

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia pada dasarnya memiliki kebutuhan dasar untuk mempertahankan keseimbangan fisiologis maupun psikologis dengan tujuan mempertahankan kehidupan dan kesehatan manusia. Walaupun setiap manusia mempunyai sifat yang berbeda, tetapi manusia mempunyai kebutuhan dasar yang sama. Maslow menyatakan dalam teori hirarki kebutuhannya, bahwa setiap manusia memiliki lima kebutuhan dasar yaitu kebutuhan fisiologi, rasa aman, cinta, harga diri, dan aktualisasi diri. Apabila seseorang ingin memenuhi kebutuhan tingkat yang jenjangnya lebih tinggi, maka kebutuhan pada tingkat yang lebih rendah harus relatif terpuaskan (Alwisol, 2011).

Maslow (dalam Alwisol, 2011) mengatakan bahwasanya kebutuhan fisiologi merupakan kebutuhan yang sangat mendasar dan paling kuat di antara sekian kebutuhan lainnya, seperti makan, minum, seks dan hal-hal lainnya yang berhubungan dengan fisiknya. Bila kebutuhan dasar belum terpenuhi, manusia akan mengalami kesulitan untuk berfungsi secara normal. Misalnya seseorang mengalami kesulitan untuk mendapatkan kepuasan seksual saat berhubungan, sehingga orang merasa kurang terpuaskan, maka orang tidak mungkin mampu untuk memikirkan kebutuhan keamanannya ataupun kebutuhan aktualisasi diri. Manusia akan menekan kebutuhan sedemikian rupa agar kebutuhan fisiologisnya tercukupi seperti kebutuhan seksual.

Menurut (Gunarsa, 2000) seks adalah bagian dari kehidupan manusia, sesuatu yang ada dan tidak bisa ditolak. Sesuatu yang muncul dan bisa menimbulkan berbagai masalah apabila tidak tersalurkan secara baik. Kebutuhan seks harus terpenuhi, jika kebutuhan seks tidak terpenuhi akan menyebabkan berbagai masalah seperti *incest*, *phedophilia*, mesokisme, sadisme seksual dan lain sebagainya. Agar terhindar dari berbagai masalah tersebut seseorang harus menyalurkan kebutuhan seksualnya, untuk menyalurkan hasrat seksual tentunya harus menikah terlebih dahulu, karena dengan menikah seseorang dapat mendapatkan tempat penyaluran yang tepat untuk menyalurkan hasrat seks yang diinginkan setiap saat dibutuhkan. Menurut Yusuf (2003) menikah adalah jalan keluar terbaik bagi seorang muslim untuk menyalurkan dorongan seksual.

Bagi yang belum menikah tentunya juga mempunyai keinginan untuk menyalurkan kebutuhan seksual seperti pasangan suami istri, namun karena belum ada pasangan yang cocok dinikahi, untuk mengobati rasa keinginan menyalurkan hasrat seksual dengan menonton *blue film*, membaca cerita dewasa melalui internet, melihat gambar-gambar porno, membaca komik hentai, dan lain-lain. Adanya cara-cara yang dilakukan tersebut segenap pikirannya akan dikuasai oleh khayalan tentang seks dan akhirnya dapat terangsang untuk melakukan aktivitas selain hubungan seksual, yaitu masturbasi. Menurut Dianawati (2006) Masturbasi adalah kegiatan melakukan rangsangan seksual pada alat kelamin, yang dilakukan sendiri dengan cara (selain berhubungan seksual) dengan tujuan mencapai orgasme. Sedangkan Gunarsa (2000) mengemukakan bahwa masturbasi

merupakan kebiasaan buruk yang acap kali menimbulkan goncangan-goncangan pribadi dan emosinya.

Masturbasi jika dilihat dari segi medis memang tidak menimbulkan kebutaan, kegilaan, kemandulan atau gangguan syaraf, namun masturbasi yang dilakukan secara berlebihan atau menggunakan alat-alat tertentu bisa berakibat lecet yang seterusnya dapat menyebabkan infeksi. Dari segi psikologis, masturbasi bisa menimbulkan ketagihan, rasa bersalah, berdosa dan tertekan. Selain itu pikiran dan perasaan yang terus melayang tentang seks menyebabkan konsentrasi menjadi menurun. Masturbasi juga mengeluarkan energi yang cukup banyak, sehingga orang biasanya mudah merasa lelah setelah melakukannya. Kelelahan fisik ini tentu saja menghambat seseorang untuk melakukan aktivitasnya (Wahyudi dalam Pratiwi, 2009).

