

**EFEKTIVITAS PELATIHAN EFIKASI DIRI
TERHADAP INTENSI MASTURBASI PADA REMAJA**

(Studi Eksperimental di SMA Negeri 15 Semarang)



SKRIPSI

Disusun Oleh:

Heni Apriyani

M2A005039

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG**

2009

**EFEKTIVITAS PELATIHAN EFIKASI DIRI
TERHADAP INTENSI MASTURBASI PADA REMAJA**

(Studi Eksperimental di SMA Negeri 15 Semarang)

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas Diponegoro Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana S-1 Psikologi**



SKRIPSI

**Disusun Oleh:
Heni Apriyani
M2A005039**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG
DESEMBER 2009**

HALAMAN PENGESAHAN

**Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Mencapai
Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal

**Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Diponegoro**

Drs. Karyono, M.Si

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Drs. Zaenal Abidin, M.Si.

.....

2. Dra. Siswati, M.Si.

.....

3. Farida Hidayati, S.Psi., M.Si.

.....

HALAMAN PERSEMBAHAN

Especially dedicated to

Allah Subhanallahu wa Ta'ala, my Lord and my Everything

Ibu Asmara YS, Ibunda terbaik untukku

Alm. Bapak Muhammad Yusuf MD, Ayahanda terhebat

bagiku, dan Siapapun yang percaya bahwa aku selalu

melakukan yang terbaik untuk mereka

Thank you for trust me

(December 2009)

HALAMAN MOTTO

Hai orang-orang yang beriman, minta tolonglah kamu dengan sabar dan sembahyang. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang sabar.

(QS. Al-Baqarah [2]: 153)

Cukuplah Allah menjadi penolong kami dan Allah sebaik-baik pelindung

(Hasbunnallahu wa nima Al-Wakiil)

(HR. Bukhari)

Jangan menyerah Ku disini, genggam erat tanganKu
Jangan sembunyi Ku disini, genggam erat jiwaKu. . .

(Sherina)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatu.

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya, peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi. Pembuatan skripsi penelitian kualitatif dimaksudkan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Segenap ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada:

1. Drs. Karyono, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi UNDIP. *Semoga Allah selalu memberikan kekuatan pada bapak untuk membangun Psikologi Undip tercinta*
2. Dra. Siswati, M.Si selaku Dosen Pembimbing Utama atas waktu, bimbingan, dukungan, masukan dan pengertian yang selalu ibu berikan agar peneliti segera menyelesaikan skripsi. *Ibu..terima kasih atas semangat dan senyumnya.. Peneliti selalu bersemangat ketika ibu menanyakan "Sudah sampai mana wuk skripsinya?"*
3. Kartika Sari Dewi, S.Psi, M.Si selaku Dosen Pembimbing II atas semua waktu, bimbingan, dukungan, masukan dan pengertian yang selalu ada untuk peneliti selama pengerjaan skripsi. *Ibu... maafkan peneliti kalau selama pengerjaan terus-terusan mengejar ibu seperti paparazzi.. Terima kasih atas senyum dan semangatnya*
4. Harlina Nurtjahjanti, S.Psi, M.Si selaku dosen wali yang terus memberi bimbingan dan dukungan moril selama peneliti tercatat sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Undip. *Semoga Allah tetap memberikan kemudahan dalam segala hal bagi ibu*
5. Para Dosen yang telah membimbing selama bernaung di bawah bendera Psikologi UNDIP, para staff TU, staf perpustakaan, maupun karyawan atas bantuan selama peneliti mengenyam pendidikan di kampus. *Semoga Allah selalu memberikan yang terbaik untuk kampus Psikologi tercinta*

6. Bapak Drs. Hari Waluyo Kepala Sekolah SMA Negeri 15 Semarang beserta para guru & stafnya. Terima kasih atas kesediaan untuk memberikan ijin dan tempat untuk melaksanakan penelitian.
7. Ibu Dra. Retno Tri Isworowati beserta para guru Bimbingan & Konseling SMA Negeri 15 Semarang. Terima kasih atas bimbingan, kepercayaan dan waktunya untuk membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian. *Semoga Allah selalu menjaga tali silaturahmi kita bu ☺*
8. Adik-adik kelas X, XI dan XII SMA Negeri 15 Semarang yang telah bersedia menjadi subjek penelitian. *Terima kasih atas kerjasama dan partisipasinya yaa...*
9. Ayahanda H. Muhammad Yusuf MD (Alm) atas semua yang pernah diberikan selama hidup. *Semoga dengan semua ini henii dapat membahagiakan ayah yang dahulu belum bisa memberikannya. Semoga Allah selalu menerangi ayah dengan rahmat ampunan-Nya. Amin...*
10. Ibunda tercinta Hj. Asmara Yeni Sakti atas kasih sayang, kepercayaan, air mata akan doa dan sujud, dan setiap kesabarannya tidak pernah putus sepanjang masa dan tak ternilai harganya. *Heni akan selalu mencoba untuk melakukan yang terbaik. Semoga Allah terus memberi kesehatan dan perlindungan-Nya.... Heni sayang ibu...*
11. Kakak-kakakku Nedi - Vera, Nain – Fatimah, Dewi – Doni, Ita – Furqon, Toni – Novi atas motivasi, kekuatan, perhatian, doa dan kasih sayangnya. *Empuan selalu bersemangat ketika kalian selalu menanyakan “Kapan selesai???” dan Kapan pulang dek???”itu menjadi energi bagi puan*
12. Adikku Denny Apriansyah (Badoet’nya Batin), *my best brother ever Batin yang selalu menjaga dan menemani ibu selama Batin di Semarang. Semoga Allah terus menuntun jalan kamu dek...Luv-u*
13. Buat sahabat-sahabat terbaikku Ajenx, Brahma, Bari’ah, Fitria Pusparini S.Psi, Irma (iyem), Latifa (Ext), Luchy, Nita, Nuri, Trisya, Yuni. *Thanks for NEVER ENDING GREAT FRIENDSHIP. Semoga kita masih bisa jalan bareng lagi...*

14. Sahabat seperjuanganku Dyannita A.H yang telah menemaniku selama berjuang di Semarang. *Thank'z 2 ALL say,, Neverending 4 u*
15. Seluruh mahasiswa angkatan 2005 dan senior yang bersedia membimbing peneliti dalam penyelesaian skripsi ini. *Sukses buat kalian semua.. Keep fighting...*
16. Ristona, Ayu Septi S.Pt, Mba Ika Damayanti S.Ti atas dukungan, motivasi dan tempat berkeluh-kesahnya. *Good luck...and thanks for everything. I will miz-u guys...*
17. Misteri iLLahi dibalik keindahannya 'Lautan Lampu' ku yang sudah memberikan begitu banyak kenangan indah...*jiwa ini akan merindukan kedamaian dan ketenanganmu*
18. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah banyak membantu peneliti. *Makasih ya atas kenangan yang indah selama di Semarang*
19. Yang paling pertama dan yang paling terakhir kusebut nama-Nya, Allah Subhanahu wata'ala *My Lord....My everything....* Yang terus memberikan kekuatan, cinta dan kasih sayang, dan selalu melindungi semua yang pernah peneliti miliki. *Yaa Robby Allah!!!!*
Wassalamualaikum warohmatullahi wabarokatu.

Semarang, Desember 2009

Heni Apriyani

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Halaman Persembahan.....	iv
Halaman Motto.....	v
Kata Pengantar.....	vi
Daftar Isi.....	ix
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Gambar.....	xvii
Daftar Lampiran.....	xviii
Abstrak.....	xix
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah.....	11
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
1. Manfaat Teoritis	11
2. Manfaat Praktis	12
BAB II: TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Intensi Masturbasi.....	13
1. Definisi Intensi Masturbasi.....	13
2. Aspek - Aspek Intensi Masturbasi.....	17

3. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Intensi Masturbasi.....	21
B. Remaja.....	26
1. Definisi Remaja.....	26
2. Tugas-tugas Perkembangan Remaja.....	27
3. Perkembangan Seksual Remaja.....	29
C. Pelatihan Efikasi Diri.....	35
1. Pelatihan Efikasi Diri.....	35
a. Definisi Pelatihan.....	35
b. Pelatihan Efikasi Diri.....	36
2. Dimensi Efikasi Diri.....	38
3. Fungsi - Fungsi Efikasi Diri.....	39
4. Sumber - Sumber Efikasi Diri.....	43
5. Efikasi Diri sebagai Proses Kognitif.....	46
D. Efektivitas Pelatihan Efikasi Diri terhadap Intensi Masturbasi Pada Remaja.....	50
E. Hipotesis.....	59
BAB III: METODE PENELITIAN.....	60
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	60
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	61
1. Intensi Masturbasi.....	61
2. Pelatihan Efikasi Diri.....	62
C. Subjek Penelitian.....	63
D. Desain Eksperimen.....	66
E. Prosedur Eksperimen.....	67

1. Persiapan Eksperimen.....	67
2. Pelaksanaan Eksperimen.....	68
F. Metode Pengumpulan Data.....	72
1. Angket.....	72
a. Perilaku Masturbasi.....	72
b. Evaluasi Program.....	72
2. Skala.....	74
3. Modul Pelatihan.....	77
4. Tugas Rumah.....	82
5. Observasi dan Dokumen	83
G. Verifikasi dan Reliabilitas.....	84
H. Metode Analisis Data.....	87
BAB IV: PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	89
A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	89
1. Persiapan Penelitian.....	89
a. Orientasi Kancah Penelitian.....	89
b. Persiapan Administrasi.....	92
c. Persiapan Perangkat Eksperimen dan Alat – Alat Pengumpul Data.....	93
2. Pelaksanaan Penelitian.....	111
a. Penelitian Pendahuluan.....	111
b. Pemberian Perlakuan.....	116
B. Subjek Penelitian.....	122

C. Hasil Analisis Data dan Interpretasi	123
1. Analisis Kuantitatif.....	124
<i>a. Wilcoxon Signed-Rank Test</i>	124
<i>b. Uji 2 Sampel Independen Kolmogorov-Smirnov</i>	128
2. Analisis Kualitatif.....	131
a. Data Observasi.....	131
b. Data Wawancara.....	133
c. Tugas Rumah dan Evaluasi Program.....	134
BAB V: PENUTUP	137
A. Pembahasan	137
1. Pembahasan Hasil Penelitian.....	137
2. Keterbatasan Penelitian.....	142
B. Kesimpulan	143
C. Saran	144
1. Bagi Siswa.....	144
2. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	144
Daftar Pustaka	146
Lampiran	149

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skema Desain Eksperimen.....	66
Tabel 2. Blue Print Angket Perilaku Masturbasi.....	72
Tabel 3. Blue Print Angket Evaluasi.....	73
Tabel 4. Blue Print Skala Efikasi Diri.....	74
Tabel 5. Blue Print Skala Intensi Masturbasi.....	75
Tabel 6. Rincian Materi Pelatihan Efikasi Diri berdasarkan Sumber- Sumber Efikasi Diri.....	77
Tabel 7. Rincian Materi dalam Modul Pelatihan Efikasi Diri.....	94
Tabel 8. Blue Print Skala Efikasi Diri Sebelum Uji Coba.....	104
Tabel 9. Blue Print Skala Intensi Masturbasi Sebelum Uji Coba.....	105
Tabel 10. Item Skala Efikasi Diri setelah <i>Try-out</i>	107
Tabel 11. Item Skala Intensi Masturbasi setelah <i>Try-out</i>	107
Tabel 12. Item Skala Efikasi Diri <i>Pre-test</i>	108
Tabel 13. Item Skala Intensi Masturbasi <i>Pre-test</i>	108
Tabel 14. Item Skala Efikasi Diri <i>Post-test</i>	109
Tabel 15. Item Skala Intensi Masturbasi <i>Post-test</i>	109
Tabel 16. Skor Hipotetik Skala Efikasi Diri.....	110
Tabel 17. Kategori Normatif Skor Efikasi Diri Subjek.....	110
Tabel 18. Skor Hipotetik Skala Intensi Masturbasi.....	111
Tabel 19. Kategori Normatif Skor Intensi Masturbasi Subjek.....	111
Tabel 20. Hasil Skor Efikasi Diri dan Kategori Subjek berdasarkan <i>Pretest</i>	112

Tabel 21. Hasil Skor Intensi Masturbasi dan Kategori Subjek berdasarkan <i>Pretest</i>	113
Tabel 22. Skor Efikasi Diri dan Intensi Masturbasi Subjek Penelitian sebelum Perlakuan.....	114
Tabel 23. Uji Homogenitas Skor <i>Pretest</i> Efikasi Diri Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol.....	124
Tabel 24. Uji Homogenitas Skor <i>Pretest</i> Intensi Masturbasi Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol.....	124
Tabel 25. Skor Efikasi Diri dan Intensi Masturbasi Kelompok Eksperimen Sebelum-Sesudah Perlakuan.....	125
Tabel 26. Uji <i>Wilcoxon</i> Skor Efikasi Diri pada Kelompok Eksperimen.....	125
Tabel 27. Uji <i>Wilcoxon</i> Skor Intensi Masturbasi pada Kelompok Eksperimen.....	125
Tabel 28. Skor Efikasi Diri dan Intensi Masturbasi Kelompok Kontrol Sebelum-Sesudah Perlakuan.....	126
Tabel 29. Uji <i>Wilcoxon</i> Skor Efikasi Diri pada Kelompok Kontrol.....	127
Tabel 30. Uji <i>Wilcoxon</i> Skor Intensi Diri pada Kelompok Kontrol.....	127
Tabel 31. Skor Efikasi Diri Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	128
Tabel 32. Skor Intensi Masturbasi Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	128
Tabel 33. Uji 2 Sampel Independen Kolmogorov-Smirnov Pada Skor Efikasi Diri (Sebelum Perlakuan).....	129
Tabel 34. Uji 2 Sampel Independen Kolmogorov-Smirnov Pada Skor Intensi Masturbasi (Sebelum Perlakuan).....	129
Tabel 35. Uji 2 Sampel Independen Kolmogorov-Smirnov Pada Skor Efikasi Diri (Sesudah Perlakuan).....	130

Tabel 36. Uji 2 Sampel Independen Kolmogorov-Smirnov Pada Skor Intensi Masturbasi (Sesudah Perlakuan).....	130
Tabel 37. Kategori Skor Efikasi Diri dan Intensi Masturbasi Sesudah Perlakuan Pada Kelompok Eksperimen.....	141

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Siklus Kecanduan Masturbasi.....	15
Gambar 2. <i>Model Theory of Planned Behavior</i>	23
Gambar 3. Hubungan antara individu, perilaku dan lingkungan menurut Bandura.....	47
Gambar 4. Lima aspek pengalaman hidup individu.....	48
Gambar 5. Skema Proses Penemuan Subjek Penelitian.....	65
Gambar 6. Alur Pelaksanaan Pelatihan Efikasi Diri Pada Kelompok Eksperimen.....	70
Gambar 7. Alur Penelitian.....	71
Gambar 8. Struktur Organisasi SMA Negeri 15 Semarang.....	90
Gambar 9. Grafik Perubahan Efikasi Diri Kelompok Eksperimen.....	140
Gambar 10. Grafik Perubahan Intensi Kelompok Eksperimen.....	141

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Angket Perilaku Masturbasi dan Hasil Analisisnya
Lampiran B	Angket Uji Coba Keterbacaan Aitem
Lampiran C	Angket Uji Coba Keterbacaan Modul
Lampiran D	Angket Evaluasi <i>Pilot Study</i>
Lampiran E	Angket Evaluasi Jalannya Penelitian
Lampiran F	Surat Pernyataan Subjek Penelitian
Lampiran G	Skala <i>Try Out</i> dan Sebaran Nilai Aitem
Lampiran H	Uji Daya Beda Dan Reliabilitas Skala Efikasi Diri & Sebaran Nilai Aitem
Lampiran I	Uji Daya Beda Dan Reliabilitas Skala Intensi Masturbasi & Sebaran Nilai Aitem
Lampiran J	Skala <i>Pre-Test</i> dan Sebaran Nilai Aitem
Lampiran K	Hasil Data dan Kategori Subjek berdasarkan <i>Pretest</i>
Lampiran L	Data Subjek Penelitian
Lampiran M	Skala <i>Post-Test</i> & Sebaran Nilai Aitem Efikasi diri dan Intensi Masturbasi
Lampiran N	Skor <i>Pretest-Posttest</i> pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol
Lampiran O	Tes Ranking Bertanda Wilcoxon untuk Data Berpasangan Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah Perlakuan
Lampiran P	Tes Ranking Bertanda Wilcoxon untuk Data Berpasangan Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Perlakuan
Lampiran Q	Uji 2 Sampel Independen Kolmogorov-Smirnov Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol (Sebelum Perlakuan)

Lampiran R	Uji 2 Sampel Independen Kolmogorov-Smirnov Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol (Sesudah Perlakuan)
Lampiran S	Data Wawancara <i>Follow-Up</i>
Lampiran T	Surat - Surat Penelitian
Lampiran U	Dokumentasi Penelitian
Lampiran V	Modul Pelatihan Efikasi Diri

**THE EFFECTIVITY OF SELF EFFICACY TRAINING TO
MASTURBATING INTENTIONS AT TEENAGER
(Experimental Study In Senior High School 15 Semarang)**

Heni Apriyani, Siswati, Kartika Sari Dewi
Psychological Faculty Diponegoro University
Semarang

Abstract

The aim of the research was to study self efficacy training effectivity in order to decrease the masturbating intentions at teenager. There is twelve male high school student with the characteristic 15 to 18 years of age, male, never been train in self efficacy, with low self efficacy and with high and higher intention is masturbating. It separated in two groups, the first was the experiment group and the other was control group. The hypothesis was 1) there is different of masturbating intention on experiment group before and after self efficacy treatment, 2) there is different between experiment and the control group in masturbating intentions. The research using Randomized Pretest Post-test Control Group Design. Data collecting by observation, interview, question paper, self efficacy scale and masturbating intention, home work paper and documentation.

Statistical test using Wilcoxon Signed-Rank Test shows that there is significant different on the experiment group before and after self efficacy training. There is 37.5 point in mean, Asymp Sig value was (1-tailed) $(0.014) < (0.05)$. That means self efficacy training was effective to decrease masturbating intentions at teenager. Analytical test with 2 independent sample Kolmogorov-Smirnov shows value of Asymp Sig (1-tailed) $(0.0025) < (0.05)$. That means the teenager that included in self efficacy training is lower in masturbating intentions than the teenager that was not included.

Keyword: self-efficacy training, masturbating intentions, teenager.

**EFEKTIVITAS PELATIHAN EFIKASI DIRI TERHADAP INTENSI
MASTURBASI PADA REMAJA
(Studi Eksperimental di SMA Negeri 15 Semarang)**

Heni Apriyani, Siswati, Kartika Sari Dewi
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Semarang

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan efikasi diri dalam rangka menurunkan intensi masturbasi pada remaja. Penelitian ini dilakukan pada 12 siswa pria yang memiliki karakteristik usia 15-18 tahun (remaja madya), berjenis kelamin laki-laki, belum pernah mengikuti pelatihan efikasi diri sebelumnya, memiliki tingkat efikasi diri yang rendah dan intensi masturbasi tinggi dan sangat tinggi. Siswa dibagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hipotesis yang diujikan adalah (1) Ada perbedaan intensi masturbasi pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah perlakuan berupa pelatihan efikasi diri, (2) Ada perbedaan antara intensi masturbasi pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan desain *Randomized Pretest-Posttest Control Group Design*. Pengumpulan data dilakukan dengan beberapa metode yaitu, observasi, wawancara, angket, skala efikasi diri dan intensi masturbasi, lembar tugas rumah dan dokumentasi.

Hasil uji statistik dengan menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah pemberian pelatihan efikasi diri. Terdapat perbedaan mean = 37.5, nilai *Asymp Sig (1-tailed)* (0.014) < (0.05). Hal tersebut menunjukkan bahwa pelatihan efikasi diri efektif dalam menurunkan intensi masturbasi pada remaja. Hasil uji analisis dengan uji 2 Sampel Independen Kolmogorov-Smirnov didapatkan nilai *Asymp Sig (1-tailed)* (0.0025) < (0.05). Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang mengikuti pelatihan efikasi diri lebih rendah tingkat intensi masturbasinya daripada remaja yang tidak mengikuti pelatihan efikasi diri.

Kata kunci : Pelatihan efikasi diri, intensi masturbasi, remaja.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan periode transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa yang jangka waktunya berbeda-beda tergantung faktor sosial budaya, yang berjalan antara umur 12 tahun sampai 21 tahun dan terjadi perubahan fisik maupun psikologis. Pada segi perkembangan fisik remaja terjadi kematangan perkembangan alat kelamin khususnya dan keadaan tubuh pada umumnya memperoleh bentuk yang sempurna dan secara faal alat-alat kelamin tersebut sudah berfungsi secara sempurna pula. Perubahan fisik ditandai dengan mulai berfungsinya organ seksual sekunder yang terjadi pada masa remaja, yaitu rambut wajah, tubuh dan kelamin serta suara yang mendalam pada pria, pembesaran payudara, dan panggul lebih lebar pada wanita. Hormon-hormon utama yang mengatur perubahan ini adalah androgen pada pria dan estrogen pada wanita. Perkembangan seksual ditandai oleh haid pertama (*menarche*) pada wanita dan *natural emission* (*wet dream*, mimpi basah) pada pria.

Segi psikologis terjadi proses peralihan dari kondisi *entropy* ke kondisi *negentropy*. *Entropy* adalah keadaan yang mana kesadaran manusia masih belum tersusun rapi, walaupun sudah banyak di isi pengetahuan, dan perasaan yang dialaminya, namun isi-isi tersebut belum saling terkait dengan baik sehingga belum bisa berfungsi secara maksimal dan mengurangi kapasitas kerjanya. *Negentropy* adalah keadaan yang mana isi kesadaran tersusun dengan baik,

pengetahuan yang satu terkait dengan pengetahuan yang lain, dan pengetahuan jelas berhubungan dengan perasaan atau sikap.

Orang yang dalam keadaan *negentropy* merasa dirinya sebagai kesatuan yang utuh dan dapat bertindak dengan tujuan yang jelas, tidak ragu-ragu lagi, sehingga bisa bertanggung jawab dan semangat kerja yang tinggi. Sebaliknya dalam masa remaja atau keadaan *entropy* kondisi kejiwaan remaja masih labil. Di tengah kelabilannya remaja mendapatkan banyak perubahan budaya global dan tuntutan untuk dapat mengatasi masalah pertumbuhan dan perkembangan seksual yang normal, sehingga membuat remaja kesulitan dalam menyesuaikan diri atas perubahan tersebut (Sarwono, 2004, h.11-12).

Tugas perkembangan remaja dalam pembentukan hubungan-hubungan baru dan lebih matang dengan lawan jenis, dan dalam memainkan peran yang tepat dengan seksnya membuat meningkatnya minat remaja pada seks sehingga remaja selalu berusaha mencari lebih banyak informasi mengenai seks. Pola pikir dan emosi remaja yang meledak-ledak, membuat tingkah laku remaja mengarah pada bahaya namun mendapatkan sedikit perhatian. Hanya sebagian remaja yang mencari tahu tentang seks dengan orang tuanya sehingga remaja mencari berbagai sumber informasi yang mungkin dapat diperoleh, misalnya membahas dengan teman-teman, buku-buku tentang seks, atau mengadakan percobaan dengan jalan masturbasi, bercumbu, atau bersenggama.

Pola-pola perilaku seksual remaja cukup bervariasi seperti *petting*, *oral-genital seks*, *sexual intercourse*, pengalaman *homoseksual*, dan yang juga termasuk didalamnya adalah masturbasi. Banyak remaja yang menjadikan

masturbasi sebagai suatu bentuk kompensasi terhadap berbagai kelabilan dan tekanan yang dialaminya. Remaja yang melakukan masturbasi sebagai suatu kompensasi akan merasa senang dan nikmat, namun akhirnya individu tersebut mulai merasa bersalah, malu dan tidak dapat mendisiplin diri (Fisher, 1994, h.15-23).

Selain masturbasi sebagai suatu bentuk kompensasi terhadap berbagai tekanan remaja, beberapa ahli menyatakan pula bahwa masturbasi menjadi bagian dari cara penyaluran dorongan seksual pada seseorang yang sedang meningkat libido seksualnya, di samping mimpi basah dan hubungan seksual dengan pasangan. Ketika dalam tubuh seseorang sudah mulai di produksi hormon seks estrogen progesteron pada wanita dan hormon testosteron pada pria, seseorang akan mempunyai dorongan seks yang setiap saat harus mendapatkan penyaluran yang diinginkan. Usia remaja akan mengalami fase itu, kemudian menjadikan masturbasi menjadi salah satu solusinya. Sangatlah merugikan bagi remaja apabila energi yang ada terbuang percuma melalui aktivitas masturbasi, padahal remaja sangat membutuhkannya mengingat tingginya aktivitas belajar dan tuntutan jaman yang mengharuskan remaja menguasai berbagai hal penting untuk masa depan (Astaquliyah, 2008).

Hubeis mengungkapkan hasil survei Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) yang dilakukan di tiga provinsi menunjukkan sebanyak 18,2 % remaja pada rentang usia 15-18 tahun dilaporkan telah melakukan hubungan seksual. Sebanyak 81,8 % sisanya tidak melakukan hubungan seksual, tetapi

sering melakukan masturbasi (47 %) dan 20 % lainnya melakukan *petting* pada saat pacaran (Luthfie, 2008).

Tidak ada aktivitas seksual lain yang sering dibicarakan dan dilakukan secara universal selain masturbasi. Kinsey dalam penelitiannya tentang prevalensi masturbasi menemukan bahwa hampir semua pria (> 90%) dan 70% wanita pernah melakukan masturbasi pada suatu waktu kehidupannya (Kaplan, dkk, 1997). Penelitian dari Atmowiloto (Sarwono, 2004, h.141-142) dengan responden siswa SMA kelas 1 dan kelas 2 (16-18 tahun) sebanyak 72 orang pria dan 54 orang wanita menunjukkan bahwa 59% pria dan 15% wanita telah melakukan masturbasi, 12% pria dan 6% wanita sering melakukan masturbasi.

Seorang mahasiswa seminari menyelidiki situasi di beberapa gereja di Surabaya. Hasilnya menunjukkan bahwa kurang lebih 45% pria (umur 15-22 tahun) dan 22% wanita (umur 15-22 tahun) pernah melakukan masturbasi, dan 38% pria dan 16% wanita melakukannya secara rutin setiap minggu (dalam Fisher, 1994, h.8). Penelitian lain menunjukkan pula bahwa sebanyak 48,22% remaja melakukan masturbasi, yakni 46,62% melakukan masturbasi antara 1 sampai 2 kali sebulan, dan 10,98% melakukannya sebanyak 1 sampai 2 kali seminggu, atau kira-kira 4 sampai 8 kali sebulan. Bahkan sebanyak kira-kira 1,35% melakukan masturbasi setiap hari (Astaqauliyah, 2008).

Masturbasi secara medis memiliki dampak negatif. Resiko fisik biasanya berupa kelelahan karena masturbasi pada umumnya dilakukan tergesa-gesa untuk mencapai ejakulasi, dan akhirnya dapat menimbulkan ejakulasi dini pada saat berhubungan seksual normal karena pada hubungan seksual yang diharapkan ialah

situasi yang tidak tergesa-gesa. Masturbasi akan berbahaya apabila dilakukan dengan menggunakan jari atau alat pada vagina, yang dapat membuat selaput dara (*hymen*) robek karena jarak selaput dara dengan bibir vagina paling luar hanya 1-2 cm dan dikhawatirkan juga bila terjadi luka dan lecet yang menyebabkan infeksi di vagina hingga mengalami Infeksi Saluran Reproduksi (ISR). Begitu pula dengan pria apabila terlalu sering melakukan masturbasi akan mempengaruhi kualitas sperma, karena sperma yang di produksi oleh testis membutuhkan proses pematangan.

Pengaruh masturbasi biasanya adalah dampak secara psikologis yang banyak mengganggu para pecandu masturbasi. Misalnya rasa bersalah, berdosa, dan rendah diri melakukan hal-hal yang tidak disetujui oleh agama dan nilai-nilai budaya, serta kecemasan karena banyak mitos yang beredar bahwa masturbasi akan membuat tulang keropos, mandul, dan kurus. Kurangnya informasi yang benar ini membuat seseorang selalu tidak tenang, namun tetap saja melakukannya (Sarwono, 2004, h.162)

Menurut Maramis (1995, h.308); dan Kompas (2006, h.20) masturbasi dapat menyebabkan terganggunya konsentrasi pada remaja tertentu. Terganggunya konsentrasi ini bukan karena kemampuan berpikirnya yang berkurang, tetapi karena seringnya remaja memikirkan dan mengkhayalkan tentang seks sehingga kurang konsentrasi untuk memikirkan hal yang lain, dan khayalan-khayalan seks dapat menjadi sesuatu yang mengikat seseorang secara mental untuk melakukan masturbasi dan menarik seseorang kepada dunia yang dikhayalkannya saja. Hal ini sesuai pula dengan pernyataan dari salah satu guru

Bimbingan Konseling (BK) SMA Negeri 15 Semarang pada tanggal 20 November 2008 bahwa terdapat beberapa siswa kelas X mengalami penurunan minat belajar padahal siswa tersebut sebelumnya terbilang memiliki prestasi yang lumayan baik. Guru BK merasa tertarik untuk mengetahui sebab perubahan siswa melalui penelitian ini. Berdasarkan hasil penyebaran angket perilaku masturbasi pada tanggal 21-22 November 2008 terhadap 114 siswa pria yang tersebar dalam tujuh kelas (5 kelas X dan 2 kelas XI) di SMAN 15 Semarang menjelaskan bahwa sebagian besar siswa laki-laki pernah melakukan masturbasi (98 siswa, 86%) dan 75 siswa (65,8%) melakukan masturbasi di rumah sendiri. Namun, hasil angket tersebut belum secara mutlak dapat menjelaskan bahwa penurunan minat belajar siswa hanya dipengaruhi oleh perilaku masturbasi.

Masturbasi dapat dianggap sebagai perilaku abnormal apabila dilakukan secara berlebihan, menimbulkan kerugian dan rasa bersalah yang mengganggu pikiran. Masturbasi dapat membuat ketergantungan dan merupakan cara satu-satunya untuk mendapatkan kepuasan apabila orang tersebut sudah ketergantungan yang berlebihan (Kaplan, 1997, h.123-166); (Kartono, 1989, h.258). Tjahjono (1999) menyatakan bahwa seorang anak bisa melakukan masturbasi secara berlebihan atau tidak wajar dikarenakan anak tersebut kurang memiliki sumber-sumber kepuasan hidup atau kenikmatan lainnya, merasa tidak diinginkan atau tidak dicintai orangtuanya, merasa kesepian atau tidak disukai orang lain, atau merasa tidak mampu di sekolah. Anak bermasturbasi biasanya karena rasa gugup dan cemas, sehingga tugas orang tua di sini adalah lebih pada

mencari penyebab ketegangan daripada menyalahkan tindakan masturbasi secara langsung.

Dari hasil penyebaran angket perilaku masturbasi menjelaskan pula bahwa faktor lain yang berperan terhadap timbulnya perilaku masturbasi adalah meningkatnya penyebaran informasi dan rangsangan seksual melalui media massa, yaitu 45 siswa (39,9%) menggunakan media internet, 32 siswa (28,1%) menggunakan *phone sex* sebagai media porno, dan 57,9% bersama teman biasanya siswa menonton media porno. Remaja yang sedang dalam periode ingin tahu dan ingin mencoba, akan meniru apa yang dilihat atau didengarnya dari media massa, khususnya remaja yang pada umumnya belum pernah mengetahui masalah seksual secara lengkap dari orangtuanya (Sarwono, 2000, h. 151).

Hasil penyebaran angket perilaku masturbasi ini sesuai pula dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sarwono (1989, h.59) terhadap beberapa ratus remaja dan pemuda tentang masalah seks di Jakarta, hasilnya menunjukkan bahwa sumber penerangan seks pada ketiga golongan responden, yaitu SMP, SMA dan mahasiswa perguruan tinggi terutama di peroleh dari teman. Peningkatan sumber dari teman ini terlihat pada siswa SMA dan perguruan tinggi. Pada siswa SMP yang mengatakan sumber informasi seks adalah teman terdapat 47,4%. Persentase ini meningkat menjadi 48,9% di SMA dan menjadi 57,6% di kalangan mahasiswa.

