INTERVENSI BERFIKIR POSITIF DAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENEKAN PERILAKU ONANI DAN MASTURBASI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI KAMPUS V UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Kania Jeanrita¹, Aditya Rahman¹, Ayu Anjelina¹, Rafika Febrilla¹, Tasya Afriza¹

Departemen Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang,
Jln. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar, Padang, Sumatera Barat, Indonesia

kjeanrita@email.com

Abstrak

Relaksasi diartikan sebagai teknik yang dilakukan dalam mengatasi stres dimana akan terjadi peningkatan aliran darah sehingga perasaan cemas dan khawatir akan berkurang. Sedangkan berpikir positif adalah sikap mental yang didasarkan pada pandangan optimis dan pemikiran menguntungkan. Penelitian ini bertujuan untuk menekan perilaku masturbasi dan onani yang dialami oleh mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah metode eksperimen dengan pemberian *pretest-posttest*. Teknik sampling yang digunakan adalah *random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 34 mahasiswa. Hasilnya menyatakan bahwa terdapat penurunan onani dan masturbasi setelah diberikan *pretest-posttest*, yang dapat dibuktikan dari hasil Uji T-test menunjukkan mean pretest sebesar 80.03 dan hasil posttest sebesar 72.25 yang mana artinya terdapat penurunan perilaku onani dan masturbasi pada mahasiswa psikologi setelah dilakukan intervensi.

Keywords: Perilaku masturbasi dan onani, berfikir positif, teknik relaksasi

Abstract

Relaxation is defined as a technique used to deal with stress where there will be an increase in blood flow so that feelings of anxiety and worry will be reduced. Meanwhile, positive thinking is a mental attitude that is based on an optimistic outlook and profitable thoughts. This research aims to suppress masturbation and masturbation behavior experienced by psychology students at Padang State University. The method used in collecting data is an experimental method by administering a pretest-posttest. The sampling technique used was random sampling with a sample size of 34 students. The results stated that there was a decrease in masturbation and masturbation after being given the pretest-posttest, which can be proven from the results of the T-test showing a mean pretest of 80.03 and a posttest result of 72.25, which means that there was a decrease in masturbation and masturbation behavior in psychology students after the intervention was carried out.

Keywords: Masturbation and masturbation behavior, positive thinking, relaxation techniques

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan calon intelektual dan cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali sarat dengan berbagai predikat (Suwono, 1978). Onani dan masturbasi adalah pemuasan nafsu seksual yang dilakukan dengan cara menggunakan benda-benda kotor (Sulistiani, 2016). Masturbasi adalah aktivitas merangsang dengan menyentuh atau meraba organ seks sendiri. Hal ini dipengaruhi oleh faktor perkembangan pertumbuhan organ organ reproduksi yang terjadi pada remaja. Selain itu, juga banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor luar seperti majalah, film, dan lain-lain yang berbau porno. Masturbasi bisa dilakukan dengan cepat, di mana saja asal ada privasi, dan kapanpun remaja menginginkannya. Masturbasi atau banyak orang menyebutnya Onani adalah rangsangan yang sengaja dilakukan pada organ kelamin untuk memperoleh kenikmatan dan kepuasan seksual tanpa bersenggama

dengan lawan jenis. Tindakan masturbasi dapat terjadi ketika seseorang dalam keadaan nafsu syahwat yang meningkat dan tidak adanya seorang pasangan untuk menyalurkan nafsu tersebut.