Masturbasi seringkali dilakukan laki-laki dan perempuan sebagai penyaluran hasrat seksual, karena masturbasi cara yang mudah digunakan untuk melampiaskan ketika dorongan hasrat seksual memuncak yang perlu disalurkan. Hal ini didukung dengan sejumlah penelitian, sekitar 90% laki-laki bermasturbasi, sedangkan perempuan 20 sampai 60% (Dianawati, 2006). Pendapat lain dikemukakan oleh Kinsey, bahwa sekitar 90% anak laki-laki dan 60% anak perempuan telah melakukan masturbasi pada suatu masa dalam hidup mereka. Masturbasi di kalangan anak perempuan atau gadis lebih sedikit dibandingkan laki-laki karena pada perempuan umumnya mudah disalurkan secara psikis dalam bentuk fantasi, kegelisahan, konflik batin, dan mimpi (Semiun, 2006).

Sejalan dengan Gunarsa (2001) masturbasi tidak banyak dilakukan oleh anak perempuan, karena umumnya dapat disalurkan secara psikis dalam bentuk fantasi, kegelisahan, konflik batin, dan mimpi serta rangsangan lain pada *zone* daerah *genital* yang bisa disalurkan pada bagian-bagian tubuh tanpa mengalami banyak kesukaran, misalnya berupa tekanan jantung yang lebih cepat, berdebar-debar, rasa pusing-pusing, rasa menyenangkan diperut dan lain-lain. Sedangkan pada anak laki-laki biasanya disertai proses-proses genital, sehingga dorongan seksual sangat kuat sekali, dan menyebabkan menegangnya penis (ereksi).

Meskipun masturbasi banyak dilakukan oleh laki-laki, namun ada juga yang sebenarnya merasa tidak nyaman dengan masturbasi sebagai pilihan penyaluran hasrat seksual. Menjadi mandul, takut ketagihan, dan rasa bersalah merupakan beberapa alasan yang melatar belakangnya. Hanya memang perilaku masturbasi yang telah menjadi kebiasaan bagi mereka menjadi sulit untuk dihentikan karena menirukan temannya, teman-teman memberikan contoh, memberikan informasi dan merangsang dirinya, pengaruh rangsangan ekstern yang buruk (Gunarsa,2001). Selain itu juga disebabkan oleh kematangan seksual yang memuncak dan tidak mendapat penyaluran yang wajar, lalu ditambah dengan rangsangan ekstern (berupa buku-buku gambar porno, *blue film*, meniru teman-temanya, dan lain-lain) (Semiun, 2006).

Sejalan dengan wawancara awal pada UD (22 tahun), yang dilakukan pada tanggal 15 November 2015 diketahui bahwa subjek melakukan masturbasi adalah penasaran, pengaruh dari teman sebayanya, bisa dilakukan sendiri tanpa pasangan

dan kapanpun ia mau, bisa dilakukan sewaktu-waktu dan dapat merefresh pikiran.

Berikut petikan hasil wawancara awal.

“piye yo...menge yo penasaran, melok gumbul-gumbul konco dolanan, e...jenenge cah nom, ra sengaja dijak masi bokep, teko umah tak jajal, ternyata tenan pikiran kui penak, enteng (wawancara UD, tanggal 15 November, 2015)”. (Gimana ya..awalnya penasaran, ikut kumpul-kumpul sama teman bermain, ya...namanya anak muda, tidak sengaja diajak nonton filem porno, sampai rumah tak coba, ternyata benar kalau fikiran jadi ringan).