Sebaliknya penerangan dari pihak orang tua lebih tinggi terdapat pada siswa SMP yaitu terdapat 31,6%. Di kalangan siswa SMA persentasenya menurun menjadi 23,3% dan di kalangan mahasiswa hanya terdapat 21,7% yang mengaku mendapat penerangan seks dari orang tua. Dari hasil penelitian ini, Sarwono

(1989, h.59) menyimpulkan bahwa makin tinggi tingkat pendidikan atau usia, makin kurang pentingnya fungsi orang tua sebagai sumber penerangan seks. Padahal kondisi responden pada usia SMA yang relatif lebih tidak stabil, lebih penuh keraguan, lebih bersifat pancaroba daripada usia-usia sebelumnya dan sesudahnya. Selain itu, hasil studi kasus Pilar PKBI tentang onani tahun 2007 pada 500 mahasiswa perguruan tinggi di Semarang menunjukkan pula bahwa usia pertama kali mahasiswa melakukan onani yaitu pada rentang usia 15-19 tahun (139 pria dan 50 wanita). Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti mengambil rentang usia 15-18 tahun untuk menetapkan karakteristik subjek penelitian, yaitu siswa SMA pada masa remaja pertengahan atau madya dan berjenis kelamin laki-laki.

Berkaitan dengan masalah perilaku, Ajzen dan Fishbein (1980, h.124); (Azwar, 1995, h.12) mengungkapkan bahwa hampir setiap perilaku manusia didahului oleh adanya intensi untuk berperilaku. Intensi dapat diartikan sebagai niat atau maksud seseorang. Intensi berperilaku menunjukkan kemungkinan subjektif individu yang akan menampilkan perilaku atau tidak. Perilaku seksual khususnya masturbasi ditentukan oleh seberapa besar niat atau intensi pada remaja untuk melakukan masturbasi, semakin besar intensitas niat maka semakin besar pula kemungkinan individu untuk berperilaku. Intensi untuk berperilaku sangat signifikan dalam memunculkan perilaku tertentu, khususnya jika sasaran, tindakan, konteks dan waktunya tepat.

Keinginan untuk melakukan masturbasi timbul karena rangsangan-rangsangan seksual (stimuli) yang mengerakkan libido atau dorongan seksual

untuk memenuhi kebutuhan seks guna mencari kepuasan. Pria lebih terangsang oleh rangsangan visual, sedangkan pada wanita lebih terangsang oleh rangsangan taktil (rabaan). Remaja diharapkan dapat menguasai atau mengatur pikiran dan menjaga lingkungannya sehingga tidak menggerakkan dorongan seksual yang pada akhirnya dapat mendorong remaja untuk melakukan masturbasi. Remaja yang memiliki pengaturan yang baik terhadap diri dan perilakunya akan berusaha menjauhi perbuatan tersebut. Individu mampu melakukan represi terhadap stimuli tanpa harus melakukan masturbasi ketika dorongan-dorongan seksualnya semakin tinggi. Gejala masturbasi pada usia pubertas dan remaja disebabkan oleh kematangan seksual yang memuncak dan tidak mendapat penyaluran yang wajar; lalu ditambah dengan rangsangan-rangsangan ekstern berupa buku-buku dan gambar porno, film biru, meniru teman dan lain-lain (Fisher, 1994, h.57); (Tarnai, 2006).

Menurut Bandura (Smet, 1994, h.190), pengaturan diri dalam perilaku secara efektif tidak dicapai hanya oleh kehendak. Remaja yang memiliki dorongan seksual yang masih labil memaksa diri untuk segera mendapat penyaluran, sehingga hampir 100% pria melakukan masturbasi sebagai pelepasan ketegangan seksual. Remaja diharapkan memiliki pengaturan diri yang baik karena pengaturan diri menuntut suatu keterampilan tertentu dalam memotivasi diri dan bimbingan diri. Keterampilan ini dapat dicapai melalui suatu pelatihan yang dimaksudkan untuk membuat remaja mampu mengembangkan kecerdasan seksual dalam pengaturan diri dengan mengembangkan efikasi diri pada remaja dengan tidak hanya menyerah pada dorongan seksual.

Efikasi diri merupakan keyakinan individu akan kemampuannya untuk membentuk perilaku dalam situasi tertentu (Bandura, 1997, h.3). Smet (1994, h.189) menyatakan pula bahwa efikasi diri bermanfaat untuk memutuskan perilaku tertentu akan dibentuk atau tidak, seseorang tidak hanya mempertimbangkan informasi dan keyakinan tentang kemungkinan kerugian atau keuntungan, tetapi juga mempertimbangkan sampai sejauh mana individu dapat mengatur perilaku tersebut. Pernyataan ini sesuai pula dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2007) yang menyatakan bahwa efikasi diri merupakan prediktor penting bagi perilaku pada remaja awal, dan hasil penelitian oleh Verawati, dkk (2003) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan intensi.

Efikasi diri bukan merupakan faktor bawaan yang mutlak. Efikasi diri dapat diubah, dibentuk, ditingkatkan atau diturunkan berdasarkan salah satu atau kombinasi dari empat sumber yang mempengaruhi efikasi diri, yaitu *mastery experience*, *vicarious experience*, persuasi verbal, keadaan fisiologis dan emosional (Cloninger, 2004, h.375-376); (Alwisol, 2006, h.345-347). Berdasarkan pernyataan tersebut, peneliti menyusun kombinasi dari empat sumber efikasi diri dalam suatu bentuk pelatihan, yaitu dengan harapan pelatihan efikasi diri dapat membentuk dan meningkatkan keyakinan terhadap diri seseorang agar dapat mengubah persepsi ketidakmampuan terhadap diri sendiri menjadi yakin dan mampu untuk mengorganisasikan dan mengambil tindakan yang dibutuhkan dalam mengendalikan dorongan seksual, sehingga akhirnya dapat membentuk suatu perilaku yang relevan dan memperoleh hasil seperti yang diharapkan, yaitu

menurunkan intensi masturbasi pada remaja, khususnya di SMA Negeri 15 Semarang.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah seberapa efektifkah pelatihan efikasi diri dalam menurunkan intensi masturbasi pada remaja di SMA Negeri 15 Semarang ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas pelatihan efikasi diri dalam rangka menurunkan intensi masturbasi pada remaja di SMA Negeri 15 Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya dan memberikan sumbangan atau referensi ilmiah bagi Psikologi, khususnya di bidang Psikologi Perkembangan mengenai efektivitas pelatihan efikasi diri dalam rangka menurunkan intensi masturbasi pada remaja.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, pelatihan efikasi diri diharapkan mampu menurunkan intensi masturbasi yang dilakukan para remaja pada umumnya serta subjek penelitian pada khususnya. Penelitian ini diharapkan pula dapat menjadi masukan dan memberi gambaran terhadap metode-metode yang bisa diterapkan di sekolah untuk mengatasi intensi masturbasi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Intensi Masturbasi

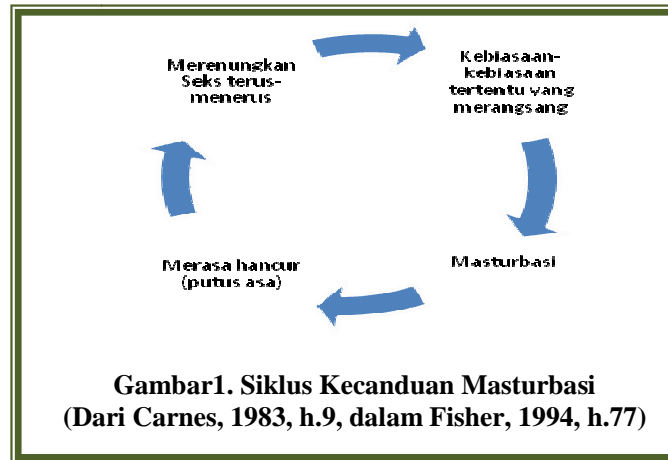
1. Definisi Intensi Masturbasi

Tukan (1993, h.74) menyatakan bahwa masturbasi merupakan suatu bentuk perilaku seksual yang berasal dari kata bahasa Latin yang berarti memuaskan diri sendiri. Sedangkan kata onani berasal dari nama seseorang, yaitu Onan. Onan tidak melakukan masturbasi seperti yang dipahami masyarakat sekarang, tetapi Onan melakukan senggama terputus atau *coitus interruptus*, dan namanya dipakai sebagai sinonim untuk masturbasi. Masturbasi atau onani diartikan Tukan sebagai pemenuhan dan pemuasan kebutuhan seksual dengan merangsang alat kelamin sendiri dengan tangan dan atau dengan alat-alat mekanik.

Menurut Fisher (1994, h.76-77), masturbasi adalah menyentuh atau menggosok-gosok alat kelamin sendiri dengan macam-macam benda dan mendapatkan rangsangan seksual untuk mendapat kenikmatan, yaitu mencapai puncak (klimaks). Masturbasi biasanya dilakukan pada bagian tubuh yang sensitif, yang berbeda pada masing-masing orang, misalnya puting payudara, paha bagian dalam, dan alat kelamin. Chaplin (2005, h.289) menyatakan pula bahwa masturbasi adalah induksi satu keadaan penegangan alat kelamin dan pencapaian orgasme lewat rangsangan dengan tangan atau rangsangan mekanis.

Tahap-tahap seseorang dalam proses masturbasi cukup jelas dan terjadi secara perlahan-lahan. Pada awalnya individu mulai dengan mencari kepuasan, dan akhirnya individu tersebut akan terikat dan dikuasai oleh perilaku masturbasi. Kebiasaan ini akan terulang terus-menerus, maka terjadilah suatu siklus kecanduan. Siklus tersebut dijelaskan oleh Carnes dalam bukunya yang berjudul *Out of the Shadows* (Fisher, 1994, h.76-77), yaitu :

- a. Pecandu merenungkan masturbasi (atau seks) terus-menerus. Segenap pikiran dikuasai oleh pikiran dan khayalan mengenai masturbasi atau seks.
- b. Pecandu memulai kebiasaan-kebiasaan tertentu. Kebiasaan-kebiasaan ini termasuk pikiran (seperti khayalan-khayalan tertentu) dan kegiatan (seperti melihat film/gambar porno atau pergi ketempat tertentu) yang seringkali digunakan untuk membangkitkan gairah atau dorongan seksual.
- c. Pecandu melakukan masturbasi (atau kegiatan seksual yang lain).
- d. Rasa hancur. Pecandu merasa kotor, tidak dapat menguasai diri dan putus asa. Individu biasanya akan berjanji bahwa inilah yang terakhir dan tidak akan melakukan perilaku masturbasi lagi. Janji-janji tersebut sering diingkari dan diulang. Dengan rasa hancur, individu akan mencari kompensasi dan memikirkan seks lagi sehingga siklus berputar kembali. Siklus tersebut digambarkan dalam diagram di bawah ini :



Siklus ini akan mengikat individu, semakin lama akan semakin parah. Perilaku yang awalnya dapat memuaskan, ternyata tidak memberikan kenikmatan lagi, dan pecandu akan meningkatkan perilaku masturbasi dengan harapan akan mendapatkan kepuasan.

Keinginan untuk melakukan masturbasi timbul karena rangsangan-rangsangan seksual (stimuli) yang menggerakkan libido atau dorongan seksual untuk memenuhi kebutuhan seks guna mencari kepuasan. Pria lebih terangsang oleh rangsangan visual, sedangkan pada wanita lebih terangsang oleh rangsangan taktil (rabaan). Remaja pria biasanya akan melakukan masturbasi dimulai dengan sering membuka media porno. Gejala masturbasi pada usia pubertas dan remaja ini disebabkan oleh kematangan seksual yang memuncak dan tidak mendapat penyaluran yang wajar; lalu ditambah dengan rangsangan-rangsangan ekstern berupa buku-buku dan gambar porno, film biru, meniru teman dan lain-lain (Fisher, 1994, h.2-57).

Berkaitan dengan masalah perilaku, Ajzen dan Fishbein (1980, h.124); (Azwar, 1995, h.12) mengungkapkan bahwa hampir setiap perilaku manusia

didahului oleh adanya intensi untuk berperilaku. Ajzen & Madden (Smet, 1994, h.164-166) mengatakan bahwa intensi adalah niat seseorang untuk melakukan sesuatu yang bersifat segera dan kesiapan terhadap suatu perilaku yang akan dilakukan. Intensi merupakan prediktor terbaik dari perilaku. Seseorang dapat mengetahui apa yang akan dilakukan orang lain dengan cara mengetahui intensi orang tersebut, semakin besar intensitas niat maka semakin besar pula kemungkinan seseorang untuk berperilaku. Adanya intensi yang tinggi pada seseorang terhadap suatu perilaku, menunjukkan adanya keinginan seseorang untuk berperilaku.

Ajzen & Fishbein (1975, h.288) mendefinisikan intensi sebagai posisi subjek pada dimensi kemungkinan subjektif yang menyertai relasi antara dirinya dan suatu aksi. Intensi berperilaku menunjukkan kemungkinan subjektif individu yang akan menampilkan perilaku atau tidak. Ajzen (2005, h.99-110) mengatakan pula bahwa intensi berperilaku adalah niat untuk mencoba menampilkan suatu perilaku yang pasti. Intensi merupakan penyebab terdekat terjadinya perilaku yang nampak. Intensi mengatur perilaku hingga pada waktu dan kesempatan yang tepat akan mengubahnya menjadi suatu tindakan.

Intensi ditentukan oleh tiga determinan dasar, yaitu sikap individu terhadap perilaku, norma subjektif dan persepsi atas kendali perilaku (*perceived behavioral control*). Menurut teori perilaku terencana, diantara berbagai keyakinan yang akhirnya akan menentukan intensi dari perilaku tertentu adalah keyakinan mengenai tersedia-tidaknya kesempatan dan sumber yang diperlukan. Persepsi kendali perilaku merupakan tingkat persepsi seseorang tentang

kemampuannya untuk mengendalikan hambatan atau rintangan dalam melakukan perilaku yang akan dilakukan. Keyakinan ini dapat berasal dari pengalaman dengan perilaku yang bersangkutan di masa lalu, dapat juga dipengaruhi oleh informasi tidak langsung mengenai perilaku itu misalkan dengan melihat pengalaman teman atau orang lain yang pernah melakukannya, dan dapat juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang mengurangi atau menambah kesan kesukaran untuk melakukan perbuatan yang bersangkutan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa perilaku masturbasi ditentukan oleh seberapa besar niat atau intensi pada remaja untuk melakukan masturbasi. Intensi masturbasi ialah niat seseorang merangsang alat kelamin yang bersifat segera untuk mencapai orgasme atau kepuasan seksual melalui rangsangan manual dengan tangan dan atau alat-alat mekanik. Semakin besar intensitas niat seseorang untuk masturbasi maka semakin besar pula kemungkinan individu untuk melakukannya.

2. Aspek - Aspek Intensi Masturbasi

Menurut Ajzen & Fishben (1975, h.292) dan Ajzen (2005, h. 95), intensi mengandung empat elemen yang berbeda yaitu :

- a. Tindakan (*action*), tindakan apa yang dilakukan oleh seseorang terhadap suatu objek. Chaplin (2005, h.8) menambahkan bahwa tindakan adalah hasil perbuatan atau tingkah laku yang bertujuan.

- b. Sasaran (*target*), yaitu apa yang ingin dituju atau sasaran apa yang ingin dicapai, merupakan sasaran yang hendak dicapai dari perilaku spesifik tersebut.
- c. Konteks (*context*), adalah situasi atau keadaan yang dikehendaki untuk menampilkan perilaku tertentu, meliputi tempat, situasi atau keadaan pada individu itu sendiri.
- d. Waktu (*time*), meliputi waktu yang diperlukan untuk mewujudkan perilaku tertentu. Intensi untuk berperilaku dapat muncul dengan mempertimbangkan suatu waktu tertentu (jam), suatu periode tertentu (bulan) atau sebuah waktu yang tidak terbatas (masa yang akan datang).

Smet (1994, h.166) menyebutkan bahwa aspek-aspek yang terdapat dalam intensi yaitu :

- a. Perilaku, artinya yang akan dilakukan seseorang terhadap suatu objek tertentu. Intensi akan menghasilkan suatu tindakan tertentu, merupakan perilaku spesifik yang nantinya akan diwujudkan. Perilaku merupakan tindakan manusia yang dapat dilihat.
- b. Sasaran (*target*) intensi untuk berperilaku memiliki sasaran tertentu yang ingin dicapai.
- c. Konteks, artinya terdapat suatu situasi tertentu yang memunculkan intensi untuk berperilaku.
- d. Waktu, artinya perbedaan waktu dapat memunculkan intensi.

Masturbasi merupakan salah satu bentuk perilaku seksual, maka aspek-aspek masturbasi dapat digolongkan sebagai aspek-aspek perilaku seksual.

Thornburg (1982, h.59); Kartono (1989, h.258); Sarwono (1989, h.164); dan Mappiere (1982, h.77) menyatakan bahwa aspek-aspek perilaku seksual adalah :

- a. Aspek biologis. Berhubungan dengan hasrat untuk memuaskan dorongan seksual.
- b. Aspek psikologis. Berhubungan dengan ekspresi dorongan seksual melalui pikiran, perasaan dan tingkah laku.
- c. Aspek sosial. Berhubungan dengan dorongan seksual yang muncul atau timbul mendapatkan pengaruh kuat dari minat seseorang terhadap lawan jenis atau pasangannya.
- d. Aspek moral. Dorongan seksual dimanifestasikan dengan berdasarkan norma agama dan masyarakat yang berlaku, yaitu sebelum ada ikatan perkawinan tidak boleh melakukan senggama/*coitus*.

Aspek intensi masturbasi berdasarkan aspek-aspek dari Ajzen & Fishben (1975, h.292) dan Ajzen (2005, h.95) dikombinasikan dengan aspek-aspek perilaku masturbasi dari Thornburg (1982, h.59); Kartono (1989, h.258); Sarwono (1989, h.164); dan Mappiere (1982, h.77). Aspek-aspek intensi antara lain: tindakan, sasaran, konteks, dan waktu. Aspek-aspek masturbasi antara lain: biologis, psikologis, sosial, dan moral.

Aspek intensi masturbasi dapat diuraikan sebagai berikut :

- a. Aspek Tindakan (*action*)

Tindakan merupakan bentuk perilaku spesifik yang nantinya akan diwujudkan karena dihasilkan oleh adanya intensi. Aspek tindakan apabila dikaitkan dengan intensi masturbasi, maka aspek tindakan merupakan perilaku

masturbasi yang nantinya akan dilakukan oleh individu untuk mencapai kepuasan seksual.

b. Aspek Sasaran (*target*)

Aspek sasaran merupakan tujuan atau target yang ingin dikenai suatu perilaku tertentu. Aspek sasaran apabila dikaitkan dengan intensi masturbasi, maka aspek sasaran merupakan alasan individu secara biologis, psikologis, sosial dan moral ketika hendak melakukan perilaku masturbasi.

c. Aspek Konteks (*context*)

Aspek konteks merupakan suatu situasi tertentu yang memunculkan intensi untuk berperilaku, meliputi tempat tertentu dan keadaan dalam individu itu sendiri. Aspek konteks apabila dikaitkan dengan intensi masturbasi, maka aspek konteks merupakan deskripsi pilihan tempat, dan keadaan diri individu baik secara biologis, psikologis, sosial dan moral yang dapat menampilkan perilaku masturbasi.

d. Aspek Waktu (*time*)

Aspek waktu merupakan deskripsi waktu yang dikehendaki individu berdasarkan pertimbangan biologis, psikologis, sosial dan moral untuk melakukan perilaku masturbasi, misalnya waktu yang spesifik (hari tertentu, tanggal tertentu, dan jam tertentu), periode tertentu (bulan tertentu), dan waktu yang tidak terbatas (waktu yang akan datang) ketika ingin melakukan perilaku masturbasi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek intensi masturbasi meliputi tindakan masturbasi yang dilakukan oleh individu, sasaran

individu dalam melakukan masturbasi, konteks individu dalam melakukan masturbasi dan waktu individu dalam melakukan masturbasi.

3. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Intensi Masturbasi

Wiggins, dkk (1994, h.246) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi intensi yaitu *past behavior* (tingkah laku yang telah lalu), identitas diri dan *self-efficacy* serta *perceived control*. Penjelasan pada masing-masing faktor dapat dilihat pada uraian berikut :

- a. *Past behavior* (tingkah laku yang telah lalu). Seseorang telah mempunyai intensi akan lebih kuat apabila sebelumnya sudah pernah melakukan suatu perilaku daripada yang baru melakukan suatu perilaku, misalnya seorang remaja yang sudah pernah melakukan masturbasi cenderung memiliki intensi atau niat yang lebih tinggi untuk melakukan masturbasi kembali. Sedangkan remaja yang belum pernah melakukan masturbasi memiliki intensi yang rendah untuk melakukannya. Pengaruh dari perilaku sebelumnya pada tingkah laku kemudian akan dapat dijelaskan secara psikologis dan situasional. Secara psikologis dapat dijelaskan bahwa penganut kebiasaan, sehingga individu tersebut cenderung mengulang sesuatu hal yang telah dilakukan sebelumnya. Sedangkan keadaan/situasi yang sama menyebabkan tingkah laku seseorang berlanjut.
- b. Identitas diri. Faktor kedua yang mempengaruhi intensi dan tingkah laku seseorang adalah identitas diri. Seseorang cenderung memiliki intensi untuk melakukan sesuatu secara konsisten apabila sesuai dengan identitas diri

individu yang bersangkutan. Sebaliknya apabila tidak sesuai dengan identitas diri maka orang cenderung memiliki intensi yang rendah untuk melakukan suatu hal, misalnya seorang remaja memiliki intensi untuk masturbasi karena merasa hal tersebut sesuai dengan identitas diri individu tersebut yang berusaha mencari jalan pintas agar keinginannya dapat terpenuhi dengan mudah tanpa memikirkan akibat selanjutnya.

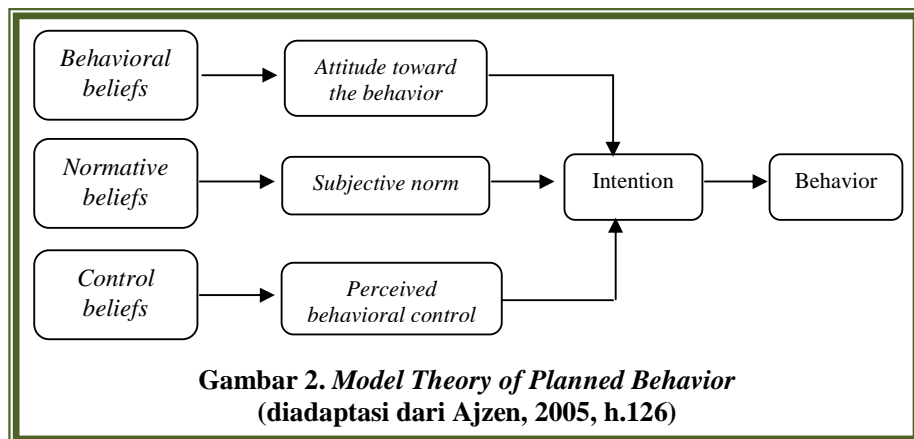
- c. *Self-efficacy*. Ajzen & Madden (Wiggins, dkk., 1994, h.247) menjelaskan variabel lain yang memperkuat hubungan antara intensi dan tingkah laku adalah *perceived control*. Orang memiliki tingkat yang berbeda dalam mengontrol tentang hal yang baik/buruk yang terjadi.

Beberapa ahli meyakini bahwa intensi merupakan prediksi yang baik bagi tingkah laku pada orang yang memiliki *self-efficacy* serta adanya ketekaitan erat antara *perceived control* dan *self-efficacy*. Keyakinan berdasarkan pendapat para ahli menyatakan bahwa orang yang mampu mengontrol tingkah laku dapat menghasilkan konsekuensi sukses dalam tingkah lakunya, yaitu *self-efficacy* yang tinggi. Seseorang yang memiliki *perceived control* tinggi akan menghasilkan *self-efficacy* yang tinggi pula sehingga akan mempunyai kemampuan bertahan lebih lama dalam menyelesaikan suatu masalah sulit dibandingkan dengan orang yang memiliki *self-efficacy* yang rendah.

Teori Perilaku Terencana (*Theory of Planned Behavior*) yang dikemukakan Ajzen & Fishben (1975, h.298); Ajzen (2005, h.123-127); Azwar

(1995, h.11-13) menyebutkan adanya tiga komponen yang bisa memunculkan intensi, yakni :

- a. Sikap terhadap perilaku (*attitude toward the behavior*), mengacu pada penilaian individu bahwa perilaku yang akan dilakukan itu baik atau buruk, suka atau tidak suka menjalankan perilaku itu.
- b. Norma subjektif (*subjective norm*), mengacu pada persepsi individu terhadap tekanan sosial yang mengharuskan atau melarangnya untuk menjalankan perilaku yang bersangkutan
- c. Persepsi atas kendali perilaku (*perceived behavioral control*), mengacu pada keyakinan individu bahwa ia mampu atau tidak mampu menjalankan perilaku tertentu. Keyakinan ini dapat berasal dari pengalaman dengan perilaku yang bersangkutan di masa lalu, perolehan informasi tidak langsung mengenai perilaku tersebut, dan dapat pula dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang mengurangi atau menambah kesan kesukaran untuk menjalankan perilaku yang bersangkutan.



Faktor-faktor yang dapat mendorong seseorang untuk mulai melakukan masturbasi (Fisher, 1994, h.11-23), yaitu :

- a. Eksplorasi. Banyak orang mulai melakukan masturbasi pada masa remaja, namun ada pula yang memulai melakukannya pada masa yang lebih dini. Anak bayi mulai meraba bahkan menggosok bagian-bagian tubuh secara spontan. Anak bayi belum tahu apa-apa mengenai masturbasi dan hanya ingin tahu bagaimana keadaan tubuhnya. Misalnya, anak bermain dokter-dokteran dan mulai memegang alat kelaminnya sendiri. Eksplorasi ini dapat membawa mereka ke dalam masturbasi. Apabila seorang memulai suatu kebiasaan pada masa kecil, maka akan sulit melepaskan diri dari kebiasaan tersebut setelah besar.

Masturbasi biasanya dilakukan pada bagian tubuh yang sensitif, namun tidak sama pada masing-masing orang, misalnya puting payudara, paha bagian dalam, alat kelamin. Seseorang yang tidak mempunyai kesempatan untuk bersenggama dan nafsu seksualnya tidak terkendali maka masturbasi sebagai pelampiasannya, karena aktivitas masturbasi ini bertujuan mencapai kepuasan diri sendiri atau memuaskan keinginan nafsu seksual tidak dengan jalan bersetubuh.

- b. Dorongan seksual. Setelah seseorang mencapai usia pubertas, tubuhnya mulai memproduksi hormon-hormon seksual. Hormon-hormon tersebut membuat tubuh menjadi dewasa secara fisik, dan juga menggairahkan daya tarik seksual. Daya tarik seksual ini dapat mendorong seorang remaja untuk melakukan masturbasi dan akhirnya akan memberikan pengalaman rasa

nikmat tersendiri. Setiap remaja yang pernah mempunyai pengalaman nikmat, selalu ingin mengulangnya dan aktivitas masturbasilah yang paling mudah, yaitu memainkan bagian-bagian tubuh yang sensitif dengan tangannya sendiri.

- c. Belajar dari orang dewasa. Faktor lain yang mendorong seorang anak mulai melakukan masturbasi adalah karena melihat orang tua melakukan hubungan suami istri. Remaja yang sedang dalam periode ingin tahu dan ingin mencoba, akan meniru apa yang dilihat atau didengarnya, khususnya remaja yang pada umumnya belum pernah mengetahui masalah seksual secara lengkap.
- d. Sumber informasi. Masturbasi dan seks biasanya terjadi karena seseorang anak telah menyaksikan gambar maupun film/video porno. Satu stereotip yang menonjol pada remaja adalah remaja sangat berminat apabila membicarakan, mempelajari, atau mengamati hal-hal yang berkaitan dengan masalah seksual., dan hak untuk mendapatkan informasi dan pelayanan reproduksi adalah hak setiap orang.

Pada orang dewasa, informasi mengenai seks masih sulit didapat karena sifat 'tabu' membicarakan masalah seks. Apalagi pada remaja, dimana seharusnya remaja lebih baik mendapatkan informasi dari orangtua, namun sebagian orang tua masih merasa tidak pantas, malu dan mengelak untuk membicarakan seks dengan anaknya, sehingga menyebabkan informasi ini pun tidak di peroleh. Sementara banyak pihak orangtua, guru, pendidik, pemuka agama dan tokoh masyarakat yang merasa takut apabila informasi dan pendidikan seks diberikan pada remaja akan disalahgunakan oleh remaja. Pada akhirnya, remaja berusaha mencari tahu dengan caranya sendiri, sehingga

remaja lebih senang bertanya pada teman sebaya yang tidak lebih baik pengetahuannya atau melihat dari film di TV, bioskop dan membaca dari buku atau majalah yang banyak menyajikan seks secara vulgar dibandingkan pengetahuan pendidikan seks yang benar (Kaplan, 1997, h.123-166).

- e. Penganiayaan seksual dan perkosaan. Penganiayaan seksual terhadap seorang anak (*child abuse*) dapat mengakibatkan luka yang sangat dalam. Seorang anak yang pernah mengalami penganiayaan seksual sering takut dan bingung. Biasanya anak tersebut akan mengalami gangguan seksual.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa intensi masturbasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu *past behavior*, identitas diri, sikap terhadap perilaku, norma subjektif, persepsi atas kendali perilaku, eksplorasi, dorongan seksual, belajar dari orang dewasa, sumber informasi, penganiayaan seksual dan perkosaan.

B. Remaja

1. Definisi Remaja

Menurut Hurlock (1993, h.206), istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata Latin *adolescere* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Periode ini merupakan periode transisi atau peralihan dari kehidupan masa kanak-kanak (*childhood*) ke masa dewasa (*adulthood*). Menurut Sarwono (2004, h.8), masa *adolescence* atau masa remaja dapat dipandang sebagai suatu masa saat individu

dalam proses pertumbuhan telah mencapai kematangan. Kematangan disini tidak hanya berarti kematangan fisik, tetapi kematangan sosial-psikologis pula.

Secara umum, Hurlock (1993, h.206) membagi masa remaja menjadi dua bagian, yaitu awal masa remaja (usia 13-16 tahun) dan akhir masa remaja (usia 16-18 tahun) yaitu usia matang secara hukum. Senada dengan pendapat Santrock (2003, h.26) yang membedakan antara remaja awal (usia 10-13 tahun) dan remaja akhir (usia 18-22 tahun). Monks (2002, h.262) sendiri memberikan batasan usia masa remaja adalah masa diantara 12-21 tahun dengan perincian 12-15 tahun masa remaja awal, 15-18 tahun masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun masa remaja akhir.

Berdasarkan pendapat di atas, peneliti menyimpulkan bahwa remaja merupakan masa transisi menuju kedewasa yang diikuti perubahan fisik, psikis, seksual dan sosial-ekonomi dalam batasan usia tertentu. Batasan usia masa remaja dibagi menjadi tiga bagian, yaitu masa remaja awal 12-15 tahun, masa remaja pertengahan (madya) 15-18 tahun dan masa remaja akhir 18-21 tahun.

2. Tugas - Tugas Perkembangan Remaja

Remaja menghadapi tugas-tugas perkembangan yang berhubungan dengan perubahan fisik dan peran sosial yang sedang terjadi pada dirinya. Tugas perkembangan remaja akan menggambarkan seberapa jauh perubahan yang harus dilakukan dan masalah yang timbul dari perubahan itu sendiri. Remaja akan mengalami masa yang penuh dengan berbagai masalah, konflik, dan krisis penyesuaian. Remaja juga akan melakukan pencarian diri yang ditandai oleh

adanya hubungan yang bersifat interaksional dengan teman dekat, adanya pembentukan kepribadian dan adanya impian, dan angan-angan roman percintaan. Adanya keadaan yang labil menyebabkan remaja ingin diakui keberadaannya dengan cara mencari perhatian dari orang-orang sekitar lingkungan (Hurlock, 1993, h.206-208).

