



Dampak Psikologis Pelanggaran Norma Agama Melalui Perzinahan: Kajian Teori Psikologi, Psikologi Agama, dan Perspektif Islam

Adelia Lovita Syahrani¹

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

adelialovitasyahrani@gmail.com

Layyinah¹

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

layyinah@uinjkt.ac.id

Abstract

Adultery (zina) refers to sexual behavior outside the bounds of legitimate marriage and constitutes a major transgression in Islamic religious norms. Despite widespread moral and legal discussion, its psychological consequences remain insufficiently examined in a systematic and integrative manner, particularly within the context of Muslim-majority societies such as Indonesia. This article presents a theory-driven narrative literature review synthesizing 15 sources, comprising 10 international peer-reviewed journals and 5 Indonesian academic publications, to examine the psychological impact of adultery across multiple established psychological frameworks. Key findings indicate that: (1) involvement in adultery is consistently associated with psychological distress symptoms comparable to post-traumatic stress responses in victims; (2) guilt and shame emerge as primary moral emotional responses in perpetrators, with guilt serving an adaptive function toward behavioral correction while excessive shame tends toward maladaptive outcomes; (3) religiosity functions as the most robust protective factor against premarital sexual behavior, operating through attitude formation, subjective norms, and self-control reinforcement; and (4) in the Indonesian Muslim context, intense social stigma significantly amplifies negative psychological outcomes, disproportionately affecting women. These findings offer implications for the development of culturally-grounded, religion-based psychological interventions addressing both prevention and post-transgression recovery.

Keywords: adultery, premarital sex, psychological impact, moral emotions, religiosity, Islamic psychology, guilt, shame, relational trauma.

Abstrak

Perzinahan merupakan perilaku seksual di luar ikatan pernikahan yang sah yang dikategorikan sebagai pelanggaran norma agama serius dalam Islam.

Meskipun implikasi moral dan hukumnya telah banyak dibahas, konsekuensi psikologisnya masih kurang mendapatkan perhatian yang sistematis dan integratif, khususnya dalam konteks masyarakat Muslim seperti Indonesia. Artikel ini menyajikan tinjauan literatur naratif berbasis teori yang mensintesis 15 sumber, yaitu terdiri dari 10 jurnal internasional *peer-reviewed* dan 5 sumber akademik Indonesia, untuk mengkaji dampak psikologis zina melalui berbagai kerangka teori psikologi yang mapan. Hasil sintesis menunjukkan bahwa: (1) keterlibatan dalam zina secara konsisten berkaitan dengan gejala distress psikologis yang sebanding dengan respons pascatrauma pada korban; (2) guilt dan shame muncul sebagai respons emosi moral utama pada pelaku, dengan guilt berfungsi adaptif mendorong perbaikan perilaku sedangkan shame yang berlebihan cenderung bersifat maladaptif; (3) religiusitas terbukti sebagai faktor protektif terkuat terhadap perilaku seksual pranikah, bekerja melalui pembentukan sikap, norma subjektif, dan penguatan kontrol diri; dan (4) dalam konteks Muslim Indonesia, stigma sosial yang intens secara signifikan memperparah dampak psikologis negatif, terutama pada perempuan. Temuan ini memiliki implikasi bagi pengembangan intervensi psikologis berbasis budaya dan agama yang mencakup pencegahan maupun pemulihan pascapelanggaran.

Kata Kunci: zina, seks pranikah, dampak psikologis, emosi moral, religiusitas, psikologi Islam, *guilt*, *shame*, trauma relasional

A. Pendahuluan

Perzinahan merupakan hubungan seksual antara laki-laki dan perempuan di luar ikatan pernikahan yang sah. Dalam Islam, perzinahan merupakan salah satu pelanggaran norma agama yang paling fundamental. Al-Qur'an secara tegas menyatakan "Dan janganlah kamu mendekati zina, sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji dan suatu jalan yang buruk" (QS. Al-Isra: 32). Larangan ini bukan semata peraturan legalistik, melainkan mencerminkan perlindungan terhadap integritas individu, keluarga, dan tatanan sosial.

Dalam konteks Indonesia sebagai negara dengan populasi Muslim terbesar di dunia (± 231 juta jiwa, atau 86,7% dari total populasi, BPS 2020), masalah perilaku seksual pranikah dan zina memiliki relevansi sosial yang sangat tinggi. Data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017 menunjukkan bahwa 8-12% remaja usia 15 hingga 24 tahun pernah melakukan hubungan seksual pranikah, data tersebut merupakan angka yang kemungkinan *underreported* karena sensitivitas topik. Fenomena ini diperkuat oleh Belu et al. (2023) yang menemukan bahwa infidelitas dan pelanggaran seksual terjadi lintas 160 budaya dan secara konsisten menghasilkan kerusakan psikologis yang nyata.

