

DAMPAK PMO TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN INTERAKSI SOSIAL GENERASI MUDA (SEBUAH TINJUAN SOSIOLOGIS)

M., N., P., Utami¹, M., N., A., Abdullah², M., R., R., Mujayapura³

Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Pendidikan Sosiologi,
Universitas Pendidikan Indonesia,
Kota Bandung, Indonesia^{1, 2, 3}

e-mail: mahranaila@upi.edu¹, alyamirna@upi.edu², retsa98@upi.edu³

Abstrak

Fenomena PMO semakin marak terjadi di kalangan generasi muda akibat kemajuan teknologi dan kemudahan untuk mengakses video porno. Penelitian ini dilakukan untuk mencari tahu dampak dari PMO terhadap kesehatan mental dan interaksi sosial generasi muda. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur dan wawancara semi-struktur. Teori interaksi sosial dan penyimpangan sosial digunakan untuk menganalisis tentang bagaimana dampak PMO terhadap kesehatan mental dan interaksi sosial mereka di masyarakat. Wawancara semi-struktur digunakan untuk mengumpulkan data tambahan yang diperlukan, dari wawancara tersebut di dapat bahwa PMO termasuk ke dalam penyimpangan jika dilakukan secara berlebihan. Dari hasil penelitian, PMO termasuk kedalam penyimpangan sosial dan memiliki banyak dampak negatif bagi diri sendiri. Dampak negatif yang dirasakan mulai dari dampak terhadap kesehatan fisik, kesehatan mental dan interaksi sosialnya kepada masyarakat. Terlalu sering mengkonsumsi konten pornografi juga memiliki efek yang tidak baik sehingga dapat menyebabkan individu tersebut tidak bisa menikmati kesenangan secara nyata.

Kata kunci: PMO, Dampak, Kesehatan Mental, Interaksi Sosial, Penyimpangan

Abstract

The phenomenon of PMO is increasingly prevalent among the younger generation due to technological advances and the ease of accessing pornographic videos. This study was conducted to find out the impact of PMO on the mental health and social interactions of the younger generation. This study uses a qualitative method with a literature study approach and semi-structured interviews. The theory of social interaction and social deviation is used to analyze how PMO impacts mental health and social interactions in society. Semi-structured interviews are used to collect additional data as needed, from the interviews it was found that PMO is included in deviations if done excessively. From the study results, PMO is included in social deviations and has many negative impacts on oneself. The negative impacts range from physical health to mental health and social interactions with society. Consuming pornographic content too often also has a bad effect so it can cause the individual to not be able to enjoy real pleasure.

Keywords: PMO, Impact, Mental Health, Social Interaction, Deviation

PENDAHULUAN

Perubahan dan perkembangan remaja terjadi secara bertahap dan memiliki pengaruh yang besar baik secara biologis,

intelektual, psikososial maupun emosional. Pada masa perkembangan remaja tahap awal terjadi perubahan fisik, seksual maupun psikologi yang terjadi pada saat

pematangan biologis. Pada tahap ini tak jarang para generasi muda mulai melakukan masturbasi untuk memuaskan hasrat mereka. Perkembangan teknologi dan internet juga memberikan dampak yang besar bagi kehidupan generasi muda, termasuk dalam mengakses konten digital. Salah satu fenomena yang sedang marak terjadi dan semakin meningkat adalah PMO (Porno, Masturbasi, Orgasme) yakni kebiasaan menonton pornografi kemudian melakukan masturbasi untuk mencapai orgasme. Masturbasi adalah sebuah aktivitas merangsang dengan menyentuh atau meraba organ seks sendiri (Ishariani, dkk., 2024). Selain itu, tindakan Pornografi sangatlah bertentangan dengan ajaran Islam, hal ini juga sudah dijelaskan dalam Alquran dengan detail mengenai aturan dan larangannya melakukan tindakan pornografi (Kurniawan & Salsabila., 2023). Dalam ayat Matius 5:28 menjelaskan bahwa perzinahan adalah dosa, tetapi menyatakan bahwa sikap hawa nafsu berdosa juga (Akbar & Naufal., 2022).

PMO yang dilakukan secara berlebihan akan memberikan berbagai dampak negatif, misalnya pada kesehatan fisik, kesehatan mental dan interaksi sosial. Perilaku PMO yang berlebihan akan memiliki dampak buruk pada fisik seperti, kelelahan dan kurang tidur. Dampak buruk yang terjadi pada mental seorang PMO adalah mengalami kecemasan, depresi, ketergantungan pada stimulasi seksual instan, dan ketidakmampuan dalam menjalani hubungan sosial yang sehat. Dampak lain yang terjadi pada hubungan interpersonal adalah ketika seseorang yang terlalu bergantung pada pornografi atau masturbasi dapat menyebabkan mengurangi rasa minat dan kepuasan dalam berhubungan intim dengan pasangannya (Syafitri, dkk., 2023). Yang menjadi faktor penyebab terjadinya peningkatan seksualitas di kalangan remaja adalah dikarenakan mudahnya akses untuk mencari konten pornografi (Firda 2021), apalagi dengan tersebarnya berbagai budaya menyebabkan perilaku ini semakin umum dilakukan oleh generasi muda, meskipun tak jarang perilaku ini dianggap sebagai perilaku menyimpang dari norma sosial yang berlaku. faktor yang menjadi

penyebab PMO adalah dikarenakan teknologi dan akseibilitas yang semakin canggih yang memberikan kemudahan untuk mengakses pornografi di kalangan generasi muda. kurangnya pendidikan seksual juga semakin membuat banyak individu tidak memiliki pemahaman yang baik mengenai dampak PMO dan lingkungan sosial yang kurang peka terhadap pornografi menjadi penyebab meningkatnya kebiasaan PMO.

