

DINAMIKA REMAJA DALAM PENGALAMAN ADIKSI PORNOGRAFI DAN MASTURBASI

Sabirina Hajarani¹, Fasya Ananda¹, Jasmine Haura Salwaputri¹, Zahra Hanifah¹, Alfi Haidar¹, Gemala Nurendah¹, Selfiyani Lestari¹

¹Program Studi Psikologi, Universitas Pendidikan Indonesia,
Jl. Dr. Setiabudhi No. 229, Isola, Sukasari, Bandung, Jawa Barat, Indonesia 40154

sabirina@upi.edu

Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah memudahkan akses terhadap konten seksual eksplisit, menjadikan remaja kelompok yang paling rentan terhadap paparan pornografi. Fenomena ini menimbulkan kekhawatiran karena berkaitan dengan risiko adiksi dan dampak psikologis jangka panjang, terutama dalam konteks perilaku masturbasi yang kerap menyertainya. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif remaja yang mengalami adiksi pornografi dan masturbasi, serta dinamika psikologis yang melingkupinya. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, dua partisipan remaja (laki-laki dan perempuan) berusia 18-19 tahun diwawancarai secara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterpaparan pornografi terjadi ketika partisipan berada di rentang anak dan remaja awal yang dipengaruhi oleh lingkungan sosial, terutama teman sebaya, serta kemudahan akses melalui media digital. Konsumsi pornografi dan masturbasi berfungsi sebagai pelampiasan dari stres dan emosi negatif, namun memunculkan dampak psikologis seperti rasa bersalah, gelisah, dan perubahan persepsi terhadap lawan jenis. Temuan ini menunjukkan adanya pola adiktif yang dipengaruhi oleh mekanisme *coping* disfungsi dan ketidakmampuan regulasi diri. Penelitian ini memperkaya pemahaman teoritis tentang dinamika psikologis remaja dalam adiksi pornografi dan masturbasi melalui pendekatan fenomenologis yang menyoroti konflik internal, regulasi diri, dan respons terhadap isyarat seksual. Secara praktis, temuan ini menjadi dasar bagi intervensi yang empatik dan kontekstual, serta membantu pendidik dan orang tua mengenali perilaku adiktif.

Keywords: adiksi pornografi; masturbasi; remaja; fenomenologi, dinamika psikologis

Abstract

The advancement of digital technology has facilitated access to explicit sexual content, making adolescents one of the most vulnerable groups to pornography exposure. This phenomenon raises concerns due to its association with addiction risks and long-term psychological impacts, particularly in relation to masturbation behaviors that often accompany it. This study aims to explore the subjective experiences of adolescents who have encountered pornography and masturbation addiction, as well as the psychological dynamics surrounding those experiences. Using a qualitative approach with phenomenological methods, two adolescent participants (one male and one female), aged 18–19, were interviewed in depth. The findings reveal that exposure to pornography began during childhood and early adolescence, influenced by social environments—especially peer groups—and the ease of access through digital media. Pornography and masturbation served as outlets for stress and negative emotions, yet led to psychological consequences such as guilt, anxiety, and altered perceptions of the opposite sex. These results indicate an addictive pattern shaped by dysfunctional coping mechanisms and impaired self-regulation. The study contributes to theoretical understanding of adolescents' psychological dynamics in pornography and masturbation addiction through a phenomenological lens that highlights internal conflict, emotional regulation, and cue-reactivity. Practically, the findings offer a foundation for empathetic and context-sensitive interventions, helping educators and parents recognize addictive behaviors.

Keywords: Pornography addiction, masturbation, adolescents, phenomenology, psychological dynamics

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang sangat pesat telah memudahkan akses terhadap informasi, termasuk konten seksual eksplisit. Di tengah era media sosial dan internet, remaja menjadi kelompok yang paling aktif dalam menggunakan teknologi digital, namun sekaligus menjadi kelompok yang paling rentan terhadap paparan pornografi (Hornor, 2020). Akses yang cepat, mudah, dan privat membuat konten pornografi dapat diakses secara bebas, bahkan tanpa sepengetahuan orang tua. Paparan ini berisiko menjerumuskan remaja ke dalam permasalahan seksual, termasuk yang tidak bertanggung jawab (Yati & Aini, 2018).

