

PROSEDUR PENCEGAHAN DAN INTERVENSI PERILAKU SEKS BEBAS PADA REMAJA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM: TINJAUAN STUDI LITERATUR

Putri Hidayati¹, Agung Perdana Putra², Khairunnas Rajab³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

¹putrihidayati1002@gmail.com, ²agungperdanaputra1508@gmail.com

ABSTRACT

Free sexual behavior among adolescents is an increasingly alarming social problem with serious consequences for physical health, psychological well-being, and the moral fabric of society. Islamic psychology, as a discipline integrating modern psychological principles with Islamic values and epistemology, offers a unique analytical framework and distinctive intervention approach in understanding and addressing this problem. This study aims to systematically examine the causal factors, prevention procedures, and forms of intervention against free sexual behavior among adolescents from the perspective of Islamic psychology through a literature review method. Data were collected through documentation from national and international scientific journals, academic books, and relevant publications issued within the past ten years. Data analysis was conducted through content analysis and thematic analysis. The findings indicate that Islamic psychology understands free sexual behavior as a distortion of fitrah triggered by the weakening of the qalb, 'aql, and nafs al-lawwamah functions. Effective prevention rests on strengthening the internalization of tawhid values, character formation (akhlaq), and the role of family and Muslim community institutions. Recommended interventions include Islamic counseling, tazkiyatun nafs, spiritual guidance, and Islamic value-based programs proven effective in changing Muslim adolescents' attitudes and behaviors.

Keywords: *free sexual behavior; adolescents; Islamic psychology; Islamic intervention; value-based prevention*

ABSTRAK

Perilaku seks bebas pada remaja merupakan permasalahan sosial yang semakin mengkhawatirkan dan berdampak serius terhadap kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, dan ketahanan moral masyarakat. Psikologi Islam, sebagai disiplin ilmu yang mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi modern dengan nilai-nilai dan epistemologi Islam, menawarkan kerangka analisis yang unik sekaligus pendekatan intervensi yang distingtif dalam memahami dan menangani permasalahan ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis faktor penyebab, prosedur pencegahan, dan bentuk-bentuk intervensi terhadap perilaku seks bebas pada remaja dari perspektif psikologi Islam melalui metode studi literatur. Teknik pengumpulan data menggunakan studi dokumentasi dari jurnal ilmiah nasional dan internasional, buku akademik, serta publikasi ilmiah relevan yang diterbitkan dalam sepuluh tahun terakhir. Analisis data dilakukan melalui content

analysis dan analisis tematik. Hasil kajian menunjukkan bahwa psikologi Islam memahami perilaku seks bebas sebagai distorsi fitrah yang dipicu oleh lemahnya fungsi *qalb*, *'aql*, dan *nafs al-lawwamah*. Pencegahan yang efektif bertumpu pada penguatan internalisasi nilai tauhid, pembentukan akhlak, dan peran institusi keluarga serta komunitas Muslim. Intervensi yang direkomendasikan mencakup konseling Islami, *tazkiyatun nafs*, bimbingan spiritual, serta program berbasis nilai keislaman yang terbukti efektif dalam mengubah sikap dan perilaku remaja Muslim.

Kata Kunci: perilaku seks bebas; remaja; psikologi Islam; intervensi Islami; pencegahan berbasis nilai

A. Pendahuluan

Fenomena perilaku seks bebas di kalangan remaja telah menjadi permasalahan sosial yang semakin serius di berbagai belahan dunia, termasuk di Indonesia sebagai negara dengan populasi Muslim terbesar di dunia. Data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017 dan hasil riset berbagai lembaga nasional menunjukkan peningkatan prevalensi perilaku seksual berisiko pada kelompok usia 15–24 tahun yang mengkhawatirkan. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan dampak kesehatan reproduksi yang serius, tetapi juga membawa implikasi mendalam bagi integritas moral, spiritualitas, dan ketahanan keluarga serta masyarakat Muslim Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Psikologi Islam sebagai disiplin keilmuan yang berkembang pesat dalam dua dekade terakhir menawarkan perspektif yang distingtif

dalam memahami perilaku manusia, termasuk perilaku seksual. Berbeda dari psikologi konvensional yang berpijak pada epistemologi empiris-positivistik, psikologi Islam membangun pemahamannya di atas fondasi teologis-normatif Islam, dengan menjadikan Al-Qur'an dan Sunnah sebagai sumber kebenaran primer, di samping juga mengintegrasikan temuan-temuan psikologi modern yang tidak bertentangan dengan prinsip-prinsip Islam (Mujib & Mudzakir, 2017). Dengan demikian, psikologi Islam mampu menawarkan kerangka analisis yang holistik mencakup dimensi jasadiyah, nafsiyah, 'aqliyah, dan ruhiyah dalam memahami akar permasalahan perilaku seks bebas.