UD menceritakan bahwa perilaku masturbasi yang dilakukan selama ini untuk melepaskan beban pikiran yang dirasakannya. Setiap ada masalah dengan keluarga atau pacarnya, maka akan melakukan pengalihan dengan menonton *blue film* sambil masturbasi. Beberapa cara yang biasa dilakukan antara lain merangsang organ intimnya dengan tangannya sendiri, menggunakan alat yang telah dibuatnya sendiri (selontongan yang terbuat dari kertas dilapisi plastik yang digulung dengan bentuk lonjong), atau dengan menghimpit kemaluannya dengan guling agar dapat mendapatkan kenikmatan yang dinginkannya dengan berbagai variasi yang dilakukan. Hal ini sesuai dengan kutipan UD sebagai berikut :

“Aku nglakoni ngene ki yow tak gae ngentengno pikiran bereng, opo maneh nak enek masalah mbek wong tuoku karo pacarku, ojo takok maneh sampeyan, kadang nak gak iso turu yow ngunu, masi BF (blue film) sek, nak sek gak ngatasi yo... aku mbek ngocok mbak, kadang nak bar ngunui (ngocok) ki enteng pikiran, ngocok ngunui ki gak kur angger ngocok mbak, ngamuk ae...yo mbek masi BF (blue film),kadang ngunui ngocok e yo mbek gawe alat seng tak gawe teko kertas, kertas tak gulung ngene tak kek i plastik, cek lunyu, kadango yo gowo guling tak cepit ngunu”. (saya melakukan itu ya tak buat meringankan fikiran juga, apa lagi kalau sudah ada masalah sama orang tuaku dan pacarku, jangan tanya lagi kamu, kadang kalau gak bisa tidur ya begitu, lihat BF (blue film) dulu, kalau masih tidak teratasi ya... saya sambil ngocok mbak, kadang kalau habis ngocok itu ringan fikiran, ngocok itu tidak hanya sekedar ngocok

mbak, ngamuk ae.. ya sambil nonton BF (*blue film*), kadang ngocoknya ya sama alat yang saya buat sendiri dari kertas, kertas digulung seperti ini sambil dilapisi plastik, biar licin, terkadang ya memakai guling sambil dihimpit).

Masturbasi lebih banyak terjadi pada masa pubertas dan adolesense, karena masturbasi merupakan gejala umum yang sering terjadi pada pemuda-pemudanya, namun ketika masturbasi pada usia dewasa, secara definitif merupakan gejala abnormal, sebab dapat membentuk gangguan emosional dan gangguan neurotis pada perkembangan kepribadian (Gunarsa, 2001). Menurut Dianawati (2006) bahwa masturbasi juga sering terjadi pada masa awal pubertas seseorang, karena dorongan seksual yang mendesak, sedangkan objek-objek seksual tidak ada, masturbasi secara perlahan-lahan akan berkurang ketika memasuki usia dewasa, akan tetapi ada beberapa orang masih belum bisa meninggalkan kebiasaan masturbasi, karena pada masa dewasa mereka seharusnya memasuki tugas-tugas perkembangan dan dituntut memulai kehidupannya memerankan peran ganda seperti peran sebagai suami/istri dan peran dalam dunia kerja atau berkarier (Jahja, 2003).

Berbagai kontraversi muncul terkait dengan perilaku masturbasi ini. McCary (dalam Desmita, 2013) memandang bahwa masturbasi sebagai suatu bentuk ekspresi seksual yang normal, karena tidak ada fakta yang menegaskan bahwa masturbasi merupakan aktivitas yang berbahaya. Jika jumlah masturbasi yang dilakukan dengan jumlah dua sampai tiga kali dalam seminggu atau dua belas kali dalam sebulan dianggap normal, namun jika jumlah yang dilakukan lebih dari itu masturbasi sudah tidak normal dan frekuensi masturbasi yang dilakukan tergantung dari usia hidupnya (Zendiagta, 2010).

Masturbasi yang seringkali dilakukan dapat membuat watak seseorang akan berfikir kotor, karena akibat masturbasi yang sering dilakukan terlalu mudah dilakukan, selain mudah dilakukan juga tidak mengeluarkan biaya yang mahal, hanya mengeluarkan biaya yang sedikit untuk membeli pelumas, seperti shampo, sabun, dan lain-lain. Dengan seperti itu orang akan selalu melakukan masturbasi secara terus menerus untuk mendapatkan kepuasan seksualnya. Seperti yang dikatakan (Gunarsa, 2001) bahwa masturbasi tanpa kendali akan membentuk watak seseorang menjadi buruk karena akibat terbiasanya anak pada cara pemuasan nafsu seksual yang terlalu murah atau terlalu mudah, sehingga daya tahan psikisnya jadi lemah. Sehingga perlu melakukan pengendalian atau pengontrolan terhadap dorongan atau keinginan dari dalam diri agar perilakunya dapat terkendali. Oleh karena itu diperlukan suatu mekanisme yang dapat mengatur dan mengarahkan perilakunya atau sering diistilahkan dengan kontrol diri.

