

Siswa “X” juga mengatakan masturbasi itu sering dilakukan olehnya ketika dirinya sedang mempunyai banyak masalah, dia berargument apabila tidak melakukan masturbasi maka berakibat kepalanya menjadi pusing & beban masalah difikirannya tidak bisa hilang, serta merasa dirinya tidak nyaman. Biasanya siswa “X” melakukan masturbasi sehari lima kali, dia paling senang melakukan masturbasi diatas kasus dan melakukannya dengan menggunakan tangan (jari) maupun dengan bantuan alat yaitu lipstick milik orang tuanya.

Siswa “X” mulai berfikir bahwa dirinya merasa setelah melakukan masturbasi keinginan syahwat (nafsu) dalam dirinya menjadi puas, merasa nyaman dan tanpa di sadari siswa “X” merasa pusing dikepalanya & masalah yang sedang dihadapinya menjadi hilang padahal hakikatnya tidak. Sebenarnya yang menjadikan dalam diri siswa “X” tidak nyaman, kepala nya pusing bukan karena tidak melakukan masturbasi akan tetapi siswa “X” sedang mempunyai masalah.

Kebiasaan masturbasi yang dilakukan oleh siswa “X” justru menimbulkan efek negatif, mengakibatkan dalam dirinya muncul perasaan tidak nyaman, cemas, muncul perasaan berdosa, merasa rendah diri karena telah melakukan aktivitas penodaan diri. Siswa “X”

- Konselor : Ada informasi dari guru kamu bahwa katanya kamu sering menghabiskan waktu dikamar mandi ketika jam KBM berlangsung, apa itu benar?
- Konseli : Iya bu.
- Konselor : Terus kenapa kamu sering kekamar mandi?
- Konseli : Sebenarnya saya tidak hanya ingin buang air kecil tapi saya ingin melakukan masturbasi.
- Konselor : Kenapa kamu harus melakukan hal tersebut?
- Konseli : Karena saya ingin mendapatkan kenikmatan & kepuasan nafsu yang ada dalam diri saya bu. Apalagi kalau saya sedang banyak masalah kalau tidak melakukannya kepala saya menjadi pusing bu, beban masalah dalam pikiran saya tidak bisa hilang dan diri saya merasa tidak nyaman.
- Konselor : Apakah harus dengan melakukan hal tersebut?
- Konseli : (diam).
- Konselor : Apakah kamu merasa ini merupakan sesuatu hal yang aneh atau tidak realistik?
- Konseli : Iya bu saya sadar bahwa perilaku saya itu aneh, tidak realistik karena memang ketika saya melakukan masturbasi mendapatkan rasa nikmat tapi setelah itu malah mengakibatkan efek negatif ada diri saya.

Konselor : Sebenarnya memang pada usia seperti kamu dorongan seksual yang ada dalam diri itu sangat besar akan tetapi tidak harus disalurkan dengan melakukan hal tersebut karena itu malah membuat diri kamu menjadi berfikir yang tidak realistis & menimbulkan efek negatif dalam diri kamu.

Dari wawancara di atas dapat di ketahui bahwa konseli mengaku perilakunya itu tidak realistis, dia melakukan masturbasi karena ingin mendapatkan kenikmatan dan kepuasan nafsu dalam diri padahal itu adalah kenikmatan semu belaka, perilaku masturbasi tersebut justru malah menimbulkan efek negatif (gejala emosional) dalam dirinya. Apabila konseli mempunyai banyak masalah dirinya merasa jika tidak melakukan masturbasi menyebabkan kepalanya menjadi pusing, beban fikiran dikepalanya tidak hilang dan muncul perasaan tidak nyaman padahal hakikatnya tidak.

Dengan demikian konseli tidak melakukan pemecahan masalahnya secara rasional, dengan langkah langkah yang rasional, sehingga masalah yang dialaminya tidak bisa terpecahkan. Pemecahan yang irrasional yang dilakukan oleh konseli adalah dengan jalan “masturbasi”.

dengan kasus yang dialami oleh konseli. Selain itu terapi ini juga merupakan teknik yang paling cepat dan memiliki efek paling lama.

