

Layanan Konseling Individu Berbasis *Islamic Cognitive Restructuring* dalam Menangani Intensitas Akses Pornografi pada Remaja

Chika Lestari^{1*}, Hajir tajiri², Isep Zaenal Arifin³

^{1,2,3} Pascasarjana Bimbingan dan konseling Islam UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Jl. AH Nasution No. 105, Cipadung, Kec. Cibiru, Kota Bandung 40286
Penulis koresponden, e-mail: chikaakademikaunseling@gmail.com No : 085754312900

Abstract: Pornography access among adolescents has become a growing psychosocial and spiritual concern in the digital era. Excessive exposure to pornographic content not only affects behavioral control but also disrupts cognitive processes, emotional regulation, and moral awareness. This study aims to examine the implementation of individual counseling services based on Islamic Cognitive Restructuring in addressing the intensity of pornography access among adolescents. Using a qualitative descriptive approach, data were obtained through observation of counseling processes, reflective field experiences, and analysis of relevant psychological and Islamic counseling literature. The findings indicate that Islamic-based Cognitive Restructuring effectively helps adolescents identify and modify distorted thoughts, strengthen self-control, and realign behavior with moral and spiritual values. By integrating cognitive restructuring techniques with Islamic principles such as *muhasabah*, *tazkiyat al-nafs*, and *mujahadah al-nafs*, the counseling process becomes more holistic and meaningful. This approach not only reduces the intensity of pornography access but also supports the development of psychological resilience and spiritual maturity among adolescents.

Keywords: Individual Counseling Services; Islamic Cognitive Restructuring; Pornography Access; Adolescents; Islamic Counseling

Abstrak : Akses pornografi pada remaja merupakan permasalahan psikososial dan spiritual yang semakin meningkat di era digital. Paparan pornografi yang berulang tidak hanya memengaruhi kontrol perilaku, tetapi juga berdampak pada proses kognitif, pengelolaan emosi, dan kesadaran moral remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan layanan konseling individu berbasis *Cognitive Restructuring* Islami dalam menangani intensitas akses pornografi pada remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan sumber data berupa observasi proses konseling, refleksi pengalaman lapangan, serta kajian literatur psikologi dan bimbingan konseling Islam. Hasil kajian menunjukkan bahwa *Cognitive Restructuring* yang diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam mampu membantu remaja mengenali dan mengubah distorsi kognitif, memperkuat kontrol diri, serta mengarahkan perilaku sesuai dengan nilai moral dan spiritual. Integrasi teknik kognitif dengan prinsip Islam seperti *muhasabah*, *tazkiyat al-nafs*, dan *mujahadah al-nafs* menjadikan layanan konseling lebih holistik dan bermakna. Pendekatan ini tidak hanya menurunkan intensitas akses pornografi, tetapi juga mendukung pembentukan ketahanan psikologis dan kematangan spiritual remaja.

Kata kunci: Layanan Konseling Individu; Cognitive Restructuring Islami; Akses Pornografi; Remaja; Konseling Islam

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah secara signifikan pola akses informasi dan hiburan di kalangan remaja. Salah satu consequence yang semakin mendapat perhatian dalam kajian psikologi dan pendidikan adalah meningkatnya paparan remaja terhadap konten seksual eksplisit di media digital, termasuk pornografi. Literatur mutakhir menunjukkan bahawa paparan pornografi pada remaja berhubungan dengan berbagai dinamika risiko, seperti perubahan sikap seksual, perilaku berisiko, serta potensi berkembangnya pola penggunaan yang problematik (Pathmendra et al., 2023; Paulus, 2024). Dalam beberapa kajian longitudinal, penggunaan pornografi pada remaja juga dilaporkan berkaitan dengan motivasi “melarikan diri dari emosi negatif” dan kesulitan kontrol diri, yang menandakan perlunya intervensi yang menasar aspek kognitif-emosional, bukan semata larangan atau pendekatan moralistik (Böthe et al., 2022; Vieira, 2024).

Isu ini menjadi lebih kompleks ketika dipahami dalam konteks perkembangan remaja. Remaja berada pada fase transisi yang ditandai oleh intensifikasi dorongan biologis, pencarian identitas, sensitivitas emosi, dan pengaruh kuat lingkungan sosial-digital. Dalam kerangka psikologi perkembangan, faktor-faktor ini dapat memudahkan terbentuknya kebiasaan yang berulang apabila remaja menemukan “penguat cepat” (*rapid reinforcement*) yang memberi sensasi lega, distraksi, atau pelarian jangka pendek. Hal ini menuntut pendekatan intervensi yang tidak hanya reaktif terhadap perilaku, tetapi juga responsif terhadap mekanisme psikologis yang melandasi perilaku tersebut.

