

Khauf as a Moral Alarm : Suara Pelaku Yang Berjuang Melawan Perilaku PMO (*Porn, Masturbation, Orgasm*)

Fitri Yusmia Putri¹

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
fitriyusmiaputri@gmail.com

Maharani Tyas Budi Hapsari²

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
maharani.tyas@staff.uinsaid.ac.id

Abstract

This study aims to explore more deeply the subjective experiences of PMO perpetrators who use Khauf as a mechanism for awareness of moral alarm and motivation for behavioral change. The method used in this study is a qualitative method with a phenomenological approach. Data collection used by researchers is semi-structured interviews, observation, and documentation. Data analysis model Miles and Huberman. The initial survey conducted by researchers showed that there were 30 respondents, it was found that PMO perpetrators were dominated by men with a percentage of 90% and 10% women. Fifty percent of users engage in PMO three times a week, 33.3% engage in PMO once a week, and 16.7% engage in PMO daily. Factors contributing to PMO include spiritual factors, psychological factors, social environment, education and information, and habits. The study found that khauf (awareness) is a method of managing emotions through a spiritual approach, moral awareness, developing healthy coping strategies, and strengthening support systems for monitoring.

Keyword: Islamic psychology, Khauf, PMO Perpetrator

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengekplorasi lebih dalam pengalaman subjektif para pelaku PMO yang memiliki Khauf sebagai mekanisme penyadaran alarm moral dan motivasi perubahan perilaku. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengumpulan data yang dipakai oleh peneliti adalah wawancara semi terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Analisis data model Miles and Huberman. Survei awal yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa terdapat 30 responden, diketahui bahwa pelaku PMO didominasi oleh laki-laki dengan presentase 90% dan 10% perempuan. Sebanyak 50% pelaku melakukan aktivitas PMO 3 kali dalam seminggu, 33,3% pelaku melakukan aktivitas PMO sebanyak 1 kali dalam seminggu, dan 16,7% pelaku melakukan aktivitas PMO setiap hari. Faktor penyebab pelaku melakukan aktivitas PMO yaitu, faktor spiritual, faktor psikologis, lingkungan sosial, pendidikan dan informasi, serta kebiasaan. Hasil penelitian ini ditemukan bahwa khauf yang memiliki pengelolaan emosi melalui pendekatan spiritual, *alarm moral*, pengembangan strategi coping sehat, dan penguatan sistem pendukung sebagai monitoring.

Keywords: Psikologi Islam, Khauf, Pelaku PMO

A. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok yang berada pada fase perkembangan yang sangat krusial. Tantangan akademik, psikologis, sosial, dan spiritual yang mereka hadapi tidak hanya memengaruhi keberhasilan studi, tetapi juga pembentukan identitas diri dan kualitas hidup di masa depan. Menurut Erikson, fase dewasa awal (20–40 tahun) merupakan periode di mana individu membangun identitas, stabilitas diri, dan hubungan yang bermakna (Syafitri et al., 2023). Pengembangan teori Erikson oleh Arnett tentang fase *emerging adulthood* (usia 18–29 tahun) yang menekankan adanya periode transisi yang lebih panjang dalam membentuk kedewasaan, terutama setelah masa remaja (Arini, 2021). Penelitian di Universitas Airlangga menunjukkan bahwa kontrol diri, konsumsi pornografi problematis, dan sikap terhadap masturbasi merupakan faktor utama yang memengaruhi perilaku masturbasi berlebihan pada individu dewasa awal. (Kurniawan, 2021) Bagi mahasiswa, fase ini juga berisiko terhadap eksplorasi perilaku seperti PMO, terutama ketika kontrol diri belum matang.

Studi menunjukkan bahwa keterlibatan dalam perilaku PMO dapat menimbulkan dampak negatif, baik secara psikologis, sosial, maupun spiritual, seperti meningkatnya rasa cemas, menurunnya motivasi belajar, hingga berkurangnya kualitas hubungan dengan Allah (Rahmawati, 2022). PMO seringkali dipicu oleh motif internal (stres, sulit tidur, fantasi) maupun eksternal (akses pornografi, daya tarik lawan jenis). Studi di Universitas Negeri Yogyakarta menemukan bahwa motivasi internal (kenikmatan, stres, sulit tidur, fantasi seksual) serta eksternal (pornografi, melihat lawan jenis menarik) mempengaruhi mahasiswa dalam melakukan masturbasi (Ajeng, 2021). Kajian literatur dari Universitas Negeri Malang menyebut adanya dampak neurologis yaitu penyusutan volume GM kaudat kanan striatum pada individu dengan konsumsi pornografi tinggi—memungkinkan reaksi motorik lambat atau gangguan pengendalian impuls (Syafitri et al., 2023).

Hasil Survei awal yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa terdapat 30 responden, diketahui bahwa pelaku PMO didominasi oleh laki-laki dengan persentase 90% dan 10% perempuan. Sebanyak 50% pelaku melakukan aktivitas PMO 3 kali dalam seminggu, 33,3% pelaku melakukan aktivitas PMO sebanyak 1 kali dalam seminggu, dan 16,7% pelaku melakukan aktivitas PMO sehari-hari. Pada 96,7% Pelaku mengetahui bahwa hal tersebut termasuk perbuatan dosa apabila melakukan aktivitas PMO dan 3,3% tidak mengetahui bahwa hal tersebut termasuk perbuatan dosa apabila melakukan aktivitas PMO. Sebanyak 83,3% pelaku tidak memiliki rasa takut mendalam kepada Allah saat melakukan aktivitas PMO dan 16,7% pelaku memiliki rasa takut kepada Allah saat melakukan aktivitas PMO. Sejumlah 93,3% pelaku tidak berusaha mengendalikan diri untuk menjauhi aktivitas PMO dan 6,7% pelaku berusaha mengendalikan diri untuk menjauhi aktivitas PMO.

