

**PENDIDIKAN KARAKTER ULIL ALBAAB DAN NEUROSAINS SPIRITUAL
DALAM MENCEGAH SERTA MENGOBATI ADIKSI PORNOGRAFI PADA
PELAJAR MENENGAH**

Waropun Ghofur¹, Didin Hafidhuddin², Akhmad Alim³, Ibdalsyah⁴
^{1,2,3,4}Universitas Ibn Khaldun, Indonesia
ghofuranugerah69@gmail.com

ABSTRACT

The threat of pornography addiction among adolescents has evolved into a multidimensional crisis. Easy access to pornographic content in the digital revolution era increases exposure to repeated dopaminergic hyperstimulation. Recent clinical neuroscience literature explicitly links this condition to a disrupted reward system, weakened inhibitory control, and reduced volume in the prefrontal cortex (PFC). This study aims to formulate the Ulul Albab educational paradigm as a comprehensive preventive and curative framework for addressing pornography addiction through a transdisciplinary hybridization of Islamic character education, thematic Quranic exegesis, modern clinical neuroscience, and Islamic guidance and counseling based on Tazkiyatun Nafs (purification of the soul). Employing a qualitative approach based on library research and literature review, this study synthesizes empirical quantitative data from recent neuro-educational studies as secondary sources to contextualize the Quranic concept of Ulul Albab. The literature review indicates that a dialectical balance between spiritual awareness (Dhikr) and analytical acuity strengthens inhibitory control. In the curative dimension, the internalization of this character activates Nafs al-Lawwamah (the self-reproaching soul); neurobiologically, this correlates with moral guilt in the dorsomedial prefrontal cortex (dmPFC) and anterior cingulate cortex (ACC), thereby triggering Taubat Nasuha (sincere repentance). Structured spiritual practices—including the tripartite counseling method (Takhalli, Tahalli, Tajalli) and the Siyaq contextual memorization method—support spiritual neuroplasticity. This synthesis of literature demonstrates that faith-based character education is capable of rehabilitating neurotoxic damage resulting from digital addiction.

Keywords: Pornography Addiction; Islamic Guidance and Counseling; Neuroscience; Tazkiyatun Nafs; Ulul Albab

ABSTRAK

Ancaman adiksi pornografi di kalangan remaja yang telah berkembang menjadi krisis multidimensional. Kemudahan akses terhadap konten pornografi pada era revolusi digital meningkatkan paparan hiperstimulasi dopaminergik secara berulang. Kajian pustaka neurosains klinis mutakhir secara eksplisit mengaitkan kondisi ini dengan terganggunya sistem penghargaan, melemahnya kontrol inhibisi,

serta menurunnya volume pada prefrontal cortex (PFC). Penelitian ini bertujuan merumuskan paradigma pendidikan Ulul Albab sebagai kerangka preventif dan kuratif komprehensif dalam mengatasi adiksi pornografi melalui hibridisasi transdisipliner antara pendidikan karakter Islam, tafsir tematik Al-Qur'an, neurosains klinis modern, dan Bimbingan Konseling Islami berbasis Tazkiyatun Nafs. Menggunakan pendekatan kualitatif murni berbasis studi kepustakaan dan ulasan literatur, penelitian ini menyintesis data kuantitatif empiris dari studi neuro-edukasi terkini sebagai sumber sekunder untuk mengontekstualisasikan konsep Qur'ani tentang Ulul Albab. Hasil tinjauan literatur menunjukkan bahwa keseimbangan dialektis antara kesadaran spiritual (Dzikir) dan ketajaman analitis memperkuat kontrol inhibisi. Pada dimensi kuratif, internalisasi karakter ini mengaktifkan Nafs al-Lawwamah, yang secara neurobiologis berkorelasi dengan rasa bersalah moral di dorsomedial prefrontal cortex (dmPFC) dan anterior cingulate cortex (ACC), yang memicu Taubat Nasuha. Praktik spiritual terstruktur, termasuk metode konseling tripartit (Takhalli, Tahalli, Tajalli) dan metode hafalan kontekstual Siyaq, mendukung neuroplastisitas spiritual. Sintesis kepustakaan ini membuktikan bahwa pendidikan karakter berbasis keimanan mampu merehabilitasi kerusakan neurotoksik akibat kecanduan digital.