Kajian psikologi tentang dampak pelanggaran norma seksual agama telah berkembang pesat dalam dua dekade terakhir. Berbagai pendekatan teori psikologi, seperti dari *trauma theory*, *cognitive dissonance*, *moral emotion theory*, hingga *self-determination theory* memberikan kerangka yang saling melengkapi untuk memahami mengapa pelanggaran norma seksual secara konsisten menghasilkan

dampak psikologis negatif, dan bagaimana religiusitas berfungsi sebagai faktor protektif (Murray et al., 2007; Ramrakha et al., 2013; Vasilenko et al., 2017).

Meskipun literatur psikologi tentang perilaku seksual dan religiusitas telah cukup berkembang, terdapat beberapa kesenjangan (research gap) yang masih belum teratasi. Pertama, sebagian besar penelitian tentang dampak psikologis pelanggaran norma seksual dilakukan dalam konteks budaya Barat yang sekuler; hasilnya belum tentu dapat digeneralisasikan ke konteks masyarakat Muslim seperti Indonesia (Abbas et al., 2023; Ramadani et al., 2025). Kedua, penelitian-penelitian yang ada umumnya berfokus pada satu perspektif teoritis saja, misalnya hanya teori trauma atau hanya teori emosi moral, tanpa mengintegrasikan berbagai kerangka secara komprehensif dalam satu kajian. Ketiga, belum terdapat tinjauan literatur yang secara terpadu mengintegrasikan perspektif psikologi umum, psikologi agama, dan psikologi Islam untuk memahami fenomena zina. Keempat, penelitian berbasis konteks Indonesia masih sangat terbatas dan belum mensintesisakan temuan lokal bersama literatur internasional yang relevan.

Artikel ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi dan menjelaskan teori-teori psikologi utama yang relevan dengan fenomena zina; (2) menjelaskan fenomena zina dari perspektif psikologi, psikologi agama, dan Islam; (3) menganalisis keterkaitan antara teori-teori tersebut dengan fenomena zina dalam konteks empiris dan konteks Indonesia; serta (4) merumuskan implikasi untuk intervensi psikologis berbasis agama.

Kebaruan (novelty) artikel ini terletak pada tiga hal: (1) integrasi delapan kerangka teori psikologi utama secara simultan dan memahami satu fenomena (zina), ini merupakan suatu pendekatan yang belum dilakukan dalam tinjauan literatur sebelumnya; (2) penggunaan sumber literatur dwi-bahasa yang secara eksplisit menyertakan konteks Indonesia (5 sumber lokal) dipadukan dengan 10 jurnal internasional, sehingga memungkinkan komparasi lintas konteks; dan (3) kerangka analisis tiga-level (preventif, akut, jangka panjang) yang mengintegrasikan perspektif psikologi berbasis bukti berdampingan dengan perspektif psikologi Islam, bukan sebagai hierarki, melainkan sebagai sistem penjelasan yang saling memperkuat.

B. Literatur Review

B.1 Fenomena Perzinahan dalam Perspektif Psikologi

Secara psikologis, perilaku seksual pranikah atau zina perlu dipahami dalam kompleksitas multidimensionalnya. Abbas et al. (2023) menemukan bahwa faktor-faktor yang mendorong individu terlibat dalam zina mencakup: kesepian (loneliness), kebosanan emosional, kurangnya afeksi dalam hubungan, kebutuhan akan validasi diri, impulsivitas, dan paradoksnya ialah representasi seksualitas yang terdistorsi akibat paparan pornografi. Malihah et al. (2022) mengkonfirmasi dari data Indonesia bahwa tekanan teman sebaya adalah faktor resiko terkuat kedua setelah rendahnya *self-control*, dengan koefisien jalur yang signifikan ($\beta = 0,28$, $p < 0.01$).

Pada level fenomenologis, Ramadani et al. (2025) memetakan melalui *scoping review* bahwa di masyarakat konservatif (termasuk Indonesia), perilaku

seksual pranikah dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara sikap individual, norma subjektif agama dan keluarga, serta kontrol perilaku persepsian. Ketika ketiga komponen ini melemah, akibat dari paparan media, sekularisasi, atau *peer pressure*, maka risiko perilaku seksual pranikah meningkat secara dramatis. Ini menjelaskan mengapa data SDKI menunjukkan peningkatan perilaku seksual pranikah di kalangan remaja urban Indonesia yang lebih terpapar modernitas.

Konsekuensi psikologis zina bersifat bilateral, yaitu memengaruhi baik pelaku maupun dalam konteks infidelitas pada korban. Belu et al. (2023) mendokumentasikan bahwa korban infidelitas mengalami gejala yang setara dengan PTSD, sementara Varma dan Maheshwari (2026) menunjukkan bahwa pelaku sendiri tidak lepas dari beban *guilt* dan *regret* yang signifikan secara klinis. Susanti et al. (2021) memetakan 16 kategori dampak psikologis yang dialami remaja Indonesia akibat kehamilan yang tidak diinginkan, yaitu konsekuensi nyata mulai dari *shame* dan *guilt* hingga depresi dan ideasi suisidal dalam kasus ekstrem.

