

Pengaruh PMO (pornografi, masturbasi, dan orgasme) terhadap kesehatan mental dan kepribadian pemuda

Muhammad Dimas Maulana

Program Studi Biologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 230602110004@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

PMO; kesehatan mental; kepribadian pemuda; pornografi; psikologi digital

Keywords:

PMO; mental health; young personality; pornography; digital psychology

ABSTRAK

Pornografi, Masturbasi, dan Orgasme (PMO) telah menjadi fenomena kompleks yang secara signifikan memengaruhi kesehatan mental dan perkembangan kepribadian pemuda di era digital. Penelitian ini mengkaji dampak multidimensional PMO terhadap struktur psikologis, neurologis, dan sosial generasi muda. Melalui pendekatan komprehensif berbasis kajian pustaka dan analisis psikologis, studi ini mengungkap bahwa paparan pornografi dan perilaku PMO berulang dapat mengakibatkan perubahan struktural pada otak, mengganggu sistem reward, dan melemahkan kemampuan kontrol impuls. Hasil penelitian menunjukkan korelasi kuat antara PMO kronis dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental, termasuk depresi,

kecemasan sosial, dan disfungsi emosional. Secara kepribadian, individu yang terpapar PMO intensif cenderung mengalami penurunan harga diri, kesulitan membina hubungan interpersonal, dan distorsi konsep diri. Faktor-faktor seperti genetik, lingkungan sosial, dan tahap perkembangan usia berperan signifikan dalam menentukan intensitas dampak. Penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan holistik melalui edukasi komprehensif, intervensi psikologis, dan pemberdayaan potensi positif pemuda. Rekomendasi utama meliputi pengembangan strategi pencegahan berbasis keluarga dan institusi pendidikan, penyediaan layanan konseling, serta pembentukan lingkungan yang mendukung perkembangan kesehatan mental dan kepribadian optimal. Studi ini berkontribusi pada pemahaman mendalam tentang tantangan psikososial yang dihadapi generasi muda dalam konteks digital kontemporer.

ABSTRACT

Pornography, Masturbation, and Orgasm (PMO) have become a complex phenomenon that significantly affects the mental health and personality development of youth in the digital era. This research examines the multidimensional impact of PMO on the psychological, neurological and social structure of the younger generation. Through a comprehensive approach based on a literature review and psychological analysis, this research reveals that repeated exposure to pornography and PMO behavior can result in structural changes in the brain, disrupting the reward system, including impulse control abilities. The results showed a strong correlation between chronic PMO and an increased risk of mental health disorders, including depression, social anxiety, and emotional dysfunction. In terms of personality, individuals who are intensively exposed to PMO tend to experience decreased self-esteem, difficulty building interpersonal relationships, and distortion of self-concept. Factors such as genetics, social environment, and age developmental stage play a significant role in determining the intensity of the impact. This research emphasizes the importance of a holistic approach through comprehensive education, psychological intervention, and empowering the positive potential of youth. The main recommendations include the development of family and educational institution-based prevention strategies, the provision of counseling services, and the creation of an environment that supports optimal mental health and personality development. This study contributes to an in-depth understanding of the psychosocial challenges facing young people in the contemporary digital context.



Pendahuluan

Dalam era digital saat ini, pornografi telah menjadi permasalahan serius yang mempengaruhi kesehatan mental dan perkembangan psikologis pemuda. Akses mudah melalui internet dan smartphone telah mempercepat penyebaran konten pornografis, dengan data menunjukkan peningkatan tajam penggunaan di kalangan remaja dan pemuda berusia 15-25 tahun. Fenomena PMO (Pornography, Masturbation, Orgasm) tidak hanya sekadar konsumsi konten, melainkan telah berkembang menjadi kebiasaan adiktif yang menimbulkan berbagai dampak negatif. Penelitian psikologis mengungkapkan bahwa paparan pornografi secara berulang dapat memengaruhi struktur otak, menurunkan kemampuan empati, mengganggu hubungan interpersonal, dan menimbulkan disfungsi seksual. Lebih lanjut, pemuda yang terpapar konten pornografi secara intens cenderung mengalami gangguan konsep diri, penurunan motivasi, kecemasan sosial, dan potensi depresi. Kondisi ini diperburuk oleh minimnya edukasi dan pendampingan psikologis yang komprehensif, sehingga membuat para pemuda rentan terhadap dampak jangka panjang dari perilaku PMO yang tidak terkontrol (Fatimah, 2022).

