivitasnya terbongkar sehingga seringkali mengurung diri dan takut bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Kepala Pusat Pemeliharaan, Peningkatan, dan Penanggulangan Intelgensi Kesehatan Departemen Kesehatan, Jofizal Jannis dalam Nadesul menyatakan bahwa kecanduan pornografi dan narkoba mengakibatkan kegagalan adaptasi.³⁹

5) Disfungsi Ereksi

Disfungsi ereksi atau impotensi adalah ketidakmampuan untuk mendapatkan atau mempertahankan ereksi saat berhubungan seksual. Gary Wilson menyatakan bahwa

³⁸ Dwi Marthasari, *Hubungan Rasa Bersalah Terhadap Kecanduan Cybersex Mahasiswa Psikologi Angkatan 2017-2019 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, Skripsi (Malang: Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2021), hlm. 7.

³⁹ Siswanto, "Faktor-faktor Determinasi Narkolema", hlm. 14.

konsumsi pornografi memiliki pengaruh penting pada disfungsi ereksi.⁴⁰ Mengingat pornografi sering kali disertai dengan masturbasi, disfungsi ereksi akibat pornografi dipertanyakan dan dikritik oleh beberapa seksolog yang menyatakan bahwa frekuensi dan durasi masturbasi adalah faktor kunci yang berkontribusi terhadap efek negatif ini dan bukan konsumsi pornografi itu sendiri.⁴¹

Disfungsi ereksi dapat terjadi karena kurangnya rangsangan. Rangsangan seksual yang biasa didapatkan dari *Porn, Masturbate and Orgasm* menjadi tumpul karena tidak semenarik atau tidak semenggairahkan yang ada di tayangan *Porn, Masturbate and Orgasm*. Disfungsi ereksi dapat menurunkan kepercayaan diri laki-laki.

6) Ejakulasi Dini

Menurut Layden, pecandu pornografi juga cenderung akan mengalami ejakulasi dini (ED) dalam kehidupan seks yang nyata. Hal ini karena mereka terlalu lama bercengkerama dengan fantasi seks non alami seperti *cybersex fantasy*, sehingga membuatnya kesulitan saat berhadapan dengan manusia nyata.

⁴⁰ Gary Wilson, "The Great Porn Experiment at TEDxGlasgow", https://www.youtube.com/watch?v=o3K_HbpWNpg, diakses pada tanggal 13 Agustus 2024.

⁴¹ Tim Jacobs, dkk., "*Associations Between Online Pornography Consumption and Sexual Dysfunction in Young Men: Multivariate Analysis Based on an International Web-Based Survey*", JMIR Public Health Surveill, https://www.ncbi.nlm.nih.gov.translate.google/pmc/articles/PMC8569536/?x_tr_sl=en&x_tr_tl=id&x_tr_hl=id&x_tr_pto=tc, diakses pada tanggal 13 Agustus 2024.

Pornografi melambungkan ekspektasi tentang kenikmatan seksual, namun pada saat yang sama dia kehilangan pengalaman seks nyata.⁴²

Seringnya melakukan masturbasi dapat mempengaruhi daya tahan dalam berhubungan seksual. Pria akan lebih cepat mengalami ejakulasi meskipun diberikan sedikit ransangan dari pasangan. Hal ini berdampak pada kurangnya kepuasan seksual antar pasangan dan menurunkan kepercayaan diri pria tersebut.

7) Seks Bebas atau Pemerksaan

Seringnya konsumsi *Porn, Masturbate and Orgasm* dapat menimbulkan keinginan untuk merasakan secara langsung. Ketika melakukan masturbasi sudah tidak lagi memuaskan maka individu dapat terdorong untuk melakukan hubungan seksual. Dampak yang akan terjadi jika seseorang sudah menjadi pecandu pornografi adalah melakukan aktivitas onani atau masturbasi secara berlebihan hingga dapat menimbulkan terjadinya tindakan pelecehan kepada orang lain.⁴³ Dalam memenuhi kebutuhan seksual tersebut individu melakukan seks bebas. Sifat dasar anak-anak adalah meniru.

Mereka akan meniru yang dilihatnya.⁴⁴ Mereka akan terdorong

⁴² Mukti Amini, "Memanfaatkan Internet Secara Sehat Bagi Anak-anak", makalah disampaikan pada buku SKIM – XI: *Simposium Kebudayaan Indonesia – Malaysia* (Bandung: Universitas Padjadjaran. 10-12 November 2009), hlm. 155.

⁴³ Arba Choirul Umam, "Analisis Semiotik Unggahan", hlm. 475.

⁴⁴ Anggraini Trinita, "Dampak Paparan Pornografi", hlm.

untuk meniru melakukan tindakan seksual terhadap anak lain ataupun siapa pun objek yang bisa mereka jangkau.⁴⁵

Maraknya Pekerja Seks Komersial (PSK) yang bertebaran di masyarakat memudahkan seseorang untuk mendapatkan kenikmatan hubungan seksual tanpa pernikahan hanya dengan membayar uang jasa. Namun jika individu tidak memiliki uang untuk membayar jasa tersebut, kebutuhan seksual yang bergejolak tak terbendung dan adanya kesempatan maka individu tersebut dapat terdorong untuk melakukan pemerkosaan terhadap korban.

Di era sekarang muncul fenomena *staycation*. *Staycation* adalah kegiatan liburan dengan menginap di suatu tempat seperti hotel, penginapan atau lain sebagainya. Biasanya dilakukan dengan teman atau pasangan. Remaja yang berpacaran dan dipenuhi gairah dapat melakukan seks bebas ketika melakukan *staycation*.

