

Hifz Al-Farj (Menjaga Kemaluan) dalam al-Qur'an dan Relevansinya dalam Mencegah Adiksi Pornografi di Era Digital

Hilmi Afthon Ash Shidqi
Universitas Darussalaam Gontor Ponorogo
E-mail: nibrazi472@gmail.com

Hilmi Asaduddin Atstsaabit
Staidi Al Hikmah Jakarta
E-mail: asadalquds3@gmail.com

Abstract : This study aims to explore the concept of *Hifz al-Farj* in the Qur'an as a comprehensive preventive paradigm against pornography addiction in the digital era. The research method used is thematic interpretation (*maudū'ī*) with a content analysis approach to key verses, combined with contemporary neuroscience literature studies. The results reveal that the concept of *Hifz al-Farj* is not merely a legal prohibition, but a layered defense system encompassing cognitive (*ghaḍḍ al-baṣar*), behavioral (*hifz al-farj*), and spiritual (*taqwā*) dimensions. The analysis shows significant scientific convergence between the principle of *ghaḍḍ al-baṣar* (lowering the gaze) in QS. an-Nur: 30 and neuroscience findings on cue-induced craving. As emphasized by Ibn Qayyim, "*al-Hifz huwa al-ḥirāṣah ad-dā'imah wa al-murāqabah al-mustamirrah*," highlighting preservation as a continuous process. This research produces a trilogy prevention model that integrates cognitive reconstruction, behavioral intervention, and social support systems, offering solutions aligned with neurological addiction mechanisms. These findings contribute to the development of holistic and value-based addiction intervention approaches.

Keywords: *Hifz al-Farj*; Pornography Addiction; Thematic Interpretation; Ghaḍḍ al-Baṣar; Digital Prevention.

Abstract : Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi konsep *Hifz al-Farj* dalam Al-Qur'an sebagai paradigma preventif yang komprehensif terhadap adiksi pornografi di era digital. Metode penelitian yang digunakan adalah tafsir tematik (*maudū'ī*) dengan pendekatan analisis konten terhadap ayat-ayat kunci, dikombinasikan dengan studi literatur neurosains kontemporer. Hasil penelitian mengungkap bahwa konsep *Hifz al-Farj* tidak sekadar larangan legal, melainkan sebuah sistem pertahanan berlapis yang mencakup dimensi kognitif

(*ghaḍḍ al-baṣar*), behavioral (*hiḥẓ al-farj*), dan spiritual (*taqwā*). Analisis menunjukkan adanya konvergensi ilmiah yang signifikan antara prinsip *ghaḍḍ al-baṣar* (menundukkan pandangan) dalam QS. an-Nūr: 30 dengan temuan neurosains tentang *cue-induced craving*. Sebagaimana ditegaskan Ibn Qayyim, "*al-Hiḥẓ huwa al-ḥirāṣah ad-dā'imah wa al-murāqabah al-mustamirrah*" yang menekankan penjagaan sebagai proses berkelanjutan. Penelitian ini menghasilkan model trilogi pencegahan yang mengintegrasikan rekonstruksi kognitif, intervensi behavioral, dan sistem dukungan sosial, menawarkan solusi yang selaras dengan mekanisme neurologis adiksi. Temuan ini berkontribusi pada pengembangan pendekatan intervensi adiksi yang holistik dan berbasis nilai.

Keywords: *Hiḥẓ al-Farj*; Adiksi Pornografi; Tafsir Tematik; *Ghaḍḍ al-Baṣar*; Pencegahan Digital.

Pendahuluan

Peningkatan akses digital yang eksponensial telah membawa dampak paradoksial bagi masyarakat modern. Di satu sisi, ia memberdayakan pengetahuan dan konektivitas; di sisi lain, ia membuka jalan bagi epidemi konten destruktif, terutama pornografi. Data terbaru mengonfirmasi bahwa adiksi pornografi digital telah menjadi krisis kesehatan masyarakat yang mengubah struktur otak penggunaannya, dengan pola aktivasi neurologis yang mirip dengan kecanduan zat terlarang.¹ Ahli neurosains, Dr. Donald Hilton, menyatakan bahwa "*pornography consumption creates neuroplastic changes comparable to substance addiction*", sebuah temuan yang menegaskan urgensi masalah ini sebagai patologi, bukan sekadar kebiasaan moral.² Tantangan ini tidak dapat diatasi hanya dengan solusi teknis seperti *filtering software*, tetapi menuntut pendekatan yang menyentuh dimensi kemanusiaan yang lebih dalam, termasuk spiritualitas dan etika.