Tercapai atau tidaknya tugas perkembangan ditentukan oleh kematangan fisik, desakan sosial, dan motivasi dalam diri individu. Tugas perkembangan masa remaja (Hurlock, 1993, h.209) adalah :

- a. Menerima kondisi fisik dan memanfaatkan tubuhnya secara efektif
- b. Menerima hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya dari jenis kelamin apapun
- c. Menerima peran jenis kelaminnya masing-masing
- d. Berusaha melepaskan diri dari ketergantungan emosi terhadap orang tua dan orang dewasa lainnya
- e. Mempersiapkan karir ekonomi
- f. Mempersiapkan perkawinan dan kehidupan keluarga
- g. Merencanakan tingkah laku sosial yang bertanggung jawab
- h. Mencapai sistem nilai dan etika tertentu sebagai pedoman tingkah lakunya

Berdasarkan pendapat di atas tugas-tugas perkembangan remaja, yaitu menerima kondisi fisik dan memanfaatkan tubuhnya secara efektif, menerima hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya dari jenis kelamin apapun. menerima peran jenis kelaminnya masing-masing, berusaha melepaskan diri dari ketergantungan emosi terhadap orang tua dan orang dewasa lainnya,

mempersiapkan karir ekonomi, mempersiapkan perkawinan dan kehidupan keluarga, merencanakan tingkah laku sosial yang bertanggung jawab, dan mencapai sistem nilai dan etika tertentu sebagai pedoman tingkah lakunya.

3. Perkembangan Seksual Remaja

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, bukan hanya dalam artian psikologis tetapi juga fisik, bahkan perubahan-perubahan fisik yang terjadi merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja, sedangkan perubahan-perubahan psikologis muncul antara lain sebagai akibat dari perubahan fisik (Sarwono, 2004, h.52).

Remaja memasuki masa pubertas saat perkembangan seksual pada remaja ditandai dengan mulai berfungsinya organ seksual sekunder, yaitu rambut wajah, tubuh dan kelamin serta suara yang mendalam pada pria, pembesaran payudara, dan panggul lebih lebar pada wanita, sehingga remaja mengalami perubahan dari makhluk aseksual menjadi makhluk seksual. Hormon-hormon utama yang mengatur perubahan ini adalah androgen pada pria dan estrogen pada wanita. Menurut Gunarsa dan Gunarsa (1996, h.91), perkembangan seksual tersebut ditandai oleh haid pertama (*menarche*) pada wanita (sekitar umur 12 tahun) dan *natural emission* (*wet dream*, mimpi basah), yaitu pengeluaran sperma (cairan yang berisikan sel kelamin laki-laki) pada pria (sekitar umur 13-14 tahun).

Perubahan fisik dengan mulai berfungsinya organ seksual sekunder yang terjadi pada masa remaja bertanggung jawab atas munculnya dorongan seks/hasrat seksual/libido. Remaja akan menjadi sadar terhadap sensasi seksual yang dialami,

pria akan ereksi apabila ada stimulasi atau rangsangan yang menimbulkan sensasi seksual dan begitu pula pada wanita bisa terangsang melalui stimulasi. Hormon-hormon yang mempengaruhi dorongan seks juga berpengaruh pada saraf yang mengatur emosi, dan membuat remaja mempunyai perasaan tertarik secara seksual dengan orang lain. Perasaan inilah yang membuat berperilaku yang diarahkan untuk mendapatkan kenikmatan atau kepuasan seksual sehingga menimbulkan berbagai bentuk ekspresi seksualitas pada remaja, yaitu masturbasi, *nocturnal orgasme*, pencumbuan, dan hubungan seseorang seksual. Pemuasan dorongan seks masih dipersulit dengan banyaknya tabu sosial, dan juga kekurangan pengetahuan yang benar tentang seksualitas.

Freud (2002, h.350-355) mengatakan ada 3 fase dari masturbasi, yaitu (1) pada bayi; (2) pada fase perkembangan yang paling tinggi dari perkembangan seksual infantil yaitu pada kisaran umur 4 tahun; (3) pada fase pubertas. Menurut Freud, naluri seksual sudah terdapat pada permulaan kehidupan dan berkembang secara progresif sampai umur 4 tahun. Setelah ini berhenti maka tidak ada lagi perkembangan berikutnya (masa laten) sampai tiba saatnya masa pubertas pada kisaran umur 11 tahun.

Pernyataan Freud sesuai dengan hasil penelitian longitudinal tentang perkembangan yang menunjukkan bahwa stimulasi seksual oleh diri sendiri adalah sering ditemukan pada masa bayi dan masa anak-anak, dan perbedaan emosional antara anak-anak pubertas dan anak yang lebih kecil adalah fantasi koitus selama masturbasi. Saat bayi belajar mengeksplorasi fungsi jari dan mulutnya, bayi melakukan hal yang sama dengan genitalnya. Pada kira-kira usia

15-19 bulan, jenis kelamin memulai stimulasi sendiri. Sensasi menyenangkan dihasilkan dari sentuhan lembut pada daerah genital. Sensasi tersebut biasanya disertai oleh dorongan untuk mengeksplorasi tubuh seseorang, menghasilkan minat normal dalam kesenangan masturbasi pada saat itu. Ketika mendekati pubertas, terjadi lonjakan hormon seks dan perkembangan karakteristik seks sekunder, keingintahuan seksual diperkuat, maka masturbasi bertambah sering.

Pelampiasan masturbasi tanpa terkendali akan berakibat buruk terhadap pembentukan watak seseorang sehingga daya tahan psikis menjadi lemah. Beberapa dampak yang dapat ditimbulkan apabila individu sering melakukan masturbasi, yaitu :

a. Dampak Fisik (Fisher, 1994, h.29-32), yaitu :

- 1) Dilihat dari segi fisik, masturbasi biasanya menyebabkan kelelahan pada individu karena masturbasi pada umumnya dilakukan tergesa-gesa untuk mencapai ejakulasi.
- 2) Penggunaan alat bantu secara berlebihan dan tidak tepat dapat menimbulkan luka atau infeksi pada alat kelamin.
- 3) Masturbasi secara tidak tepat dan tidak terkontrol dapat merusak selaput dara (keperawanan) pada wanita, dan pada pria dapat merusak atau memutuskan jaringan darah di phallus yang dapat mempengaruhi kekuatan ereksi yang semakin melemah.
- 4) Ejakulasi dini. Apabila seseorang pria melakukan masturbasi dengan tujuan agar cepat klimaks, kemungkinan pria tersebut akan mengalami ejakulasi

(mengeluarkan maninya) terlalu dini setelah menikah, oleh karena kebiasaan cepat mencapai puncak/klimaks.

Apabila seseorang melakukan masturbasi terlalu sering, atau terlalu banyak pada suatu waktu, maka orang tersebut akan dapat kehilangan kepekaan pada alat kelaminnya (*sexual anesthesia*).

b. Dampak Mental atau Psikologis

Lebih banyak dampak mental daripada dampak fisik yang terjadi akibat masturbasi. Dampak mental yang dirasakan individu (Fisher, 1994, h.29-32), yaitu :

- 1) Masturbasi dapat menimbulkan perasaan bersalah dan malu. Banyak individu merasa malu menyebutkan masalah masturbasi, biasanya masturbasi dilakukan sendirian di tempat yang tersembunyi dari orang lain karena rasa malu. Berdosa bagi individu yang melakukan, akibatnya individu dihantui perasaan bersalah, kotor atau berdosa dalam memandang dirinya. Beberapa agama melarang perbuatan tersebut karena dapat mempengaruhi mental dan akhlakunya di kemudian hari.
- 2) *Self-control* yang rendah. Masturbasi biasanya dilakukan karena adanya rangsangan-rangsangan dari luar (stimuli) bukan bersifat instinktif. Artinya, semakin baik kontrol terhadap diri dan perilakunya maka individu yang mempunyai *self-control* yang baik akan menjauhi perbuatan tersebut. Individu mampu melakukan represi terhadap stimuli tersebut tanpa harus melakukan masturbasi ketika dorongan-dorongan seksualnya semakin tinggi. Remaja diharapkan dapat menguasai atau mengatur pikiran dan

menjaga lingkungannya sehingga tidak menggerakkan dorongan seksual yang pada akhirnya dapat mendorong remaja untuk melakukan masturbasi (Fisher, 1994, h.57).

- 3) Biasanya pelaku masturbasi, terutama pada pria akan mengalami krisis kepercayaan diri (*self-confidence*). Masturbasi biasanya dilakukan "terpaksa". Pria akan berusaha memacu orgasmenya untuk mencapai kepuasan saat masturbasi, akibatnya akan muncul perasaan takut gagal saat berhubungan seksual yang diakibatkan ejakulasi dini, perasaan takut tidak dapat memuaskan istrinya kelak.
- 4) Beberapa orang mengatakan bahwa masturbasi mempunyai sensasi yang lebih dibandingkan berhubungan seks, sensasi yang lebih ini dapat mengakibatkan masturbasi kompulsif. Masturbasi kompulsif sebagaimana perilaku kejiwaan yang lain adalah pertanda adanya masalah kejiwaan dan perlu mendapatkan penanganan dari ahli profesional. Fase akhir jika masturbasi kompulsif tidak diselesaikan dengan tepat adalah munculnya *fenomena sexual addicted*, sebuah ketagihan akan kegiatan-kegiatan seksual. Misalnya, penggunaan alat bantu seks (*sex toys*) dapat mempengaruhi sikap dan perilakunya terhadap seks. Alat seks adalah mesin yang berbeda dengan manusia, alat-alat tersebut dapat menimbulkan adiktif berlebihan karena sensasi yang diberikan berbeda dengan kemampuan pada manusia.
- 5) Masturbasi yang terlalu sering dapat menjadi suatu obsesi dalam diri individu. Rangsangan seksual yang secara terus menerus dan membutuhkan

pelampiasan dengan masturbasi, akibatnya menjadi kebiasaan yang buruk.

Biasanya remaja akan mengalami penurunan konsentrasi secara drastis.

- 6) Khayalan-khayalan yang tidak sehat. Biasanya masturbasi disertai dengan khayalan. Khayalan-khayalan tersebut dapat menjadi sesuatu yang mengikat seseorang secara mental untuk melakukan masturbasi, keadaan seperti ini jelas tidak sehat dan dapat menarik seseorang kepada dunia yang dikhayalkan saja.
- 7) Isolasi. Masturbasi sebagai pelarian ke dunia yang penuh dengan khayalan dan dapat menarik seseorang dari pergaulan biasa. Orang seperti ini semakin lama akan semakin terisolir, merasa kesepian dan sendirian.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders edisi keempat disebutkan bahwa masturbasi adalah abnormal apabila masturbasi menjadi satu-satunya aktivitas seksual yang dilakukan dan sedemikian seringnya sehingga menyatakan suatu kompulsif atau disfungsi seksual (Kaplan, 1997, h.123-166).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa perkembangan seksual pada remaja ditandai dengan mulai berfungsinya organ seksual sekunder yang bertanggung jawab atas munculnya dorongan seks pada remaja, dan masturbasi merupakan salah satu bentuk ekspresi seksualitas sebagai pemuasan dorongan seks. Terjadi tiga fase dari masturbasi, yaitu pada bayi, pada fase perkembangan yang paling tinggi dari perkembangan seksual infantil yaitu pada kisaran umur 4 tahun, dan pada fase pubertas. Masturbasi dapat memberi dampak negatif bagi individu yang melakukannya (*masturbator*), yaitu dampak fisik; kelelahan, luka atau infeksi pada alat kelamin, merusak selaput dara,

mempengaruhi kekuatan ereksi, ejakulasi dini, dan kehilangan kepekaan pada alat kelaminnya (*sexual anesthesia*). Dampak mental/psikologis; adanya perasaan bersalah dan berdosa, *self control* yang rendah, pada pria akan mengalami krisis kepercayaan diri, munculnya masturbasi kompulsif, kecenderungan menjadi suatu obsesi, dapat menimbulkan adiktif, terganggunya konsentrasi pada remaja tertentu, khayalan-khayalan yang tidak sehat, dan isolasi. Dampak fisik akibat masturbasi tidak langsung terlihat dalam individu dan karena rasa nikmat yang tinggi, maka banyak orang melakukan masturbasi. Namun, dalam jangka panjang akan terdapat banyak dampak mental negatif yang mulai terlihat dalam individu tersebut.

C. Pelatihan Efikasi Diri

1. Pelatihan Efikasi Diri

a. Definisi Pelatihan

Menurut Sikula (As'ad, 2003, h.187), pelatihan merupakan proses pendidikan jangka pendek yang mempergunakan prosedur yang sistematis dan terorganisir, guna mempelajari pengetahuan dan keterampilan teknis untuk tujuan-tujuan tertentu. Pendapat ini didukung oleh Wexley dan Yukl yang menyatakan bahwa pelatihan dan pengembangan adalah istilah-istilah yang menyangkut usaha-usaha berencana yang diselenggarakan agar tercapai penguasaan keterampilan, pengetahuan dan sikap-sikap yang relevan terhadap tugas. Jewell dan Siegall (1998, h.169) menambahkan bahwa tujuan pelatihan adalah memperoleh keterampilan khusus, pengetahuan, atau sikap tertentu dengan

mengembangkan kemampuan yang dimiliki. Kemampuan menyangkut potensi fisik, mental, dan psikologis. Keterampilan yang dimaksud adalah penerapan potensi yang dimiliki secara khusus.

b. Pelatihan Efikasi Diri

Bandura (1997, h.3) mendefinisikan efikasi diri (*self-efficacy*) sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengorganisasikan dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Alwisol (2006, h.344) menyatakan bahwa efikasi diri sebagai persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Efikasi diri adalah pertimbangan seseorang akan kemampuannya untuk mengorganisasikan dan menampilkan tindakan yang diperlukan dalam mencapai tujuan yang diinginkan, tidak tergantung pada jenis keterampilan dan keahlian tetapi lebih berhubungan dengan keyakinan tentang apa yang dapat dilakukan dengan berbekal keterampilan dan keahlian.

Efikasi diri adalah suatu gambaran subjektif terhadap kemampuan diri yang bersifat fragmental, yaitu setiap individu mempunyai efikasi diri yang berbeda-beda pada situasi yang berbeda (Bandura, 1997, h.37). Maksudnya, individu menilai kemampuan, potensi dan kecenderungan yang ada padanya dipadukan dengan tuntutan lingkungan, karena itu efikasi diri tidak mencerminkan secara nyata kemampuan individu bersangkutan. Efikasi diri berbeda dengan aspirasi (cita-cita), karena cita-cita menggambarkan sesuatu yang ideal yang

seharusnya dapat dicapai, sedang efikasi diri menggambarkan penilaian kemampuan diri. Efikasi diri lebih penting dari kemampuan yang sebenarnya karena hasil penilaian diri akan mempengaruhi cara berfikir, reaksi emosi dan perilaku individu. Dalam penelitian ini yang dikatakan dengan kemampuan diri adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan dorongan seksual. Jadi, peneliti menyimpulkan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengorganisasikan dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dibutuhkan dalam mengendalikan dorongan seksual sehingga akhirnya dapat membentuk suatu perilaku yang relevan dan memperoleh hasil seperti yang diharapkan.

Corsini (1994, h.364) menyatakan pula bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu akan kemampuannya dalam mengontrol perilaku dan tuntutan lingkungannya sehingga memperoleh hasil sesuai yang diharapkan. Efikasi diri berhubungan dengan keyakinan seseorang bahwa ia dapat mempergunakan kontrol dirinya, motivasi, kognitif, afeksi dan lingkungan sosial. Efikasi diri berpengaruh pada perasaan, pikiran, dan tindakan seseorang dalam upaya mencapai tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan uraian beberapa tokoh di atas, pengertian dari pelatihan efikasi diri dalam penelitian ini merupakan suatu proses pendidikan jangka pendek yang mempergunakan prosedur sistematis dan terorganisir, guna membantu individu menggali keyakinan akan kemampuannya untuk mengorganisasikan dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dibutuhkan

dalam mengendalikan dorongan seksual sehingga akhirnya dapat membentuk suatu perilaku yang relevan dan memperoleh hasil seperti yang diharapkan.

2. Dimensi Efikasi Diri

Bandura (1997, h.42-43) menjelaskan bahwa efikasi diri terdiri dari beberapa dimensi, yaitu :

- a. *Level* (tingkatan kesulitan). Kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas yang tingkatan kesulitannya berbeda. Individu dengan efikasi diri tinggi akan mempunyai keyakinan yang tinggi tentang kemampuan dalam melakukan suatu tugas yaitu mengendalikan dorongan seksual yang tingkatannya berbeda, sebaliknya individu yang memiliki efikasi diri rendah akan memiliki keyakinan yang rendah pula tentang kemampuan dalam mengendalikan dorongan seksual. Efikasi diri dapat ditunjukkan dengan tingkatan yang dibebankan pada individu, yang nantinya terdapat tantangan dengan tingkat yang berbeda dalam rangka menuju keberhasilan. Seseorang individu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan akan menghindari tingkah laku yang dirasa diluar batas kemampuan yang dirasakannya. Kemampuan dapat dilihat dalam bentuk tingkat kecerdasan, usaha, ketepatan, produktivitas dan cara mengatasi tantangan. Hasil dari perbandingan antara tantangan yang timbul ketika individu mencapai performansi dengan kemampuan yang dimiliki oleh individu akan bermacam-macam tergantung dengan aktivitas yang dilakukan.
- b. *Generality* (keluasaan). Hal yang berkaitan dengan cakupan luas bidang tingkah laku dimana individu merasa yakin terhadap kemampuannya. Individu mampu

menilai keyakinan dirinya dalam menyelesaikan tugas yaitu mengendalikan dorongan seksual dibanyak bidang atau dalam bidang tertentu saja. Mampu atau tidaknya individu mengerjakan bidang-bidang dan konteks tertentu mengungkapkan gambaran secara umum tentang efikasi diri individu tersebut. Generalisasi bisa bervariasi dalam beberapa bentuk dimensi yang berbeda, termasuk tingkat kesamaan aktivitas dan modalitas dimana kemampuan diekspresikan yang mencakup tingkah laku, kognitif dan afeksi.

- c. *Strength* (ketahanan). Hal yang berkaitan dengan kekuatan pada keyakinan individu atas kemampuannya. Individu mempunyai keyakinan yang kuat dan ketekunan dalam usaha yang akan dicapai meskipun terdapat kesulitan dan rintangan. Dengan efikasi diri, kekuatan untuk usaha yang lebih besar mampu didapat. Semakin kuat perasaan efikasi diri dan semakin besar ketekunan, semakin tinggi kemungkinan kegiatan yang dipilih dan untuk dilakukan menjadi berhasil.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri terdiri dari tiga dimensi, yaitu *level* (tingkatan kesulitan), *generality* (keluasan), *strength* (ketahanan). Pada penelitian ini, tiga dimensi tersebut akan dijadikan acuan dalam pembuatan skala efikasi diri.

3. Fungsi - Fungsi Efikasi Diri

Efikasi diri yang telah terbentuk akan mempengaruhi dan memberi fungsi pada aktifitas individu. Bandura (1994, h.72-75) menjelaskan tentang pengaruh dan fungsi tersebut, yaitu :

a. Fungsi kognitif.

Bandura menyebutkan bahwa pengaruh dari efikasi diri pada proses kognitif seseorang sangat bervariasi. Pertama, efikasi diri yang kuat akan mempengaruhi tujuan pribadinya. Semakin kuat efikasi diri, semakin tinggi tujuan yang ditetapkan oleh individu bagi dirinya sendiri dan yang memperkuat adalah komitmen individu terhadap tujuan tersebut. Individu dengan efikasi diri yang kuat akan mempunyai cita-cita yang tinggi, mengatur rencana dan berkomitmen pada dirinya untuk mencapai tujuan tersebut. Kedua, individu dengan efikasi diri yang kuat akan mempengaruhi bagaimana individu tersebut menyiapkan langkah-langkah antisipasi bila usahanya yang pertama gagal dilakukan.

b. Fungsi motivasi.

Efikasi diri memainkan peranan penting dalam pengaturan motivasi diri. Sebagian besar motivasi manusia dibangkitkan secara kognitif. Individu memotivasi dirinya sendiri dan menuntun tindakan-tindakannya dengan menggunakan pemikiran-pemikiran tentang masa depan sehingga individu tersebut akan membentuk kepercayaan mengenai apa yang dapat dirinya lakukan. Individu juga akan mengantisipasi hasil-hasil dari tindakan-tindakan yang prospektif, menciptakan tujuan bagi dirinya sendiri dan merencanakan bagian dari tindakan-tindakan untuk merealisasikan masa depan yang berharga.

Efikasi diri mendukung motivasi dalam berbagai cara dan menentukan tujuan-tujuan yang diciptakan individu bagi dirinya sendiri dengan seberapa besar ketahanan individu terhadap kegagalan. Ketika menghadapi kesulitan dan

kegagalan, individu yang mempunyai keraguan diri terhadap kemampuan dirinya akan lebih cepat dalam mengurangi usaha-usaha yang dilakukan atau menyerah. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan dirinya akan melakukan usaha yang lebih besar ketika individu tersebut gagal dalam menghadapi tantangan.

Kegigihan atau ketekunan yang kuat mendukung bagi pencapaian suatu performansi yang optimal. Efikasi diri akan berpengaruh terhadap aktifitas yang dipilih, keras atau tidaknya dan tekun atau tidaknya individu dalam usaha mengatasi masalah yang sedang dihadapi.

c. Fungsi Afeksi.

Efikasi diri akan mempunyai kemampuan coping individu dalam mengatasi besarnya stres dan depresi yang individu alami pada situasi yang sulit dan menekan, dan juga akan mempengaruhi tingkat motivasi individu tersebut. Efikasi diri memegang peranan penting dalam kecemasan, yaitu untuk mengontrol stres yang terjadi. Penjelasan tersebut sesuai dengan pernyataan Bandura bahwa efikasi diri mengatur perilaku untuk menghindari suatu kecemasan. Semakin kuat efikasi diri, individu semakin berani menghadapi tindakan yang menekan dan mengancam.

Individu yang yakin pada dirinya sendiri dapat menggunakan kontrol pada situasi yang mengancam, tidak akan membangkitkan pola-pola pikiran yang mengganggu. Sedangkan bagi individu yang tidak dapat mengatur situasi yang mengancam akan mengalami kecemasan yang tinggi. Individu yang memikirkan ketidakmampuan coping dalam dirinya dan memandang banyak

aspek dari lingkungan sekeliling sebagai situasi ancaman yang penuh bahaya, akhirnya akan membuat individu membesar-besarkan ancaman yang mungkin terjadi dan khawatiran terhadap hal-hal yang sangat jarang terjadi. Melalui pikiran-pikiran tersebut, individu menekan dirinya sendiri dan meremehkan kemampuan dirinya sendiri.

d. Fungsi Selektif.

Fungsi selektif akan mempengaruhi pemilihan aktivitas atau tujuan yang akan diambil oleh individu. Individu menghindari aktivitas dan situasi yang individu percayai telah melampaui batas kemampuan coping dalam dirinya, namun individu tersebut telah siap melakukan aktivitas-aktivitas yang menantang dan memilih situasi yang dinilai mampu untuk diatasi. Perilaku yang individu buat ini akan memperkuat kemampuan, minat-minat dan jaringan sosial yang mempengaruhi kehidupan, dan akhirnya akan mempengaruhi arah perkembangan personal. Hal ini karena pengaruh sosial berperan dalam pemilihan lingkungan, berlanjut untuk meningkatkan kompetensi, nilai-nilai dan minat-minat tersebut dalam waktu yang lama setelah faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan keyakinan telah memberikan pengaruh awal.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa efikasi diri dapat memberi pengaruh dan fungsi kognitif, fungsi motivasi, fungsi afeksi dan fungsi selektif pada aktivitas individu.

4. Sumber - Sumber Efikasi Diri

Empat sumber penting yang digunakan individu dalam membentuk efikasi diri (Bandura, 1997, h,79-113), yaitu :

a. Mastery experience

Pengalaman menyelesaikan masalah adalah sumber yang paling penting mempengaruhi efikasi diri seseorang, karena *mastery experience* memberikan bukti yang paling akurat dari tindakan apa saja yang diambil untuk meraih suatu keberhasilan atau kesuksesan, dan keberhasilan tersebut dibangun dari kepercayaan yang kuat didalam keyakinan individu. Kegagalan akan menentukan efikasi diri individu terutama bila perasaan keyakinannya belum terbentuk dengan baik. Jika individu hanya mengalami keberhasilan/kesuksesan dengan mudah, individu akan cenderung mengharapkan hasil yang cepat dan mudah menjadi lemah karena kegagalan. Padahal beberapa kegagalan dan rintangan dalam usaha manusia mengajarkan bahwa kesuksesan membutuhkan kerja keras. Setelah individu diyakinkan bahwa individu tersebut memiliki hal-hal yang diperlukan untuk mencapai kesuksesan, individu akan berusaha untuk bangkit dan keluar dari kegagalan, karena efikasi diri yang kuat membutuhkan pengalaman menghadapi rintangan melalui usaha yang tekun.

b. Vicarious experience

Pengalaman orang lain adalah pengalaman pengganti yang disediakan untuk model sosial. Mengamati perilaku dan pengalaman orang lain sebagai proses belajar individu. Melalui model ini efikasi diri individu dapat meningkat, terutama apabila individu merasa memiliki kemampuan yang setara

atau bahkan merasa lebih baik dari pada orang yang menjadi subjek belajarnya. Individu akan mempunyai kecenderungan merasa mampu melakukan hal yang sama. Meningkatkan efikasi diri individu ini dapat meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Melihat orang lain yang mirip dengan dirinya berhasil/sukses melalui usaha keras dapat meningkatkan kepercayaan pengamat bahwa dirinya juga mempunyai kemampuan untuk berhasil, dan sebaliknya dengan mengamati kegagalan orang lain akan menurunkan keyakinan dan usaha dari individu tersebut.

Dampak modeling dalam efikasi diri sangat dipengaruhi oleh kemiripan antara individu dengan model. Semakin mirip individu dengan suatu model, maka pengaruh kegagalan maupun keberhasilannya akan semakin besar. Jika modelnya jauh berbeda dari individu, maka tidak akan banyak mempengaruhi efikasi diri. Peningkatan efikasi diri akan menjadi efektif apabila subjek yang menjadi model tersebut mempunyai banyak kesamaan karakteristik antara individu dengan model, kesamaan tingkat kesulitan tugas, kesamaan situasi dan kondisi, serta keanekaragaman yang dicapai oleh model.

c. Persuasi verbal

Persuasi verbal adalah cara ketiga untuk meningkatkan kepercayaan seseorang mengenai hal-hal yang dimilikinya untuk berusaha lebih gigih untuk mencapai tujuan dan keberhasilan/kesuksesan. Persuasi verbal mempunyai pengaruh yang kuat pada peningkatan efikasi diri individu dan menunjukkan perilaku yang digunakan secara efektif. Seseorang mendapat bujukan atau sugesti untuk percaya bahwa dirinya dapat mengatasi masalah-masalah yang

akan dihadapinya. Persuasi verbal berhubungan dengan kondisi yang tepat bagaimana dan kapan persuasi itu diberikan agar dapat meningkatkan efikasi diri seseorang. Kondisi individu adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi dan sifatnya realistik dari apa yang dipersuasikan. Seseorang yang dikenai persuasi verbal bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas yang telah diberikan, maka orang tersebut akan menggerakkan usaha yang lebih besar dan akan meneruskan penyelesaian tugas tersebut.

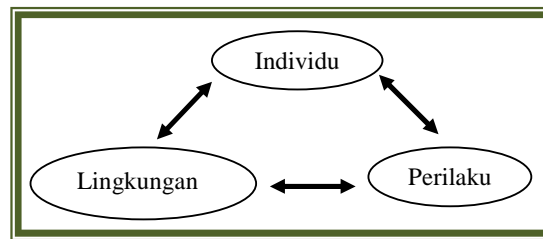
d. Keadaan fisiologis dan emosional

Situasi yang menekan kondisi emosional dapat mempengaruhi efikasi diri. Gejolak emosi, goncangan, kegelisahan yang mendalam dan keadaan fisiologis yang lemah yang dialami individu akan dirasakan sebagai isyarat akan terjadi peristiwa yang tidak diinginkan, maka situasi yang menekan dan mengancam akan cenderung dihindari. Ketika melakukan penilaian terhadap kemampuan pribadi, seseorang tidak jarang berpegang pada informasi somatik yang ditunjukkan melalui fisiologis dan keadaan emosional. Individu mengartikan reaksi cemas, takut, stress dan ketegangan sebagai sifat yang menunjukkan bahwa performansi dirinya menurun. Penilaian seseorang terhadap efikasi diri dipengaruhi oleh suasana hati. Suasana hati yang positif akan meningkatkan efikasi diri sedangkan suasana hati yang buruk akan melemahkan efikasi diri. Mengurangi reaksi cemas, takut dan stress individu akan mengubah kecenderungan emosi negatif dengan salah interpretasi terhadap keadaan fisik dirinya sehingga akhirnya akan mempengaruhi efikasi diri yang positif terhadap diri seseorang.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa sumber-sumber yang mempengaruhi efikasi diri ialah *mastery experience*, *vicarious experience*, persuasi verbal, keadaan fisiologis dan emosional. Sumber-sumber tersebut akan menjadi dasar teori dalam membuat modul pelatihan efikasi diri.

5. Efikasi Diri sebagai Proses Kognitif

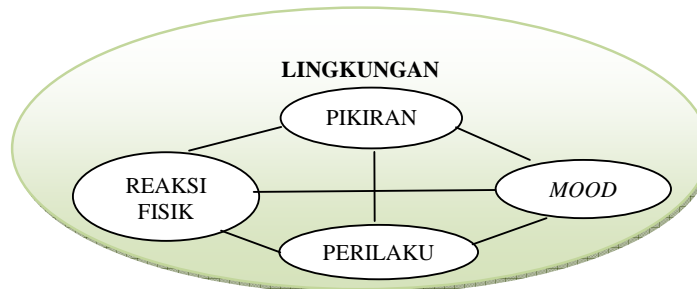
Teori belajar sosial yang dikemukakan oleh Bandura (Cloninger, 2004, h.364-368); (Alwisol, 2006, h.343-345) menyatakan bahwa adanya hubungan antara lingkungan, perilaku, dan faktor individu. Individu dalam hal ini memiliki kemampuan kognitif dan sistem pengaturan diri (*self-regulation*). Pada batas-batas tertentu, manusia tidak hanya dibentuk oleh lingkungan, namun manusia juga membentuk dan mempengaruhi lingkungan (*reciprocal determinism*) sehingga faktor-faktor lingkungan, personal/individu, dan perilaku selalu saling berinteraksi dan saling menentukan. Proses kognitif merupakan faktor penting yang mengantarai faktor pengaruh eksternal pada tingkah laku. Individu melakukan interpretasi terhadap stimulus dan bukan bereaksi secara otomatis pada serangkaian stimulus. Melalui penafsiran terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi di lingkungan, individu menciptakan pengharapan-pengharapan secara kognitif dan mengantisipasi bahwa tingkah laku tertentu pada waktu mendatang akan memberikan hasil tertentu. Pengharapan-pengharapan tersebut pada akhirnya akan menuntun pada tingkah laku tertentu untuk menghadapi tugas tertentu.



Gambar 3. Hubungan antara individu, perilaku dan lingkungan menurut Bandura (Cloninger, 2004, h.366)

Bandura membedakan pengharapan-pengharapan kognitif yang terbentuk, yaitu *outcome expectancy* dan *efficacy expenctation*. *Outcome expectancy* adalah pengharapan seseorang bahwa tingkah laku tertentu akan memberikan hasil tertentu. Keyakinan seseorang bahwa dirinya mampu melaksanakan tingkah laku yang dibutuhkan untuk mencapai suatu hasil tertentu, disebut sebagai *efficacy expenctation*. Efikasi diri merupakan salah satu faktor kognitif yang mengantarai interaksi antara perilaku individu dengan lingkungan.

Sesuai dengan pernyataan Greenberger (1996, h.4), individu perlu memahami lima aspek yang mempengaruhi kehidupan manusia, yaitu lingkungan atau situasi kehidupan (sekarang dan masa depan), pikiran (keyakinan, bayangan, ingatan), *mood* (suasana hati, perilaku dan reaksi fisik). Kelima aspek tersebut sangat berkaitan erat. Peristiwa yang terjadi di sekitar individu akan berpengaruh pada diri individu namun tergantung pada pikirannya sendiri, jika berpikir salah atau negatif maka konsekuensinya adalah gangguan emosional dan perilaku.