8) Narkolema

Narkoba lewat mata atau disingkat narkolema adalah sesuatu yang berkonotasi negatif terhadap individu. Narkolema sendiri adalah pornografi yang dilihat oleh seseorang yang

⁴⁵ Utomo Sigit Tri, "Dampak Pornografi Terhadap", hlm. 2.

memiliki efek kecanduan dan daya rusak sebagaimana pada pengguna narkoba.⁴⁶

Narkolema dapat menimbulkan kecanduan, dimana kecanduan merupakan penyakit kronis pada jaringan sistem syaraf otak yang berhubungan dengan penghargaan, motivasi dan daya ingat.⁴⁷ Narkolema ini dapat mempengaruhi konsentrasi anak yang kecanduan pornografi terus membayangkan materi pornografi yang sebelumnya anak lihat dan merasa ingin melihat atau menikmati konten pornografi lagi.⁴⁸

9) Dan masih banyak lagi dampak negatif dari *Porn, Masturbate and Orgasm*

2. Tinjauan Mengenai Pembiasaan Amal Saleh

a. Pengertian Mengenai Pembiasaan Amal Saleh

Secara etomologi, pembiasaan berasal dari kata biasa.

Pembiasaan menurut KBBI adalah proses, cara atau perbuatan membiasakan. Dengan adanya prefiks pe- dan surfixs -an, menunjukkan arti proses. Maka pembiasaan dapat diartikan sebagai proses membuat sesuatu atau seseorang menjadi terbiasa.

⁴⁶ BNN Editor, “Bahaya Narkoba Lewat Mata (Narkolema)”, <https://ntb.bnn.go.id/bahaya-narkoba-lewat-mata-narkolema/>, diakses pada tanggal 4 Juni 2024.

⁴⁷ Hardiningsih, dkk., “Penyuluhan Tentang Narkolema Pada Remaja Kelurahan Wonorejo Kabupaten Karanganyar”, *Plancentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, vol. 9: 2 (Agustus, 2021), hlm. 47-54.

⁴⁸ Anggraini Trinita, “Dampak Paparan Pornografi”, hlm

Pembiasaan adalah proses pembentukan kebiasaan-kebiasaan baru atau perbaikan kebiasaan-kebiasaan yang telah ada.⁴⁹ Guna melatih pembiasaan agar seseorang tersebut menjadi terbiasa pada lingkungan atau sesuatu yang bersifat positif. Pembiasaan selain menggunakan perintah, suri tauladan dan pengalaman khusus, dapat juga menggunakan hukuman dan ganjaran.

Menurut Burghardt, sebagaimana dikutip oleh Muhibbin Syah dalam bukunya Psikologi Pendidikan, kebiasaan itu timbul karena proses penyusutan kecenderungan respon dengan menggunakan stimulasi yang berulang-ulang. Dalam proses belajar, pembiasaan juga meliputi pengurangan perilaku yang tidak diperlukan. Karena proses penyusutan atau pengurangan inilah muncul suatu pola bertingkah laku baru yang relatif menetap dan otomatis.⁵⁰

Pembiasaan merupakan keadaan seseorang mengaplikasikan perilaku-perilaku yang belum pernah atau jarang dilakukan menjadi sering dilaksanakan sehingga menjadi kebiasaan. Tujuan pembiasaan adalah untuk melatih konsisten dan menggapai suatu

⁴⁹ Hannas, *Implementasi Metode Pembiasaan Dalam Menanamkan Nilai-Nilai Karakter Disiplin Peserta Didik Oleh Guru Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di SMKN 2 Pinrang*, Skripsi (Pare-pare: Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri Parepare, 2019), hlm. 14.

⁵⁰ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000), hlm. 118.

tujuan, sehingga sangat tergantung pada diri sendiri dan akhirnya menjadi kebiasaan yang sulit ditinggalkan.

Amal saleh berasal dari bahasa Arab, yaitu *'amal* yang bermakna pekerjaan atau perbuatan, dan *shalih* yang bermakna membawa kebaikan atau sesuai dengan petunjuk dan contoh Rasulullah. Kata amal saleh sering kali dikaitkan dengan keimanan yang bermakna bahwa seseorang yang mengaku beriman kepada Allah, seyogyanya selalu beramal saleh dalam kehidupannya.⁵¹

Amal saleh menurut KBBI merupakan perbuatan yang sungguh-sungguh dalam menjalankan ibadah atau menunaikan kewajiban agama seperti perbuatan baik terhadap sesama manusia. Menurut Yusran amal adalah perbuatan yang dikerjakan dengan niat tertentu dan saleh artinya baik atau dapat diartikan sebagai perbuatan yang baik dan bermuara pada kebaikan pula bagi kehidupan manusia.⁵²

Makna amal saleh menunjukkan perbuatan baik yang berlandaskan keimanan, karena kata amal saleh selalu digandengkan dengan iman. Seperti dalam QS. Al-Ashr ayat 3:

إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ ۝

وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ ۝

⁵¹ Wulan Siti Rahmah, *Pembinaan Amal Saleh Pada Anak Asuh di Panti Asuhan: Studi Deskriptif Pada Panti Sosial Asuhan Anak Al Kautsar Lembang*, Skripsi (Bandung: Program Studi Ilmu Pendidikan Agama Islam Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Universitas Pendidikan Indonesia, 2021), hlm. 4.

⁵² Marwanto, "Bermuhammadiyah Melalui Spiritual", hlm. 23.

Artinya: “Kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh serta saling menasehati untuk kebenaran dan kesabaran”.⁵³

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa amal saleh adalah perbuatan baik yang berlandaskan keimanan kepada sesama makhluk ciptaan Allah SWT. Amal saleh memiliki kriteria, yaitu ikhlas dan sesuai dengan ajaran Islam; dikerjakan berkesinambungan dan terus-menerus; dilakukan sebaik-baiknya; dan mempunyai manfaat sosial.⁵⁴

b. Bentuk-bentuk Pembiasaan Amal Saleh

Bentuk-bentuk amal saleh dapat berupa pikiran, tenaga, pemberian harta, ucapan, tingkah laku dan pergaulan sehari-hari.⁵⁵

Dalam pembiasaan amal saleh memiliki tiga (3) bentuk, yaitu:⁵⁶

1) Pembiasaan Akhlak

Seseorang akan berlatih membiasakan akhlak yang sebelumnya kurang baik berubah menjadi berakhlak yang baik.