Dari sudut pandang kognitif, penggunaan pornografi berulang dapat dipertahankan oleh distorsi kognitif dan pikiran otomatis yang membentuk pola pengambilan keputusan yang kurang adaptif, misalnya membenaran diri, keyakinan tidak berdaya (“saya tidak mampu berhenti”), dan penggunaan sebagai strategi regulasi emosi. Literatur tentang penggunaan pornografi problematik menekankan peran aspek impulsivitas, kompulsivitas, serta penggunaan sebagai mekanisme *coping*, yang menempatkan intervensi kognitif-perilaku sebagai salah satu pendekatan yang relevan (Vieira, 2024; Jiang et al., 2022). Selain itu, perkembangan instrumen psikometrik untuk menilai penggunaan pornografi problematik memperlihatkan bahawa komponen seperti “kesulitan kontrol” dan “penggunaan untuk menghindari emosi negatif” merupakan dimensi yang konsisten muncul dalam berbagai model pengukuran (Chen et al., 2021; Zarate, 2023). Dengan demikian, layanan konseling yang mengarahkan remaja untuk menata ulang cara berpikir, menilai dorongan, dan membangun strategi kontrol diri menjadi kebutuhan yang semakin mendesak.

Namun, dalam konteks masyarakat muslim, terapi psikologis sekuler sering kali kurang efektif bagi konseli yang prinsip hidup dan moralitasnya berakar kuat pada nilai-nilai keagamaan. Sejumlah kajian integrasi psikoterapi dengan prinsip Islam menekankan pentingnya menghindari

“alienasi kultural-spiritual” serta memperkuat kesesuaian intervensi dengan keyakinan klien tanpa mengorbankan standar ilmiah (Cucchi, 2022). Dalam arah yang sama, pendekatan manualisasi terapi kognitif-perilaku yang terintegrasi Islam telah dikembangkan untuk menggabungkan restrukturisasi kognitif dengan sumber daya spiritual (misalnya niat, doa, makna ibadah, dan penguatan harapan) sebagai strategi yang memperkuat perubahan (Pearce et al., 2015). Hal ini menguatkan argumen bahwa integrasi nilai Islam bukan aksesori, tetapi dapat menjadi komponen mekanisme perubahan (*mechanism of change*) bagi sebagian konseli Muslim.

Berdasarkan kebutuhan tersebut, artikel ini menempatkan *Islamic Cognitive Restructuring* sebagai inti layanan konseling individu untuk menangani intensitas akses pornografi pada remaja. *Islamic Cognitive Restructuring* dalam konteks artikel ini dipahami sebagai proses restrukturisasi pikiran otomatis dan keyakinan disfungsi melalui dua landasan yang saling melengkapi: (1) prosedur kognitif yang sistematis (identifikasi pikiran otomatis, pengujian bukti, penantangan distorsi, dan pembentukan pemikiran alternatif), serta (2) internalisasi nilai Islam yang menuntun arah perubahan (muhasabah, tazkiyat al-nafs, mujahadah al-nafs, dan kesadaran moral-spiritual). Integrasi ini sejalan dengan literatur yang menekankan pentingnya jembatan konseptual antara CBT dan prinsip Islam agar intervensi tetap *evidence-based* sekaligus bermakna secara spiritual (Cucchi, 2022; Pearce et al., 2015).

Penguatan dimensi Islami juga relevan karena isu pornografi pada remaja sering menghadirkan konflik batin: rasa bersalah, malu, dan ketakutan dihukum yang jika tidak ditangani dengan tepat dapat mendorong “siklus berulang” (*relapse cycle*). Dalam situasi ini, konseling Islam berpotensi menjadi ruang yang aman dan penuh rahmah untuk membantu remaja mengubah perilaku tanpa stigma, sekaligus membangun orientasi hidup yang lebih sehat. Pendekatan ini penting untuk menghindari pola intervensi yang hanya menekan gejala secara moralistik, tetapi tidak membekali remaja dengan keterampilan kognitif-emosional yang diperlukan untuk bertahan dari pemicu dan dorongan. Literatur juga mengingatkan bahwa pembahasan paparan konten seksual eksplisit pada remaja memerlukan sensitivitas etika—baik dalam asesmen maupun intervensi—agar tidak memperparah distress, melainkan memulihkan fungsi psikologis dan sosial (Paulus, 2024).