**Gambar 4. Lima aspek pengalaman hidup individu
(Greenberger, 1996, h.4)**

Individu secara konstan berpikir dan membayangkan, sehingga individu mempunyai pikiran otomatis setiap saat. Pikiran otomatis yang muncul dapat berupa pikiran-pikiran positif ataupun pikiran-pikiran negatif dan efikasi diri adalah untuk menguatkan apa yang individu yakini. Apabila individu percaya sesuatu mungkin terjadi, maka individu tersebut akan menciptakan perilaku yang mendukung kepercayaan ini. Sebaliknya, jika individu menganggap bahwa menghilangkan suatu pola kebiasaan adalah hal yang sulit dilakukan, kemungkinan itulah yang akan terjadi, namun bila individu yakin bahwa dirinya mampu berubah dan benar-benar melakukan perubahan, maka akan menguatkan keyakinan positif yang baru hingga individu mempercayai bahwa dirinya dapat meninggalkan kebiasaan.

Sesuai dengan pernyataan Bandura (1997, h.3) bahwa individu yang memiliki efikasi diri yakin dirinya mampu berperilaku tertentu untuk mencapai hasil yang diinginkan atau target yang ditetapkan pada situasi tersebut. Selain itu, individu yang mempunyai efikasi diri juga akan lebih giat dan tekun dalam berusaha. Begitu pula dalam menghadapi kesulitan, orang yang mempunyai keraguan terhadap kemampuannya atau memiliki efikasi diri yang rendah akan

lebih mudah menyerah sementara orang yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mengerahkan usaha yang lebih besar untuk mengatasi tantangan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa teori belajar sosial yang dikemukakan oleh Bandura (Cloninger, 2004, h.364-368); (Alwisol, 2006, h.343-345) menyatakan bahwa adanya hubungan antara lingkungan, perilaku, dan faktor individu. Individu dalam hal ini memiliki kemampuan kognitif dan sistem pengaturan diri (*self-regulation*). Dalam penjelasan lebih lanjut, Bandura membedakan pengharapan-pengharapan kognitif yang terbentuk, yaitu *outcome expectancy* dan *efficacy exspenctation*. Efikasi diri merupakan salah satu faktor kognitif yang mengantarai interaksi antara perilaku individu dengan lingkungan. Menurut Greenberger (1996, h.4), individu perlu memahami lima aspek yang mempengaruhi kehidupan manusia, yaitu lingkungan atau situasi kehidupan (sekarang dan masa depan), pikiran (keyakinan, bayangan, ingatan), dan *mood* (suasana hati, perilaku dan reaksi fisik). Individu secara konstan berpikir dan membayangkan, sehingga individu mempunyai pikiran otomatis setiap saat dan efikasi diri adalah untuk menguatkan apa yang individu yakini. Individu yang memiliki efikasi diri yakin dirinya mampu berperilaku tertentu untuk mencapai hasil yang diinginkan atau target yang ditetapkan pada situasi tersebut. Selain itu, individu yang mempunyai efikasi diri juga akan lebih giat dan tekun dalam berusaha. Begitu pula dalam menghadapi kesulitan, orang yang mempunyai keraguan terhadap kemampuannya atau memiliki efikasi diri yang rendah akan lebih mudah menyerah sementara orang yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mengerahkan usaha yang lebih besar untuk mengatasi tantangan.

D. Efektivitas Pelatihan Efikasi Diri terhadap Intensi Masturbasi pada Remaja

Kehidupan sehari-hari individu tidak terlepas dari hubungannya dengan dunia sekitar. Individu menghadapi semua itu dengan berusaha mempengaruhi, menguasai, mengubah dalam batas-batas kemungkinannya, dan sebaliknya alam sekitar mempengaruhi peranan terhadap individu, artinya melalui individu akan mempengaruhi individu pula, tingkah laku, perbuatan, pikiran, sikap, perasaan, dan kemauan.

Bandura dengan teori belajar sosialnya (Cloninger, 2004, h.364-368); (Alwisol, 2006, h.343-345) menyatakan bahwa adanya hubungan antara lingkungan, perilaku, dan faktor individu. Individu dalam hal ini memiliki kemampuan kognitif dan sistem pengaturan diri (*self-regulation*). Pada batas-batas tertentu, manusia tidak hanya dibentuk oleh lingkungan, namun manusia juga membentuk dan mempengaruhi lingkungan (*reciprocal determinism*) sehingga faktor-faktor lingkungan, personal/individu, dan perilaku selalu saling berinteraksi dan saling menentukan. Dalam penjelasan lebih lanjut, Bandura membedakan pengharapan-pengharapan kognitif yang terbentuk, yaitu *outcome expectancy* dan *efficacy expectation*. Efikasi diri merupakan salah satu faktor kognitif yang mengantarai interaksi antara perilaku individu dengan lingkungan.

Bandura (1997, h.3) mendefinisikan efikasi diri (*self-efficacy*) sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuan untuk mengorganisasikan dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Individu dengan efikasi diri yang tinggi memiliki keyakinan

terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi suatu situasi guna mencapai tujuan yang diharapkan. Efikasi diri mendorong pula individu untuk cenderung terlibat dalam situasi yang mengandung tantangan dan memerlukan tindakan yang tepat dalam mencapai hasil yang diharapkan. Sedangkan individu yang efikasi diri rendah, kurang yakin akan kemampuan yang dimilikinya sehingga cenderung ragu-ragu dalam mengambil keputusan dan tindakan, mudah putus asa dan akan mengurangi usahanya bila menghadapi hambatan sehingga pencapaian tujuan bisa tertunda.

Efikasi diri mempunyai korelasi dengan perilaku secara langsung. Menurut Bandura (1997, h.3), efikasi diri merupakan keyakinan individu akan kemampuannya untuk membentuk perilaku dalam situasi tertentu. Dalam penelitian ini yang dikatakan dengan kemampuan diri adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan dorongan seksual sehingga terhindar dari pola-pola perilaku seksual, khususnya masturbasi. Efikasi diri bermanfaat untuk memutuskan perilaku tertentu akan dibentuk atau tidak, seseorang tidak hanya mempertimbangkan informasi dan keyakinan tentang kemungkinan kerugian atau keuntungan, namun juga mempertimbangkan sampai sejauh mana seseorang dapat mengatur perilaku tersebut (Smet, 1994, h.189).

Keinginan untuk melakukan masturbasi timbul karena rangsangan-rangsangan seksual (stimuli) yang mengerakkan libido atau dorongan seksual untuk memenuhi kebutuhan seks guna mencari kepuasan. Remaja diharapkan dapat menguasai atau mengatur pikiran dan menjaga lingkungannya sehingga tidak menggerakkan dorongan seksual yang pada akhirnya dapat mendorong

remaja untuk melakukan masturbasi. Remaja yang memiliki pengaturan yang baik terhadap diri dan perilakunya akan berusaha menjauhi perbuatan tersebut. Individu mampu melakukan represi terhadap stimuli tanpa harus melakukan masturbasi ketika dorongan-dorongan seksualnya semakin tinggi. Gejala masturbasi pada usia pubertas dan remaja disebabkan oleh kematangan seksual yang memuncak dan tidak mendapat penyaluran yang wajar; lalu ditambah dengan rangsangan-rangsangan ekstern berupa buku-buku dan gambar porno, film biru, meniru teman dan lain-lain (Fisher, 1994, h.57).

Menurut Bandura (Smet, 1994, h.190), pengaturan diri dalam perilaku secara efektif tidak dicapai hanya oleh kehendak. Remaja yang memiliki dorongan seksual yang masih labil memaksa diri untuk segera mendapat penyaluran, sehingga banyak remaja pria melakukan masturbasi sebagai pelepasan ketegangan seksual. Remaja diharapkan memiliki pengaturan diri yang baik karena pengaturan diri menuntut suatu keterampilan tertentu dalam memotivasi diri dan bimbingan diri. Keterampilan ini dapat dicapai melalui suatu pelatihan yang dimaksudkan untuk membuat remaja mampu mengembangkan kecerdasan seksual dalam pengaturan diri dengan mengembangkan efikasi diri pada remaja dengan tidak hanya menyerah pada dorongan seksual.

Efikasi diri pada hakikatnya bukan merupakan faktor bawaan yang tidak dapat diubah. Efikasi diri dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan melalui salah satu atau kombinasi dari empat sumber yang mempengaruhi efikasi diri, yaitu *mastery experience* (pengalaman menyelesaikan masalah), *vicarious*

experience (pengalaman orang lain), persuasi verbal, keadaan fisiologis dan emosional (Cloninger, 2004, h.375-376); (Alwisol, 2006, h.345-347).

Pengalaman menyelesaikan masalah memegang pengaruh yang sangat signifikan dalam membentuk suatu efikasi diri pada individu. Keberhasilan atau kesuksesan yang diterima oleh individu dalam menghadapi suatu permasalahan dalam hidupnya akan membangun perasaan yang positif terhadap individu, sedangkan kegagalan akan merusak keyakinan diri individu, terlebih lagi ketika efikasi diri belum terbentuk secara kuat pada individu tersebut (Bandura, 1997, h.79). Apabila individu hanya mengalami keberhasilan atau kesuksesan yang mudah, individu akan cenderung mengharapkan hasil yang cepat dan mudah lemah karena kegagalan. Keyakinan yang kuat membutuhkan pengalaman menghadapi rintangan melalui usaha yang tekun. Beberapa kegagalan dan rintangan dalam usaha manusia mengajarkan bahwa keberhasilan biasanya membutuhkan kerja keras. Setelah individu diyakinkan bahwa individu tersebut memiliki hal-hal yang diperlukan untuk berhasil atau sukses, individu akan berusaha untuk bangkit dan keluar dari kemunduran atau kegagalan. Remaja dapat menahan keinginannya untuk masturbasi akibat dari dorongan seksual yang tinggi dalam dirinya dengan berusaha menjauhkan diri dari teman-teman yang dapat mempengaruhi dirinya untuk melakukan masturbasi, melakukan aktivitas-aktivitas yang lebih bernilai seperti, olahraga, membaca, dan musik. Dengan ketekunan dan kerja keras dalam mengendalikan dorongan seksualnya dengan tidak melakukan masturbasi akan memberikan keyakinan dalam dirinya bahwa “saya semakin bisa menaklukkan diri saya sendiri”.

Vicarious experience (belajar tidak langsung) dapat mempengaruhi pembentukan efikasi diri, yaitu dengan mengamati keberhasilan orang lain. Efikasi diri pada individu akan menguat ketika melihat orang lain yang dirasa setara dengan dirinya mengalami keberhasilan atau kesuksesan, sedangkan efikasi diri akan melemah bila orang lain yang dianggap memiliki kemampuan yang setara mengalami kegagalan dalam menyelesaikan suatu tugas atau tindakan (Alwisol, 2006, h.346). Dampak modeling dalam efikasi diri sangat dipengaruhi oleh kemiripan antara individu dengan model. Semakin mirip individu dengan suatu model, maka pengaruh kegagalan maupun keberhasilannya akan semakin besar. Hal ini sesuai dengan pernyataan Bandura (1997, h.93) bahwa manusia dapat belajar hanya dari mengamati atau meniru perilaku orang lain (model) melalui kelompok acuan atau orang yang penting bagi individu ketika orang lain (model) melakukan perilaku tertentu, seperti melakukan masturbasi atau biasa dalam melihat gambar/film porno maka persepsi remaja tersebut tentu saja masturbasi merupakan suatu hal yang dibolehkan apalagi jika orangtua dari remaja tersebut juga sering melihat gambar/film porno.

Persuasi verbal berupa dukungan atau perhatian kepercayaan kepada individu dalam melakukan suatu tindakan akan menguatkan efikasi diri individu tersebut, sebaliknya perasaan keragu-raguan dari pemberi persuasi akan menurunkan efikasi diri individu (Bandura, 1997, h.101). Kondisi fisiologis dan emosional seseorang seperti rasa cemas, takut dan stres akan mengurangi efikasi diri seseorang, sedangkan perasaan tenang dan tanpa keragu-raguan akan meningkatkan efikasi diri seseorang (Alwisol, 2006, h.347). Hal ini sesuai dengan

penjelasan dari Tjahjono bahwa seorang remaja dapat melakukan masturbasi secara berlebihan atau tidak wajar, karena remaja tersebut merasa tidak diinginkan atau tidak dicintai orangtuanya, merasa kesepian atau tidak disukai orang lain, atau merasa tidak mampu di sekolah, remaja dapat pula bermasturbasi karena gugup dan cemas. Remaja berperilaku masturbasi ini menunjukkan bahwa efikasi diri remaja tersebut belum terbentuk dengan baik.

Masturbasi merupakan suatu bentuk perilaku seksual remaja yang nampak. Seiring dengan pernyataan tersebut, Ajzen (2005, h. 99-110) mengatakan bahwa setiap perilaku yang nampak selalu didahului oleh adanya intensi atau niat untuk mencoba menampilkan suatu perilaku yang pasti, sehingga dapat dikatakan bahwa intensi merupakan penyebab terdekat terjadinya perilaku yang nampak. Intensi dipengaruhi oleh efikasi diri sebagai suatu perangkat dari sikap-sikap diri yang mempunyai korelasi dengan perilaku secara langsung, dalam hal ini adalah perilaku masturbasi.

Berdasarkan teori perilaku terencana dari Ajzen (2005, h. 123-127) yang mengatakan bahwa intensi dipengaruhi tidak hanya oleh sikap tetapi juga oleh norma subjektif dan persepsi atas kendali perilaku. Ajzen menjelaskan sikap sebagai respons evaluatif yang dapat berbentuk positif maupun negatif. Norma subjektif berhubungan dengan keyakinan seseorang akan melakukan suatu perbuatan apabila ia memandang perbuatan itu positif dan bila ia percaya bahwa orang lain ingin agar ia melakukannya.

Menurut teori perilaku terencana, diantara berbagai keyakinan yang akhirnya akan menentukan intensi dari perilaku tertentu adalah keyakinan

mengenai tersedia-tidaknya kesempatan dan sumber yang diperlukan. Persepsi atas kendali perilaku merupakan tingkat persepsi seseorang tentang kemampuannya untuk mengontrol hambatan atau rintangan dalam melakukan perilaku yang akan dilakukan. Keyakinan ini dapat berasal dari pengalaman dengan perilaku yang bersangkutan di masa lalu, dapat juga dipengaruhi oleh informasi tidak langsung mengenai perilaku itu misalkan dengan melihat pengalaman teman atau orang lain yang pernah melakukannya, dan dapat juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang mengurangi atau menambah kesan kesukaran untuk melakukan perbuatan yang bersangkutan.

Perilaku masturbasi ditentukan oleh seberapa besar niat atau intensi pada remaja untuk melakukan masturbasi. Intensi masturbasi merupakan niat seseorang merangsang alat kelamin yang bersifat segera untuk mencapai orgasme atau kepuasan seksual melalui rangsangan manual dengan tangan dan atau alat-alat mekanik. Semakin besar intensitas niat maka semakin besar pula kemungkinan individu untuk berperilaku. Intensi untuk berperilaku sangat signifikan dalam memunculkan perilaku tertentu, khususnya jika sasaran, tindakan, konteks dan waktunya tepat (Ajzen & Fishbein, 1980, h.124). Remaja pria biasanya akan melakukan masturbasi dimulai dengan sering membuka media porno, pernyataan ini sesuai dengan pernyataan Tobing (Fisher, 1994, h.2) yang menjelaskan bahwa kaum pria biasanya dirangsang oleh hal-hal yang dilihat, seperti melihat gambar atau film porno. Setelah membuka media porno, remaja pria mulai memikirkan seks dan meraba bagian tubuh sensitif (tindakan) untuk memuaskan dorongan

seksual (target), memilih melakukan hal itu di rumah sendiri saat suasana sepi (konteks) terutama di malam hari (waktu).

Empat sumber yang mempengaruhi efikasi diri akan terangkum dalam suatu pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, sikap dan perilaku serta kepribadian seseorang. Pelatihan efikasi diri dapat mengubah persepsi ketidakmampuan terhadap diri sendiri menjadi yakin dan mampu untuk mengorganisasikan dan mengambil tindakan yang dibutuhkan dalam mengendalikan dorongan seksual, sehingga dapat membentuk suatu perilaku yang relevan dan memperoleh hasil seperti yang diharapkan, yaitu menurunkan intensi masturbasi pada remaja, khususnya di SMA Negeri 15 Semarang.

Efikasi diri yang telah terbentuk pada individu akan merubah pemikiran negatif terhadap diri menjadi positif yang selanjutnya akan mengaktifkan fungsi kognitif, motivasi, afeksi dan selektif dalam dirinya untuk mengatasi suatu permasalahan, yaitu masturbasi sebagai salah satu pelampiasan dorongan seksual remaja. Individu yang mempunyai efikasi diri yang tinggi akan mempunyai pemikiran positif terhadap dirinya sendiri termasuk dalam hal mengatur pikiran dan menjaga lingkungannya sehingga tidak menggerakkan dorongan seksual yang pada akhirnya dapat mendorong remaja untuk melakukan masturbasi. Remaja yang memiliki pengaturan yang baik terhadap diri dan perilakunya akan berusaha menjauhi perbuatan tersebut. Individu mampu melakukan represi terhadap stimuli (rangsangan seks) tanpa harus melakukan masturbasi ketika dorongan-dorongan

seksualnya semakin tinggi sehingga akhirnya dapat menurunkan intensi masturbasi dalam dirinya.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Astuti (2007) bahwa efikasi diri yang tinggi akan mengarahkan individu pada usaha yang lebih besar dan persisten dalam menghadapi tantangan. Dalam hal intensi masturbasi, efikasi diri yang tinggi akan membuat individu bertahan untuk tidak masturbasi meskipun berada dalam situasi yang berisiko untuk melakukan masturbasi, dan berhubungan dengan keberhasilan atau kesuksesan dalam berhenti untuk masturbasi. Serta memperkecil kemungkinan untuk mengulangnya lagi.

Berdasarkan berbagai tinjauan di atas, diperoleh suatu kesimpulan bahwa pelatihan efikasi diri efektif dalam menurunkan intensi masturbasi. Sebab empat sumber yang mempengaruhi efikasi diri, yaitu *mastery experience* (pengalaman menyelesaikan masalah), *vicarious experience* (pengalaman orang lain), persuasi verbal, keadaan fisiologis dan emosional yang terangkum dalam program pelatihan efikasi diri dapat digunakan sebagai alternatif bagi remaja untuk mengembangkan dan memperoleh kestabilan efikasi diri, agar dapat membentuk suatu perilaku yang relevan pada situasi yang khusus.

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengajukan dua hipotesis penelitian sebagai berikut :

1. Ada perbedaan intensi masturbasi pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah perlakuan berupa pelatihan efikasi diri. Intensi masturbasi pada kelompok eksperimen sesudah perlakuan lebih rendah daripada sebelum perlakuan.
2. Ada perbedaan antara intensi masturbasi pada remaja yang mendapat pelatihan efikasi diri (kelompok eksperimen) dengan remaja yang tidak mendapatkan pelatihan efikasi diri (kelompok kontrol). Intensi masturbasi kelompok eksperimen lebih rendah daripada intensi masturbasi yang dimiliki oleh kelompok kontrol. Perbedaan yang signifikan menunjukkan bahwa pelatihan efikasi diri dapat menurunkan intensi masturbasi pada remaja, yaitu siswa SMA Negeri 15 Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Pada penelitian ini digunakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan dengan melakukan manipulasi yang bertujuan untuk mengetahui akibat manipulasi terhadap perilaku individu yang diamati. Manipulasi yang dilakukan dapat berupa situasi tertentu yang diberikan kepada individu atau kelompok yang setelah itu dilihat pengaruhnya. Eksperimen ini dilakukan untuk mengetahui efek yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti. Penelitian eksperimen bersifat prediktif, yaitu meramalkan akibat dari suatu manipulasi terhadap variabel terikat. (Latipun, 2002, h.6)

Variabel adalah sistem yang menjadi sarana penyelidikan sesuatu itu menunjukkan variasi, baik dalam jenis maupun tingkatannya (Hadi, 1986, h.224). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel tergantung dan variabel bebas. Adapun yang menjadi kedua variabel tersebut adalah :

Variabel Tergantung : Intensi Masturbasi

Variabel Bebas : Pelatihan Efikasi Diri

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional merupakan suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel yang dapat diamati. Tuckman (Azwar, 2004, h.74-76) menguraikan beberapa cara untuk merumuskan definisi operasional, diantaranya yaitu :

- a. Definisi operasional dapat dirumuskan berdasarkan proses apa yang harus dilakukan agar variabel yang didefinisikan itu terjadi.
- b. Definisi operasional dibuat berdasarkan bagaimana cara kerja variabel yang bersangkutan, yaitu apa yang menjadi sifat dinamisnya.
- c. Definisi operasional dibuat berdasarkan kriteria pengukuran yang diterapkan pada variabel yang didefinisikan.

Definisi operasional dari setiap variabel dalam penelitian ini, yaitu :

1. Intensi Masturbasi

Intensi masturbasi merupakan niat seseorang merangsang alat kelamin yang bersifat segera untuk mencapai orgasme atau kepuasan seksual melalui rangsangan manual dengan tangan dan atau alat-alat mekanik. Intensi masturbasi akan diungkap melalui skala intensi masturbasi yang disusun dari beberapa aspek intensi masturbasi, yaitu tindakan masturbasi yang dilakukan oleh individu, sasaran individu dalam melakukan masturbasi, konteks individu dalam melakukan masturbasi dan waktu individu dalam melakukan masturbasi. Semakin tinggi skor yang diperoleh dalam skala intensi masturbasi berarti semakin tinggi intensi yang dimiliki subjek untuk masturbasi dan sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka akan semakin rendah pula intensi yang dimiliki oleh subjek.

2. Pelatihan Efikasi Diri

Pelatihan efikasi diri merupakan suatu bentuk pemberian materi yang bertujuan untuk membantu individu menggali keyakinan akan kemampuannya untuk mengorganisasikan dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dibutuhkan dalam mengendalikan dorongan seksual sehingga dapat membentuk suatu perilaku yang relevan dan memperoleh hasil seperti yang diharapkan. Pada penelitian ini, subjek diberikan tes (*pre-test*) untuk mengetahui keadaan subjek sebelum pelatihan, dan pada akhir pelatihan subjek diberikan tes (*post-test*) untuk mengetahui keadaan subjek setelah pelatihan. Hasil pengukuran *pre-test* dan *post-test* kemudian dibandingkan untuk mengetahui keberhasilan dari pelatihan tersebut, jika menunjukkan adanya perbedaan skor sebelum dan sesudah pelatihan maka pelatihan tersebut berhasil. Sebaliknya jika tidak menunjukkan adanya perbedaan skor sebelum dan sesudah pelatihan maka pelatihan tersebut kurang berhasil.

Pelatihan efikasi diri akan dilakukan tiga kali pertemuan dalam waktu yang berbeda. Pelatihan efikasi diri ini diberikan berdasarkan empat sumber yang mempengaruhi efikasi diri, yaitu *mastery experience*, *vicarious experience*, persuasi verbal, keadaan fisiologis dan emosional. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini adalah ceramah, diskusi, studi kasus, latihan, *role play*, dan permainan. *Co-trainer* pada pelatihan efikasi diri adalah mahasiswa Psikologi Universitas Diponegoro Semarang yang telah mengikuti mata kuliah Desain Teknik Pelatihan, dan pernah atau sedang menjadi anggota lembaga pelatihan atau pengembangan diri.

C. Subjek Penelitian

Hadi (2000, h.70) menyatakan bahwa dalam suatu penelitian segala hal yang perlu diperhatikan adalah menentukan terlebih dahulu luas dan sifat-sifat populasi, memberikan batasan yang tegas, baru kemudian menetapkan sampelnya. Sampel diambil dari populasi yang diharapkan dapat mewakili populasi tersebut. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel dengan teknik *purposive sampling*. Pada penelitian ini pengambilan sampel bersifat tidak acak, dimana sample dipilih berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu yaitu pemilihan sekelompok subjek didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya.

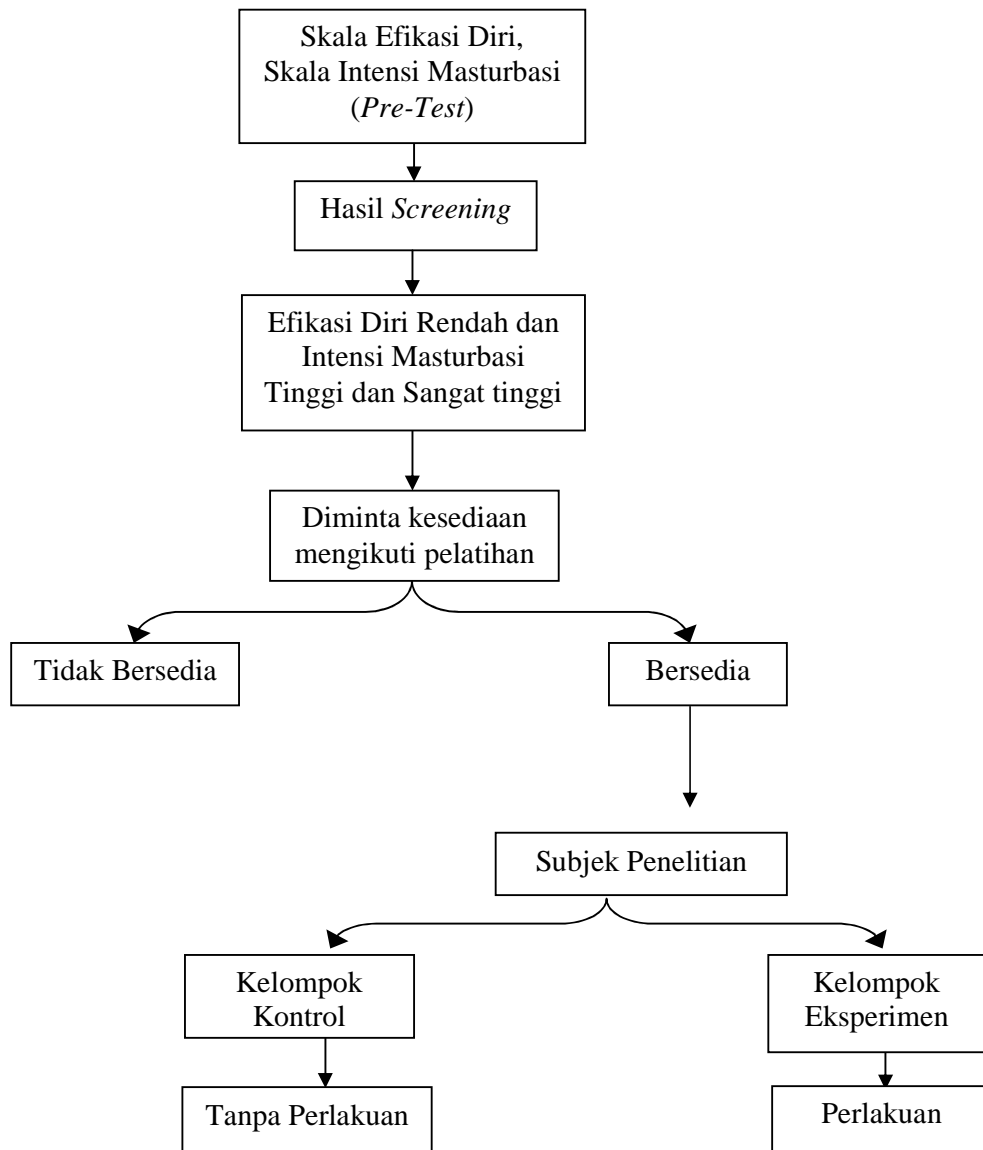
Populasi target dalam penelitian eksperimen ini adalah siswa SMA Negeri 15 Semarang. Prosedur untuk mendapatkan subjek dilakukan melalui mekanisme perijinan dari pihak Kepala Dinas Pendidikan Kota Semarang dan Kepala Sekolah SMA Negeri 15 Semarang yang akan dijadikan tempat penelitian.

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan karakteristik sebagai berikut :

- a. Remaja madya, berusia 15-18 tahun. Kriteria ini berdasarkan pertimbangan hasil studi kasus tentang onani yang dilakukan oleh Pilar PKBI (Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia) Semarang terhadap 260 mahasiswa dan 240 mahasiswi di Semarang. Dari hasil studi kasus pilar menunjukkan bahwa 139 mahasiswa (63%) dan 50 mahasiswi (63.3%) melakukan onani pertama kali pada usia 15-19 tahun.

- b. Berjenis kelamin laki-laki. Kriteria ini berdasarkan teori yang menyatakan bahwa remaja pria lebih bebas mengekspresikan diri dan mengkomunikasikan pengetahuan seksualnya pada lingkungan sekitarnya. Remaja pria biasanya lebih mudah terangsang dan tertarik pada persoalan seksualitas, secara tidak langsung mendorong laki-laki lebih *permissive* untuk berperilaku seksual. Pada penelitiannya Atmowiloto tahun 1985 pada siswa SMA di Jakarta menunjukkan pula bahwa remaja pria lebih banyak tahu dan lebih banyak melakukan masturbasi, namun perasaan takut dan rasa berdosa lebih rendah dari remaja putri (Sarwono, 2004, h.142).
- c. Belum pernah mengikuti pelatihan efikasi diri sebelumnya.

Proses dalam menjangking subjek pada penelitian ini melalui hasil *screening* skala efikasi diri dan skala intensi masturbasi sebagai *pre-test*. Peneliti kemudian memilih siswa dengan tingkat efikasi diri rendah dan intensi masturbasi tinggi dan sangat tinggi serta memisahkannya menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan *random asigment* yang berarti bahwa setiap subjek memiliki kesempatan yang sama untuk ditempatkan di setiap kondisi perlakuan, dan kesediaan mereka untuk mengikuti rangkaian penelitian. Dengan demikian diharapkan dapat diperoleh dua kelompok subjek yang relatif homogen dalam hal intensi terhadap masturbasi.



Gambar 5. Skema Proses Penemuan Subjek Penelitian.

D. Desain Eksperimen

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Randomized Pretest-Posttest Control Group Design*. *Randomized Pretest-Posttest Control Group Design* merupakan desain eksperimen yang membagi subjek kedalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Tes dilakukan sebelum (*pre-test*) dan setelah pemberian perlakuan (*post-test*) kepada kedua kelompok subjek. Tes yang diberikan pada *pre-test* dan *post-test* merupakan tes yang sama (Seniati, 2005, h103); (Latipun, 2002, h.76). Adapun desain penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Skema Desain Eksperimen

Kelompok	Pra	Perlakuan	Pasca
Eksperimen	O1	X	O2
Kontrol	O1	(P)	O2

Keterangan :

O1 = pengukuran sebelum diberi perlakuan

O2 = pengukuran setelah diberi perlakuan

X = pelatihan efikasi diri

(P) = *placebo*

Sebelum subjek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberi perlakuan, kelompok subjek tersebut diberi tes awal berupa skala efikasi diri dan skala intensi masturbasi. Kelompok eksperimen adalah kelompok subjek yang mendapatkan perlakuan berupa pelatihan efikasi diri selama tiga hari. Kelompok kontrol adalah kelompok subjek yang tidak mendapatkan pelatihan efikasi diri. Subjek pada kelompok kontrol diberi perlakuan *placebo* yang tidak berhubungan dengan materi yang diberikan kepada kelompok eksperimen. Selang beberapa waktu setelah perlakuan, subjek pada kelompok eksperimen dan kelompok

kontrol diberi tes akhir yang sama seperti tes awal, yaitu skala efikasi diri dan intensi masturbasi.

Kontrol dalam penelitian ini dilakukan dengan :

1. Memisahkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
2. Kelompok kontrol diberi perlakuan pengganti (*plasebo*). Penggunaan kelompok kontrol ini berfungsi sebagai kelompok pembanding dalam penelitian, yaitu untuk membuktikan efektivitas perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen dan bukan pada kelompok kontrol.

E. Prosedur Eksperimen

1. Persiapan Eksperimen

Persiapan eksperimen yang harus dilakukan peneliti sebelum melaksanakan pelatihan, antara lain :

- a. Persiapan administrasi (perijinan), yaitu di SMA Negeri 15 Semarang.
- b. Persiapan alat ukur. Alat ukur yang dipersiapkan dalam penelitian ini adalah skala efikasi diri dan skala intensi masturbasi yang akan diberikan pada saat *pre-test* dan *post-test*.
- c. Persiapan *trainer* dan *co-trainer* yang nantinya harus menguasai materi dan pelaksanaan pelatihan efikasi diri.
- d. Persiapan alat eksperimen. Alat eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah modul pelatihan efikasi diri. Materi pelatihan diberikan selama tiga kali pertemuan.