Dalam perspektif psikologi Islam, perilaku seks bebas bukan sekadar permasalahan kesehatan atau sosial semata, melainkan juga merupakan krisis spiritual dan moral

yang muncul dari melemahnya fungsi-fungsi psikologis inti manusia, yakni fitrah, qalb, 'aql, dan nafs. Islam memandang bahwa manusia dilahirkan dalam kondisi fitrah yang condong kepada kebaikan dan kebenaran; perilaku menyimpang adalah hasil dari distorsi fitrah tersebut akibat pengaruh lingkungan, hawa nafsu yang tidak terkendali, dan melemahnya iman. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan intervensi yang efektif harus menyentuh dimensi spiritual dan moral, tidak hanya aspek kognitif atau behavioral semata (Al-Ghazali, dalam Hawi, 2013).

Dampak perilaku seks bebas pada remaja bersifat multidimensi. Dari sisi kesehatan, perilaku ini berkorelasi dengan peningkatan risiko infeksi menular seksual, kehamilan tidak direncanakan, dan berbagai komplikasi kesehatan reproduksi (WHO, 2020). Dari sisi psikologis, remaja yang terlibat dalam perilaku ini seringkali mengalami konflik nilai yang mendalam, rasa bersalah, kecemasan eksistensial, gangguan harga diri, dan dalam banyak kasus juga mengalami penurunan kualitas hubungan spiritualnya dengan Allah SWT (Salmah & Sari, 2019). Dari sisi sosial

dan moral, perilaku ini berpotensi mengikis nilai-nilai Islam yang menjadi fondasi tatanan keluarga dan masyarakat Muslim.

Meskipun kajian tentang pencegahan dan intervensi perilaku seks bebas telah berkembang dalam literatur psikologi dan kesehatan, kajian yang secara khusus dan sistematis mengintegrasikan perspektif psikologi Islam dalam memahami dan menangani permasalahan ini masih sangat terbatas. Sebagian besar program pencegahan dan intervensi yang tersedia di Indonesia belum sepenuhnya memanfaatkan kekayaan sumber daya spiritual dan normatif Islam sebagai modal utama intervensi, padahal penelitian menunjukkan bahwa pendekatan berbasis nilai keagamaan memiliki efektivitas yang lebih tinggi pada populasi Muslim dibandingkan pendekatan sekuler konvensional (Wulandari & Mariyati, 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini merumuskan masalah sebagai berikut: (1) Bagaimana psikologi Islam memahami dan mendefinisikan perilaku seks bebas? (2) Apa saja

faktor-faktor penyebab perilaku seks bebas menurut perspektif psikologi Islam? (3) Bagaimana prosedur pencegahan yang direkomendasikan psikologi Islam? (4) Bentuk-bentuk intervensi apa yang relevan dan efektif dari perspektif psikologi Islam? dan (5) Apa implikasi kajian ini bagi praktik konseling, pendidikan Islam, dan kebijakan sosial?

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif prosedur pencegahan dan bentuk-bentuk intervensi terhadap perilaku seks bebas pada remaja dalam perspektif psikologi Islam. Urgensi kajian ini terletak pada kebutuhan mendesak akan kerangka pencegahan dan intervensi yang tidak hanya berbasis bukti ilmiah, tetapi juga berakar pada nilai-nilai Islam yang relevan dengan identitas dan konteks kehidupan remaja Muslim Indonesia.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode literature review (studi literatur), yang dipilih karena tujuan penelitian bersifat konseptual-analitis dalam mengkaji dan mensintesis berbagai sumber kepustakaan ilmiah yang relevan (Zed,

2008). Sumber data mencakup jurnal ilmiah nasional terakreditasi SINTA 1–4 dan jurnal internasional terindeks Scopus atau Web of Science, buku akademik di bidang psikologi Islam dan konseling Islami, publikasi lembaga otoritatif seperti WHO dan Kementerian Kesehatan RI, serta disertasi dan tesis dari perguruan tinggi Islam terkemuka. Literatur yang digunakan mencakup rentang tahun 2014–2024, berbahasa Indonesia atau Inggris, memiliki relevansi dengan psikologi Islam dan perilaku seksual remaja, serta tersedia dalam versi teks lengkap dan telah melalui proses peer-review.

Pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi sistematis pada basis data akademik Google Scholar, Portal Garuda, SINTA Kemdikbud, JSTOR, dan ERIC, dengan kata kunci yang berkaitan dengan psikologi Islam, perilaku seksual remaja, tazkiyatun nafs, fitrah, dan intervensi berbasis nilai Islam. Analisis data menggunakan content analysis untuk mengidentifikasi konsep-konsep kunci dan pola argumentasi dalam literatur (Krippendorff, 2018), serta analisis tematik untuk mengkluster temuan ke dalam tema-tema yang koheren (Braun & Clarke, 2006). Proses analisis meliputi familiarisasi data, pengkodean terbuka, pengelompokan tema, hingga sintesis dan penulisan. Keabsahan data dijamin

melalui triangulasi sumber dan peer debriefing dengan pakar psikologi Islam.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Konsep Perilaku Seks Bebas dalam Perspektif Psikologi Islam