Menurut Chaplin (2011) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Pendapat lain dinyatakan oleh Asihwardji (dalam Wahyuningsih, 2008). Kontrol diri merupakan persoalan penting karena kontrol diri dapat menyelamatkan dan mengarahkan individu dari perilaku negatif yang disebabkan karena respon yang dilakukannya sekaligus dapat mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial (Ghufron dan Risnawita, 2012). Mengingat pentingnya peran kontrol diri pada perilaku negatif membuat banyak penelitian ilmiah

dilakukan guna memberikan sumbangan dalam rangka mengendalikan diri yang baik dan lebih optimal.

Penggunaan kontrol diri yang optimal dapat menghindarkan individu dari penyimpangan perilaku sekaligus juga menjadikan individu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan. Karakteristik orang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi adalah lebih aktif mencari informasi dan menggunakannya untuk mengendalikan lingkungan, mempunyai daya tahan yang lebih besar terhadap pengaruh orang lain, mampu menunda kepuasan, lebih ulet, bersifat mandiri, mampu mengatur dirinya sendiri dan tidak mudah emosional. Sebaliknya orang yang mempunyai kontrol diri rendah sifatnya pasif, menarik diri dari lingkungan, tingginya konformitas, tidak dapat mendisiplinkan dirinya sendiri, hidup semaunya, mudah kompulsi, emosional dan reflek responnya relatif kasar. Kontrol diri yang optimal akan membantu untuk menjauhkan individu dari penyimpangan perilaku yang mungkin dapat terjadi (Calhoun dan Acocella dalam Arlyanti, 2012).

Adapun strategi kontrol diri yang dapat dilakukan adalah teknik yang dilakukan secara sadar, teratur, dan sistematis oleh individu untuk mempengaruhi aktivitas pikiran (*cognitive activity*) dan aktivitas tingkah laku (*behavioral activity*) menjadi suatu aktivitas yang terarah sesuai dengan keinginan individu yang bersangkutan (Corsini dalam Gunarsa, 2004).

Dari uraian diatas, terlihat bahwa pentingnya peran kontrol diri pada perilaku masturbasi yang dilakukan individu. Oleh karena itu, peneliti tertarik

untuk meneliti mengenai “kontrol diri perilaku masturbasi pada laki-laki dewasa awal”

1.2 Signifikan Penelitian

Adapun penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ratna Wahyuningsih (2008) dengan judul “Hubungan Antara Konsep Diri dan Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual Pranikah Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Malang”. Penelitian ini dilakukan kepada 75 siswa kelas XI SMA Negeri 1 Malang dengan perilaku seksual pranikah dengan metode kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri yang dimiliki oleh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Malang dengan perilaku seksual pranikah berada pada kategori sedang, dengan respon kategori sedang 64%, kategori tinggi sebesar 22,7%, kategori rendah dengan nilai sebesar 13,3%. Artinya mereka tidak sepenuhnya mudah menerima ajakan untuk melakukan perilaku seksual pranikah dan juga tidak serta merta menolak. Letak perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah metode penelitian, subjek dan fenomenanya, dalam penelitiannya Wahyuningsih menggunakan metode kuantitatif, sedangkan penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan subjek laki-laki dewasa awal pada fenomena perilaku masturbasi. Letak kesamaanya dengan penelitian sebelumnya adalah sama-sama menggunakan variabel kontrol diri.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Ema Aridlhotul Lichyati (2009) dengan judul “Onani/Masturbasi dan Upaya Penanggulangannya Menurut Kartini Kartono”, hasil penelitian ini menghasilkan bahwa menurut Kartini Kartono untuk

