

Sehat Atau Tidakkah? masturbasi

(TELAAH
PSIKOSPIRITUAL)

Redaksi sebenarnya memberi tema: "Masturbasi: Boleh atau Tidak?" dilihat dari sisi psikologi. Namun menurut hemat saya, tema di atas cocok sebagai bahasan di bidang etika, moral, atau agama. Psikologi sebagai ilmu pengetahuan dan bersifat positif, melihat fenomena perilaku bukan sebagai boleh atau tidak.

Justru aneh bila ada ilmuwan psikologi menekankan kajiannya pada boleh atau tidak, karena itu di luar ranah psikologi. Psikologi lebih berurusan dengan masalah baik atau buruk akibat suatu perilaku bila dijalankan, sehat atau tidakkah perilaku tersebut bagi kehidupan individu dan atau masyarakat.

Kajian mengenai perilaku masturbasi, terutama di kalangan remaja (dan yang belum menikah) sudah begitu banyak. Mulai dari survey mengenai berapa banyak dan berapa sering seseorang melakukannya sampai dampaknya terhadap kesehatan. Berbagai

survey menunjukkan bahwa sebagian besar remaja, baik putra maupun putri setidaknya pernah melakukan perilaku masturbasi (ada yang begitu tinggi, sekitar 90% untuk putra, biasanya untuk putri lebih rendah sedikit). Sisi medis menunjukkan bahwa masturbasi tidaklah berdampak apapun terhadap kesehatan fisik. Yang justru perlu diwaspadai adalah dampaknya bagi perkembangan dan kesehatan mental individu. Begitu banyak remaja yang gelisah karena diliputi rasa bersalah bila melakukan masturbasi sehingga justru merusak potensi masa

mudanya yang mestinya digunakan untuk mengembangkan diri.

ANATOMI MASTURBASI

Penelitian perilaku di kalangan remaja dan pemuda menunjukkan bahwa masturbasi merupakan hal yang umum sehingga sesungguhnya dianggap sebagai hal yang normal dilakukan oleh kalangan ini. Namun perilaku masturbasi jarang dibicarakan secara terbuka, karena dianggap tahu sama tahu. Penyebabnya adalah karena seks merupakan hal yang tabu sehingga orang seringkali jengah untuk membahasnya. Remaja akhirnya mengalami kesulitan untuk mendapatkan referensi yang mencukupi sebagai dasar perilakunya, sehingga justru meresahkan mereka.

Remaja memiliki perkembangan fisik lebih cepat dibanding perkembangan mental maupun emosionalnya, sehingga seringkali kurang bisa mengontrol dorongan-dorongan seksnya yang berasal dari

tubuhnya tersebut. Otaknya belum cukup matang untuk mengendalikan seluruh perilaku (baca: seks) nya. Kajian biologi perilaku juga membuktikan hal tersebut. Apalagi pada kehidupan modern sekarang ini, dengan pola makan yang ada membuat pertumbuhan fisik jauh lebih cepat melampaui perkembangan psikologisnya.

Itulah sebabnya, adalah tidak bertanggung jawab dan kejam ketika suatu institusi (pendidikan maupun agama) menghukum berlebihan (sampai mengeluarkan, mengucilkan) remaja yang kedapatan melakukan hubungan seksual sebelum waktunya. Institusi yang seharusnya melengkapi kaum muda dengan keterampilan yang dibutuhkan untuk menjaga hidup mereka, justru tidak memberikan perhatian yang mencukupi mengenai

seksualitas yang memang sudah menjadi kodrat anak baru gede ini. Mereka

dibiarkan mencari sendiri jawabannya dengan bimbingan yang minim sekali. Paling, satu semester atau bahkan belum tentu satu tahun sekali diadakan ceramah mengenai *sex, love, and dating*. Tapi begitu melakukan kesalahan, hukuman yang diterima sedemikian beratnya, sampai malah bukan perilaku seksnya yang sebenarnya merusak hidup, tapi hukuman yang diterapkanlah yang malah merusak masa depannya!

Perilaku masturbasi adalah salah satu perilaku seks yang menjadi alternatif individu untuk melampiaskan dorongan seksnya secara mandiri, tidak melibatkan orang lain. Masturbasi biasanya dilakukan secara sembunyi-sembunyi karena pelaku biasanya akan malu bila ketahuan. Bahkan pelakunya seringkali menutupinya

sebagai rahasia pribadi yang tidak akan diceritakan pada siapapun karena masturbasi dianggap tindakan buruk, merusak harga diri, dan dosa sehingga menimbulkan rasa bersalah yang mendalam.

RASA BERSALAH ITU, DARIMANAKAH DATANGNYA?

Masturbasi menjadi salah satu perilaku seksual yang dianggap menyimpang, terutama oleh norma-norma agama. Meskipun tidak secara jelas dinyatakan seperti itu, para pengajar rohani sering mengajarkan, satu-satunya perilaku seks yang dianggap luhur adalah yang dilakukan oleh pasangan suami istri yang sah. Pengajaran seperti itu seringkali membuat pendengarnya (yang umumnya mendapatkan pengajaran tersebut ketika usia mereka masih remaja) mengartikan, di luar pernikahan,

untuk bertanya, karena biasanya akan ditertawakan oleh teman-temannya.