2. Pelaksanaan Eksperimen

a. Angket atau koesioner

Angket perilaku masturbasi diberikan peneliti sebagai studi pendahuluan yang bertujuan untuk mendapatkan data faktual tentang perilaku seksual remaja, khususnya tentang masturbasi. Angket ini diberikan kepada siswa pria SMA Negeri 15 di Semarang.

b. *Pre-Test*

Pre-test dilakukan dengan memberikan skala efikasi diri dan skala intensi masturbasi. Tujuan pemberian *pre-test* adalah untuk memperoleh skor efikasi diri dan intensi masturbasi awal sebelum perlakuan dan menjaring subjek penelitian berdasarkan tingkat kategori skor yang diperoleh pada saat *pre-test*. Peneliti kemudian memilih siswa dengan tingkat efikasi diri rendah, tingkat intensi masturbasi tinggi dan sangat tinggi serta memisahkannya menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan randomisasi dan kesediaan mereka untuk mengikuti rangkaian penelitian.

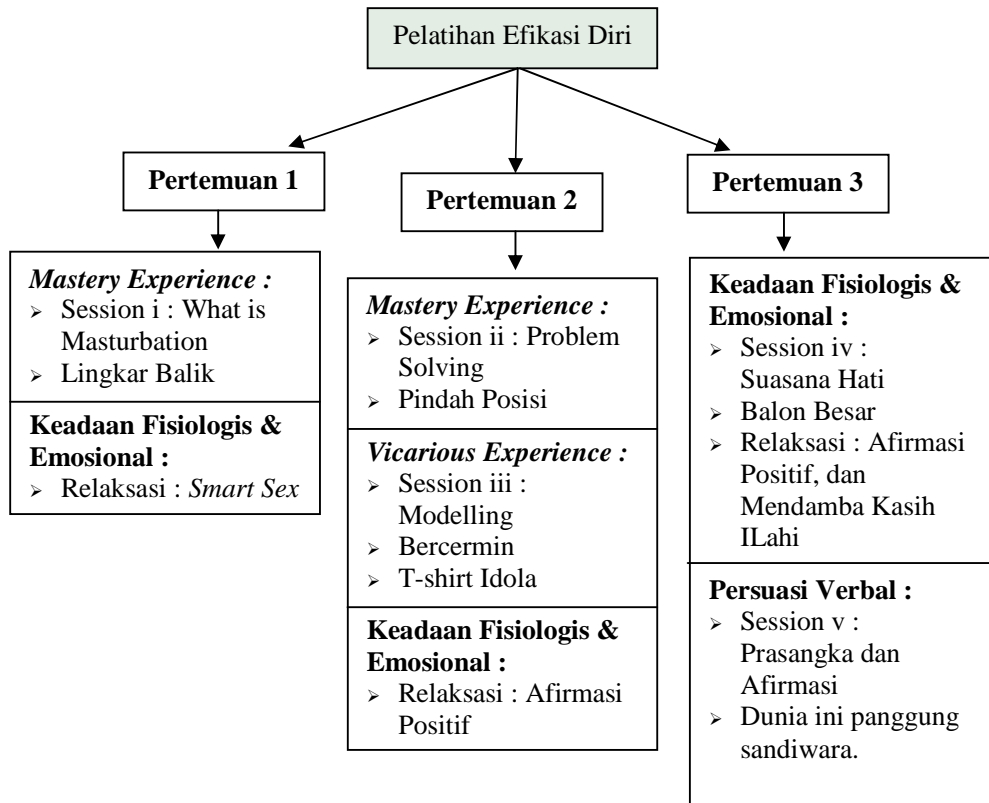
c. *Pilot Study*

Sebelum penelitian dilaksanakan, *pilot study* perlu dilakukan dengan tujuan untuk mengantisipasi kesalahan yang mungkin terjadi dalam pelaksanaan penelitian (Seniati, 2005, h.60). *Pilot study* meliputi pengujian terhadap prosedur penelitian, manipulasi variabel bebas dan pengukuran variabel terikat. *Pilot study* pada penelitian ini dilakukan sebagai uji coba modul program pelatihan yang telah disusun oleh peneliti agar modul tersebut berjalan sesuai dengan rencana. Peserta *pilot study* diberikan *pre-test* dan

terpilih sesuai kriteria yang ditentukan peneliti. Kriteria tersebut, yaitu sebagai mahasiswa Psikologi Universitas Diponegoro Semarang yang telah mengikuti mata kuliah Desain Teknik Pelatihan, dan pernah atau sedang menjadi anggota lembaga pelatihan atau pengembangan diri.

d. Perlakuan

Perlakuan hanya dikenakan pada kelompok eksperimen. Perlakuan yang diberikan yaitu memberikan program pelatihan efikasi diri sebanyak tiga kali pertemuan. Pelatihan efikasi diri ini diberikan berdasarkan empat sumber yang mempengaruhi efikasi diri, yaitu *mastery experience*, *vicarious experience*, persuasi verbal, keadaan fisiologis dan emosional. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, studi kasus, latihan, *role play*, dan permainan. Pada kelompok kontrol tidak diberikan program pelatihan efikasi diri, namun subjek pada kelompok kontrol diberi perlakuan *placebo* yang tidak berhubungan dengan materi yang diberikan kepada kelompok eksperimen. Adapun alur pelaksanaan pelatihan efikasi diri pada kelompok eksperimen :



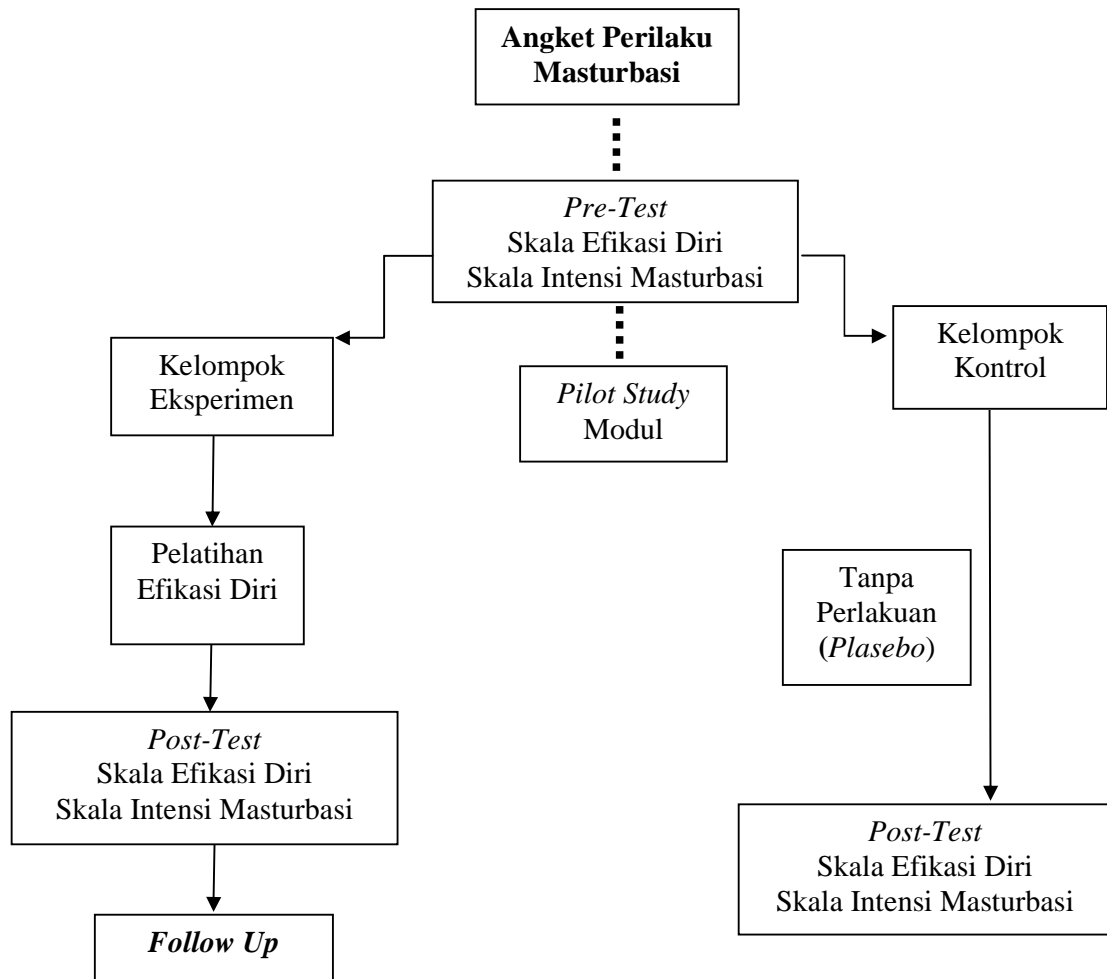
Gambar 6. Alur Pelaksanaan Pelatihan Efikasi Diri Pada Kelompok Eksperimen

e. *Post-Test*

Post-test dilakukan dengan memberikan skala efikasi diri dan skala intensi masturbasi kepada subjek penelitian baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Skala yang digunakan dalam proses ini adalah skala yang sama digunakan dalam *pre-test*, hanya sedikit perbedaan tampilan. Pelaksanaan *post-test* ini bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan skala efikasi diri dan intensi masturbasi sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen dan juga untuk mengetahui perbedaan efikasi diri dan intensi masturbasi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada saat itu peneliti juga memberikan angket evaluasi jalannya program

pelatihan untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan rangkaian penelitian yang telah melibatkan subjek penelitian dari awal hingga akhir.

Sepekan setelah pelatihan, peneliti memberikan *follow-up* kepada subjek eksperimen untuk mengetahui sejauh mana perkembangan yang telah terjadi pada subjek, dan mengidentifikasi kendala-kendala apa saja yang dirasakan subjek dalam menjalankan program pelatihan tersebut. Prosedur eksperimen yang akan dilaksanakan dapat dijelaskan melalui alur penelitian sebagai berikut :



Gambar 7. Alur Penelitian

F. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian dilakukan melalui beberapa metode, yaitu :

1. Angket

a. Perilaku Masturbasi

Angket perilaku masturbasi sebagai studi pendahuluan yang diberikan kepada siswa pria SMA Negeri 15 di Semarang. Angket ini bertujuan untuk mendapatkan data faktual tentang perilaku seksual remaja, khususnya tentang masturbasi. Angket perilaku masturbasi yang disusun oleh peneliti ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Blue Print Angket Perilaku Masturbasi

No.	Indikator	Item	Jumlah
1.	Dorongan Seksual	1,2	2
2.	Penggunaan Media Porno	3,4,5,6	4
3.	Perilaku Masturbasi	7,8,9,10,11,14,15,16	8
4.	Pengetahuan Tentang Masturbasi	12,13,17	3
Jumlah		17	17

b. Evaluasi Program

Angket evaluasi diberikan kepada subjek penelitian setelah pelatihan efikasi diri usai. Angket evaluasi yang dilakukan dalam pelatihan ini memiliki beberapa tujuan, diantaranya untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan rangkaian penelitian yang telah melibatkan subjek penelitian dari awal hingga akhir serta untuk mengetahui efisiensi program. Dari beberapa tujuan itu, diharapkan program pelatihan yang akan diadakan selanjutnya dapat menjadi

lebih efektif dan efisien. Angket evaluasi yang disusun oleh peneliti dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Blue Print Angket Evaluasi

Angket Evaluasi

Nama :
Umur :
Kelas :

Petunjuk :

Berilah tanda check list (√) pada pilihan jawaban yang paling sesuai dengan anda. Jawaban anda sangat berharga untuk pengembangan program pembelajaran kami. Terima kasih atas jawaban anda.

Aspek yang diukur	Pernyataan				
	SB	B	C	TC	STC
Materi Pelatihan Session I					
Materi Pelatihan Session II					
Materi Pelatihan Session III					
Materi Pelatihan Session IV					
Materi Pelatihan Session V					
Kejelasan materi yang disampaikan fasilitator					
Kemenarikan materi yang disampaikan fasilitator					
Penguasaan fasilitator dalam menyampaikan materi					
Penguasaan fasilitator dalam menjawab masalah					
Keterampilan fasilitator dalam memandu diskusi					
Penggunaan media sebagai alat bantu					
Kemanfaatan materi bagi peserta					
Fasilitas pendukung (modul)					
Games					
Sarana dan prasarana					
Kenyamanan					
Pencapaian tujuan sasaran					
Tulislah kritik dan saran yang anda peroleh selama pelatihan ini :					

Keterangan :

SB : Sangat Baik
B : Baik
C : Cukup
TC : Tidak Cukup
STC : Sangat Tidak Cukup

2. Skala

Skala Efikasi Diri, digunakan untuk menjaring subjek penelitian dan mengukur efikasi diri subjek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Skala ini disusun berdasarkan tiga dimensi efikasi diri, yaitu *level* (tingkatan kesulitan), *generality* (keluasan), dan *strength* (ketahanan). Gambaran umum komposisi item-item skala efikasi diri yang direncanakan oleh peneliti dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Blue Print Skala Efikasi Diri

No.	Dimensi Efikasi Diri	Jumlah Item		Total
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	<i>Level</i> (tingkatan)	7	7	14
2.	<i>Generality</i> (keluasan)	7	7	14
3.	<i>Strength</i> (ketahanan)	7	7	14
Jumlah		21	21	42

Berdasarkan skor yang diperoleh dari skala ini dapat dilihat seberapa besar efikasi diri yang dimiliki individu yang pada gilirannya akan menentukan seberapa besar niat individu untuk berperilaku. Sistem penilaian untuk item *favorable* adalah SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1. Pada item *unfavorable* diberlakukan sebaliknya, yaitu SS = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka akan semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki individu. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka akan semakin rendah pula efikasi diri yang dimiliki individu.

Skala Intensi Masturbasi, digunakan untuk menjaring subjek penelitian dan mengukur intensi masturbasi subjek sebelum dan sesudah perlakuan. Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek intensi seperti aspek tindakan, sasaran, konteks,

dan waktu yang dikombinasikan dengan aspek-aspek masturbasi seperti aspek biologis, psikologis, sosial, dan moral. Aspek intensi masturbasi adalah tindakan masturbasi yang dilakukan oleh individu, sasaran individu dalam melakukan masturbasi, konteks individu dalam melakukan masturbasi dan waktu individu dalam melakukan masturbasi. Gambaran umum komposisi item-item skala intensi masturbasi yang direncanakan oleh peneliti dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5. Blue Print Skala Intensi Masturbasi

Elemen Intensi	Jml Item		Aspek Masturbasi				Total	
	F	UF	Aspek biologis	Aspek psikologis	Aspek sosial	Aspek moral		
T I N D A K A N	Sasaran	10	6	4	4	4	4	16
	Konteks	13	3	4	4	4	4	16
	Waktu	10	6	4	4	4	4	16
Total				12	12	12	12	48

Berdasarkan skor yang diperoleh dari skala ini dapat dilihat seberapa besar intensi yang dimiliki individu yang pada gilirannya akan menentukan apakah masturbasi akan dilakukan atau tidak. Sistem penilaian untuk item *favorable* adalah SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1. Pada item *unfavorable* diberlakukan sebaliknya yaitu SS = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka akan semakin kuat intensi yang dimiliki individu untuk melakukan masturbasi. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka akan semakin rendah pula intensi yang dimiliki oleh subjek penelitian.

Penggunaan modifikasi skala Likert dengan empat alternatif respon dengan tidak menggunakan alternatif respon Netral (N), dilakukan berdasarkan alasan yang diungkapkan oleh De Vellis (1991, h.69), yaitu :

1. Tersedianya jawaban di tengah (netral) mempunyai arti ganda, yaitu kecenderungan untuk memilih jawaban tersebut bagi subjek yang ragu-ragu atas kecenderungan jawabannya,
2. Kategori netral mempunyai arti ganda, yaitu memilih sesuai dan tidak sesuai dalam cakupan sama besar atau tidak memilih sesuai ataupun tidak sesuai, sehingga dua arti tidak dapat diartikan sebagai sesuai maupun tidak sesuai,
3. Maksud dari kategori sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai adalah untuk melihat kecenderungan subjek kesalah satu kutub.

Modifikasi alternatif respon dengan tidak menggunakan jawaban Netral juga berdasarkan pertimbangan berikut :

1. Kategori netral mempunyai arti ganda sehingga tidak dapat dinilai kecenderungannya kesalah satu kutub (sesuai atau tidak sesuai).
2. Tersedianya jawaban netral dapat menimbulkan kecenderungan untuk memilih jawaban netral tersebut bagi subjek yang ragu-ragu atas arah kecenderungan jawabannya.
3. Maksud jawaban netral adalah untuk melihat dengan pasti kecenderungan subjek pada satu kutub.

3. Modul Pelatihan

Modul pelatihan disusun berdasarkan materi yang telah disesuaikan dengan tujuan efektivitas pelatihan efikasi diri terhadap intensi masturbasi pada remaja, yaitu melalui empat sumber yang mempengaruhi efikasi diri dari Bandura, yaitu *mastery experience* (pengalaman menyelesaikan masalah), *vicarious experience*, persuasi verbal, keadaan fisiologis dan emosional. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini adalah ceramah, diskusi, studi kasus, latihan, *role play* dan permainan. Program pelatihan akan dilakukan selama tiga kali pertemuan. Adapun rincian materi pelatihan efikasi diri berdasarkan sumber-sumber efikasi diri secara ringkas akan diuraikan dalam tabel berikut :

**Tabel 6. Rincian Materi
Pelatihan Efikasi Diri berdasarkan Sumber-Sumber Efikasi Diri**

Sumber Efikasi Diri	Session	Tujuan	Metode	Durasi
<i>Mastery Experience</i>	<p>➤ SESSION I : WHAT IS MASTURBATION</p> <p>1. Lembar Kerja 1: Pengetahuan Seputar Masturbasi, meliputi pengertian masturbasi, penyebab remaja masturbasi, dampak negatif masturbasi, mitos-mitos seputar masturbasi</p> <p>2. Penjelasan tentang siklus kecanduan masturbasi</p> <p>3. Lembar Kerja 2 : Permasalahan Anda</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan pemahaman peserta tentang perilaku masturbasi • Membantu peserta dalam memahami permasalahan seputar masturbasi yang ada dalam dirinya • Membantu peserta dalam memahami dan menemukan kelemahan dan kekuatan dalam dirinya 	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • FGD <i>(Focus Grup Discussion)</i> 	30 menit

	<p>Seputar Seks dan Masturbasi</p> <p>4. Lembar Kerja 3 : Know U'r Self</p>			
	<p>➤ Lingkaran Balik</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menciptaan kebersamaan • Mengatur strategi dalam menghadapi masalah • Dapat meningkatkan keyakinan diri untuk menentukan tujuan berikutnya • Dapat mengatur dan mencari cara-cara tertentu untuk melakukan sejumlah tindakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai • Menjadikan pengalaman sebagai pemecahan masalah 	<p><i>Games</i></p>	<p>20 menit</p>
	<p>➤ SESSION II :</p> <p>PROBLEM SOLVING</p> <p>1. Apa sih <i>Problem Solving</i>?</p> <p>2. Memahami masalah Anda</p> <p>Lembar kerja 4 : Memahami masalah Anda</p> <p>3. Konsep TEFCAS dari Tony Buzan</p> <p>Lembar Kerja 5 : Konsep TEFCAS dlm Menyelesaikan Masalah Seputar Seks dan Masturbasi</p> <p>Lembar Kerja 5 :</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan pemahaman peserta tentang pengertian <i>problem solving</i> • Membantu peserta dalam memahami suatu masalah • Meningkatkan keterampilan peserta dalam pemecahan masalah 	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Studi Kasus: Bogi, hidupku tidak terasa berharga untuk dijalani • FGD (<i>Focus Grup Discussion</i>) 	<p>70 menit</p>

	<i>Action Plan</i>			
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pindah Posisi 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengatur strategi dalam menghadapi masalah • Dapat mengetahui tingkat kemampuannya dalam mengerjakan tugas • Dapat melihat diri dan memanfaatkan kekuatan diri yang dimiliki • Dapat mengatur dan mencari cara-cara tertentu untuk melakukan sejumlah tindakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai • Menjadikan pengalaman sebagai pemecahan masalah 	<i>Games</i>	20 menit
<i>Vicarious Experience</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ SESSION III : MODELLING 1. Penjelasan tentang jenis modelling 2. Lembar Kerja 6 : Model Peran 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta dapat lebih mengenal model peran dalam kehidupannya • Mendorong peserta untuk mencoba atau meniru tingkahlaku modelnya • Mendorong peserta untuk mengaplikasikan keterampilan peran model dalam kehidupannya 	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • FGD <i>(Focus Grup Discussion)</i> 	40 menit
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bercermin 	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami perasaan dan sikap dalam menentukan dan mengikuti orang lain • Melatih kreativitas sikap dalam menentukan dan mengikuti orang lain • Dapat mengatur dan mencari 	<i>Games</i>	20 menit

		cara-cara tertentu untuk melakukan sejumlah tindakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai		
	➢ T-shirt Idola	<ul style="list-style-type: none"> • Merefleksikan kualitas peran modelnya dalam kehidupan sehari-hari • Meningkatkan rasa percaya diri • Menumbuhkan keyakinan diri peserta terhadap kualitas peran modelnya 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Games</i> • FGD (<i>Focus Grup Discussion</i>) 	10 menit
Persuasi Verbal	<p>➢ SESSION V : PRASANGKA DAN AFIRMASI</p> <p>1. Penjelasan tentang prasangka Lembar Kerja 9: Seberapa positif anda berpikir?</p> <p>2. Afiriasi Pemikiran Positif</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan pemahaman peserta tentang prasangka • Memberikan pemahaman dan gambaran tentang pemikiran positif peserta • Meningkatkan kemampuan peserta untuk mengganti prasangka dengan kalimat afiriasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Studi Kasus : Wow”Coklatz” • FGD (<i>Focus Grup Discussion</i>) 	70 menit
	➢ Dunia ini panggung sandiwara	<ul style="list-style-type: none"> • Melatih peserta menjadi pionir (pelopor/pendahulu) untuk setiap kegiatan yang positif • Meningkatkan kreativitas peserta • Peserta dapat memahami kelemahan-kelemahan diri dan menyusun langkah-langkah untuk masa depan 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Games</i> • <i>Role Play</i> • FGD (<i>Focus Grup Discussion</i>) 	20 menit
Keadaan	➢ SESSION IV :	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan pemahaman 	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah 	40 menit

Fisiologis & Emosional	<p>SUASANA HATI</p> <p>1. Identifikasi & mengukur suasana hati (<i>mood</i>) Lembar kerja 7 : Identifikasi Mood dan Mengukur <i>Mood</i></p> <p>2. Situasi, <i>mood</i> & pikiran Lembar kerja 8.1 : Catatan Pemikiran Anda Lembar Kerja 8.2 : Catatan Keyakinan Inti (Mencatat Bukti bahwa Keyakinan Inti Tidaklah 100% Benar) Lembar Kerja 8.3 : Catatan Keyakinan Inti (Mencatat Bukti yang mendukung Keyakinan Inti Alternatif) Lembar Kerja 8.4 : Situasi, <i>Mood</i>, atau Pikiran</p>	<p>peserta tentang suasana hati (<i>mood</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan kemampuan peserta untuk mengidentifikasi dan mengukur suasana hatinya • Meningkatkan kemampuan peserta untuk mengidentifikasi situasi, <i>mood</i>, dan pikiran yang dialaminya • Membantu peserta dalam memahami dan menemukan keyakinan dalam dirinya 	<ul style="list-style-type: none"> • FGD (<i>Focus Grup Discussion</i>) 	
	<p>➤ Goyang MOOD</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menghilangkan kebosanan peserta dalam suasana pelatihan 	<p><i>Games</i></p>	15 menit
	<p>➤ Balon Besar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menumbuhkan motivasi dan keyakinan akan kemampuan diri melalui peniadaan ketakutan • Mengubah ketakutan menjadi sesuatu yang menyenangkan 	<p><i>Games</i></p>	20 menit
	<p>➤ Relaksasi : 1. Afirmasi Positif,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan pemahaman mengenai ketegangan otot 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Role Play</i> • FGD 	30 menit

	2. Smart Sex, 3. Mendamba Kasih Ilahi.	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan kemampuan untuk menguasai ketegangan otot • Mengurangi ketegangan otot • Meningkatkan kemampuan untuk menguasai kagiatan kognitif, melalui pemusatan perhatian (konsentrasi) • Mengurangi perasaan cemas dan emosi lain yang negatif 	<i>(Focus Grup Discussion)</i>	
--	--	--	--------------------------------	--

4. Tugas Rumah

Peneliti memberikan lembar tugas rumah pada subjek kelompok eksperimen, lembar tugas rumah ini diisi oleh subjek selama tujuh hari setelah program pelatihan berlangsung. Tugas rumah ini bertujuan agar subjek mampu menerapkan sendiri materi serta metode pelatihan yang telah diberikan sebelumnya dan mampu menginternalisasikan materi yang diajarkan sehingga subjek dapat mengatasi sendiri masalah yang dialaminya tanpa tergantung pada orang lain.

Tugas rumah yang diberikan pada subjek, yaitu :

- a. Tabel peringkat rasa percaya pada keyakinan inti baru. Subjek diharapkan untuk menuliskan keyakinan inti baru dan memberi peringkat dengan tanda “X” pada skala sesuai dengan seberapa besar menurut subjek keyakinan baru tersebut benar. Untuk mengukur kemajuan dalam memperkuat keyakinan inti baru, subjek diharapkan untuk memberikan peringkat kembali keyakinan inti baru tersebut setiap hari.

- b. Tugas pertama, yaitu catatan harian suasana hati. Subjek diharapkan menuliskan pikiran-pikiran negatif yang mendasari prasangka, dan menggantinya dengan pikiran-pikiran yang lebih realitis dan positif.
- c. Tugas kedua, yaitu subjek mengisi tabel pengendalian stimulus yang berisi tentang kesepakatan-kesepakatan kebiasaan buruk dan kebiasaan baik yang mempengaruhi dorongan seks subjek, serta stimulus-stimulus luar yang akan subjek kendalikan.
- d. Selain itu pada tabel *I Can Do It*, subjek juga diharapkan menerapkan metode yang telah diajarkan selama program pelatihan, termasuk relaksasi dan afirmasi.

5. Observasi dan Dokumentasi

Observasi dan dokumentasi dilakukan untuk mendapatkan data-data faktual selama sesi pelatihan efikasi diri, misalnya bagaimana tingkat keseriusan subjek dalam mendengarkan ceramah, diskusi dan studi kasus yang diberikan selama pelatihan, serta bagaimana kemampuan subjek untuk melakukan latihan dan permainan sesuai dengan instruksi yang diberikan.

Tujuan observasi adalah mengontrol agar eksperimen berjalan sesuai dengan prosedur yang peneliti inginkan dan mengetahui pengaruh pelatihan terhadap kondisi subjek. Peneliti menetapkan dua orang *co-trainer* sebagai *observer* pada masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dokumentasi dilakukan guna mendapatkan data tambahan untuk keperluan penelitian. Dokumentasi berupa modul pelatihan yang akan digunakan dalam

eksperimen. Foto juga digunakan sebagai data tambahan dalam penelitian. Foto yang berisi pelaksanaan eksperimen dapat berfungsi sebagai pelengkap dalam laporan penelitian.

G. Validitas dan Reliabilitas

Suatu eksperimen dianggap valid bila variabel perlakuan benar-benar mempengaruhi variabel yang diamati dan akibat-akibat yang terjadi pada variabel terikat tersebut bukan karena variabel lain. Eksperimen dapat dikatakan valid jika hasil eksperimen itu dapat digeneralisasikan pada populasi lainnya yang berbeda subjek, tempat dan ekologi (Latipun, 2002, h.53).

Ada dua macam validitas yang harus dipenuhi dalam sebuah penelitian, yaitu validitas internal dan validitas eksternal. Validitas internal berkaitan dengan sejauhmana hubungan sebab akibat antara variabel bebas dan variabel tergantung yang ditemukan dalam penelitian. Semakin kuat hubungan sebab akibat antara variabel bebas dan variabel tergantung maka semakin besar validitas internal suatu penelitian. Validitas eksternal berkaitan dengan generalisasi hasil penelitian, yaitu sejauh mana hasil penelitian dapat diterapkan pada subjek, situasi, dan waktu di luar situasi penelitian (Seniati, 2008, h.68-75).

Seniati (2008, h.68-75) juga berpendapat bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi validitas internal. Faktor-faktor yang berkaitan dengan penelitian ini adalah :

1. *Proactive history*

Faktor perbedaan individual yang dibawa ke dalam penelitian, yang merupakan faktor bawaan maupun sesuatu yang telah dipelajari sebelumnya. Faktor ini dikendalikan dengan rentang umur subjek yang sama, yaitu remaja madya antara 15-18 tahun, dan berjenis kelamin laki-laki.

2. *Testing*

Faktor *testing* terjadi apabila dalam melakukan penelitian, peneliti memberikan *pre-test* dan *post-test* kepada subjek untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan, seringkali tes yang diberikan pada dua waktu yang berbeda tersebut merupakan tes yang sama. Dengan kondisi ini, kemungkinan skor yang diperoleh subjek pada *post-test* akan berbeda. Pada penelitian ini, faktor *testing* dikendalikan dengan menggunakan alat ukur berupa skala efikasi diri dan skala intensi masturbasi dengan tipe pertanyaan yang sama, namun pemberian tampilan yang berbeda pada *pre-test* dan *post-test*.

3. *Maturation*

Maturation atau kematangan adalah perubahan biologis dan atau perubahan psikologis yang sistematis pada individu dalam suatu waktu tertentu. *Maturation* pada penelitian ini dikendalikan dengan menggunakan kelompok kontrol, yaitu menggunakan kelompok subjek lain yang tidak diberikan perlakuan.

4. *Interaction Effect*

Beberapa pengaruh dari perlakuan yang diterima subjek sebelumnya belum hilang benar. Hal ini biasa terjadi pada penelitian dengan menggunakan

within-subject. Pada penelitian ini, faktor *interaction effect* dikendalikan dengan penggunaan *between-subject*, dimana setiap subjek hanya mendapatkan satu kali perlakuan saja.

5. *Instrumentation Effect*

Berhubungan dengan alat ukur yang digunakan dan pengadministrasian tes yang mempengaruhi validitas internal. Hal itu dikendalikan dengan berkonsultasi pada orang yang berkompeten di bidang pelatihan dalam menyusun materi pelatihan (validitas isi), dan sebelum pemberian perlakuan peneliti mengadakan simulasi kepada *co-trainer* tentang metode dan teknik penyampaian materi yang diseragamkan. Hal itu dilakukan untuk meminimalisir kesalahan saat perlakuan.

Validitas eksternal dalam penelitian ini menggunakan validitas ekologis, yaitu *single blind procedure*, yang diusahakan dengan membatasi pengetahuan subjek mengenai perlakuan yang diberikan.

Validitas item Skala Efikasi Diri dan Skala Intensi Masturbasi diukur dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* dari Pearson yang mempunyai rumus angka kasar sebagai berikut :

$$r_{ix} = \frac{\sum ix - \frac{(\sum i)(\sum x)}{N}}{\sqrt{\left\{ \sum i^2 - \frac{(\sum i)^2}{N} \right\} \left\{ \sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N} \right\}}}$$

Keterangan :

r_{ix} = koefisien korelasi aitem-total.

$\sum i$ = jumlah skor aitem.

$\sum x$ = jumlah skor total skala.

$\sum ix$ = jumlah hasil perkalian skor satu aitem dengan total skor skala.

N = jumlah responden.

Reabilitas Skala Efikasi Diri dan Skala Intensi Masturbasi di uji menggunakan *Formula Alpha Cronbach* dengan rumus :

$$\alpha = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum S_j^2}{S_x^2} \right)$$

Keterangan :

α = koefisien reliabilitas

k = banyaknya belahan skala.

S_j^2 = varians belahan j ; $j = 1, 2, \dots, k$.

S_x^2 = varians skor skala.

Perhitungan validitas dan reliabilitas item-item skala efikasi diri dan skala intensi masturbasi dilakukan dengan menggunakan program komputer *Statistical Package for Social Sciences (SPSS) version 15.0*.

H. Metode Analisis Data

Metode statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah statistik nonparametrik Uji *Wilcoxon* dan Uji 2 Sampel Independen Kolmogorov-Smirnov. Statistik nonparametrik didasarkan dari model yang tidak mendasarkan bentuk khusus dari distribusi data, dengan kata lain menurut Trihendradi (2005, h. 127) statistik nonparametrik tidak pernah merumuskan kondisi atau asumsi populasi dari mana sampel dipilih, maka disebut juga *distribution – free statistic* (statistik bebas – distribusi).