B.2 Teori Psikologi yang digunakan

1. Teori Trauma Relasional (Relational Trauma Theory)

Judith Herman (1992) dalam *Trauma and Recovery* mengembangkan teori trauma yang kemudian diadaptasi oleh Glass dan Wright (1997) dan Snyder et al. (2007) untuk konteks relasional. Teori ini mendefinisikan trauma relasional sebagai kerusakan psikologis yang terjadi akibat pelanggaran kepercayaan dalam hubungan intim. Teori trauma relasional memiliki tiga proposisi utama: (1) pengkhianatan dalam hubungan intim memiliki kapasitas traumatogenik yang sebanding dengan peristiwa eksternal; (2) otak merespons pengkhianatan relasional dengan cara yang sama dengan respons terhadap ancaman fisik, yaitu dengan mengaktifkan amigdala dan sistem *flight-or-fight*; (3) pemulihan membutuhkan rekonstruksi rasa aman, kepercayaan, dan narasi diri yang koheren.

Relevansi dengan zina, Belu et al. (2023) mendokumentasikan bahwa infidelitas atau zina konsisten menghasilkan gejala PTSD pada korban, seperti hiperarousal, kilas balik *intrusive*, disosiasi emosional, dan depresi klinis. Ini terjadi karena zina menghancurkan dua fondasi psikologis yang paling fundamental, yaitu rasa aman (*attachment security*) dan *world assumption* tentang kepercayaan. Dalam konteks Islam, hadis Nabi tentang zina sebagai perbuatan yang “mengeluarkan cahaya iman dari hati” memiliki korelasi psikologis yang kuat, yaitu trauma relasional akibat zina secara literal mengganggu kapasitas individu untuk merasakan kedamaian (*sakinah*) dan membentuk kelekatan yang sehat di masa depan.

2. Teori Disonansi Kognitif (Cognitive Dissonance Theory)

Leon Festinger (1957) dalam *A Theory of Cognitive Dissonance* menemukan bahwa manusia memiliki dorongan kuat untuk konsistensi kognitif. Ketika dua kognisi bertentangan hadir secara bersamaan, misalnya “Saya Muslim yang beriman” dan “Saya baru saja berzina” maka akan muncul ketidaknyamanan psikologis (*cognitive dissonance*) yang memotivasi

individu untuk mereduksinya. Tiga strategi reduksi disonance mencakup mengubah perilaku, mengubah keyakinan, atau menambahkan kognisi baru yang mengkonsonankan situasi.

Abbas et al. (2023) menemukan bahwa perilaku zina dalam masyarakat Muslim Pakistan mengalami ketidakpuasan psikologis mendalam yang merupakan manifestasi dari *disonance* yang tidak terselesaikan. Nugroho & Sari (2022) menunjukkan dari konteks Indonesia bahwa remaja dengan religiusitas tinggi mengalami disonance yang lebih besar ketika melanggar norma seksual, dan ini justru berfungsi protektif *disonance* yang tinggi sebelum tindakan berfungsi sebagai *deterrent* atau alat pencegah. Dalam psikologi Islam, kondisi *disonance* ini adalah *nafs al-lawwamah* (QS. Al-Qiyamah: 2) yaitu jiwa yang aktif mencela dirinya sendiri ialah yang idealnya mendorong pertobatan, bukan rasionalisasi.

3. Teori Emosi Moral (Moral Emotion Theory)

Jonathan Haidt (2003) dalam "The Moral Emotions" mendefinisikan emosi moral sebagai emosi yang terkait langsung dengan kesejahteraan komunitas atau individu lain, berfungsi sebagai motivator perilaku prososial dan penghindaran pelanggaran. Tangney et al. (2007) dalam *Handbook of Self and Identity* menetapkan distingsi kritis antara *guilt* dan *shame*. *Guilt* bersifat *action-specific* ("Saya melakukan sesuatu yang salah"). Memotivasi perbaikan dan pertobatan, serta bersifat adaptif. Sedangkan *shame* bersifat *self-global* ("Saya adalah orang yang buruk"), memotivasi penghindaran dan isolasi, serta berpotensi maladaptif jika berlebihan.

Murray et al. (2007) mengkonfirmasi secara empiris bahwa religiusitas tinggi berkorelasi dengan *guilt* yang lebih besar, bukan *shame* yang berlebihan setelah pelanggaran norma seksual. Ini adalah temuan yang penting, menunjukkan bahwa agama yang sehat (dalam definisi Pargament) memunculkan *guilt* yang konstruktif, bukan *shame* yang destruktif. Varma & Maheshwari (2025) menunjukkan bahwa perilaku infidelitas mengalami *guilt* dan *regret* yang signifikan, ini adalah *nafs al-lawwamah* dalam akselerasi. Ladis et al. (2023) menemukan bahwa *guilt proneness* berkorelasi positif dengan *positive religious coping*, yaitu mengkonfirmasi bahwa *guilt* yang sehat adalah jembatan menuju taubat.