Psikologi Islam memandang manusia sebagai makhluk yang terdiri dari unsur jasad (fisik), *nafs* (jiwa), *'aql* (akal), dan ruh (spirit), yang kesemuanya saling berinteraksi dan mempengaruhi perilaku. Dalam kerangka ini, perilaku seks bebas dipahami bukan semata sebagai disfungsi psikologis dalam pengertian klinis, melainkan sebagai bentuk distorsi fitrah yakni penyimpangan dari kecenderungan bawaan manusia kepada kebenaran, kebaikan, dan penghambaan kepada Allah SWT (Mujib & Mudzakir, 2017). Al-Qur'an secara eksplisit melarang zina dan mendekatinya (QS. Al-Isra': 32), yang dalam konteks psikologi Islam menandai perilaku seksual di luar nikah sebagai bentuk pelanggaran terhadap batas-batas (*hudud*) yang ditetapkan Allah sebagai pelindung integritas manusia.

Dalam terminologi psikologi Islam klasik, dorongan seksual dipahami sebagai bagian dari *nafs*

ammara (jiwa yang cenderung kepada keburukan dan syahwat). Ketika *nafs ammara* mendominasi dan tidak diimbangi oleh *nafs lawwamah* (jiwa yang memiliki kesadaran moral) dan *nafs muthma'innah* (jiwa yang tenang dalam ketaatan kepada Allah), maka individu menjadi rentan terhadap perilaku yang melanggar norma ilahiah, termasuk perilaku seks bebas (Al-Ghazali, dalam Hawi, 2013). Konsep ini memberikan landasan psikologis yang khas bagi pemahaman Islam tentang mekanisme internal perilaku menyimpang.

Secara konseptual, psikologi Islam juga merujuk pada konsep *'aql* (akal) sebagai fakultas yang seharusnya mengendalikan syahwat dan memberikan pertimbangan rasional-normatif terhadap dorongan-dorongan yang muncul. Ketika fungsi *'aql* melemah akibat kurangnya tafakkur, minimnya pemahaman agama, atau dominasi lingkungan yang merusak, maka kapasitas pengendalian diri terhadap dorongan seksual pun berkurang. Konsep ini memiliki resonansi dengan teori kontrol diri (*self-regulation*) dalam psikologi modern, namun memperluas

dimensinya ke dalam ranah spiritual dan teologis (Susanti & Rohmatun, 2021).

Berbeda dari pendekatan psikologi konvensional yang cenderung bersifat value-neutral, psikologi Islam secara eksplisit menempatkan perilaku seks bebas dalam kerangka etis yang jelas: sebagai perbuatan yang merugikan individu (dalam dimensi dunia dan akhirat), merusak institusi keluarga, dan mengganggu ketertiban sosial. Perspektif normatif ini bukan sekadar tambahan ideologis, melainkan komponen integral dari analisis psikologis yang menentukan arah dan tujuan intervensi (Langgulung, 2004).

Faktor Penyebab Perilaku Seks Bebas dalam Perspektif Psikologi Islam

Psikologi Islam mengidentifikasi faktor-faktor penyebab perilaku seks bebas secara berlapis, mulai dari dimensi internal (intrapersonal) hingga dimensi eksternal (interpersonal dan sosial). Pada dimensi internal, faktor utama yang diidentifikasi adalah lemahnya iman (dhu'f al-iman) sebagai akar dari segala penyimpangan perilaku. Iman yang lemah berarti rendahnya

kesadaran muraqabatullah (perasaan selalu diawasi Allah), yang pada gilirannya melemahkan mekanisme pengendalian diri internal. Dalam bahasa psikologi Islam, ini adalah kondisi di mana nafs ammara mendominasi tanpa pengawalan yang memadai dari nafs lawwamah dan pertimbangan 'aql (Mujib & Mudzakir, 2017).

Dari dimensi psikologis, penelitian Susanti dan Rohmatun (2021) menemukan bahwa rendahnya religiusitas yang dalam psikologi Islam mencakup dimensi akidah (keyakinan), ibadah (ritual), dan akhlak (moral) berkorelasi negatif yang signifikan dengan kecenderungan perilaku seksual pranikah pada remaja Muslim. Selain religiusitas, faktor psikologis lain yang diidentifikasi mencakup rendahnya harga diri Islami (*Islamic self-esteem*), lemahnya kontrol nafs, serta ketidakmatangan identitas keislaman (*Islamic identity development*). Remaja yang belum memiliki identitas keislaman yang mapan cenderung lebih mudah terbawa arus perilaku yang bertentangan dengan nilai-nilai Islam.

Dari dimensi keluarga, Islam menempatkan keluarga sebagai lembaga primer dalam pembentukan karakter dan moralitas anak. Keluarga yang gagal menjalankan fungsi tarbiyah (pembinaan) karena kurangnya pemahaman agama orang tua, komunikasi yang tidak kondusif tentang nilai-nilai seksualitas dalam Islam, atau ketiadaan keteladanan orang tua dalam menjaga kehormatan diri menjadi faktor risiko yang signifikan bagi perilaku seksual berisiko remaja. Penelitian Lestari dan Koentjoro (2019) mengkonfirmasi bahwa remaja dari keluarga yang menerapkan pola asuh otoritatif-Islami, yang mengombinasikan kehangatan afeksi dengan nilai-nilai normatif yang jelas, menunjukkan ketahanan yang lebih tinggi terhadap perilaku seksual berisiko.