Uji *Wilcoxon* dilakukan untuk menguji hipotesis, yaitu mengetahui perbedaan pada dua sampel berpasangan (*two paired samples*). Dalam hal ini adalah perbedaan intensi masturbasi pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa pelatihan efikasi diri. Uji nonparametrik

selanjutnya adalah Uji 2 Sampel Independen Kolmogorov-Smirnov ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan intensi masturbasi antara dua sampel independen (*two independent samples*), yaitu pada subjek yang mendapat perlakuan (kelompok eksperimen) dengan subjek yang tidak mendapat perlakuan (kelompok kontrol) berupa pelatihan efikasi diri. Uji 2 Sampel Independen Kolmogorov-Smirnov dikenakan pada data yang didapatkan sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik komputasi *SPSS versi 15.0 for Windows*.

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

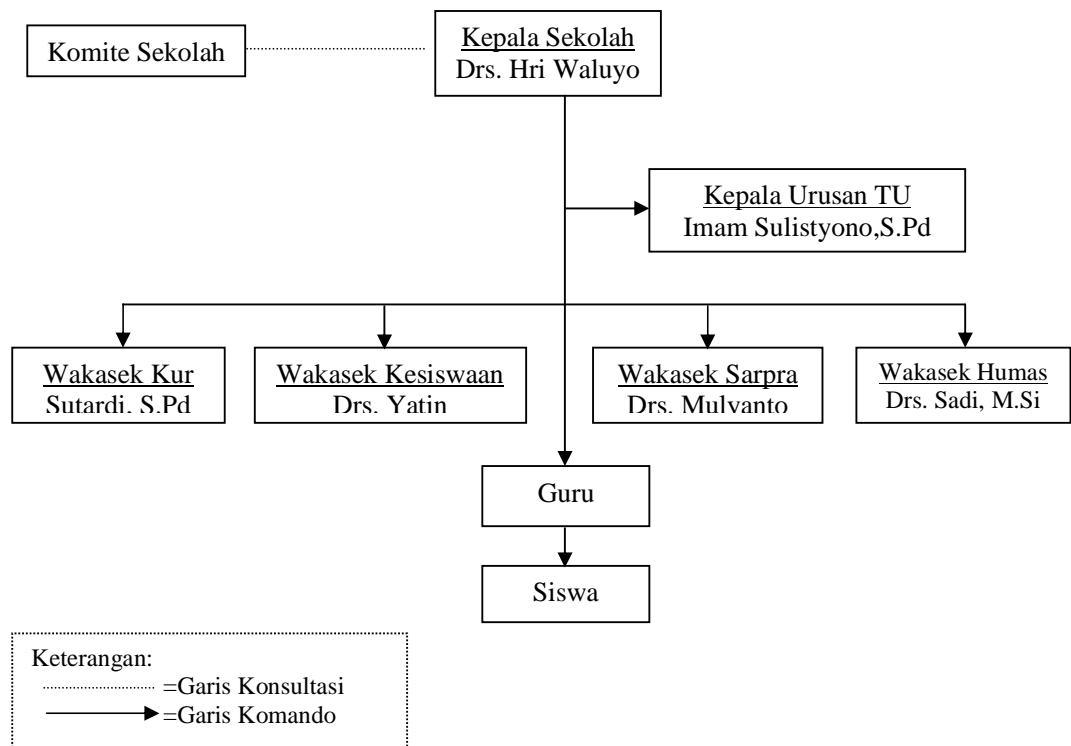
3. Persiapan Penelitian

a. Orientasi Kancha Penelitian

Penelitian diawali dengan melakukan survey untuk menentukan tempat dan subjek penelitian. Peneliti memperoleh data nama sekolah yang telah bekerja sama dengan Pilar PKBI Semarang dalam bidang pendidikan seksual remaja. Berdasarkan data tersebut peneliti memilih SMA Negeri 15 Semarang sebagai tempat penelitian dengan mempertimbangkan hasil survey angket perilaku masturbasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 21-22 November 2008 terhadap 114 siswa pria di SMA Negeri 15 Semarang yang menjelaskan bahwa sebagian besar siswa laki-laki pernah melakukan masturbasi (98 siswa, 86%). Peneliti memperoleh keterangan pula dari Bagian Kesiswaan SMA Negeri 15 Semarang bahwa para siswa kelas XI tahun ajaran 2008/2009 (saat ini adalah siswa kelas XII tahun ajaran 2009/2010) menunjukkan permasalahan dalam hal pergaulan, gaya berpacaran dan penurunan nilai akademik.

SMA Negeri 15 Semarang berdiri berdasarkan surat keputusan menteri pendidikan dan kebudayaan No. 0212/0/1992 tanggal 5 mei 1992. Berdirinya SMA Negeri 15 Semarang dibantu oleh pemerintah dengan pembelian tanah di jalan Kedung Mundu Semarang. Pada awal berdiri, SMA Negeri 15 Semarang hanya menerima siswa baru sebanyak 3 (tiga) kelas yang diampu oleh guru SMA

Negeri 11 Semarang. Selama satu semester, siswa SMA Negeri 15 Semarang masuk siang karena masih menempati lokasi SMA Negeri 11 Semarang dengan Kepala Sekolah yang juga masih dipegang oleh SMA Negeri 11 Semarang. Pada bulan juli 1992 SMA Negeri 15 Semarang sudah menempati gedung baru dengan kepemilikan sendiri dan tidak dijadikan satu lagi dengan SMA Negeri 11 Semarang. Mulai saat itu pengelolaan sekolah telah diurus sendiri oleh SMA Negeri 15 Semarang. Bangunan SMA Negeri 15 Semarang terdiri dari ruang guru, ruang TU, ruang Kepala Sekolah, 23 lokal sekolah, perpustakaan, laboratorium, dan ruang ketrampilan. Struktur organisasi SMA Negeri 15 Semarang sebagai berikut



**Gambar 8. Struktur Organisasi
SMA Negeri 15 Semarang**

SMA Negeri 15 Semarang memiliki jumlah guru sebanyak 64 orang, terdiri dari 58 orang guru tetap dan enam orang guru tidak tetap. Pegawai kepala urusan TU dan staff sebanyak 13 orang. Siswa SMA Negeri 15 Semarang ditempatkan ke dalam 23 kelas dengan jumlah siswa setiap kelas, yaitu :

Siswa Kelas X1	: 36 Siswa
Siswa Kelas X2	: 36 Siswa
Siswa Kelas X3	: 36 Siswa
Siswa Kelas X4	: 36 Siswa
Siswa Kelas X5	: 36 Siswa
Siswa Kelas X6	: 36 Siswa
Siswa Kelas X7	: 36 Siswa
Siswa Kelas X8	: 36 Siswa

Siswa Kelas XI-IA.1	: 43 Siswa
Siswa Kelas XI-IA.2	: 44 Siswa
Siswa Kelas XI-IA.3	: 44 Siswa
Siswa Kelas XI-IA.4	: 43 Siswa
Siswa Kelas XI-IA.5	: 43 Siswa

Siswa Kelas XI-IS.1	: 31 Siswa
Siswa Kelas XI-IS.2	: 31 Siswa
Siswa Kelas XI-IS.3	: 32 Siswa

Siswa Kelas XII-IA.1	: 44 Siswa
Siswa Kelas XII-IA.2	: 44 Siswa
Siswa Kelas XII-IA.3	: 43 Siswa
Siswa Kelas XII-IA.4	: 42 Siswa

Siswa Kelas XII-IS.1	: 38 Siswa
Siswa Kelas XII-IS.2	: 38 Siswa
Siswa Kelas XII-IS.3	: 38 Siswa

SMA Negeri 15 Semarang memiliki kegiatan kesiswaan, yaitu :

1). Pramuka

Setiap sekolah mempunyai kegiatan ekstrakurikuler yang wajib diikuti oleh siswa salah satunya adalah Pramuka. Kegiatan ini dilakukan pada hari Sabtu sepulang dari sekolah. Kegiatan ini dibina oleh IF. Nono Yulius S.Pd., dan

Dra. Hayuningsih. Ambalan yang terdapat dalam gerakan pramuka di SMA Negeri 15 Semarang adalah ambalan Joko Tingkir dan Ratu Kalinyamat.

2). Olah Raga dan Kesenian

Olah raga dan kesenian merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang terdapat di SMA Negeri 15 Semarang. Kegiatan ekstrakurikuler Olah raga antara lain : Silat, Renang, Bulu Tangkis, Bola Basket, Lintas Alam. Sedangkan dalam bidang Kesenian antara lain : Drama, Seni Lukis. Selain itu terdapat kegiatan Ekstrakurikuler yang lain, yaitu: PMR, Paskibra, IMTAQ, BTA/Rohis, Modern Dance, KIR, Jurnalis, English Club, dan Japan Club. Setiap kegiatan ekstrakurikuler diampu oleh masing-masing guru pembina.

b. Persiapan Administrasi

Peneliti memperoleh Surat Ijin Penelitian dari Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro tertanggal 19 Nopember 2008 dengan nomor 1748/H7.1.16/AK/2008. Surat tersebut ditandatangani oleh Pembantu Dekan I yang berguna sebagai surat pengantar yang diserahkan kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 15 Semarang agar peneliti diijinkan untuk melakukan pelaksanaan penelitian di institusi yang dimaksud.

Sebelum mengadakan penelitian di SMA Negeri 15 Semarang, peneliti harus mendapatkan Surat Ijin Penelitian dari Dinas Pendidikan yang ditujukan kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 15 Semarang. Peneliti mendapatkan surat pengantar dari Program Studi Psikologi Universitas Diponegoro dengan no.1811/H7.1.16/AK/2008, perihal permohonan ijin penelitian. Selanjutnya peneliti memperoleh surat ijin penelitian dari Dinas Pendidikan Semarang dengan

no.070/6629 yang ditujukan kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 15 Semarang, sehingga peneliti diperbolehkan untuk melaksanakan penelitian di SMA Negeri 15 Semarang.

c. Persiapan Perangkat Eksperimen dan Alat-Alat Pengumpul Data

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti mempersiapkan perangkat-perangkat penelitian, diantaranya tempat pelaksanaan pelatihan, *Liquid Crystal Display* (LCD), dan peralatan *games*. Peneliti menyiapkan pula beberapa alat pengumpulan data, diantaranya adalah angket perilaku masturbasi dan evaluasi jalannya penelitian, modul pelatihan efikasi diri, tugas rumah, uji coba keterbacaan item dan modul, skala efikasi diri dan skala intensi masturbasi.

1) Angket

a) Perilaku Masturbasi

Angket perilaku masturbasi bertujuan untuk mendapatkan data faktual tentang perilaku seksual remaja, khususnya tentang masturbasi. Angket ini diberikan kepada 114 siswa pria yang tersebar di kelas X dan kelas XI SMA Negeri 15 Semarang pada tanggal 21-22 November 2008.

b) Evaluasi

Angket evaluasi yang dilakukan dalam pelatihan ini memiliki beberapa tujuan, diantaranya untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan rangkaian penelitian yang telah melibatkan subjek penelitian dari awal hingga akhir serta untuk mengetahui efisiensi program. Dari beberapa tujuan itu, diharapkan program pelatihan yang akan diadakan selanjutnya dapat

menjadi lebih efektif dan efisien. Angket ini dibagikan kepada subjek penelitian pada tanggal 4 Oktober 2009.

2) Modul Pelatihan Efikasi Diri

Materi pada modul pelatihan efikasi diri berdasarkan empat sumber yang mempengaruhi efikasi diri dari Bandura, yaitu *mastery experience* (pengalaman menyelesaikan masalah), *vicarious experience*, persuasi verbal, keadaan fisiologis dan emosional. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini adalah ceramah, diskusi, studi kasus, latihan, *role play*, dan permainan. Rincian materi dalam modul pelatihan efikasi diri dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 7. Rincian Materi dalam Modul Pelatihan Efikasi Diri

Hari	Materi Pelatihan	Tujuan	Metode	Durasi
1	<p>➤ Pembukaan</p> <p>a. Sambutan dari panitia dan penyelenggara</p> <p>b. Sharing peraturan training</p> <p>c. Perkenalan Tim Trainer</p> <p>d. Pengukuhan Janji</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Untuk menciptakan suasana lebih akrab, santai, terbuka dan siap mengikuti program kegiatan • Menandakan suatu kegiatan dimulai sehingga semua pihak memiliki tanggung jawab untuk mengikuti jalannya kegiatan agar berjalan dengan lancar 		30 menit
	➤ <i>Ice Breaking</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mencairkan kekakuan antar peserta yang baru dikenal dan mendapat informasi tentang pribadi antar peserta • Meningkatkan sikap asertif 	<i>Games</i>	20 menit
	➤ SESSION I : WHAT IS	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan pemahaman 	• Ceramah	70 menit

<p>MASTURBATION</p> <p>1. Lembar Kerja 1: Pengetahuan Seputar Masturbasi, meliputi pengertian masturbasi, penyebab remaja masturbasi, dampak negatif masturbasi, mitos-mitos seputar masturbasi</p> <p>2. Penjelasan tentang siklus kecanduan masturbasi</p> <p>3. Lembar Kerja 2 : Permasalahan Anda Seputar Seks dan Masturbasi</p> <p>4. Lembar Kerja 3 : Know U'r Self</p>	<p>peserta tentang perilaku masturbasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membantu peserta dalam memahami permasalahan seputar masturbasi yang ada dalam dirinya • Membantu peserta dalam memahami dan menemukan kelemahan dan kekuatan dalam dirinya 	<ul style="list-style-type: none"> • FGD (<i>Focus Grup Discussion</i>) 	
<p>➤ Lingkar Balik</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menciptaan kebersamaan • Mengatur strategi dalam menghadapi masalah • Dapat meningkatkan keyakinan diri untuk menentukan tujuan berikutnya • Dapat mengatur dan mencari cara-cara tertentu untuk melakukan sejumlah tindakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai • Menjadikan pengalaman sebagai pemecahan masalah 	<p><i>Games</i></p>	<p>20 menit</p>
<p>➤ Relaksasi : <i>Smart Sex</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan pemahaman mengenai ketegangan otot • Meningkatkan kemampuan untuk menguasai ketegangan otot 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Role Play</i> • FGD (<i>Focus Grup Discussion</i>) 	<p>30 menit</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Mengurangi ketegangan otot • Meningkatkan kemampuan untuk menguasai kegiatan kognitif, melalui pemusatan perhatian (konsentrasi) • Mengurangi perasaan cemas dan emosi lain yang negatif 		
> Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Untuk mengakhiri suatu kegiatan • Ucapan terima kasih atas partisipasi dan kerjasama peserta hari ini 		10 menit

Hari	Materi Pelatihan	Tujuan	Metode	Durasi
II	> SESSION II : PROBLEM SOLVING 1. Apa sih <i>Problem Solving</i> ? 2. Memahami masalah Anda Lembar kerja 4 : Memahami masalah Anda 3. Konsep TEFCAS dari Tony Buzan Lembar Kerja 5 : Konsep TEFCAS dlm Menyelesaikan Masalah Seputar Seks dan Masturbasi Lembar Kerja 5 : <i>Action Plan</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan pemahaman peserta tentang pengertian <i>problem solving</i> • Membantu peserta dalam memahami suatu masalah • Meningkatkan keterampilan peserta dalam pemecahan masalah 	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Studi Kasus: Bogi, hidupku tidak terasa berharga untuk dijalani • FGD (<i>Focus Grup Discussion</i>) 	70 menit
	> Pindah Posisi	<ul style="list-style-type: none"> • Mengatur strategi dalam menghadapi masalah • Dapat mengetahui tingkat kemampuannya dalam mengerjakan tugas • Dapat melihat diri dan 	<i>Games</i>	20 menit

	<p>memanfaatkan kekuatan diri yang dimiliki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dapat mengatur dan mencari cara-cara tertentu untuk melakukan sejumlah tindakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai • Menjadikan pengalaman sebagai pemecahan masalah 		
➤ Istirahat			10 menit
➤ SESSION III : MODELLING 3. Penjelasan tentang jenis modeling 4. Lembar Kerja 6 : Model Peran	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta dapat lebih mengenal model peran dalam kehidupannya • Mendorong peserta untuk mencoba atau meniru tingkahlaku modelnya • Mendorong peserta untuk mengaplikasikan keterampilan peran model dalam kehidupannya 	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • FGD <i>(Focus Grup Discussion)</i> 	40 menit
➤ Bercermin	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami perasaan dan sikap dalam menentukan dan mengikuti orang lain • Melatih kreativitas sikap dalam menentukan dan mengikuti orang lain • Dapat mengatur dan mencari cara-cara tertentu untuk melakukan sejumlah tindakan sesuai dengan tujuan yang ingin 	<i>Games</i>	20 menit

	dicapai		
➤ T-shirt Idola	<ul style="list-style-type: none"> • Merefleksikan kualitas peran modelnya dalam kehidupan sehari-hari • Meningkatkan rasa percaya diri • Menumbuhkan keyakinan diri peserta terhadap kualitas peran modelnya 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Games</i> • FGD (<i>Focus Grup Discussion</i>) 	10 menit
➤ Relaksasi : Afirmasi Positif	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan pemahaman mengenai ketegangan otot • Meningkatkan kemampuan untuk menguasai ketegangan otot • Mengurangi ketegangan otot • Meningkatkan kemampuan untuk menguasai kegiatan kognitif, melalui pemusatan perhatian (konsentrasi) • Mengurangi perasaan cemas dan emosi lain yang negative 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Role Play</i> • FGD (<i>Focus Grup Discussion</i>) 	30 menit
➤ Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Untuk mengakhiri suatu kegiatan • Ucapan terima kasih atas partisipasi dan kerjasama peserta hari ini 		10 menit

Hari	Materi Pelatihan	Tujuan	Metode	Durasi
III	<p>➢ SESSION IV :</p> <p>SUASANA HATI</p> <p>1. Identifikasi & mengukur suasana hati (<i>mood</i>)</p> <p>Lembar kerja 7 : Identifikasi <i>Mood</i> dan Mengukur <i>Mood</i></p> <p>2. Situasi, <i>mood</i> & pikiran</p> <p>Lembar kerja 8.1 : Catatan Pemikiran Anda</p> <p>Lembar Kerja 8.2 : Catatan Keyakinan Inti (Mencatat Bukti bahwa Keyakinan Inti Tidaklah 100% Benar)</p> <p>Lembar Kerja 8.3 : Catatan Keyakinan Inti (Mencatat Bukti yang mendukung Keyakinan Inti Alternatif)</p> <p>Lembar Kerja 8.4 : Situasi, <i>Mood</i>, atau Pikiran</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan pemahaman peserta tentang suasana hati (<i>mood</i>) • Meningkatkan kemampuan peserta untuk mengidentifikasi dan mengukur suasana hatinya • Meningkatkan kemampuan peserta untuk mengidentifikasi situasi, <i>mood</i>, dan pikiran yang dialaminya • Membantu peserta dalam memahami dan menemukan keyakinan dalam dirinya 	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • FGD (<i>Focus Grup Discussion</i>) 	40 menit
	➢ Goyang MOOD	<ul style="list-style-type: none"> • Menghilangkan kebosanan peserta dalam suasana pelatihan 	<i>Games</i>	15 menit
	➢ Balon Besar	<ul style="list-style-type: none"> • Menumbuhkan motivasi dan keyakinan akan kemampuan diri melalui peniadaan ketakutan • Mengubah ketakutan menjadi sesuatu yang menyenangkan 	<i>Games</i>	20 menit

<p>➤ Relaksasi : Afirmasi Positif</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan pemahaman mengenai ketegangan otot • Meningkatkan kemampuan untuk menguasai ketegangan otot • Mengurangi ketegangan otot • Meningkatkan kemampuan untuk menguasai kegiatan kognitif, melalui pemusatan perhatian (konsentrasi) • Mengurangi perasaan cemas dan emosi lain yang negatif 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Role Play</i> • FGD (<i>Focus Grup Discussion</i>) 	30 menit
<p>➤ Istirahat</p>			10 menit
<p>➤ SESSION V : PRASANGKA DAN AFIRMASI</p> <p>1. Penjelasan tentang prasangka Lembar Kerja 9: Seberapa positif anda berpikir ?</p> <p>2. Afirmasi Pemikiran Positif</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan pemahaman peserta tentang prasangka • Memberikan pemahaman dan gambaran tentang pemikiran positif peserta • Meningkatkan kemampuan peserta untuk mengganti prasangka dengan kalimat afirmasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Studi Kasus : Wow”Coklatz” • FGD (<i>Focus Grup Discussion</i>) 	70 menit
<p>➤ Dunia ini panggung sandiwara</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melatih peserta menjadi pionir (pelopor/pendahulu) untuk setiap kegiatan yang positif • Meningkatkan kreativitas peserta • Peserta dapat memahami kelemahan-kelemahan diri 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Games</i> • <i>Role Play</i> • FGD (<i>Focus Grup Discussion</i>) 	20 menit

	dan menyusun langkah-langkah untuk masa depan		
<p>➤ Relaksasi : Mendamba Kasih ILahi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan pemahaman mengenai ketegangan otot • Meningkatkan kemampuan untuk menguasai ketegangan otot • Mengurangi ketegangan otot • Meningkatkan kemampuan untuk menguasai kegiatan kognitif, melalui pemusatan perhatian (konsentrasi) • Mengurangi perasaan cemas dan emosi lain yang negatif 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Role Play</i> • FGD (<i>Focus Grup Discussion</i>) 	30 menit
<p>➤ Penjelasan tugas rumah</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Agar peserta mampu menerapkan sendiri materi serta metode pelatihan yang diberikan oleh fasilitator • Agar peserta mampu menginternalisasikan materi yang diajarkan sehingga dapat mengatasi sendiri masalah yang dialaminya tanpa tergantung pada fasilitator 	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • FGD (<i>Focus Grup Discussion</i>) 	10 menit
<p>➤ Kesimpulan dan Evaluasi</p>	Evaluasi dilakukan untuk melihat keefektifan suatu kegiatan atau program dan mengetahui apa yang	Angket Evaluasi	30 menit

	dirasakan peserta.		
➤ Ishoma			30 menit
➤ Pengisian Skala	<i>Post-Test</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Skala Efikasi Diri • Skala Intensi Masturbasi 	30 menit
➤ Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Untuk mengakhiri suatu kegiatan • Ucapan terima kasih atas partisipasi dan kerjasama selama ini 		10 menit

3) Tugas Rumah

Peneliti memberikan lembar tugas rumah pada subjek kelompok eksperimen, lembar tugas rumah ini di isi oleh subjek selama tujuh hari setelah program pelatihan berlangsung. Tugas rumah ini bertujuan agar subjek mampu menerapkan sendiri materi serta metode pelatihan yang telah diberikan sebelumnya dan mampu menginternalisasikan materi yang diajarkan sehingga subjek dapat mengatasi sendiri masalah yang dialaminya tanpa tergantung pada orang lain.

Tugas rumah yang diberikan pada subjek, yaitu :

- a) Tabel peringkat rasa percaya pada keyakinan inti baru. Subjek diharapkan untuk menuliskan keyakinan inti baru dan memberi peringkat dengan tanda “X” pada skala sesuai dengan seberapa besar menurut subjek keyakinan baru tersebut benar. Untuk mengukur kemajuan dalam memperkuat keyakinan inti baru subjek, berikan peringkat kembali keyakinan inti baru tersebut setiap hari.

- b) Tugas pertama, yaitu catatan harian suasana hati. Subjek diharapkan untuk menuliskan pikiran-pikiran negatif yang mendasari prasangka, dan menggantinya dengan pikiran-pikiran yang lebih realitis dan positif.
- c) Tugas kedua, yaitu subjek mengisi tabel pengendalian stimulus yang berisi tentang kesepakatan-kesepakatan kebiasaan buruk dan kebiasaan baik yang mempengaruhi dorongan seks subjek, serta stimulus-stimulus luar yang akan subjek kendalikan.
- d) Selain itu pada tabel *I Can Do It*, subjek juga diharapkan menerapkan metode yang telah diajarkan selama program pelatihan, termasuk relaksasi dan afirmasi.

4) Skala Efikasi Diri

Skala Efikasi Diri, disusun berdasarkan tiga dimensi efikasi diri, yaitu *level* (tingkatan kesulitan), *generality* (keluasan), dan *strength* (ketahanan). Skala ini terdiri dari 42 item yang terbagi dalam 21 item *favourable* atau pernyataan yang mendukung dan 21 item *unfavourable* atau pernyataan yang tidak mendukung. Skor yang diberikan untuk pernyataan *favourable* adalah sebagai berikut : Sangat Sesuai (SS) = 4, Sesuai = 3, Tidak Sesuai = 2, Sangat Tidak Sesuai = 1. Adapun skor yang diberikan untuk pernyataan *unfavourable* adalah sebagai berikut : Sangat Sesuai (SS) = 1, Sesuai (S) = 2, Tidak Sesuai (TS) = 3, Sangat Tidak Sesuai (STS) = 4. Susunan dan jumlah item Skala Efikasi Diri sebelum penelitian dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8. Blue Print Skala Efikasi Diri Sebelum Uji Coba

No	Dimensi Efikasi Diri	Nomor Item		Total
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	<i>Level</i> (tingkatan)	2, 6, 7, 8, 9, 12, 13	1, 3, 4, 5, 10, 11, 17	14
2.	<i>Generality</i> (keluasaan)	15, 18, 22, 24, 25, 27, 28	14, 16, 19, 20, 21, 23, 26	14
3.	<i>Strength</i> (ketahanan)	29, 31, 34, 37, 38, 39, 41	30, 32, 33, 35, 36, 40, 42	14
Total		21	21	42

Skala Intensi Masturbasi, disusun berdasarkan aspek intensi masturbasi yaitu tindakan masturbasi yang dilakukan oleh individu, sasaran individu dalam melakukan masturbasi, konteks individu dalam melakukan masturbasi dan waktu individu dalam melakukan masturbasi. Skala ini terdiri dari 48 item yang terbagi dalam 33 item *favourable* atau pernyataan yang mendukung dan 15 item *unfavourable* atau pernyataan yang tidak mendukung. Skor yang diberikan untuk pernyataan *favourable* adalah sebagai berikut: Sangat Sesuai (SS) = 4, Sesuai = 3, Tidak Sesuai (TS)= 2, Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1. Adapun skor yang diberikan untuk pernyataan *unfavourable* adalah sebagai berikut: Sangat Sesuai (SS) = 1, Sesuai (S) = 2, Tidak Sesuai (TS) = 3, Sangat Tidak Sesuai (STS) = 4. Susunan dan jumlah item Skala Intensi Masturbasi sebelum penelitian dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 9. Blue Print Skala Intensi Masturbasi Sebelum Uji Coba

Elemen Intensi	Aspek Masturbasi				Total	
	Aspek biologis	Aspek psikologis	Aspek sosial	Aspek moral		
T I N D A K A N	Sasaran	1, 8, 12, 15	2, 5, 9, 14	3, 6, 10, 16	4, 7, 11, 13	16
	Konteks	17, 21, 25, 32	18, 22, 29,31	19, 24, 26, 27	20, 23, 28, 30	16
	Waktu	33, 37, 39, 44	34, 38, 45, 47	35, 40, 42, 48	36, 41, 43, 46	16
Total	12	12	12	12	48	

Sebelum pembentukan skala yang utuh, skala efikasi diri dan intensi masturbasi diujicobakan keterbacaan itemnya terlebih dahulu. Uji coba keterbacaan item disertai pula dengan uji coba keterbacaan pada modul pelatihan efikasi diri. Uji coba bertujuan agar pernyataan-pernyataan pada item dan modul pelatihan efikasi diri dapat mudah dimengerti dan dipahami oleh subjek penelitian. Uji coba ini diberikan pada hari selasa tanggal 4 Agustus 2009 di kelas X.7. Pada kelas tersebut lima siswa pria diberikan uji coba keterbacaan item dan lima siswa pria diberikan uji coba keterbacaan modul. Kerena keterbatasan waktu, peneliti memberikan kebebasan pada siswa untuk mengisi uji coba keterbacaan item dan modul di rumah dengan ketentuan untuk dapat memberikan kembali uji coba tersebut pada peneliti pada hari Rabu, tanggal 5 Agustus 2009. Hasil uji coba keterbacaan item menunjukkan bahwa semua item efikasi diri (42 item) dan 48 item intensi masturbasi mempunyai tata bahasa yang jelas dan tidak mengandung ambiguitas atau makna ganda. Hasil uji coba keterbacaan modul menunjukkan pula bahwa tata bahasa modul pelatihan efikasi diri mudah dimengerti; memiliki tampilan yang menarik; tata bahasa materi pada *session i* hingga *session v* mudah dimengerti dan memiliki kebermanfaatan.

Setelah item-item skala diujicobakan keterbacaannya, peneliti melakukan *try-out* pada skala efikasi diri dan intensi masturbasi. Skala diujicobakan kepada siswa pria kelas X di SMA Negeri 15 Semarang dengan pertimbangan bahwa karakteristik subjek penelitian sulit untuk digantikan oleh kelompok populasi di sekolah lain karena permasalahan di sekolah lain juga bervariasi dan sulit untuk dianggap homogen dengan SMAN 15 Semarang.

Try-out dilaksanakan selama tujuh hari pada tanggal 10-17 Agustus 2009 dan menggunakan jam mata pelajaran Bimbingan Konseling. Dari delapan kelas X SMA Negeri 15 Semarang, hanya enam kelas X yang dapat mengisi skala uji coba yaitu sebanyak 74 siswa pria. Hal ini dikarenakan SMA Negeri 15 Semarang mengadakan suatu acara Pensi 17 Agustus dalam rangka HUT RI ke-64 dan kegiatan belajar-mengajar ditiadakan selama dua hari, sehingga peneliti tidak dapat melakukan uji coba pada satu kelas X dan satu kelas lainnya telah peneliti jadikan sebagai subjek uji coba keterbacaan item dan modul sebelumnya.

Berdasarkan standar nilai 0,27 untuk korelasi aitem-total terkoreksi (*corrected item-total correlation*) pada Skala Efikasi Diri sebanyak tiga putaran maka didapatkan 12 item yang dinyatakan gugur, yaitu item nomor 2, 10, 13, 26, 28, 31, 33, 37, 38, 39, 40, 42. Dengan demikian terdapat 30 item yang dinyatakan valid dengan rentang indeks daya beda antara 0,294 sampai dengan 0,700. Nilai koefisien reliabilitas *alpha cronbach* (α) sebesar 0,899. Item Skala Efikasi Diri setelah uji coba dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 10. Item Skala Efikasi Diri setelah Try-out

No.	Dimensi Efikasi Diri	Item		Total
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	<i>Level</i> (tingkatan)	2, 6, 7, 8, 9, 12, 13	1, 3, 4, 5, 10, 11, 17	14
2.	<i>Generality</i> (keluasan)	15, 18, 22, 24, 25, 27, 28	14, 16, 19, 20, 21, 23, 26	14
3.	<i>Strength</i> (ketahanan)	29, 31, 34, 37, 38, 39, 41	30, 32, 33, 35, 36, 40, 42	14
Total		21	21	42

Keterangan:

nomor item berwarna merah adalah nomor item yang dinyatakan gugur.

Berdasarkan standar nilai 0,300 untuk korelasi aitem-total terkoreksi (*corrected item-total correlation*) pada Skala Intensi Masturbasi sebanyak dua putaran maka didapatkan dua item yang dinyatakan gugur, yaitu item nomor 38 dan 47. Dengan demikian terdapat 46 item yang dinyatakan valid dengan rentang indeks daya beda antara 0,302 sampai dengan 0,790. Nilai koefisien reliabilitas *alpha cronbach* (α) sebesar 0,958. Item Skala Intensi Masturbasi setelah uji coba dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 11. Item Skala Intensi Masturbasi setelah Try-out

Elemen Intensi		Aspek Masturbasi				Total
		Aspek biologis	Aspek psikologis	Aspek sosial	Aspek moral	
T I N D A K A N	Sasaran	1, 8, 12, 15	2, 5, 9, 14	3, 6, 10, 16	4, 7, 11, 13	16
	Konteks	17, 21, 25, 32	18, 22, 29,31	19, 24, 26, 27	20, 23, 28, 30	16
	Waktu	33, 37, 39, 44	34, 38, 45, 47	35, 40, 42, 48	36, 41, 43, 46	16
Total		12	12	12	12	48

Keterangan:

nomor item berwarna merah adalah nomor item yang dinyatakan gugur.