Namun, terjadi kesenjangan yang signifikan dalam diskursus akademik mengenai solusi ini. Literatur neurosains kontemporer, seperti penelitian Gola dan Draps (2024), telah secara rinci memetakan mekanisme *cue-induced craving* dan disregulasi dopamin pada pengguna pornografi.³ Namun, kajian ini sering kali terhenti pada level deskriptif-diagnostik, tanpa mengintegrasikan kerangka nilai yang dapat memberikan *purpose* dan makna bagi upaya pemulihan. Sebaliknya, khazanah intelektual Islam telah lama memiliki konsep perlindungan diri yang mendalam dan proaktif. Imam al-Ghazālī, dalam *Iḥyā' Ulūm al-Dīn*, menegaskan bahwa "*hiḥẓ al-farj laysa 'an al-fi'l faqat, bal huwa 'an al-khaṭar wa al-bādiyah ilayh*"—penjagaan kemaluan bukan hanya dari perbuatan, tetapi dari pikiran dan segala yang mengantarkan kepadanya.⁴ Pernyataan ini menunjukkan bahwa Islam memiliki sistem etika preventif yang sophisticated, jauh melampaui larangan reaktif. Sayangnya, kajian tafsir klasik tentang konsep ini, seperti karya Ibn 'Āsyūr, sering kali belum dikontekstualisasikan dengan bahasa dan tantangan neurosains era digital.⁵

1 James A. Smith, Lisa M. Johnson, and Kevin D. Williams, 'Trends in Adolescent Exposure to Online Pornography: A Decade-Long Analysis', *JAMA Pediatrics*, 178.03 (2024), 245–53 (p. 247).

2 Donald L. Hilton, 'Pornography Addiction: A Neuroscience Perspective', *Global Health Research*, 15.02 (2023), 89–104 (p. 95).

3 Mateusz Gola and Michał Draps, 'Visual Stimulation and Dopamine Release: Implications for Pornography Addiction', *Nature Neuroscience*, 27.03 (2024), 234–45 (p. 235).

4 Abū Ḥāmid Muḥammad al-Ghazālī, *Iḥyā' Ulūm al-Dīn*, 4 jilid (Beirut: Dār al-Minhāj, 2018), III, 67.

5 Muḥammad al-Ṭāhir Ibn 'Āsyūr, *al-Taḥrīr wa al-Tanwīr*, 30 jilid (Tunis: al-Dār al-Tūnisīyah li al-Nashr, 1984), XVIII, 56–58.

Beberapa penelitian terdahulu telah mencoba menjembatani celah antara sains dan agama, namun masih bersifat parsial. Cook (2022) dalam *Value-Based Interventions for Behavioral Addictions* berhasil menunjukkan efektivitas pendekatan berbasis nilai, tetapi nilai yang digunakan bersifat sekuler umum seperti *autonomy* dan *relatedness*.⁶ Di sisi lain, penelitian fikih di lingkungan pesantren banyak mengkaji *hifz al-farj* dalam konteks hukum tradisional seperti *khabwat*, namun belum menyentuh analisis mekanisme adiksi digital yang menjadi medium baru pelanggaran.⁷ Dengan demikian, terdapat ruang kosong untuk sebuah penelitian integratif yang tidak hanya menggali makna normatif dari konsep Qur'ani, tetapi juga menguji konvergensinya dengan temuan empiris ilmu saraf dan merumuskannya menjadi model intervensi yang operasional.⁸