Dalam kajian sosiologi, fenomena PMO dapat dianalisis melalui teori interaksi sosial dan penyimpangan sosial. Dalam teori interaksi sosial menjerumus ke pola pertukaran sosial, yang menekankan pentingnya pola komunikasi dan hubungan antar individu untuk membentuk identitas sosial dan perilaku seseorang. Menurut Homans, kondisi ini dapat mempresentasikan diri di ruang sosial dan bagaimana pola hubungan sosial mereka terbangun atau terhambat karena kebiasaan ini. Sedangkan dalam teori penyimpangan sosial, membahas perilaku yang dianggap menyimpang dari norma yang berlaku di masyarakat. Menurut Durkheim, penyimpangan sosial tidak hanya terjadi akibat pelanggaran norma, tetapi juga sebagai akibat dari kondisi ketika seseorang merasa terasingkan dari nilai nilai sosial yang seharusnya dapat membimbing mereka. PMO bisa dianggap sebagai penyimpangan sosial karena bertentangan dengan norma moral dan etika yang mengatur perilaku seksual dalam masyarakat.

Ketergantungan pada PMO dapat berdampak pada psikologis seseorang, seperti muncul rasa kecemasan, depresi, adanya perasaan rasa bersalah, menurunkan rasa percaya diri akibat dari konflik moral dan ketergantungan pada kepuasan instan yang di dapat. Selain itu, PMO juga memunculkan stigma negatif dari masyarakat dan dapat mengganggu interaksi sosial. Jika dilakukan secara berlebihan, PMO dapat dikategorikan termasuk ke dalam penyimpangan sosial karena melanggar norma sosial dan norma agama yang ada di masyarakat. Oleh karena itu, penting untuk melakukan edukasi seksual kepada generasi muda untuk memberitahu dampak yang di dapat dari PMO. Selain itu,

melakukan program pengembangan keterampilan sosial untuk dapat berkomunikasi secara nyata dan sehat dengan lingkungan sosialnya juga diperlukan agar individu tidak semakin terisolasi dari masyarakat sekitar, serta mencoba mencari kesibukan agar tidak terpikirkan untuk melakukan PMO.

Menurut salah akun instagram @ahquote, pada Oktober 2024, Indonesia menjadi negara yang mengakses situs porno terbanyak kedua di seluruh dunia. Sebanyak 74 persen pengaksesnya adalah generasi muda. Data dari BPS menunjukkan bahwa ada 132 juta pengguna internet di Indonesia yang mengakses konten porno dan 768 ribu termasuk anak-anak usia 10-14 tahun dan 12,5 juta adalah usia remaja 15-19 tahun. KPAI juga melakukan survey sebanyak 97 persen dari 4.500 pelajar SMP dan SMA di 12 kota juga mengakses konten pornografi. Di Indonesia sendiri menonton film dewasa atau konten pornografi tidak diperbolehkan oleh hukum meskipun sudah memasuki usia legal. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 44 Tahun 2008 tentang pornografi, distribusi, dan konsumsi pornografi dilarang. DPRRI telah meratifikasi peraturan tentang anti pornografi pada 26 November 2008, yang mencakup 11 bab dan 93 pasal yang mengatur permasalahan pornografi di Indonesia. Inti dari peraturan ini adalah untuk mencegah beragam bentuk kejahatan terkait pornografi dengan tujuan menciptakan kehidupan masyarakat yang bermoral dan terhormat (Siregar 2019). Selain berdasarkan hukum yang tidak memperbolehkan mengakses video porno, dari perspektif psikologis dan perkembangan otak juga tidak diperbolehkan karena usia remaja masih berada dalam tahap perkembangan kognitif dan emosional, sehingga mengkonsumsi konten pornografi terlalu dini akan memberikan dampak negatif pada pola pikir dan perilaku.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak PMO terhadap kesehatan mental dan interaksi generasi muda. Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur dan wawancara semi-struktur guna mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam. Penelitian ini diharapkan dapat

memberikan kontribusi dalam memahami hubungan antara kebiasaan PMO, kesehatan mental, pola interaksi pada generasi muda, serta bagaimana fenomena ini berhubungan dengan penyimpangan dari norma sosial. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi dan edukasi untuk memberikan intervensi terkait perilaku seksual yang sehat dan mencegah perilaku menyimpang pada generasi muda.