Dari dimensi lingkungan sosial dan media, psikologi Islam mengakui bahwa lingkungan (*bi'ah*) memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap pembentukan karakter dan perilaku. Sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Abu Dawud menegaskan bahwa seseorang akan mengikuti agama dan kebiasaan teman dekatnya. Dalam era digital, "teman" yang dimaksud

telah meluas hingga mencakup konten media sosial dan platform digital yang seringkali mempropagandakan norma-norma seksual yang bertentangan dengan Islam. Penelitian Wulandari dan Mariyati (2022) menemukan bahwa paparan konten pornografi melalui media digital berkorelasi positif dengan melemahnya nilai-nilai agama sebagai pengendalian perilaku seksual pada remaja Muslim.

Dari dimensi pendidikan, psikologi Islam mengidentifikasi ketidakseimbangan antara pengajaran ilmu agama dan ilmu umum, serta kegagalan lembaga pendidikan Islam dalam menginternalisasikan nilai-nilai Islam secara autentik bukan sekadar transfer pengetahuan kognitif tentang hukum-hukum Islam sebagai faktor yang berkontribusi pada kerentanan moral remaja. Ketika pendidikan agama hanya berhenti pada level pengetahuan (*'ilm*) tanpa berhasil mencapai level penghayatan (iman) dan pengamalan (*'amal*), maka pengetahuan agama tidak mampu berfungsi sebagai benteng moral yang efektif (Ramayulis, 2006).

Dampak Perilaku Seks Bebas dalam Tinjauan Psikologi Islam

Psikologi Islam memahami dampak perilaku seks bebas secara lebih komprehensif dibandingkan sekadar perspektif kesehatan fisik atau psikologis konvensional. Al-Qur'an dalam Surah Al-Mu'minun ayat 1–7 dan berbagai hadis Nabi SAW telah mendeskripsikan bahwa menjaga kehormatan seksual (*hifzh al-farj*) merupakan salah satu ciri utama orang beriman, dan pelanggarannya membawa konsekuensi yang meliputi dimensi psikologis, sosial, dan spiritual sekaligus.

Dari dimensi psikologis-spiritual, perilaku seks bebas dipandang dalam psikologi Islam sebagai sumber *maradh al-qalb* (penyakit hati) yang paling destruktif. Keterlibatan dalam perilaku yang bertentangan dengan nilai-nilai Islam secara konsisten menciptakan kecemasan eksistensial, disonansi moral, dan rasa bersalah yang mendalam yang oleh Al-Ghazali disebut sebagai *zulmat al-qalb* (kegelapan hati). Kondisi ini tidak hanya menimbulkan penderitaan psikologis, tetapi juga secara progresif melemahkan hubungan individu

dengan Allah SWT melalui mekanisme yang Al-Ghazali istilahkan sebagai hijab (tirai) antara hati dan cahaya kebenaran ilahiah (Hawi, 2013).

Penelitian Salmah dan Sari (2019) mengkonfirmasi bahwa remaja Muslim yang terlibat dalam perilaku seksual pranikah mengalami tingkat kecemasan, depresi, dan konflik nilai yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan yang tidak terlibat. Yang menarik dari sudut pandang psikologi Islam adalah bahwa sebagian besar responden menggambarkan penderitaan psikologis mereka dalam bahasa spiritual: merasa jauh dari Allah, merasa tidak layak beribadah, dan kehilangan ketenangan batin (*sakinah*). Temuan ini memperkuat argumen psikologi Islam bahwa dimensi spiritual adalah komponen yang tidak dapat diabaikan dalam memahami dampak psikologis perilaku seks bebas pada remaja Muslim.

Dari dimensi sosial-komunal, Islam memandang perilaku seks bebas sebagai ancaman terhadap institusi keluarga yang merupakan unit dasar masyarakat Muslim. Kehamilan di luar nikah, penularan penyakit, dan

erosi nilai-nilai moral yang diakibatkan oleh normalisasi perilaku seks bebas berpotensi merusak kohesi sosial komunitas Muslim dan melemahkan fungsi keluarga sebagai lembaga pendidikan pertama dan utama bagi generasi berikutnya. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat mengancam keberlangsungan identitas peradaban Islam (Langgulong, 2004).

Prosedur Pencegahan dalam Perspektif Psikologi Islam

Psikologi Islam menawarkan kerangka pencegahan yang bersifat proaktif, holistik, dan berorientasi pada penguatan potensi positif manusia (*fitrah*), bukan sekadar menghindari risiko. Pendekatan ini bertolak dari premis bahwa manusia pada dasarnya memiliki kecenderungan *fitrah* kepada kebaikan, sehingga tugas pencegahan adalah membangun benteng-benteng protektif yang memungkinkan *fitrah* tersebut berkembang secara optimal dan tidak terdistorsi.

