



Volume 10
Nomor 1, 2024
Halaman: 71–78
DOI:10.22146/gamajop.75262

Naskah masuk 7 Juni 2022
Naskah revisi 20 Mei 2024
Naskah diterima 20 Mei 2024
Naskah terbit 31 Mei 2024

Kata Kunci:

regulasi diri; dorongan seksual; Imam Katolik

Keywords:

self-regulation; sexual drive; catholic priest

*Alamat korespondensi: Email: agustinajenatte@gmail.com

Gambaran Regulasi Diri Dorongan Seksual Imam Katolik

Overview of Self-Regulation of Sexual Impulses in Catholic Priests

Agustina Jenatte Idal Eka* and Yudi Tri Harsono

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi gambaran regulasi diri pada Imam Katolik. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi menggunakan metode wawancara mendalam. Penelitian menggunakan teknik sampel purposive. Jumlah partisipan adalah 5 dengan kriteria merupakan Imam Katolik. Teknik analisis tematik digunakan untuk menganalisis data. Terdapat 6 temuan tema yang terkait dengan regulasi diri antara lain standar, pemantauan, kekuatan tekad, motivasi, relasi dengan lawan jenis, dan aktivitas seksual. Studi ini menunjukkan bahwa melalui komponen regulasi diri yang baik maka para Imam dapat berhasil melakukan regulasi diri dorongan seksual. Penelitian ini memberikan gambaran akan penyesuaian seksualitas dari para Imam yang hidup selibat dengan melakukan pengalihan dorongan seksualnya serta menjadi pendorong bagi institusi terkait untuk menyusun berbagai program pembelajaran terutama di Seminari yang mempersiapkan para Imam cara pengelolaan dorongan seksual yang sehat.

Abstract

This study aims to explore the description of self-regulation in Catholic Priests. This research is a qualitative research with a phenomenological approach using in-depth interviews. This research uses a purposive sample technique. The number of participants is 5 with the criteria of being a Catholic Priest. Thematic analysis techniques were used to analyze the data. There are 6 findings of themes related to self-regulation, among others which are standard, monitoring, will power, motivation, relationships with the opposite sex, and sexual activity. This study shows that through the good component of self-regulation, Priests can successfully exercise self-regulation of sexual drive. This research provides an overview of the adjustment of the sexuality of priests who live celibate by sublimating their sexual impulses and is an impetus for relevant institutions to develop various learning programs, especially in seminaries that prepare priests how to manage healthy sexual drive.

Imam merupakan orang-orang yang telah diakui Gereja layak menjadi citra Kristus yang nyata di dalam persekutuan Gereja. Para Imam haruslah berjenis kelamin laki-laki dan telah menempuh berbagai pendidikan dan pembinaan formasi baik di Seminari Menengah maupun Seminari Tinggi serta berbagai tuntutan lainnya. Imam dalam tugasnya membantu uskup berperan dalam tugas pewartaan, pengembalaan, dan pengudusan (Klerus, 1997). Tugas tersebut dijalankan para Imam Katolik dengan menghayati tiga nasihat injili selama kehidupan imamatnya yakni nasihat kemurnian, kemiskinan, dan ketaatan. Nasihat kemurnian didalami dengan hidup selibat di mana Imam Katolik dituntut untuk tidak menikah atau memiliki istri selama masa Imamatnya. Dalam kewajiban tersebut termasuk pula larangan perilaku seksual. Kehidupan ini membatasi para Imam dalam mengekspresikan dorongan seksualnya yang merupakan dorongan biologis.

Dalam tatanan psikologi, dorongan seksual atau libido merupakan istilah yang digunakan dalam psikoanalisis untuk menjelaskan salah satu energi psikis yang merupakan kekuatan psikologis (Lear, 2015). Dorongan seksual tersebut dinamai eros yang bertujuan membentuk zat hidup menjadi kesatuan yang semakin besar sehingga memperpanjang kehidupan individu dan membawa kehidupan tersebut



© GamaJOP 2024. Ini adalah artikel Akses Terbuka, didistribusikan berdasarkan ketentuan lisensi Creative Commons Attribution (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>), yang mengizinkan penggunaan kembali, distribusi, dan reproduksi tanpa batas dalam media apa pun, asalkan karya aslinya dikutip dengan benar.

ke perkembangan yang lebih tinggi (Lear, 2015). Dalam hierarki kebutuhan milik Maslow dideskripsikan seks sebagai salah satu kebutuhan fisiologis (Schultz & Schultz, 2017). Kebutuhan fisiologis tersebut berada pada peringkat terendah dalam hierarki kebutuhan Maslow, namun memiliki potensi, kekuatan, dan prioritas yang paling besar dibanding kebutuhan-kebutuhan lainnya.

Selain pandangan Psikologi, dorongan seksual dapat pula dikaitkan dari segi Fisiologis. Levine (2002) mendefinisikan dorongan seksual sebagai produk dari impuls seksual neuroendokrin dan testosteron yang ditunjukkan dengan peningkatan rangsangan seksual dan manifestasi endogen atau spontan dari rangsangan genital. Rangsangan ini meliputi ereksi, peningkatan persepsi akan karakteristik fisik orang lain, fantasi, mimpi erotis, dan masturbasi atau perilaku mencari pasangan seksual. Lebih lanjut dorongan seksual (*sex drive*) mengacu pada motivasi seksual seperti frekuensi dan intensitas hasrat seksual, serta dapat diukur dengan berbagai cara misalkan pikiran seksual, fantasi, frekuensi hubungan seksual yang diinginkan, jumlah pasangan, dan masturbasi (Baumeister et al., 2001). Motivasi seksual tersebut biasanya terfokus pada keinginan untuk aktivitas seksual dan kenikmatan seksual di mana seseorang dengan dorongan seks yang lebih tinggi akan memiliki keinginan yang lebih intens atau lebih sering untuk terlibat dalam kegiatan seksual (Baumeister et al., 2001).