Memahami dampak PMO pada kesehatan mental dan kepribadian pemuda merupakan upaya krusial dalam konteks perkembangan sosial dan psikologis generasi muda saat ini. Pentingnya kajian ini terletak pada potensi intervensi dini untuk mencegah kerusakan psikologis jangka panjang yang dapat melemahkan kapasitas individu dalam mengembangkan hubungan sosial, kemampuan emosional, dan produktivitas personal. Melalui pemahaman komprehensif, kita dapat merancang strategi pencegahan dan rehabilitasi yang lebih efektif, memberikan dukungan psikologis yang tepat, serta membangun kesadaran kritis akan risiko perilaku adiktif digital. Penelitian menunjukkan bahwa paparan pornografi secara berulang tidak hanya memengaruhi struktur neurologis otak, tetapi juga dapat mengubah pola pikir, menurunkan empati, mengganggu konsep diri positif, dan menghambat perkembangan keterampilan sosial-emosional esensial pada masa pembentukan kepribadian. Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang dampak PMO menjadi pilar penting dalam upaya membentuk generasi muda yang sehat secara mental, memiliki kepribadian tangguh, dan mampu menjalani hubungan interpersonal yang bermakna dan konstruktif.

Dampak PMO pada pemuda mencakup spektrum permasalahan kompleks yang mempengaruhi dimensi psikologis, sosial, dan kepribadian secara multifaset. Secara psikologis, individu yang terpapar PMO kronis kerap mengalami gangguan regulasi emosi, penurunan kapasitas empati, kecemasan sosial, dan potensi depresi yang signifikan. Mekanisme neurobiologis menunjukkan bahwa paparan berulang dapat memodifikasi sistem reward otak, menghasilkan pola adiksi serupa ketergantungan zat, yang selanjutnya mengganggu kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan dan membentuk hubungan interpersonal sehat. Pada aspek sosial, dampak PMO dapat menciptakan isolasi sosial, kesulitan membina kedekatan emosional, serta distorsi persepsi terhadap hubungan dan intimasi. Kepribadian pemuda pun terancam mengalami fragmentasi, dengan gejala seperti penurunan harga diri, gangguan konsep diri, dan kesulitan mengembangkan identitas personal yang matang. Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi pornografi berkorelasi dengan berkurangnya

kemampuan komunikasi autentik, menurunnya keterampilan resolusi konflik, dan terbentuknya pola relasi yang objectifikasi, yang pada gilirannya dapat merusak struktur psikologis dan kapasitas pengembangan diri secara komprehensif.

Pembahasan

Definisi dan Konsep Dasar

PMO (Pornografi, Masturbasi, Orgasme) merupakan sebuah terminologi yang menggambarkan siklus perilaku seksual kompleks yang melibatkan konsumsi konten pornografis, aktivitas masturbasi, dan pencapaian orgasme. Secara konseptual, PMO menggambarkan pola perilaku yang dimulai dengan paparan visual atau audio pornografi, dilanjutkan dengan stimulasi seksual mandiri melalui masturbasi, dan berakhir pada pencapaian kepuasan seksual berupa orgasme. Fenomena ini tidak lagi sekadar perilaku individual, melainkan telah berkembang menjadi persoalan psikologis dan sosial yang signifikan di era digital, di mana aksesibilitas konten pornografis semakin mudah melalui berbagai platform teknologi (Yati & Aini, 2018).