Menurut Hurlock (2003) masa dewasa merupakan langkah awal bagi individu dimana adanya penyesuaian diri terhadap pola kehidupan baru dan harapan sosial baru. Dewasa awal dimulai dari 18- 40 tahun. Pada masa dewasa ini, sering kita menjumpai kegiatan yang gemar dilakukan oleh para laki-laki maupun perempuan pada masa remaja, yaitu masturbasi yang memiliki istilah lain onani. Perilaku masturbasi merupakan perilaku yang banyak dilakukan oleh manusia. Penelitian yang dilakukan oleh Kinsey (dalam Pinkerton, 2002) mendapati hampir semua laki-laki (>90%) dan lebih dari separuh wanita (>60%) perempuan yang diwawancarai pernah melakukan masturbasi semasa hidupnya, yang kebanyakan mereka lakukan ketika masuk pada masa remaja. Penelitian Sarwono (2013, 5) pada remaja SMA di Jakarta yang berumur 16-18 tahun menunjukkan bahwa hampir semua remaja laki-laki melakukan masturbasi (92%) dibandingkan dengan remaja putri yang hanya sedikit melakukan masturbasi (21%). Selama masa remaja, persentase mereka (baik laki- laki maupun perempuan) yang melakukan masturbasi meningkat dengan pesat, terutama pada laki-laki. Arti dari masturbasi adalah permainan seks yang dilakukan seorang diri dengan menggunakan bantuan tangan atau benda-benda yang dapat merangsang alat kelamin mereka (Karen & Flower, 2006)

Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang senang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18-25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal. Mahasiswa sebagai remaja akhir, memiliki tugas dan fase perkembangan seksualitas yang mendorong mereka menjalin relasi heteroseksual (seperti pacaran). Dalam menjalin relasi heteroseksual seorang individu memiliki kecenderungan untuk melakukan berbagai bentuk perilaku seksual. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Rikawarastuti (2015) didapati responden yang telah melakukan perilaku seksual berisiko sebanyak 34 orang (27,64%) seperti melakukan rabaan daerah sensitif (3,25%), ciuman bibir (21,14%), cumbuan (0,81%), masturbasi/onani (1,38%), dan hubungan seks (0,81%). Hal di atas, terjadi karena mahasiswa memiliki dorongan seksual yang menuntut untuk dipuaskan. Ketegangan-ketegangan yang menuntut terpuaskan perilaku ini juga akan menimbulkan rasa an yang mendalam setelah melakukan masturbasi namun penyesalan tersedut hanya sesaat saja karena kecanduan pmo sangat berbahaya dan akan terus menerus diulang. Sedangkan definisi dari masturbasi itu sendiri adalah melakukan rangsangan seksual, khususnya pada alat kelamin, yang dilakukan sendiri dengan tangan maupun alat (selain berhubungan seksual) untuk tujuan mencapai orgasme.

Intervensi yang dilakukan salah satu nya terapi relaksasi (Abbasi, 2018). Relaksasi diartikan sebagai teknik yang dilakukan dalam mengatasi stres dimana akan terjadi peningkatan aliran darah sehingga perasaan cemas dan khawatir akan berkurang. Teknik relaksasi berguna dalam berbagai situasi, misalnya nyeri, cemas, kurangnya kebutuhan tidur. Sedangkan berpikir positif adalah sikap mental yang didasarkan pada pandangan optimis dan pemikiran menguntungkan (Seggertotm, 2010). Adapun tahapan intervensi yang dilakukan yaitu : Gosok-gosokan kedua tangan terlebih dahulu, tanyakan kepada sunjek cahaya warna apa yang keluar dari tangan, mulailah dengan mengusap kepala ulangi hingga 3 kali aktivitas, berikan sugesti positif dengan mengatakan “ tubuh kita terasa nyaman dan sehat”. Setelah diberikan terapi subjek merasa pikirannya lebih tenang dan positif. Penelitian ini bertujuan untuk menekan perilaku masturbasi dan onani yang dialami oleh mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang.

METODE

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan penelitian kualitatif deskriptif Creswell (2010), menyatakan bahwa pendekatan kualitatif adalah suatu proses penelitian ilmiah yang lebih dimaksudkan untuk memahami masalah-masalah manusia dalam konteks sosial dengan menciptakan gambaran menyeluruh dan kompleks yang disajikan, melaporkan pandangan terperinci dari para sumber informasi. Metode kualitatif ini sebagai penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Penelitian dilakukan pada bulan Mei-Juni 2024. Kriteria inklusif ialah kriteria atau karakteristik yang dimiliki oleh setiap populasi untuk dapat dijadikan sebagai sampel. Sedangkan, kriteria eksklusif ialah kriteria populasi yang tidak dijadikan sebagai sampel (Notoatmodjo, 2020). Adapun yang menjadi sampel pada penelitian ini sebanyak 34 orang.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara penyebaran dan pengumpulan kuesioner yang telah dibagikan ke seluruh populasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS dengan analisis univariat. Analisis univariat ini bertujuan untuk mendeskripsikan distribusi dan frekuensi dari variabel penelitian seperti gambaran perilaku masturbasi/onani pada mahasiswa psikologi kampus V Universitas Negeri Padang. Kemudian, hasil yang didapatkan diinterpretasikan dalam bentuk tabel.