Remaja berada pada masa transisi perkembangan dari kanak-kanak menuju dewasa, dengan rentang usia antara 12 hingga 19 tahun (Kusumawati & Hartono, 2010). Masa ini ditandai dengan perubahan signifikan secara biologis, psikologis, dan sosial. Karakteristik khas remaja, seperti rasa ingin tahu yang tinggi, ketertarikan pada tantangan, serta kecenderungan mengambil risiko tanpa pertimbangan matang, membuat mereka rawan terjebak dalam keputusan yang membahayakan (Yati & Aini, 2018). Ketika didukung oleh kemudahan akses terhadap konten pornografi, kondisi ini dapat mendorong perilaku berisiko, terutama jika remaja tidak dibekali dengan kontrol diri dan pendidikan seksual yang memadai (Malia, 2018).

Di Indonesia, paparan pornografi pada remaja menjadi isu yang sangat mendesak. Berdasarkan Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja (SNPHAR) yang dirilis oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak pada tahun 2021 mencatat bahwa 66,6% anak laki-laki dan 62,3% anak perempuan berusia 13-17 tahun pernah mengakses konten pornografi secara daring (Rahmawaty, 2021). Lebih lanjut, data dari Komisi Perlindungan anak pada tahun 2024 memperkirakan bahwa sekitar 5,5 juta anak di Indonesia mengalami kecanduan Pornografi. Angka ini menempatkan Indonesia pada peringkat kedua di ASEAN dalam hal ancaman konten negatif bagi anak dan remaja (Kara, 2024).

Paparan pornografi pada remaja menimbulkan kekhawatiran karena dapat berdampak pada aspek kognitif, emosional, dan perilaku (Dwulit & Rzymiski, 2019). Umumnya, remaja pertama kali mengenal pornografi sebelum melakukan aktifitas seksual dengan pasangan dan konsumsi pornografi ini sering kali disertai dengan perilaku masturbasi (Adarsh & Sahoo, 2023). Bagi banyak remaja, menonton pornografi dan melakukan masturbasi menjadi pengalaman seksual pertama yang di stimulasi secara eksternal. Masturbasi sendiri didefinisikan sebagai rangsangan terhadap diri sendiri hingga mencapai pelepasan seksual (Kaestle & Allen, 2011; Wardhani, 2012). Dalam konteks ini, pornografi berfungsi sebagai stimulan yang memicu dorongan seksual dan masturbasi menjadi bentuk pelampiasan yang dianggap aman.

Menurut Undang-Undang Pornografi Nomor 44 Tahun 2008, pornografi mencakup segala bentuk materi seksual yang dapat membangkitkan hasrat seksual dan melanggar nilai kesusilaan masyarakat. Meskipun praktik masturbasi menggunakan pornografi masih dianggap tabu di Indonesia, faktanya perilaku ini cukup banyak dilakukan. Forum daring seperti NoFap.com memperlihatkan kenyataan tersebut. Salah satu pengguna dengan nama samaran "Sibolang" menggambarkan ketergantungannya pada pornografi dan masturbasi: "*Gua lebih kecanduan sama bokepnya dan tentu Sepaket sama M (masturbasi)*". Forum tersebut menampung ribuan pengguna yang mencoba berhenti dari kebiasaan pornografi, dengan lebih dari 944 orang menyampaikan komentar mengenai PMO (Pornografi, Masturbasi, dan Orgasme) dan 3.669 anggota dalam forum Telegram terkait.