Aspek Psikologis dan Neurologis

Dari perspektif psikologis dan neurologis, PMO memiliki kompleksitas yang sangat mendalam. Aktivitas ini secara fundamental mempengaruhi sistem reward otak, menghasilkan pelepasan dopamin yang intens mirip dengan mekanisme ketergantungan zat adiktif. Setiap siklus PMO dapat mengubah struktur dan fungsi neurologis, menciptakan pola koneksi sinaptik baru yang berpotensi melemahkan kontrol impuls dan kemampuan regulasi emosi. Penelitian neurosains menunjukkan bahwa paparan berulang dapat menyebabkan desensitisasi, di mana individu membutuhkan stimulasi yang semakin intens untuk mencapai tingkat kepuasan yang sama, membentuk semacam toleransi neurologis yang serupa dengan mekanisme adiksi (Imawati & Sari, 2019).

Dimensi Sosial dan Etika

PMO tidak sekadar persoalan individual, melainkan fenomena sosial yang kompleks dengan implikasi etis dan kultural yang signifikan. Dalam konteks sosial, perilaku PMO dapat menghasilkan distorsi persepsi terhadap hubungan interpersonal, intimasi, dan konsep seksualitas. Individu yang mengalami PMO kronis kerap mengalami kesulitan membentuk hubungan emosional yang autentik, mengalami penurunan empati, dan mengembangkan pola relasi yang objektifikasi. Secara etis, fenomena ini memunculkan pertanyaan mendalam tentang konsep martabat manusia, otonomi seksual, dan dampak teknologi digital terhadap pembentukan identitas personal dan relasional generasi muda (Fatimah, 2022).

Dampak PMO Terhadap Kesehatan Mental Pemuda

Dampak PMO terhadap kesehatan mental pemuda merupakan persoalan kompleks yang merusak struktur psikologis individu secara multidimensional. Paparan pornografi dan perilaku PMO berulang dapat mengakibatkan gangguan signifikan pada kesehatan mental, meliputi peningkatan risiko depresi, kecemasan sosial, dan gangguan regulasi emosi. Secara neurologis, aktivitas ini menimbulkan perubahan struktural pada otak, menurunkan kemampuan dopaminergik, dan melemahkan sistem kontrol impuls. Pemuda yang mengalami PMO kronis kerap mengalami penurunan harga diri, isolasi

sosial, distorsi konsep diri, dan kesulitan membina hubungan interpersonal yang sehat. Penelitian psikologis menunjukkan korelasi kuat antara perilaku PMO dengan munculnya gejala kecemasan, gangguan mood, dan potensi berkembangnya kondisi psikologis kompleks seperti depresi berat, gangguan kepribadian, serta ketidakmampuan dalam mengelola stres dan emosi. Lebih lanjut, dampak psikologis ini tidak sekadar bersifat temporer, melainkan berpotensi menciptakan gangguan jangka panjang yang dapat menghambat perkembangan psikososial dan potensi aktual pemuda dalam mengembangkan kapasitas personal dan profesionalnya (Lase & Halawa, 2022).

Pengaruh PMO terhadap interaksi sosial pemuda menunjukkan dampak destruktif yang kompleks dan mendalam pada kemampuan bersosialisasi. Paparan pornografi secara berulang dapat mengakibatkan perubahan signifikan dalam pola pikir dan mekanisme psikologis individu, yang selanjutnya menurunkan kapasitas empati dan kemampuan komunikasi interpersonal. Secara neurologis, konsumsi konten pornografis kronis dapat merusak area otak yang bertanggung jawab terhadap pembentukan koneksi emosional, mengakibatkan peningkatan kecenderungan introversi dan kesulitan membaca sinyal sosial-emosional.

Penelitian psikologis menunjukkan bahwa individu dengan riwayat PMO intensif cenderung mengalami isolasi sosial, mengembangkan mekanisme pertahanan diri yang defensif, dan mengalami kesulitan dalam membangun hubungan mendalam baik secara romantis maupun persahabatan. Mekanisme psikologis ini tidak hanya sekadar mengurangi kemampuan berempati, melainkan juga membentuk pola interaksi yang artifisial, di mana individu lebih nyaman dengan hubungan virtual dibandingkan kontak sosial langsung. Akibatnya, pemuda yang terpapar PMO intensif berpotensi mengalami hambatan perkembangan keterampilan sosial, kesulitan membangun intimasi emosional, dan risiko tinggi mengalami gangguan komunikasi interpersonal yang berkepanjangan (Flambonita, dkk, 2021).