Tahapan Pelaksanaan Intervensi

a. Edukasi

Edukasi atau disebut juga dengan pendidikan merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan (Notoadmojo, 2003). Edukasi merupakan proses belajar dari tidak tahu tentang nilai kesehatan menjadi tahu (Suliha, 2002). Pendidikan merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi kehidupan manusia, sudah semestinya usaha dalam menumbuh kembangkan pendidikan secara sistematis dan berkualitas perlu terus di upayakan, sehingga tujuan dari proses pendidikan dapat dicapai secara optimal. Pendidikan memiliki arti penting bagi individu, pendidikan lebih jauh memberikan pengaruh yang besar terhadap kemajuan suatu bangsa. Edukasi atau disebut juga dengan pendidikan merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan (Notoadmojo, 2003). Edukasi merupakan proses belajar dari tidak tahu tentang nilai kesehatan menjadi tahu (Suliha, 2002). Pendidikan merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi kehidupan manusia, sudah semestinya usaha dalam menumbuh kembangkan pendidikan secara sistematis dan berkualitas perlu terus di upayakan, sehingga tujuan dari proses pendidikan dapat dicapai secara optimal. Pendidikan memiliki arti penting bagi individu, pendidikan lebih jauh memberikan pengaruh yang besar terhadap kemajuan suatu bangsa.

b. Berfikir positif

Adapun tahapan yang diberikan pada masa intervensi ini yaitu 1) Identifikasi skema kognitif negative, Pasien diajak untuk mengidentifikasi pandangan dan pemikiran negatifnya terkait masturbasi dan onani. 2) Rating keabsahan, Pasien menilai seberapa akurat dan benar skema itu dengan cara mencari bukti yang ada, mengenai efek apa yang didapatkan saat subjek melakukan perilaku tersebut, perasaannya, dan frekuensi. 3) Mengganti skema dengan yang lebih realistis, Bersama peneliti nantinya subjek akan dibantu untuk mengganti skema

yang buruk itu menjadi lebih positif, konstruktif dan sesuai fakta. 4) Menciptakan pemikiran alternatif Pasien membuat pemikiran baru yang dapat dipertahankan ketika skema lama muncul, yaitu diabantu dengan melakukan teknik relaksasi.

c. Teknik Relaksasi

Adapun tahapan yang diberikan pada masa intervensi ini yaitu

- 1) Pengenalan terapi dan persiapan subjek yang dimana terapis menjelaskan terapi sensor tubuh kepada subjek. Subjek diminta untuk merilekskan tubuh dan pikiran.
- 2) dengan melakukan Sensor tangan, pada tahap ini Terapis meminta subjek menggerakkan dan mengusap-usap kedua tangannya, lalu menanyakan warna apa yang ditangkap subjek.
- 3) Sensor kepala dan leher, nantinya terapis memimpin subjek menyentuh dan mengusap bagian kepala seperti dahi, pipi, belakang kepala, sekeliling leher dengan perlahan.
- 4) Selanjutnya, Sensor bagian atas tubuh, terusik ke bagian tubuh atas seperti pundak, lengan atas, dada dengan usapan lembut.
- 5) Sensor bagian bawah tubuh, pengusapan dilanjutkan ke bagian perut, punggung, paha, betis, kaki.
- 6) Relaksasi total dan sugesti positif. Setelah sensor selesai, terapis memberikan sugesti relaksasi total dan kalimat positif seperti "tubuh segar dan sehat".
- 7) Evaluasi dan terapi lanjutan. Terapis mengevaluasi hasil dan efek terapi. Jika diperlukan, terapi dapat dilanjutkan beberapa kali.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Normalitas pretest