Berdasarkan hasil penelitian, PMO memiliki banyak dampak negatif terhadap kesehatan mental generasi muda seperti munculnya rasa cemas berlebih, stress, dan ketergantungan psikologis. PMO juga dapat menyebabkan penurunan keterampilan sosial yang mana individu cenderung menarik diri dari pergaulan dan mengalami kesulitan dalam membangun hubungan antar personal yang sehat. PMO juga semakin memperkuat lingkungan penyimpangan sosial, yang di mana individu terlibat dalam kebiasaan ini semakin terisolasi dan sulit untuk keluar dari kebiasaan tersebut. Kurangnya edukasi seksual yang sehat menjadi faktor utama terjadinya kebiasaan PMO karena banyak individu yang tidak memahami dampak jangka panjang dari PMO dan sulit menemukan strategi untuk mengatasinya. Dukungan sosial dan psikologi sangat diperlukan untuk membantu individu yang terpengaruh oleh PMO agar dapat mengembangkan pola hidup yang lebih sehat dan membangun kembali keterampilan sosial mereka.

METODE

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode studi literasi dan wawancara semi-struktur. Kedua metode ini dipilih untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang Dampak PMO terhadap kesehatan mental dan interaksi sosial generasi muda. Penelitian wawancara dilakukan secara daring dan tatap muka dengan sesi tanya jawab dengan menargetkan generasi muda untuk memberi tahu dampak yang didapat dari PMO.

Pertama, studi literatur digunakan untuk menelusuri hasil penelitian terdahulu yang membahas topik terkait. Literatur yang digunakan adalah jurnal ilmiah, artikel

akademis dan laporan penelitian yang diperoleh dari sumber terpercaya seperti google scholar. Melalui kajian ini, penelitian bertujuan untuk menemukan berbagai teori dan konsep yang relevan, seperti teori interaksi sosial, teori pertukaran sosial dari Homans, dan teori penyimpangan dari Durkheim. Selain itu, studi literatur ini berfungsi untuk menganalisis hasil temuan empiris sebelumnya yang berkaitan dengan dampak PMO terhadap psikologis dan hubungan sosial mereka.

Setelah menyusun kerangka konseptual dengan studi literatur, penelitian dilanjutkan dengan metode wawancara semi-struktur. Wawancara ini dilakukan kepada 10 generasi muda yang mana 3 dari 10 responden tersebut mengaku pernah melakukan PMO. Wawancara ini digunakan untuk mendapatkan data empiris langsung dari responden, yaitu generasi muda tentang apakah PMO termasuk kedalam penyimpangan atau bukan dan sikap mereka terhadap orang yang melakukan PMO. Metode pengambilan sampel yang diterapkan adalah purposive sampling, yang bertujuan untuk memilih peserta yang memiliki hubungan dengan tema penelitian. Selama wawancara, peneliti memberikan pertanyaan terbuka yang fleksibel agar responden dapat memberi jawaban yang lebih leluasa. Beberapa pertanyaan difokuskan tentang apakah PMO ini termasuk kedalam penyimpangan atau tidak dan apakah mereka masih akan berteman dengan orang yang melakukan PMO. Wawancara ini dilakukan secara daring dan tatap muka dengan dua pertanyaan tanpa batas waktu.

Setelah data dari studi literatur dan wawancara terkumpul, langkah selanjutnya yang dilakukan adalah menganalisis data. Penelitian ini menggunakan metode analisis tematik, yang mana data dari wawancara akan dikelompokkan dan temuan selama wawancara akan dihubungkan dengan hasil studi literatur dan teori teori yang telah dikaji sebelumnya. Dengan menggunakan pendekatan ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif tentang efek dari PMO terhadap kesehatan mental dan interaksi sosial generasi muda, baik dari segi teoritis

maupun berdasarkan tanggapan lingkungan sekitar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

PMO (Pornografi, Masturbasi, dan Orgasme) adalah kegiatan yang berkaitan dengan pemenuhan keinginan pribadi melalui berbagai tindakan seksual, termasuk menonton film porno, melakukan masturbasi, atau berfantasi tentang seseorang untuk memenuhi hasrat seksual (Syafitri, dkk., 2023). Masturbasi diartikan sebagai cara untuk meraih kepuasan seksual yang sering kali menghasilkan orgasme secara mandiri. Pornografi yang dialami oleh remaja cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, terutama pada masa awal remaja karena meningkatnya hormon seksual, yaitu estrogen dan testosteron (Fadhilah & Indarti, 2020). Masturbasi tidak hanya terjadi karena menonton film porno saja, tetapi juga terjadi karena kurangnya rasa untuk mengontrol diri sendiri dan adanya waktu luang sehingga menciptakan rasa bosan. dalam dunia medis masturbasi menjadi hal yang lumrah dilakukan secara personal. masturbasi mampu membawa pelakunya ke puncak kenikmatan sehingga baik menggunakan tangan maupun memanfaatkan alat seks (Mawlana & Ulumuddin, 2022). WHO juga menjelaskan bahwa masturbasi menjadi sebuah aktivitas kehidupan sehari-hari dan kebanyakan individu yang melakukan masturbasi berada di usia remaja.

Fenomena PMO memiliki berbagai dampak dari sisi medis. Berdasarkan sudut pandang medis, PMO memiliki dampak yang positif dikarenakan dapat membantu dalam kesehatan reproduksi karena ejakulasi yang terjadi selama masturbasi, dapat membantu membersihkan saluran reproduksi pria, mengurangi resiko infeksi ke saluran kemih, dan adanya kemungkinan menurunkan resiko kanker prostat. Tapi dampak negatif yang dihasilkan dari PMO yaitu, PMO bisa menyebabkan kecanduan, disfungsi seksual, serta menyebabkan gangguan mental.

