

PELATIHAN *SELF-CONTROL* MENGATASI DORONGAN SEKSUAL DALAM HIDUP MEMBIARA

Debi Angelina Br Barus¹ debibarusok@gmail.com

Maria Isabela² mariaisabela@gmail.com

Sesilia Ina Harut³ sesiliaina@gmail.com

Demetriana Oeleu⁴ demetriana@gmail.com

Maria Salvy Yunince⁵ mariayunince@gmail.com

Maria Kristina Keron⁶ mariakeron@gmail.com

Magdalena Harcici Haridyani⁷ magdalena@gmail.com

Prodi Psikologi, Universitas Nusa Nipa

Abstrak. Pilihan hidup membiara merupakan hal yang tidak mudah. Dalam menjalankan hidup membiara para biarawan memiliki kewajiban untuk membina hidup rohani yang lebih mendalam. Namun, sebagai seorang biarawan juga yang adalah manusia biasa yang dapat merasakan dan mengalami dorongan kenikmatan duniawi dengan berbagai kebutuhan, salah satunya adalah kebutuhan seksualitas. Penelitian ini bertujuan menerapkan *self-control* untuk mengatasi dorongan seksual dalam hidup membiara di Wisma St. Rafael Nita. Variabel pada penelitian ini adalah *Self-Control* dan Dorongan Seksual. Populasi dalam penelitian ini yaitu para frater tingkat 1, 2, 3, dan , dengan jumlah sampel sebanyak 23 orang, di Wisma St. Rafael Nita. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu metode wawancara dan kuesioner (skala seks pra-nikah), dengan menggunakan uji *one sample T test*. Sebelumnya dilakukan uji normalitas dengan hasil yang diperoleh yaitu [.170], maka data tersebut berdistribusi normal. Hasil *pre test* uji *one sample T test* diperoleh hasil .000 (.000<0,05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan. Hasil *post test* dilakukan melalui evaluasi dan diperoleh hasil yaitu para peserta pelatihan mampu memahami setiap materi yang diberikan dan mulai menerapkan metode-metode yang diberikan yang berkaitan dengan *self-control* terhadap dorongan dalam hidup membiara.

Kata Kunci: Self Control, Dorongan Seksual, Hidup Membiara.

Abstract. The choice of consecrated life is not an easy thing. in carrying out the consecrated life, the brothers have an obligation to foster a deeper spiritual life. But as a consecrated man who is also an ordinary human being who can feel and experience the urge for worldly pleasures with various needs, one of which is the need for sexuality. This study aims to apply self-control to overcome sexual urges in the consecrated life at Wisma St.Rafael Nita. The variables in this study are selfcontrol and sexual drive. the population in this study were the first, second and third year brothers with a total sample of 23 people, at St. Rafael Nita. The methods used in data collection were interviews and questionnaires (premarital sex scale using the one sample T-test. Previously, the normality test was carried out with the results obtained, namely (.170), so the data is normally distributed. the results of the pre-test T test one sample test obtained results of .000 (.000 <0.05), it can be concluded that there is a difference. the results of the post-test were carried out through evaluation and the results obtained were that the training participants were able to understand each material given and began to apply the methods given related to self-control to overcome sexual urges in religious life.

Keywords: Self-control, sex drive, monistic life.