Masturbasi memang membawa kenikmatan dan kelegaan sesaat, namun seringkali diikuti oleh perasaan bersalah, malu, dan penyesalan. Meski demikian, individu cenderung kembali melakukan karena adanya memori kenikmatan yang kuat, sehingga membentuk pola adiktif. Rasa puas yang tidak stabil dan ketergantungan terhadap rangsangan seksual eksternal mendorong siklus yang sulit dihentikan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah yang diangkat adalah Bagaimana dinamika pengalaman remaja dalam menghadapi adiksi pornografi dan masturbasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman remaja yang mengalami adiksi pornografi dan masturbasi, serta dinamika psikologis yang menyertainya. Dengan pendekatan kualitatif fenomenologis, penelitian ini berusaha memahami makna subjektif di balik keterlibatan remaja dalam konsumsi konten pornografi dan perilaku masturbasi.

Urgensi penelitian ini terletak pada minimnya intervensi dini terhadap konsumsi pornografi di kalangan remaja, terutama karena isu ini masih dianggap tabu dalam lingkungan pendidikan dan keluarga. Akibatnya, remaja yang mulai terpapar pornografi sejak usia sekolah dasar atau menengah tidak memiliki ruang aman untuk memahami atau mengatasi pengalaman mereka. Topik adiksi seksual pada remaja pun sering kali dibungkam oleh stigma dan rasa malu, sehingga pengalaman mereka jarang terdengar dalam ruang akademik maupun kebijakan publik. Penelitian ini menjadi penting untuk membuka ruang reflektif dan empatik terhadap dinamika remaja dalam menghadapi adiksi pornografi, bukan hanya sebagai perilaku menyimpang, tetapi sebagai pengalaman yang kompleks. Dengan menggali pengalaman subjektif remaja secara mendalam melalui pendekatan fenomenologi, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi bagi guru, konselor, dan orang tua dalam memahami kondisi psikososial remaja yang mengalami adiksi, serta mendorong lahirnya pendekatan intervensi yang lebih terbuka, suportif, dan kontekstual.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi yang bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman remaja dalam adiksi pornografi dan masturbasi. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah dua orang remaja, laki-laki dan perempuan, masing-masing dengan inisial T dan K, berusia antara 18 hingga 19 tahun. Rentang usia ini dipilih karena termasuk dalam kategori remaja (Kusumawati & Hartono, 2010), dan keduanya dipilih secara *purposive* karena memiliki pengalaman yang relevan dengan fenomena yang diteliti. Sesuai dengan pandangan Lincoln dan Guba (1985) tentang data *saturation*, jumlah partisipan dalam penelitian kualitatif tidak ditentukan secara kuantitatif, melainkan berdasarkan kedalaman dan kekayaan informasi yang diberikan. Moleong (2011) juga menegaskan bahwa penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami makna, bukan untuk generalisasi, sehingga dua partisipan yang mampu memberikan narasi mendalam sudah dianggap memadai.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan format semi-terstruktur. Panduan wawancara disusun mencakup tema-tema terkait pengalaman pribadi, dampak psikologis, serta pola perilaku yang berkaitan dengan adiksi pornografi dan masturbasi. Seluruh proses wawancara direkam dengan persetujuan partisipan untuk menjamin ketepatan dalam proses transkrip dan analisis data. Analisis data dilakukan menggunakan model analisis interaktif dari Miles et al. (2014), yang mencakup tiga tahap utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi.

HASIL DAN DISKUSI

Awal Mula Paparan Pornografi: Peran Teman Sebaya

Hasil wawancara mendalam dengan dua partisipan (T dan K) mengungkapkan sejumlah temuan penting terkait adiksi pornografi. Kedua partisipan mengenal pornografi di usia yang relatif muda, dan pengalaman awal mereka sangat dipengaruhi oleh lingkungan teman sebaya. T mengenal pornografi saat berada di bangku Sekolah Dasar (SD) melalui teman-temannya yang menonton video pornografi. Ia mengisahkan, *“Awalnya saya mengenal itu ketika saya SD ya. Nah, mereka tuh awalnya saya tidak tahu mereka kenal dari mana. Cuman, ketika saya melihat mereka sedang apa, mereka itu sedang nonton video yang seperti itu (pornografi). Lalu, saya sudah sampai di rumah, saya coba tonton tuh, mulai lewat website yang telah teman saya kirim, kemudian ada sensasi yang unik, tiba-tiba ada yang berdiri. Nah, terus setelah disengaja, tangan saya tiba-tiba reflek ya, memegang yang di bawah (masturbasi).”* Sementara itu, K mulai mengenal pornografi melalui video animasi Jepang yang dikenalkan oleh teman-temannya di masa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Ia menyatakan, *“Kalau untuk awalnya mungkin karena aku tuh suka nonton anime ya, Kak. Jadi dulu tuh aku suka nonton anime bareng temen pas SMP. Nah, dari situ temen aku mulailah ngenalin aku kalau di anime tuh namanya hentai.”*

Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu, bahwa remaja yang memiliki teman yang juga mengonsumsi pornografi atau terlibat dalam perilaku menyimpang cenderung lebih mungkin untuk mengakses pornografi sendiri (Paulus et al., 2024). Sementara itu, remaja perempuan yang percaya bahwa teman-temannya juga menonton pornografi cenderung ikut menontonnya (Peter & Valkenburg, 2006). Oleh karena itu, lingkungan teman sebaya berperan sebagai faktor sosial yang dapat memfasilitasi atau memicu konsumsi pornografi bagi remaja, baik melalui pengaruh langsung maupun tidak langsung, seperti tekanan kelompok atau kebutuhan akan penerimaan sosial.

Media Digital dan Preferensi Konsumsi Pornografi

Media digital yang digunakan untuk mengakses konten pornografi sangat beragam, mencakup video, gambar, dan cerita erotis, yang seluruhnya tersedia secara daring. T awalnya lebih sering menonton video, namun seiring waktu beralih pada cerita dan gambar, karena ia merasa mampu membayangkan dan membentuk fantasi melalui bacaan. Ia menjelaskan, *“Saya merasa diri saya sendiri, dengan membaca suatu bacaan, itu saya bisa berfantasi... saya bisa membayangkan di kepala saya bahwa itu terjadi... saya kurang tertarik pada video, lalu saya mencoba membaca cerita-ceritanya, sambil membayangkan, lalu diselingi dengan sedang membaca, saya mau lihat gambar... jadi lebih kayak cerita dengan gambar, di luar video.”* Sementara itu, K lebih menyukai akses melalui platform seperti Twitter, dan ketika dorongan seksual meningkat, ia memilih situs dewasa yang lebih khusus. Ia menyebut, *“Kalau untuk media buat nontonnya aku biasanya pake Twitter, tapi kalau lagi niat gitu, lagi kayak terangsang banget aku ke website yang lebih proper... salah satunya ya kayak OnlyFans.”*

Ragam media yang digunakan menunjukkan luasnya lanskap konten pornografi digital, di mana teknologi tidak hanya memperluas jenis dan aksesibilitas konten, tetapi juga membuka ruang bagi preferensi dan konteks pribadi dalam konsumsi (Ashton et al., 2019). Dinamika ini merefleksikan bagaimana perkembangan teknologi, media sosial, dan pilihan individu saling berkelindan dalam membentuk pengalaman seksual secara digital.

Pola Konsumsi Kompulsif dan Kehilangan Kendali Diri

Pada masa kecanduan, T dan K melibatkan diri dalam aktivitas pornografi dan masturbasi hampir setiap hari, dengan frekuensi mencapai dua hingga tiga kali dalam satu hari. Pola ini mencerminkan keterlibatan kompulsif yang mengarah pada hilangnya kendali diri terhadap dorongan seksual (de Alarcón et al., 2019). T mengungkapkan, *“Kalau dulu, waktu kecanduan-kecanduannya itu hampir tiap hari ya, seminggu mungkin enam, dan bahkan dalam satu hari sampai dua kali juga pernah... toh ini masih bisa dilakukan meskipun memang tidak puas... keesokan harinya karena sudah keseringan dan sudah capek juga ya... ah males nih, capek nih, bosan, berhenti satu hari, dua hari, lalu selanjutnya ya gitu lagi.”* Sementara itu, K menyatakan, *“Pas aku lagi sering-seringnya itu tuh bisa sehari tuh dua sampai tiga kali sih, Kak.”*