Berdasarkan analisis studi literatur dan wawancara semi-struktur yang dilakukan, ditemukan bahwa kebiasaan PMO memiliki banyak dampak negatif terhadap kesehatan mental, kesehatan fisik, dan interaksi sosial generasi muda. Temuan ini dianalisis menggunakan teori interaksi

sosial dan teori penyimpangan sosial, yang menunjukkan bahwa PMO bukan hanya sekedar sebuah kebiasaan individu tetapi juga dapat memberikan sebuah dampak sosial yang luas. Dalam perspektif teori pertukaran sosial (Blau & Homans), PMO dapat mengurangi motivasi dalam diri seseorang untuk berinteraksi dalam hubungan yang nyata, hal ini disebabkan karena kepuasan instan yang di dapat dari PMO membuat mereka kurang tertarik untuk menjalin interaksi dan membangun koneksi sosial secara nyata dan bermakna.

Sedangkan dalam perspektif Durkheim, keterasingan sosial dalam PMO dapat terjadi ketika individu kehilangan ketertarikan dengan norma sosial yang ada, sehingga mereka mengalami kesulitan dalam membangun suatu hubungan. Dari kedua teori ini menegaskan bahwa PMO tidak hanya berpengaruh pada aspek psikologis individu tetapi juga berpengaruh terhadap interaksi sosial yang menghambat seseorang untuk membangun suatu hubungan dengan orang lain secara aktif dan berkualitas. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan edukatif untuk membantu generasi muda agar mengetahui pemahaman yang seimbang tentang seksual dan meningkatkan kesadaran akan dampak dari PMO terhadap kesehatan mental dan hubungan sosial yang mereka jalin.

a). Dampak Negatif PMO

1). Dampak Negatif PMO Terhadap Kesehatan Mental

Mengakses konten porno secara berlebihan dapat membuat seseorang menjadi pecandu PMO untuk menuntaskan hasrat dalam dirinya. Hal ini dapat menyebabkan individu tersebut memiliki gangguan emosional. Meskipun ia sudah mencoba untuk berhenti dan sudah mengetahui dampak negatifnya tetapi, itu akan sulit karena akan menyebabkan rasa cemas, stres, dan bahkan hingga depresi. Individu yang melakukan PMO juga akan merasa bersalah dan takut akan mendapatkan stigma negatif dari lingkungan sosial mereka. Perasaan ini akan semakin memperburuk kondisi mentalnya hingga menyebabkan turunnya rasa percaya diri

dan meningkatkan resiko mengisolasi diri dari lingkungan sosial semakin meningkat.

2). Dampak Negatif PMO Terhadap Kesehatan Fisik

Dampak PMO terhadap kesehatan fisik, yaitu dapat menyebabkan kelelahan dan penurunan energi karena terlalu sering melakukan PMO yang menyebabkan tubuh mengeluarkan energi dalam jumlah besar, beberapa orang melaporkan merasa lemas atau kehilangan motivasi setelah melakukan PMO secara berlebihan. PMO yang dilakukan secara berlebihan juga menyebabkan gangguan tidur atau insomnia, yang mana hal ini membuat kualitas tidur menjadi berkurang. Selain itu, PMO juga dapat menyebabkan hiperstimulasi dopamin, yaitu membuat otak menjadi kurang sensitif terhadap sebuah rangsangan alami.

Dari banyaknya dampak negatif yang diberikan pada tubuh karena terlalu sering melakukan PMO, hal ini akan berdampak juga pada otak yang menyebabkan sulit untuk berkonsentrasi atau bahkan merasa kurang puas dalam kehidupan sehari-hari. PMO dapat menyebabkan gangguan hormon yang berlebihan, yang mana dapat mengganggu keseimbangan hormon testosteron dan hormon lainnya yang berperan penting dalam pertumbuhan otot energi. Dalam beberapa kasus, melakukan PMO secara berlebihan dapat menyebabkan penurunan libido alami atau membuat seseorang menjadi kurang responsif terhadap rangsangan nyata. Dampak paling parah yang disebabkan oleh PMO berlebihan adalah dapat menyebabkan masalah jantung dan sirkulasi darah menjadi terganggu. Hal ini meningkatkan resiko tekanan darah rendah atau ketidakseimbangan dengan sistem kardiovaskuler.

3). Dampak Negatif PMO terhadap Hubungan Sosial

Individu yang terbiasa melakukan PMO sering kali mengalami kesulitan dalam membangun citra diri yang baik dalam sebuah hubungan sosial, mereka cenderung menarik diri dari pergaulan karena merasa tidak percaya diri atau takut dihakimi. Hal ini menyebabkan banyak individu yang lebih memilih melakukan PMO dan berinteraksi dengan dunia maya atau lewat media sosial daripada berinteraksi dengan lingkungan

sekitarnya. Individu yang terbiasa melakukan PMO juga lebih memilih mendapatkan kepuasan instan dengan terus menerus menonton konten pornografi untuk memuaskan hasratnya daripada bergaul dengan dunia luar, akibatnya terjadi penurunan dalam kualitas interaksi sosial dan peningkatan perilaku isolatif.