Pengantar

Manusia adalah insan yang berakal budi dan memiliki kebebasan untuk memilih. Setiap manusia bebas untuk memilih sesuatu yang menjadi pilihan atas hidupnya dan memaknai setiap pilihan yang telah diambil. Manusia akan selalu dihadapkan kepada pilihan, salah satunya adalah pilihan untuk melanjutkan hidup. Beberapa orang memilih untuk menikah atau mungkin hidup melajang, namun beberapa orang memilih untuk menyerahkan hidupnya kepada Tuhan dengan menjadi biarawan. Dalam agama tertentu, seperti agama Katolik dan juga Buddha, istilah biarawan kerap kali muncul. Dalam agama Katolik sendiri, istilah biarawan dapat dikenal dengan frater (dari bahasa Latin yang berarti „saudara laki-laki“). Beberapa laki-laki yang telah memilih untuk menjadi seorang frater akan menjalankan kehidupannya sebagai rohaniawan dan mengikuti aturan-aturan yang ditetapkan di Biara atau Seminari. Menurut Kitab Hukum Kanonik (KHK; KWI, 2016: 187), seorang frater dituntut untuk belajar menghayati tiga nasehat injil selama menjalani pembinaan di Seminari. Pertama, kemurnian, yang tidak memperbolehkan frater untuk menikah atau memiliki istri (hidup selibat) selama masa hidupnya. Tujuannya, agar frater memiliki hati yang murni dan tidak terbagi. Kedua, ketaatan, yakni setiap orang yang sudah memutuskan untuk menjadi seorang frater harus tunduk pada otoritas atau peraturan yang diberikan oleh Gereja dan biara atau seminari, sembari tetap mengikuti Kristus sampai mati. Yang ketiga adalah kemiskinan, yang berarti para frater diwajibkan memiliki kehidupan yang sederhana namun penuh semangat, sekaligus menjauhi kekayaan duniawi yang berlebihan. Dari hukum-hukum yang dikutip dari Kitab Hukum Kanonik, jelas bahwa hal-hal tersebut membatasi para frater untuk memaknai hidupnya seperti orang-orang pada umumnya, misalnya menikah, bebas, dan menikmati kekayaan (Charlys & Kurniati, 2007: 34).

Saat berada di Seminari Tinggi, para frater tersebut akan memasuki tahap pendidikan dan penempatan kehidupan rohani yang lebih dalam lagi. Para frater akan menempuh pendidikan jenjang Perguruan Tinggi di Universitas yang notabene terdiri dari beragam individu yang berasal dari latar belakang yang berbeda. Tidak menutup kemungkinan bahwa para frater akan bertemu serta berinteraksi dengan banyak orang, tidak terkecuali lawan jenis. Frater yang memasuki Seminari Tinggi akan berada dalam tahapan rentang kehidupan masa dewasa awal (Santrock, 1999: 23). Menurut Harvinghurst (dalam Hurlock, 1996: 9), saat seseorang memasuki tahap rentang suatu kehidupan, maka akan ada tugas perkembangan yang harus terpenuhi. Salah satu tugas masa dewasa awal yang harus terpenuhi adalah memilih pasangan, baik pasangan hidup maupun seorang kekasih (Hurlock, 1996: 10). Ketiga nasihat injili tersebut merupakan suatu kewajiban yang harus dilakukan, ditaati, dan dihayati oleh setiap frater yang menjalani pilihan hidupnya, meskipun tidak mudah untuk menjalaninya. Kehidupan perkuliahan yang dijalani, interaksi dengan lawan jenis, serta pembinaan hidup rohani yang lebih dalam bukanlah suatu hal yang mudah untuk dilakukan dan dihayati oleh masing-masing frater. Hal tersebut merupakan suatu kewajiban, tetapi seorang frater juga manusia biasa yang sama seperti manusia lainnya. Mereka juga mengalami dan merasakan dorongan kenikmatan duniawi dengan berbagai macam kebutuhan, salah satunya adalah kebutuhan seksual.

Seksualitas atau *sexuality* berasal dari kata „seks“ dan memiliki banyak makna. Seks juga dapat diartikan menjadi jenis kelamin milik laki-laki atau perempuan. Seks juga dapat diartikan sebagai organ seksual yang berperan dalam proses reproduksi dan

kenikmatan seksual saat berhubungan seks. Istilah seks juga berkaitan dengan perasaan, pengalaman, atau keinginan erotis, seperti fantasi dan pemikiran seksual, dorongan seksual, atau ketertarikan seksual (Rathus, Nevid & Rathus, 2011: 4). Kebutuhan seksual secara umum akan muncul dan dialami oleh semua manusia, termasuk pada frater. Adanya nasihat injili yaitu kemurnian yang menuntut frater untuk hidup secara selibat, maka seorang frater harus dapat mengelola dan mengatasi kebutuhan seksualnya. Dalam tatanan religius, Suparno (2006: 38) menyatakan bahwa terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengelola kebutuhan seksual, yaitu dengan membangun kesadaran, penerimaan diri secara penuh syukur, menerima seksualitas dengan pengertian yang tepat; membangun relasi yang dalam dengan diri sendiri, Tuhan, orang lain; mengembangkan relasi doa dengan Tuhan; mengembangkan cinta, intimacy, kegembiraan dalam hidup panggilan; membangun kasih dalam komunitas; setia pada komitmen utama; dan menyadari batas-batas ungkapan seksualitasnya. Dan juga bagaimana individu mengontrol atau mengelola dirinya dalam kebutuhan dorongan seksual terutama para frater atau biarawan.