Terkait seksualitas Imam, selama menjalani kehidupan Imamatnya dilarang menikah atau berpasangan tetapi Imam juga tidak diperbolehkan melakukan ekspresi seksual sama sekali seperti masturbasi. Hal ini kemudian menghambat realitas pribadi Imam sebagai manusia seutuhnya dan dengan demikian mendorong represi dan penolakan terhadap dorongan dan keinginan seksual tanpa tersedia jalan yang sehat dan produktif (Sonny Manuel, 2012). Pembatasan pengekspresian seksual tanpa adanya pengelolaan lebih lanjut dapat menimbulkan beberapa perilaku penyimpangan seksual yang melanggar aturan. Bentuk pelanggaran yang paling disoroti masyarakat luas ialah pelecehan seksual terhadap anak. Data yang diterbitkan tim peneliti John Jay College pada tahun 2004 terdapat laporan pelecehan seksual yang dilakukan oleh 4.392 Imam Katolik atau 4% dari total keseluruhan Imam di Gereja Katolik Amerika dengan jumlah korban sebanyak 10.667 anak, dengan bentuk pelecehan paling sering dilakukan ialah *fondling*, dan korban terbanyak adalah anak laki-laki (Terry, 2011). Kasus pelecehan seksual di Gereja kemudian menjadi masalah yang lebih global di mana Irlandia, Australia, Chili, dan di tempat lain melaporkan kejadian serupa (Plante, 1999).

Di Indonesia sendiri telah terdapat laporan pelanggaran seksual yang dilakukan Imam Katolik. Merujuk pada CNN Indonesia (2019) Paulus Christian Siswantoko selaku sekretaris Komisi Kerasulan Awam Konferensi Waligereja Indonesia (KWI) mengatakan bahwa terdapat beberapa laporan terkait pelanggaran seksual yang dilakukan oleh Imam Katolik Indonesia dengan jumlah korban sebanyak 21 dari kalangan seminaris dan frater, 20 orang suster, dan 15 korban lainnya dari kalangan awam. Kasus

lainnya yaitu terdapat korban yang mengaku mengalami pelecehan seksual oleh Romo pada saat korban sedang melakukan pengakuan dosa (Adam, 2020). Korban dalam kasus tersebut mengaku masih mengalami trauma seperti ketakutan dan malu ketika mengingat pelecehan yang diterimanya, telah melaporkan Romo tersebut kepada pihak Gereja. Namun sampai saat ini belum ada perlakuan khusus terkait Romo pelaku kejahatan seksual tersebut selain mutasi tempat kerja sebagai tindak lanjut dari Gereja (Adam, 2020). Para Imam Katolik mendalami kehidupan selibat namun tidak memperoleh wawasan mendalam terkait bagaimana harusnya dorongan seksual itu dikelola. Bahkan ketika para Imam telah salah menyalurkan dorongan seksualnya, tidak ada tindakan khusus yang berarti dalam mengarahkan para Imam untuk mengelola dorongan seksual secara sehat. Karenanya penting untuk dilakukannya pengelolaan yang sehat terkait dorongan seksual para Imam Katolik.

Pengelolaan dorongan seksual pada para Imam Katolik apabila dilihat dari konsep Psikologi maka dapat pula dikaji dengan konsep regulasi diri mengingat peranan penting regulasi diri dalam perilaku seksual yang adaptif (Gailliot & Baumeister, 2007). Regulasi diri didefinisikan sebagai kapasitas organisme yakni manusia untuk mengesampingkan dan mengubah tanggapan Individu melalui proses dimana individu berusaha untuk membatasi dorongan yang tidak diinginkan untuk mendapatkan kendali atas respons yang baru (Gailliot & Baumeister, 2007). Regulasi diri juga dapat dianggap sebagai proses bimbingan tujuan yang diarahkan pada pencapaian dan pemeliharaan hasil tertentu yang mana melibatkan penetapan tujuan pribadi, mengarahkan perilaku menuju pencapaiannya, dan mempertahankan perubahan yang telah dicapai (Maes & Karoly, 2005). Regulasi berarti perubahan terutama perubahan untuk membawa perilaku atau keadaan lain agar sejalan dengan beberapa standar seperti cita-cita atau tujuan.

Regulasi diri memengaruhi dorongan seksual ditunjukkan dalam studi yang dilakukan Gailliot and Baumeister (2007) di mana regulasi diri yang rendah berpengaruh pada kegagalan seseorang dalam perilaku seksual yang sesuai. Lebih lanjut regulasi diri berperan sebagai nilai internal yang mengurangi kemungkinan remaja untuk terlibat dalam kegiatan seksual, hubungan seksual tanpa menggunakan pengaman, serta kegiatan seksual yang berganti-ganti pasangan (Song & Qian, 2020). Regulasi diri juga memfasilitasi kemampuan seseorang dalam menahan atau mengontrol dorongan serta perilaku seksual, di mana pria dengan regulasi diri tinggi memiliki kecenderungan untuk tidak terlibat dalam perselingkuhan seksual (Gailliot & Baumeister, 2007). Individu melalui regulasi diri dapat menghindari keterlibatan dalam perilaku seksual yang mungkin berbahaya baik bagi diri sendiri maupun orang lain serta mendorong perilaku seksual yang sehat.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengeksplorasi pengalaman maupun pemaknaan seks dalam kehidupan selibat yakni hidup tanpa menikah dan terlibat dalam hal seksual (Manurung, 2014; Wiraganingrum &

Engry, 2019). Manurung (2014) menemukan hasil penelitian bahwa para partisipan yang merupakan Imam Katolik meskipun menghayati kehidupan selibat yang dipilih tetap memiliki dorongan seks yang menimbulkan kecemasan untuk dilampiaskan tanpa menodai janji selibat. Partisipan kemudian melakukan masturbasi yang kemudian janji selibat dimurnikan kembali dengan berdoa, ekaristi, dan pengakuan dosa. Wiraganingrum and Engry (2019) lebih lanjut, menemukan bahwa Frater di Seminari Tinggi mengalami dorongan seksual yang kemudian dikelola dengan kegiatan-kegiatan yang dapat membantu mengalihkan dorongan seksual untuk disalurkan, seperti makan, berolahraga, mendengarkan musik, jalan-jalan, mengerjakan tugas, membaca buku, dan mengikuti program pembinaan di Seminari seperti bimbingan rohani dan kepribadian, rekoleksi, dan retreat. Penelitian tersebut menunjukkan adanya pengelolaan yang dilakukan para Imam maupun calon Imam terkait dorongan seksualnya.