Secara psikologis, PMO kerap dipicu oleh faktor internal seperti stres, rasa kesepian, serta dorongan seksual yang kuat, maupun faktor eksternal seperti akses mudah terhadap konten pornografi (Privara & Bob, 2023). Konsumsi pornografi yang berlebihan terbukti berhubungan dengan meningkatnya kecemasan, depresi, serta menurunnya kemampuan konsentrasi akademik (Vieira et al., 2024). Bahkan, studi neuroimaging menemukan bahwa individu dengan kecanduan pornografi mengalami perubahan pada struktur otak di area pengendalian impuls (Liberg et al., 2022).

Bagi mahasiswa dengan latar belakang religius, PMO kerap menimbulkan konflik batin, rasa bersalah, serta disonansi spiritual. Lemahnya hubungan dengan Allah membuat rasa takut ini sering kalah oleh dorongan nafsu sesaat, sehingga individu terjerumus ke dalam siklus dosa, rasa bersalah, dan pengulangan perilaku (Hasanzadeh

et al., 2024). Khauf (rasa takut kepada Allah) dapat berperan sebagai alarm moral dan pengendali terhadap perilaku PMO, terutama ketika religiusitas mahasiswa kuat. Religiusitas terbukti berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, mengurangi depresi, meningkatkan resiliensi, dan memperbaiki manajemen stress semua ini sangat relevan dalam memahami dan menangani PMO di kalangan mahasiswa. (Syahputri, 2023).

Didukung penelitian terdahulu konsep kolaborasi khauf dengan tasawuf sangat erat dan saling melengkapi dalam konteks penyembuhan jiwa secara menyeluruh (Mukhlis, 2023). Khauf dipandang sebagai bagian dari proses penyucian jiwa yang efektif dalam mengatasi berbagai perilaku negatif, termasuk kecanduan (Abdillah et al., 2024). Khauf berperan dalam meningkatkan kesadaran dan pengendalian diri dengan mengingatkan individu akan kekuasaan Allah, yang sekaligus memberi makna dan motivasi untuk berubah.

Dalam Islam, khauf adalah sikap mental yang mencerminkan rasa takut kepada Allah SWT karena kesadaran akan ketidaksempurnaan dalam pengabdian kepada-Nya. Sejalan dengan itu, penelitian (Nibras, 2022) menunjukkan bahwa tingkat religiusitas dan penghayatan spiritual berperan signifikan dalam menekan perilaku adiksi pornografi pada mahasiswa. Hal ini menegaskan bahwa khauf sebagai salah satu dimensi spiritualitas Islam dapat berfungsi sebagai alarm moral yang mencegah individu melakukan perilaku PMO. Menurut Ibnu Qayyim Khauf adalah rasa takut yang timbul karena kesadaran akan dosa-dosa yang telah dilakukan dan kemungkinan konsekuensinya (Zain, 2021). Ini mencakup ketakutan akan dosa, siksa Allah, dan kegagalan dalam mencapai kesempurnaan spiritual. Rasa takut ini muncul dari pengenalan akan kebesaran Allah dan potensi hukuman-Nya bagi mereka yang melanggar perintah-Nya. Khauf juga berfungsi sebagai motivasi untuk meningkatkan amal kebajikan dan menjauhi dosa, serta menjadi bagian dari kesempurnaan iman.

Menurut Al-Ghazali khauf merupakan sesuatu getaran dalam hati ketika ada perasaan akan menemui hal-hal yang tidak disukai. Aspek Khauf Menurut Imam Al-Ghazali meliputi aspek ilmu, aspek hâl (keadaan hati), dan aspek amal. Pada aspek ilmu, Khauf berakar dari pengetahuan tentang sifat-sifat Allah. Semakin seseorang mengenal Allah, semakin besar rasa takutnya kepada-Nya. Pengetahuan ini mencakup kesadaran akan dosa dan konsekuensinya. Dalam aspek hâl (Keadaan Hati), Khauf adalah keadaan hati yang mencerminkan rasa takut kepada Allah. Ini merupakan respons emosional terhadap kesadaran akan ketidaksempurnaan ibadah dan potensi hukuman atas dosa. Pada amalnya, rasa khauf harus diwujudkan dalam tindakan nyata, seperti meningkatkan amal kebajikan dan menjauhi dosa.