4. Self-Determination Theory (SDT)

Edward Deci dan Richard Ryan (1985, 2000) mengembangkan *Self-Determination Theory* sebagai teori komprehensif tentang motivasi manusia dan kesejahteraan psikologis. SDT berargumen bahwa manusia memiliki tiga kebutuhan psikologis bawaan yang bersifat universal, yaitu otonomi (bertindak sesuai nilai sendiri), Kompetensi (merasa efektif dalam interaksi dengan dunia), dan keterhubungan (connected secara autentik dengan orang lain). Terpenuhinya ketiga kebutuhan ini memprediksi *psychological well-being* yang tinggi frustrasinya memprediksi distres.

Garcia-Sancho et al. (2023) mengaplikasikan SDT dan menemukan bahwa infidelitas yang dimotivasi ketidakpuasan seksual secara tidak langsung berkaitan dengan *psychological well-being* yang lebih rendah, serta dimediasi oleh frustrasi kebutuhan keterhubungan. Ini mengungkap paradoks zina, yaitu individu yang terlibat dalam zina sering mencari pemenuhan kebutuhan keterhubungan, namun justru gagal memenuhinya karena keterhubungan yang dibangun di atas pelanggaran moral tidak pernah dapat bersifat autentik. Islam menetapkan pernikahan sebagai satu-satunya konteks di mana keterhubungan seksual yang autentik dapat terpenuhi, "Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu pasangan hidup... supaya kamu cenderung dan merasa tentram kepadanya" (QS. Ar-Rum: 21).

5. Theory of Planned Behavior (TPB)

Icek Ajzen (1991) dalam "*The Theory of Planned Behavior*" (Organizational Behavior and Human Decision Processes) berargumen bahwa perilaku manusia ditentukan oleh tiga komponen yang membentuk *behavioral intention*, yaitu meliputi *attitude* (evaluasi positif/negatif terhadap perilaku), *subjective norms* (persepsi tekanan sosial), dan *perceived behavioral control* (keyakinan tentang kemampuan sendiri). Ramadani et al. (2025) mengaplikasikan TPB dalam konteks masyarakat konservatif dan menemukan bahwa norma subjektif agama dan keluarga adalah prediktor terkuat sikap terhadap seks pranikah.

Nugroho & Sari (2022) dan Khairunnisa (2013) dari konteks Indonesia mengkonfirmasi relevansi TPB, yaitu religiusitas yang tinggi secara bersamaan meningkatkan *attitude* negatif terhadap zina, memperkuat *subjective norms* melalui internalisasi nilai Islam, dan meningkatkan *perceived behavioral control* melalui penyediaan spiritual (dzikir, puasa, komunitas). Ini menjelaskan mengapa sistem Islam yang mengoperasikan ketiga komponen TPB secara bersamaan merupakan sistem pencegahan perilaku seksual yang sangat efektif secara psikologis.

6. Teori Koping Religius (Religious Coping Theory)

Kenneth Pargament (1997) dalam *The Psychology of Religion and Coping* mendefinisikan *religious coping* sebagai penggunaan strategi religius-spiritual untuk mengelola stres dan situasi krisis. Pargament membedakan *positive religious coping* yang berkorelasi dengan *better mental health outcomes*, dengan *negative religious coping* yang berkorelasi dengan *poorer outcomes*. Ladis et al. (2023) mengkonfirmasi bahwa *guilt proneness* yang muncul setelah pelanggaran moral seperti zina berkorelasi positif dengan *positive religious coping* ($r = .23, p < 0.001$). Ini berarti individu yang merasa bersalah setelah berzina secara alami cenderung mencari agama sebagai sumber pemulihan. Martinez de Pisón (2023) memperluas ini, bahwa kualitas komunitas agama dalam merespons individu yang berdosa menentukan apakah proses ini bersifat healing atau maladaptif. Islam menyediakan framework taubat yang secara psikologis optimal, di mana menetapkan bahwa pintu ampunan selalu terbuka (QS. Az-Zumar: 53), melarang putus asa dari rahmat Allah, dan menyediakan ritual istighfar sebagai mekanisme coping aktif.

7. Teori Kontrol Diri (Self-Control Theory)

Michael Gottfredson dan Travis Hirschi (1990) dalam *A General Theory of Crime* berargumen bahwa rendahnya *self-control* adalah prediktor umum dari semua bentuk perilaku menyimpang, termasuk seksual. Individu dengan *self-control* rendah bercirikan impulsivitas tinggi, orientasi jangka pendek (present-oriented), berani mengambil risiko, dan tidak sensitif terhadap konsekuensi. Tangney et al. (2004) mengoperasionisasikan *self-control* sebagai kapasitas untuk mengubah atau menghentikan respons perilaku demi tujuan jangka panjang.