Dengan demikian, tujuan artikel ini adalah: (1) menjelaskan rasional layanan konseling individu berbasis *Islamic Cognitive Restructuring* untuk menangani intensitas akses pornografi pada remaja; (2) memaparkan landasan konseptual integrasi kognitif dan nilai Islam sebagai kerangka layanan; serta (3) menegaskan kontribusi pendekatan ini bagi praktik Bimbingan dan Konseling Islam kontemporer yang responsif terhadap tantangan era digital. Berangkat dari modul yang disusun sebagai pedoman layanan dan pengalaman praktik konseling, artikel ini diharapkan

memberikan rujukan akademik sekaligus praktis bagi konselor sekolah, konselor komunitas, dan praktisi BKI dalam merancang intervensi yang terstruktur, humanis, dan bermakna.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam proses dan dinamika penerapan layanan konseling individu berbasis *Islamic Cognitive Restructuring* dalam menangani intensitas akses pornografi pada remaja. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini tidak berfokus pada pengujian hipotesis atau pengukuran kuantitatif, melainkan pada pemaknaan proses layanan konseling, perubahan pola pikir konseli, serta integrasi nilai-nilai Islam dalam praktik konseling.

Desain penelitian bersifat deskriptif-analitik, dengan menekankan pada penggambaran sistematis terhadap tahapan layanan konseling individu, mulai dari asesmen awal, identifikasi distorsi kognitif, proses restrukturisasi kognitif Islami, hingga refleksi perubahan perilaku dan kesadaran diri konseli. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menangkap fenomena secara kontekstual sesuai dengan pengalaman nyata dalam layanan konseling (Creswell & Poth, 2018).

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang menunjukkan kecenderungan akses pornografi secara berulang dan mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku tersebut. Pemilihan subjek dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan kesesuaian karakteristik dengan tujuan penelitian. Konteks penelitian berada dalam layanan konseling individu yang berlandaskan prinsip Bimbingan dan Konseling Islam, di mana konselor berperan sebagai fasilitator perubahan kognitif, emosional, dan spiritual.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam proses dan dinamika penerapan layanan konseling individu berbasis *Islamic Cognitive Restructuring* dalam menangani intensitas akses pornografi pada remaja. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini tidak berfokus pada pengujian hipotesis atau pengukuran kuantitatif, melainkan pada pemaknaan proses layanan konseling, perubahan pola pikir konseli, serta integrasi nilai-nilai Islam dalam praktik konseling.

Desain penelitian bersifat deskriptif-analitik, dengan menekankan pada penggambaran sistematis terhadap tahapan layanan konseling individu, mulai dari asesmen awal, identifikasi distorsi kognitif, proses restrukturisasi kognitif Islami, hingga refleksi perubahan perilaku dan kesadaran diri konseli. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menangkap fenomena secara kontekstual sesuai dengan pengalaman nyata dalam layanan konseling (Creswell & Poth, 2018). Analisis data dilakukan secara tematik dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan secara reflektif. Data yang diperoleh dianalisis untuk mengidentifikasi pola perubahan kognitif, bentuk distorsi yang dominan, serta peran *Islamic Cognitive Restructuring* dalam

membantu konseli mengelola dorongan dan perilaku. Proses analisis dilakukan secara berulang untuk menjaga ketajaman interpretasi dan konsistensi makna.

HASIL

Hasil penelitian diperoleh melalui observasi proses layanan konseling individu, catatan reflektif konselor, serta dokumentasi tahapan penerapan *Islamic Cognitive Restructuring* pada remora yang memiliki intensitas akses pornografi secara berulang. Analisis hasil difokuskan pada perubahan kognitif, emosional, dan perilaku konseli selama proses konseling berlangsung. Pendekatan ini sejalan dengan karakteristik penelitian kualitatif yang menekankan pemahaman proses dan makna perubahan perilaku dalam konteks nyata (Creswell & Poth, 2018). Pada tahap asesmen awal, konseli menunjukkan kecenderungan akses pornografi yang dilakukan secara berulang dan sulit dikendalikan. Perilaku tersebut umumnya muncul sebagai respons terhadap kondisi emosional tertentu seperti stres, kebosanan, atau dorongan seksual yang tidak terkelola secara adaptif. Secara kognitif, konseli memperlihatkan adanya pikiran otomatis negatif berupa pembenaran diri, rasionalisasi perilaku, serta keyakinan tidak berdaya untuk menghentikan kebiasaan tersebut. Pola ini sejalan dengan temuan kajian sebelumnya yang menyebutkan bahwa penggunaan pornografi problematik sering dipertahankan oleh distorsi kognitif dan mekanisme coping yang tidak adaptif (Vieira, 2024).