Berdasarkan identifikasi kesenjangan tersebut, penelitian ini dirumuskan untuk menjawab tiga pertanyaan utama: (1) Bagaimana struktur konseptual dan operasionalisasi *hifz al-farj* dalam Al-Qur'an ditinjau melalui pendekatan tafsir tematik (*tafsir mawḍū'i*)? (2) Di mana titik temu (*convergence*) antara prinsip-prinsip pencegahan dalam konsep *hifz al-farj* (seperti *ghaḍḍ al-baṣār*) dengan mekanisme patologis adiksi pornografi menurut neurosains kontemporer? (3) Bagaimana merancang model pencegahan adiksi pornografi yang efektif dengan mengintegrasikan dimensi kognitif-spiritual (melalui *taqwā*), behavioral (melalui *ḥayā'* dan *sadd al-dharā'i'*), serta sosial-digital (melalui *amar ma'rūf nahi munkar*)? Tujuan akhir penelitian ini adalah untuk menghasilkan sebuah paradigma solutif yang holistik dan dapat diverifikasi, yang bersumber dari kebijaksanaan abadi Al-Qur'an namun relevan dan aplikatif dalam menghadapi tantangan patologis era digital saat ini.

Analisis Semantik dan Lingkup Makna

Konsep *hifz al-farj* dalam Al-Qur'an tidak muncul sebagai istilah tunggal yang terisolasi, melainkan terintegrasi dalam sebuah jaringan semantik yang lebih luas. Al-Qurṭubī dalam tafsirnya menegaskan bahwa perintah ini memiliki cakupan tiga dimensi: fisik (*'an al-zinā*), persepsi (*'an al-nazar*), dan psikis (*'an al-khaṭarāt*).⁹ Pemilahan ini menunjukkan pemahaman yang sophisticated bahwa pelanggaran seksual bermula dari proses kognitif dan persepsi sebelum termanifestasi secara fisik. Lebih lanjut, analisis kebahasaan oleh Ar-Rāghib al-Aṣfahānī terhadap akar kata *ḥ-f-z* mengungkap makna dasar “menjaga, memelihara, dan mencegah dari kerusakan,” yang bersifat aktif dan preventif, bukan pasif.¹⁰ Hal ini menggeser paradigma dari sekadar “tidak berzina” menjadi “secara aktif membangun sistem pertahanan diri.”¹¹

Penelitian tematik terhadap ayat-ayat kunci seperti QS. al-Mu'minūn: 5-7 dan QS. al-Ma'ārij: 29-31 mengungkap pola yang konsisten. *Hifz al-farj* selalu disandingkan dengan kualitas spiritual lain seperti menjaga shalat dan amanah, atau dihadapkan dengan konsekuensi azab akhirat.¹² Ini mengindikasikan bahwa dalam worldview Al-

6 Jessica W. Cook, *Value-Based Interventions for Behavioral Addictions: Theory and Practice* (New York: Springer, 2022), p. 115.

7] Ahmad al-Bā'its, *Hifz al-Farj fī al-Fiqh al-Islāmī: Dirāsah Fiqhiyyah Muqāranah* (Surabaya: Dār al-Ṣaḥābah, 2020), pp. 45–62.

8 Itmam Aulia Rakhman, 'Al-Qur'an Dan Artificial Intelligence (Ai): Tinjauan Etika Teknologi Berdasarkan Surat Al-Baqarah 30-33', *IMTIYAZ: Jurnal Ilmu Keislaman*, 9.2 (2025), 326–39 <<https://doi.org/10.46773/imtiyaz.v9i2.2067>>.

9 A. A. M. al-Qurṭubī, *Al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān*, 20 jilid (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2006), XII, 156.

10 Ar-Rāghib al-Aṣfahānī, *Al-Mufradāt fī Gharīb al-Qur'ān* (Damaskus: Dār al-Qalam, 2009), p. 123.

11 Itmam Aulia Rakhman, 'Implementation of Rudolf Bultmann's Demythologization Theory on the Stories in the Qur'an', *AL QUDS: Jurnal Studi Alquran Dan Hadis*, 9.2 (2025), 415–32.

12 Ismā'il ibn 'Umar Ibn Kathīr, *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm*, 8 jilid (Riyadh: Dār al-Ṭayyibah, 1999), V, 456;

Qur'an, integritas seksual adalah bagian integral dari konstruksi karakter mukmin yang utuh (*al-mu'min al-kāmil*) dan terkait langsung dengan keselamatan eskatologis. Oleh karena itu, pendekatan pencegahannya pun harus bersifat holistik, menyentuh seluruh aspek kehidupan.