Khairunnisa (2013) dan Malihah et al. (2022) dari konteks Indonesia mengkonfirmasi bahwa *self-control* adalah prediktor terkuat perilaku seksual pra nikah, ini lebih kuat dari keterlibatan orang tua (Khairunnisa, 2013) dan hanya kalah dari *peer pressure* namun dengan jalur kausal yang lebih langsung (Malihah et al., 2022). McCullough & Willoughby (2009) menambahkan dimensi agama, yaitu ibadah rutin seperti shalat 5 waktu dan puasa secara neuropsikologis melatih *willpower* atau sama seperti otot, *self-control* dapat dikuatkan melalui latihan terstruktur. Ini menjelaskan mengapa Rasulullah SAW merekomendasikan puasa sebagai "benteng" bagi yang belum menikah.

8. Teori Kelekatan (Attachment Theory)

John Bowlby (1969) dalam *Attachment and Loss* mengembangkan teori kelekatan yang menjelaskan bahwa kualitas ikatan emosional awal antara anak dan pengasuh membentuk *internal working model* (IWM), di mana ini merupakan representasi mental tentang diri dan hubungan yang menjadi template bagi seluruh hubungan berikutnya. Ainsworth et al. (1978)

mengidentifikasi tiga pola kelekatan aman (secure), cemas (anxious), dan menghindar (avoidant).

Malihah et al. (2022) mengkonfirmasi dari data Indonesia bahwa *parental attachment* memengaruhi perilaku seksual pranikah melalui mediasi *self-control*, yaitu jika kelekatan aman maka *self-control* tinggi dan perilaku seksual pranikah rendah. Susanti et al. (2021) menunjukkan sisi lain bahwa remaja yang mengalami KTD akibat zina sering kali memiliki dukungan keluarga yang minimal, artinya kelekatan yang tidak aman akan membuat mereka lebih rentan pada awal dan lebih terpuruk pada akhir. Dalam Islam, keluarga (*usrah*) adalah institusi yang Allah rancang sebagai fondasi pembentukan karakter, di mana pernikahan yang sah adalah konteks di mana attachment yang sehat antara pasangan dan anak-anak dapat terbentuk secara optimal.

C. Method

Artikel ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur naratif berbasis teori (theory-driven narrative literature review). Perlu ditegaskan secara eksplisit bahwa pendekatan ini berbeda dari systematic review atau meta-analisis: tidak menggunakan protokol registrasi prospektif (seperti PROSPERO), tidak menghitung effect size gabungan, dan tidak mengikuti panduan PRISMA secara penuh. Pendekatan ini dipilih karena tujuan utama artikel adalah mengintegrasikan berbagai kerangka teoritis yang relevan guna membangun pemahaman konseptual yang komprehensif tentang dampak psikologis zina, bukan untuk menghasilkan estimasi efek kuantitatif baru.

Pencarian literatur dilakukan antara bulan Maret hingga Mei 2026 melalui lima database: PsycINFO, PubMed, Publish or Perish, Google Scholar, DOAJ, dan Garuda Portal (khususnya sumber Indonesia), menggunakan kombinasi kata kunci: *adultery*, *zina*, *premarital sexual behavior*, *infidelity*, *psychological impact*, *moral emotions*, *religious coping*, *self-control*, *relational trauma*, dan *Islamic psychology* serta kombinasinya dengan Indonesia dan Muslim *context*. Pencarian tambahan dilakukan secara manual melalui daftar referensi artikel-artikel yang relevan (snowball sampling) untuk memastikan tidak ada sumber penting yang terlewat.

Kriteria inklusi dalam penulisan artikel ini meliputi sumber berupa artikel jurnal *peer-reviewed* atau buku ilmiah yang diterbitkan oleh penerbit akademik bereputasi. Literatur yang dipilih harus memiliki relevansi dengan dampak psikologis pelanggaran norma seksual maupun teori-teori psikologi yang digunakan sebagai kerangka analisis dalam penelitian. Selain itu, sumber yang digunakan diutamakan berasal dari publikasi yang terindeks dalam basis data akademik terpercaya seperti Scopus, PubMed, SSCI, dan SINTA khusus untuk publikasi di Indonesia atau indeks setara lainnya. Literatur yang digunakan juga dibatasi pada karya yang ditulis dalam Bahasa Indonesia maupun Bahasa Inggris. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup artikel non-*peer-reviewed*, opini, atau tulisan yang tidak memiliki dasar empiris yang jelas.

Dari proses pencarian dan screening berdasarkan kriteria di atas, diperoleh total 15 sumber yang memenuhi syarat inklusi: 10 jurnal internasional (terindeks

Scopus/PubMed/SSCI) dan 5 sumber akademik dari Indonesia (terindeks SINTA atau Scopus). Penilaian kualitas sumber (quality assessment) dilakukan berdasarkan empat kriteria evaluatif: (1) jurnal terindeks Scopus, PubMed, SSCI, atau SINTA (untuk sumber Indonesia), buku diterbitkan oleh penerbit universitas bereputasi; (2) metodologi penelitian jelas, dapat direplikasi, dan sesuai dengan pertanyaan penelitian yang diajukan (RCT, cohort, survei, review sistematis, kajian teoritis); (3) relevan langsung dengan fenomena zina atau dampak psikologis pelanggaran norma seksual agama; (4) memberikan kontribusi yang dapat diintegrasikan ke dalam salah satu dari delapan kerangka teori yang digunakan dalam artikel ini.