Faktor Penyebab pelaku melakukan aktivitas PMO dalam kehidupan sehari-hari yaitu, rasa ingin tahu terhadap seksualitas tinggi pada usia dewasa awal dan PMO digunakan sebagai mekanisme *coping* untuk mengatasi kebosanan, kesepian, dan cemas. Selain itu mudahnya akses konten pornografi yang memperkuat kecanduan (Haidar, 2020) Trauma masa lalu seperti pengalaman negatif yang memicu pelarian ke PMO dan lingkungan seperti (peer pressure, bercandaan seksual) memicu rasa penasaran (Fujiana et al., 2023). Gambaran paparan pornografi pada mahasiswa di Kota Pontianak. Kurangnya kesadaran akan dosa, lemahnya praktik ibadah, dan tidak adanya penghayatan nilai agama membuat mereka lebih rentan cenderung lebih permisif terhadap perilaku seksual termasuk PMO. (Jannatunaim et al., 2024)

Kesenjangan tentang khauf pada pelaku PMO (dalam konteks kebiasaan PMO yang merujuk pada pornografi, masturbasi, dan orgasme) dapat dilihat dari sisi psikologis dan spiritual yang belum banyak diteliti secara mendalam. Dalam hal ini

terdapat kesenjangan utamanya yaitu, kurangnya kajian integratif antara aspek spiritual (khauf) dan perilaku PMO, minimnya pemahaman tentang peran khauf sebagai mekanisme coping spiritual bagi pelaku PMO, tidak adanya model atau pendekatan manajemen proyek (PMO) yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual seperti khauf dalam konteks pengelolaan diri atau pemulihian.

Wawancara pra penelitian menunjukkan bahwa Pelaku PMO cenderung negatif dalam melakukan aktivitas sehari-harinya. Individu tidak mampu mengendalikan diri mereka dengan baik sehingga menyebabkan kondisi kesehatan mental memburuk. Pelaku PMO tersebut cenderung meluapkan emosi yang dirasakan dengan melakukan PMO tanpa memikirkan situasi dan kondisi saat dikehidupan sehari-hari. Penggunaan media sosial sosial kurang lebih 2-3 jam dalam sehari, menyebabkan mereka melakukan hal tersebut. Mereka merasa tidak takut akan konsekuensi dari tindakan mereka, mereka lebih cenderung untuk berperilaku tidak sesuai dengan nilai-nilai moral dan etika, yang dapat memengaruhi cara mereka melakukan nya.

Permasalahan yang peneliti paparkan di atas menunjukkan bahwa peneliti tertarik untuk meneliti: 1) Bagaimana kondisi khauf yang dialami oleh pelaku PMO pada aktivitas sehari-harinya, 2) Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi khauf pada pelaku PMO dalam menghadapi aktivitas sehari-harinya, 3) Bagaimana implementasi khauf dalam strategi menurunkan aktivitas PMO pada aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengekplorasi lebih dalam pengalaman subjektif para pelaku PMO yang menggunakan Khauf sebagai mekanisme penyadaran alarm moral dan motivasi perubahan perilaku.

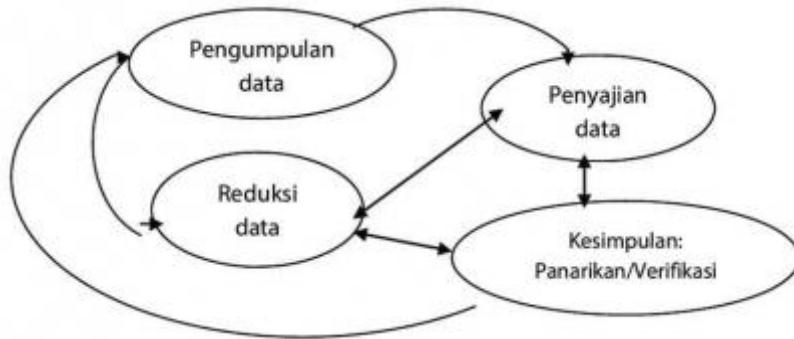
B. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi berusaha menjelaskan atau mengungkap makna konsep atau fenomena pengalaman yang didasari oleh kesadaran yang terjadi pada beberapa individu. (Ramadhanul, 2025). Fenomenologi dilakukan dalam situasi yang alami, sehingga tidak ada batasan dalam memaknai atau memahami fenomena yang dikaji dan peneliti bebas untuk menganalisis data yang diperoleh (Nasir et al., 2023). Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi karena didasarkan pada fakta bahwa data dalam penelitian ini merupakan data laten yaitu peristiwa dan data yang muncul ke permukaan, termasuk pelaku PMO. Secara mendalam, penelitian ini mengungkap pengalamannya, dan fokus penelitian adalah mengkaji kondisi khauf pada pelaku PMO dalam strategi pengelolaan diri di aktivitas sehari-hari.

Teknik pengumpulan data yang dipakai oleh peneliti adalah wawancara semi terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Wawancara Semi Terstruktur termasuk dalam kategori in-depth interview, di mana dalam pelaksanaannya peneliti mengajukan beberapa pertanyaan pada sumber data tanpa terpaku instrumen pertanyaan yang sesuai dengan data dan informasi yang ingin diperoleh (Putri & Murhayati, 2025). Wawancara penelitian ini dilakukan secara langsung cafeshop. Metode observasi yang digunakan adalah observasi non partisipan, peneliti tidak terlibat langsung(Pratiwi et al., 2024). Dalam penelitian ini observasi dilakukan pada saat bekerja. Dokumentasi dalam penelitian ini dilakukan secara offline dengan rekaman yang dapat membantu menyelesaikan proses penelitian.