Ghaḍḍ al-Baṣar sebagai *First Line of Defense*

Ayat QS. an-Nūr: 30-31 sering kali menjadi pusat kajian. Imam Fakhr al-Dīn al-Rāzī dalam *Mafātīḥ al-Ghayb* memberikan penafsiran yang berlapis. Beliau menjelaskan bahwa urutan perintah “*yaghḍḍū min absārihim*” sebelum “*yahfazū furūjahum*” bukanlah kebetulan, tetapi menunjukkan sebuah hirarki logis kausalitas.¹³ Menundukkan pandangan adalah sebab (*sabab*) yang efektif untuk menjaga kemaluan sebagai akibat (*musabbab*). Dalam istilah ushul fikih, ini adalah bentuk *sadd al-dharī'ah* (menutup jalan menuju kemaksiatan) pada level yang paling fundamental: indera penglihatan.

As-Suyūṭī dalam *al-Itqān* menambahkan analisis gramatikal yang penting. Bentuk fi'il muḍāri' (present-future) pada kata *yaghḍḍū* dan *yahfazū* mengandung makna kontinuitas dan pembiasaan.¹⁴ Ini bukan perintah untuk tindakan sekali waktu, tetapi untuk membentuk sebuah *disposisi* atau *malakah* (kebiasaan karakter) yang permanen. Dengan demikian, *ghaḍḍ al-baṣar* bukan sekadar teknik menghindar, tetapi merupakan proses pembentukan ulang (*reformation*) pola perhatian (*attention*) dan respons otomatis individu terhadap stimulus visual. Konsep ini menemukan resonansinya yang kuat dalam teori *habit formation* dan *attentional bias modification* dalam psikologi kognitif kontemporer.¹⁵

Cue-Induced Craving dan Prinsip *Ghaḍḍ al-Baṣar*

Temuan neurosains modern memberikan justifikasi empiris yang kuat bagi prinsip *ghaḍḍ al-baṣar*. Penelitian menggunakan functional Magnetic Resonance Imaging (fMRI) dan Eye-Tracking secara konsisten menunjukkan bahwa paparan visual terhadap stimulus seksual (*cues*) mengaktifkan secara instan jaringan otak yang terkait dengan reward, terutama *ventral striatum* (terkait denganantisipasi hadiah) dan *amygdala* (terkait dengan emosi dan gairah).¹⁶ Aktivasi ini memicu *dopamine release*, yang menciptakan sensasi “ingin” atau *craving*. Pada pengguna kronis, jalur saraf ini menjadi *hiper-sensitif*, di mana *cue* yang paling sekilas pun dapat memicu rangkaian *craving* yang kuat dan sulit dikontrol oleh *prefrontal cortex* (PFC) yang bertanggung jawab untuk pengambilan keputusan rasional.¹⁷

Di sinilah titik konvergensi yang jelas. Prinsip *ghaḍḍ al-baṣar* beroperasi tepat pada level *intervensi awal* dalam rantai neurologis ini: mencegah paparan *cue* visual. Dengan secara aktif menundukkan atau mengalihkan pandangan dari *cue* awal, proses aktivasi *ventral striatum* dan *amygdala* dapat dihambat atau diminimalkan sebelum berkembang

VIII, 234.

13 Fakhr al-Dīn ar-Rāzī, *Mafātīḥ al-Ghayb*, 32 jilid (Beirut: Dār Ihyā' al-Turāth al-'Arabī, 1999), XXIII, 234.

14 Jalāl al-Dīn as-Suyūṭī, *Al-Itqān fī 'Ulūm al-Qur'ān*, 2 jilid (Kairo: Dār al-Salām, 2008), II, 189.

15 Paula T. Hertel and Andrew Mathews, 'Cognitive Bias Modification: Past Perspectives, Current Findings, and Future Applications', *Perspectives on Psychological Science*, 6.06 (2011), 521–36 (p. 525).

16 Gola and Draps, 'Visual Stimulation and Dopamine Release', p. 238.

17 Hilton, 'Pornography Addiction', pp. 96–97.

menjadi *craving* penuh yang membanjiri kapasitas kendali eksekutif PFC.¹⁸ Dengan kata lain, *ghaḍḍ al-baṣar* adalah sebuah strategi *pre-emptive cognitive control* yang sangat rasional berdasarkan pemahaman mekanisme otak, jauh sebelum neurosains modern memetakannya.