Kata Kunci: Adiksi Pornografi; Bimbingan Konseling Islami; Neurosains; Tazkiyatun Nafs; Ulul Albab

A. Pendahuluan

Sistem Pendidikan Nasional Indonesia bertujuan mengembangkan peserta didik menjadi manusia yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia, berilmu, kreatif, dan bertanggung jawab. Pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai proses pembentukan karakter dan pengembangan fitrah manusia sebagai hamba Allah dan khalifah di bumi.

Namun, realitas menunjukkan bahwa dunia pendidikan, khususnya pada jenjang SMP dan SMA, menghadapi tantangan serius berupa

meningkatnya adiksi pornografi digital di kalangan remaja. Perkembangan teknologi informasi dan algoritma media sosial yang bersifat personal semakin mempermudah akses terhadap konten pornografi sehingga meningkatkan risiko kecanduan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek moral, tetapi juga menimbulkan gangguan neurobiologis, seperti penurunan fungsi Prefrontal Cortex (hypofrontality), gangguan kontrol impuls, penurunan kemampuan pengambilan keputusan, serta meningkatnya perilaku berisiko

(Dubois dkk., 2025; Paulus dkk., 2024; Prawiroharjo dkk., 2022).

Berbagai upaya penanganan melalui pendekatan konseling konvensional masih cenderung berfokus pada aspek perilaku sehingga belum mampu menyentuh dimensi spiritual peserta didik secara menyeluruh (Istiqomah dkk., 2024). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih integratif dengan menggabungkan perspektif pendidikan Islam, neurosains, dan bimbingan konseling.

Konsep Ulul Albab menawarkan paradigma pendidikan yang menyeimbangkan kecerdasan intelektual dan spiritual melalui integrasi dzikir, fikir, dan pembinaan karakter. Berangkat dari urgensi tersebut, artikel kepustakaan ini bertujuan merumuskan paradigma pendidikan Ulul Albab sebagai pendekatan preventif dan kuratif dalam penanggulangan adiksi pornografi pada peserta didik melalui integrasi tafsir tematik Al-Qur'an, neurosains, dan konsep Tazkiyatun Nafs.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini dirancang secara eksklusif dengan menggunakan pendekatan metodologi kualitatif yang ditopang secara substansial oleh studi kepustakaan tingkat lanjut (library research / literature review), serta diperluas melalui kerangka analisis sintesis-integratif transdisipliner.

Strategi sentral dalam pembacaan literatur keagamaan menggunakan metode penelaahan tafsir tematik (tafsir mawdhū'ī), yang memungkinkan peneliti untuk menghimpun, mengontekstualisasikan, dan merangkai gagasan mengenai karakter intelektual, kesehatan mental (Mental Peace), dan tahapan penyucian jiwa dari berbagai ayat Al-Qur'an dan literatur tafsir yang tersebar mengenai satu tema sentral. (Rahmawati, dkk, 2024).

Proses sintesis analitis tingkat lanjut dilakukan dengan mengkorelasikan dan mempertemukan secara dialektis temuan tafsir teologis tersebut bersama dengan ragam literatur dari jurnal saintifik klinis internasional mutakhir di bidang kedokteran saraf. Jurnal-jurnal referensi tersebut secara empiris membahas dinamika

neurosains adiksi, fungsionalitas anatomi dan volume otak (termasuk Prefrontal Cortex, anterior cingulate cortex, amigdala, dan hipokampus), serta patologi psikologis kecanduan siber (Paulus, dkk, 2024).

Mengingat mandat desain dari penelitian ini adalah murni sintesis kepustakaan kualitatif, maka seluruh bentuk teks dan data primer kuantitatif atau hasil eksperimental klinis dari riset terdahulu—termasuk di dalamnya parameter uji statistik pemindaian kelistrikan otak fMRI mengenai emosi moral, serta kalkulasi koefisien uji parametrik (Uji-T) mengenai evaluasi penerapan metode pedagogis hafalan Al-Qur'an—diekstraksi, ditelaah, dan disintesis ke dalam wujud argumen kualitatif naratif. Tidak ada pengambilan data primer eksperimental yang dilakukan di lapangan. Triangulasi kepustakaan multidisipliner berupa penggabungan data teologis kualitatif dan interpretasi data statistik neurologis ini dirancang secara khusus untuk menghasilkan resolusi teoretis yang bersifat holistik, menolak dikotomi antara sains dan agama, memiliki tingkat presisi ilmiah yang memadai, serta sanggup diaplikasikan secara pragmatis pada fasilitas layanan Bimbingan dan