Pengambilan sampel peneliti dilakukan secara purposive sampling, dan dikembangkan melalui teknik snowball sampling pada (Biernacki & Waldorf, 1981) di mana informan pertama merekomendasikan informan lain yang memenuhi kriteria penelitian. Partisipan dalam penelitian ini didapatkan melalui teknik purposive yaitu

dipilih dengan pertimbangan dan tujuan tertentu, dengan subjek Pelaku PMO. Kriteria inklusi mengidentifikasi populasi penelitian secara konsisten, dapat diandalkan, seragam dan objektif. Kriteria eksklusi mencakup faktor atau karakteristik yang membuat populasi yang direkrut tidak memenuhi syarat untuk penelitian (Garg, 2016). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah Pelaku PMO, melakukan aktivitas PMO dalam kehidupan sehari-harinya, berusia 18-25 tahun, memeluk Islam. Informan penelitian ini denan inisial IYS berusia 22 Tahun, SAN berusia 23 tahun, dan GH berusia 21 Tahun.



Analisis Data Model Miles and Huberman

Teknik analisis data menggunakan analisis data model Miles and Huberman. Dengan cara menyusun data, mengkategorikan, mencari tema agar bisa mendapatkan maknanya. Data yang telah didapatkan peneliti dirangkum kemudian diuraikan sesuai dengan permasalahan penelitian, data yang sudah didapatkan lalu dirangkum diuraikan dalam bentuk yang sistematis dan jelas. Setelah diuraikan, maka akan ditemukan kesimpulan sebagai akhir dari penelitian yang dilakukan. Setelah diuraikan, maka akan ditemukan kesimpulan sebagai akhir dari penelitian yang dilakukan.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

SUBJEK	WAWANCARA	OBSERVASI	DOKUMENTASI	PENEMUAN
IYS (22)	<p><i>"Saya merasa takut kepada Allah ketika melakukan PMO, tapi saya berusaha lawan dengan dzikir. Ditambah saya sering merasa takut kalau kebiasaan saya ini diketahui orang lain, khawatir kalau-kalau saya jadi rusak atau gagal di masa depan karena kebiasaan ini dan ini menjadi alrm moral saya ."</i></p>	Saat observasi ia sering merasa was-was dan gelisah saat mulai terpikir untuk melakukan PMO.	Catatan harian, Rekaman konseling dan sesi edukasi	Fungsi Khauf sebagai Moral Alarm, Penguatan Sistem Pendukung dan Monitoring.
SAN (23)	<p><i>"Walaupun Allah tidak memberikan teguran secara lansung, hati saya jadi tidak tenang. Kadang takut kalau itu malah membuat saya semakin kecanduan dan tidak bisa berhenti. Tapi rasa takut itu juga kadang bikin saya cemas berlebih sehingga saya berusaha</i></p>	Saat membahas masalah khauf, terlihat ekspresi wajahnya yang cenderung serius, terkadang raut wajahnya menampilkan kegelisahan dan kekhawatiran	Catatan harian	Pengelolaan Emosi Melalui Pendekatan Spiritual, Penguatan Sistem Pendukung dan Monitoring.

	<i>keras mengendalikannya dengan ingat Allah."</i>			
GH (21)	<i>"Saya kayak hidup di antara dorongan sendiri dan suara hati yang melarang. Ketakutan ini kadang muncul tiba-tiba, tanpa sebab yang jelas, dan bikin saya jadi parno atau stres."</i>	Terlihat ekspresif dalam mengungkapkan kegelisahan dan keinginan untuk berubah	Catatan harian	Pengembangan Strategi Coping Sehat, Penguatan Sistem Pendukung dan Monitoring.

Subjek IYS

Subjek pertama, laki-laki berusia 22 tahun dengan inisial IYS, menunjukkan adanya tanda-tanda kondisi khauf yang signifikan terkait perilaku PMO (Pornografi, Masturbasi, dan Onani) yang dilakukannya.

Dalam wawancara, IYS mengatakan:

"Saya merasa takut kepada Allah ketika melakukan PMO, tapi saya berusaha lawan dengan dzikir. Ditambah saya sering merasa takut kalau kebiasaan saya ini diketahui orang lain, khawatir kalau-kalau saya jadi rusak atau gagal di masa depan karena kebiasaan ini dan ini menjadi alrm moral saya".

Rasa khauf ini berfungsi sebagai alarm moral, yaitu suatu sinyal internal yang mengingatkan pelaku agar menjauhi perilaku yang dianggap maksiat. (Almadina et al., 2022). Dalam aktivitas sehari-hari, kondisi khauf pada IYS memengaruhi kemampuan fokusnya, menjadi lebih mudah teralihkan dan gelisah secara emosional. Ia juga mengungkapkan adanya rasa bersalah dan penyesalan yang mendalam setelah melakukan PMO, yang kemudian memperkuat rasa takut akan melakukan hal yang sama di masa depan. Subjek menyatakan bahwa pendekatan khauf memberikan efek kesadaran yang kuat terhadap dampak negatif PMO, terutama dari sisi kesehatan mental dan spiritual.

Dokumentasi berupa catatan harian dari psikolog IYS mencatat adanya peningkatan kesadaran dan refleksi dampak PMO terhadap dirinya, di mana rasa khauf tercermin dalam pengakuannya mengenai rasa takut kehilangan kehormatan diri dan hubungan sosial jika terus melakukan PMO. Rekaman konseling dan sesi edukasi dari psikolog juga menunjukkan strategi penguatan khauf secara berulang-ulang membuat subjek lebih termotivasi mempertahankan perubahan perilaku.