Dari faktor-faktor penyebab (diagnosis) dapat diketahui bahwa konseli melakukan perilaku masturbasi karena konseli berfikir ketika dia mempunyai banyak masalah dengan melakukan masturbasi rasa pusing dikepalanya akibat berbagai masalah yang dihadapinya akan hilang, segala beban masalah difikirannya menjadi hilang dan muncul rasa nyaman dalam diri. Konseli juga berpikir bahwa dia melakukan masturbasi karena ingin mendapatkan kenikmatan dan kepuasan nafsu dalam diri padahal itu adalah kenikmatan semu belaka, perilaku masturbasi yang dilakukannya justru malah menimbulkan efek negatif (gejala emosional) dalam dirinya. Dari sini bisa diketahui bahwa konseli terkena gangguan seks abnormal dengan melakukan perilaku masturbasi dalam dirinya dikarenakan pola berfikirnya sendiri. Untuk itu konselor akan memakai terapi rasional emotif behavior. Terapi ini akan menghilangkan pola berpikir yang salah (irrasional) menjadi rasional sehingga konseli dapat menampilkan perilaku yang rasional pula.

diberikan kepada konseli karena dianggap sesuai dengan masalah yang dialami oleh konseli, serta terdapat gambaran lengkap kepribadian dengan teori A, B, C (*Activating Event, Belief, Consequences*), yaitu:

- 1) Kejadian yang dialami konseli adalah bermula ketika dia lulus dari pondok & mempunyai seorang pacar waktu duduk dibangku Aliyah kelas X, dia diajak berhubungan suami istri tapi dengan cara merangsang anggota tubuh sendiri (melakukan masturbasi). (A)
- 2) Kejadian itu ditanggapi dengan pikiran yang irasional atau tidak masuk akal. Konseli berpikir bahwa, dengan masturbasi pusing (pening) dikepala menjadi hilang, dengan masturbasi beban masalah dipikiran menjadi hilang, dengan masturbasi mendapatkan kenikmatan seks yang luar biasa. (B)
- 3) Sebagai akibat cara berpikir yang demikian, konseli mengalami gejala emosional dalam perasaannya, seperti muncul perasaan cemas, tidak nyaman, merasa berdosa, dan merasa rendah diri karena telah melakukan aktivitas ponodaan diri, dan juga mempengaruhi pergaulan dengan teman temannya. Hal yang demikian jika dibiarkan akan membahayakan kondisi psikis konseli. (C)

- Konselor : Kurang baik bagaimana?
- Konseli : Ada sesuatu yang selalu mengganjal dalam pikiran saya bu.
- Konselor : Kalau boleh ibu tau apa yang mengganjal dalam pikiran adik atau keluhan apa yang adik rasakan pada saat ini?
- Konseli : (dengan raut wajah malu, ia menjawab) saya sering melakukan masturbasi.
- Konselor : Sejak kapan adik melakukan masturbasi?
- Konseli : Ketika saya lulus dari pondok, pada waktu itu mau masuk kelas satu Aliyah saya melakukan masturbasi bu.
- Konselor : Jadi begitu, faktor apa yang menyebabkan adik melakukan masturbasi?
- Konseli : (diam sejenak), karena saya terlalu sering di telepon & di sms oleh pacar saya yang isinya mengajak untuk berhubungan suami istri tapi dengan cara merangsang anggota tubuh sendiri. Lama kelamaan akhirnya saya penasaran untuk melakukannya bu.

- Konselor : Kenapa harus melakukan itu? Dan apakah orang tua adik tau kalau adik melakukan masturbasi?
- Konseli : (dengan nada malu ia menjawabnya) orang tua saya tidak tau bu, karena mereka sibuk dengan pekerjaannya. Saya penasaran ingin melakukan masturbasi yang kata pacar saya itu ada rasa kenikmatan yang luar biasa. Itu katanya pacar saya sih bu.
- Konselor : Oh begitu. Jadi adik jarang diperhatikan oleh orang tua adik? adik biasanya melakukan masturbasi dimana?
- Konseli : Iya bu benar. Kadang dikamar mandi sekolah, kalau gak gitu saya melakukannya di atas kasur bu.
- Konselor : Kemudian bagaimana caranya adik melakukan masturbasi?
- Konseli : Gimana ya bu, saya malu ngomongnya.
- Konselor : Tidak usah malu, percaya sama saya karena saya tidak akan mengatakan kepada siapapun.

- Konseli : Oke saya percaya pada ibu, saya melakukan masturbasi dengan tiduran kalau diatas kasur, tapi kalau dikamar mandi dengan berdiri bu.
- Konselor : Adik melakukan masturbasi berapa lama untuk mencapai ejakulasi (kenikmatan seksual)?
- Konseli : Ya sekitar 15 menit bu, tapi kalau belum merasakan nikmat biasanya 20 menit.
- Konselor : Lantas dengan apa adik melakukan masturbasi?
- Konseli : Gimana ya bu mengataknya. (diam sejenak), saya melakukannya dengan menggunakan lipstiknya ibu saya tapi yang paling sering dengan jari, jari dimasukkan pada daerah kewanitaannya. Setelah itu saya biasanya membuat maenan buah dada saya sendiri bu.
- Konselor : Apa yang adik rasakan ketika melakukan masturbasi itu?
- Konseli : (mulai tanpa ada rasa malu lagi ia menjawab pertanyaa dengan PD nya)

Konseli : Sulit bu untuk berhenti tidak melakukannya, karena ketika saya banyak masalah dan saya melakukan masturbasi saya merasa nyaman, beban masalah difikiran menjadi hilang & rasa pusing (pening) dikepala saya pun menjadi hilang bu.