Peranan regulasi diri dapat dikaitkan dengan pengelolaan seksual dalam kaitan yang lebih kompleks. Namun, eksplorasi mengenai regulasi diri dorongan seksual masih belum sepenuhnya didalami. Sementara regulasi diri dapat pula dikaitkan dengan perilaku seksual yang sehat. Penelitian yang mendalami regulasi diri dorongan seksual penting dilakukan bukan hanya bagi Imam yang diwajibkan hidup selibat namun juga bagi individu yang memiliki masalah perilaku seksual. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi regulasi diri dorongan seksual Imam Katolik dengan menggunakan perspektif fenomenologi.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian fenomenologi mengeksplor secara rinci pengalaman hidup seseorang dengan hasil deskripsi bagaimana seseorang memberi makna tentang fenomena yang berhubungan dengan dunia personal dan sosialnya Hanurawan (2019). Penelitian mengeksplorasi pengalaman para Imam Katolik dalam meregulasi dorongan seksualnya, aktivitas seksual dan relasi para Imam dengan lawan jenis. Penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan kriteria subjek merupakan Imam Katolik.

Partisipan dalam penelitian ini memiliki karakteristik yakni telah menjadi Imam Katolik sesuai dengan peraturan Gereja dan telah menjalani masa Imamatnya kurang lebih 10 tahun. Partisipan P1 merupakan pria berusia 55 tahun dan telah menjalani kehidupan Imam selama 27 tahun. P2 berusia 42 tahun dan telah menjadi Imam selama 14 tahun. P3 berusia 48 tahun dan telah menjadi Imam selama 19 tahun. P4 berusia 54 tahun dan telah menjadi Imam selama 23 tahun. Partisipan P5 berusia 41 tahun dan telah menjadi Imam selama 13 tahun. Pengambilan data menggunakan wawancara kualitatif dengan menggunakan wawancara secara semi terstruktur. Pertanyaan yang diberikan terpusat pada pengalaman para Imam dalam meregulasi dorongan seksualnya. Pertanyaan merujuk pada komponen regulasi diri milik

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

Partisipan	Usia	Usia Imamat
P1	55	27
P2	42	14
P3	48	19
P4	54	23
P5	41	13

Baumeister and Vohs (2007) yakni standar, pemantauan, kekuatan tekad, dan motivasi. Contoh pertanyaan yang diberikan “Bagaimana pandangan Anda terkait dorongan seksual?”, “Bagaimana Anda mengelola dorongan seksual yang Anda miliki?”, “Apa yang mendasari pengolahan tersebut?”, “Bagaimana Anda menilai kemampuan Anda terkait pengolahan dorongan seksual yang Anda miliki?”, “Apa yang mendorong Anda dalam melakukan pengolahan dorongan seksual Anda?”. Sebelum dilakukannya wawancara peneliti terlebih dahulu melakukan latihan wawancara dengan ahli di bidangnya untuk memastikan kesesuaian pertanyaan. Pengambilan data dilakukan dalam sekali pertemuan yang berlangsung 30-90 menit. Untuk memastikan kebenaran data peneliti melakukan cek partisipan. Partisipan diberikan *informed consent* baik secara tertulis dan verbal sebelum pengambilan data dimulai. Semua partisipan telah diinformasikan terkait tujuan penelitian, manfaat dan kerugian yang dapat diperoleh partisipan, serta kebebasan untuk mengundurkan diri dari penelitian. Semua partisipan telah menyetujui proses rekaman suara selama proses pengambilan data.

Analisis data yang digunakan yaitu teknik analisis tematik yakni analisis berdasarkan tema-tema yang menonjol yang berhubungan dengan kategori-kategori yang ada dalam tujuan penelitian (Hanurawan, 2019). Analisis tematik merupakan metode untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan pola tema dalam data (Braun & Clarke, 2006). Analisis data dilakukan berdasarkan tahapan analisis tematik milik Braun and Clarke (2006). Analisis data dimulai dengan kegiatan peneliti membiasakan diri dengan data, menyusun kode awal, mencari tema, meninjau tema, dan mendefinisikan tema. Kemudian keabsahan penelitian dilaksanakan dengan menggunakan teknik cek partisipan yang dilakukan dengan cara membagi informasi hasil verbatim yang telah dilakukan peneliti kepada subjek penelitian untuk diuji keterimaannya (Hanurawan, 2019). Setelah membaca dan memahami kesimpulan akhir data yang disusun peneliti, kelima partisipan menyetujui keabsahan data penelitian. Atas permintaan partisipan segala informasi yang memuat data demografis maupun personal tidak dipublikasi.

Hasil

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan diidentifikasi 6 tema yang terkait dengan regulasi diri dorongan seksual Imam Katolik. Tema tersebut mencakup 4 dimensi regulasi diri milik Baumeister and Vohs (2007) yakni standar regulasi diri, monitoring regulasi diri, kekuatan tekad regulasi diri, dan motivasi regulasi diri, serta 2 tema la-

innya yang terkait dengan regulasi diri dorongan seksual Imam Katolik yakni relasi dengan lawan jenis serta aktivitas seksual. Perlu diperhatikan bahwa segala informasi terkait partisipan dalam penelitian ini disamarkan untuk melindungi privasi partisipan.