Subjek SAN

SAN merupakan subjek kedua laki-laki berusia 23 Tahun. SAN mengatakan pada wawancara

"Walaupun Allah tidak memberikan teguran secara lansung, hati saya jadi tidak tenang. Kadang takut kalau itu malah membuat saya semakin kecanduan dan tidak bisa berhenti. Tapi rasa takut itu juga kadang bikin saya cemas berlebih sehingga saya berusaha keras mengendalikannya dengan ingat Allah."

Dalam proses observasi selama sesi interaksi subjek kedua, SAN tampil cukup kooperatif dan cukup terbuka dalam menyampaikan pengalaman batinnya. Saat membahas masalah khauf, terlihat ekspresi wajahnya yang cenderung serius, terkadang raut wajahnya menampilkan kegelisahan dan kekhawatiran. Bahasa tubuh SAN menunjukkan tanda-tanda stres, seperti sesekali mengelus wajah dan menggenggam tangan, yang merefleksikan ketegangan batin yang dialaminya. SAN menunjukkan antara keinginan untuk berubah dan kesulitan untuk mengendalikan perilaku PMO-nya.

Ketika SAN paham mengenai konsekuensi PMO, seperti kecanduan, penurunan motivasi, serta risiko gangguan psikologis dan sosial, SAN mengalami rasa takut yang memicu niat untuk mengubah perilaku. Oleh karena itu, khauf ini bisa dikategorikan sebagai respons emosional yang kompleks, terdiri dari ketakutan, kecemasan, dan tekanan internal yang menyertai proses pelaku PMO tersebut. Khauf disampaikan sebagai peringatan dari keyakinan spiritual yang relevan dengan nilai moral subjek, sehingga membantu memperkuat tekadnya untuk berhenti melakukan PMO.

Dokumentasi berupa catatan harian yang diberikan psikolog kepada SAN selama masa pemantauan menunjukkan pola naik turunnya intensitas rasa khauf. Dalam catatan tersebut, SAN mendokumentasikan hari-hari di mana ia merasa khauf meningkat signifikan, biasanya setelah melakukan PMO, terutama jika ia merasa gagal mengendalikan diri. Sebaliknya, pada hari-hari ketika SAN berhasil menahan diri dari aktivitas PMO, ia mencatat adanya penurunan rasa takut dan peningkatan rasa damai. Dokumentasi ini memperkuat adanya hubungan yang cukup erat antara aktivitas PMO dan perasaan khauf yang dialami, yang menunjukkan proses psikologis berupa siklus rasa takut, penyesalan, dan kemudian dorongan untuk melakukan kebiasaan yang sama kembali. Dari dokumentasi tersebut juga terlihat bahwa SAN sedang berada pada tahap awal kesadaran dan berusaha melakukan perubahan, meskipun tantangan dan rasa khauf masih mendominasi kondisi emosionalnya.

Subjek GH

Subjek ketiga berinisial GH dengan usia 21 tahun dan memiliki jenis kelamin laki-laki. Pada wawancara, GH mengungkapkan bahwa

"Saya kayak hidup di antara dorongan sendiri dan suara hati yang melarang. Ketakutan ini kadang muncul tiba-tiba, tanpa sebab yang jelas, dan bikin saya jadi parno atau stres."

Pelaku biasanya harus mengganti rutinitas lama dengan aktivitas baru yang lebih bermanfaat untuk menghilangkan kebosanan yang sering memicu PMO. Berjuang melawan perilaku PMO seringkali tidak mudah, sehingga ketekunan dan kesabaran adalah modal utama dalam proses perubahan diri(Mutmainnah, 2024). Dalam sesi observasi, GH subjek ketiga terlihat ekspresif dalam mengungkapkan kegelisahan dan keinginan untuk berubah. Bahasa tubuhnya menunjukkan ketegangan, seperti sering mengusap wajah, menghindari kontak mata saat membicarakan perasaan takut dan kebiasaan PMO-nya. Wajah GH terkadang menunjukkan tanda stres dan beban emosional yang berat. GH juga menunjukkan sikap ambivalen ia ingin terbebas dari kebiasaan PMO namun tetap bergulat dengan dorongan yang kuat. Terlihat juga adanya usaha awal untuk mengelola khaufnya, misalnya dengan mencoba mengalihkan perhatian dan melakukan aktivitas positif saat rasa takut muncul. Secara keseluruhan, observasi menunjukkan bahwa khauf merupakan kondisi psikologis nyata yang merusak GH dan menjadi pemicu utama bagi kesadaran diri serta usaha perubahan, meski belum sepenuhnya berhasil.