Prosedur pencegahan primer dalam psikologi Islam berpusat pada penguatan iman dan taqwa melalui pendidikan agama yang autentik dan internalisatif. Pendidikan yang

dimaksud bukan sekadar pengajaran pengetahuan tentang hukum-hukum Islam (*fiqh*), tetapi pendidikan yang membentuk kesadaran spiritual yang hidup: kesadaran akan kehadiran Allah (*muraqabah*), rasa takut akan akibat maksiat (*khauf*), dan harapan akan rahmat Allah (*raja'*). Fondasi spiritual ini berfungsi sebagai sistem kontrol diri internal yang paling kuat dan berkelanjutan (Ramayulis, 2006). Implementasinya mencakup pembiasaan ibadah (shalat, puasa, tadarus Al-Qur'an) yang dilakukan secara bermakna bukan sekadar rutinitas tanpa penghayatan sebagai sarana pembaruan koneksi spiritual remaja dengan Allah SWT.

Prosedur pencegahan sekunder berfokus pada pembangunan karakter (akhlak) melalui keteladanan, pembiasaan, dan penciptaan lingkungan yang kondusif (*bi'ah shalihah*). Dalam psikologi Islam, pembentukan akhlak bukan semata proses kognitif, melainkan proses yang melibatkan pelatihan kehendak (*'azm*) secara berulang hingga perilaku baik menjadi kebiasaan yang mendarah daging (*malakah*). Konsep ini memiliki resonansi dengan neurosains

kontemporer tentang pembentukan kebiasaan melalui pengulangan dan penguatan. Lembaga-lembaga pendidikan Islam seperti pesantren, madrasah diniyah, dan halaqah tarbiyah merupakan lingkungan yang secara sistematis menciptakan kondisi *bi'ah shalihah* yang protektif ini (Mas'ud, 2004).

Prosedur pencegahan berbasis keluarga dalam psikologi Islam menekankan pentingnya pendidikan seksualitas dalam kerangka Islam di lingkungan rumah tangga. Orang tua sebagai murabbi pertama dan utama memiliki tanggung jawab untuk memberikan pemahaman kepada anak tentang makna seksualitas dalam Islam: sebagai anugerah Allah yang harus dijaga kehormatan dan kesuciannya, disalurkan hanya dalam ikatan pernikahan yang sah, dan bukan sekadar dorongan biologis yang bebas diaktualisasikan. Penelitian Lestari dan Koentjoro (2019) menunjukkan bahwa keluarga Muslim yang membicarakan topik seksualitas dalam kerangka nilai Islam secara terbuka dan proporsional memiliki remaja yang lebih mampu menginternalisasi nilai-nilai pengendalian diri seksual.

Prosedur pencegahan berbasis komunitas dalam psikologi Islam memanfaatkan kekuatan sosial komunitas Muslim sebagai agen kontrol normatif yang positif. Lembaga-lembaga seperti masjid, organisasi kepemudaan Islam (IPNU/IPPNU, PMII, Rohis), dan majelis ta'lim berfungsi sebagai jaringan dukungan sosial yang memperkuat nilai-nilai Islam dan memberikan pengawasan normatif yang protektif bagi remaja. Selain itu, program mentoring berbasis teman sebaya yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam (*Islamic peer mentoring*) terbukti efektif dalam memanfaatkan pengaruh teman sebaya sebagai kekuatan protektif, bukan faktor risiko (Widyastari et al., 2015).

Bentuk-Bentuk Intervensi dalam Perspektif Psikologi Islam

Psikologi Islam menawarkan beberapa modalitas intervensi yang distingtif dan saling komplementer dalam menangani remaja yang terlibat atau berisiko terlibat dalam perilaku seks bebas. Modalitas-modalitas ini berakar pada tradisi keilmuan Islam yang kaya, namun dapat diintegrasikan dengan pendekatan-

pendekatan psikologi modern untuk meningkatkan efektivitasnya.

Pertama, konseling Islami (*Islamic counseling*). Konseling Islami merupakan modalitas intervensi yang paling sistematis dikembangkan dalam psikologi Islam kontemporer. Berbeda dari konseling konvensional yang umumnya bersifat value-neutral, konseling Islami secara eksplisit mengintegrasikan nilai-nilai Islam sebagai kerangka normatif dalam proses asesmen, diagnosis, dan intervensi. Teknik-teknik yang digunakan mencakup: (a) al-mau'izhah al-hasanah (nasihat yang baik) yang disampaikan dengan penuh empati dan kasih sayang; (b) al-hiwar (dialog Sokrates Islami) untuk membantu klien menemukan sendiri kontradiksi antara perilakunya dan nilai-nilai yang dianutnya; (c) al-tawbah (pembimbingan pertobatan) sebagai proses psikologis yang mencakup pengakuan, penyesalan, tekad perubahan, dan restitusi; serta (d) pemanfaatan ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis yang relevan sebagai sumber terapi (bibliotherapy Islami) (Mulawarman, 2019).