Relasi dengan Lawan Jenis

Tema ini mengkhususkan pada segala bentuk relasi yang dibangun partisipan dengan lawan jenis. Relasi dengan lawan jenis menjadi tema yang disorot karena kelima partisipan mengaku memiliki orientasi seksual heteroseksual, sehingga dorongan seksual mereka terarahkan kepada lawan jenis. Hasil analisis menunjukkan bahwa empat dari lima partisipan tidak terlibat dalam hubungan romantis dengan lawan jenis. Beberapa partisipan yakni P2, P3, dan P4 menyukai lawan jenis lalu membangun relasi pertemanan dengan berbagi kabar dengan wanita yang disukai mereka. Hubungan ini didasari oleh rasa ketertarikan dan kesadaran bahwa mereka dipagari oleh janji selibat. P4 mendeskripsikan hubungannya yakni:

“jadi saya yang tertarik dia kemudian sudah jadi teman.”

P2 mendeskripsikan bentuk hubungannya yakni:

“Yah kadang kalau kita berteman dengan wanita itu ya, kadang kita uh menya uh apa namanya menunjukkan perhatian itu lewat perhatian juga, menanyakan kabar apa,”

Sementara P5 mengambil langkah lebih jauh dengan menjalin hubungan romantis yang dijalani melalui handphone. Hubungan romantis telah dijalani P5 bahkan ketika dirinya masih berada di Seminari Menengah dan terus ia jalani hingga saat ini. Saat ini ia sedang menjalin hubungan dengan seorang wanita yang masih dalam status pernikahan yang tidak jelas. Hubungan tersebut telah dijalani selama 2 tahun melalui handphone tanpa bertemu langsung. Hubungan tak langsung dijalani P5 karena takut akan menjadi bahan pergunjangan. Hal tersebut dideskripsikan P5 yakni:

“Yaah 2 tahunlah sama A”

“Begitu ah pakai WA sudah itu awalnya awalnya paling yah seperti itulah begitu.”

“Lebih baik jangan menjadi pergunjangan.”

P5 juga mengatakan bahwa hubungan yang dijalani hanya untuk memberi perhatian, berbagi cerita, dan kepuasan hasrat:

“Paling tidak bawa keluar paling ya apa sebatas memberi perhatian seperti itu.”

“Saya tahu dia hanya mau memenuhi hasratnya begitu bukan bukan menjalin mau menjalin hubungan berdasarkan ke hati bukan saya bisa tahu itu jadi karena itulah sampai sekarang saya tidak pernah temukan saya tidak temukan lagi.”

Aktivitas Seksual

Tema ini meliputi segala aktivitas seksual yang dilakukan para partisipan. Dua partisipan yakni P1 dan P3 tidak terlibat dalam aktivitas seksual. P3 mengaku

tidak terlibat aktivitas seksual yang disadari namun terkadang hasratnya disalurkan melalui mimpi basah yang tidak mampu dikendalikannya. Sementara partisipan lainnya yakni P2 dan P4 hanya melakukan aktivitas seksual berupa masturbasi dimana keduanya mengaku melakukan aktivitas tersebut sambil memikirkan wanita yang disukai mereka. Aktivitas seksual tersebut dijabarkan P2 sebagai berikut:

“Pernah masturbasi pernah itu bentuk kadang-kadang pada waktu tertentu itu bentuk pelampiasan yah itu pernah.”

Setelah melakukan perbuatan tersebut timbul rasa penyesalan dalam diri mereka yang kemudian direkonsiliasi dengan pengakuan dosa yang dideskripsikan P4 misalnya sebagai berikut

“Jelas saya merasa menyesal, untuk saya kan sudah menjadi keyakinan bahwa itu dosa toh...”

“Kami kan wajib itu mengaku dosa, saya setiap bulan.”

Sementara P5 merupakan partisipan yang paling aktif dalam melakukan aktivitas seksual seperti menonton film dewasa, *phone sex*, *video call sex*, dan berkirim foto *nude* dengan pasangannya. P5 mendeskripsikan aktivitas seksualnya sebagai berikut:

“Eh saya nonton saja tah nonton film...”

“Yang apa *phone sex* lah.”

“Begitu VC VC sexlah seperti itu kau mengerti.”

“Pernah kalau *nude* juga kirim foto begitu.”

“awal-awalnya menyesal tapi kalau Sekarang sudah tidak terlalu lah.”

Setelahnya P5 mengaku merasa puas dan tidak ada penyesalan atas dosa yang dilakukannya karena menurutnya Ia dapat melakukan pengakuan dosa, yang dijabarkan P5 yakni:

“...setelah melakukan itu yah merasa puas.”

“awal-awalnya menyesal tapi kalau sekarang sudah tidak terlalu lah.”

Standar Regulasi Diri

Tema ini mencakup segala tujuan, nilai yang dipercayai partisipan dalam kaitannya dengan dorongan seksual. Kelima partisipan sepakat bahwa standar dorongan seksual mereka ialah hidup selibat yang dipilih. Janji selibat menganggap bahwa keterlibatan seksual berdasar pada dorongan seksual merupakan dosa dan tidak boleh dilakukan para Imam Katolik. Kelima partisipan juga telah memahami bahwa dorongan seksual merupakan hal yang normal dan manusiawi terlepas dari jabatan imam mereka. Misalkan P1 mengatakan bagaimana kesetiiaannya pada selibat mengarahkan dorongan seksualnya.

“Ya pilihan yah selibat itu disitu saya juga memilih dan berperilaku sesuai itu.”