menanggulangi masturbasi sebagai penyimpangan seksual, perlu beberapa hal di antaranya: (a) orang tua selalu menanamkan pendidikan agama pada anak-anaknya (b) memberi kasih sayang dan perhatian yang cukup pada anak (c) menjauhkan anak dari VCD Porno, gambar-gambar yang bisa menimbulkan rangsangan (d) menciptakan lingkungan yang kondusif (e) semua pihak harus merasa bertanggung jawab. Letak perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pendekatan penelitian, subjek dan pengumpulan data, dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi pada subjek laki-laki dewasa awal dengan pengumpulan datanya menggunakan wawancara semi terstruktur, sedangkan penelitian Lichayati menggunakan metode kualitatif pendekatan psikologi sosial budaya dengan sumber data primernya: karya Kartini Kartono, seperti (1) Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual (2) Patologi Sosial (3) *Hygiene* Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam. Pengumpulan data menggunakan jalan studi literer dengan analisis data deskriptif analisis. Letak kesamaannya dengan penelitian sebelumnya adalah sama-sama metode kualitatif dengan fenomena masturbasi.

Dari penelitian terdahulu yang telah ada, keunikan dalam penelitian ini adalah penggunaan metode dan subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif agar dapat mengkaji atau meneliti suatu objek pada latar alamiah tanpa ada manipulasi di dalamnya, dengan metode yang alamiah ketika hasil penelitian yang diharapkan bukanlah generalisasi berdasarkan ukuran kuantitas, namun makna (segi kualitas) dari fenomena yang diamati. Selain itu, subjek dalam penelitian ini adalah dewasa awal, dimana pada masa tersebut bukan seperti anak-

anak lagi, secara biologis juga sudah matang perkembangannya, dan telah diketahui bahwa pada masa tersebut biasanya individu banyak mengalami permasalahan dikarenakan memikirkan karir, selain karir individu juga waktunya mencari pasangan dan mulai membina rumah tangga. Seharusnya pada masa ini individu bisa mengambil keputusan dan mengarahkan perilakunya kearah yang positif, dan tidak mudah terpengaruh oleh teman dan lingkungannya. Dibandingkan penelitian sebelumnya kebanyakan yang disorot adalah masa remaja, dimana pada masa tersebut merupakan masa transisi, masa terjadinya perubahan, baik fisik, emosional, maupun seksual.

1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dikemukakan diatas, maka fokus penelitian dalam penelitian ini adalah : Bagaimana strategi kontrol diri perilaku masturbasi pada laki-laki dewasa awal ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian yang sudah dikemukakan, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi kontrol diri perilaku masturbasi pada laki-laki dewasa awal.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang bisa diperoleh dari penelitian ini yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

Informasi dari penelitian ini dapat digunakan untuk menambah pengetahuan psikologi, khususnya bidang psikologi kesehatan dan psikologi perkembangan.

a. Psikologi Kesehatan

Kesadaran akan penyaluran dorongan seks secara sehat dapat meningkatkan kualitas hidup meliputi kualitas hubungan dengan pasangan dan kepuasan seksual. Masturbasi bukan solusi yang tepat untuk menyalurkan dorongan seksual yang perlu melakukan kontrol.

b. Psikologi Perkembangan

Dapat menambah pengetahuan perkembangan seksualitas sesuai tahapan perkembangan usia. Setiap tahapan perkembangan memiliki dorongan seksualitas yang membutuhkan penyaluran segera dan berbeda, pada remaja, dorongan hasrat seks lebih kuat karena pada masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan, baik fisik, emosional maupun seksual. Pada dewasa, penyaluran hasrat seks sudah terkait dengan tuntutan tugas perkembangan dan peran.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek

Dapat membantu dalam memahami perilaku subjek mengenai masalah perilaku masturbasi, serta memberikan masukan informasi pada subjek untuk dapat mengendalikan segala bentuk perilakunya, khususnya perilaku masturbasi.

b. Bagi Orang Tua

Informasi yang diperoleh dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai pentingnya keterbukaan dan perhatian dengan segala permasalahannya, termasuk permasalahan seksualitas, supaya orang tua dapat memberikan pendidikan seks yang sesuai dengan tahapan usia anak.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan informasi apabila akan mengadakan penelitian dengan tema yang serupa agar hasilnya semakin berkualitas.