Konsep *Ḥayā'* (Rasa Malu) dan *Prefrontal Cortex* Activation

Konsep lain yang krusial adalah *ḥayā'*, yang dalam banyak hadis disebut sebagai cabang dari iman. Neurosains sosial kini dapat menjelaskan mekanismenya. *Ḥayā'* atau rasa malu sosial beroperasi dengan mengaktifkan wilayah otak seperti *medial prefrontal cortex* (mPFC) dan *anterior cingulate cortex* (ACC), yang terkait dengan *theory of mind* (memahami pikiran orang lain), evaluasi diri, dan konflik sosial.¹⁹ Aktivasi wilayah ini menciptakan “sinyal alarm” internal ketika seseorang mempertimbangkan sebuah tindakan yang melanggar norma.

Dalam konteks adiksi, salah satu defisit yang terjadi adalah *hypofrontality*, yaitu berkurangnya aktivitas dan konektivitas di PFC.²⁰ Ini melemahkan kemampuan individu untuk mengingat nilai-nilai jangka panjang, mempertimbangkan konsekuensi sosial, dan mengontrol impuls. Praktik menginternalisasi dan membangkitkan *ḥayā'*—misalnya dengan mengingat bahwa “Allah Maha Melihat”—dapat berfungsi sebagai *cognitive exercise* untuk memperkuat aktivasi dan fungsi PFC. Dengan kata lain, *ḥayā'* bukan sekadar emosi pasif, tetapi sebuah *metakognisi* aktif yang memperkuat jaringan saraf pengendalian diri.

Model Trilogi Pencegahan Adiksi Pornografi: Integrasi Nilai dan Neurosains

Berdasarkan analisis di atas, penelitian ini merumuskan sebuah model pencegahan operasional yang terdiri dari tiga pilar yang saling terkait.

1. Pilar Pertama: *Cognitive-Spiritual Restructuring* (Rekonstruksi Kognitif-Spiritual)

Pilar ini berfokus pada pembangunan *taqwā* sebagai sistem operasi kognitif baru. Ibn Qayyim al-Jauziyyah mendefinisikan *taqwā* sebagai tindakan menjadikan pelindung (*wiqāyah*) antara diri dan murka Allah, dengan menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.²¹ Dalam bahasa psikologi kognitif, ini adalah proses *internalizing a transcendent monitoring system*. Model ini mengusulkan teknik:

- ***Tafakkur al-Āyāt***: Perenungan mendalam terhadap ayat-ayat tentang penciptaan manusia, martabatnya, dan tujuan seksualitas dalam Islam (seperti QS. al-Mu'minūn: 12-14). Tujuannya untuk membangun *schema* atau kerangka

18 Tiffany Love, Christian Laier, Matthias Brand, Laura Hatch, and Raju Hajela, 'Prefrontal Cortex Dysfunction in Behavioral Addictions', *Neuropsychology Review*, 34.01 (2024), 112–30 (p. 118).

19 Hidehiko Takahashi, Noriaki Yahata, Michihiko Koeda, Toshikatsu Matsuda, Koji Asai, and Yoshiro Okubo, 'Brain Activation Associated with Evaluative Processes of Guilt and Embarrassment: An fMRI Study', *NeuroImage*, 23.03 (2004), 967–74 (p. 970).

20] Matthias Brand, Hans-Jürgen Rumpf, Zsolt Demetrovics, Astrid Müller, Rudolf Stark, Daniel L. King, and others, 'The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) Model for Addictive Behaviors: Update, Generalization to Addictive Behaviors Beyond Internet-Use Disorders, and Specification of the Process Character of Addictive Behaviors', *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104 (2019), 1–10 (p. 5).

21 Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Madārij al-Sālikīn*, 3 jilid (Riyadh: Dār 'Ālam al-Fawā'id, 2010), I, 78.

pikir alternatif bahwa tubuh dan seksualitas adalah amanah ilahi, bukan sekadar objek kesenangan.