Dokumentasi berupa notes yang diminta dari GH selama dua minggu mencatat rasa khauf yang dialami bersamaan dengan aktivitas PMO. Dalam catatan tersebut, GH mencatat perasaan takut dan penyesalan yang muncul setelah melakukan PMO, terutama disertai dengan evaluasi diri dan niat kuat untuk memperbaiki diri di hari berikutnya. Terlihat pula pola bahwa hari-hari dengan intensitas khauf yang tinggi biasanya bertepatan dengan hari-hari di mana GH mengalami tekanan emosional atau stres dari lingkungan luar, yang kemudian memicu keinginan lebih kuat untuk

melakukan PMO sebagai pengungsi. Dokumentasi ini memperkuat temuan bahwa khauf pada GH berperan sebagai alarm moral yang berpotensi memicu kesadaran dan motivasi untuk berhenti, namun belum sepenuhnya cukup untuk mengendalikan dorongan perilaku PMO secara konsisten. Pengembangan kebiasaan positif, seperti pola tidur teratur, aktivitas produktif, dan pengendalian diri terhadap rangsangan menjadi kunci keberhasilan (Mutmainnah, 2024).

PEMBAHASAN

1. Implementasi Khauf Pada Pelaku PMO

a. Pengelolaan emosi melalui pendekatan spiritual.

Implementasi khauf juga melibatkan peningkatan praktik spiritual yang menenangkan seperti dzikir, doa, dan meditasi keagamaan. Kegiatan ini dimaksudkan untuk mengubah rasa takut yang cemas menjadi ketenangan hati dan kekuatan batin. Transformasi perasaan takut ke motivasi positif, perasaan takut jika didampingi dengan pendekatan yang tepat dapat dialihkan menjadi sumber motivasi perubahan (Salman et al., 2025). Adanya pergulatan emosional yang cukup kuat antara rasa khauf dan dorongan fisiologis serta kebiasaan yang telah terbentuk selama bertahun-tahun. Perilaku tampak seperti muraqabah (introspeksi diri), muhasabah (evaluasi diri), mujahadah (bersungguh-sungguh melawan hawa nafsu), zikir, dan memohon ampun dalam upaya membendung godaan yang terus-menerus menyerangnya.

Khauf adalah rasa takut konstruktif yang memotivasi pelaku untuk berhenti dari perilaku buruk dan melakukan taubat, sehingga menjadi kekuatan pengendalian diri yang esensial dalam proses penyembuhan jiwa (Abdillah Wahid et al., 2024). Sebagai inti ajaran Islam menempatkan proses penyucian jiwa (tazkiyatun nafs) sebagai jalan utama untuk menghilangkan penyakit hati, termasuk kecanduan dan perilaku negatif. Dalam hal tersebut, menggabungkan dimensi duniawi dan ukhrawi dengan menggunakan praktik seperti dzikir, muraqabah, dan mujahadah yang menanamkan kesadaran terus menerus akan Allah, sehingga menghasilkan ketenangan batin dan penguatan kontrol diri.

b. Khauf sebagai alarm moral.

Khauf berfungsi sebagai alarm moral yang memberikan sinyal peringatan mengenai potensi ancaman yang muncul akibat perilaku PMO. (Mildaeni, I. N., & Huda, T. N. 2024). Saat observasi ia sering merasa was-was dan gelisah saat mulai terpikir untuk membaas PMO. Kondisi ini muncul sebagai bentuk ketakutan yang intens, di mana ia merasa seolah-olah ada konsekuensi negatif yang sangat besar jika ia melakukan PMO kembali. Perasaan khauf ini tidak hanya muncul saat ia berada dalam situasi yang memungkinkan terjadinya PMO, tetapi juga secara tiba-tiba muncul saat ia tidak sedang sengaja memikirkan hal tersebut, menimbulkan rasa cemas yang sulit direddakan.

Rasa takut terhadap konsekuensi moral dan psikologis berperan sebagai alarm yang menimbulkan kepekaan diri untuk segera berubah. (Handayani et al., 2024). Motivasi internal yang kuat hasil dari khauf mengantarkan pelaku pada formasi niat dan usaha nyata untuk mengendalikan dorongan atau kecanduan. Pelaku berusaha mengembangkan teknik coping seperti mengalihkan perhatian, berolahraga, atau memperbaiki rutinitas agar tidak tergoda menjalani PMO.

- c. Pengembangan strategi coping sehat dan penguatan sistem pendukung sebagai monitoring.

Pelaku mengajarkan teknik coping untuk mengalihkan perhatian saat rasa dorongan PMO dan khauf datang (Koenig et al., 2021). Setelah penerapan strategi berbasis khauf, pelaku mulai menghindari pemicu perilaku PMO secara aktif, seperti akses konten pornografi dan situasi stres yang biasanya memicu aktivitas tersebut. Terdapat fokus perhatian pada kegiatan yang lebih positif, seperti olahraga dan pengembangan diri, yang secara bertahap menurunkan frekuensi PMO. Perubahan perilaku ini benaruk penguatan rasa takut terhadap konsekuensi buruk PMO yang telah dibangun dalam fase awal intervensi.

2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pelaku PMO

- a. Faktor Spiritual

Dalam konteks keyakinan agama, khauf berarti rasa takut yang membawa pelaku sadar bahwa perilaku PMO melanggar nilai-nilai agama. Rasa takut ini bukan sekadar takut hukuman dunia, tapi juga takut dosa dan azab akhirat yang membuat pelaku ingin memperbaiki diri. Rasa khauf ini berfungsi sebagai alarm moral, yaitu suatu sinyal internal yang mengingatkan pelaku agar menjauhi perilaku yang dianggap maksiat. Upaya memperbaiki diri diwujudkan dalam peningkatan ibadah (shalat, doa, puasa, dzikir) sebagai cara menghilangkan godaan dan memperkokoh keteguhan hati. Dalil dan cerita dalam kitab suci yang mengingatkan bahaya zina dan nafsu berlebih menjadi referensi untuk membangun kesadaran.