Konseling di jenjang pendidikan menengah. Data dianalisis menggunakan content analysis untuk mengidentifikasi konsep kunci dan pola integrasinya.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil kajian kepustakaan menunjukkan bahwa sintesis berbagai literatur menghasilkan enam temuan utama.

Patologi Neurosains Adiksi Pornografi pada Arsitektur Otak Remaja

Kajian literatur menunjukkan bahwa adiksi pornografi pada remaja merupakan gangguan neurobiologis yang menyebabkan perubahan struktur dan fungsi otak. Paparan pornografi memicu pelepasan dopamin secara berlebihan pada jalur mesolimbik sehingga menimbulkan toleransi dopamin. Kondisi tersebut menyebabkan penurunan sensitivitas terhadap stimulus alami dan mendorong perilaku kompulsif untuk mencari rangsangan yang lebih kuat.

Berbagai penelitian juga menunjukkan adanya penurunan fungsi bahkan penyusutan volume Prefrontal Cortex (PFC) pada remaja yang mengalami kecanduan

pornografi. Gangguan pada area ini berdampak pada menurunnya kemampuan kontrol diri, pengambilan keputusan, regulasi emosi, kreativitas, serta kemampuan mempertimbangkan konsekuensi moral.

Karakter Ulul Albab dan Muraqabah sebagai Faktor Protektif

Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa pendidikan karakter Ulul Albab membangun mekanisme pengendalian diri melalui integrasi dimensi dzikir dan fikir. Kesadaran muraqabah berperan sebagai sistem pengawasan internal yang memperkuat fungsi self-monitoring dan inhibitory control sehingga peserta didik lebih mampu menolak stimulus negatif tanpa bergantung pada pengawasan eksternal.

Perbedaan Neurosains antara Guilt dan Shame

Kajian menunjukkan adanya perbedaan mekanisme saraf antara guilt dan shame.

Guilt berhubungan dengan aktivasi dorsomedial prefrontal cortex, anterior cingulate cortex, precuneus, dan area temporal. Emosi ini berorientasi pada evaluasi perilaku

sehingga mendorong individu melakukan perbaikan.

Sebaliknya, shame lebih banyak melibatkan amigdala, anterior insula, dan ventrolateral prefrontal cortex yang berkaitan dengan penilaian sosial, penurunan harga diri, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan.

Spiritual Neuroplasticity melalui Taubat dan Dzikir

Literatur menunjukkan bahwa praktik taubat, dzikir, dan ibadah yang dilakukan secara konsisten mendukung proses spiritual neuroplasticity, yaitu pembentukan kembali jalur saraf yang lebih adaptif. Aktivitas spiritual tersebut dikaitkan dengan penurunan stres, regulasi aktivitas amigdala, peningkatan ketenangan psikologis, serta penguatan fungsi prefrontal cortex.

Model Bimbingan Konseling Berbasis Tazkiyatun Nafs

Hasil kajian menghasilkan model rehabilitasi psikospiritual melalui tiga tahapan Tazkiyatun Nafs, yaitu:

Takhalli (detoksifikasi dan penghentian perilaku adiktif),

Tahalli (pengisian perilaku positif melalui pembiasaan ibadah dan aktivitas konstruktif),

Tajalli (terbentuknya ketenangan jiwa dan stabilitas perilaku).

Model tersebut dinilai efektif dalam mengarahkan perubahan perilaku menuju perilaku Islami.

Karakteristik Kepribadian Ulul Albab

Sintesis berbagai penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan rehabilitasi tidak hanya ditandai oleh pulihnya fungsi kognitif, tetapi juga berkembangnya kecerdasan spiritual. Karakter Ulul Albab tercermin melalui delapan karakter utama, yaitu Muslim, Mu'min, Muhsin, Muttaqin, Muslihin, Mukhlisin, Musaddiq, dan Mushahidin sebagai indikator terbentuknya pribadi yang seimbang antara aspek intelektual, moral, dan spiritual.