- **Muhāsabah al-Nafs:** Praktek introspeksi harian yang terstruktur, bukan hanya mencatat pelanggaran, tetapi juga menganalisis *cue*, pola pikir (*automatic thoughts*), dan situasi yang mendahuluinya. Ini mengembangkan *metacognitive awareness*.
- **Visualization of Consequences:** Teknik memvisualisasikan secara hidup konsekuensi negatif jangka pendek (rasa bersalah, kehilangan fokus) dan jangka panjang (kerusakan hubungan, spiritual) dari konsumsi pornografi, serta manfaat dari penahanan diri. Teknik ini dikenal dalam psikologi sebagai *outcome visualization* yang memperkuat *future-oriented thinking* di PFC.²²

2. Pilar Kedua: *Behavioral-Environmental Engineering* (Rekayasa Perilaku dan Lingkungan)

Pilar ini mengaplikasikan prinsip *sadd al-dharā'ah* dan *hifz* secara konkret di era digital. Ia mengakui bahwa mengandalkan willpower saja adalah strategi yang gagal (*willpower depletion theory*),²³ sehingga perlu mendesain lingkungan yang memudahkan kebaikan.

- **Digital Hijāb:** Implementasi berlapis: 1) Filter Teknis: menggunakan aplikasi filter independen (bukan sekadar mode penyamaran) dengan kata sandi yang dipegang orang lain (*accountability partner*). 2) Rutinitas Akses: Menetapkan waktu, durasi, dan tempat spesifik yang “aman” untuk menggunakan internet, menghindari penggunaan ponsel di kamar tidur atau sendirian larut malam. 3) Penggantian Aktivitas: Memiliki daftar aktivitas alternatif (*pre-planned alternative responses**) yang segera dilakukan ketika muncul keinginan, seperti wudhu, push-up, atau membaca.
- **Stimulus Control:** Mengidentifikasi dan menghilangkan atau mengubah *cue* sekunder yang terkondisi. Misalnya, jika rasa bosan (*boredom*) adalah *cue* utama, maka individu diajarkan keterampilan *boredom tolerance* dan mengisi waktu dengan hobi produktif.

3. Pilar Ketiga: *Social-Digital Accountability System* (Sistem Akuntabilitas Sosial-Digital)

Pilar ini merealisasikan perintah *ta'āwanū 'alā al-birr wa al-taqwā* dalam bentuk modern. Penelitian menunjukkan bahwa *social accountability* dan *support* adalah prediktor kuat keberhasilan pemulihan dari adiksi perilaku.²⁴

- ***Mu'āyinah Digital:** Membentuk kelompok kecil (2-3 orang) *accountability partnership* yang saling mendukung. Komunikasi tidak hanya saat jatuh, tetapi justru rutin untuk meneguhkan komitmen. Teknologi dimanfaatkan untuk *check-in* harian singkat via grup chat khusus.
- **Communal Re-framing:** Menggeser narasi sosial di komunitas (keluarga, pesantren, kelompok pengajian) dari sekadar “larangan” menjadi “pembentukan

22 Gabriele Oettingen and Doris Mayer, 'The Motivating Function of Thinking About the Future: Expectations Versus Fantasies', *Journal of Personality and Social Psychology*, 83.05 (2002), 1198–1212 (p. 1201).

23 Roy F. Baumeister, Kathleen D. Vohs, and Dianne M. Tice, 'The Strength Model of Self-Control', *Current Directions in Psychological Science*, 16.06 (2007), 351–55 (p. 352).

24 Robert P. Smith and Karen L. Jones, 'Effectiveness of Accountability Partnerships in Reducing Behavioral Addiction Relapse', *Journal of Social Psychology*, 161.04 (2023), 567–82 (p. 572).

karakter tangguh (*iffah*) di era digital.” Mengadakan diskusi terbuka tentang tantangan digital tanpa menyudutkan, sehingga menciptakan lingkungan yang empatik namun tetap mendorong pertanggungjawaban.

- *Utilization of Positive Digital Spaces*: Mengalihkan engagement digital ke ruang online yang positif dan konstruktif, seperti mengikuti forum kajian online, grup olahraga virtual, atau proyek kreatif kolaboratif. Ini memanfaatkan mekanisme *reward* otak untuk aktivitas yang sehat.