Akhlak berfokus pada interaksi antar sesama. Bagaimana cara bersikap, bagaimana cara bertutur kata, bagaimana cara berinteraksi terhadap sesama. Pembiasaan akhlak adalah pembiasaan yang dapat dilihat dengan jelas dalam proses

⁵³ Al Qur'an 103: 3. Terjemahan Kemenag RI, <https://quran.kemenag.go.id/>, diakses pada tanggal 24 Agustus 2025.

⁵⁴ Moch. Sya'roni Hasan, “Implementasi Kegiatan Amal Saleh Dalam Peningkatan Kecerdasan Spriritual: Studi Kasus di Pondok Pesantren al Urwatul Wutsqo Bulurejo Diwew Jombang”, *Didaktika Religia*, vol. 2: 1 (Juni 2014), hlm. 73.

⁵⁵ Dindin Moh Saepudin, dkk., "Iman dan Amal Saleh Dalam Al Qur'an (Studi Kajian Semantik)", *Al- bayan: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir*, vol. 2: 1 (Juni 2017), hlm. 19.

⁵⁶ Ramayulis, *Metodologi Pengajaran Agama Islam* (Jakarta: Kalam Mulia, 2001), hlm. 100.

pembiasaannya. Perubahan akhlak yang sebelumnya kurang baik menjadi berakhlak baik, menjadikan diri menjadi lebih sopan dan menyenangkan. Pembiasaan akhlak dapat berupa pembiasaan 3S, yaitu Senyum, Sapa, Salam; bertutur kata yang baik; tidak berkata kasar; menghormati yang lebih tua dan menyayangi yang lebih muda; berpakaian rapi, bersih dan wangi; dan lain sebagainya. Pembiasaan akhlak termasuk dalam amal saleh berbentuk ucapan, tingkah laku dan pergaulan sehari-hari.

2) Pembiasaan Ibadah

Dalam pembiasaan ibadah, diri akan membiasakan melakukan peribadatan dengan taat. Pembiasaan ibadah adalah pembiasaan diri agar terbiasa melakukan peribadatan. Dengan taat dalam beribadah sebagai bentuk penghambaan diri kepada Allah SWT. Jika sebelumnya malas mengerjakan peribadatan seperti sholat, maka dibiasakan untuk taat sholat tepat waktu tanpa menunda-nunda. Mulai melaksanakan puasa sunah, sebagai usaha menahan nafsu. Serta melakukan peribadatan yang lain. Pembiasaan ibadah dalam amal saleh berbentuk pikiran dengan berdzikir, tenaga seperti sholat atau haji, pemberian harta seperti bersedekah, ucapan seperti terbiasa mengucapkan salam, dan lain sebagainya.

3) Pembiasaan Keimanan

Pembiasaan dalam keimanan berupa pembiasaan agar diri beriman dengan sepenuh jiwa dan hatinya. Pembiasaan keimanan dapat dilakukan dengan selalu mengingat dan melibatkan Allah SWT dalam kegiatan sehari-hari dari mulai bangun tidur hingga kembali tidur. Pembiasaan keimanan dalam amal saleh berbentuk pikiran yaitu selalu mengingat Allah Yang Maha Melihat, Yang Maha Mendengar dan Yang Maha Mengetahui.

c. Syarat-syarat Pembiasaan

Binti maunah menambahkan empat (4) syarat pembiasaan agar dapat berjalan secara efektif dan efisien sehingga hasil yang diperoleh memuaskan, syarat tersebut antara lain:⁵⁷

- 1) Mulailah pembiasaan itu sebelum terlambat.
- 2) Pembiasaan hendaklah dilakukan secara *continue* (berulang-ulang), teratur dan terprogram sehingga akhirnya menjadi suatu kebiasaan yang utuh, permanen, kontinyu dan otomatis.
- 3) Pembiasaan hendaknya diawasi secara ketat, konsisten dengan tegas. Tidak memberikan kesempatan kepada diri sendiri untuk melanggar kebiasaan yang telah ditanamkan.

⁵⁷ Binti Maunah, *Metodologi Pengajaran Agama Islam* (Yogyakarta: Teras 2009), hlm.

- 4) Pembiasaan yang pada mulanya hanya bersifat mekanistik, hendaknya secara berangsur-angsur diubah menjadi kebiasaan yang disertai dengan kata hati diri sendiri.

d. Manfaat Membiasakan Amal Saleh

Beramal saleh sesuai dengan yang diperintahkan Allah SWT dalam Al Qur'an memiliki banyak manfaat diantaranya:

1) Pahala yang terus mengalir tidak henti

Dijelaskan dalam QS. At-Tin ayat 6:

إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ⁵⁸

Artinya: “Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan. Maka, mereka akan mendapat pahala yang tidak putus-putusnya”.⁵⁸

Dari ayat di atas bermakna bahwa orang yang beriman kepada Allah dan mengerjakan kebajikan (amal saleh) maka mereka akan mendapat pahala terus-menerus tanpa terputus.

2) Hati menjadi tentram

Dijelaskan pada QS. Ar-Ra'd ayat 28-29:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ⁵⁹

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah . Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah, hati akan selalu tenteram.”⁵⁹

⁵⁸ Al Qur'an 95: 6. Terjemahan Kemenag RI, <https://quran.kemenag.go.id/>, diakses pada tanggal 24 Agustus 2025.

⁵⁹ Al Qur'an 13: 28. Terjemahan Kemenag RI, <https://quran.kemenag.go.id/>, diakses pada tanggal 24 Agustus 2025.

الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَى لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ

Artinya: “Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik.”.⁶⁰

Dari kedua ayat di atas bermakna dengan mengingat Allah, hati akan menjadi tenang dan orang yang hatinya tenang adalah orang beriman dan yang mengerjakan amal saleh. Dengan hati yang tenang jiwa dalam diri mendapatkan ketenangan sehingga terbebas dari pikiran negatif.

3) Diberikan kehidupan yang baik dan pahala yang lebih baik

Dijelaskan pada QS. An-Nahl ayat 97:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ اُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ اَجْرَهُمْ بِاَحْسَنِ مَا كَانُوْا يَعْمَلُوْنَ

Artinya: “Siapa yang mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan, sedangkan dia seorang mukmin, sungguh, Kami pasti akan berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik daripada apa yang selalu mereka kerjakan.”.⁶¹

Makna dari ayat di atas adalah bagi seseorang baik laki-laki atau perempuan yang melakukan amal saleh dalam keadaan beriman kepada Allah maka akan memberikan kehidupan yang

⁶⁰ Al Qur'an 13: 29. Terjemahan Kemenag RI, <https://quran.kemenag.go.id/>, diakses pada tanggal 24 Agustus 2025.

⁶¹ Al Qur'an 16: 97. Terjemahan Kemenag RI, <https://quran.kemenag.go.id/>, diakses pada tanggal 24 Agustus 2025.

baik serta memberikan pahala yang lebih daripada apa yang dikerjakan.

3. Tinjauan Mengenai *Self Control*

a. Pengertian Mengenai *Self Control*

Self Control atau kontrol diri menurut Nur Ghufron & Rini Risnawati adalah suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungan serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi.⁶² Menurut kamus psikologi, yang dikutip Adi Gunawan menyatakan, definisi kontrol diri atau *self control* adalah kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri dan kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada.⁶³

Kontrol diri adalah kemampuan tubuh dan pikiran untuk melakukan apa yang semestinya dilakukan. Inilah yang membuat kita mampu mengambil pilihan yang tepat ketika menghadapi godaan, walaupun pada saat itu muncul pikiran dan ide buruk di

⁶² Muhsin Kalida, *Langkah-Langkah Bimbingan Konseling Islam bagi Anak & Remaja*, (Bantul: Lembaga Ladang Kata, 2022), hlm. 108.

⁶³ Luluk Ayu Saputri, *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Peserta Didik Kelas X TKJ SMKN 1 Lampung Barat*, Skripsi (Lampung: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2022), hlm. 25.

kepala kita.⁶⁴ Kontrol diri menjauhkan kita dari persoalan dan membantu kita bertindak tepat.

Teknik *self control* adalah kemampuan seseorang untuk memahami situasi dirinya dan lingkungan sekitarnya.⁶⁵ Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif.

b. Aspek-aspek *Self Control*

Self Control (kontrol diri) menurut Nur Ghufroon & Rini Risnawati, mengutip konsep Averill terdapat tiga (3) jenis kemampuan mengontrol diri yaitu⁶⁶:

1) Kontrol perilaku (*behavior control*)

Behavior control atau kontrol perilaku adalah kesiapan atau tersedianya suatu respon yang secara langsung mempengaruhi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*).

⁶⁴ Michele Borba, *Membangun Kecerdasan Moral*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008), hlm. 112.

⁶⁵ Muhammad Farhan Dwizar dan Fauziah Nasution, "Peranan Bimbingan dan Konseling Dengan Teknik *SelfControl* Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Siswa", *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol 9: 1 (Desember, 2024), hlm. 306.

⁶⁶ Muhsin Kalida, *Langkah-Langkah Bimbingan*, hlm. 108.

Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Sedangkan kemampuan mengatur stimulus (*stimulus modifiability*) merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Terdapat beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu dengan mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir dan membatasi intensitasnya

2) Kontrol kognitif (*cognitive control*)

Kontrol kognitif atau *cognitive control* merupakan kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua (2) komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*).

Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Sedangkan melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memerhatikan segi-segi positif secara subjektif.

3) Kontrol kepuasan (*decisional control*)

Kontrol kepuasan (*decisional control*) adalah kemampuan seseorang untuk memilih atas suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Menurut Block dan Block ada tiga jenis kualitas kontrol diri (*self control*), yaitu *over control*, *under control* dan *appropriate control*. *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus.

Under control merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. Sementara *appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan implus secara tepat.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka untuk mengukur kontrol diri biasa digunakan aspek-aspek seperti kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian dan kemampuan mengambil keputusan.⁶⁷

c. Faktor Yang Mempengaruhi *Self Control*

Menurut Goldfried dan Merbaun dalam Ghufon & Risnawati secara garis besar terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal.

1) Faktor Internal

Faktor yang yang mempengaruhi *self control* dari dalam yaitu usia. Dengan bertambahnya usia, maka semakin baik kemampuan dalam mengendalikan diri. Individu akan terus berkembang dari waktu ke waktu dan mengalami banyak pengalaman. Pada dasarnya individu berkembang dalam cara yang terpola secara genetik, kecuali jika terdapat gangguan atau hambatan oleh faktor lingkungan berupa pengalaman atau sesuatu yang diperoleh dalam kehidupan yang bersifat merusak.⁶⁸

2) Faktor Eksternal

⁶⁷ M. Nur Ghufon & Rini Risnawati S., *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hlm. 31.

⁶⁸ Luluk Ayu Saputri, *Pengaruh Layanan BimbinganI*, hlm. 28.