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa kecanduan pornografi pada remaja bukan sekadar persoalan moral, melainkan juga berkaitan erat dengan perubahan neurobiologis pada otak yang sedang berkembang. Kerusakan fungsi prefrontal cortex sebagaimana ditemukan dalam berbagai penelitian menjelaskan mengapa remaja mengalami penurunan kemampuan mengendalikan impuls, mengambil keputusan, serta mempertimbangkan

konsekuensi perilakunya. Kondisi ini memperkuat pandangan bahwa upaya pencegahan harus dilakukan sejak dini ketika neuroplastisitas otak masih tinggi.

Dalam konteks tersebut, pendidikan karakter Ulul Albab memiliki posisi strategis sebagai pendekatan preventif. Konsep dzikir dan fikir yang menjadi fondasi Ulul Albab tidak hanya membentuk pemahaman keagamaan, tetapi juga memperkuat mekanisme pengendalian diri melalui internalisasi nilai muraqabah. Kesadaran bahwa Allah senantiasa mengawasi menjadi kontrol internal yang bekerja secara berkelanjutan, bahkan ketika tidak terdapat pengawasan dari lingkungan.

Hasil kajian juga memperlihatkan pentingnya membedakan antara guilt dan shame dalam praktik bimbingan konseling Islam. Guilt merupakan emosi moral yang mendorong evaluasi terhadap perilaku sehingga menjadi pintu masuk menuju taubat dan perubahan diri. Sebaliknya, shame yang berlebihan justru mengakibatkan individu kehilangan harga diri, menarik diri dari lingkungan, dan berpotensi kembali pada perilaku adiktif sebagai mekanisme pelarian. Oleh karena itu,

konselor perlu mengembangkan pendekatan yang menguatkan rasa tanggung jawab tanpa memberikan stigma atau memperlakukan peserta didik.

Temuan mengenai spiritual neuroplasticity menunjukkan bahwa praktik keagamaan tidak hanya memberikan manfaat spiritual, tetapi juga berkontribusi terhadap regulasi fungsi otak. Taubat, dzikir, dan ibadah yang dilakukan secara konsisten membantu menurunkan respons stres, meningkatkan ketenangan psikologis, serta mendukung terbentuknya jalur saraf baru yang lebih adaptif. Dengan demikian, rehabilitasi kecanduan pornografi memerlukan pendekatan yang mengintegrasikan dimensi biologis, psikologis, sosial, dan spiritual.

Implikasi praktis dari temuan tersebut terlihat pada model bimbingan konseling berbasis Tazkiyatun Nafs. Tahapan Takhalli, Tahalli, dan Tajalli menunjukkan kesesuaian dengan prinsip rehabilitasi perilaku modern, yaitu penghentian perilaku maladaptif, pembentukan kebiasaan baru, dan pemeliharaan perubahan perilaku. Pendekatan ini memberikan kerangka kerja yang sistematis bagi guru BK maupun

pendidik agama dalam mendampingi peserta didik yang mengalami adiksi pornografi.

Pada akhirnya, keberhasilan rehabilitasi tidak hanya diukur dari berhentinya perilaku adiktif, tetapi juga dari terbentuknya karakter Ulul Albab. Integrasi kecerdasan intelektual dan kecerdasan spiritual menghasilkan individu yang memiliki kemampuan mengendalikan diri, kesadaran moral yang tinggi, serta ketahanan menghadapi berbagai tantangan era digital. Oleh karena itu, pendidikan karakter Ulul Albab dapat dipandang sebagai pendekatan preventif sekaligus kuratif dalam membangun ketahanan remaja terhadap paparan pornografi di era digital.