Pengajaran yang keras semacam itu membawa dampak, banyak remaja yang melakukan masturbasi akhirnya dihantui rasa bersalah yang mendalam, yang seringkali sampai merusak perkembangan mental spiritual mereka! Tidak mengherankan kalau di kalangan remaja, gangguan mental kecemasan seperti obsesif kompulsif cukup tinggi. Atau sebaliknya, remaja tersebut tidak terlihat cemas tapi cenderung menentang norma-norma umum. Kedua cenderung ekstrim tersebut mungkin bersumber dari rasa bersalah yang tidak bisa diatasi secara sehat

CELAKANYA, PENGAJAR UMUMNYA HANYA BISA MENGECEM PERILAKU MASTURBASI, TANPA BISA MEMBERIKAN SOLUSI YANG MEMADAI

semua perilaku seks adalah buruk dan dosa, termasuk masturbasi!

Apalagi di kitab suci tertulis kisah Onan (Kejadian 38), yang seringkali menjadi referensi dalam pengajaran betapa tindakan masturbasi itu berdosa dan jahat di mata Tuhan! Jujur, saya mendapatkan pengajaran semacam itu beberapa kali ketika duduk di bangku SMP dan SMA. Celakanya, pengajar umumnya hanya bisa mengecam perilaku masturbasi, tanpa bisa memberikan solusi yang memadai (diminta aktif berolahraga untuk menyalurkan energi atau memerbanyak teman dan kegiatan, misalnya), sedangkan para remaja sendiri umumnya malu





sehingga berdampak buruk bagi yang bersangkutan.

BAGAIMANA MESTINYA MENYIKAPINYA?

Kita perlu menyikapi perilaku masturbasi secara berhati-hati. Menjaga kesucian hidup dengan menguasai diri secara sempurna pada diri seorang remaja, terutama berkaitan dengan seksualitasnya, merupakan sesuatu yang teramat sukar. Mereka biasanya sudah didera perasaan bersalah yang kuat ketika melakukan masturbasi, namun tidak berdaya untuk menghentikannya. Mulanya ada upaya untuk menghentikannya, namun perasaan lega dan kenikmatan yang didapatkan ketika melakukan masturbasi, selalu menjadi godaan luar biasa untuk melakukannya sekali lagi dan lagi. Perasaan bersalah itu semakin lama semakin menguat, dan kalau ditambahi dengan rupa-rupa nasihat maupun pengajaran yang keras berkaitan dosa seksualitas, bukannya membuat mereka membaik, malah yang paling mungkin justru merusak jiwa dan rohani mereka yang sedang bertumbuh. Ingat, mereka masih remaja.

Pengajar semacam ini, tanpa disadari, berubah menjadi semacam ahli Taurat dan Farisi modern. Mereka melupakan kisah perempuan yang kedapatan berzinah dan dibawa kepada Yesus.

Mereka kurang menghayati kebenaran ayat: "...segala kesalehan manusia adalah kain kotor; atau Sekalipun dosamu merah seperti kirmizi, akan menjadi putih seperti salju; sekalipun berwarna merah seperti kain kesumba, akan menjadi putih seperti bulu domba." Yang lebih berbahaya, pengajar semacam ini melupakan hakekat keselamatan itu sendiri: bukan hasil usaha manusia, tetapi semata anugerah Allah! Sehingga bukannya mereka membawa kaum muda untuk semakin mampu menghayati cinta Tuhan, malah sebaliknya, semakin menjauhkan Tuhan dari kehidupan kaum muda. Karena yang dihayati, Tuhan yang mestinya penuh cinta dan pengampun, menjadi Tuhan yang suka mengawasi dan menghukum.

Pengajar seperti ini lebih baik seperti yang Yesus katakan: "Adalah lebih baik baginya jika sebuah batu kilangan diikatkan pada lehernya, lalu ia dilemparkan ke dalam laut, dari pada menyesatkan salah satu dari orang-orang yang lemah ini."

Menanamkan pengertian yang benar mengenai kasih Tuhan kepada para remaja (karena merekalah pelaku masturbasi pada umumnya), akan sangat membantu mereka untuk bisa melewati masa-masa sulit perkembangan masa remaja dengan selamat. Membantu remaja untuk bisa menghayati cinta Tuhan yang tanpa syarat mestinya menjadi

fokus utama pengajaran dan semua acara pembinaan kaum remaja dan pemuda. Perumpaan tentang anak yang hilang, kisah perjamuan kawin, dan lain-lain, yang merupakan pengajaran dan teladan Yesus mestinya menjadi menu utama bagi anak-anak muda ini. Perkembangan mental dan spiritual mereka akan sangat terbantu kalau mendapatkan pengajaran seperti yang Yesus inginkan: Injil! Kabar Baik; Kabar Gembira!

Ancaman dan hukuman bila melakukan hal yang buruk, tidaklah banyak merubah manusia dan bahkan seringkali gagal membawa manusia menjadi lebih baik. Perjanjian Lama sudah membuktikannya. Hanya rasa cintalah yang sanggup mengubah hidup, mengubah dunia menjadi lebih baik! Perjanjian Baru sudah membuktikannya. Oleh karena itu, masihkah kita, para guru rohani, mencoba kembali ke Perjanjian Lama untuk membawa mereka kepada Tuhan?

Semoga para pengajar, pembimbing, dan pendamping kaum muda diberi hikmat oleh Tuhan!



SISWANTO

Psikolog, dosen tetap pada Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang, mengampu mata kuliah Kesehatan Mental pada S1 & S2; anggota jemaat GKMI Kenari Kudus.