Faktor eksternal yang mempengaruhi *self control* adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama pengaruh orang tua menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang.⁶⁹ Orang tua berandil besar dalam mempengaruhi anak. Jika anak tinggal dalam lingkungan keluarga dengan orang tua yang disiplin, maka anak akan terbiasa mencontoh kedisiplinan orang tua. Dan sebaliknya, jika orang tua memberikan pengaruh yang buruk kepada anak, maka anak dapat memiliki perilaku atau kebiasaan yang buruk seperti yang orang tuanya lakukan.

H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif atau *qualitative research* merupakan jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang tidak dapat dicapai dengan menggunakan prosedur statistik atau dengan cara kuantitatif lainnya.⁷⁰

Penelitian kualitatif lebih fokus untuk melakukan pemahaman secara mendalam terhadap suatu masalah daripada melihat permasalahan untuk kepentingan generalisasi.⁷¹

Menurut Erickson menyatakan bahwa penelitian kualitatif berusaha untuk menemukan dan menggambarkan secara naratif

⁶⁹ M. Nur Ghufro, *Teori-Teori Psikologi*, hlm. 32.

⁷⁰ Khusaini Usman dan Purnama Setiya di Akbar, *Metode Penelitian Sosial*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), hlm. 96

⁷¹ Zuhri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif* (Makassar, CV, Syakir Media Press, 2021), hlm 32.

kegiatan yang dilakukan dan dampak dari tindakan yang dilakukan terhadap kehidupan mereka.⁷² Menurut Bogdan dan Taylor penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang mampu menghasilkan data deskriptif berupa ucapan, tulisan dan perilaku dari orang-orang yang diamati.⁷³

Penelitian studi kasus (*case study*) adalah salah satu bentuk penelitian kualitatif yang berbasis mengenai kejadian atau situasi pemahaman dan perilaku manusia berdasarkan pada opini manusia.⁷⁴ Penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus disini adalah penelitian yang mendeskripsikan upaya mengatasi kecanduan pecandu *Porn, Masturbate and Orgasm* dengan pembiasaan amal saleh: studi kasus pada pecandu *Porn, Masturbate and Orgasm*.

2. Subjek dan Objek Penelitian

a. Subjek Penelitian

Subjek penelitian atau responden adalah orang yang paling tahu tentang dirinya sendiri, subjek bisa memberikan informasi mengenai objek penelitian atau yang disebut dengan *key person* yang berarti sumber informasi.⁷⁵ Pengambilan subjek penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan mempertimbangkan

⁷² Albi Anggito dan Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jawa Barat: CV Jejak, 2018), hlm. 7.

⁷³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2017) hlm. 194.

⁷⁴ Muhammad Wahyu Ilhami, dkk., *Penerapan Metode Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif*, Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, vol. 10: 9 (Mei 2014), hlm. 464.

⁷⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, hlm. 194.

suatu hal tertentu, seperti subjek yang dipilih merupakan orang yang dianggap paling tahu tentang apa yang dibutuhkan atau subjek adalah penguasa sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi situasi objek atau sosial yang diteliti.⁷⁶

Subjek dari penelitian ini adalah pejuang yang ingin lepas dari kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm* dan penyintas yang telah lepas dari kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm*. Peneliti mencari subjek penelitian dari grup komunitas Keluh Kesah Pejuang STOP PMO di Facebook. Peneliti membuat postingan di grup Facebook dibutuhkan pejuang yang sedang berusaha mengatasi kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm* dan penyintas yang telah berhasil lepas dari kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm*. Segala jenis informasi pribadi akan dirahasiakan dan hanya untuk kepentingan penelitian saja. Benefit yang didapatkan menjadi narasumber berupa sesi konseling guna mengatasi kecanduan PMO.

b. Objek Penelitian

Objek penelitian adalah sesuatu yang hendak diteliti dalam sebuah penelitian.⁷⁷ Objek dari penelitian ini adalah upaya mengatasi kecanduan pecandu *Porn, Masturbate and Orgasm* dengan pembiasaan amal saleh.

⁷⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2014), hlm. 219.

⁷⁷ Andi Prastowo, *Memahami Metode-Metode Penelitian*. (Yogyakarta: Ar-Ruz Media, 2016), hlm. 29.

3. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan.⁷⁸ Untuk mendapatkan data yang relevan dengan permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini, maka peneliti menggunakan beberapa metode, yaitu:

a. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan disengaja melalui pengamatan dan pencatatan terhadap gejala yang dimiliki.⁷⁹ Metode ini digunakan untuk mengetahui secara langsung upaya mengatasi kecanduan pecandu *Porn, Masturbate and Orgasm* dengan melihat tindakan dan usaha yang dilakukan pecandu untuk lepas dari kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm*.

b. Wawancara

Wawancara atau *interview* adalah bentuk komunikasi verbal semacam percakapan yang bertujuan memperoleh informasi atau dapat diartikan suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan tanya jawab oleh peneliti dengan narasumber.⁸⁰ Metode ini digunakan untuk memperoleh data-data yang relevan. Peneliti melakukan wawancara dengan pecandu *Porn, Masturbate and Orgasm*.

⁷⁸ Ahmad Tanzeh, Pengantar Metode Penelitian. (Yogyakarta: Teras, 2009) hlm 57.

⁷⁹ Zuhri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, hlm. 147.

⁸⁰ Zuhri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, hlm. 143.

c. Dokumentasi

Dalam KBBI dokumentasi adalah pemberian atau pengumpulan bukti dan keterangan (seperti gambar, kutipan, guntingan koran, dan bahan referensi lain).⁸¹ Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi yang bersumber dari dokumen dan rekaman.⁸²

Dalam penelitian ini digunakan metode dokumentasi dengan menyelidiki dokumen-dokumen atau arsip penelitian terdahulu mengenai upaya mengatasi kecanduan pecandu *Porn, Masturbate and Orgasm*.

4. Analisis Data

Setelah semua data telah terkumpul maka dilakukan analisis data yang didapatkan melalui metode observasi dan wawancara sebagai metode utama dan dokumentasi sebagai metode pendukung.