Semua partisipan mendeskripsikan kehidupan selibat sebagai standar regulasi diri dorongan seksualnya. Namun terdapat satu partisipan yakni P5 yang memiliki standar ganda dimana selain meyakini dan mempercayai kehidupan selibat, dirinya juga meyakini pentingnya penyaluran dorongan seksual untuk menghindari penyakit prostat. P5 menekankan hal tersebut dimana selain

percaya pada janji selibat dirinya juga percaya akan pentingnya penyaluran dorongan seksual yang dikatakannya yakni:

“...penyalurannya gampang saja kadang-kadang ya nonton film untuk melampiaskan paling kurang harus sebab kalau tidak kita akan sakit sebab saya belajar juga tentang itu kalau tidak disalurkan juga kan pasti akan sakit.”

Monitoring

Pada monitoring ditekankan analisis konteks saat ini, keadaan batin seseorang, dan tindakan seseorang. Pada tema ini difokuskan pada tindakan yang dilakukan para partisipan dalam menyesuaikan dorongan seksualnya agar sesuai dengan standar regulasi diri yakni selibat. Bentuk-bentuk monitoring yang dilakukan para partisipan meliputi tindakan sublimasi dorongan seksual seperti menulis, membaca, mendengarkan musik, berolahraga, bekerja di kebun, memberi makan ternak, dan berdoa. P2 misalnya mengatakan bahwa menyibukkan diri adalah cara terbaik untuk menghindarkan diri dari pikiran-pikiran seksual, yakni:

“...menyadari bahwa untuk bisa lepas dari pikiran-pikiran yang dapat menyimpangkan kita itu dengan bisa dilakukan dengan cara mengalihkan perhatian pada hal-hal lain yang sifatnya lebih produktif ya. Misalnya pada pekerjaan atau Ya misalnya pada kalau disini ya bisa membuat laporan, melihat apa yang menjadi prioritas, kadang-kadang yah dengan berolahraga, dengan bekerja di kebun. Itu cara-cara untuk mengalihkan pikiran atau juga perasaan dari hal-hal yang salah satunya adalah ketertarikan seksual”

Beberapa partisipan juga membandingkan kesesuaian antara perilaku dan pikiran dengan standar selibat. Perbandingan tersebut dilakukan dengan meditasi, pemeriksaan batin, dan refleksi diri. Refleksi misalnya dilakukan dengan melihat kembali apa yang telah dilakukan dan dipikirkan ditinjau dari nilai selibat. P2 misalnya melakukan pemeriksaan batin dan refleksi untuk melihat kembali kesesuaian dengan standar selibat, yakni:

“Waktu meditasi itu juga menjadi kesempatan untuk melihat kembali em perilaku, perasaan, apa dalam diri saya kemudian itu di di apa diolah dalam hubungannya dengan firman Allah.”

Dalam monitoring terdapat pula peranan sosial misalnya dalam pengalaman P1, P2, dan P4 yang memanfaatkan kehidupan sosial dalam menyesuaikan diri dengan standar selibat. Kehidupan sosial tersebut berupa sharing solusi bersama rekan, mendapatkan solusi dan peringatan dari pembimbing rohani.

Kekuatan Tekad

Tema ini mencakup segala kekuatan yang digunakan individu dalam meregulasi dorongan seksualnya. Seluruh partisipan meyakini mempunyai kontrol diri yang memungkinkan mereka mengelola dorongan seksualnya. Terdapat pula komitmen yang dianggap sebagai dasar yang memungkinkan mereka melakukan regulasi dorongan seksual.

Selain itu disebut pula kekuatan Tuhan yang memungkinkan mereka tetap setia pada janji selibat. P3 misalnya meyakini kemampuan kontrol dirinya serta bantuan Tuhan, yakni:

“...saya benar ada minat ada hasrat untuk memiliki dia tetapi karena saya dipagari oleh selibat yang saya pilih maka walaupun begitu besarnya hasrat, keinginan untuk memiliki tetapi pada akhirnya berbenturan dengan itu saya bisa karena saya tahu diri.”

“secara rohani saya mengandalkan Tuhan inilah anak-MU maka tolong aku...”

Meskipun memiliki kemampuan kontrol diri, 2 partisipan yakni P2 dan P4 mengaku bahwa terkadang dirinya berada pada saat-saat dimana Ia tidak dapat mengontrol dorongan seksualnya dan melakukan pelampiasan seksual. P4 mendeskripsikan ketidakmampuan mengontrol dirinya sebagai berikut:

“Kadang-kadang saat sudah apa begitu sudah tidak bisa ditahan yah dilakukan itu.”

Motivasi

Tema motivasi merujuk pada komponen regulasi diri yakni dorongan untuk berprestasi mencapai tujuan atau memenuhi standar. Seluruh partisipan sepakat bahwa pemenuhan sumpah dan janji imamat merupakan pendorong mereka untuk meregulasi dorongan seksualnya. Sebagai contoh P4 menyatakan:

“Janji sumpah imamat yang saya pilih kan saya memilih itu dan harus saya tepati janji itu sumpah itu.”

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi regulasi diri dorongan seksual Imam Katolik. Berdasarkan hasil analisis tematik yang dilakukan ditemukan adanya 6 tema terkait dengan regulasi diri dorongan seksual Imam yang mencakup komponen regulasi diri yakni standar, monitoring, kekuatan tekad, dan motivasi. Selain itu ditemukan pula 2 tema lainnya yakni relasi dengan lawan jenis dan aktivitas seksual. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat partisipan yang berhasil dalam melakukan regulasi diri dorongan seksual, terdapat partisipan yang mengalami kegagalan regulasi diri pada waktu-waktu tertentu, dan terdapat pula partisipan yang mengalami kegagalan regulasi diri dorongan seksualnya.