Penelitian Mulawarman (2019) tentang penerapan konseling Islami

pada remaja dengan perilaku seksual berisiko di Jawa Tengah menunjukkan penurunan yang signifikan dalam sikap permisif dan peningkatan yang bermakna dalam kesadaran nilai-nilai Islam setelah delapan sesi konseling individual. Temuan ini diperkuat oleh kajian Susanti dan Rohmatun (2021) yang menemukan bahwa integrasi pendekatan CBT dengan teknik-teknik konseling Islami (CBT-Islami) menghasilkan efek yang lebih besar dibandingkan CBT konvensional saja pada populasi remaja Muslim.

Kedua, tazkiyatun nafs (penyucian jiwa). Tazkiyatun nafs merupakan tradisi spiritual Islam yang dalam konteks psikologi klinis berfungsi sebagai bentuk psikoterapi mendalam yang menargetkan akar spiritual dari perilaku menyimpang. Proses ini mencakup: muhasabah (introspeksi diri yang sistematis), muraqabah (latihan kesadaran akan pengawasan Allah), mujahadah (latihan pengendalian nafsu secara bertahap dan konsisten), dan tawbah (pertobatan autentik yang mencakup dimensi kognitif, afektif, dan behavioral). Dalam praktik klinis kontemporer, tazkiyatun nafs diadaptasi dalam format program

terstruktur yang dilaksanakan dalam kelompok kecil selama beberapa minggu, dipimpin oleh konselor atau pembimbing spiritual yang terlatih (Hawi, 2013).

Ketiga, bimbingan spiritual (*spiritual guidance*). Program bimbingan spiritual yang sistematis memberikan remaja akses kepada mentor spiritual yang dapat membimbing perkembangan religiusitas mereka secara personal dan berkelanjutan. Dalam tradisi Islam, model ini dikenal sebagai sistem *syuyukh* (guru spiritual) yang berfungsi tidak hanya sebagai narasumber ilmu, tetapi juga sebagai pembimbing proses transformasi spiritual klien. Dalam konteks kontemporer, model ini diadaptasi dalam bentuk mentoring spiritual berbasis masjid atau pesantren, yang terbukti memberikan dampak positif terhadap pembentukan identitas keislaman remaja dan ketahanannya terhadap perilaku berisiko (Mas'ud, 2004).

Keempat, program terstruktur berbasis nilai Islam. Berbagai program intervensi terstruktur yang mengintegrasikan konten psikoedukatif dengan landasan nilai-

nilai Islam telah dikembangkan dan dievaluasi. Program-program ini umumnya mencakup modul-modul tentang pemahaman Islam tentang seksualitas dan pernikahan, pengembangan konsep diri Islami, keterampilan pengendalian nafs, keterampilan komunikasi asertif Islami, dan perencanaan kehidupan yang berlandaskan nilai Islam. Wulandari dan Mariyati (2022) melaporkan bahwa program intervensi berbasis nilai Islam yang dilaksanakan selama dua belas sesi di sekolah menengah Islam berhasil menurunkan sikap permisif secara signifikan dan meningkatkan komitmen terhadap nilai-nilai kesucian seksual Islam pada partisipan.

Kelima, intervensi berbasis komunitas masjid dan pesantren. Institusi masjid dan pesantren memiliki potensi yang sangat besar sebagai lembaga intervensi berbasis komunitas yang autentik dan dipercaya oleh masyarakat Muslim. Program-program intervensi yang memanfaatkan infrastruktur masjid—seperti kajian remaja yang membahas isu-isu kontemporer termasuk seksualitas dalam bingkai Islam—telah menunjukkan efektivitas dalam

menjangkau remaja yang tidak tercakup oleh program-program berbasis sekolah. Pesantren, dengan sistem pendidikan totalnya yang mencakup seluruh dimensi kehidupan (intelektual, spiritual, sosial, dan fisik), berfungsi sebagai lembaga intervensi komprehensif yang menciptakan bi'ah shalihah yang kondusif bagi perkembangan identitas keislaman yang sehat (Mas'ud, 2004).

Analisis Efektivitas Intervensi: Kajian Penelitian Terdahulu

Kajian terhadap penelitian-penelitian terdahulu mengenai efektivitas intervensi berbasis psikologi Islam menunjukkan temuan yang menjanjikan, meskipun masih memerlukan pengembangan metodologis lebih lanjut. Dalam konteks Indonesia, penelitian-penelitian yang ada secara konsisten menunjukkan superioritas pendekatan berbasis nilai Islam dibandingkan pendekatan sekuler konvensional pada populasi remaja Muslim.

Wulandari dan Mariyati (2022) dalam penelitian quasi-experimental mereka menemukan bahwa program pencegahan berbasis nilai keagamaan Islam menghasilkan

perubahan sikap yang lebih besar dan lebih berkelanjutan pada remaja Muslim dibandingkan program yang hanya menekankan risiko kesehatan reproduksi. Perbedaan efek ini secara statistik signifikan pada pengukuran tindak lanjut tiga bulan pasca-intervensi, yang mengindikasikan bahwa perubahan yang dihasilkan oleh intervensi berbasis nilai lebih stabil dalam jangka menengah. Peneliti menginterpretasikan temuan ini sebagai bukti bahwa intervensi yang beresonansi dengan sistem nilai inti klien menghasilkan motivasi perubahan yang lebih autentik dan berkelanjutan.