Sintesis dilakukan melalui pendekatan tematik-deduktif, di mana delapan teori psikologi utama dijadikan kerangka analisis untuk mengorganisasi temuan empiris yang ada. Hasil sintesis kemudian diintegrasikan dengan perspektif psikologi Islam melalui analisis komparatif konseptual dalam kerangka *maqasid al-syari'ah*. Limitasi utama pendekatan ini mencakup: (1) tidak adanya protokol registrasi prospektif; (2) tidak dilakukan penilaian risiko bias yang formal; dan (3) potensi *publication bias* karena pencarian terbatas pada artikel berbahasa Indonesia dan Inggris.

D. Finding and Discussion

D.1 Keterkaitan Teori dengan Fenomena Zina

Sintesis dari berbagai sumber yang dikaji menunjukkan bahwa terdapat mekanisme psikologis yang konsisten dan berlapis yang menjelaskan mengapa zina menghasilkan dampak psikologis negatif. Mekanisme ini dapat dipahami dalam tiga level analisis, yaitu level preventif (sebelum terjadi), level akut (saat dan segera setelah terjadi), dan level jangka panjang.

Pada level preventif, penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa religiusitas tinggi berfungsi sebagai faktor protektif yang powerful. Murray et al. (2007) menemukan bahwa spiritualitas berkorelasi negatif dengan perilaku seksual permisif. Nugroho & Sari (2022) mengkonfirmasi ini dari Indonesia bahwa religiusitas adalah prediktor terkuat, lebih dari keterlibatan orang tua. Mekanisme psikologis yang bekerja mencakup pembentukan attitude negatif terhadap zina melalui internalisasi nilai (TPB, Ajzen, 1991), penguatan dari *self-control* melalui ibadah rutin (McCullough & Willoughby, 2009), penyediaan norma subjektif yang kuat dari komunitas agama (Ramadani et al., 2025), dan pembentukan ikatan sosial yang kuat dengan komunitas beragama (Social Control Theory, Hirschi, 1969).

Pada level akut, yaitu saat dan segera setelah pelanggaran terjadi, teori emosi moral (Haidt, 2003; Tangney et al., 2007) menjelaskan kemunculan *guilt* dan *shame* sebagai respons otomatis jiwa. Murray et al. (2007) menunjukkan bahwa individu religius mengalami *guilt* yang lebih besar setelah melanggar norma seksual. Varma & Maheshwari (2025) mengkonfirmasi bahwa *guilt* dan *regret* muncul secara nyata pada pelaku infidelitas. Temuan Ladis et al. (2023) adalah yang paling penting yaitu *guilt* yang sehat mendorong *positive religious coping* dan dalam konteks Islam, ini adalah jembatan menuju taubat. Sebaliknya, *shame* yang berlebihan tanpa resolusi spiritual mendorong *negative religious coping*, seperti merasa dikutuk, tidak layak mendapat ampunan, dan semakin menjauh dari agama.

Pada level jangka panjang, dampak psikologis zina bersifat kumulatif dan multidimensional. Ramrakha et al. (2013) menunjukkan melalui studi cohort 32 tahun bahwa promiskuitas seksual memprediksi risiko ketergantungan zat yang drastis meningkat. Belu et al. (2023) mendokumentasikan bahwa infidelitas adalah penyebab perceraian utama di 160 budaya, dengan konsekuensi destruktif bagi individu, anak-anak, dan komunitas. Susanti et al. (2021) dari konteks Indonesia menunjukkan bahwa KTD akibat zina menghasilkan 16 kategori dampak psikologis, dari *shame* hingga depresi klinis dan ideasi suicidal.

Dimensi gender sangat penting dalam analisis ini. Secara konsisten, penelitian menunjukkan bahwa perempuan mengalami dampak psikologis yang lebih berat dari pelanggaran norma seksual. Ramrakha et al. (2013) menemukan asosiasi yang jauh lebih kuat antara promiskuitas dan ketergantungan zat pada perempuan. Garcia-Sancho et al. (2023) menemukan *guilt* lebih tinggi pada remaja perempuan. Vasilenko et al. (2017) menunjukkan bahwa konteks normatif ketat lebih memperparah dampak pada perempuan. Ini konsisten dengan realita sosial-budaya Indonesia di mana stigma terhadap perempuan yang melanggar norma seksual jauh lebih berat dibanding laki-laki, ketidakseimbangan inilah yang perlu menjadi perhatian dalam intervensi psikologis.