Konselor : Adik berkata seperti itu karena pola pikir adik yang tidak realistik. Sebenarnya bukan karena adik tidak melakukan masturbasi kepala menjadi pusing (pening), tidak nyaman & beban masalah difikiran menjadi tidak hilang akan tetapi karena adik memang mempunyai masalah yang belum bisa terselesaikan yang efeknya mengakibatkan kepala adik menjadi pusing dan lain lain. Apakah adik merasa masturbasi ini merupakan sesuatu hal yang aneh?

Konseli : Iya bu, saya sadar kalau perbuatan saya ini aneh.

difikiran menjadi tidak hilang jika tidak melakukan masturbasi. Oleh karena itu konseli sendirilah yang harus memikul tanggung jawab terhadap masalahnya kalau tetap berpikir irrasional tentang dirinya)

Konselor : Insyaallah saya akan membantu adik agar dapat terbebas dari masalah ini, tapi semua ini tidak terlepas dari kesungguhan adik dalam memecahkan masaalah. Karena satu-satumya yang bertanggung jawab menyelesaikan masalah adalah adik sendiri dan saya hanya membantu

Konseli : Tapi saya kurang yakin bu, apakah saya bisa berhenti tidak melakukannya lagi?

Konselor : Mengapa adik tidak yakin? Saya percaya adik bisa melakukannya. Jadi adik harus optimis dan tidak ada alasan untuk mengatakan bahwa adik tidak mampu melakukannya.

niat dalam hati bahwa saya bisa berhenti untuk tidak melakukan masturbasi, adik harus mampu berfikir realistik. Saya juga akan mencoba ngomong dengan orang tua adik agar lebih memperhatikan adik ketika dirumah. Ketika adik di telepon atau sms (dikenal dengan istilah phone sex) dari pacar adik untuk membujuk adik melakukan masturbasi adik tidak perlu menanggapi, pikirkan kembali dampak negatif setelah melakukan masturbasi, atau saran dari saya adik putus dari pacar adik karena pada dasarnya pacar adik hanya menimbulkan perilaku negatif pada diri adik. Jika adik sedang sendiri, banyak masalah gunakanlah melakukan aktivitas lain yang lebih positif, misalnya ambillah air wudhu untuk melakukan shalat baik shalat wajib maupun shalat sunnah seperti tahajjud

atau mengaji al-Qur'an karena melakukan aktivitas positif dapat terhindar dari perbuatan negaif, berpuasa untuk meredam hawa nafsu karena orang yang mampu meredam hawa nafsunya melalui puasa akan terlindungi dari perbuatan dosa dan berbuat maksiat diantaranya melakukan masturbasi.

Awalnya mungkin sulit, tidak terbiasa tapi adik harus berusaha mencoba dan melakukannya. Inshaallah dengan istiqomah adik melakukannya akan bisa terbebas dari perilaku masturbasi.

Konseli : Amin, insyaallah saya akan bersungguh-sungguh dengan apa yang ibu katakan.

Konselor : Seperti yang adik katakan, melakukan tak semudah apa yang dikatakan, maka lakukan dengan niat yang sungguh-sungguh.

- Konselor : Bagaimana saran yang saya berikan kemaren sudah adik lakukan?
- Konseli : Sudah bu, tapi tidak semuanya. (raut muka sedikit cuek). Saya sudah berusaha tidak melakukannya meskipun belum maksimal bu, yang biasanya sehari saya melakukan 5 kali sekarang saya melakukan hanya sehari kadang kadang 2 kali atau sekali saja bu. Tapi perasaan tidak nyaman, tidak berharga, cemas, muncul perasaan berdosa masih terbayang bayang dalam pikiran saya bu.
- Konselor : Adik harus bisa menghilangkan perasaan maupun pikiran irrasional dalam diri adik tersebut. Semua itu butuh proses, seperti halnya orang berusaha ingin menjadi lebih baik juga membutuhkan proses. Paling tidak adik sudah mempunyai keinginan dan berusaha untuk tidak melakukan masturbasi lagi meskipun blum maksimal.