Regulasi diri dorongan seksual yang berhasil tercermin pada pengalaman P1 dan P3. Keduanya sama-sama memiliki standar regulasi diri yang jelas yakni selibat, melakukan pemantauan yang baik, memiliki kekuatan tekad yang baik, memiliki motivasi yang memadai, tidak terlibat dalam hubungan romantis atau tahu akan batasan diri dalam suatu hubungan dengan lawan jenis, serta tidak terlibat dalam aktivitas seksual. Studi ini menunjukkan bahwa individu dengan komponen regulasi diri yang memadai mampu melakukan regulasi diri dorongan seksualnya dengan baik pula. Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan regulasi diri yang baik berdampak pada berbagai aspek kehidupan mulai misalnya kinerja akademik yang lebih tinggi, fungsi relasional dan

interpersonal yang lebih efektif, kesejahteraan yang lebih baik, dan perilaku makan, minum, dan seksual yang lebih adaptif (Côté et al., 2010; Tangney et al., 2004). Hal ini sejalan pula dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan regulasi diri yang baik terkait erat dengan perilaku seksual yang adaptif (Gailliot & Baumeister, 2007; Song & Qian, 2020).

Partisipan yang mengalami kegagalan regulasi diri pada waktu-waktu tertentu yakni P2 dan P4 menunjukkan keadaan kurangnya kekuatan tekad. Kekuatan tekad dalam regulasi diri sendiri dikonseptualisasikan sebagai kumpulan energi umum yang memungkinkan individu mengganti perilaku yang diinginkan dengan yang tidak diinginkan (Vohs & Baumeister, 2004). Kedua partisipan mengungkapkan bahwa pada waktu-waktu tertentu keduanya merasa tidak mampu mengontrol dorongan seksualnya dan bertindak berdasarkan dorongan tersebut. Kegagalan pengontrolan tersebut berujung pada dilakukannya aktivitas seksual yang berlawanan dengan standar selibat. Keadaan kurangnya kekuatan regulasi diri ini telah lama diteliti dalam berbagai studi yang disebut sebagai ego depletion yaitu fenomena dimana orang melakukan regulasi diri lebih buruk pada tugas pengendalian diri setelah sebelumnya terlibat dalam tugas yang membutuhkan pengendalian diri (Baumeister et al., 2018). Salah satu partisipan menjabarkan aktivitas tersebut dilakukan setelah menyelesaikan pekerjaan mereka seperti mengerjakan laporan. Keadaan tersebut terulang kembali dengan selang waktu 2 hingga 3 bulan. Studi sebelumnya menunjukkan orang-orang yang telah menekan emosi atau pikiran dalam tugas awal seperti menolak makanan yang menggoda dan mengendalikan perhatian mereka, menunjukkan lebih sedikit ketekunan, makan lebih banyak tidak sehat, minum lebih banyak alkohol, atau lebih cenderung merokok pada tugas berikutnya (Clarkson et al., 2016; Hagger et al., 2010). Penelitian lain membuktikan bahwa keadaan ego depletion menyebabkan peningkatan perilaku kekerasan (Stucke & Baumeister, 2006), perilaku berisiko (Freeman & Muraven, 2010), dan perilaku adiksi (Christiansen et al., 2012). Studi ini selaras dengan penelitian-penelitian terdahulu dimana partisipan (P2 & P4) berada dalam keadaan *ego depletion* yang ditunjukkan dengan ketidakmampuan mengontrol dorongan seksualnya pada waktu-waktu tertentu di saat mereka tidak lagi memiliki kontrol diri yang memadai.

Pada partisipan yang mengalami kegagalan regulasi diri yakni P5, keberadaan standar ganda yang saling berlawanan merupakan faktor utama penyebab kegagalan tersebut. Regulasi diri pada dasarnya merupakan penguasaan diri yang mana akan menjadi sia-sia tanpa adanya konsep tentang bagaimana idealnya diri itu. Standar yang tidak jelas, ambigu, atau bertentangan dapat merusak regulasi diri dan standar yang saling bertentangan merupakan salah satu penyebab utama kegagalan regulasi diri (Baumeister & Vohs, 2007). Untuk regulasi diri yang baik individu perlu memutuskan tujuan mana yang ingin mereka kejar, menentukan strategi yang mereka inginkan untuk mencapai tujuan, dan memantau sejauh mana mereka membuat kemajuan menuju tujuan ter-

sebut (Carver & Scheier, 1998). Partisipan P5 memiliki standar yang berada pada dua kutub berbeda, di satu sisi dirinya meyakini pilihan hidup selibat namun disisi lain juga meyakini pentingnya penyaluran dorongan seksual. Standar atau tujuan hidupnya melibatkan unsur kognitif yang saling bertentangan di mana penurunan sumber daya kognitif terbukti menghasilkan regulasi diri yang lebih buruk sehubungan dengan kontrol impuls dan analisis rasional (Hofmann et al., 2012). Penelitian lain juga menunjukkan adanya membuat pilihan di antara alternatif pilihan menyebabkan kekuatan regulasi diri berkurang (Vohs et al., 2008). Tujuan atau standar regulasi diri telah dikaitkan pula dengan perilaku seksual yakni dewasa muda yang melaporkan tingkat yang tinggi pada regulasi diri jangka pendek dan regulasi diri jangka panjang akan melaporkan tingkat rendah dari semua bentuk seksual perilaku berisiko (Moilanen, 2014).