Melalui hasil wawancara yang dilaksanakan pada tanggal 2 November bersama P mengatakan bahwa para fr ketika hidup berkomunitas kadang nampak sifat yang kurang menunjukkan kedewasaan sehingga terkadang kelihatan sifat kekanak-kanakan muncul dan juga ada kendala hal lain yaitu ketika fr mengalami dorongan seksual sehingga kadang mereka mengalami kesulitan untuk mengatasi dorongan seks. Ketika Perasaan seperti itu muncul terkadang mereka merasa kesulitan untuk terbuka, sehingga kadang nampak sifat yang tertutup.

Landasan Teori

Menurut Ghufron (2014) menyatakan control diri merupakan suatu kepekaan individu dalam mengendalikan tingkah laku, membaca situasi lingkungan, menarik perhatian agar selalu conform untuk menutupi perasaannya terhadap orang lain. Menurut Lazarus (dalam Thalib, 2017) juga mengemukakan control diri adalah sebuah gambaran keputusan untuk mengontrol perilaku untuk meningkatkan tujuan dan hasil dengan pertimbangan kognitif.

Menurut Thalib (2017) control diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengambil tindakan efektif guna menghindari akibat yang kurang diinginkan terjadi serta mengendalikan dorongan yang datang dari luar atau dalam dirinya. Averill (1973) juga mengemukakan control diri adalah sebuah variabel psikologis yang meliputi kemampuan untuk mengelola informasi sesuai yang diinginkan, memilih suatu tindakan berdasarkan keyakinan dan memodifikasi perilaku tertentu. Self control dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengarahkan perilakunya yang impulsive atau menekan agar tingkah laku impulsive tidak terjadi., Chaplin (dalam Faried & Nashori 2014). Terdapat tiga aspek kontrol diri menurut Averill (dalam Thalib, 2017) yaitu :

- a. Mengontrol perilaku (*Behavioral control*). Merupakan kemampuan individu tetapa berada pada kendali terhadap suatu keadaan yang kurang menyenangkan.
- b. Kontrol kognitif (*Cognitive control*). Dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengolah informasi ide dengan cara menilai, menginterpretasi, mengubungkan satu kejadian dengan yang lain untuk mengurangi tekanan psikologis.

- c. Mengontrol keputusan (*Decisional control*). Kontrol keputusan merupakan kebebasan individu dalam menentukan pilihan untuk bertindak berdasarkan sesuatu yang disepakati ataupun diyakini.

Metode Penelitian

Subjek Penelitian ini adalah Para Frater di unit Wisma Rafael yang berjumlah 13 orang. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah *probability sampling* dengan metode *cluster sampling*. Teknik ini digunakan untuk menentukan sampel objek yang akan diteliti atau sumber datanya sangat luas (Purwanto, 2016). Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara dan kuesioner. Instrumen penelitian menggunakan skala Skala Sex pranikah menggunakan model skala likert.

Hasil dan Pembahasan

Sebelum dilakukan pelatihan, pelatih menyebarkan kuesioner kepada 23 orang subyek untuk melihat tingkat *control diri* terhadap dorongan seksual pada para frater di unit Rafael. Maka dilakukan uji *One sample T tes*, dalam melakukan uji *One sample T tes* terlebih dahulu dilakukan uji normalitas, setelah di lakukan uji normalitas lalu berikut uji *One sample T tes*.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Shapiro-Wilk			
VAR00001	Statistic	df	Sig.
	.939	23	.170

Berdasarkan hasil uji normalitas hasil Sig. Menunjukkan .170 maka data tersebut berdistribusi normal, karena nilai Sig. lebih besar dari 0,05 (.170 > 0,05).

**Tabel 2. Data Pre-Test
 One-Sample Test**

	Test Value = 75					
	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
VAR00001	-24.478	22	.000	-29.13043	-31.5985	26.6624

Berdasarkan hasil pre test menggunakan *Uji T one sample test* dapat diketahui hasil nya Nilai Sig (2-tailed). .000 lebih kecil dari 0,05 maka Ha di terima. (.000 > 0,05). Jadi disimpulkan bahwa Terdapat perbedaan.