4). Lingkaran Penyimpangan Sosial

Dalam perspektif teori penyimpangan sosial, PMO yang dilakukan secara berlebihan dapat memperkuat pola penyimpangan yang berulang. Pada awalnya seorang individu hanya sekedar mencoba karena ingin tahu atau sedang stress, tetapi ketika sudah menjadi kebiasaan, mereka mulai mengalami perasaan bersalah sehingga lebih memilih untuk menarik diri dari lingkungan sosial. Hal ini kemudian akan memperburuk kondisi psikologis mereka dan membuat mereka semakin bergantung pada PMO sebagai mekanisme pelarian.

5). Dampak Negatif PMO Jangka Panjang

Dampak negatif PMO jangka panjang dapat menyebabkan disfungsi ereksi atau menurunnya gairah seksual karena dapat membuat otak terbiasa dengan stimulasi buatan sehingga kurang responsif terhadap stimulasi nyata dalam hubungan intim. PMO yang dilakukan secara berlebihan juga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, yang mana hal ini dapat memicu rasa bersalah, malu, tidak puas terhadap sesuatu dan berujung pada gangguan mood yang cepat berubah-ubah. Gangguan pada hormon juga menjadi penyebab rendahnya energi dan menurunnya massa otot bahkan bisa sampai menyebabkan seseorang menjadi depresi. Kelebihan dopamin pada otak yang disebabkan dari PMO yang dilakukan berulang kali dapat menyebabkan otak kehilangan sensitivitas terhadap kesenangan lain dalam hidup dan membuat seseorang lebih mudah merasa marah, cemas, atau stress karena perubahan dalam regulasi otak yang tidak teratur. Orang yang terlalu sering melakukan PMO juga akan mengalami kesulitan berkonsentrasi dalam jangka panjang dan mengganggu waktu tidur karena sebagian waktu tidur dan istirahatnya digunakan untuk menuntaskan hasrat seksualnya. Selain itu, terlalu sering

melihat video porno juga akan menyebabkan seseorang mengalami perubahan dalam referensi seksual dan mencari konten yang lebih ekstrem untuk mendapatkan kepuasan yang sama.

b). Dampak Positif PMO

1). Dampak Positif PMO Terhadap Kesehatan Mental

Dampak positif PMO terhadap kesehatan mental yaitu, dapat membantu mengelola emosi menjadi lebih stabil karena dapat membantu seseorang mengelola dorongan seksual dengan cara yang aman. Meningkatkan dan mengurangi depresi ringan dan dapat menghindari perilaku seksual beresiko karena masturbasi dapat menjadi sebuah cara untuk menghindari perilaku sosial beresiko seperti hubungan tanpa proteksi, perselingkuhan atau hubungan di luar pernikahan.

2). Dampak Positif PMO Terhadap Kesehatan Fisik

Dampak positif PMO terhadap kesehatan fisik yaitu, dapat membantu mengurangi stres dan ketegangan karena masturbasi dapat membantu tubuh melepaskan hormon dopamin dan endorfin yang berperan dalam menurunkan tingkat stress dan meningkatkan rasa bahagia. Orgasme juga dapat meningkatkan produksi hormon prolaktin yang membantu tubuh menjadi lebih rileks dan membantu meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan ejakulasi yang dilakukan oleh para pria secara rutin dalam jumlah yang wajar dapat membantu mengurangi risiko kanker prostat. Sedangkan pada wanita, dapat mengurangi nyeri akibat menstruasi dan sakit kepala karena pelepasan hormon yang bekerja sebagai pereda nyeri alami.

3). Dampak Positif PMO Terhadap Hubungan Sosial

Dampak positif PMO terhadap hubungan sosial yaitu, dapat membantu menjaga kesetiaan dalam hubungan, karena sebagian orang mengatakan bahwa masturbasi bisa menjadi cara untuk menyalurkan dorongan seksual tanpa harus mencari pasangan lain sehingga dapat membantu menjaga kesetiaan dalam hubungan romantis. Selain itu, PMO juga dapat memperkuat komunikasi seksual

dalam suatu hubungan karena dengan memahami tubuh dari pasangannya dan berkomunikasi menggunakan bahasa tubuh, ini akan dapat membantu mengurangi kebingungan dalam suatu hubungan dan membantu meningkatkan kedekatan emosional.

Namun tetap saja jika dilakukan secara berlebihan, efek negatifnya lebih besar daripada manfaatnya. Oleh karena itu, harus tetap memiliki batasan dan kontrol pada diri sendiri agar tidak menjadi bumerang untuk diri sendiri dan jika seseorang merasa bahwa PMO mulai berdampak buruk pada kehidupan sehari-hari, sebaiknya mulai mengatur frekuensi atau mencari bantuan profesional seperti psikolog atau terapi seksual untuk mengurangi rasa berlebihan pada PMO.

c). Alasan Seseorang Melakukan PMO

Alasan mengapa seseorang melakukan PMO bisa disebabkan karena adanya gambaran rasa nikmat, di mana individu ini membayangkan akan rasa nikmat yang didapatkan setelah melakukan masturbasi yang kemudian dijadikan alasan utama mengapa individu tersebut melakukan masturbasi dengan cara menonton konten pornografi. Selain membayangkan rasa nikmat, individu juga biasanya melakukan PMO dikarenakan sedang stress, Masturbasi berfungsi sebagai metode untuk mengurangi tekanan dan menemukan ketenangan serta dipakai sebagai cara untuk bersantai. Pada saat malam hari, saat individu merasakan sulit untuk tidur, menonton konten pornografi menjadi jalan pintas untuk melakukan masturbasi dan mencapai orgasme yang mana Hal ini akan menyebabkan tubuh menjadi lelah dan mengurangi tingkat stres, sehingga menjadikan masturbasi sebagai alternatif yang efektif untuk obat tidur, yang membantu mendapatkan tidur yang lebih nyenyak.