Pernyataan ini menunjukkan bahwa konsumsi pornografi yang berulang dapat menimbulkan siklus kebosanan dan ketidakpuasan, yang justru mendorong peningkatan frekuensi konsumsi. Fenomena ini berkaitan erat dengan gangguan fungsi eksekutif, seperti impulsivitas, kesulitan dalam regulasi emosi, dan ketidakmampuan mengambil keputusan secara rasional (Laier et al., 2013; Sirianni & Vishwanath, 2016). Selain itu, proses penurunan sensitivitas terhadap stimulus seksual yang sama, sebagaimana umum terjadi dalam kecanduan perilaku, turut memperkuat dorongan untuk terus mengakses konten yang lebih intens demi mendapatkan kepuasan yang sama (Brand et al., 2014).

Pemicu Emosional dan Mekanisme Pelarian

K menyebutkan bahwa pemicu utama konsumsi pornografi dan masturbasi adalah stres, ketidakpuasan emosional, serta pengaruh teman sebaya. Ia mengaitkan kebiasaan tersebut dengan masa transisi menuju ujian masuk perguruan tinggi, yang penuh tekanan dan kecemasan. Dalam narasinya, K menyampaikan, *“Pas aku SMA kelas 11 naik ke kelas 12 karena itu kan kita lagi mau SBM ya lagi, stres-stresnya, jadi aku lagi sering buat masturbasi sendiri dengan kayak gitu. Jadi kalau dihitung udah sekitar dua sampai tiga tahun gitu.”*

Pernyataan ini menunjukkan bahwa konsumsi pornografi dan masturbasi bagi K tidak semata-mata berfungsi sebagai aktivitas seksual, melainkan juga sebagai mekanisme pelarian dari tekanan emosional dan pengaruh lingkungan. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menyoroti faktor-faktor kerentanan dalam perkembangan kecanduan pornografi, seperti coping yang disfungsional, impulsivitas situasional, serta motivasi penghindaran terhadap emosi negatif (Brem et al., 2017). Dengan demikian, pengalaman K memperlihatkan bagaimana konsumsi seksual digital dapat menjadi respons terhadap ketegangan psikologis, sekaligus memperkuat pola perilaku yang bersifat kompulsif.

Dampak Psikologis dan Konflik Internal

Kedua partisipan melaporkan dampak psikologis yang muncul selama masa kecanduan, seperti perasaan gelisah, kelelahan, dan ketidakstabilan emosi, meskipun mereka tetap melanjutkan perilaku tersebut. T menyadari bahwa kebiasaan mengakses pornografi dan melakukan masturbasi di malam hari berdampak pada penurunan fokus dan energi di siang hari. Ia mengungkapkan, *“Saya melakukannya selalu malam hari dan saya meranggapan bahwa kehilangan fokus saya itu karena saya sering begadang... kesehariannya, saya lebih sering tertidur... merasa itu bahwa menghilangkan fokus saya... kadang saya merasa, wah ini sudah berlebihan dan saya harus mengeluarkan itu, emosinya.”*

Sementara itu, K mencatat adanya perubahan fisik dan emosional yang cukup signifikan, *“Muka aku jadi kelihatan kayak lebih tua gitu, lebih kayak lesu, kusam, kayak nggak ada semangatnya aja... aku tuh jadi kayak gampang marah, gampang sedih... mudah untuk tersulut dengan emosi.”* Fenomena ini mengindikasikan adanya konflik internal antara nilai pribadi dan tindakan, yang merupakan ciri khas dari gangguan kontrol impuls dan kecanduan perilaku (Brand et al., 2014). Gejala seperti disregulasi emosi, distress psikologis, dan penurunan fungsi eksekutif memperkuat siklus adiktif, di mana konsumsi pornografi tidak lagi memberikan kepuasan, melainkan memperdalam ketegangan batin dan kelelahan mental