- Konseli : Alhamdulillah bu, dalam diri saya sudah ada perubahan. Sekarang ketika saya sedang sendiri atau banyak masalah saya berusaha untuk melakukan aktifitas lain yang lebih bermanfaat sehingga saya bisa menghindari perilaku masturbasi. Dan sekarang orang tua saya sudah mulai perhatian sama saya bu.
- Konselor : Kalau begitu sekarang adik sudah tidak pernah melakukan masturbasi lagi?
- Konseli : Tidak bu, saya sudah bisa menahan keinginan nafsu pada diri. Saya juga sudah putus dari pacar saya bu.
- Konselor : Bagus, perilaku masturbasi itu tidak baik efeknya pada diri adik. Ingat harus selalu berfikir yang rasional tentang diri adik.
- Konseli : Iya bu, saya ingat efek negatif dari perilaku masturbasi yang pernah saya lakukan dan hal seperti itu saya tidak ingin mengulanginya lagi. Perasaan cemas, berdosa lama lama hilang dengan sendirinya. Saat ini merasa lebih enjoy menikmati diri saya yang sekarang bu, saya juga

seksual. Seseorang itu dikatakan mengalami gangguan seks abnormal apabila aktivitas seksual itu dilakukan dalam intensitas yang berlebihan, terjadi penyimpangan dari norma norma agama, kesopanan maupun sosial, sering berfantasi atau membayangkan soal seks, dapat menimbulkan perasaan tidak enak dalam diri seperti kecemasan, rasa ketakutan dan timbul perasaan berdosa, serta mempengaruhi kondisi fisik seseorang seperti badan menjadi kurus maupun infeksi pada alat vital.

Dalam penelitian ini diketahui bahwa kasus gangguan seks abnormal adalah konseli merangsang dirinya sendiri untuk mendapatkan kepuasan seksual dengan cara yang tidak sewajarnya yaitu dengan masturbasi.

Hal ini seperti yang terjadi pada kasus siswa "X" yang mengalami gangguan seks abnormal dengan cara melakukan perilaku masturbasi pada dirinya. Peristiwa yang dialami siswa "X" bermula ketika dia lulus dari pondok & mempunyai seorang pacar waktu duduk dibangku Aliyah kelas X, dia sering di telepon maupun di sms oleh pacarnya untuk diajak berhubungan suami istri tapi dengan cara merangsang anggota tubuh sendiri (melakukan perilaku masturbasi). Akhirnya atas dorongan dari pacarnya siswa "X" mulai penasaran dan akhirnya berani mencoba melakukannya didalam kamar. Lama lama perilaku masturbasi tersebut sulit dihentikan dalam dirinya karena

	dalam pelajaran		✓			
3.	Berfikir salah atau irrasional tentang hidup	✓				
4.	Membayangkan soal seks		✓			
B	Afektif					
1.	Merasa cemas	✓				
2.	Merasa tidak nyaman	✓				
3.	Kurang bergaul	✓				
4.	Merasa berdosa		✓			
5.	Merasa rendah diri	✓				
C.	Behavior					
1.	Melakukan masturbasi	✓				
2.	Menghabiskan waktu di kamar ketika dirumah		✓			
3.	Izin keluar ke kamar mandi ketika KBM (untuk masturbasi)	✓				
	Jumlah	7	10			17

Keterangan :

SL : Selalu, dengan bobot 1

SR : Sering, dengan bobot 2

J : Jarang, dengan bobot 3

TP : Tidak Pernah, dengan bobot 4

konseli sehingga kebiasaan masturbasi (perilaku abnormal) yang merupakan kebiasaan buruk dalam diri konseli dapat dihilangkan.

Terapi II, konselor meminta konseli agar berjanji atau mengadakan komitmen dengan konselor untuk perasaan atau perilaku tertentu. Dalam self modeling ini konseli diminta untuk tetap setia pada janjinya dan secara terus-menerus menghilangkan diri dari sikap negatif (perilaku masturbasi).

Terapi III, konselor mendorong konseli ke arah tingkah laku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (*reward*) ataupun hukuman (*punishment*).

Adapun langkah langkah proses konseling terapi rasional emotif behavior yang telah dilakukan oleh konselor adalah sebagai berikut:

- a) Langkah pertama, dalam langkah ini konselor berusaha menunjukkan kepada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan yang tidak rasional.
- b) Langkah ke-dua, dalam langkah ini konselor menyadarkan klien bahwa pemecahan masalah yang dihadapinya merupakan tanggung jawab sendiri.
- c) Langkah ke-tiga, dalam langkah ini konselor berperan mengajak klien menghilangkan cara berfikir dan gagasan yang tidak rasional.

Berdasarkan analisis evaluasi proses konseling dan tindak lanjut diatas dapat disimpulkan bahwa hasil pelaksanaan terapi rasional emotif behavior dalam menangani seks abnormal (masturbasi) pada siswa "X" dapat dikatakan berhasil. Hal ini terbukti dengan perhitungan skor dari sebelum proses terapi yaitu 32 yang menunjukkan kurang baik dengan sesudah proses terapi 86 yang menunjukkan sangat baik serta perubahan perubahan perilaku positif pada diri konseli baik di sekolah maupun di rumah.