Selain itu, konseli mengalami konflik batin antara nilai agama yang diyakini dengan perilaku aktual yang dilakukan. Konflik ini memunculkan perasaan bersalah dan malu, namun pada tahap awal belum cukup mendorong perubahan perilaku secara konsisten. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesadaran moral tanpa keterampilan kognitif dan regulasi diri sering kali belum efektif dalam menghentikan perilaku berulang.

Setelah memasuki tahap layanan konseling individu berbasis *Islamic Cognitive Restructuring*, perubahan awal terlihat pada meningkatnya kesadaran kognitif konseli terhadap pola pikir yang mendahului perilaku. Konseli mulai mampu mengenali hubungan antara pikiran otomatis, emosi, dan perilaku melalui proses refleksi dan *muhasabah* terarah. Proses identifikasi ini membantu konseli memahami bahwa perilaku akses pornografi bukan sekadar dorongan spontan, melainkan hasil dari pola pikir tertentu yang dapat diubah. Pada tahap restrukturisasi kognitif, konseli dibimbing untuk menantang pikiran irasional dengan pendekatan rasional yang dipadukan dengan nilai-nilai Islam. Pikiran yang sebelumnya bersifat fatalistik dan permisif mulai bergeser menjadi lebih realistis dan bertanggung jawab. Temuan ini sejalan dengan prinsip restrukturisasi kognitif dalam pendekatan kognitif-perilaku yang menekankan perubahan pikiran sebagai dasar perubahan perilaku (Beck, 2011).

Perubahan kognitif yang terjadi berdampak langsung pada kondisi emosional konseli. Intensitas rasa bersalah yang sebelumnya bersifat menekan dan melemahkan mulai berubah menjadi kesadaran reflektif yang lebih sehat. Konseli menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengenali emosi pemicu serta mengelola emosi negatif tanpa menjadikan pornografi sebagai sarana pelarian. Penguatan kontrol diri menjadi salah satu hasil utama dari penerapan *Islamic Cognitive Restructuring*. Konseli mulai mampu mengenali situasi pemicu (trigger), menyusun strategi pengendalian diri, serta menerapkan alternatif perilaku yang lebih adaptif. Proses ini dipahami oleh konseli sebagai bagian dari *mujahadah al-nafs*, yaitu usaha sadar dan bertahap untuk mengendalikan dorongan diri, yang secara konseptual sejalan dengan integrasi nilai Islam dalam pendekatan kognitif (Pearce et al., 2015).

Dari aspek perilaku, hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas akses pornografi, baik dari segi frekuensi maupun dorongan untuk mengakses. Walaupun perubahan tidak selalu bersifat linear, konseli menunjukkan peningkatan komitmen untuk menjaga perilaku serta kesediaan melakukan refleksi diri ketika menghadapi kegagalan sementara. Selain itu, konseli memperlihatkan peningkatan kesadaran spiritual yang tercermin dalam sikap lebih berhati-hati terhadap pilihan perilaku dan meningkatnya motivasi intrinsik untuk berubah. Perubahan ini menunjukkan bahwa integrasi restrukturisasi kognitif dengan nilai Islam tidak hanya berdampak pada perilaku eksternal, tetapi juga pada pembentukan kesadaran moral dan spiritual konseli.

PEMBAHASAN

Pembahasan ini menginterpretasikan hasil penelitian dengan mengaitkannya pada kerangka teoritis Bimbingan dan Konseling Islam serta pendekatan kognitif-perilaku yang terintegrasi. Fokus utama pembahasan diarahkan pada bagaimana layanan konseling individu berbasis *Islamic Cognitive Restructuring* berkontribusi terhadap perubahan pola pikir, regulasi emosi, dan pengendalian perilaku remaja dalam konteks akses pornografi.