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pretest
N		36
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	80.03
	Std. Deviation	6.801
Most Extreme Differences	Absolute	.275
	Positive	.275
	Negative	-.174
Test Statistic		.275
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Uji normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel. Suatu data dinyatakan berdistribusi normal apabila data tersebut memiliki taraf signifikansi > 0,05. Sedangkan jika taraf signifikansinya < 0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Berdasarkan uji normalitas tersebut nilai yang diperoleh adalah 0,200 > 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Uji Normalitas posttest

Uji normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel. Suatu data dinyatakan berdistribusi normal apabila data tersebut memiliki taraf signifikansi > 0,05. Sedangkan jika taraf signifikansinya < 0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Berdasarkan uji normalitas tersebut nilai yang diperoleh adalah 0,200 > 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		postets
N		36
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	72.25
	Std. Deviation	4.101
Most Extreme Differences	Absolute	.153
	Positive	.153
	Negative	-.097
Test Statistic		.153
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^c

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

Uji T-test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	80.03	36	6.801	1.134
	posttest	72.25	36	4.101	.684

Pada uji ini terdapat perbedaan rata-rata antara pretest dan post-test. Dapat dilihat dari hasil mean pretest diatas sebesar 80.03 dan hasil posttest sebesar 72.25 yang mana artinya terdapat penurunan perilaku onani dan masturbasi pada mahasiswa psikologi setelah dilakukan intervensi.

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest – posttest	7.778	7.453	1.242	5.256	10.300	6.261	35	.000

Jika nilai sig < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara intervensi berfikir positif dan teknik relaksasi untuk menekankan perilaku onani dan masturbasi pada data pretest dan posttest. Namun, apabila nilai sig > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara intervensi berfikir positif dan teknik relaksasi untuk menekankan perilaku onani dan masturbasi pada data pretest dan posttest. Pada hasil uji di atas di dapatkan hasil sig 0.000 yang mana < 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest setelah diberikan intervensi.

Dari hasil diatas di tunjukkan bahwa kedua data yang dikumpulkan berdistribusi normal dengan hasil pretest 0,200 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal. Begitupun dengan post-test nilai yang diperoleh adalah 0,200 > 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal. Sehingga bisa dilakukan ujia yang selanjutnya yaitu uji t-test. Pada uji ini terdapat perbedaan rata-rata antara pretest dan post-test. Dapat dilihat dari hasil mean pre-test atau hasil test saat belum dilakukannya intervensi sebesar 80.03 dan hasil post-test atau hasil test sesudah dilakukan intervensi yaitu sebesar 72.25 yang mana artinya terdapat penurunan perilaku onani dari sebelum dn sesudah dilakukannya intervensi.

Selain itu terdapat Pada hasil uji di atas di dapatkan hasil sig 0.000 yang mana < 0.05 , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan post-test setelah diberikan intervensi. Yang dimana dapat disimpulkan bahwa terapi intervensi berfikir positif dan teknik relaksasi dapat menekan perilaku onani dan masturbasi pada mahasiswa. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Salter (1995) Penelitian melaporkan kasus seorang pria berusia 31 tahun yang memiliki riwayat masturbasi berlebihan sejak usia remaja sebagai cara mengelola stres dan memori traumatik mengenai kekerasan seksual yang pernah dialaminya pada usia 11 tahun. Ia memberikan contoh memori trauma tersebut sebagai pemicu masturbasi kompulsifnya.

Hasilnya, tingkat masturbasi pasien menurun secara signifikan setelah 6 bulan perawatan. Ia mampu mengelola stres tanpa menggunakan masturbasi kompulsif dan memiliki kendali emosional yang lebih baik. Hal ini menunjukkan manfaat pendekatan kognitif-perilaku yang meliputi relaksasi dan penanganan skema kognitif dalam mengurangi perilaku masturbasi berlebihan. Yang dimana, dengan ini dapat disimpulkan bahwa intervensi relaksasi dapat membantu menekan perilaku onani dan masturbasi.