Alasan lain mengapa seseorang melakukan PMO juga dikarenakan adanya fantasi seksual yang muncul. Fantasi seksual ini timbul ketika terdapat dorongan-dorongan yang cukup signifikan untuk menginspirasi seseorang berimajinasi secara ekstrem yang mungkin sulit untuk diwujudkan di dunia nyata. Pelaku PMO juga

biasanya melihat lawan jenis yang menarik, tetapi tidak bisa melakukan hubungan badan karena akan dicap sebagai pelaku kekerasan seksual, ketika hal ini terjadi pada saat sedang melakukan masturbasi dia membayangkan wajah dari lawan jenis tersebut. Pergaulan yang bebas juga menjadi salah satu penyebab lainnya seseorang melakukan PMO karena adanya contoh dari teman pergaulannya.

d). Teori-Teori

1). Teori Pertukaran Sosial

Menurut George Homans dalam teori pertukaran sosial, pertukaran sosial adalah ketika seseorang melakukan sebuah tindakan untuk memperoleh keuntungan dan menghindari kerugian (Fadhilah & Indarti., 2020). Teori pertukaran sosial ini menunjukkan bahwa individu lebih memilih melakukan PMO karena menawarkan kepuasan instan dengan sedikit resiko. Dalam hal ini, individu yang sering melakukan PMO merasa bahwa kepuasan instan yang di dapat lebih nikmat daripada berhubungan sosial secara nyata, hal ini mengakibatkan seseorang lebih memilih mengurangi kegiatan sosial dan memilih untuk mengisolasi diri yang semakin memperkuat kebiasaan PMO, PMO yang dilakukan secara berlebihan memiliki banyak dampak negatif pada diri sendiri. Contoh dampak yang diberikan karena melakukan PMO secara berlebihan bisa membuat seorang PMO mengalami depresi, gangguan kecemasan, dan penurunan konsentrasi. Selain itu, terlalu sering melakukan masturbasi pada laki laki dapat menyebabkan pembengkakan pada organ kelamin. PMO sendiri dianggap sebagai pembahasan yang masih tabu di Indonesia, karena masyarakatnya menganggap bahwa PMO merupakan sebuah perilaku yang bertentangan dengan norma agama dan merupakan sebuah penyimpangan sosial.

2). Teori Penyimpangan Sosial

Sedangkan dalam perspektif teori penyimpangan oleh Emile Durkheim, penyimpangan sosial terjadi akibat kondisi *anomie*, yaitu sebuah kondisi dimana ketika individu kehilangan ketertarikan dengan nilai dan norma yang ada (bernbug 2019). Generasai muda yang terpapar oleh konsumsi pornografi secara berlebihan

akhirnya mengadopsi kebiasaan PMO yang menyimpang dari norma sosial yang berlaku. Berdasarkan analisis teori anomie, menjelaskan bahwa individu yang kehilangan atau memiliki keterikatan sosial yang lemah lebih rentan terhadap PMO.

Pelaku masturbasi dapat mengalami perasaan mudah emosi, stres, cemas, malu dan depresi (Niman, dkk., 2024). Selain itu, terdapat juga perubahan kognitif, seperti penurunan konsentrasi, kurang produktif, tidak bisa fokus dan lebih suka menyendiri menjadi dampak lain yang dirasakan oleh individu yang melakukan PMO. Dalam masalah kesehatan mental, kecanduan pornografi dapat menyebabkan seseorang mengalami kerusakan otak, seperti mengecilnya ukuran otak yang disebut GM kaudat kanan striatum, yang dapat mengakibatkan seseorang mengalami keterlambatan dalam menerima rangsangan motorik. Selain itu, dapat juga menyebabkan kerusakan otak PFC (*Pre Frontal Cortex*) yang berfungsi sebagai tempat pengendalian emosi, konsentrasi, pengendalian diri dan berfikir kritis. (Fadhilurrahman 2024). Hasil diskusi ini menunjukkan bahwa kebiasaan PMO (Porno, Masturbasi, Orgasme) memiliki dampak yang buruk bagi kesehatan mental dan interaksi sosial generasi muda.