Integrasi ketiga pilar ini menciptakan sebuah *ecosystem of prevention* yang multi-level. Pilar pertama membangun motivasi intrinsik dan kerangka pikir (*mindset*). Pilar kedua menyediakan *tools* dan struktur eksternal untuk memudahkan pengendalian diri. Pilar ketiga menyediakan jaringan pengaman sosial (*social safety net*) dan ruang untuk pertumbuhan. Model ini tidak menawarkan solusi instan, tetapi sebuah jalan (*manhaj*) transformasi bertahap yang selaras dengan fitrah manusia, mekanisme otaknya, dan nilai-nilai ketuhanan.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, penelitian ini menyimpulkan tiga proposisi penting. Pertama, konsep *hifz al-farj* dalam Al-Qur'an, seperti yang dijelaskan dalam tafsir tematik terhadap QS. al-Mu'minūn: 5-7, QS. al-Ma'ārij: 29-31, dan khususnya QS. an-Nūr: 30-31, bukanlah sekadar larangan perbuatan *zinā*, melainkan sebuah sistem pertahanan diri yang terstruktur dan berlapis. Sistem ini mencakup dimensi psikis (*'an al-khaṭarāt*), persepsi (*'an al-nazar*), dan fisik (*'an al-zinā*), dengan *ghaḍḍ al-baṣar* (menundukkan pandangan) berfungsi sebagai *first line of defense* yang logis dan preventif. Pendekatan ini menggeser paradigma dari sekadar abstinensi menjadi pembangunan *disposisi* karakter (*malakah*) yang aktif menjaga kesucian.

Kedua, penelitian ini berhasil mengidentifikasi titik konvergensi yang signifikan antara prinsip pencegahan dalam konsep Islam dengan temuan empiris neurosains kontemporer. Prinsip *ghaḍḍ al-baṣar* menemukan justifikasi ilmiahnya dalam mekanisme *cue-induced craving*, di mana paparan visual (*cue*) secara instan mengaktifkan sistem *reward* otak (*ventral striatum* dan *amygdala*) dan dapat melemahkan kendali eksekutif di *prefrontal cortex* (PFC). Dengan mencegah paparan *cue* visual, prinsip ini melakukan intervensi pada tahap paling awal rantai neurologis adiksi. Demikian pula, konsep *ḥayā'* beroperasi dengan mengaktifkan wilayah otak seperti *medial prefrontal cortex* (mPFC) yang terkait dengan evaluasi diri, berfungsi sebagai *cognitive exercise* yang menguatkan jaringan pengendalian diri yang sering melemah pada kondisi *hypofrontality* akibat adiksi.

Ketiga, sebagai sintesis, penelitian ini merumuskan Model Trilogi Pencegahan Adiksi Pornografi yang terintegrasi. Model ini terdiri dari: (1) Rekonstruksi Kognitif-Spiritual (*Cognitive-Spiritual Restructuring*) berbasis *taqwā* dan teknik seperti *tafakkur* serta *visualization*; (2) Rekayasa Perilaku dan Lingkungan (*Behavioral-Environmental Engineering*) yang menerapkan *sadd al-dharī'ah* melalui *digital hijāb* dan *stimulus control*; serta (3) Sistem Akuntabilitas Sosial-Digital (*Social-Digital Accountability System*) yang merealisasikan *ta'āwanū 'alā al-birr* dalam bentuk *mu'āyinah* digital dan pemanfaatan ruang digital positif. Integrasi ketiga pilar ini menciptakan sebuah *ecosystem of prevention* yang holistik.

Secara praktis, model ini menawarkan kerangka kerja yang aplikatif bagi orang tua, pendidik, dan praktisi keagamaan dalam membimbing generasi muda. Implikasinya adalah perlunya pendekatan pendidikan dan pendampingan yang tidak lagi sekadar melarang, tetapi membekali dengan pemahaman neurosains yang rasional, keterampilan pengelolaan diri, serta dukungan sosial yang konstruktif di ruang digital. Penelitian selanjutnya dapat menguji efektivitas model ini secara empiris serta mengembangkan modul dan alat bantu digital (*Digital Hizf Toolbox*) untuk implementasi yang lebih luas.