Daya beda aitem didapatkan dengan menggunakan teknik analisis pada program komputer *Statistical Package for Social Sciences (SPSS) version 15,0*. Nilai daya beda aitem ditunjukkan dengan nilai korelasi aitem-total terkoreksi (*corrected item total correlation*) sehingga dihasilkan indeks daya beda aitem pada Skala Efikasi Diri yang berkisar antara 0,294 sampai dengan 0,700 dan indeks daya beda aitem pada Skala Intensi Masturbasi 0,302 sampai dengan 0,790. Nilai reliabilitas Skala Efikasi diri ditunjukkan oleh koefisien *alpha cronbach* sebesar 0,899 dan 0,958 nilai reliabilitas pada Skala Intensi Masturbasi.

Skala yang digunakan untuk mengukur efikasi diri dan intensi masturbasi subjek penelitian sebelum perlakuan (*pre-test*) adalah sebagai berikut :

Tabel 12. Item Skala Efikasi Diri *Pre-test*

No.	Dimensi Efikasi Diri	Nomor Item		Total
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	<i>Level</i> (tingkatan)	6, 7, 8, 9, 12	1, 3, 4, 5, 11, 17	11
2.	<i>Generality</i> (keluasaan)	15, 18, 22, 24, 25, 27	14, 16, 19, 20, 21, 23	12
3.	<i>Strength</i> (ketahanan)	29, 34(26), 41(13)	30, 32(2), 35(10), 36(28)	7
Total		14	16	30

Keterangan :

nomor item dalam tanda () adalah nomor baru untuk item penelitian.

Tabel 13. Item Skala Intensi Masturbasi *Pre-test*

Elemen Intensi	Aspek Masturbasi				Total	
	Aspek biologis	Aspek psikologis	Aspek sosial	Aspek moral		
T I N D A K A N	Sasaran	1, 8, 12, 15	2, 5, 9, 14	3, 6, 10, 16	4, 7, 11, 13	16
	Konteks	17, 21, 25, 32	18, 22, 29,31	19, 24, 26, 27	20, 23, 28, 30	16
	Waktu	33, 37, 39, 44	34, 45	35, 40, 42, 48(38)	36, 41, 43, 46	16
Total		12	10	12	12	46

Keterangan :

nomor item dalam tanda () adalah nomor baru untuk item penelitian.

Skala yang digunakan untuk mengukur efikasi diri dan intensi masturbasi subjek penelitian sesudah perlakuan (*post-test*) adalah skala yang sama digunakan dalam *pre-test*, hanya sedikit perbedaan tampilan. Susunan item Skala Efikasi Diri dan Skala Intensi Masturbasi untuk *post-test* adalah sebagai berikut :

Tabel 14. Item Skala Efikasi Diri *Post-test*

No.	Dimensi Efikasi Diri	Nomor Item		Total
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	<i>Level</i> (tingkatan)	6, 7, 8, 9, 12	1, 3, 4, 5, 11, 17	11
2.	<i>Generality</i> (keluasan)	15, 18, 22, 24, 25, 27	14, 16, 19, 20, 21, 23	12
3.	<i>Strength</i> (ketahanan)	13, 26, 29	2, 10, 28, 30	7
Total		14	16	30

Tabel 15. Item Skala Intensi Masturbasi *Post-test*

Elemen Intensi	Aspek Masturbasi				Total	
	Aspek biologis	Aspek psikologis	Aspek sosial	Aspek moral		
T I N D A K A N	Sasaran	1, 8, 12, 15	2, 5, 9, 14	3, 6, 10, 16	4, 7, 11, 13	16
	Konteks	17, 21, 25, 32	18, 22, 29, 31	19, 24, 26, 27	20, 23, 28, 30	16
	Waktu	33, 37, 39, 44	34, 45	35, 38, 40, 42	36, 41, 43, 46	16
Total		12	10	12	12	46

Peneliti selanjutnya menentukan model kategorisasi data penelitian berdasarkan hasil skor *pre-test* efikasi diri dan intensi masturbasi. Sistem kategorisasi yang dipilih adalah kategorisasi jenjang untuk mengelompokkan subjek ke dalam kategori-kategori yang terpisah secara jenjang menurut kontinum. Kontinum ini terdiri dari lima jenjang yang bergerak dari sangat rendah ke sangat tinggi. Peneliti menggunakan metode kategorisasi hipotetik berdasarkan skor teoritik untuk menyusun kategori-kategori.

Tabel 16. Skor Hipotetik Skala Efikasi Diri

Skor Min	Skor Max	SD	Mean Hipotetik
30	120	15	75

SD = Standar Deviasi

Skala Efikasi Diri terdiri dari 30 item yang masing-masing itemnya memiliki skor berkisar antara 1, 2, 3, dan 4. Skor tertinggi yang mungkin didapatkan adalah 120 (4 x 30) dan skor terendah adalah 30 (1 x 30), sehingga rentang skor skala adalah 90 (120 - 30). Nilai rata-rata hipotetiknya adalah 75 ($\mu = 30 \times 2,5$). Rentang skor skala dibagi ke dalam enam satuan standar deviasi sehingga diperoleh $90 / 6 = 15$. Dengan demikian kategori normatif skor adalah sebagai berikut :

Tabel 17. Kategori Normatif Skor Efikasi Diri Subjek

Rumus	Skor	Kategori
$X \leq \mu - 1,5 SD$	$X \leq 52,5$	Sangat Rendah
$\mu - 1,5 SD < X \leq \mu - 0,5 SD$	$52,5 < X \leq 67,5$	Rendah
$\mu - 0,5 SD < X \leq \mu + 0,5 SD$	$67,5 < X \leq 82,5$	Sedang
$\mu + 0,5 SD < X \leq \mu + 1,5 SD$	$82,5 < X \leq 97,5$	Tinggi
$\mu + 1,5 SD < X$	$97,5 < X$	Sangat Tinggi

μ = Mean hipotetik

SD = Standar Deviasi

Skala Intensi Masturbasi terdiri dari 46 item yang masing-masing itemnya memiliki skor berkisar antara 1, 2, 3, dan 4. Skor tertinggi yang mungkin didapatkan adalah 184 (4 x 46) dan skor terendah adalah 46 (1 x 46), sehingga rentang skor skala adalah 138 (184 - 46). Nilai rata-rata hipotetiknya adalah 115

($\mu = 46 \times 2,5$). Rentang skor skala dibagi ke dalam enam satuan standar deviasi sehingga diperoleh $138 / 6 = 23$. Dengan demikian kategori normatif skor adalah sebagai berikut :

Tabel 18. Skor Hipotetik Skala Intensi Masturbasi

Skor Min	Skor Max	SD	Mean Hipotetik
46	184	23	115

SD = Standar Deviasi

Kategori normatif skor subjek pada Skala Intensi Masturbasi adalah sebagai berikut :

Tabel 19. Kategori Normatif Skor Intensi Masturbasi Subjek

Rumus	Skor	Kategori
$X \leq \mu - 1,5 SD$	$X \leq 80,5$	Sangat Rendah
$\mu - 1,5 SD < X \leq \mu - 0,5 SD$	$80,5 < X \leq 103,5$	Rendah
$\mu - 0,5 SD < X \leq \mu + 0,5 SD$	$103,5 < X \leq 126,5$	Sedang
$\mu + 0,5 SD < X \leq \mu + 1,5 SD$	$126,5 < X \leq 149,5$	Tinggi
$\mu + 1,5 SD < X$	$149,5 < X$	Sangat Tinggi

μ = Mean hipotetik

SD = Standar Deviasi

4. Pelaksanaan Penelitian

a. Penelitian Pendahuluan

1) *Pre-Test*

Penelitian diawali dengan memberikan *pretest* kepada seluruh siswa pria kelas XI dan kelas XII SMA Negeri 15 Semarang untuk mendapatkan subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan peneliti. *Pretest* dilakukan pada tanggal 24 Agustus 2009 hingga tanggal 3 September 2009 dan menggunakan jam mata pelajaran

Bimbingan Konseling. Jarak waktu yang cukup dekat antara *pretest* dengan uji coba skala dikarenakan permintaan dari sekolah. Sekolah menginginkan penelitian dapat segera dilaksanakan agar tidak mengganggu kegiatan siswa yang akan menjadi semakin padat pada waktu-waktu selanjutnya. Peneliti berusaha untuk meminimalisir efek *retest* dengan melakukan perubahan total terhadap tampilan skala penelitian, serta meminta bantuan kepada tester yang berbeda dari tester yang sebelumnya.

Peneliti memberikan *pretest* kepada 238 siswa pria kelas XI IA-XI IS dan kelas XII IA-XII IS. *Pretest* dilakukan selama 12 hari. Hasil skor efikasi diri dan intensi masturbasi menunjukkan persebaran sebagai berikut :

Tabel 20. Hasil Skor Efikasi Diri dan Kategori Subjek berdasarkan *Pretest*

Skor	Kategori	Jumlah
$X \leq 52,5$	Sangat Rendah	-
$52,5 < X \leq 67,5$	Rendah	14
$67,5 < X \leq 82,5$	Sedang	58
$82,5 < X \leq 97,5$	Tinggi	146
$97,5 < X$	Sangat Tinggi	20
Jumlah		238

Tabel 21. Hasil Skor Intensi Masturbasi dan Kategori Subjek berdasarkan *Pretest*

Skor	Kategori	Jumlah
$X \leq 80,5$	Sangat Rendah	25
$80,5 < X \leq 103,5$	Rendah	100
$103,5 < X \leq 126,5$	Sedang	100
$126,5 < X \leq 149,5$	Tinggi	12
$149,5 < X$	Sangat Tinggi	1
Jumlah		238

Peneliti kemudian menentukan subjek penelitian yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan memperhatikan kriteria subjek yang ditetapkan peneliti. Kriteria subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah tingkat efikasi diri berada pada taraf rendah, tingkat intensi masturbasi berada pada taraf tinggi dan sangat tinggi, belum pernah mengikuti bentuk pelatihan pengembangan diri, remaja madya berusia 15-18 tahun, berjenis kelamin laki-laki, dan tidak termasuk ke dalam 74 subjek yang mengikuti uji coba skala. Berdasarkan kriteria tersebut, maka hanya terdapat 13 siswa pria yang dapat menjadi subjek penelitian.

Pada hari berikutnya, dengan bantuan sekolah peneliti mengumpulkan 13 siswa tersebut untuk meminta kesediaan berpartisipasi dalam penelitian dengan menandatangani surat persetujuan. Peneliti mengelompokkan subjek ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan randomisasi dan kesanggupan atau ketidaksanggupan untuk mengikuti eksperimen selama tiga hari di luar jam pelajaran.

Akhirnya didapatkan tujuh orang anggota kelompok eksperimen dan enam orang anggota kelompok kontrol dengan perincian sebagai berikut :

Tabel 22. Skor Efikasi Diri dan Intensi Masturbasi Subjek Penelitian sebelum Perlakuan

Subjek	Kelompok Eksperimen			Subjek	Kelompok Kontrol		
	Skor Efikasi Diri	Skor Intensi Masturbasi	Kelas		Skor Efikasi Diri	Skor Intensi Masturbasi	Kelas
A	61	155	XII IA3	H	65	127	XII IS3
B	63	131	XII IA3	I	64	128	XII IS2
C	67	129	XII IA3	J	60	148	XI IS3
D	64	129	XII IS1	K	64	147	XII IA1
E	57	149	XII IS1	L	67	132	XII IS1
F	61	133	XII IS1	M	66	127	XII IS2
G	67	130	XI IA4				
Total	440	956		Total	385	809	

2) *Pilot Study*

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan *pilot study*. *Pilot study* dapat dikatakan semacam uji coba berupa penelitian dalam skala kecil dan bertujuan untuk mengantisipasi hambatan-hambatan yang mungkin terjadi dalam pelaksanaan penelitian. *Pilot study* diikuti oleh enam orang subjek sebagai peserta, yang memiliki kriteria sebagai mahasiswa Psikologi Universitas Diponegoro Semarang yang telah mengikuti mata kuliah desain teknik pelatihan, dan pernah atau sedang menjadi anggota lembaga pelatihan atau pengembangan diri.

Pilot study dilakukan pada tanggal 30 Oktober 2009 di Ruang 302 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang, yang dimulai pukul 10.00–13.00 WIB. Sebelum pelatihan dilakukan, peserta terlebih dahulu

diberikan *pre-test* dan selanjutnya peserta diberikan *post-test* serta angket evaluasi untuk peneliti setelah pelatihan usai.

Berdasarkan data angket tersebut diperoleh keterangan sebagai berikut:

- a) Lima orang subjek menyatakan bahwa penampilan peneliti baik, dan seorang menyatakan cukup.
- b) Lima orang subjek menyatakan bahwa pendekatan peneliti terhadap peserta baik, dan seorang menyatakan cukup.
- c) Empat orang subjek menyatakan bahwa penguasaan peneliti terhadap materi pelatihan baik dan dua orang menyatakan cukup.
- d) Dua orang subjek menyatakan bahwa kejelasan materi yang disampaikan peneliti baik, dua orang menyatakan cukup, dan dua orang menyatakan tidak cukup.
- e) Empat orang subjek menyatakan bahwa kemenarikan materi pelatihan yang disampaikan peneliti baik, dan dua orang menyatakan cukup.
- f) Empat orang subjek menyatakan bahwa penguasaan peneliti menjawab masalah baik. Satu orang menyatakan sangat baik dan seorang menyatakan cukup.
- g) Tiga orang subjek menyatakan bahwa keterampilan peneliti dalam memandu diskusi cukup, dan tiga orang menyatakan baik.
- h) Lima orang subjek menyatakan bahwa peneliti dapat komunikatif baik dengan peserta, dan seorang menyatakan cukup.
- i) Lima orang subjek menyatakan bahwa peneliti cukup baik dalam menggunakan media sebagai alat bantu.

Berdasarkan hasil angket evaluasi di atas, peneliti menyimpulkan bahwa secara umum peneliti memiliki penampilan dan penguasaan terhadap materi pelatihan dengan baik, kemenarikan materi pelatihan yang disampaikan baik, penguasaan peneliti dalam menjawab masalah dan komunikatif dengan peserta juga baik, namun peneliti cukup baik dalam menggunakan media sebagai alat bantu, kejelasan materi yang disampaikan dan keterampilan peneliti dalam memandu diskusi juga cukup baik.

b. Pemberian Perlakuan

Peneliti memberikan lembar kerja kepada subjek eksperimen agar dapat mempelajari dan mengerjakan sejumlah latihan yang diberikan saat pelatihan. Tahap selanjutnya adalah pemberian perlakuan berupa pelatihan efikasi diri. Pelatihan efikasi diri dilakukan selama tiga hari, mulai tanggal 2-4 Oktober 2009. Waktu latihan disesuaikan dengan jadwal sekolah dan kegiatan subjek eksperimen. Selama pemberian perlakuan, secara teknis peneliti dibantu oleh seseorang dari PKBI yang bernama Andi dan enam mahasiswa yang telah diberi pemahaman mengenai pelatihan efikasi diri, yaitu : Brahma, Dyannita, Irmawati DF, Rahmanto Aji, Scholastica Gita Ajeng, dan Yuni Ayu M.

Pelatihan efikasi diri dilaksanakan di kelas XII.IS1 SMA Negeri 15 Semarang untuk kelompok eksperimen dan kelas XII.IS2 SMAN 15 Semarang untuk kelompok kontrol. Secara fisik, ruangan tersebut cukup memenuhi persyaratan sebagai tempat pelatihan efikasi diri. Ruangan terletak di lantai I bagian belakang sekolah dan jauh dari lapangan tempat siswa SMAN 15 Semarang melakukan aktivitas ekstrakurikuler sekolah sehingga tidak terdengar

bising oleh suara aktivitas siswa, ruangan bersih dan luas dengan pencahayaan yang cukup dan suhu ruangan yang nyaman. Subjek duduk sesuai *setting* yang telah dibuat oleh peneliti.

Materi pelatihan efikasi diri disampaikan oleh peneliti sebagai *trainer* dan dibantu oleh Andi serta seorang mahasiswa sebagai *observer* (Dyannita), dokumentasi (Yuni Ayu) dan pemberian *games* (Rahmanto Aji). Perlakuan relaksasi diberikan oleh Andi dikarenakan peneliti belum memiliki kemampuan dalam memberikan instruksi relaksasi dengan baik. Perlakuan relaksasi diberikan dengan disertai alunan musik klasik dan peneliti bertindak sebagai *observer* selama latihan relaksasi. Pelatihan relaksasi hanya diberikan selama 30 menit, mengingat jadwal kegiatan subjek eksperimen yang cukup padat.

Secara terperinci, pelaksanaan pelatihan efikasi diri selama tiga hari adalah sebagai berikut :

1. Hari pertama, Jumat-02 Oktober 2009, pukul 13.00-16.40

- Hadir enam subjek eksperimen. Hal ini dikarenakan seorang subjek eksperimen berhalangan hadir karena memiliki suatu acara keluarga sehingga peneliti tidak mengikutsertakan subjek tersebut pada hari pelatihan efikasi diri berikutnya dan menganggap subjek tersebut gugur.
- Pembukaan disampaikan oleh peneliti yang berisi ucapan selamat datang kepada subjek, *sharing* peraturan pelatihan, perkenalan tim *trainer*, dan pengukuhan janji. Peneliti beserta tim *co-trainer* memberikan *ice-breaking* sebagai *game* perkenalan, sehingga menimbulkan suasana yang

lebih akrab, santai, terbuka, dan subjek siap untuk mengikuti program kegiatan.

- Peneliti membagikan lembar kerja pada subjek guna mempermudah mereka dalam mengikuti program pelatihan.
- Pemberian materi *Session I : Know U'r Self*, yang disampaikan oleh *co-trainer* (Andi). *Co-trainer* menggali pemahaman subjek eksperimen mengenai perilaku masturbasi, membantu dalam memahami permasalahan seputar masturbasi yang ada dalam dirinya, membantu subjek dalam memahami dan menemukan kelemahan dan kekuatan dalam dirinya, membantu subjek dalam memahami dan menemukan kebiasaan baik dan kebiasaan buruk yang dapat mempengaruhi dorongan seksnya,
- Peneliti memberi kesempatan pada subjek untuk mengerjakan lembar kerja sesuai materi yang telah disampaikan,
- *Co-trainer* memberikan *game* lingkaran balik pada subjek sehingga suasana di kelompok eksperimen menjadi ramai dan gaduh,
- Latihan relaksasi selama 30 menit yang disampaikan oleh *co-trainer*. Subjek dengan tenang mendengar dan mengikuti intruksi-intruksi yang diberikan oleh *co-trainer*, saat relaksasi diberikan ada subjek yang tersenyum sambil mata masih tertutup. Setelah relaksasi diberikan *co-trainer* menanyakan hal tersebut pada subjek yang tersenyum, ternyata hal ini dikarenakan subjek membayangkan atau berpikir tentang seks namun pikiran dan bayangan tersebut hanya sekejap saja,

- Peneliti memberikan penutup dan motivasi kepada subjek eksperimen untuk dapat datang dan mengikuti program pelatihan efikasi diri hari berikutnya.

2. Hari kedua, Sabtu-03 Oktober 2009, pukul 13.00-16.40

- Hadir enam subjek eksperimen.
- Peneliti memberikan *review* tentang materi yang telah disampaikan sebelumnya dalam bentuk pertanyaan dan diskusi,
- Peneliti memberikan materi *Session II : Problem solving* pada subjek eksperimen. Peneliti meningkatkan pemahaman subjek tentang pengertian *problem solving*, membantu subjek dalam memahami suatu masalah dan meningkatkan keterampilan dalam memecahkan suatu masalah,
- Peneliti memberi kesempatan pada subjek untuk mengerjakan lembar kerja sesuai materi yang telah disampaikan,
- *Co-trainer* memberikan *game* pindah posisi pada subjek sehingga suasana di kelompok eksperimen menjadi ramai dan gaduh.
- Peneliti memberikan materi *Session III: Modelling* pada subjek eksperimen. Melalui materi ini subjek dapat lebih mengenal peran model dalam kehidupannya, dapat mendorong subjek untuk mencoba atau meniru tingkahlaku modelnya dan mengaplikasikan keterampilan peran model dalam kehidupannya,
- *Co-trainer* memberikan *game* bercermin pada subjek sehingga suasana di kelompok eksperimen menjadi ramai dan gaduh,

- Latihan relaksasi selama 30 menit yang disampaikan oleh *co-trainer*, saat relaksasi diberikan terdapat dua orang subjek eksperimen yang tertidur. Hal ini dikarenakan suasana diruang kelompok eksperimen lebih teduh dan jauh dari kebisingan serta rasa lelah yang dirasakan subjek setelah melakukan aktivitas-aktivitas saat disekolah maupun pelatihan ini.
- Peneliti meminta pada subjek untuk mengenakan pakaian yang subjek inginkan pada esok hari saat pelatihan terakhir. Peneliti memberikan penutup dan motivasi kepada subjek eksperimen untuk dapat datang dan mengikuti program pelatihan efikasi diri hari berikutnya.

3. Hari ketiga, Minggu-04 Oktober 2009, pukul 08.30-14.30

- Hadir enam subjek eksperimen.
- Peneliti memberikan *review* tentang materi yang telah disampaikan sebelumnya dalam bentuk pertanyaan dan diskusi,
- Peneliti memberikan materi *Session IV* : Suasana hati pada subjek eksperimen guna meningkatkan pemahaman mereka tentang suasana hati (*mood*), kemampuan untuk mengidentifikasi dan mengukur suasana hati, meningkatkan kemampuan peserta untuk mengidentifikasi situasi, *mood*, dan pikiran yang dialami subjek dan membantu peserta dalam memahami dan menemukan keyakinan dalam dirinya,
- Peneliti memberi kesempatan pada subjek untuk mengerjakan lembar kerja sesuai materi yang telah disampaikan,

- *Co-trainer* memberikan *game* goyang *mood* dan balon besar pada subjek sehingga suasana di kelompok eksperimen menjadi ramai dan gaduh,
- Sebelum melanjutkan *session* berikutnya peneliti memberikan waktu 10 menit pada subjek untuk istirahat sejenak dan memberi ijin untuk ke kamar mandi,
- Peneliti memberikan materi *Session V* : Prasangka dan afirmasi pada subjek eksperimen guna meningkatkan pemahaman subjek tentang prasangka, memberikan pemahaman dan gambaran tentang pemikiran positif dan meningkatkan kemampuan subjek untuk mengganti prasangka dengan kalimat afirmasi,
- Peneliti memberi kesempatan pada subjek untuk mengerjakan lembar kerja sesuai materi yang telah disampaikan,
- *Co-trainer* memberikan *game* dunia ini panggung sandiwara pada subjek sehingga suasana di kelompok eksperimen menjadi ramai dan gaduh,
- Latihan relaksasi selama 30 menit yang disampaikan oleh *co-trainer*, setelah relaksasi diberikan peneliti melihat mata subjek eksperimen ada yang berkaca-kaca, hal ini dikarenakan subjek teringat dengan suatu kesalahan yang dilakukannya,
- Peneliti memberikan suatu kesimpulan dari semua program pelatihan efikasi diri yang telah diikuti subjek eksperimen dan meminta mereka untuk mengisi lembar evaluasi program pelatihan efikasi diri
- Peneliti memberi kesempatan pada subjek untuk shalat dzuhur bagi yang muslim dan makan siang,

- Tahap terakhir dari penelitian ini adalah pengisian Skala Efikasi Diri dan Intensi Masturbasi sesudah perlakuan (*post-test*). Peneliti meminta subjek untuk mengisi skala *post-test*, pengisian ini melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol,
- Peneliti membagikan lembar tugas rumah kepada subjek eksperimen untuk diisi selama sepekan setelah pelatihan. Peneliti meminta subjek untuk mengumpulkan tugas rumah tersebut pada hari senin tanggal 12 Oktober 2009 di kelas XII.IS1 SMA Negeri 15 Semarang disertai dengan kegiatan *follow-u* untuk mengetahui sejauh mana perkembangan yang telah terjadi pada subjek eksperimen, dan mengidentifikasi kendala-kendala apa saja yang dirasakan subjek dalam menjalankan program pelatihan tersebut.
- Peneliti memberikan penutup dan ucapan terima kasih kepada subjek atas kerja sama dan kehadirannya untuk mengikuti program pelatihan efikasi diri selama tiga hari.

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian diperoleh berdasarkan kriteria yang ditetapkan oleh peneliti. Kriteria tersebut, yaitu tingkat efikasi diri berada pada taraf rendah, tingkat intensi masturbasi berada pada taraf tinggi dan sangat tinggi, dan belum pernah mengikuti bentuk pelatihan pengembangan diri. Berdasarkan kriteria tersebut, maka didapatkan 13 subjek penelitian yang dikelompokkan menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Akan tetapi, selama berjalannya

penelitian seorang subjek eksperimen (Subjek G) berhalangan hadir sehingga peneliti menggugurkan keterlibatannya dalam penelitian. Dengan demikian, terdapat 12 subjek penelitian yang terdiri dari enam subjek anggota kelompok eksperimen dan enam subjek anggota kelompok kontrol. Keseluruhan subjek penelitian berada pada rentang usia 15-18 tahun dan berjenis kelamin laki-laki.

C. Hasil Analisis Data dan Interpretasi

Analisis data dalam penelitian ini meliputi analisis data kuantitatif dan analisis data kualitatif. Analisis data kuantitatif terdiri dari Uji 2 Sampel Independen Kolmogorov-Smirnov dan *Wilcoxon Signed-Rank Test (Tes Ranking Bertanda Wilcoxon untuk Data Berpasangan)*. Semua analisis non parametrik tersebut dilakukan secara komputasi dengan menggunakan program *Statistical Packages for Social Science (SPSS) 15.00 for windows*. Analisis kualitatif meliputi analisis data subjek penelitian yaitu observasi, wawancara, angket dan lembar tugas rumah.

Sebelum dilakukan analisis data dengan menggunakan teknik non-parametrik, peneliti terlebih dahulu melakukan uji homogenitas untuk melihat perbedaan variasi antara kedua kelompok. Uji homogenitas dilakukan dengan *Levene Test*. Hasil uji homogenitas dari skor efikasi diri sebelum perlakuan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah $sig (0.439) > \alpha (0,05)$, dan hasil uji homogenitas dari skor intensi masturbasi sebelum perlakuan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah $sig (0.871) > \alpha (0,05)$. Tabel berikut menunjukkan hasil perhitungan uji homogenitas antara kedua kelompok :

Tabel 23. Uji Homogenitas Skor *Pretest* Efikasi Diri Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Kelompok	N	Mean	Sig.
Eksperimen	6	62.17	0.439
Kontrol	6	64.33	

Tabel 24. Uji Homogenitas Skor *Pretest* Intensi Masturbasi Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Kelompok	N	Mean	Sig.
Eksperimen	6	136.50	0.871
Kontrol	6	134.83	

Oleh karena probabilitas > 0.05 maka dapat diketahui bahwa skor efikasi diri dan intensi masturbasi memiliki varian yang homogen, atau data berasal dari populasi-populasi dengan varian sama. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan variasi yang signifikan antara kedua kelompok sebelum dan sesudah perlakuan.

1. Analisis Kuantitatif

a. *Wilcoxon Signed-Rank Test*

Wilcoxon Signed-Rank Test digunakan untuk menguji perbedaan antara skor efikasi diri dan intensi masturbasi sebelum dan sesudah pelatihan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Distribusi skor efikasi diri dan intensi masturbasi kelompok eksperimen sebelum dan sesudah perlakuan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 25. Skor Efikasi Diri dan Intensi Masturbasi Kelompok Eksperimen Sebelum-Sesudah Perlakuan

Subjek	Sebelum Perlakuan		Sesudah Perlakuan	
	Skor Efikasi Diri	Skor Intensi Masturbasi	Skor Efikasi Diri	Skor Intensi Masturbasi
A	61	155	101	73
B	63	131	90	116
C	67	129	91	95
D	64	129	84	109
E	57	142	86	98
F	61	133	83	103

Hasil analisis dengan menggunakan *Statistical Package for Social Sciences (SPSS) Version 15.0* untuk uji *Wilcoxon* adalah sebagai berikut:

Tabel 26. Uji *Wilcoxon* Skor Efikasi Diri pada Kelompok Eksperimen

Perlakuan	Jumlah Subjek	Mean	Standar Deviasi	<i>Asymp. Sig (1-tailed)</i>
Sebelum	6	62.17	3.371	0.014
Sesudah	6	89.17	6.616	

Tabel 27. Uji *Wilcoxon* Skor Intensi Masturbasi pada Kelompok Eksperimen

Perlakuan	Jumlah Subjek	Mean	Standar Deviasi	<i>Asymp. Sig (1-tailed)</i>
Sebelum	6	136.5	10.271	0.014
Sesudah	6	99.00	14.819	

Hasil analisis data pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah perlakuan berupa pelatihan efikasi diri menunjukkan bahwa:

1. Hasil analisis skor efikasi diri kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pelatihan efikasi diri menunjukkan perbedaan mean sebesar 27 dengan nilai *Asymp Sig (1-tailed)* (0.014) < (0.05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat efikasi diri siswa

sebelum dan sesudah mendapatkan pelatihan. Tingkat efikasi diri sesudah pelatihan efikasi diri pada subjek eksperimen lebih tinggi daripada tingkat efikasi diri sebelum pelatihan efikasi diri.

2. Hasil analisis skor intensi masturbasi kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pelatihan efikasi diri menunjukkan perbedaan mean sebesar 37.5 dengan nilai *Asymp Sig (1-tailed)* $(0.014) < (0.05)$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat intensi masturbasi siswa sebelum dan sesudah mendapatkan pelatihan. Tingkat intensi masturbasi sesudah pelatihan efikasi diri pada subjek eksperimen lebih rendah daripada tingkat intensi masturbasi sebelum pelatihan efikasi diri.

Distribusi skor efikasi diri dan intensi masturbasi kelompok kontrol sebelum dan sesudah perlakuan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 28. Skor Efikasi Diri dan Intensi Masturbasi Kelompok Kontrol Sebelum-Sesudah Perlakuan

Subjek	Sebelum Perlakuan		Sesudah Perlakuan	
	Skor Efikasi Diri	Skor Intensi Masturbasi	Skor Efikasi Diri	Skor Intensi Masturbasi
H	65	127	68	132
I	64	128	64	133
J	60	148	54	150
K	64	147	60	147
L	67	132	70	138
M	66	127	66	137

Hasil analisis dengan menggunakan *Statistical Package for Social Sciences (SPSS) Version 15.0* untuk uji *Wilcoxon* adalah sebagai berikut:

Tabel 29. Uji *Wilcoxon* Skor Efikasi Diri pada Kelompok Kontrol

Perlakuan	Jumlah Subjek	Mean	Standar Deviasi	<i>Asymp. Sig (1-tailed)</i>
Sebelum	6	64.33	2.422	0.2305
Sesudah	6	63.67	5.854	

Tabel 30. Uji *Wilcoxon* Skor Intensi Diri pada Kelompok Kontrol

Perlakuan	Jumlah Subjek	Mean	Standar Deviasi	<i>Asymp. Sig (1-tailed)</i>
Sebelum	6	134.83	9.988	0.021
Sesudah	6	139.50	7.396	

Hasil analisis data pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah perlakuan menunjukkan bahwa:

1. Hasil analisis skor efikasi diri kelompok kontrol sebelum dan sesudah perlakuan menunjukkan perbedaan mean sebesar 0.66 dengan nilai *Asymp Sig (1-tailed)* (0.2305) > (0.05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat efikasi diri siswa sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan.
2. Hasil analisis skor intensi masturbasi kelompok kontrol sebelum dan sesudah perlakuan menunjukkan adanya perbedaan mean skor sebesar 4.67 dengan nilai *Asymp Sig (1-tailed)* (0.021) < (0.05). Dari hasil perhitungan tersebut diketahui bahwa ada perbedaan yang signifikan. Artinya, ada pengaruh *plasebo* yang diberikan terhadap intensi masturbasi subjek.

b. Uji 2 Sampel Independen Kolmogorov-Smirnov

Uji Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk mengetahui perbedaan antara skor efikasi diri dan intensi masturbasi sebelum-sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Distribusi skor efikasi diri dan intensi masturbasi dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 31. Skor Efikasi Diri Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Subjek	Kelompok Eksperimen		Subjek	Kelompok Kontrol	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
A	61	101	H	65	68
B	63	90	I	64	64
C	67	91	J	60	54
D	64	84	K	64	60
E	57	86	L	67	70
F	61	83	M	66	66

Tabel 32. Skor Intensi Masturbasi Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Subjek	Kelompok Eksperimen		Subjek	Kelompok Kontrol	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
A	155	73	H	127	132
B	131	116	I	128	133
C	129	95	J	148	150
D	129	109	K	147	147
E	142	98	L	132	138
F	133	103	M	127	137

Hasil analisis data dengan menggunakan *Statistical Package for Social Sciences (SPSS) version 15,0* untuk Uji 2 Sampel Independen Kolmogorov-Smirnov adalah sebagai berikut :

Tabel 33. Uji 2 Sampel Independen Kolmogorov-Smirnov Pada Skor Efikasi Diri (Sebelum Perlakuan)

Kelompok	Jumlah Subjek	Mean	<i>Asymp Sig (1-tailed)</i>
Eksperimen	6	62.167	0.221
Kontrol	6	64.33	

Tabel 34. Uji 2 Sampel Independen Kolmogorov-Smirnov Pada Skor Intensi Masturbasi (Sebelum Perlakuan)

Kelompok	Jumlah Subjek	Mean	<i>Asymp Sig (1-tailed)</i>
Eksperimen	6	136.5	0.221
Kontrol	6	134.83	

Hasil analisis data sebelum perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa:

1. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor *pret-test* efikasi diri kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *Asymp Sig (1-tailed)* $(0.221) > (0.05)$.
2. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* intensi masturbasi kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *Asymp Sig (1-tailed)* $(0.221) > (0.05)$.