Pengaruh PMO Terhadap Kepribadian Pemuda

Pengaruh PMO terhadap kepribadian pemuda merupakan fenomena kompleks yang mengakibatkan transformasi sistemik pada struktur psikologis individu. Paparan pornografi dan perilaku PMO berulang secara signifikan dapat menggerus fondasi pembentukan kepribadian sehat, menghasilkan distorsi konsep diri, dan menimbulkan gangguan dalam proses identifikasi personal. Secara psikologis, individu yang mengalami PMO kronis cenderung mengembangkan mekanisme pertahanan diri yang defensif, mengalami penurunan harga diri, dan membentuk pola kepribadian yang rigid dan maladaptif. Penelitian menunjukkan bahwa dampak neurologis PMO dapat memodifikasi sistem reward otak, menghasilkan pola perilaku impulsif, menurunkan kemampuan kontrol diri, dan mengganggu perkembangan kematangan emosional.

Lebih lanjut, pemuda yang terpapar PMO intensif berpotensi mengalami fragmentasi kepribadian, dengan gejala seperti kesulitan membangun hubungan otentik, kecenderungan objektifikasi dalam relasi interpersonal, dan gangguan dalam mengembangkan empati mendalam. Proses ini tidak hanya sekadar memengaruhi dimensi psikologis internal, melainkan juga berdampak pada kemampuan individu dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial, membentuk hubungan bermakna, dan mencapai aktualisasi diri yang optimal (Kuhn & Gallinat, 2014).

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dampak PMO

Dampak PMO pada individu dipengaruhi oleh serangkaian faktor kompleks yang saling berinteraksi, menciptakan variasi signifikan dalam intensitas dan kedalaman pengaruhnya. Faktor genetik memainkan peran penting, dengan beberapa individu memiliki kerentanan biologis yang lebih tinggi terhadap perilaku adiktif dan gangguan psikologis akibat PMO. Lingkungan sosial dan keluarga turut berkontribusi secara mendalam, di mana kurangnya edukasi seksual, pola asuh yang tidak sehat, serta paparan lingkungan digital yang tidak terkontrol dapat mempercepat risiko dampak negatif. Faktor psikologis individual seperti tingkat kecerdasan emosional, mekanisme koping, riwayat trauma, dan kondisi kesehatan mental sebelumnya menjadi determinan kunci dalam menentukan seberapa besar PMO memengaruhi struktur kepribadian.

Tahap perkembangan usia, di mana pemuda berada pada masa pembentukan identitas, secara signifikan meningkatkan kerentanan terhadap dampak psikologis dan neurologis. Aksesibilitas teknologi, intensitas paparan konten pornografis, frekuensi perilaku PMO, serta ketersediaan dukungan psikososial menjadi faktor eksternal yang turut memengaruhi kompleksitas dampak. Penelitian menunjukkan bahwa kombinasi faktor internal dan eksternal ini menciptakan profil risiko unik bagi setiap individu, dengan potensi dampak yang berbeda-beda namun sama-sama berpotensi merusak perkembangan psikologis dan sosial pemuda (Anggraini & Maulidya, 2020).

Upaya Pencegahan dan Solusi

Edukasi komprehensif tentang bahaya PMO di lingkungan sekolah dan keluarga merupakan strategi preventif kritis dalam melindungi kesehatan mental dan perkembangan psikologis generasi muda. Pendekatan holistik melalui komunikasi terbuka, bermakna, dan tidak menghakimi dari orangtua dan pendidik dapat membangun fondasi kesadaran kritis pada pemuda mengenai risiko pornografi dan perilaku seksual yang tidak sehat. Kurikulum pendidikan yang terintegrasi harus mencakup pembahasan mendalam tentang dampak neurologis, psikologis, dan sosial PMO, menggunakan pendekatan ilmiah yang membangun pemahaman mendalam bukan sekadar larangan normatif.