Analisis data merupakan proses menginterpretasikan data yang sudah tersusun dan terseleksi. Untuk menganalisis data yang sudah diperoleh maka akan digunakan deskriptif kualitatif. Analisis deskriptif adalah cara menggunakan kata-kata atau kalimat-kalimat guna menjelaskan atau mendeskripsikan data yang didapatkan. Analisis ini

⁸¹ KBBI, <https://kbbi.web.id/dokumentasi>, diakses pada tanggal 3 Maret 2024.

⁸² Zuhri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, hlm 150.

digunakan untuk menganalisis data-data yang tidak dapat diukur dengan angka.

Dalam penelitian metode analisis data yang peneliti gunakan adalah deskriptif kualitatif yaitu menjelaskan menggunakan kata-kata atau kalimat. Peneliti akan mendeskripsikan setelah pengumpulan data dan penyelesaian data sehingga memudahkan pembaca dalam memahaminya. Kemudian diinterpretasikan dengan jelas untuk menjawab berbagai permasalahan yang diajukan, data yang dipaparkan harus sedetail mungkin dan diambil sebuah kesimpulan. Metode analisis data terdiri dari tiga jalur:

a. Reduksi data

Reduksi data adalah proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data “kasar” yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan.

b. Penyajian data

Penyajian data merupakan suatu penyajian sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan.

c. Penarikan kesimpulan atau verifikasi

Penarikan kesimpulan atau verifikasi adalah proses perumusan makna dari hasil penelitian yang diungkapkan dengan kalimat yang singkat, padat dan mudah dipahami.⁸³

5. Uji Validitas Data

Pemeriksaan keabsahan data dilakukan untuk membuktikan bahwa penelitian yang dilaksanakan benar-benar penelitian ilmiah serta untuk menguji data yang diperoleh. Agar data pada penelitian kualitatif dapat dipertanggung jawabkan sebagai penelitian ilmiah, maka perlu dilakukan ujian keabsahan data. Adapun uji keabsahan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan triangulasi. Triangulasi pada hakikatnya merupakan pendekatan multimetode yang dilakukan peneliti pada saat mengumpulkan dan menganalisis data. Triangulasi ialah usaha mengecek kebenaran data atau informasi yang diperoleh peneliti dari berbagai sudut pandang yang berbeda dengan cara mengurangi sebanyak mungkin bias yang terjadi pada saat pengumpulan dan analisis data.⁸⁴

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi sumber. Triangulasi sumber untuk memverifikasi kredibilitas data dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa informan.⁸⁵

⁸³ Mathew B. Miles dan A. Michael Huberman, *Analisis Data Kualitatif*, (Jakarta: UI Press, 1992), hal 16-19.

⁸⁴ Mudjia Raharjo, "Triangulasi Dalam Penelitian Kualitatif", <https://uin-malang.ac.id/r/101001/triangulasi-dalam-penelitian-kualitatif.html>, diakses pada tanggal 5 Juni 2024.

⁸⁵ Rois Zulfa Nuraini, *Pembentukan Karakter Religius Siswa Melalui Pembiasaan Menghafal Juz 'Amma, Hadist dan Do'a-Do'a Harian di MTsN 1 Ponorogo*, Skripsi (Ponorogo: Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Agama Islam Negeri Ponorogo, 30 Agustus 2021), hlm. 62.

Triangulasi sumber merupakan teknik menguji keabsahan data yang diperoleh dengan cara menguji atau membandingkan tiga sumber yang berbeda. Tiga sumber yang diambil yakni dengan melakukan observasi dan wawancara dengan dua (2) subjek penelitian yaitu pejuang yang ingin lepas dari kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm* dan penyintas yang telah lepas dari kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm* sebagai data primer. Lalu dokumentasi berupa penelitian terdahulu sebagai data sekunder.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah peneliti lakukan dapat disimpulkan bahwa upaya mengatasi kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm* pada pecandu *Porn, Masturbate and Orgasm* dapat dilakukan dengan penguatan *self control*. Usia sebagai faktor utama dalam mengendalikan diri mengatasi kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm*.

Kemudian kebiasaan melakukan *Porn, Masturbate and Orgasm* diubah menjadi kebiasaan melakukan amal saleh dengan pembiasaan akhlak, pembiasaan ibadah dan pembiasaan keimanan. Hasil penelitian ini bermanfaat untuk mengembangkan keilmuan Bimbingan Konseling Islam terkhusus pada bimbingan pribadi sosial dan konseling individu pada pecandu *Porn, Masturbate and Orgasm*.

B. Saran

Setelah melakukan penelitian terkait upaya mengatasi kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm* dengan pembiasaan amal saleh (studi kasus pada pecandu *Porn, Masturbate and Orgasm*). Terdapat beberapa saran dari peneliti, yaitu:

1. Bagi pejuang *stop Porn, Masturbate and Orgasm* untuk membulatkan tekad dan totalitas dalam upaya mengatasi kecanduan *Porn, Masturbate*

and Orgasm agar keinginan untuk berhenti tidak hanya omong kosong belaka dan dapat segera terealisasi.