e). Hasil dan Temuan

Berdasarkan hasil studi literatur yang di analisis menggunakan teori interaksi sosial dan penyimpangan sosial, ditemukan bahwa PMO yang dilakukan secara berlebihan dapat berisiko menurunkan kesejahteraan psikologis dan mengganggu pola hubungan interaksi sosial. Sedangkan, berdasarkan hasil wawancara dengan pertanyaan apakah PMO termasuk kedalam jenis penyimpangan, 8 dari 10 responden menjawab bahwa PMO merupakan sebuah tindakan penyimpangan jika sudah dilakukan secara berlebihan hingga membuat orang lain merasa dirugikan dan 2 lainnya menganggap bahwa PMO bukan merupakan penyimpangan karena bahwasannya PMO ini adalah sebuah aktivitas yang hanya dapat merugikan diri sendiri. Selain itu, melakukan PMO secara berlebihan juga dikhawatirkan akan menyebabkan seorang individu yang tadinya

hanya sekedar penasaran dan kemudian mulai menonton konten pornografi berakhir menjadi pelaku kekerasan seksual dikarenakan adanya rasa ingin mencoba dan rasa ingin tahu tentang bagaimana hal tersebut dirasakan secara nyata. Kegiatan PMO yang awalnya dilakukan hanya untuk menyenangkan diri sendiri dan hanya merugikan diri sendiri dapat berubah apabila dilakukan secara berlebihan sehingga dapat merugikan orang lain apabila ia melakukan kekerasan seksual hanya untuk menyalurkan rasa penasarannya kepada orang lain.

Sedangkan berdasarkan pertanyaan kedua tentang apakah mereka masih ingin berteman dengan orang yang melakukan PMO, semua responden sepakat menjawab apabila mereka menemukan orang yang seperti itu di sekitar mereka dan dirasa bahwa orang tersebut memang ingin berubah maka mereka akan membantunya tetapi, jika orang yang melakukan PMO tidak ada keinginan untuk berubah dan malah menjadi semakin berlebihan para responden memilih untuk menjauhinya.

Dengan kehadiran 3 responden yang pernah melakukan PMO mereka mengakui bahwa sebelumnya hanya sekedar penasaran. Salah satu dari 3 responden dengan inisial R berjenis kelamin laki-laki mengaku, bahwa dia tidak bisa untuk tidak melakukan PMO karena merasa tidak nyaman dan mulai ketergantungan. R menyatakan bahwa ia sadar bahwa yang dilakukannya salah, tetapi ia tidak tahu bagaimana cara untuk berhenti walaupun sudah mencoba mencari kesibukan. Sedangkan L berjenis kelamin perempuan mengaku hanya sesekali melakukan PMO untuk menuntaskan hasrat seksualnya dan melepas stress ketika dilanda tugas tugas. L menjelaskan juga terkadang kelaminnya bisa menjadi gatal dan selanjutnya ia akan mulai melakukan PMO. L juga berkata bahwa sebenarnya ia ingin mencobanya secara langsung, tetapi jika ketahuan ia takut mendapatkan stigma yang negatif dari keluarga dan tetangganya. Sedangkan P berjenis kelamin laki-laki mengaku bahwa dia melakukan PMO ketika sedang bosan dan tidak ada kegiatan, ia mulai menonton porno ketika diajak oleh temannya dan hal itu menurutnya cukup menyenangkan

daripada harus melakukan praktik langsung dengan perempuan. P menjelaskan bahwa ia tidak tertarik untuk melakukan hubungan intim secara langsung dikarenakan takut akan terjadi sesuatu, ntah itu perempuannya hamil atau dia menjadi terjangkit penyakit kelamin.

Dalam perspektif teori penyimpangan sosial, kebiasaan PMO ini tergolong dalam tindakan yang menyimpang dari norma-norma sosial yang berlaku di masyarakat. Temuan dari penelitian ini juga semakin mendukung konsep *anomie* dari Durkheim yang menjelaskan bahwa perilaku menyimpang dapat terjadi akibat hilangnya keterikatan individu pada norma sosial. Temuan penelitian ini juga menjelaskan bahwa Kebiasaan PMO tidak hanya memengaruhi kesejahteraan mental, tetapi juga dapat berpengaruh pada mutu hubungan sosial di kalangan kaum muda. Hal ini menunjukkan bahwa diperlukan pendekatan holistik untuk membantu menangani kebiasaan PMO ini, termasuk memberikan edukasi seksual yang komprehensif dan pelatihan sosial untuk membantu individu membangun sebuah hubungan yang lebih sehat dan bermakna.

Dengan memahami fenomena ini melalui dua perspektif teori interaksi sosial dan penyimpangan sosial, penelitian ini memberikan wawasan penting bagi masyarakat, lembaga pendidikan, dan pihak terkait untuk menciptakan lingkungan sosial yang lebih baik sehingga dapat mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan sosial generasi muda.

SIMPULAN DAN SARAN

Fenomena PMO (Porno, Masturbasi, Orgasme) semakin marak terjadi di golongan muda atau remaja, yang mana hal ini memberikan dampak yang signifikan baik dari sisi fisik, kesehatan mental maupun interaksi sosial mereka. PMO dapat dianggap sebagai tindakan yang menyimpang karena bertentangan dengan norma, nilai sosial, dan agama yang berlaku dalam komunitas. Kebiasaan PMO yang berlebihan dapat menyebabkan kecemasan, depresi, perasaan bersalah dan mengisolasi diri dari kegiatan sosial, yang mana bahkan bisa semakin diperparah apabila individu mendapatkan stigma negatif dari lingkungan

sekitar mereka. Sedangkan berdasarkan teori interaksi sosial, kebiasaan PMO ini dapat mempengaruhi pola hubungan interpersonal, di mana individu menarik diri dari pergaulan dan mengalami kesulitan untuk membangun sebuah hubungan yang sehat dan bermakna.