Selain itu dalam penelitian Levin (2007) menunjukkan manfaat berfikir positif dalam mengelola perilaku masturbasi, dengan melibatkan 150 responden dewasa (75 laki-laki dan 75 perempuan) yang mengisi kuesioner mengenai frekuensi dan respons terhadap masturbasi. Faktor-faktor yang diteliti antara lain skema kognitif tentang seksualitas dan perilaku masturbasi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa skema kognitif positif tentang masturbasi berperan penting dalam meningkatkan kenikmatan dan mengelola perilaku masturbasi secara lebih sehat. Hal ini menunjukkan manfaat berfikir positif dalam konteks ini dapat menekan perilaku onani dan masturbasi.

Hal ini dikarenakan Intervensi berfikir positif dan relaksasi untuk mengelola perilaku onani dan masturbasi didasarkan pada beberapa teori kognitif-behavioral. Menurut teori kognitif-behavioral yang dikembangkan oleh Beck (2011), perilaku seseorang dipengaruhi oleh interaksi antara pikiran (kognisi), perasaan (afeksi), dan tindakan (perilaku). Teknik kognitif seperti afirmasi dapat digunakan untuk merubah pola pikir otomatis seseorang mengenai suatu perilaku menjadi lebih adaptif (Locke et al., 2017). Afirmasi dapat membantu mengganti pikiran-pikiran negatif tentang onani menjadi lebih positif dan normal. Selain itu, teknik relaksasi berdasar pada teori yang menyatakan bahwa relaksasi dapat menurunkan aktivasi sistem syaraf otonom dan menenangkan respons stres seseorang (Bakhshani, 2014). Hal ini sejalan dengan teori kontrol nafsu yang menyatakan bahwa kontrol impuls dipengaruhi oleh hubungan dan keseimbangan antara sistem nafsu hedonik dengan sistem pengendalian (Strub & Black, 2017). Dengan demikian, relaksasi dapat memperkuat sistem pengendalian untuk mengelola impuls dan nafsu.

Namun, intervensi ini bukan satu satunya cara untuk menekan perilaku onani dan masturbasi. Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menekan perilaku onani yaitu dengan Salah satu pendekatan yang berpotensi efektif secara psikologis adalah dengan melakukan restrukturisasi skema kognitif. Skema kognitif merupakan sudut pandang dan cara berpikir seseorang yang berpengaruh terhadap perilaku (Sari & Suwanto, 2018). Banyak orang memiliki skema bahwa masturbasi adalah hal negatif dan tabu, padahal secara alami merupakan bentuk ekspresi seksual yang wajar. Dengan melakukan reframing atau restrukturisasi skema dengan bantuan psikoterapi kognitif, individu bisa belajar untuk memandang masturbasi secara positif sebagai hal normal dan alami (Anwar & Ambarwati, 2019). Ia bisa belajar untuk tidak merasa

bersalah atau stigma terhadap dirinya sendiri ketika bermasturbasi. Restrukturisasi skema membutuhkan waktu namun sangat membantu mengubah sikap dan perilaku jangka panjang.

Selain itu, pendekatan konseling dapat membantu mengurangi rasa bersalah dan stigma internal (Rahman & Rochmawati, 2020). Membangun minat baru dan memecahkan masalah secara konstruktif juga dapat mencegah bergantung pada masturbasi (Sari & Sukmawanti, 2017). Pendekatan multikomponen ternyata cukup efektif untuk mengurangi risiko masturbasi berlebihan secara berkelanjutan. Ataupun cara lainnya yaitu Salah satu pendekatan yang berpotensi efektif secara psikologis adalah dengan melakukan restrukturisasi skema kognitif. Skema kognitif merupakan sudut pandang dan cara berpikir seseorang yang berpengaruh terhadap perilaku (Sari & Suwanto, 2018). Banyak orang memiliki skema bahwa masturbasi adalah hal negatif dan tabu, padahal secara alami merupakan bentuk ekspresi seksual yang wajar. Selain itu, intervensi yang bisa dilakukan secara mandiri yaitu dengan membangun kemampuan pengalihan perhatian dan minat ke arah yang lebih bermanfaat, seperti hobi, olahraga atau kegiatan sosial juga membantu mengurangi ketagihan akan masturbasi (Wright, 2009). Individu diajak untuk memecahkan masalah dan mengelola stres secara konstruktif tanpa menjadikannya sebagai pelampiasan (Bancroft, 2004).