Kegagalan pada regulasi diri dorongan seksual ditunjukkan pada ketidaksesuaian antara perilaku dan standar hidup Imam yakni selibat. Pada standar selibat, para Imam diwajibkan tidak menikah dan tidak terlibat dalam aktivitas seksual. Ini berarti mereka tidak menjalin hubungan romantis maupun melakukan aktivitas seksual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat partisipan yang melakukan aktivitas seksual berupa masturbasi yang diiringi fantasi seksual, *video call sex*, menonton film dewasa, dan berkirim foto *nude*. Aktivitas seksual tersebut diiringi rasa penyesalan pada P2 dan P4, sementara pada P5 menimbulkan rasa kepuasan dan sedikit penyesalan yang kemudian disucikan kembali dengan pengakuan dosa. Temuan ini sejalan dengan penelitian McDevitt (2012) pada 161 Imam katolik di mana sebanyak 43 Imam (30%) melakukan masturbasi yang merupakan satu-satunya pengalaman seksual mereka. Setelah melakukan masturbasi kedua partisipan merasa menyesal dan melakukan pengakuan dosa. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa Imam Katolik dan calon Imam pada Seminari Tinggi melakukan masturbasi yang kemudian disesali dan direkonsiliasi melalui pengakuan dosa, ekristi, dan berdoa (Manurung, 2014; Wiraganingrum & Engry, 2019). Fantasi seksual tentang wanita yang disukai diiringi dengan masturbasi memang merupakan bentuk ekspresi seksual yang paling umum terjadinya di dalam otak yang berjalan seiring dengan berbagai perilaku seksual terutama masturbasi dimana bentuk stimulasi diri sendiri yang berfokus pada alat kelamin (Lehmiller, 2018).

Temuan lainnya yang menarik dari penelitian ini ialah bagaimana seorang Imam Katolik menjalin relasi dengan lawan jenis. Terdapat Imam yang merasa tertarik lalu menjadikan ketertarikan tersebut sebagai landasan pertemanan untuk berbagi kabar. Terdapat pula partisipan yang terlibat dalam hubungan romantis yang telah terjalin untuk waktu yang lama (± 2 tahun). Hubungan tersebut digambarkan P5 sebagai hubungan untuk mendapatkan perhatian, berbagi cerita, serta hubungan intim seksual. Mereka membentuk ikatan emosional yang dapat dilihat sebagai intimasi yakni dimensi emosional yang mengacu pada rasa ikatan dan hubungan emosional

individu dengan orang lain (Lehmiller, 2018). Keintiman tidak mengacu pada kedekatan fisik melainkan pada kedekatan emosional misalnya, berbagi informasi pribadi, memberi dan menerima dukungan (Lehmiller, 2018). Hubungan intim yang dijalani para Imam didukung penelitian lain yakni bahwa terdapat Imam Katolik yang memilih persahabatan intim secara seksual sebagai cara mengelola selibatnya (Anderson, 2007).

Kelima responden dalam penelitian ini memiliki persamaan dan perbedaan dalam regulasi dorongan seksual. Persamaan dari kelima responden ialah telah memiliki standar, kekuatan tekad, monitoring dan motivasi yang memadai terkait regulasi dorongan seksualnya. Perbedaan dari kelima partisipan terletak pada bagaimana partisipan menjalin relasi dengan lawan jenis serta melakukan aktivitas seksual. Terdapat partisipan yang berbeda dari partisipan lainnya yakni P5 yang menjalin hubungan dengan seorang wanita hingga melakukan aktivitas seksual seperti *video call sex*. Terdapat pula partisipan yakni P2 dan P4 yang aktif melakukan aktivitas seksual berupa masturbasi dan memiliki ketertarikan pada lawan jenis namun tidak sampai menjalin hubungan dengan lawan jenis. Sementara itu partisipan P1 dan P3 tidak terlibat aktivitas seksual maupun menjalin hubungan dengan lawan jenis.

Penelitian ini telah mengkaji lebih dalam terkait perilaku seksual pada hidup Imam Katolik. Melengkapi studi-studi sebelumnya terkait gambaran seksual para Imam, studi ini memberi gambaran terkait aktivitas seksual Imam Katolik serta bagaimana para Imam tersebut meregulasi dorongan seksualnya agar sesuai dengan *value* hidup yang telah mereka pilih. Meskipun demikian, studi ini menemui kekurangan terutama diperlukannya triangulasi data.

Kesimpulan

Hasil temuan penelitian menunjukkan bahwa pengalaman regulasi diri dorongan seksual para Imam Katolik bervariasi dimana terdapat proses regulasi yang berhasil, proses yang mengalami kegagalan di waktu-waktu tertentu, serta kegagalan proses regulasi diri. Penelitian ini mendukung keadaan *ego depletion* dalam regulasi diri dorongan seksual yang menyebabkan para Imam mengalami kegagalan regulasi dorongan seksual di waktu-waktu tertentu ketika kekuatan regulasi diri Imam menipis. Standar regulasi diri juga merupakan faktor keberhasilan yang penting dimana standar ganda yang saling bertentangan akan menuntun pada kegagalan regulasi diri. Penelitian ini juga memberikan gambaran akan penyesuaian seksualitas dari para Imam yang hidup selibat dengan melakukan sublimasi dorongan seksualnya serta menjadi pendorong bagi institusi terkait untuk menyusun berbagai program pembelajaran terutama di Seminari yang mempersiapkan para Imam cara pengelolaan dorongan seksual yang sehat.

Saran

Studi ini merekomendasi terkait regulasi diri dorongan seksual pada Imam Katolik yang hidup selibat terutama pada Imam Katolik dan institusi terkait untuk menciptakan ruang yang mendukung para Imam agar mampu mengoptimalkan regulasi diri dorongan seksualnya. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi berbagai langkah pengoptimalan regulasi diri terkait dorongan seksual dan terutama diharapkan dapat menggunakan metode triangulasi data untuk pemberian informasi yang lebih mendalam.

Pernyataan

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa, orang tua beserta keluarga, dosen pembimbing, dosen penguji, partisipan penelitian, teman-teman, dan seluruh pihak yang telah mendukung penelitian ini.

Kontribusi Penulis

AJIE menulis naskah, merancang desain penelitian, mengambil data, mengolah data, dan menganalisis data. YTH mereview artikel dan memberikan umpan balik.

Konflik Kepentingan

Tidak terdapat konflik kepentingan dalam penelitian, penulisan, dan publikasi naskah ini.

Pendanaan

Penelitian ini tidak mendapatkan pendanaan dari pihak manapun.