Sekolah berperan strategis dalam menyediakan ruang edukasi seksual yang komprehensif, mencakup pembahasan kesehatan reproduksi, etika relasi interpersonal, regulasi emosi, dan pengembangan kecerdasan sosial-emosional. Keluarga sendiri perlu mengembangkan pola komunikasi terbuka, memberikan pendampingan psikologis, serta menciptakan lingkungan yang mendukung pembentukan konsep diri positif dan keterampilan koping yang adaptif. Melalui edukasi berkelanjutan dan sistematis, generasi muda dapat dibekali kemampuan untuk memahami, mengevaluasi, dan mengendalikan risiko PMO, serta mengembangkan pola hubungan yang sehat, bermartabat, dan bermakna (Nurhayati, dkk, 2024).

Penanganan kecanduan PMO memerlukan pendekatan multidimensional yang komprehensif, melibatkan berbagai modalitas intervensi psikologis yang disesuaikan dengan kebutuhan individual pemuda. Konseling profesional menjadi alternatif utama, di mana terapis menggunakan pendekatan psikodinamik untuk mengeksplorasi akar permasalahan psikologis yang mendasari perilaku PMO, seperti trauma masa kecil, gangguan konsep diri, atau mekanisme koping yang maladaptif. Terapi kognitif-perilaku (CBT) terbukti efektif dalam merekonstruksi pola pikir destruktif, mengembangkan

strategi kontrol impuls, dan membangun mekanisme koping yang sehat. Terapi kelompok dukungan dan pendekatan berbasis komunitas menawarkan ruang aman bagi pemuda untuk berbagi pengalaman, mengurangi stigma, dan membangun jaringan dukungan sosial yang positif. Pendekatan berbasis mindfulness dan terapi acceptance and commitment (ACT) dapat membantu individu mengembangkan kesadaran diri, meningkatkan regulasi emosi, dan menciptakan transformasi psikologis yang mendalam. Intervensi komprehensif ini tidak sekadar fokus pada penghentian perilaku PMO, melainkan pembangunan kembali struktur kepribadian, pemulihan harga diri, dan pengembangan keterampilan psikososial yang adaptif, sehingga pemuda dapat pulih secara holistik dan mencapai potensi personal optimal (Faida & Noorrizki, 2023).

Mengalihkan dorongan PMO melalui kegiatan positif merupakan strategi transformatif yang sangat efektif dalam membentuk kepribadian dan potensi pemuda. Aktivitas fisik seperti olahraga berperan strategis dalam melepaskan endorfin, mengurangi stres, membangun kepercayaan diri, dan mengalihkan energi psikoseksual ke arah yang konstruktif. Keterlibatan dalam seni – baik musik, lukis, teater, atau fotografi – memberikan saluran kreatif untuk mengekspresikan emosi, meningkatkan kesadaran diri, dan mengembangkan kecerdasan emosional. Pengembangan keterampilan sosial melalui kegiatan volunteer, klub diskusi, atau organisasi kemasyarakatan tidak hanya memperluas jaringan sosial, tetapi juga membangun empati, komunikasi interpersonal, dan rasa kebermaknaan.

Aktivitas intelektual seperti membaca, mengikuti kursus online, atau bergabung dalam komunitas belajar dapat mengalihkan fokus dari dorongan destruktif menuju pertumbuhan personal. Keterampilan praktis seperti musik, fotografi, programming, atau kewirausahaan memberikan saluran produktif untuk mengeksplorasi potensi diri, membangun harga diri, dan menciptakan ruang aktualisasi yang sehat. Pendekatan holistik ini tidak sekadar mengalihkan, melainkan mentransformasi energi pemuda menuju pembangunan karakter, pengembangan kompetensi, dan pencapaian yang bermakna (Karnita & Dewi, 2022).