Susanti dan Rohmatun (2021) dalam studi mereka tentang efektivitas konseling berbasis Islam-CBT menemukan penurunan signifikan dalam skor skala perilaku seksual berisiko sebesar 41,3% setelah delapan sesi intervensi kelompok, dengan tingkat retensi partisipan yang tinggi (92%). Faktor-faktor yang berkontribusi pada efektivitas tinggi ini diidentifikasi sebagai: relevansi nilai Islam yang dirasakan oleh partisipan, kualitas relasi terapeutik yang dibangun di atas prinsip-prinsip Islam (empati, kasih sayang, tidak

menghakimi), dan komponen spiritual (wirid, doa bersama, dan muhasabah) yang memberikan pengalaman transenden yang bermakna bagi partisipan.

Dalam tinjauan penelitian internasional, meta-analisis Fonner et al. (2014) menemukan bahwa di negara-negara mayoritas Muslim, program pendidikan seksual yang mengintegrasikan nilai-nilai agama secara eksplisit menunjukkan tingkat penerimaan yang lebih tinggi dari orang tua dan komunitas, serta kepatuhan yang lebih baik dari remaja. Namun demikian, meta-analisis ini juga mencatat bahwa efektivitas program berbasis nilai sangat bergantung pada kompetensi fasilitator dalam mengintegrasikan konten psikoedukatif dengan kerangka nilai secara organik—bukan mekanis—serta pada kesesuaian antara nilai-nilai yang disampaikan dan nilai-nilai yang benar-benar dihayati oleh komunitas.

Beberapa catatan kritis juga perlu dikemukakan. Pertama, sebagian besar penelitian tentang intervensi berbasis psikologi Islam masih menggunakan desain pre-test post-test tanpa kelompok kontrol yang

memadai, sehingga kesimpulan kausalitas harus dibuat dengan hati-hati. Kedua, ukuran sampel yang umumnya kecil dan lokasi penelitian yang terbatas pada kota-kota tertentu membatasi generalisabilitas temuan. Ketiga, masih sangat sedikit penelitian yang mengukur hasil jangka panjang (minimal satu tahun) dari intervensi berbasis psikologi Islam, sehingga pertanyaan tentang keberlanjutan efek intervensi masih belum terjawab secara memadai dalam literatur.

Implikasi bagi Pendidikan Islam dan Kebijakan Sosial

Temuan-temuan kajian literatur ini memiliki sejumlah implikasi penting yang perlu diperhatikan oleh berbagai pemangku kepentingan dalam pendidikan Islam dan kebijakan sosial di Indonesia. Pertama, implikasi bagi kurikulum pendidikan Islam. Lembaga-lembaga pendidikan Islam—mulai dari madrasah hingga perguruan tinggi Islam—perlu mengembangkan kurikulum pendidikan karakter yang secara eksplisit membahas isu-isu seksualitas dalam kerangka nilai Islam, tidak hanya dalam domain fiqh (hukum), tetapi juga dalam domain psikologi Islam, tasawuf, dan

bimbingan keluarga Islam. Pengembangan kurikulum ini harus didukung oleh bahan ajar yang berkualitas, metodologi pembelajaran yang partisipatif, dan tenaga pendidik yang terlatih.

Kedua, implikasi bagi pengembangan konseling Islami. Hasil kajian ini menggarisbawahi kebutuhan mendesak akan pengembangan profesi konselor Islami yang terlatih secara memadai—tidak hanya dalam kompetensi psikologis klinis, tetapi juga dalam pengetahuan Islam yang mendalam, khususnya di bidang akidah, akhlak, fiqh, dan tasawuf. Pendidikan profesi konselor di perguruan tinggi Islam perlu memasukkan kompetensi konseling Islami sebagai komponen wajib yang terstandar.

Ketiga, implikasi bagi kebijakan sosial. Pemerintah Indonesia, dalam mengembangkan program pencegahan perilaku seksual berisiko pada remaja, perlu secara strategis memanfaatkan institusi-institusi keislaman (masjid, pesantren, organisasi Islam) sebagai mitra yang sederajat, bukan sekadar saluran distribusi program yang dikembangkan secara top-down.