Hasil analisis data dengan menggunakan *Statistical Package for Social Sciences (SPSS) version 15,0* untuk Uji 2 Sampel Independen Kolmogorov-Smirnov sesudah perlakuan adalah sebagai berikut :

Tabel 35. Uji 2 Sampel Independen Kolmogorov-Smirnov Pada Skor Efikasi Diri (Sesudah Perlakuan)

Kelompok	Jumlah Subjek	Mean	<i>Asymp Sig (1-tailed)</i>
Eksperimen	6	89.167	0.0025
Kontrol	6	63.667	

Tabel 36. Uji 2 Sampel Independen Kolmogorov-Smirnov Pada Skor Intensi Masturbasi (Sesudah Perlakuan)

Kelompok	Jumlah Subjek	Mean	<i>Asymp Sig (1-tailed)</i>
Eksperimen	6	99.00	0,0025
Kontrol	6	139.5	

Hasil analisis data sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa:

1. Ada perbedaan yang signifikan antara skor *post-test* efikasi diri kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Arah perbedaan ditunjukkan oleh mean dan distribusi skor, yaitu perbedaan mean (nilai rata-rata) sebesar 25.5 dan nilai *Asymp Sig (1-tailed)* ($0.0025 < (0.05)$). Hasil ini menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti pelatihan efikasi diri lebih tinggi tingkat efikasi dirinya daripada siswa yang tidak mengikuti pelatihan efikasi diri.
2. Ada perbedaan yang signifikan antara skor *post-test* intensi masturbasi kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Arah perbedaan ditunjukkan oleh mean dan distribusi skor, yaitu perbedaan mean (nilai rata-rata) sebesar 40.5 dan nilai *Asymp Sig (1-tailed)* ($0.0025 < (0.05)$). Hasil ini menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti pelatihan efikasi diri

lebih rendah tingkat intensi masturbasinya daripada siswa yang tidak mengikuti pelatihan efikasi diri.

2. Analisis Kualitatif

a. Data Observasi

Observasi dilakukan selama subjek eksperimen menjalankan pelatihan efikasi diri dengan panduan modul pelatihan dan penjelasan lembar kerja yang dibuat oleh peneliti. Observasi dilakukan oleh peneliti dengan dibantu seorang mahasiswa

Pada hari pertama pelatihan efikasi diri, subjek eksperimen telah kooperatif dalam mengikuti program pelatihan, subjek tidak canggung dan malu-malu untuk mengikuti diskusi tentang seks secara terbuka. Suasana diskusi sangat menegangkan namun tetap santai, dan pengerjaan lembar kerja dapat dilalui oleh subjek tanpa ada kesulitan. Relaksasi diberikan oleh *co-trainer* diakhir pelatihan hari pertama, subjek dengan tenang mendengar dan mengikuti instruksi *co-trainer*. Subjek memiliki posisi (duduk berdasarkan kursi) nyaman yang relatif berbeda satu sama lain dalam melakukan latihan relaksasi. Sebagian besar subjek meletakkan kedua tangan di atas perut dan sebagian yang lain di samping tubuh.

Pada hari kedua, *trainer* memberikan *review* tentang materi yang telah diberikan pada hari pertama, dan subjek merasa kesulitan dalam mengingatnya. Teori *problem solving* membuat subjek merasa aneh dan bingung dengan kata tersebut, sehingga sulit berkonsentrasi untuk mendengarkan dan memperhatikan penjelasan *trainer*. Akan tetapi, ada

sebagian subjek yang semangat mendengarkan materi dan mengerjakan lembar kerja, subjek tersebut tidak segan untuk bertanya kepada *trainer* ataupun kepada *co-trainer* saat mengalami kesulitan dalam mengikuti program pelatihan. Subjek mulai senang dan ramai saat *co-trainer* memberikan permainan lingkaran balik, dan saat materi suasana hati diberikan *trainer* meminta subjek untuk meniup balon sebesar-besarnya hingga meletus. Permainan ini membuat subjek terkejut, takut ataupun bersemangat untuk dapat menyelesaikan tugas yang diberikan oleh *trainer* yaitu meniup balon hingga meletus. Ketika relaksasi diberikan oleh *co-trainer*, terdapat subjek yang tertidur selama 2-10 menit. Hal ini mungkin dikarenakan subjek tersebut merasa lelah setelah melakukan banyak aktivitas saat di sekolah maupun pelatihan.

Pada hari ketiga, semua subjek telah dapat mempraktekkan gerakan relaksasi secara lebih baik sesuai dengan instruksi dan dapat mengikuti program pelatihan dengan lebih baik dan tenang. Subjek kooperatif dalam mengerjakan lembar kerja dan diskusi. Ketika permainan diberikan, subjek merasa antusias dan senang, ditambah lagi *co-trainer* memberikan hadiah ketika permainan usai. Peneliti tidak lupa untuk membagikan tugas rumah agar dikerjakan selama tujuh hari mendatang dan mengingatkan subjek untuk berkumpul dan memberikan tugas rumah tersebut pada hari Senin, 12 Oktober 2009.

b. Data Wawancara

Ada fenomena yang cukup menarik dalam penelitian ini, yaitu subjek mengalami fase tertidur selama beberapa saat ketika relaksasi, meskipun pada awal instruksi relaksasi telah ditegaskan bahwa subjek boleh mengantuk tetapi tidak boleh tertidur. Pada pertemuan pertama tidak ada subjek yang tertidur meskipun merasakan kantuk dan hampir tertidur. Pada pertemuan selanjutnya, beberapa subjek mengalami fase tertidur beberapa saat (2-10 menit) selama latihan relaksasi. Subjek tersebut menyatakan bahwa mereka sempat bermimpi dalam tidurnya. Beberapa mimpi yang mereka alami adalah melihat awan yang indah, melihat gunung, berada di tengah kebun yang indah dengan berbagai macam tanaman, merasa tidur melayang di atas awan biru, serta sensasi tubuh sangat ringan di awang-awang.

Pada hari kedua pertemuan, beberapa subjek merasa kesulitan dalam memahami materi yang diberikan. Subjek kurang mengerti dalam mengerjakan lembar kerja, namun dengan penjelasan dan panduan yang diberikan *trainer* maupun *co-trainer* membuat subjek dapat menyelesaikan lembar kerja tersebut.

Manfaat latihan relaksasi dirasakan subjek mulai dari hari kedua dan ketiga. Beberapa manfaat tersebut adalah subjek menjadi lebih tenang, subjek yang sering gugup menyatakan menjadi lebih tenang, lebih mampu memfokuskan perhatian dan lebih percaya diri setelah latihan relaksasi. Efek lain dari latihan relaksasi adalah subjek menjadi lebih mudah tidur

ketika sebelumnya selalu sulit tidur setiap kali akan menghadapi ujian atau masalah, memikirkan banyak pelajaran dan pikiran-pikiran negatif lainnya seperti seks. Subjek tetap dapat beristirahat saat menghadapi suatu masalah dan menjadi lebih tenang saat menjalankan aktivitas belajar.

c. Tugas Rumah dan Evaluasi Program

Berdasarkan data pada tugas rumah yang diberikan peneliti, secara umum peringkat rasa percaya subjek eksperimen terhadap keyakinan inti yang baru terus meningkat dalam kurun waktu tujuh hari meskipun ada pula subjek yang menurun pada hari ketiga setelah pelatihan. Hal ini sangat dipengaruhi oleh kejadian-kejadian yang memicu rasa ketidakpercayaan subjek terhadap keyakinan inti baru yang terbentuk. Grafik rasa percaya pada keyakinan inti baru cukup fluktuatif dari hari ke hari tergantung pada ada/tidaknya kejadian yang dapat menurunkan rasa percaya terhadap keyakinan inti baru pada hari tersebut. Akan tetapi, pola rasa percaya pada keyakinan inti baru yang menjadi subjek eksperimen lebih menunjukkan peningkatan yang stabil.

Pada catatan harian suasana hati, subjek menuliskan pikiran-pikiran negatif yang muncul berbeda setiap harinya, hal ini sangat dipengaruhi pula oleh kejadian-kejadian yang dapat memicu munculnya pikiran negatif subjek terhadap diri maupun orang lain dan lingkungan sekitarnya. Akan tetapi, subjek dapat menggantinya dengan pikiran-pikiran yang lebih realitis dan positif. Pada tabel pengendalian stimulus, subjek menuliskan kebiasaan buruk dan kebiasaan baik yang mempengaruhi

dorongan seks subjek, serta stimulus-stimulus luar yang akan subjek kendalikan. Setiap subjek memiliki jawaban yang bervariasi sesuai dengan kejadian-kejadian yang dialami pada hari tersebut. Selain itu pada tabel *I Can Do It*, subjek juga menerapkan metode yang telah diajarkan selama program pelatihan, termasuk relaksasi dan afirmasi.

Hasil *follow-up* dengan metode diskusi dan wawancara menunjukkan bahwa manfaat pelatihan dan tugas rumah secara umum yaitu memperoleh pengetahuan tentang perilaku seksual, mengatur dan mengidentifikasi suasana hati, memecahkan suatu masalah dan membentuk pemikiran yang positif dan keyakinan inti yang baru. Kemampuan menerapkan relaksasi di luar *setting* pelatihan cukup bervariasi antara satu subjek dengan subjek yang lain. Sebagian subjek mampu menerapkannya mulai hari kedua atau ketiga, tetapi sebagian yang lain sangat kesulitan sampai hari terakhir latihan relaksasi. Subjek eksperimen yang mampu umumnya dapat mengenali tanda-tanda ketegangan yang dialaminya dan segera melakukan relaksasi. Subjek menerapkan relaksasi dalam situasi gugup, otot-otot terasa kaku serta tegang. Dalam keadaan sangat suntuk, tidak bersemangat, serta sangat mengantuk saat beraktivitas, subjek berinisiatif untuk melakukan gerakan-gerakan seperti pada latihan relaksasi sehingga tubuh terasa segar kembali.

Beberapa kesulitan yang dialami subjek selama latihan relaksasi, yaitu kesulitan subjek untuk menghafal intruksi-intruksi relaksasi dan sulitnya berkonsentrasi untuk menyebarkan relaksasi ke seluruh tubuh. Akan

tetapi, kesulitan ini hanya muncul pada dua hari pertama latihan, dan selanjutnya subjek sudah dapat melakukan gerakan dengan baik.

Berdasarkan data evaluasi jalannya penelitian, didapatkan keterangan bahwa pelatihan efikasi diri cukup bermanfaat bagi siswa (kelompok eksperimen), siswa mampu menerapkannya (sebagian kecil tetap kesulitan), pelatihan cukup memenuhi kebutuhan siswa meskipun kurang disajikan secara menarik. Menurut subjek, beberapa peningkatan diharapkan pada metode yang lebih bervariasi dan fasilitas yang lebih memadai.

BAB V

PENUTUP

A. Pembahasan

1. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan efikasi diri dalam rangka menurunkan intensi masturbasi pada remaja pria di SMA Negeri 15 Semarang. Adapun pengujian hipotesis pertama untuk mengetahui perbedaan antara skor intensi masturbasi pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah perlakuan berupa pemberian pelatihan efikasi diri. Intensi masturbasi pada kelompok eksperimen sesudah perlakuan lebih rendah daripada sebelum perlakuan. Hal ini terlihat dari perbedaan rata-rata skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen sebesar 37.5 dengan nilai *Asymp Sig (1-tailed)* (0.014) < (0.05). Adanya perbedaan rata-rata skor dan nilai probabilitas pada kelompok eksperimen sesudah perlakuan menunjukkan bahwa hasil analisa data tersebut sesuai dengan hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

Pengujian hipotesis kedua diuji dengan menggunakan uji 2 Sampel Independen Kolmogorov-Smirnov. Hasil analisis skor *pretest* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hal ini ditunjukkan dengan nilai probabilitas intensi masturbasi yang lebih besar dari taraf nyata *Asymp Sig (1-tailed)* (0.221) > (0.05) sehingga dapat dikatakan bahwa intensi masturbasi semua subjek penelitian

berada dalam kondisi yang relatif sama. Sementara itu, analisis uji 2 Sampel Independen Kolmogorov-Smirnov skor *posttest* menunjukkan adanya penurunan skor intensi masturbasi pada kelompok eksperimen dibanding kelompok kontrol. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perbedaan mean sebesar 40.5 dengan nilai *Asymp Sig (1-tailed)* $(0.0025) < (0.05)$. Hasil analisa data tersebut menunjukkan bahwa skor intensi masturbasi pada kelompok eksperimen lebih rendah dibanding kelompok kontrol. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti, yaitu pelatihan efikasi diri yang diberikan dapat menurunkan intensi masturbasi pada kelompok eksperimen.

Pada dasarnya pelatihan memberikan berbagai macam pengetahuan dan keterampilan serta informasi yang dibutuhkan oleh individu untuk meningkatkan kemampuan yang dimiliki. Pada pelatihan efikasi diri yang diberikan sebagai perlakuan terdiri dari lima *session*, yaitu: *know u'r self*, *problem solving*, *modeling*, suasana hati, dan prasangka dan afirmasi. Setiap pertemuan yang diberikan berisi serangkaian materi yang mempunyai tujuan masing-masing.

Berdasarkan diskusi yang dilakukan setelah perlakuan berlangsung didapat keterangan dari peserta bahwa mereka merasa mendapat pengalaman dan pandangan baru dalam menyelesaikan suatu permasalahan. Pelatihan efikasi diri yang diberikan kepada subyek eksperimen telah meningkatkan keyakinan individu dalam menghadapi suatu permasalahan atau tugas yang diberikan. Sesi-sesi dalam pelatihan efikasi diri membuat para peserta dapat mengembangkan ketrampilan dan kemampuan yang ada dalam dirinya sehingga dapat meningkatkan efikasi diri mereka tentang kemampuan yang selama ini telah dimiliki. Seseorang dengan

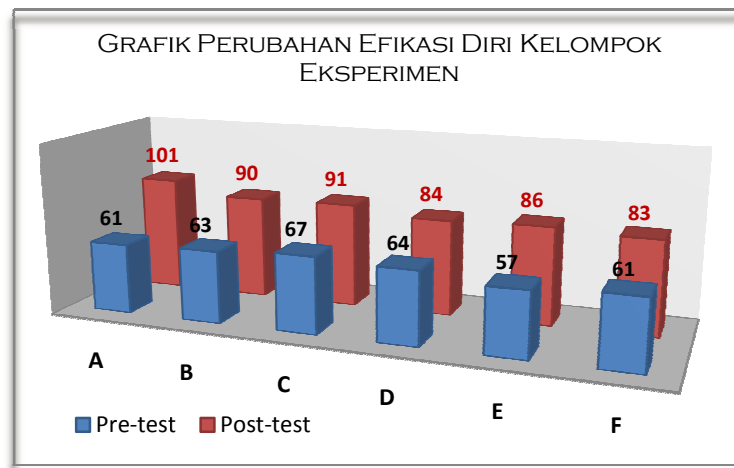
efikasi diri tinggi akan mengorganisir permasalahan yang ada kemudian menentukan suatu tindakan untuk mengatasi permasalahan tersebut (Bandura, 1997, h.3). Semakin tinggi efikasi diri individu, semakin individu percaya akan kemampuannya untuk berhasil dalam suatu tugas dan akan berusaha keras dalam menghadapi tantangan yang ada. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri yang rendah cenderung akan mengurangi usahanya atau menyerah sama sekali.

Terbentuknya keyakinan diri akan mempengaruhi fungsi kognitif, afektif, motivasi, dan selektif seseorang dalam memandang suatu permasalahan. Permasalahan yang dihadapi dalam hal ini adalah mengendalikan dorongan seks. Individu dengan efikasi diri yang tinggi mempunyai persepsi positif terhadap dirinya sendiri termasuk dalam mengendalikan dorongan seks sehingga individu dapat terhindar dari suatu yang mengandung seks, khususnya masturbasi. Perilaku masturbasi ditentukan oleh seberapa besar niat atau intensi pada remaja untuk melakukan masturbasi, semakin besar intensitas niat maka semakin besar pula kemungkinan individu untuk berperilaku. Intensi untuk berperilaku sangat signifikan dalam memunculkan perilaku tertentu, khususnya jika sasaran, tindakan, konteks dan waktunya tepat (Ajzen & Fishbein, 1980, h.124).

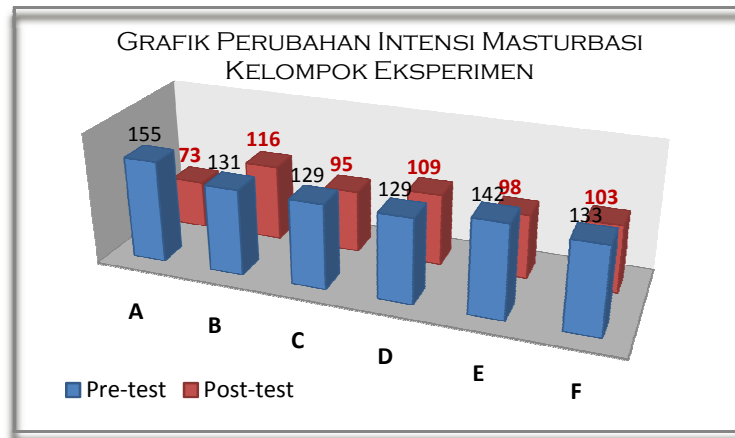
Sikap terhadap suatu perilaku, norma subjektif dan ditambah dengan persepsi atas kendali perilaku, ketiganya akan berinteraksi membentuk suatu intensi atau niat untuk berperilaku apakah perilaku etis ataukah masturbasi, dan menentukan apakah perilaku yang bersangkutan akan dilakukan atau tidak. Intensi dipengaruhi oleh efikasi diri sebagai suatu perangkat dari sikap-sikap diri yang

mempunyai korelasi dengan perilaku secara langsung, dalam hal ini adalah perilaku masturbasi.

Hasil skala yang telah diisi oleh subjek pada kelompok eksperimen saat *post-test* menunjukkan terdapat kenaikan skor pada efikasi diri dan penurunan skor pada intensi masturbasi setelah mendapatkan perlakuan. Terjadi perubahan mean skor efikasi diri sebanyak 27 dan skor intensi masturbasi sebesar 37.5 pada kelompok eksperimen. Hal itu berarti pelatihan yang diberikan telah mengubah persepsi subjek terhadap dirinya dan mempengaruhi cara pandang subjek terhadap intensi masturbasi. Distribusi skor-skor tersebut dapat dilihat pada grafik berikut:



Gambar 9. Grafik Perubahan Efikasi Diri Kelompok Eksperimen



**Gambar 10. Grafik Perubahan Intensi Masturbasi
Kelompok Eksperimen**

Kategori skor yang diperoleh dari hasil *post-test* kelompok eksperimen menunjukkan perubahan pula, hal ini dapat terlihat pada tabel berikut :

**Tabel 37. Kategori Skor Efikasi Diri dan Intensi Masturbasi
Setelah Perlakuan Pada Kelompok Eksperimen**

Subjek	Skor Efikasi Diri	Kategori	Skor Intensi Masturbasi	Kategori
A	101	Sangat tinggi	73	Sangat Rendah
B	90	Tinggi	116	Sedang
C	91	Tinggi	95	Rendah
D	84	Tinggi	109	Sedang
E	86	Tinggi	98	Rendah
F	83	Tinggi	103	Rendah

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan hasil penelitian Bromosuto (2005) yang menunjukkan ada perbedaan efikasi diri antara sebelum dan sesudah pelatihan. Ini menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya mampu mempengaruhi pengetahuan dan keterampilan peserta saja, melainkan juga dengan segala aspek dan situasi pelatihan yang ada dan terkait dengan sumber efikasi diri mampu mempengaruhi efikasi diri para peserta pelatihan dalam menghadapi tugasnya.

2. Keterbatasan Penelitian

Selama melakukan penelitian, peneliti mencatat beberapa hal yang menjadi kendala dan keterbatasan penelitian. Kendala dan keterbatasan dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut :

- a. Terjadi perubahan waktu dan pengurangan dalam pemberian metode relaksasi kepada kelompok eksperimen karena adanya keterbatasan waktu. Pelatihan efikasi diri juga dimulai tidak sesuai dengan yang dijadwalkan. Pertemuan pertama pelatihan dimulai pukul 13.30 karena harus menunggu subjek yang datang terlambat karena shalat jum'at. Pada pertemuan ketiga, pelaksanaan pelatihan mundur dari waktu yang disepakati karena terjadi pemindahan ruangan kelompok eksperimen dan kendala yang berkaitan dengan peralatan pelatihan. *Liquid Crystal Display (LCD)* yang dipakai ternyata tidak *connect* dengan laptop sehingga peneliti harus memindah file yang dibutuhkan untuk pelatihan dari laptop ke laptop yang lain sehingga pelatihan mundur selama 30 menit.
- b. Pada modul pelatihan efikasi diri dalam *session* i : *what is masturbation*, peneliti kurang cermat dalam memberi materi tentang pengetahuan seputar masturbasi, yaitu pemahaman tentang dampak negatif masturbasi tidak semestinya diberikan dalam bentuk pernyataan ekstrim sehingga tidak menimbulkan pandangan subjektif bagi subjek yang akhirnya dapat menimbulkan bias efektivitas pelatihan efikasi diri dalam menurunkan intensi masturbasi pada subjek, meskipun materi tersebut diberikan peneliti bertujuan untuk meningkatkan pemahaman subjek tentang perilaku masturbasi.

- c. Bagi peneliti selanjutnya, sebaiknya dapat menindaklanjuti pelatihan efikasi diri yang tidak hanya menurunkan intensi masturbasi subjek namun kedalam bentuk perubahan perilaku pula.

B. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil simpulan sebagai berikut :

1. Ada perbedaan intensi masturbasi yang signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah perlakuan berupa pemberian pelatihan efikasi diri. Intensi masturbasi pada kelompok eksperimen sesudah perlakuan lebih rendah daripada sebelum perlakuan. Efikasi diri pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah perlakuan mengalami perubahan peningkatan.
2. Ada perbedaan yang signifikan antara intensi masturbasi pada remaja yang mendapat pelatihan efikasi diri (kelompok eksperimen) dengan remaja yang tidak mendapatkan pelatihan efikasi diri (kelompok kontrol). Intensi masturbasi kelompok eksperimen lebih rendah daripada intensi masturbasi yang dimiliki oleh kelompok kontrol. Efikasi diri kelompok eksperimen juga mengalami peningkatan dibanding efikasi diri yang dimiliki kelompok kontrol. Perbedaan yang signifikan ini menunjukkan bahwa pelatihan efikasi diri dapat menurunkan intensi masturbasi pada remaja, yaitu siswa SMA Negeri 15 Semarang.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi Subjek

Bagi subjek yang telah mengikuti pelatihan efikasi diri sebaiknya tetap mencoba melakukan latihan dan metode yang telah diajarkan selama pelatihan karena sesuatu yang sudah dipelajari apabila tidak diterapkan akan sia-sia.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat mengulangi penelitian ini dengan berbagai variasi dan perbaikan. Variasi dapat dilakukan dengan merancang modul pelatihan lebih cermat dan menarik, seperti dalam bentuk komik atau majalah remaja.

Peneliti juga sebaiknya melakukan perbaikan pada modul pelatihan *session i : what is masturbation*, yaitu memberi pemahaman tentang dampak negatif masturbasi dalam bentuk pernyataan yang tidak menimbulkan pandangan subjektif pada subjek, misalnya *know u'r self* (pahamilah dirimu) yang diberikan melalui metode permainan, diskusi, atau catatan seputar pengalaman pribadi, sehingga tujuan dalam meningkatkan pemahaman subjek tentang perilaku masturbasi dapat tercapai dan tidak menimbulkan bias efektivitas pelatihan efikasi diri dalam menurunkan intensi masturbasi.

Peneliti sebaiknya pula dapat menindaklanjuti pelatihan efikasi diri yang tidak hanya menurunkan intensi masturbasi subjek, namun kedalam

bentuk perubahan perilaku pula. Secara lebih luas, replikasi dapat dilakukan pada sampel yang lebih bervariasi dalam hal usia, tempat dan waktu karena dengan pemilihan subjek yang lebih luas dapat menggeneralisasikan hasil penelitian pada populasi yang lebih luas pula.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I and Fishbein, M. *Belief, Attitude, Intention and Behavior, an introduction to theory and research*. Canada: Addison-Wesley Publishing Company. 1975.
- . *Understanding Attitudes & Predicting Social Behavior*. New Jersey: Printice-Hall, Inc. 1980.
- Ajzen, I. *Attitudes, Personality, And Behavior*. Second Edition. New York : Open University Press. 2005.
- Alwisol. *Psikologi Kepribadian*, Edisi Revisi. Malang: PT. UMM Press. 2006.
- Astaqauliyah. *Referat Pengaruh Masturbasi Terhadap Kesehatan Mental*, diakses dari <http://astaqauliyah.com/2007/02/12/referat-pengaruh-masturbasi-terhadap-kesehatan-mental/>. Pada tanggal 13 April 2008.
- Astuti K. *Mencari Prediktor Perilaku Merokok pada Remaja Awal*. Jurnal Riset Daerah-Kabupaten Bantul, Desember 2007.
- As'ad, M. *Seri Ilmu Sumber Daya Manusia: Psikologi Industri*. Yogyakarta: Liberty. 2003.
- Azwar, S. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset. 2000.
- . *Sikap Manusia, Teori dan Pengukurannya, Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset. 1995.
- . *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset. 2004.
- Bandura, A. *Self-Efficacy The Exercise of Control*. New York : W.H. Freeman and Company. 1997.
- Bromosuto, A. *Perbedaan Efikasi Diri Sebelum Dan Sesudah Pelatihan Keterampilan Tenaga Kerja Pada Calon Tenaga Kerja*. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma. 2007.
- Buzan, T. *How to get physically and mentally fit-Head Strong, memperkuat hubungan otak dan tubuh untuk mendapatkan fisik dan mental yang fit*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. 2003.

- Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2005.
- Cloninger, S. *Theories of Personality Understanding Persons, 5st edition*. Ney Jersey: Upper Saddler River. 2004.
- Cohen, P., dkk. *Habit Busting 10 langkah efektif mengubah kebiasaan buruk*. Yogyakarta: PT Pinkbooks. 2004.
- Corsini, R.J, *Encyclopedia of Psychology, 2st edition*, Vol 3. New York: Jhon Wiley andSsons. 1994.
- De Vellis, R. *Scale Development: Theory and Applications*. London: Sage Publications. 1991.
- Endy, S.V., Mendah, M.I. *100 Permainan Kreatif untk Outbond dan Training*. Yogyakarta: CV. Andi Offset. 2008.
- Fisher, D.L. *Jalan Keluar dari Jerat Masturbasi*. Yogyakarta : CV. Andi Offset. 1994.
- Gunarsa, SD., Gunarsa YSD. *Psikologi Keperawatan*. Edisi I. Jakarta: BPK Gunung Mulia. 1996.
- Greenberger, D., Christine A.P. *Mind Over Mood-change how you feel by changing the way you think*. New York: The Guilford Press. 1996.
- Hadi, S. *Metodelogi Research I*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada. 1986.
- Hurlock, E. B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Edisi Kelima). Jakarta: Erlangga. 1999.
- Jewall, L. N., Siegall, M. *Psikologi Industri/ Organisasi Modern*. Jakarta: Arcan. 1998.
- Latipun. *Psikologi Eksperimen*. Malang: PT. UMM Press. 2002.
- Luthfie, R.E. *Seksualitas Remaja*, diakses dari <http://www.bkkbn.go.id>. Pada tanggal 13 April 2008.
- Kaplan, H.I., dkk. *Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*, edisi 7. Jakarta: Andi. 1997.
- Kesrepro. *Tumbuh kembang Remaja*, diakses dari <http://www.kesrepro.com>. Pada tanggal 26 Juni 2008.

- Mappiare. *Psikologi Remaja*. Surabaya: Ush Nasional. 1982.
- Maramis, W.F. *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: PT. Airlangga University Press. 1995.
- Mendatu, A. *Nonton film porno-masturbasi merusak kejiwaan*, diakses dari <http://konsultasikesehatan.epajak.org/reproduksi.com>. Pada tanggal 19 November 2008.
- Mitra Riset. *Perilaku Masturbasi Pada Remaja*, diakses dari <http://mitrariset.blogspot.com>. Pada tanggal 2 Juni 2009.
- Monks & Knoers. *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press. 2002.
- Kompas. *Curhat Seksualitas Remaja-Sex What Do You Wanna Know*. Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara. 2006.
- Kartono, K. *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*. Bandung: PT. Mandar Maju. 1989.
- Kartono, K. & Gulo, D. *Kamus Psikologi*. Bandung : Pionir Jaya. 2003.
- Myers, A. *Experimental Psychology*. Second Edition. California : Brooks/Cole Publishing Company. 1987.
- Pangkahila, W. *Seks yang Indah*. Jakarta: CV. Kompas Offset. 2005.
- PKBI Pilar. *Hasil Study Kasus Pilar Tentang Onani*. Data Pribadi (Tidak Diterbitkan). Semarang: PKBI Pilar. 2007.
- Santrock, J.W. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: PT. Erlangga. 2003.
- Sarwono, S.W. *Psikologi Remaja*, edisi 4. Jakarta: PT.Radja Grafindo Persada. 2004.
- . *Pergeseran Norma Perilaku Seksual Kaum Remaja – sebuah penelitian terhadap remaja Jakarta*. Jakarta: CV Rajawali. 1989.
- . *Psikologi Sosial*. Jakarta: Balai Pustaka. 2002.
- Seniati, I., dkk. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT. Indeks Gramedia. 2005.
- Smet, B. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. garmedia Widiasarana Indonesia. 1994.

- Soenarno, A. *Motivasi Games untuk pelatihan manajemen*. Yogyakarta: CV. Andi Offset. 2006.
- Subiyanto, P. *Smart Sex Panduan Praktis untuk Memaknai Seksualitas Pranikah*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. 2005.
- Tarnai, Balazs. *Review of Effective Interventions for Socially Inappropriate Masturbation in Person with Cognitive Disabilities*. *Sexuality and Disability*, vol.24, no.3, September 2006.
- Thornburg, H.D. *Development in Adolescence 2st edition*. California: Brooks/Cole Publishing Co. 1982.
- Tjahjono, E. *Perilaku-perilaku Seksual yang Menyimpang*. *Anima*, vol.XI-No.41, Oktober-Desember 1999.
- Trihendradi, C. *Statistik Inferen Teori Dasar & Aplikasinya Menggunakan SPSS*. Yogyakarta: CV. Andi Offset. 2007.
- Tukan, J.S. *Metode Pendidikan Seks, Perkawinan dan Keluarga*. Jakarta: Erlangga. 1993.
- Verawati H., dkk. *Peranan Sikap Terhadap Bahaya Rokok Dan Efikasi Diri Terhadap Intensi Berhenti Merokok*. *Insight*, Thn.I, No.1, Februari 2003.
- Wiggins, JA., dkk. *Social Psychology. 5st edition*. New York: Mc. Grow Hill, Inc. 1994.
- Zilmahram. *Apakah Masturbasi tergolong Obsessive*, diakses dari <http://apakah-masturbasi-tergolong-obsessive.html>. Pada tanggal 23 Maret 2008.
- Zulkaida, A., dkk. *Pengaruh Locus of Control dan Efikasi diri terhadap Kamatangan Karir Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)*. *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitek & Sipil)*, Vol.2, 21-22 Agustus 2007.