2. Bagi penyintas *Porn, Masturbate and Orgasm* untuk dapat mencontoh penyintas Lucky yang aktif dalam menyuarakan *STOP Porn, Masturbate and Orgasm* atau Nofaps dan mendukung pejuang yang ingin lepas dari kecanduan *Porn, Masturbate and Orgasm*.
3. Bagi para orang tua untuk mengajarkan pentingnya edukasi seksual sejak dini, agar tidak terjadi seperti subjek pejuang Ikhsan yang mencari tau secara mandiri mengenai mimpi basah pada internet dan seperti penyintas Lucky yang mendapatkan akses buku katalog Sophie Martin tanpa pengawasan dan pemahaman dari orang tua mengenai edukasi seksual.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Zuhri, *Metode Penelitian Kualitatif* (Makassar, CV, Syakir Media Press, 2021).
- Adrian, Kevin, *Masturbasi, Kenali Manfaat dan Risikonya*, <https://www.alodokter.com/sisi-positif-dan-negatif-masturbasi>, diakses pada tanggal 22 Agustus 2025.
- Afriliani, Cindy, "Faktor Penyebab dan Dampak dari Kecanduan Pornografi di Kalangan Anak Remaja Terhadap Kehidupan Sosialnya", *Harmony*, vol. 8: 1 (Mei 2023).
- Al-Baihaqi, Syu'ab al-Iman, jilid 7.
- Almukfi, Muhammad Makfi Zamani, *Teknik Komunikasi Persuasif Dalam Konten Pmo (Porn, Masturbate, Orgasm) Pada Akun Tiktok@ Mulaiberhenti*, Skripsi. (Jakarta: Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2023).
- Amini, Mukti, "Memanfaatkan Internet Secara Sehat Bagi Anak-anak", makalah disampaikan pada buku SKIM – XI: Simposium Kebudayaan Indonesia – Malaysia (Bandung: Universitas Padjadjaran. 10-12 November 2009).
- Anggito, Albi dan Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jawa Barat: CV Jejak, 2018).
- BNN Editor, "Bahaya Narkoba Lewat Mata (Narkolema)", <https://ntb.bnn.go.id/bahaya-narkoba-lewat-mata-narkolema/>, diakses pada tanggal 4 Juni 2024.
- Borba, Michele, *Membangun Kecerdasan Moral*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008).
- Deriansyah, *Terapi Dzikir Dalam Mengatasi Kecanduan Pornografi Pada Klien "A" di Kelurahan Talang Kelapa Kecamatan Alang-Alang Lebar Palembang*, Skripsi (Palembang: Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah, 20 November 2017).
- Dindin, Moh Saepudin, dkk., "Iman dan Amal Saleh Dalam Al Qur'an (Studi Kajian Semantik)", *Al- bayan: Junal Studi Al-Qur'an dan Tafsir*, vol. 2: 1 (Juni 2017).
- Dwizar, Muhammad Farhan dan Fauziah Nasution, "Peranan Bimbingan dan Konseling Dengan Teknik *Self Control* Dalam Mengatasi Kecanduan Game

Online Pada Siswa”, *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol 9: 1 (Desember, 2024).

E. Mulyasa, *Manajemen Pendidikan Karakter* (Jakarta: Bumi Aksara, 2011).

Ghufron, M. Nur & Rini Risnawati S., *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010).

Gibran, Ahmad Kholil, *Pengaruh Self Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Studi Kasus Mahasiswa di Universitas Islam Jakarta*, Skripsi (Malang: Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2024).

Haidar, Galih dan Nurliana Cipta Apsari, “Pornografi Pada Kalangan Remaja”, *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 7: 1 (April, 2020).

Hannas, *Implementasi Metode Pembiasaan Dalam Menanamkan Nilai-Nilai Karakter Disiplin Peserta Didik Oleh Guru Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di SMKN 2 Pinrang*, Skripsi (Pare-pare: Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri Parepare, 2019).

Hardiningsih, dkk., “Penyuluhan Tentang Narkolema Pada Remaja Kelurahan Wonorejo Kabupaten Karanganyar”, *Plancementum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, vol. 9: 2 (Agustus, 2021).

Hariyani, Dewi, *Pembiasaan Kegiatan Keagamaan Dalam Membentuk Karakter Religius di Madrasah Aliyah Darul Hikam Kertonegoro Jenggawah Jember*, Skripsi (Jember: Pendidikan Agama Islam fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri Jember, 6 Mei 2021).

Hasan, Moch. Sya'roni, “Implementasi Kegiatan Amal Saleh Dalam Peningkatan Kecerdasan Spriritual: Studi Kasus di Pondok Pesantren al Urwatul Wutsqo Bulurejo Diwek Jombang”, *Didaktika Religia*, vol. 2: 1 (Juni 2014).

Ilhami, Muhammad Wahyu, dkk., *Penerapan Metode Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif*, *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, vol. 10: 9 (Mei 2014).

Jacobs, Tim, dkk., “Associations Between Online Pornography Consumption and Sexual Dysfunction in Young Men: Multivariate Analysis Based on an International Web-Based Survey”, *JMIR Public Health Surveill*, https://www.ncbi.nlm.nih.gov.translate.google/pmc/articles/PMC8569536/?x_tr_sl=en&x_tr_tl=id&x_tr_hl=id&x_tr_pto=tc, diakses pada tanggal 13 Agustus 2024.

Kalida, Muhsin, *Langkah-Langkah Bimbingan Konseling Islam bagi Anak & Remaja*, (Bantul: Lembaga Ladang Kata, 2022).

KBBI, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>, diakses pada 25 Juli 2024.

KBBI, <https://kbbi.web.id/candu>, diakses 2 Maret 2024.

Kementerian Wakaf dan Urusan Keislaman, *al-Mausu'ah al Fiqhiyyah al-Kuwaitiyyah*, (Kuwait: Daru al-Salasil], 1404 H, jilid 4.

Lestari, Ida, "Konsep Pendidikan Akhlak Berbasis Pembiasaan dan Relevansi Dengan Pendidikan Indonesia (Studi Pemikiran Imam Al-Ghazali)," Skripsi (Rejang Lebong: Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam negeri Curup, 2021).

Marthasari, Dwi, *Hubungan Rasa Bersalah Terhadap Kecanduan Cybersex Mahasiswa Psikologi Angkatan 2017-2019 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, Skripsi (Malang: Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2021).

Marwanto, "Bermuhammadiyah melalui Spiritual Amal Saleh Filantropi Cilik Lazizmu: Literatur Fungsi Bahasa", *Jurnal Studi Islam*, vol. 21: 1 (Juni, 2020).