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang disajikan dapat disimpulkan bahwa intervensi berfikir positif dan teknik relaksasi efektif dalam menekan perilaku onani dan masturbasi pada mahasiswa psikologi. Hasil penelitian menunjukkan penurunan kontrol emosional dan pengurangan tingkat masturbasi setelah penerapan intervensi tersebut. Selain itu, terdapat perbedaan yang signifikan antara data pretest dan post-test setelah intervensi, menunjukkan efektivitas dari pendekatan yang digunakan, berfikir positif dan teknik relaksasi memberikan dampak yang signifikan dalam mengubah perilaku mahasiswa terkait onani dan masturbasi. Data juga menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan dalam nilai post-test dibandingkan dengan pre-test setelah intervensi, menunjukkan efektivitas dari pendekatan yang digunakan. Hal ini sejalan dengan teori kognitif-behavioral yang menekankan pentingnya interaksi antara pikiran, perasaan, dan tindakan dalam mengubah perilaku individu. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kombinasi intervensi berfikir positif dan teknik relaksasi dapat menjadi solusi efektif dalam mengatasi perilaku onani dan masturbasi pada mahasiswa psikologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, A. A., & Ambarwati, N. P. E. (2019). Hubungan skema kognitif dengan perilaku masturbasi pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Islam*, 16(1), 79-92.
- Bakhshani, N. M. (2014). Sexual desire, sexual anxiety and sexual excitement during sexual activity in heterosexual women. *Journal of Family and Reproductive Health*, 8(3), 107.
- Bancroft, J., Janssen, E., Carnes, L., et al. (2004). The relation between mood and sexuality in heterosexual men. *Archives of Sexual Behavior*, 33(3), 217-230.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Press.
- Karen, R., & Flower, S. (2006). *Seksualitas wanita dewasa: Panduan menelusuri sumber kebahagiaan seksual*. Gramedia Pustaka Utama.
- Levin, R. J. (2007). Sexual activity, health and well-being—the beneficial roles of coitus and masturbation. *Sexual and Relationship Therapy*, 22(1), 135-148.
- Locke, B. D., McAleavey, A. A., Zhao, Y., et al (2012). Development and initial validation of the counseling center assessment of psychological symptoms-34. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 45(1), 16-30.

- Pinkerton, S. D. (2002). Human sexual development: implications for life span sexuality education. *Sex Education*, 2(1), 69-80.
- Rahman, W., & Rochmawati, E. (2020). Pengaruh konsep diri seksual terhadap perilaku masturbasi pada remaja pria. *BPP: Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 46-54.
- Salter, A. C. (1995). Transforming traumatic memories. *ReVision*, 17(3), 169-180.
- Sari, D. K., & Sukmawanti, Y. I. (2017). Hubungan antara keluhan psikologis dengan kontrol seksual pada remaja perempuan. *Jurnal Psikologi Profil*, 16(1).
- Sari, N. L. T. Y., & Suwanto. (2018). Hubungan antara konsep diri, harga diri, dan perilaku seksual pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(2), 144-154.
- Seggertotm, M. (2010). Hormonal changes in women across the adult lifespan and the impact on sexual interest and desire. *The Psychobiology of Sex Differences and Sex Roles*, 243-266.
- Sulastri, S.L. (2016). Konsep pendidikan anak dalam islam untuk mencegah kejahatan dan penyimpangan seksual. *Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1),99-108.
- Strub, D. S., & Black, W. W. (2017). The hardest thing to do: Naming whiteness in anti-racism training. *Race Ethnicity and Education*, 20(6), 807-820.
- Wright, P. J. (2008). Reinforcing vs nonreinforcing masturbation among college students. *Journal of Psychology & Human Sexuality*, 20(2), 63-79.