Perspektif psikologi Islam mengintegrasikan semua dimensi ini dalam satu *framework* yang koheren. Manusia dalam Islam memiliki tiga lapisan, yaitu jasad (fisik), *nafs* (jiwa), dan ruh (spirit). Zina merusak ketiganya, yaitu fisik (risiko penyakit, KTD), *nafs* (trauma, guilt, shame, depresi), dan ruh (putusnya koneksi spiritual dengan Allah, hilangnya "cahaya iman"). Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulum al-Din* mengidentifikasi syahwat (hawa nafsu seksual yang tidak terkendali) sebagai salah satu dari dua musuh utama jiwa manusia, dan ini dikonfirmasi secara empiris oleh seluruh literatur yang dikaji, seperti ketidakmampuan mengatur dorongan seksual (low self-control) adalah prediktor utama pelanggaran norma seksual yang menghasilkan kerusakan psikologis.

D.2 Implikasi Psikologis dan Rekomendasi

Berdasarkan sintesis teoritis dan empiris di atas, terdapat beberapa implikasi penting untuk praktik psikologi, khususnya dalam konteks Indonesia sebagai negara Muslim terbesar. Pertama, intervensi pencegahan (preventive intervention) perlu secara bersamaan menargetkan tiga komponen TPB, yaitu *attitude*, *subjective norms*, dan *perceived behavioral control*. Artinya, pendidikan seksual berbasis Islam yang efektif bukan hanya menjelaskan larangan (*attitude* negatif), tetapi juga memperkuat ikatan komunitas agama (*subjective norms*) dan memberikan tools praktis seperti teknik *self-regulation* berbasis ibadah (*perceived behavioral control*). Nugroho & Sari (2022) dan Malihah et al. (2022) memberikan bukti empiris untuk pendekatan ini dari konteks Indonesia.

Kedua, konseling pasca-pelanggaran (post-transgression counseling) harus secara hati-hati membedakan antara *guilt* dan *shame*. Ladis et al. (2023) dan Martinez de Pisón (2023) menunjukkan bahwa *guilt* yang sehat perlu difasilitasi menuju *positive religious coping* (taubat, istighfar, reconnection dengan Allah), sementara *shame* yang destruktif perlu direduksi melalui penegasan tentang rahmat

dan ampunan Allah yang tak terbatas. Konselor Muslim di Indonesia perlu dilatih untuk membedakan antara keduanya dan merespons secara tepat.

Ketiga, perspektif gender harus menjadi komponen integral dalam semua intervensi. Stigma yang lebih berat terhadap perempuan yang melanggar norma seksual, yang terdokumentasi dalam Susanti et al. (2021) dari konteks Indonesia, menciptakan ketidakadilan psikologis yang memperparah dampak. Islam, yang memerintahkan menutup aib sesama Muslim dan tidak mendiskriminasi berdasarkan gender dalam akses taubat, menyediakan *framework* teologis yang seharusnya mendukung pendekatan *gender-sensitive* ini.

Keempat, keluarga sebagai unit intervensi primer. Malihah et al. (2022) menunjukkan bahwa *parental attachment* adalah fondasi bagi pengembangan *self-control* dan *self-control* adalah prediktor terkuat perilaku seksual pranikah. Program parenting berbasis Islam yang memperkuat kualitas kelekatan orang tua dan anak sekaligus mengajarkan teknik *self-regulation* kepada orang tua adalah intervensi struktural yang memiliki potensi dampak yang paling besar.

E. Conclusion

Kajian komprehensif dari berbagai sumber baik dari internasional maupun Indonesia mengkonfirmasi secara konsisten bahwa zina sebagai pelanggaran norma agama menghasilkan dampak psikologis yang signifikan, multidimensional, dan jangka panjang. Kedelapan teori psikologi yang telah dikaji, meliputi Teori Trauma Relasional, Disosiasi Kognitif, Emosi Moral, *Self-Determination Theory*, *Theory of Planned Behavior*, *Religious Coping Theory*, Teori Kontrol Diri, dan Teori Kelekatan, secara kolektif memberikan landasan ilmiah yang solid untuk memahami mengapa dan bagaimana zina merusak kesejahteraan psikologis.

Temuan paling signifikan mencakup beberapa hal, yaitu religiusitas tinggi adalah faktor protektif terkuat terhadap zina, beroperasi melalui penguatan *attitude*, norma subjektif, dan *self-control* secara bersamaan. Kemudian, *guilt* yang sehat adalah respons emosi moral yang adaptif, di mana ia adalah *nafs al-lawwamah* dalam terminologi Qur'an, yang berfungsi sebagai jembatan menuju taubat dan pemulihan. Lebih lanjut, dampak psikologis zina bersifat kumulatif dan *dose-responsive*, artinya semakin sering dan semakin besar pelanggaran, maka semakin besar pula kerusakan psikologis. Terakhir, dalam konteks Indonesia, stigma sosial yang intens memperparah dampak psikologis terutama pada perempuan.