Maunah, Binti, *Metodologi Pengajaran Agama Islam* (Yogyakarta: Teras 2009).

Miantika, Ofa (2012), *Pengaruh Kecanduan FaceBook Terhadap Kepuasan Penggunanya: Studi Pada Pengaruh Fitur FaceBook Mahasiswa Reguler dan D3 Fisip universitas Lampung*, Thesis (Lampung: Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Lampung, 2012).
<https://digilib.unila.ac.id/10884/>

Miles, Mathew B. dan A. Michael Huberman, *Analisis Data Kualitatif*, (Jakarta: UI Press, 1992).

Mukhamat, Andi Setiawan, *Perancangan Desain UI/UX Aplikasi Mengatasi Kecanduan Mastrubasi Berbasis Mibile*, Sarjana (Sekolah Tinggi informatika dan Komputer Indonesia, 2022).

Nasution, Muhammad Azhari, *Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Siswa Kecanduan Menonton Pornografi di SMK Al-Washliyah Tebingtinggi*, Skripsi (Medan: Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara, 27 Maret 2021).

- Nuraini, Rois Zulfa, *Pembentukan Karakter Religius Siswa Melalui Pembiasaan Menghafal Juz 'Amma, Hadist dan Do'a-Do'a Harian di MTsN 1 Ponorogo*, Skripsi (Ponorogo: Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Agama Islam Negeri Ponorogo, 30 Agustus 2021).
- Nurfajriani, Wiyanda Vera, dkk., "Triangulasi Data Dalam Analisis Data Kualitatif", *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, vol. 10: 17 (September, 2024).
- Prastowo, Andi, *Memahami Metode-Metode Penelitian*. (Yogyakarta: Ar-Ruz Media, 2016).
- Pusat Informasi Kriminal Nasional, *Fenomena Gunung Es Kasus Pornografi di Indonesia*, https://pusiknas.polri.go.id/detail_artikel/fenomena_gunung_es_kasus_pornografi_di_indonesia, diakses tanggal 22 Agustus 2025.
- Raharjo, Mudjia, "Triangulasi Dalam Penelitian Kualitatif", <https://uin-malang.ac.id/r/101001/triangulasi-dalam-penelitian-kualitatif.html>, diakses pada tanggal 5 Juni 2024.
- Rahmah, Wulan Siti, *Pembinaan Amal Saleh Pada Anak Asuh di Panti Asuhan: Studi Deskriptif Pada Panti Sosial Asuhan Anak Al Kautsar Lembang*, Skripsi (Bandung: Program Studi Ilmu Pendidikan Agama Islam Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Universitas Pendidikan Indonesia, 2021).
- Ramayulis, *Metodologi Pengajaran Agama Islam* (Jakarta: Kalam Mulia, 2001), hlm. 100.
- Sabar, Alexander, *Apresiasi Laporan Masyarakat, Komdigi Tangani 1,3 Juta Konten Pornografi dan Judi Online*, Siaran Pers Komdigi No. 41/HM-KKD/03/2025, Senin, 10 Maret 2025
- Saepudin, dkk., "Iman dan Amal Saleh Dalam Al Qur'an (Studi Kajian Semantik)", *Jurnal Studi Al Qur'an dan Tafsir*, vol. 1:2 (Juni, 2017).
- Sari, Yesti Kumala, *Perilaku Maladaptif Dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 23 Pekanbaru*, Skripsi (Pekanbaru: Kependidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2011).
- Saputri, Luluk Ayu, *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Peserta Didik Kelas X TKJ SMKN 1 Lampung Barat*, Skripsi (Lampung: Bimbingan dan

Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2022).

Siswanto dan Purwaningsih Wahyu, "Faktor-faktor Determinasi Narkolema Pada Remaja", *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, vol. 8: 1 (Januari 2020).

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2014).

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2017).

Surya, Mohammad, *Dasar-dasar Bimbingan dan Penyuluhan (Konseling)*, (Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan, 1988).

Syah, Muhibbin, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000).

Tanzeh, Ahmad, *Pengantar Metode Penelitian*. (Yogyakarta: Teras, 2009).

Tarmizi, Khaira Maulida, *Penerapan Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Belajar Siswa Kelas 2 IPA 1 MAN Pidie*, Skripsi (Banda Aceh: Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 24 Juli 2023).

Umam, Arba Choirul, Poppy Febriana (2023), "Analisis Semiotik Unggahan Akun Instagram @fapstrounotindonesia dalam Menghentikan Perilaku Kecanduan Pornografi", *Jurnal Komunikasi Profesional*, Vol. 7: 3 (Juni, 2023).

Undang-Undang Nomor 44 Tahun 2008 tentang Pornografi, pasal 1 ayat 1.

Usman, Khusaini dan Purnama Setiyadi Akbar, *Metode Penelitian Sosial*, (Jakarta: Bumi. Aksara, 1996).

Welang, Adrew, dkk. "Gambaran Kinerja Otak Pada Adiksi Game Online Dengan Menggunakan Instrument ISHA", *Jurnal Medik dan Rehabilitasi (JMR)*, Vol: 1: 2 (Desember 2018).

Wijaya, M. Tatam, "Onani dan Masturbasi Menurut Hukum Islam", <https://islam.nu.or.id/nikah-keluarga/onani-dan-masturbasi-menurut-hukum-islam-nGyre>, diakses pada tanggal 26 Juli 2024.

Wilson, Gary, "The Great Porn Experiment at TEDxGlasgow", https://www.youtube.com/watch?v=o3K_HbpWNpg, diakses pada tanggal 13 Agustus 2024.

World Health Organization, Addiction,
https://applications.emro.who.int/docs/EMRPUB_leaflet_2019_mnh_213_en.pdf, diakses tanggal 28 Juli 2025.