Perubahan Persepsi terhadap Lawan Jenis

Selain dampak psikologis, kedua partisipan juga melaporkan perubahan dalam cara mereka memandang lawan jenis, yang tidak lagi sekadar sebagai “orang lain”, melainkan melalui filter ciri fisik (proporsi tubuh, pakaian, aroma) dan konteks emosional, terutama saat mengalami stres. T menyatakan, *“Saya jadi sering memandang bagian bawah lawan jenis dan itu membuat saya terangsang, apalagi kalau sedang stres.”* Sementara itu, K menjelaskan, *“Pandangan ke lawan jenis dari segi pakaian atau dari segi fisiknya yang menurut aku kaya, oh orang ini menarik... jadi lah pandangan aku ke arah sana gitu... pakaian yang ketat gitu, kaya celana jeans atau kalau kita ke gym itu kan biasanya pake baju yang fit body... wanginya yang ngebuat fokus pandangan pada bagian tertentu jadi terangsang.”*

Pernyataan ini menunjukkan bahwa perhatian mereka cenderung terpusat pada area tubuh yang dianggap paling erotis, dan imajinasi digunakan untuk memperkuat rangsangan seksual. Faktor pakaian ketat dan aroma tubuh yang menyenangkan kerap menjadi pemicu utama dalam membentuk fokus visual dan fantasi. Temuan ini sesuai dengan konsep *cue-reactivity*, yaitu bagaimana tubuh dan otak bereaksi secara otomatis terhadap isyarat yang telah diasosiasikan dengan kebiasaan adiktif (de Alarcón et al., 2019). Fenomena ini memperlihatkan bahwa konsumsi pornografi tidak hanya berdampak pada perilaku seksual, tetapi juga memengaruhi persepsi sosial dan respons sensorik terhadap lingkungan sekitar.

Kesadaran Diri dan Awal Pemulihan

Kedua partisipan melaporkan bahwa frekuensi konsumsi pornografi dan masturbasi saat ini telah menurun secara signifikan. T menyampaikan bahwa perilaku tersebut kini hanya dilakukan satu hingga dua kali dalam seminggu, dan ia merasa tidak lagi mengalami dorongan yang bersifat ketagihan. Ia menjelaskan, *“Saat ini paling seminggu dua kali, seminggu sekali ya, sudah tidak terlalu ketagihan seperti itu, karena ada aktivitas lain yang bisa mengalihkan dari itu... karena secara agama dan dari pendidikan orang tua juga diajarkan mana yang jelek dan baik.”* Sementara itu, K menyatakan bahwa frekuensinya telah berkurang menjadi sekitar dua minggu sekali, dengan kesadaran akan dampak negatif yang dirasakannya: *“Kalau sekarang udah jarang ya, paling dua minggu sekali, karena aku tahu itu nggak baik dan banyak negatifnya ke aku.”*