Perspektif psikologi Islam menunjukkan bahwa perintah Allah untuk menjauhi zina (QS. Al-Isra: 32) bukan hanya larangan dogmatis, melainkan panduan psikologis yang telah terbukti secara ilmiah melindungi jiwa manusia. Maqasid al-syari'ah dalam konteks ini, *hifdz al-nafs* (perlindungan jiwa) dan *hifdz al-nasl* (perlindungan keturunan) merupakan rumusan yang mendahului sains psikologi modern dalam mengidentifikasi apa yang perlu dilindungi dari dampak destruktif zina. Integrasi antara psikologi barat yang *evidence-based* dan psikologi Islam yang normatif-komprehensif adalah arah yang paling menjanjikan untuk mengembangkan intervensi *mental health* dalam konteks Indonesia.

BIBLIOGRAPHY

- Abbas, S., Latif, M., & Anjum, R. (2023). Unveiling the veil: Understanding the impact of adultery and fornication on societal discontent and remedies suggested in a Pakistani context. *Journal of Development and Social Sciences*, 4(4), 465–479. [https://doi.org/10.47205/jdss.2023\(4-IV\)42](https://doi.org/10.47205/jdss.2023(4-IV)42)
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Erlbaum.
- Al-Ghazali, A. H. M. (n.d.). *Ihya' 'ulum al-din [The revival of the religious sciences]*. Dar al-Ma'rifah.
- Belu, C. F., Hicks, L., Tay, J. L., Moran, M., Tran, D., & Murray, G. (2023). Love and infidelity: Causes and consequences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4114. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054114>
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. Basic Books.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Festinger, L. (1957). A theory of cognitive dissonance. Stanford University Press.
- García-Sancho, E., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., & Alvarado, J. M. (2023). Infidelity in the adolescence stage: The roles of negative affect, hostility, and psychological well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4114. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054114>
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). A general theory of crime. Stanford University Press.
- Haidt, J. (2003). The moral emotions. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences* (pp. 852–870). Oxford University Press.
- Herman, J. L. (1992). Trauma and recovery. Basic Books.
- Hirschi, T. (1969). Causes of delinquency. University of California Press.
- Khairunnisa, A. (2013). Hubungan religiusitas dan kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah remaja di MAN 1 Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(3), 126–131. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i3.3322>
- Ladis, I., Abrams, D., & Calkins, C. (2023). Differential associations between guilt and shame proneness and religious coping styles in a diverse sample of young adults. *Journal of Interpersonal Violence*, 38(3–4), 3405–3430. <https://doi.org/10.1177/08862605221081931>
- Malihah, Z., Latifah, M., & Hastuti, D. (2022). Pre-marital sexual behavior of adolescents: The influence of self-control, parental attachment, and peer

- roles. *Journal of Family Sciences*, 7(2), 71–87.
<https://doi.org/10.29244/jfs.v7i2.42463>
- Martínez de Pisón, R. (2023). Religion, spirituality and mental health: The role of guilt and shame. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 25(4), 261–276.
<https://doi.org/10.1080/19349637.2022.2109241>
- McCullough, M. E., & Willoughby, B. L. B. (2009). Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations, and implications. *Psychological Bulletin*, 135(1), 69–93. <https://doi.org/10.1037/a0014213>
- Murray, K. M., Ciarrocchi, J. W., & Murray-Swank, N. A. (2007). Spirituality, religiosity, shame and guilt as predictors of sexual attitudes and experiences. *Pastoral Psychology*, 55(3), 271–282.
<https://doi.org/10.1177/009164710703500305>
- Nugroho, A. Y. F., & Sari, R. E. (2022). Perilaku seksual pranikah remaja ditinjau dari keterlibatan orang tua dan tingkat religiusitas. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(2).
<https://jurnal.yudharta.ac.id/v2/index.php/ILMU-PSIKOLOGI/article/view/3001>
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Ramadani, R. C., Ibrahim, K., Mirwanti, R., Maulana, S., & Jabareen, R. (2025). A scoping review of factors associated with premarital sex-related risky sexual health behavior among adolescents in conservative societies based on the Theory of Planned Behavior. *BMC Public Health*, 25, Article 22278.
<https://doi.org/10.1186/s12889-025-22278-0>
- Ramrakha, S., Bell, M. L., Paul, C., Dickson, N., Moffitt, T. E., & Caspi, A. (2013). The relationship between multiple sex partners and anxiety, depression, and substance dependence disorders: A cohort study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48(1), 45–52. <https://doi.org/10.1007/s00127-013-0667-5>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Susanti, E., Ermiati, & Suryani. (2021). Psychological impact of unwanted pregnancy on adolescents: A narrative review. *Jurnal Ners dan Kebidanan (JNC)*, 8(2), 134–143. <https://doi.org/10.26699/jnk.v8i2.ART.p134-143>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58, 345–372.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145>
- Varma, P., & Maheshwari, S. (2025). Emotional consequences of infidelity: Guilt and regret experiences among perpetrators of cheating in heterosexual dating

- relationships. The Family Journal, 33(1), 45–55.
<https://doi.org/10.1177/10664807241293150>
- Vasilenko, S. A., Kugler, K. C., & Rice, C. E. (2017). Age-varying associations between non-marital sexual behavior and depressive symptoms across adolescence and young adulthood. Journal of Adolescent Health, 60(6), 670–676.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.06.012>