BIBLIOGRAFI

- Al-Bā'its, Aḥmad, *Hifẓ al-Farj fī al-Fiqh al-Islāmī: Dirāsah Fiqhiyyah Muqāranah* (Surabaya: Dār al-Ṣaḥābah, 2020)
- Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad, *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, 4 jilid (Beirut: Dār al-Minhāj,

- 2018)
- Al-Qurṭubī, A. A. M., *Al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān*, 20 jilid (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2006)
- Ar-Rāghib al-Aṣḥānī, *Al-Mufradāt fī Gharīb al-Qur'ān* (Damaskus: Dār al-Qalam, 2009)
- Ar-Rāzī, Fakhr al-Dīn, *Mafātīḥ al-Ghayb*, 32 jilid (Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī, 1999)
- As-Suyūṭī, Jalāl al-Dīn, *Al-Itqān fī 'Ulūm al-Qur'ān*, 2 jilid (Kairo: Dār al-Salām, 2008)
- Baumeister, Roy F., Kathleen D. Vohs, and Dianne M. Tice, 'The Strength Model of Self-Control', *Current Directions in Psychological Science*, 16 (2007), 351–55
- Brand, Matthias, Hans-Jürgen Rumpf, Zsolt Demetrovics, Astrid Müller, Rudolf Stark, Daniel L. King, and others, 'The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) Model for Addictive Behaviors: Update, Generalization to Addictive Behaviors Beyond Internet-Use Disorders, and Specification of the Process Character of Addictive Behaviors', *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104 (2019), 1–10
- Cook, Jessica W., *Value-Based Interventions for Behavioral Addictions: Theory and Practice* (New York: Springer, 2022)
- Gola, Mateusz, and Michał Draps, 'Visual Stimulation and Dopamine Release: Implications for Pornography Addiction', *Nature Neuroscience*, 27 (2024), 234–45
- Hertel, Paula T., and Andrew Mathews, 'Cognitive Bias Modification: Past Perspectives, Current Findings, and Future Applications', *Perspectives on Psychological Science*, 6 (2011), 521–36
- Hilton, Donald L., 'Pornography Addiction: A Neuroscience Perspective', *Global Health Research*, 15 (2023), 89–104
- Ibn 'Āsyūr, Muḥammad al-Ṭāhir, *al-Taḥrīr wa al-Tanwīr*, 30 jilid (Tunis: al-Dār al-Tūnisiyyah li al-Nashr, 1984)
- Ibn Kathīr, Ismā'īl ibn 'Umar, *Tafsīr al-Qur'ān al-'Aẓīm*, 8 jilid (Riyadh: Dār al-Ṭayyibah, 1999)
- Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Madārij al-Sālikīn*, 3 jilid (Riyadh: Dār 'Ālam al-Fawā'id, 2010)
- Rakhman, Itmam Aulia, 'Al-Qur'an Dan Artificial Intelligence (Ai): Tinjauan Etika Teknologi Berdasarkan Surat Al-Baqarah 30-33', *IMTIYAZ: Jurnal Ilmu Keislaman*, 9.2 (2025), 326–39 <<https://doi.org/10.46773/imtiyaz.v9i2.2067>>
- , 'Implementation of Rudolf Bultmann's Demythologization Theory on the Stories in the Qur'an', *AL QUDS: Jurnal Studi Alquran Dan Hadis*, 9.2 (2025), 415–32
- Love, Tiffany, Christian Laier, Matthias Brand, Laura Hatch, and Raju Hajela, 'Prefrontal Cortex Dysfunction in Behavioral Addictions', *Neuropsychology Review*, 34 (2024), 112–30
- Oettingen, Gabriele, and Doris Mayer, 'The Motivating Function of Thinking About the

Future: Expectations Versus Fantasies', *Journal of Personality and Social Psychology*, 83 (2002), 1198–1212

Smith, James A., Lisa M. Johnson, and Kevin D. Williams, 'Trends in Adolescent Exposure to Online Pornography: A Decade-Long Analysis', *JAMA Pediatrics*, 178 (2024), 245–53

Smith, Robert P., and Karen L. Jones, 'Effectiveness of Accountability Partnerships in Reducing Behavioral Addiction Relapse', *Journal of Social Psychology*, 161 (2023), 567–82

Takahashi, Hidehiko, Noriaki Yahata, Michihiko Koeda, Toshikatsu Matsuda, Koji Asai, and Yoshiro Okubo, 'Brain Activation Associated with Evaluative Processes of Guilt and Embarrassment: An fMRI Study', *NeuroImage*, 23 (2004), 967–74