D. Kesimpulan

Berdasarkan kajian teoretis, analisis multidisipliner, telaah konsep Tazkiyatun Nafs, dan temuan neurosains, dapat disimpulkan bahwa adiksi pornografi pada remaja merupakan masalah serius yang berdampak pada kerusakan fungsi otak, penurunan kontrol diri, degradasi moral, dan krisis spiritual. Oleh karena itu, penanganannya tidak cukup hanya melalui pendekatan medis atau psikologis konvensional, tetapi

memerlukan pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek psikologis, spiritual, dan pendidikan Islam. Paradigma pendidikan karakter Ulul Albab yang memadukan dzikir, fikir, dan muraqabah, serta konseling psikospiritual berbasis Tazkiyatun Nafs (Takhalli, Tahalli, dan Tajalli), berpotensi menjadi strategi preventif dan kuratif dalam membantu peserta didik keluar dari adiksi menuju kondisi Nafs al-Mutmainnah.

Penelitian ini juga merekomendasikan reformasi sistem pendidikan Islam, khususnya pada jenjang SMP/MTs dan SMA/MA, melalui penguatan fungsi Bimbingan dan Konseling sebagai pusat layanan psikospiritual, peningkatan kompetensi konselor dalam psikologi Islam dan neurosains adiksi, serta revitalisasi pembelajaran yang lebih bermakna dan kontekstual. Upaya tersebut diharapkan mampu membentuk generasi yang berakhlak mulia, memiliki ketahanan moral, serta mampu menghadapi tantangan era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Arwani, A. S. (2025). Tazkiyah an-nafs menurut Tafsir Al-Azhar dan penerapannya dalam pendidikan remaja (Tesis Magister). Universitas PTIQ Jakarta.
- An-Nadwah. (2024). Tafsir ayat-ayat neurosains: Telaah konsep ulul albab dalam Al-Qur'an. Aktualita: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan. <https://ejournal.an-nadwah.ac.id/index.php/aktualita/article/view/670>
- Bastin, C., Luyten, P., & Genon, S., et al. (2024). Moral emotions and their brain structural correlates across neurodegenerative disorders. *Frontiers in Neurology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fneur.2024.11181819>
- Dubois, C., Danielson, E. C., Schwirtlich, T., Beestrum, M., & Eurich, D. T. (2025). Substance use patterns among individuals with problematic pornography use: A scoping review. *PLOS Global Public Health*, 5(11), e0004946. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0004946>
- Istiqomah, I., Mujtaba, M. S., & Anwarudin, A. (2024). Model terapi psikospiritual: Implementasi konsep tazkiyatun nafs Hamka dalam mengatasi penyakit jiwa. *Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 10(1).
- Khoirun Nisa, S. (2024). Bimbingan orang tua pada anak kecanduan pornografi dalam channel YouTube Elly Risman (Skripsi Sarjana). Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Lumban Gaol, S., Harahap, T. N., & Sondang Lastiar, S. (2023). Studi kasus pada peserta didik kecanduan remaja menonton

- pornografi. *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*.
<https://doi.org/10.21512/humaniora.v11i3.6682>
- Owens, E. W., Behun, R. J., Manning, J. C., & Reid, R. C. (2012). The impact of Internet pornography on adolescents: A review of the research. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 19(1–2), 99–122.
<https://doi.org/10.1080/10720162.2012.660431>
- Paulus, F. W., Nouri, F., Ohmann, S., Möhler, E., & Popow, C. (2024). The impact of Internet pornography on children and adolescents: A systematic review. *L'Encéphale*, 50(6), 649–662.
<https://doi.org/10.1016/j.encep.2023.12.004>
- Prawiroharjo, P., Edison, R. E., Ellydar, H., Pratama, P., Suaidy, S. E. I., Amani, N. Z., Carissima, D., & Hatta, G. F. (2022). Korteks prefrontal pada kelompok remaja adiksi pornografi lebih kecil dibandingkan remaja tanpa adiksi pornografi. *Neurona*, 39(4).
<https://doi.org/10.52386/neurona.v39i4.417>
- Rismanuddin. (2025). Pendekatan psikoterapi Al-Qur'an dalam penanggulangan kecanduan pornografi (Tesis Magister). Universitas PTIQ Jakarta.
- Salsabila, S., & Sari, R. O. (2023). Dampak adiksi pornografi terhadap kehidupan sosial remaja. *JUDIKA: Jurnal Pendidikan dan Bahasa*, 1(4).
- Setyawati, Rr., Hartini, N., & Suryanto. (2020). The psychological impacts of Internet pornography addiction on adolescents. *Humaniora*, 11(3), 235–242.