Untuk hasil post test dilakukan melalui evaluasi, dari hasil evaluasi tersebut para peserta mampu memahami setiap materi yang diberikan dan mulai menerapkan metode–metode yang telah di berikan yang berkaitan dengan *self control* terhadap dorongan seksual dalam hidup membiara. Dilihat melalui sesi sering dari beberapa peserta dengan

hasil evaluasi dari masing - masing peserta mengenai *self control* terhadap dorongan seksual dalam hidup membiara.

Kesimpulan

Berdasarkan data hasil uji didapatkan bahwa melalui pelatihan *self control* mengatasi dorongan seksual dalam hidup membiara khusus nya pada para frater di unit Rafael dibuktikan dengan hasil uji *pre test dan pos test* bahwa terdapat perbedaan sebelum dan setelah di lakukan pelatihan tersebut.

Kepustakaan

- Azwar, S. (2013). *Metode peneltian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- DeLamater, J. D., & Sill, M. (2005). Sexual desire in later life. *Journal of sex research*, 42 (2), 138-149.
- Engry, A., & Wiraganingrum, G. D. A. (2019). Pengelolaan kebutuhan seksual frater yang menjalani pembinaan di *Seminari Tinggi*. *Jurnal Experientia*, 07(01).
- Charlys & Kurniati, N.M.T. (2007). *Makna hidup pada biarawan*. *Jurnal Psikologi Freud*, S.(2002). *A general Introduction to Psychoanalysis, Psikoanalisis Sigmund Freud (Puspitorini, Trans)*. Yogyakarta: Ikon Teralitera.
- Ghufron, M. N., &Risnawati, R. (2014). *Teori-TeoriPsikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Griffin, K. W., Scheier, L. M., Acevedo, B., Grenard, J. L., &Botvin, G. J. (2012). Long-term effects of self-control on alcohol use and sexual behavior among urban minority young women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9(1), 1–23.
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi perkembangan: Suautu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Hidayatullah, R., Psikologi, P. S., Pendidikan, F. I ., & Padang, U. N. (2014). Hubungan konformitas teman sebaya dengan perilaku seksual pada pelajar di kota Bukit Tinggi. *RAP UNP*, 82–91.
- Kahija, Y. F. (2009). *Fenomologis jalan memahami pengalaman hidup*. Yogyakarta: penerbit PT Kanisius
- Katino F. (2012). *Imam yang selibat: Makna dan tantangannya dewasa ini*. Jakarta: Konferensi Wali Gereja.
- Khairunnisa, A. (2013). Hubungan religiusitas dan kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah remaja di MAN 1 Samarinda. *EJournal Psikologi*, 1(2), 220–229.
- Katino, F. (2012). Imam yang selibat: Makna dan tantangannya dewasa ini. *Limen*, 8(2).
- Laddunuri, M. M. (2013). The sexual behaviour of secondary school adolescent students in Tanzania: Patterns and Trends. *International Journal of Caring Sciences*, 6(3), 472–482.
- Lee, J. Y., Brook, J. S., Pahl, K., & Brook, D. W. (2018). Sexual risk behaviors in African American and Puerto Rican women: Impulsivity and self-control. *Preventive Medicine Reports*, 10, 218–220.
- Nestor, T. F. (1993). Intimacy and adjustment among catholic priests. *Dissertations*.

- Suparno, P. (2006). *Spiritualitas dan seksualitas dalam hidup membiara. Rohani menjadi semakin insani: Menopang impian terpendam*. Yogyakarta: Kanisius.
- Rahayu. (2018). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku seksual remaja pada siswa SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda. *Motiva Jurnal Psikologi*, 1(1),10.
- Spector, I. P., Carey, M. P., & Steinberg, L. (1996). The Sexual Desire Inventory: Development, faktor structure, and evidence of reliability. *Journal of sex & marital therapy*, 22(3), 175-190.
- Supratiwi, M., Makmuroch., & Andayan, T. R. (2011). *Perilaku seksual remaja ditinjau dari efektivitas komunikasi dengan orang tua dan kontrol diri Di SMA 5 Surakarta*.
- Sugiyono, M. (2008). *Metode penelitian kualitatif kuantitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Supraktiknya, A. (2014). *Pengukuran psikologis*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Wibowo, Y. H. K., (2017). Penghayatan selibat imam sebagai kesaksian hidup di zaman sekarang. *Jurnal Teologi*, 06, 125-142.