Islamic Cognitive Restructuring sebagai Mekanisme Perubahan Kognitif

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perubahan awal yang dialami konseli terjadi pada tingkat kognitif, khususnya dalam kesadaran terhadap pikiran otomatis dan distorsi kognitif yang melandasi perilaku akses pornografi. Temuan ini konsisten dengan prinsip dasar pendekatan kognitif-perilaku yang menyatakan bahwa perubahan perilaku bermula dari perubahan cara berpikir (Beck, 2011). Namun, dalam konteks penelitian ini, restrukturisasi kognitif tidak dilakukan secara netral nilai, melainkan diarahkan melalui internalisasi nilai-nilai Islam.

Islamic Cognitive Restructuring memungkinkan konseli untuk menilai kembali pikiran otomatis tidak hanya berdasarkan logika rasional, tetapi juga berdasarkan kesesuaian dengan nilai moral dan spiritual. Proses ini memperluas fungsi restrukturisasi kognitif dari sekadar koreksi

pikiran irasional menjadi proses pembentukan makna hidup dan tanggung jawab diri. Integrasi ini selaras dengan kajian yang menekankan bahwa pendekatan kognitif yang dikontekstualisasikan secara religius dapat meningkatkan keterlibatan konseli dan kebermaknaan proses terapi (Cucchi, 2022).

Muhasabah dan Tazkiyat al-Nafs dalam Proses Konseling

Salah satu temuan penting dalam penelitian ini adalah peran muhasabah sebagai medium refleksi kognitif yang efektif. Muhasabah dalam layanan konseling berfungsi sebagai sarana bagi konseli untuk mengamati, mengevaluasi, dan mengoreksi pikiran serta perilaku secara sadar. Proses ini memiliki kesesuaian konseptual dengan tahapan identifikasi dan evaluasi pikiran dalam restrukturisasi kognitif, namun diperkaya dengan orientasi spiritual.

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam, perubahan perilaku dipahami sebagai bagian dari proses tazkiyat al-nafs atau penyucian jiwa. Temuan penelitian menunjukkan bahwa ketika konseli memaknai perubahan sebagai usaha memperbaiki diri, bukan sekadar menghentikan perilaku yang dianggap salah, maka resistensi terhadap konseling menjadi berkurang. Hal ini mendukung pandangan bahwa integrasi nilai Islam dapat berfungsi sebagai faktor protektif dan motivasional dalam intervensi psikologis (Pearce et al., 2015).

Penguatan Kontrol Diri melalui Mujahadah al-Nafs

Perubahan pada aspek emosional dan perilaku yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa Islamic Cognitive Restructuring berkontribusi pada penguatan kontrol diri konseli. Konseli tidak hanya belajar mengenali pemicu perilaku, tetapi juga membangun strategi pengendalian diri yang dipahami sebagai bagian dari mujahadah al-nafs. Pendekatan ini membantu konseli melihat perjuangan melawan dorongan sebagai proses bertahap yang realistis dan bermakna.

Hasil ini sejalan dengan temuan kajian mutakhir mengenai penggunaan pornografi problematik yang menekankan pentingnya penguatan self-regulation dan kemampuan menghadapi dorongan tanpa menggunakan strategi pelarian yang maladaptif (Vieira, 2024). Dalam konteks Islam, pengendalian diri tidak dipahami sebagai penekanan dorongan secara represif, melainkan sebagai pengelolaan dorongan sesuai nilai dan tujuan hidup.

Integrasi Pendekatan Kognitif dan Nilai Islam dalam Layanan Konseling

Pembahasan ini menegaskan bahwa integrasi pendekatan kognitif dengan nilai Islam dalam layanan konseling individu bukan sekadar adaptasi terminologi, tetapi merupakan integrasi epistemologis dan praktis. Konselor tidak hanya berperan sebagai fasilitator perubahan perilaku, tetapi juga sebagai pendamping reflektif yang membantu konseli membangun kesadaran diri dan orientasi nilai.

Pendekatan ini relevan dengan rekomendasi penelitian kualitatif dalam bidang konseling yang menekankan pentingnya konteks, makna, dan pengalaman subjektif konseli dalam menentukan keberhasilan intervensi (Creswell & Poth, 2018). Dengan demikian, Islamic Cognitive Restructuring dapat dipandang sebagai pendekatan yang responsif terhadap kebutuhan remaja Muslim di era digital, khususnya dalam menangani isu sensitif seperti pornografi.