- b. Faktor Psikologis

Setelah melakukan PMO, pelaku sering merasakan penyesalan, bersalah, dan malu yang merupakan mekanisme psikologis untuk mengatakan "perilaku ini salah". Rasa takut terhadap konsekuensi moral dan psikologis berperan sebagai alarm yang menimbulkan kepekaan diri untuk segera berubah. Motivasi internal yang kuat hasil dari khauf mengantarkan pelaku pada formasi niat dan usaha nyata untuk mengendalikan dorongan atau kecanduan. Pelaku berusaha mengembangkan teknik coping seperti mengalihkan perhatian, berolahraga, atau memperbaiki rutinitas agar tidak tergoda menjalani PMO.

- c. Faktor Sosial dan Lingkungan

Dukungan Sosial baik keluarga, teman, atau komunitas yang memberi dorongan moral sangat krusial. Mereka bisa menjadi sumber motivasi dan pengingat akan nilai-nilai yang diyakini. Lingkungan yang menilai negatif terhadap perilaku PMO membuat pelaku merasa malu sehingga terdorong untuk berubah. Lingkungan yang bebas dari tontonan atau pergaulan yang memicu godaan PMO akan membantu pelaku mengurangi risiko kembali ke perilaku lama. Berada dalam kelompok pendukung seperti kelompok kajian agama, kelompok pemulihan, atau komunitas positif lainnya membuka ruang penguatan moral dan sosialisasi.

- d. Faktor Pendidikan dan Informasi

Memahami dampak buruk PMO, seperti menurunnya motivasi, produktivitas, kesehatan mental, dan spiritual, memberikan alasan kuat untuk berjuang keluar dari perilaku tersebut. Pendidikan yang mendalam tentang ajaran agama yang mengatur perilaku seksual membantu menginternalisasi nilai dan norma moral yang mendorong perubahan.

Akses terhadap edukatif terkait pengendalian diri dan bahaya konten pornografi membantu pelaku menjadi lebih sadar dan lebih mampu menghindari godaan. Pelaku membutuhkan bimbingan psikologis dan edukasi tentang bagaimana menghadapi dorongan yang kuat secara sehat.

e. Faktor Pribadi dan Kebiasaan

Kemampuan mengenali emosi yang memicu PMO, seperti stres, kesepian, atau kebosanan, serta mengelolanya dengan cara yang sehat. Pengembangan kebiasaan positif, seperti pola tidur teratur, aktivitas produktif, dan pengendalian diri terhadap rangsangan menjadi kunci keberhasilan. Pelaku biasanya harus mengganti rutinitas lama dengan aktivitas baru yang lebih bermanfaat untuk menghilangkan kebosanan yang sering memicu PMO. Berjuang melawan perilaku PMO seringkali tidak mudah, sehingga ketekunan dan kesabaran adalah modal utama dalam proses perubahan diri.

D. KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkap bahwa konsep *khauf* (rasa takut yang bersifat moral dan spiritual) berperan sebagai alarm moral yang efektif bagi pelaku dalam melawan perilaku PMO (Pornografi, Masturbasi, dan Onani). Melalui suara dan pengalaman pelaku, ditemukan bahwa *khauf* tidak hanya berfungsi sebagai pengingat akan konsekuensi negatif secara agama dan moral, tetapi juga sebagai pendorong internal yang menguatkan tekad untuk berubah dan menjaga diri dari perilaku tersebut. Selain itu dari segi psikologis, *khauf* berfungsi sebagai mekanisme pengendalian diri yang memicu kesadaran diri dan refleksi atas dampak psikologis negatif yang ditimbulkan oleh perilaku PMO, seperti rasa bersalah, stres, dan penurunan harga diri. Rasa takut ini menimbulkan tekanan internal yang mendorong pelaku untuk merekonstruksi pola pikir dan perilaku guna mencapai keseimbangan emosional dan psikologis yang lebih sehat.

Dengan demikian, *khauf* tidak hanya berperan sebagai pengingat moral dan spiritual, tetapi juga sebagai alat psikologis yang efektif untuk mengontrol impuls negatif dan memperkuat motivasi internal dalam proses perubahan perilaku. Saran penelitian selanjutnya yakni, pendekatan yang mengintegrasikan aspek spiritual dan psikologis ini dapat menjadi strategi yang lebih komprehensif dalam membantu individu melawan perilaku PMO dan membangun kesehatan mental yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, N. K. S., & Nuryanto, N. (2020). Pornografi pada kalangan remaja. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/343144476>
- Amelia, N., Mukhlisah, M., Muhtadin, M., Iim Ibrohim, I., & Hernawati, H. (2024). Peran Pendidikan Agama Islam Dalam Memproteksi Peserta Didik Dari Paparan Konten Homoerotik Di Media Sosial (Studi Kasus Peserta Didik Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Paseh Kabupaten Bandung). *Linuhung: Jurnal Manajemen dan Pendidikan Islam*, 1(2), 112-139. <https://doi.org/10.52496/linuhung.v1i2.109>
- Almadina, Abidin, Fadhila. (2022). Peranan Khauf terhadap Kontrol Diri Remaja Pondok Pesantren Manba'ul 'Ulum Putri Kertak Hanyar. *Taujihat*, 3(1), Juni 2022. Halaman 1-18.
- Asnawinda, F. D. (2021). *Identifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku masturbasi pada mahasiswa* [Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung]. <https://repository.radenintan.ac.id/16636>
- Handayani, R. W., & Purwoko, B. (2024). Strategi Konseling untuk Mengembangkan Regulasi Diri dalam Penanganan Pornografi pada Pelajar. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 11-19.