Pustaka

- Adam, A. (2020). *Bungkamnya korban kekerasan seksual demi nama baik gereja Katolik*. <https://tirtoid.ft9x.%20https://tirtoid/bungkamnya-korban-kekerasan-seksual-demi-nama-baik-gereja-katolik-ft9x>
- Anderson, J. (2007). The contest of moralities: Negotiating compulsory celibacy and sexual intimacy in the roman catholic priesthood. *The Australian Journal of Anthropology*, 18(1), 1–17. <https://doi.org/10.1111/j.1835-9310.2007.tb00074.x>
- Baumeister, R. F., Catanese, K. R., & Vohs, K. D. (2001). Is there a gender difference in strength of sex drive? Theoretical views, conceptual distinctions, and a review of relevant evidence. *Personality and Social Psychology Review*, 5(3), 242–273. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0503_5
- Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Vohs, K. D. (2018). The strength model of self-regulation: Conclusions from the second decade of willpower research. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 141–145. <https://doi.org/10.1177/1745691617716946>
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/cbo9781139174794>

- Christiansen, P., Cole, J. C., & Field, M. (2012). Ego depletion increases ad-lib alcohol consumption: Investigating cognitive mediators and moderators. *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, *20*(2), 118–128. <https://doi.org/10.1037/a0026623>
- Clarkson, J., Otto, A., Hassey, R., & Hirt, E. (2016). Perceived mental fatigue and self-control. In *Self-Regulation and Ego Control* (pp. 185–202). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-801850-7.00010-x>
- CNN Indonesia. (2019). *KWI akui ada kasus pelecehan seksual di Gereja Katolik*. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20191211133912-20-456027/kwi-akui-ada-kasus-pelecehan-seksual-di-gereja-katolik>
- Côté, S., Gyurak, A., & Levenson, R. W. (2010). The ability to regulate emotion is associated with greater well-being, income, and socioeconomic status. *Emotion*, *10*(6), 923–933. <https://doi.org/10.1037/a0021156>
- Freeman, N., & Muraven, M. (2010). Self-control depletion leads to increased risk taking. *Social Psychological and Personality Science*, *1*(2), 175–181. <https://doi.org/10.1177/1948550609360421>
- Gailliot, M. T., & Baumeister, R. F. (2007). Self-regulation and sexual restraint: Dispositionally and temporarily poor self-regulatory abilities contribute to failures at restraining sexual behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *33*(2), 173–186. <https://doi.org/10.1177/0146167206293472>
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. D. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *136*(4), 495–525. <https://doi.org/10.1037/a0019486>
- Hanurawan, F. (2019). *Metode penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Hofmann, W., Schmeichel, B. J., & Baddeley, A. D. (2012). Executive functions and self-regulation. *Trends in Cognitive Sciences*, *16*(3), 174–180. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2012.01.006>
- Klerus, K. (1997). *Direktorium tentang pelayanan dan hidup para Imam*. Percetakan Mardi Yuana.
- Lear, J. (2015). *Freud*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315771915>
- Lehmiller, J. J. (2018). *The psychology of human sexuality*. John Wiley & Sons.
- Levine, S. B. (2002). Reexploring the Concept of Sexual Desire. *Journal of Sex & Marital Therapy*, *28*(1), 39–51. <https://doi.org/10.1080/009262302317251007>
- Maes, S., & Karoly, P. (2005). Self-regulation assessment and intervention in physical health and illness: A review. *Applied Psychology*, *54*(2), 267–299. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2005.00210.x>
- Manurung, I. T. (2014). *Pemaknaan pengalaman Imam Katolik tentang seks dalam hidup selibat* [Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Sanata Dharma].
- McDevitt, P. J. (2012). Sexual and intimacy health of roman Catholic Priests. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, *40*(3), 208–218. <https://doi.org/10.1080/10852352.2012.680413>
- Moilanen, K. L. (2014). Short and long-term self-regulation and sexual risk-taking behaviors in unmarried heterosexual young adults. *The Journal of Sex Research*, *52*(7), 758–769. <https://doi.org/10.1080/00224499.2014.959881>
- Plante, T. G. (1999). Introduction: What do we know about roman catholic priests who sexually abuse minors? *Bless Me Father for I Have Sinned*, 1–6. <https://doi.org/10.5040/9798400620010.ch-001>
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2017). *Theories of personality*. Cengage Learning.
- Song, W., & Qian, X. (2020). Adverse childhood experiences and teen sexual behaviors: The role of self-regulation and school-related factors. *Journal of School Health*, *90*(11), 830–841. <https://doi.org/10.1111/josh.12947>
- Sonny Manuel, S. (2012). *Living celibacy: Healthy pathways for priests*. Paulist Press.
- Stucke, T. S., & Baumeister, R. F. (2006). Ego depletion and aggressive behavior: Is the inhibition of aggression a limited resource? *European Journal of Social Psychology*, *36*(1), 1–13. <https://doi.org/10.1002/ejsp.285>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, *72*(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Terry, K. J. (2011). *The causes and context of sexual abuse of minors by Catholic Priests in the United States, 1950-2010: A report presented to the United States conference of Catholic Bishops by the John Jay College research team*. United States Conference of Catholic Bishops.
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2004). *Understanding self-regulation an introduction. Dalam Handbook of self-regulation research, theory, and applications*. The Guilford Press.
- Vohs, K. D., Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., Twenge, J. M., Nelson, N. M., & Tice, D. M. (2008). Making choices impairs subsequent self-control: A limited-resource account of decision making, self-regulation, and active initiative. *Journal of Personality and Social Psychology*, *94*(5), 883–898. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.5.883>
- Wiraganingrum, G. D. A., & Engry, A. (2019). Pengelolaan kebutuhan seksual frater yang menjalani pembinaan di seminari tinggi. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, *7*(1), 43–54. <https://doi.org/10.33508/exp.v7i1.2122>