Kolaborasi yang setara antara Kementerian Agama, Kementerian Pendidikan, Kementerian Kesehatan, dan lembaga-lembaga Islam seperti MUI, NU, dan Muhammadiyah dalam mengembangkan program intervensi yang autentik secara Islam dan berbasis bukti secara ilmiah merupakan kebutuhan strategis yang mendesak. Keempat, implikasi bagi penelitian. Komunitas akademisi psikologi Islam di Indonesia perlu memprioritaskan pengembangan instrumen pengukuran yang valid dan reliabel untuk konstruk-konstruk psikologi Islam (seperti kualitas iman, fungsi qalb, dan identitas keislaman) yang dapat digunakan dalam penelitian-penelitian empiris tentang efektivitas intervensi.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa psikologi Islam menawarkan kerangka pemahaman yang holistik tentang perilaku seks bebas pada remaja, yakni sebagai distorsi fitrah yang melibatkan lemahnya fungsi qalb, 'aql, dan nafs al-lawwamah dengan konsekuensi psikologis, sosial, sekaligus spiritual. Faktor penyebabnya bersifat multilevel,

mencakup lemahnya iman dan taqwa, ketidakmatangan identitas keislaman, kegagalan fungsi tarbiyah keluarga, pengaruh lingkungan sosial yang tidak kondusif, serta paparan media digital yang bertentangan dengan nilai-nilai Islam. Pencegahan yang direkomendasikan bersifat proaktif dan ekologis, meliputi penguatan iman melalui pendidikan agama yang internalisatif, pembentukan akhlak dalam bi'ah shalihah, penguatan tarbiyah keluarga, serta pemberdayaan komunitas masjid sebagai sistem dukungan sosial yang protektif.

Adapun intervensi yang ditawarkan psikologi Islam mencakup konseling Islami, tazkiyatun nafs, bimbingan spiritual, dan program terstruktur berbasis nilai Islam, yang secara konsisten menunjukkan efektivitas pada populasi remaja Muslim dalam penelitian-penelitian terdahulu. Meski demikian, masih diperlukan penelitian dengan metodologi yang lebih kuat untuk mengkonfirmasi kausalitas dan keberlanjutan efeknya. Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan: pengembangan penelitian eksperimental berdesain RCT,

validasi instrumen psikologis-Islami yang terstandar, penyusunan panduan klinis konseling Islami berbasis bukti, kajian komparatif lintas budaya pada remaja Muslim di berbagai konteks, serta pengembangan program pelatihan komprehensif bagi konselor dan guru BK di lembaga pendidikan Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, A. H. M. (2011). *Ihya ulumuddin* (Terjemahan M. Zuhri, Vol. 1–9). CV. Asy-Syifa'. (Karya asli ditulis sekitar 1095 M)
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
<https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Fonner, V. A., Armstrong, K. S., Kennedy, C. E., O'Reilly, K. R., & Sweat, M. D. (2014). School based sex education and HIV prevention in low and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 9(3), e89692.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0089692>
- Hawi, A. (2013). *Kompetensi guru pendidikan agama Islam*. Raja Grafindo Persada.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset kesehatan dasar (RISKESDAS) 2018*. Kemenkes RI.
- Krippendorff, K. (2018). *Content analysis: An introduction to its*

- methodology (4th ed.). SAGE Publications.
- Langgung, H. (2004). Manusia dan pendidikan: Suatu analisa psikologis dan pendidikan. Al-Husna Zikra.
- Lestari, S., & Koentjoro. (2019). Peran komunikasi orang tua-remaja dan pengawasan orang tua terhadap perilaku seksual pranikah remaja. *Jurnal Psikologi*, 46(1), 57–72. <https://doi.org/10.22146/jpsi.40037>
- Mas'ud, A. (2004). Intelektual pesantren: Perhelatan agama dan tradisi. LKiS.
- Mujib, A., & Mudzakir, J. (2017). Ilmu pendidikan Islam (3rd ed.). Kencana Prenada Media Group.
- Mulawarman, M. (2019). Konseling Islami berbasis nilai-nilai Al-Qur'an dan Sunnah untuk remaja dengan perilaku seksual berisiko. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 135–148. <https://doi.org/10.15294/jubk.v8i2.24150>
- Ramayulis. (2006). Ilmu pendidikan Islam (5th ed.). Kalam Mulia.
- Salmah, U., & Sari, D. P. (2019). Dampak psikologis perilaku seks pranikah pada remaja akhir di kota Medan. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(1), 214–222. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3607>
- Sarwono, S. W. (2016). Psikologi remaja (edisi revisi). Raja Grafindo Persada.
- Susanti, H., & Rohmatun. (2021). Religiusitas dan kecenderungan perilaku seksual pranikah pada remaja: Sebuah kajian literatur. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 4(2), 131–144. <https://doi.org/10.15575/jpib.v4i2.13049>
- UNESCO. (2018). International technical guidance on sexuality education: An evidence-informed approach (revised edition). United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
- Widyastari, D. A., Isaranurug, S., Nanthamongkolchai, S., & Kaewkungwal, J. (2015). Factors associated with sexual initiation among adolescents in selected districts of Bali province, Indonesia. *Journal of Health Research*, 29(Suppl. 1), S3–S10.
- WHO. (2020). Global health sector strategy on sexually transmitted infections 2016–2021: Toward ending STIs. World Health Organization.
- Wulandari, F., & Mariyati, L. I. (2022). Efektivitas program pencegahan berbasis nilai keagamaan terhadap sikap dan intensi perilaku seksual pranikah remaja Muslim. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 27(2), 339–360. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol27.iss2.art7>
- Zed, M. (2008). Metode penelitian kepustakaan (2nd ed.). Yayasan Obor Indonesia.