Fenomena PMO ini perlu ditangani dengan pendekatan komprehensif agar generasi muda tidak semakin terjerumus dan mampu mengatasi dampak negatif dari PMO yang kemudian membuat mereka menjadi pribadi yang aktif kembali di kehidupan sosialnya. Kegiatan PMO ini dapat dikurangi dengan peningkatan edukasi seksual yang sehat, mencari kesibukan agar tidak ada waktu untuk mengakses konten pornografi, mendekatkan diri kepada Tuhan dan membangun banyak hubungan dengan orang lain agar tidak merasa sendiri. Selain itu juga bisa mengikuti sebuah workshop yang membahas tentang dampak PMO dan bagaimana cara mencegahnya.

Sedangkan itu, generasi muda yang belum terpapar terhadap PMO bisa melakukan diskusi terbuka dengan ahlinya dan mengajak orang-orang yang mungkin sudah atau sedang dalam PMO untuk ikut mendengarkan pembahasan mengenai dampak dari PMO dan bagaimana cara mencegahnya. Bisa juga dengan melakukan edukasi seksual ke sekolah-sekolah dan mulai mengajarkan tentang dampak PMO ini sedari kecil agar bisa mencegahnya. Cara lainnya bisa juga dengan lewat media sosial dan konten visual yang bertujuan untuk mengedukasi orang banyak dan secara luas tentang dampak dari PMO baik dari segi kesehatan mental maupun fisik dan bagaimana lingkungan sekitar juga akan ikut berpengaruh jika melakukan PMO.

Melalui sejumlah rekomendasi yang telah disampaikan, diharapkan dapat diterapkan dalam aktivitas sehari-hari. Generasi muda diharapkan dapat lebih memahami dampak PMO dan terhindar dari dampak negatif yang dapat menghambat kesehatan mental, fisik dan hubungan sosial kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bernburg, J. G. (2019). Anomie theory. In *Oxford Research Encyclopedia of Criminology and Criminal Justice*.
- Fadhlurrahman, M. A. (2024). *ASOSIASI RASA BERSALAH DAN KECEMASAN TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PECANDU PMO DI INDONESIA* (Doctoral dissertation, UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA).
- Fadhilah, S. U. K., & Indarti, T. (2020). Pertukaran Sosial Dalam Novel Sang Pewarta Karya Aru Armando (Prespektif Teori Pertukaran Sosial George C. Homans). *BAPALA*, 7(4).
- FIRDA, D. A. (2021). *IDENTIFIKASI FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERILAKU MASTURBASI* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Ishariani, L., Tauhid, M., & Susmiatin, E. A. (2024, November). Porn Orgasm (PMO) dengan Kecerdasan Kognitif Pada Remaja. In *Proceedings of the National Health Scientific Publication Seminar* (Vol. 3, No. 4, pp. 1306-1311).
- Kurniawan, H., & Salsabila, A. (2023). Pandangan Remaja Dari Segi Agama Islam Dan Kesehatan Mengenai Pornografi Anak. *Ta'rim: Jurnal Pendidikan dan Anak Usia Dini*, 4(4), 128-138.
- Mardhatillah, D. (2023). *Hubungan Perilaku Pornografi, Masturbasi Dan Orgasme (PMO) Dengan Konsentrasi Belajar Remaja (Di SMPN 1 Batang-Batang Kabupaten Sumenep)* (Doctoral dissertation, ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang).
- Mawlana, A., & Ulumuddin, N., I.. (2022). KUASA MEDIA ATAS MASTURBASI: STUDI DISKURSUS YOUTUBE CLARIN HAYES DAN LAMPU ISLAM. *Paradigma: Jurnal Kajian Budaya*, 12(3), 4.
- Mighfar, S. (2015). Social Exchange Theory: Telaah Konsep George C. Homans Tentang Teori Pertukaran Sosial. *LISAN AL-HAL: Jurnal Pengembangan Pemikiran Dan Kebudayaan*, 9(2), 259-282.
- Niman, S., Arianto, A. B., Parulian, T. S., & Saputra, A. H. (2024). MASTURBASI DAN GUILTY FEELING PADA REMAJA. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 10(1), 35-41.
- Paramita, P. A. MOTIF INTERNAL DAN EKSTERNAL DALAM PERILAKU MASTURBASI.
- Syafitri, M. R., Syahputra, M. R., Nugraha, M. Y., & Pratiwi, I. (2023). PMO dan Kaitannya dengan Otak dan Perilaku: Sebuah Kajian Literatur. *Flourishing Journal*, 3(4), 125-132.
- Siregar, H., A. (2019). Regulasi Hukum Pornografi. Scopindo Media Pustaka.
- Umam, A., C. & Febriana, P. (2023). Analisis Semiotik Unggahan Akun Instagram @fapstronautindonesia dalam Menghentikan Perilaku Kecanduan Pornografi. *Jurnal Komunikasi Profesional*, 7(3), 474-492.