

## SKALA SEXUAL ABSTINANCE

Dian Ari Widyastuti

Muya Barida

Pengendalian hasrat seksual (sexual abstinence) dapat diartikan sebagai sikap menghindari semua kontak kelamin atau semua gairah/hasrat seksual (Kimberly & Hans, 2011). Sexual abstinence memiliki konotasi agama dan moral bagi banyak orang, yang berarti bahwa mereka menolak bahkan menahan nafsu (seperti berpuasa) dalam berciuman dan “menyentuh” karena adanya ketakutan bahwa ciuman dan sentuhan adalah langkah pertama menuju coitus yang dapat menghasilkan gairah seksual (Goodson, Suther, Pruitt, & Wilson dalam Planes et al., 2009). Senada dengan itu, Horan et al. (2009) menyatakan bahwa sexual abstinence merupakan sikap menahan diri dari kegiatan seksual yang melibatkan vagina, anal, dan hubungan oral. Sexual abstinence dapat pula didefinisikan dalam hal perilaku, seperti “menunda seks” atau “menahan diri” dari hubungan seksual lebih lanjut” jika sebelumnya pernah mengalami hubungan seksual, serta menahan diri dari perilaku seksual lain termasuk menyentuh, mencium, masturbasi, oral seks, dan seks anal (Santelli, 2005). Merujuk dari beberapa definisi tentang pengendalian hasrat seksual (sexual abstinence) dan dikaitkan dengan teori Freudian, maka pengendalian hasrat seksual dapat diartikan sebagai sikap menahan diri dari berbagai aktivitas seksual pranikah dengan cara menyadari munculnya hasrat/dorongan seksual dalam diri, mengakui berbagai aktivitas seksual yang pernah dilakukan untuk memuaskan hasrat/dorongan seksual, mengenali norma yang berkaitan dengan aktivitas seksual pranikah, mengenali dampak aktivitas seksual pranikah, mengarahkan pikiran pada hal-hal positif, dan menetapkan pilihan/tindakan terkait dengan aktivitas seksual pranikah.

Pengendalian hasrat seksual (sexual abstinence) terdiri dari tiga aspek yaitu identifikasi dorongan seksual (id) dalam diri, identifikasi superego dalam diri yang berkaitan dengan aktivitas seksual pranikah, dan kontrol ego terkait dengan aktivitas seksual pranikah. Aspek identifikasi dorongan seksual (id) dalam diri meliputi mengenali berbagai macam dorongan seksual dalam diri dan mengakui berbagai aktivitas seksual yang pernah dilakukan untuk memuaskan dorongan seksual dalam diri. Aspek identifikasi superego dalam diri yang berkaitan dengan aktivitas seksual pranikah meliputi mengenali norma sosial dan agama yang berkaitan dengan aktivitas seksual pranikah dan mengenali dampak aktivitas seksual pranikah. Aspek

kontrol ego terkait dengan aktivitas seksual pranikah meliputi mengarahkan pikiran pada hal-hal positif dan menetapkan pilihan.

## A. Instrumen Skala Sexual Abstinence

### Petunjuk:

Bacalah pernyataan berikut dan pilihlah “alternatif pilihan jawaban” yang sesuai dengan keadaan dirimu. Berikut ini merupakan arti dari “alternatif pilihan jawaban”:

“SS” jika pernyataan tersebut “Sangat Sesuai” dengan keadaan dirimu

“S” jika “Sesuai” dengan keadaan dirimu

“TS” jika “Tidak Sesuai” dengan keadaan dirimu

“STS” jika “Sangat Tidak Sesuai” dengan keadaan dirimu

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya pernah mempunyai keinginan menggandeng tangan teman yang berbeda jenis kelamin dengan saya.				
2	Saya pernah mempunyai keinginan memeluk teman yang berbeda jenis kelamin dengan saya.				
3	Saya pernah mempunyai keinginan mencium teman yang berbeda jenis kelamin dengan saya.				
4	Saya pernah menggandeng tangan teman yang berbeda jenis kelamin dengan saya.				
5	Saya pernah memeluk teman yang berbeda jenis kelamin dengan saya.				
6	Saya pernah mencium teman yang berbeda jenis kelamin dengan saya.				
7	Menurut saya, menggandeng tangan teman yang berbeda jenis kelamin dengan saya boleh dilakukan.				
8	Menurut saya, memeluk teman yang berbeda jenis kelamin dengan saya boleh dilakukan.				
9	Menurut saya, mencium teman yang berbeda jenis kelamin dengan saya boleh dilakukan.				
10	Menurut saya, menggandeng tangan teman yang berbeda jenis kelamin dapat mengganggu konsentrasi belajar.				
11	Menurut saya, memeluk teman yang berbeda jenis kelamin dengan saya dapat mengganggu konsentrasi belajar.				
12	Menurut saya, mencium teman yang berbeda jenis kelamin dengan saya dapat mengganggu konsentrasi belajar.				
13	Saya menggunakan waktu luang untuk mengerjakan tugas.				
14	Saya menggunakan waktu luang untuk mendengarkan musik atau bernyanyi.				
15	Saya pergi ke sekolah untuk belajar, bukan untuk bertemu dengan teman berbeda jenis kelamin yang saya sukai.				
16	Saya lebih bahagia mendapatkan nilai bagus daripada disukai teman yang berbeda jenis kelamin dengan saya.				

17	Saya menolak ketika teman yang berbeda jenis kelamin dengan saya ingin menggandeng tangan saya.				
18	Saya menolak ketika teman yang berbeda jenis kelamin dengan saya ingin mencium saya.				
19	Saya menolak ketika teman yang berbeda jenis kelamin dengan saya ingin memeluk saya.				