Penurunan frekuensi ini mencerminkan adanya peningkatan kesadaran terhadap konsekuensi perilaku dan mulai pulihnya kemampuan regulasi diri. Dalam konteks adiksi perilaku, proses pemulihan tidak selalu ditandai dengan penghentian total, melainkan juga dapat terlihat dari berkurangnya intensitas dan frekuensi perilaku yang sebelumnya maladaptif (de Alarcón et al., 2019). Temuan ini menunjukkan bahwa pemulihan bersifat bertahap dan dipengaruhi oleh faktor internal seperti nilai pribadi, serta dukungan eksternal seperti pendidikan dan aktivitas pengalih yang konstruktif.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan temuan. Jumlah partisipan yang terbatas pada dua individu membatasi generalisasi hasil, meskipun pendekatan kualitatif bertujuan untuk menggali kedalaman pengalaman. Data yang diperoleh bersifat retrospektif dan sangat bergantung pada kemampuan partisipan dalam mengingat serta mengungkapkan pengalaman pribadi secara jujur, yang dapat dipengaruhi oleh rasa malu, tekanan sosial, atau bias memori. Selain itu, konteks budaya dan nilai-nilai moral yang dianut oleh partisipan turut membentuk cara mereka memaknai perilaku seksual dan proses pemulihan, sehingga interpretasi terhadap pengalaman mereka tidak dapat dilepaskan dari konstruksi sosial yang melingkupinya. Penelitian ini juga belum mengeksplorasi secara mendalam interaksi antara faktor neuropsikologis dan lingkungan digital yang kompleks, seperti algoritma media sosial atau desain platform yang dapat memperkuat pola konsumsi. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan pendekatan multidisipliner dan partisipan yang lebih beragam sangat diperlukan untuk memperkaya pemahaman tentang dinamika adiksi seksual digital di kalangan remaja.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman adiksi pornografi dan masturbasi pada partisipan dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara lingkungan, personal, emosional, dan neuropsikologis. Paparan awal terhadap pornografi terjadi pada rentang usia anak hingga remaja awal dan banyak diperantarai oleh pengaruh teman sebaya. Media digital dan kemudahan akses berperan besar dalam memperkuat perilaku adiktif ini. Partisipan juga menunjukkan pola konsumsi yang kompulsif dan berulang yang pada akhirnya menimbulkan dampak psikologis dan fisik negatif, seperti gelisah, marah, dan kelelahan. Selain itu, konsumsi pornografi dan masturbasi yang berkepanjangan memunculkan gejala desentisasi dan *cue-reactivity*, yaitu respon otomatis terhadap rangsangan seksual dalam kehidupan nyata yang berdampak pada cara pandang terhadap lawan jenis. Adanya perubahan dalam frekuensi konsumsi pada partisipan menunjukkan adanya potensi pemulihan yang ditandai dengan meningkatnya kesadaran dan upaya regulasi diri meskipun belum sepenuhnya bebas dari perilaku adiktif tersebut.

Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis terhadap pemahaman mengenai dinamika psikologis remaja dalam konteks adiksi pornografi dan masturbasi, khususnya melalui pendekatan fenomenologis yang menyoroti pengalaman subjektif, konflik internal, dan proses regulasi diri. Temuan mengenai *cue-reactivity*, kompulsivitas, dan pergeseran media konsumsi memperkaya literatur tentang adiksi perilaku dengan menambahkan dimensi emosional, sosial, dan kognitif yang khas pada masa remaja. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi yang lebih empatik dan kontekstual, seperti program edukasi seksual berbasis nilai, pelatihan regulasi emosi, serta pendampingan psikososial yang mempertimbangkan latar budaya dan spiritualitas individu. Selain itu, pemahaman tentang pemicu emosional dan lingkungan sosial dapat membantu guru, konselor, dan orang tua dalam mengenali tanda-tanda awal perilaku adiktif dan memberikan dukungan yang tidak menghakimi.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar studi dilakukan dengan jumlah partisipan yang lebih luas dan latar belakang yang lebih beragam, guna memperkaya representasi pengalaman remaja dalam berbagai konteks sosial dan budaya. Pendekatan multidisipliner yang menggabungkan perspektif psikologi, teknologi digital, dan pendidikan juga diperlukan untuk mengeksplorasi interaksi antara desain platform media, algoritma konten seksual, dan perilaku konsumsi. Penelitian longitudinal dapat memberikan wawasan lebih dalam mengenai proses