- Hasanzadeh, M., Zanjani, Z., & Omidi, A. (2024). The relationship between religious orientation and pornography use among students at Kashan University of Medical Sciences in 2023. *International Archives of Health Sciences*, 11(3), 201–206. <https://doi.org/10.48307/iahsj.2023.420796.1079>
- Ilham, R. N., & Kurniawan, A. (2021). Pemetaan faktor determinan perilaku masturbasi berlebihan pada individu dewasa awal. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 734–745. <https://ejurnal.unair.ac.id/BRPKM/article/view/26872>
- Khairunnisa, A. (2013). Hubungan religiusitas dengan perilaku seksual pranikah pada remaja. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 11(02), 111–118. <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/psiko/article/view/1635>
- Koenig, H. G. (2021). Spirituality and mental health: A review of the literature. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 209(3), 168–179. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001264>
- Liberger, B., et al. (2022). Neuroimaging in compulsive sexual behavior disorder: A systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 987654. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.987654>
- Mildaeni, I. N., & Huda, T. N. (2024). Faith and Mental Health: Islamic Psychology Perspective. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 11(2), 441–448. <https://doi.org/10.18415/ijmmu.v11i2.5540>
- Mutmainnah, S. (2023). *Religiusitas dan Adiksi Pornografi pada Mahasiswa: Perspektif Psikologi Islam*. Jurnal Psikologi Islam, 15(1), 25–38. <https://doi.org/10.21009/jpi.151.2023>
- Muthmainnah, N., Kusmanto, A. S., & Kiswantoro, A. (2024). Mengatasi Kecanduan Menonton Film Porno Melalui Layanan Konseling Behavioristik dengan Teknik Operant Conditioning pada Remaja Desa Grogolan Pati. *Bimbingan dan Konseling Banyuwangi*, 3(2), 29–33. <https://doi.org/10.36526/>
- Nasir, A. (2023). Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 4445–4451.
- Nurhayati Ali, S., & Mahsyar Idris, H. (2022). *Peran akal dalam tasawuf: Menurut pemikiran Al-Ghazali*. Penerbit Raja Grafindo Persada.
- Paramita, P. A. (2021). Motif internal dan eksternal dalam perilaku masturbasi (Studi kasus di kalangan mahasiswa). *[Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta]*.
- Permanasari, I. A. (2015). *Hubungan antara kontrol diri dengan intensi masturbasi pada remaja madya laki-laki* [Undergraduate thesis, Universitas Brawijaya]. Universitas Brawijaya Repository. <https://repository.ub.ac.id/121844>
- Putra, Y. D., & Rahman, R. (2022). Religiosity, self-control, and pornography addiction among emerging adults. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(1), 45–56.
- Pradani, R. S. A. (2021). *Hubungan antara perilaku mengakses pornografi dengan perilaku masturbasi pada mahasiswa* [Undergraduate thesis, Universitas Katolik Soegijapranata]. UNIKA Repository. <https://repository.unika.ac.id/26744>
- Privara, A., Blinka, L., & Ševčíková, A. (2023). Pornography use, loneliness, and depression: Exploring mediation effects among university students. *Journal of Sex Research*, 60(2), 123–135. <https://doi.org/10.1080/00224499.2023.2172846>
- Rahayuning, T. (2019). Cyber sex (aktivitas seksual melalui media gawai). *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(9), 1–10. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/16044>
- Rahmawati, S., & Putra, A. (2022). Dampak perilaku masturbasi terhadap kesehatan mental dan spiritual mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islami*, 9(2), 145–158. <https://doi.org/10.21009/jpi.092.07>
- Ramadhanul Aflah, F., & Murhayati, S. (2025). Penelitian Fenomenologis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 13099–13109.
- Salman, M., Sitorus, M. D. A., & Nasution, S. (2025). The Integration of Islamic Spirituality in Mental Health Psychotherapy: An Analysis from The Qur'anic Perspective. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Raushan Fikr*, 14(1), 1–12. <https://doi.org/10.24090/jimrf.v14i1.12169>
- Syafitri, M. R., Syahputra, M. R., Nugraha, M. Y., & Pratiwi, I. (2023). PMO dan kaitannya dengan otak dan perilaku: Sebuah kajian literatur. *Jurnal Flourishing*, 3(4), 125–132. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v3i42023p125-132>
- Sutrisno, R. (2024). Mengungkap metode observasi yang efektif menurut pra-pengajar EFL. *Jurnal Mutiara*, 2(1), 133–149. <https://journal.staiypiqbaubau.ac.id/index.php/Mutiara/article/download/877/866/3380>
- Owusu-Antwi, R., et al. (2023). Gambaran paparan pornografi pada mahasiswa di Kota Pontianak. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/372258333>
- Yusuf, R. (2025). Metode Pengumpulan Data Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 13074–13086