**B. Blue Print/Kisi-Kisi:**

<b>VARIABEL</b>	<b>SUB VARIABEL</b>	<b>INDIKATOR</b>	<b>PERNYATAAN</b>
<b>PENGENDALIAN HASRAT SEKSUAL (SEXUAL ABSTINENCE)</b>	1. Mengidentifikasi dorongan seksual ( <i>id</i> ) dalam diri.	a. Mengenali berbagai macam dorongan seksual dalam diri.	1) Saya pernah mempunyai keinginan menggandeng tangan teman yang berbeda jenis kelamin dengan saya. <b>(F)</b> 2) Saya pernah mempunyai keinginan memeluk teman yang berbeda jenis kelamin dengan saya. <b>(F)</b> 3) Saya pernah mempunyai keinginan mencium teman yang berbeda jenis kelamin dengan saya. <b>(F)</b>
		b. Mengakui berbagai aktivitas seksual yang pernah dilakukan untuk memuaskan dorongan seksual dalam diri.	4) Saya pernah menggandeng tangan teman yang berbeda jenis kelamin dengan saya. <b>(F)</b> 5) Saya pernah memeluk teman yang berbeda jenis kelamin dengan saya. <b>(F)</b> 6) Saya pernah mencium teman yang berbeda jenis kelamin dengan saya. <b>(F)</b>
	2. Mengidentifikasi <i>superego</i> dalam diri yang berkaitan dengan aktivitas seksual pranikah.	a. Mengenali norma sosial dan agama yang berkaitan dengan aktivitas seksual pranikah.	7) Menurut saya, menggandeng tangan teman yang berbeda jenis kelamin dengan saya boleh dilakukan. <b>(F)</b> 8) Menurut saya, memeluk teman yang berbeda jenis kelamin dengan saya boleh dilakukan. <b>(F)</b> 9) Menurut saya, mencium teman yang berbeda jenis kelamin dengan saya boleh dilakukan. <b>(F)</b>

		seksual pranikah.	<p>mengganggu konsentrasi belajar. <b>(UF)</b></p> <p>11) Menurut saya, memeluk teman yang berbeda jenis kelamin dengan saya dapat mengganggu konsentrasi belajar. <b>(UF)</b></p> <p>12) Menurut saya, mencium teman yang berbeda jenis kelamin dengan saya dapat mengganggu konsentrasi belajar. <b>(UF)</b></p>
	3. Mengontrol <i>ego</i> terkait dengan aktivitas seksual pranikah.	a. Mengarahkan pikiran pada hal-hal positif.	<p>13) Saya menggunakan waktu luang untuk mengerjakan tugas. <b>(UF)</b></p> <p>14) Saya menggunakan waktu luang untuk mendengarkan musik atau bernyanyi. <b>(UF)</b></p> <p>15) Saya menggunakan waktu luang untuk bermain dengan teman. <b>(UF)</b></p>
		b. Menetapkan pilihan.	<p>16) Saya lebih bahagia mendapatkan nilai bagus daripada disukai teman yang berbeda jenis kelamin dengan saya. <b>(UF)</b></p> <p>17) Saya menolak ketika teman yang berbeda jenis kelamin dengan saya ingin menggandeng tangan saya. <b>(UF)</b></p> <p>18) Saya menolak ketika teman yang berbeda jenis kelamin dengan saya ingin mencium saya. <b>(UF)</b></p> <p>19) Saya menolak ketika teman yang berbeda jenis kelamin dengan saya ingin memeluk saya. <b>(UF)</b></p>

### C. Cara Skoring dan Kesimpulan:

**Tabel Bentuk Pernyataan**

No	Bentuk Pernyataan	No	Bentuk Pernyataan
1	<i>Favorable (F)</i>	11	<i>Unfavorable (UF)</i>
2	<i>Favorable (F)</i>	12	<i>Unfavorable (UF)</i>
3	<i>Favorable (F)</i>	13	<i>Unfavorable (UF)</i>
4	<i>Favorable (F)</i>	14	<i>Unfavorable (UF)</i>
5	<i>Favorable (F)</i>	15	<i>Unfavorable (UF)</i>
6	<i>Favorable (F)</i>	16	<i>Unfavorable (UF)</i>
7	<i>Favorable (F)</i>	17	<i>Unfavorable (UF)</i>
8	<i>Favorable (F)</i>	18	<i>Unfavorable (UF)</i>
9	<i>Favorable (F)</i>	19	<i>Unfavorable (UF)</i>
10	<i>Unfavorable (UF)</i>		

**Tabel Penyekoran Berdasarkan Bentuk Pernyataan**

Bentuk Pernyataan	Alternatif Jawaban	Skor
<i>Favorable (F)</i>	Sangat Sesuai (SS)	4
	Sesuai (S)	3
	Tidak Sesuai (TS)	2
	Sangat Tidak Sesuai (STS)	1
<i>Unfavorable (UF)</i>	Sangat Sesuai (SS)	1
	Sesuai (S)	2
	Tidak Sesuai (TS)	3
	Sangat Tidak Sesuai (STS)	4

#### Cara Menganalisis:

1. Setelah skala *sexual abstinence* diisi oleh responden, hitung skor per butir pernyataan (sesuaikan skor per pernyataan dengan bentuk pernyataan) kemudian jumlahkan keseluruhan skor per pernyataan
2. Setelah selesai dijumlahkan, maka simpulkan hasilnya dengan melihat tabel kategorisasi berikut ini:

**Tabel Kategorisasi**

Interval	Kategori
57-76	Sangat Tinggi
38-56	Tinggi
19-37	Rendah