pemulihan, perubahan nilai, dan adaptasi psikologis seiring waktu. Selain itu, eksplorasi terhadap pengalaman perempuan dan kelompok minoritas dalam konteks adiksi seksual digital masih sangat terbuka dan penting untuk dikaji secara lebih inklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adarsh, H., & Sahoo, S. (2023). Pornography and Its Impact on Adolescent/Teenage Sexuality. *Journal of Psychosexual Health*, 5(1), 35–39. <https://doi.org/10.1177/26318318231153984>
- Ashton, S., McDonald, K., & Kirkman, M. (2019). What does ‘pornography’ mean in the digital age? Revisiting a definition for social science researchers. *Porn Studies*, 6(2), 144–168. <https://doi.org/10.1080/23268743.2018.1544096>
- Brand, M., Young, K. S., & Laier, C. (2014). Prefrontal Control and Internet Addiction: A Theoretical Model and Review of Neuropsychological and Neuroimaging Findings. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00375>
- Brem, M. J., Shorey, R. C., Anderson, S., & Stuart, G. L. (2017). Depression, anxiety, and compulsive sexual behaviour among men in residential treatment for substance use disorders: The role of experiential avoidance. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(6), 1246–1253. <https://doi.org/10.1002/cpp.2085>
- de Alarcón, R., de la Iglesia, J. I., Casado, N. M., & Montejo, A. L. (2019). Online Porn Addiction: What We Know and What We Don’t—A Systematic Review. *Journal of Clinical Medicine*, 8(1), Article 1. <https://doi.org/10.3390/jcm8010091>
- Dwulit, A. D., & Rzymiski, P. (2019). The potential associations of pornography use with sexual dysfunctions: An integrative literature review of observational studies. *Journal of Clinical Medicine*, 8(7), Article 7. <https://doi.org/10.3390/jcm8070914>
- Honor, G. (2020). Child and Adolescent Pornography Exposure. *Journal of Pediatric Health Care*, 34(2), 191–199. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2019.10.001>
- Kaestle, C. E., & Allen, K. R. (2011). The role of masturbation in healthy sexual development: Perceptions of young adults. *Archives of Sexual Behavior*, 40(5), 983–994. <https://doi.org/10.1007/s10508-010-9722-0>
- Kara, M. E. (2024). *KPAI: 5,5 Juta Anak Indonesia Kecanduan Pornografi*. Rri.Co.Id - Portal Berita Terpercaya. <https://rri.co.id/daerah/824614/kpai-5-5-juta-anak-indonesia-kecanduan-pornografi>
- Kusumawati, F., & Hartono, Y. (2010). Buku ajar keperawatan jiwa. *Jakarta: Salemba Medika*, 59–75.
- Laier, C., Schulte, F. P., & Brand, M. (2013). Pornographic Picture Processing Interferes with Working Memory Performance. *Journal of Sex Research*, 50(7), 642–652. <https://doi.org/10.1080/00224499.2012.716873>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry* (1. print.). Beverly Hills, Calif. : Sage Publications. <https://archive.org/details/naturalisticinqu00linc/page/n5/mode/2up>
- Malia, I. (2018). *Kemenkes: 98,3 Persen Pelajar Terpapar Pornografi* | IDN Times. IDN Times. <https://www.idntimes.com/news/indonesia/kemenkes-983-persen-pelajar-terpapar-pornografi-00-9751v-30c24n>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (Third edition). SAGE Publications, Inc.
- Moleong, L. J. (2011). *Qualitative research methods*. Bandung: Teenager Rosda Karya.
- Paulus, F. W., Nouri, F., Ohmann, S., Möhler, E., & Popow, C. (2024). The impact of Internet pornography on children and adolescents: A systematic review. *Encephale*, 50, 649–662. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2023.12.004>

- Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2006). Adolescents' exposure to sexually explicit material on the internet. *Communication Research*, 33(2), 178–204. <https://doi.org/10.1177/0093650205285369>
- Rahmawaty, L. (2021). *KPPPA : 66,6 persen anak saksikan pornografi di media “online”*—*ANTARA News*. <https://www.antaranews.com/berita/2555613/kpppa-666-persen-anak-saksikan-pornografi-di-media-online>
- Sirianni, J. M., & Vishwanath, A. (2016). Problematic online pornography use: A media attendance perspective. *The Journal of Sex Research*, 53(1), 21–34. <https://doi.org/10.1080/00224499.2014.980496>
- Wardhani, D. T. (2012). Perkembangan dan seksualitas remaja. *Sosio Informa*, 17(3), 184–191. <https://doi.org/10.33007/inf.v17i3.84>
- Yati, M., & Aini, K. (2018). Studi kasus: Dampak tayang pornografi terhadap perubahan psikososial remaja. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 9(2), Article 2. <https://doi.org/10.33666/jitk.v9i2.189>