Implikasi Teoretis dan Praktis

Secara teoretis, temuan penelitian ini memperkuat literatur tentang integrasi psikologi kognitif dan konseling Islam dengan menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif yang berorientasi nilai dapat menghasilkan perubahan yang lebih holistik. Secara praktis, layanan konseling individu berbasis Islamic Cognitive Restructuring dapat dijadikan alternatif pendekatan bagi konselor sekolah, konselor komunitas, dan praktisi Bimbingan dan Konseling Islam dalam menangani perilaku bermasalah yang berkaitan dengan kontrol diri dan moralitas remaja.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu berbasis Islamic Cognitive Restructuring merupakan pendekatan yang relevan dan efektif dalam menangani intensitas akses pornografi pada remaja. Pendekatan ini mampu membantu konseli mengenali dan merekonstruksi distorsi kognitif yang melandasi perilaku bermasalah, serta menguatkan kemampuan regulasi emosi dan kontrol diri secara bertahap.

Integrasi restrukturisasi kognitif dengan nilai-nilai Islam seperti muhasabah, tazkiyat al-nafs, dan mujahadah al-nafs menjadikan proses konseling tidak hanya berorientasi pada perubahan perilaku, tetapi juga pada pembentukan kesadaran moral dan spiritual remaja. Dengan demikian, perubahan yang dihasilkan tidak bersifat sementara, melainkan lebih bermakna dan berkelanjutan karena berlandaskan pada internalisasi nilai dan tanggung jawab diri.

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan konseling yang menggabungkan prinsip psikologi kognitif dan Bimbingan serta Konseling Islam dapat menjadi alternatif layanan yang kontekstual bagi remaja Muslim di era digital. Layanan konseling individu berbasis Islamic Cognitive Restructuring berpotensi dikembangkan lebih lanjut sebagai model intervensi yang humanis, berorientasi nilai, dan responsif terhadap tantangan psikososial kontemporer.

DAFTAR RUJUKAN

- Bóthe, B., Tóth-Király, I., Potenza, M. N., Griffiths, M. D., Orosz, G., & Demetrovics, Z. (2022). A longitudinal study of adolescents' pornography use and problematic pornography use. *Archives of Sexual Behavior*, 51(2), 1159–1173. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02144-0>

- Chen, L., Tang, J., Wang, Q., Bóthe, B., Potenza, M. N., & Demetrovics, Z. (2021). Psychometric evaluation of the Problematic Pornography Consumption Scale. *Addictive Behaviors*, 112, 106603. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106603>
- Cucchi, A. (2022). Integrating cognitive behavioural and Islamic principles in psychology and psychotherapy: A narrative review. *Journal of Religion and Health*, 61(6), 4849–4870. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01479-9>
- Paulus, F. W. (2024). The impact of Internet pornography on children and adolescents: A critical review. *The Arts in Psychotherapy*, 87, 102076. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2023.102076>
- Pearce, M. J., Haynes, K., Rivera, N. R., & Koenig, H. G. (2015). *Islamic integrated cognitive behavioral therapy (IICBT): Therapist manual*. Duke University Center for Spirituality, Theology and Health.
- Vieira, C. (2024). Problematic pornography use and mental health: A systematic review. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 50(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2023.2264675>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Pearce, M. J., Haynes, K., Rivera, N. R., & Koenig, H. G. (2015). *Islamic integrated cognitive behavioral therapy (IICBT): Therapist manual*. Duke University Center.
- Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Pearce, M. J., Haynes, K., Rivera, N. R., & Koenig, H. G. (2015). *Islamic integrated cognitive behavioral therapy (IICBT): Therapist manual*. Duke University.
- Vieira, C. (2024). Problematic pornography use and mental health: A systematic review. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 50(1), 1–17.
- Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Cucchi, A. (2022). Integrating cognitive behavioural and Islamic principles in psychology and psychotherapy: A narrative review. *Journal of Religion and Health*, 61(6), 4849–4870. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01479-9>
- Pearce, M. J., Haynes, K., Rivera, N. R., & Koenig, H. G. (2015). *Islamic integrated cognitive behavioral therapy (IICBT): Therapist manual*. Duke University Center for Spirituality, Theology and Health.
- Vieira, C. (2024). Problematic pornography use and mental health: A systematic review. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 50(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2023.2264675>