Kesimpulan dan Saran

Dampak PMO terhadap kesehatan mental dan kepribadian pemuda merupakan fenomena kompleks yang mengancam perkembangan psikososial generasi muda secara fundamental. Paparan pornografi dan perilaku PMO berulang menghasilkan kerusakan neurologis, psikologis, dan sosial yang bersifat multidimensional, meliputi gangguan struktur otak, penurunan kemampuan empati, distorsi konsep diri, dan fragmentasi kepribadian. Secara neurologis, aktivitas ini memodifikasi sistem reward otak, menciptakan pola adiksi yang serupa dengan ketergantungan zat, sementara secara psikologis menimbulkan risiko depresi, kecemasan, dan gangguan regulasi emosi. Dampak sosial yang dihasilkan mencakup isolasi interpersonal, kesulitan membina hubungan autentik, dan penurunan keterampilan komunikasi. Kompleksitas pengaruh PMO tidak sekadar bersifat individual, melainkan berpotensi menciptakan gangguan sistemik dalam pembentukan karakter, identitas, dan kapasitas pemuda dalam mencapai aktualisasi diri optimal. Oleh karenanya, pendekatan pencegahan dan intervensi holistik melalui edukasi komprehensif, dukungan psikososial, dan pemberdayaan potensi positif menjadi kunci utama dalam melindungi kesehatan mental

dan kepribadian generasi muda dari ancaman PMO.

Menghadapi kompleksitas isu PMO membutuhkan pendekatan kolaboratif dan proaktif dari seluruh elemen, khususnya orang tua, pendidik, dan pemuda sendiri. Bagi orang tua, kunci utamanya adalah membangun komunikasi terbuka tanpa stigma, memberikan edukasi seksual komprehensif, serta mengimplementasikan pengawasan digital yang bijak tanpa mengurangi privasi anak. Pendidik perlu merancang kurikulum yang mengintegrasikan pembahasan kesehatan mental, literasi digital, dan pengembangan kecerdasan emosional secara sistematis. Pemuda sendiri diharapkan mengembangkan kesadaran diri, membangun mekanisme koping sehat, dan aktif mencari dukungan profesional bila mengalami kesulitan. Strategi praktis meliputi penggunaan aplikasi pembatas konten, mengikuti konseling atau kelompok pendukung, mengalihkan energi pada aktivitas positif yang membangun karakter, serta secara konsisten melakukan refleksi diri dan kontrol terhadap perilaku digital. Teknologi dapat dimanfaatkan sebagai sarana edukasi dan pemantauan, namun hubungan interpersonal yang autentik, empati, dan pendampingan berkelanjutan tetap menjadi fondasi utama dalam mencegah dan menangani dampak PMO.

Daftar Pustaka

- Anggraini, T., & Maulidya, E. N. (2020). Dampak paparan pornografi pada anak usia dini. *Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 3 (1), 45-55.
- Faida, S. A., & Noorrizki, R. D. (2023). Dampak Adiksi Pornografi pada Remaja. *Flourishing Journal*, 3 (7), 278-285.
- Fatimah, S. (2022). Dampak Pornografi Terhadap Perkembangan Perilaku Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 2 (2), 49-52.
- Flambonita, S., Novianti, V., & Febriansyah, A. (2021). Bahaya pornografi melalui media elektronik bagi remaja berbasis penyuluhan hukum. *Jurnal Abdidas*, 2 (3), 603-610.
- Imawati, D., & Sari, M. T. (2019). Studi kasus kecanduan pornografi pada remaja. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 1 (2), 56-62.
- Karnita, R., & Dewi, A. K. (2022). Perancangan Kampanye Mengenai Dampak Pornografi Terhadap Kesehatan Remaja. *FAD*, 13-13.
- Kühn, S., & Gallinat, J. (2014). Brain structure and functional connectivity associated with pornography consumption: the brain on porn. *JAMA Psychiatry*, 71 (7), 827-834.
- Lase, F., & Halawa, N. (2022). Menjaga dan mendidik anak di era digital terhadap bahaya pornografi. *Zadama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1 (1), 57-68.
- Nurhayati, N., Sucipto, A. P., Syahfitri, D., Mawandri, D., & Hasibuan, N. C. (2024). Dampak Media Pornografi dan Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Persepsi Seksual Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5 (1), 842-847.
- Yati, M., & Aini, K. (2018). Studi kasus: dampak tayangan pornografi terhadap perubahan Psikososial Remaja. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 9 (2).