

RELASI IDENTIK TINGKAT SPIRITUALITAS DENGAN KEMAMPUAN SEKSUALITAS DALAM ISLAM

Dzul Fahmi Hasani
Universitas Sains Al-Qur'an Wonosobo
Email: *dhulfahmi@unsiq.ac.id*

Robingun Suyud El Syam
Universitas Sains Al-Qur'an Wonosobo
Email: *robysy@unsiq.ac.id*

Abstract:

Setiap manusia terlahir sebagai makhluk seksual. Di sisi lain mereka memiliki spiritual, yakni dasar dari kehidupan manusia dalam aktivitas kehidupan di dunia. Maka penting melihat apakah ada relasi antara spiritualitas dengan seksualitas. Dengan menggunakan pendekatan teoritis, penelitian menyimpulkan bahwa spiritualitas seseorang berpengaruh terhadap kemampuan seksualitas, semakin baik tingkat spiritualitas seseorang semakin kuat daya tahan seksualitasnya. Seksualitas sebagai kodrat manusia ialah hikmah yang membawa manusia pada puncak realitas spiritual. Seksualitas menjembatani kepaduan dimensi fisik dan ruhani. Sifat padu dan transenden dari seksualitas akan menuntun manusia pada makna, kebahagiaan dan kekayaannya dalam melihat realitas.

Abstrak:

Every human being is born as a sexual being. On the other hand, they have spirituality, which is the basis of human life in the activities of life in the world. So it is important to see whether there is a relationship between spirituality and sexuality. By using a theoretical approach, the research concludes that a person's spirituality affects sexual ability, the better a person's spiritual level, the stronger his sexual endurance. Sexuality as human nature is the wisdom that brings humans to the peak of spiritual reality. Sexuality bridges the integration of the physical and spiritual dimensions. The unified and transcendent nature of sexuality will lead humans to their meaning, happiness and wealth in seeing reality.

Kata Kunci: identical relations, spirituality, sexuality.

Pendahuluan

Ada konsep kebutuhan dasar bagi manusia meliputi konsep kebutuhan seksual dan konsep kebutuhan spiritual (Kasiati & Rosmalawati, 2016). Kebutuhan seksual adalah kebutuhan dasar manusia berupa ekspresi perasaan dua orang individu secara pribadi yang saling menghargai, memperhatikan, dan menyayangi sehingga terjadi hubungan timbal balik (*feed back*) antara kedua individu tersebut. Kata seks sering digunakan dalam dua cara. Paling umum seks digunakan untuk mengacu pada bagian fisik dari berhubungan, yaitu aktivitas seksual genital. Seksualitas di lain pihak adalah istilah yang lebih luas. Seksualitas diekspresikan melalui interaksi dan hubungan dengan individu dari jenis kelamin yang berbeda atau sama dan mencangkup pikiran, pengalaman, pelajaran, ideal, nilai, fantasi, dan emosi.

Perkembangan seks manusia berbeda dengan binatang dan bersifat kompleks. Jika pada binatang seks hanya untuk kepentingan mempertahankan generasi atau keturunan dan dilakukan pada musim tertentu dan berdasarkan dorongan insting. Pada manusia seksual berkaitan dengan biologis, fisiologis, psikologis, sosial dan norma yang berlaku. Hubungan seks manusia dapat dikatakan bersifat sakral dan mulia sehingga secara wajar hanya dibenarkan dalam ikatan pernikahan.

Setiap manusia terlahir sebagai makhluk seksual (*sexual being*). Dari kanak-kanak hingga lanjut usia, manusia mempunyai kapasitas untuk mengalami perasaan-perasaan seksual, baik yang fisik maupun emosional. Dalam hal ini, seksualitas menyangkut banyak hal, di antaranya karakteristik seksual, hasrat seksual, orientasi seksual, ekspresi seksual, aktivitas seksual, dan sebagainya. Dengan demikian, seksualitas adalah aspek yang sangat kompleks dalam diri seseorang karena menyangkut fisik, emosi, afeksi, dan bahkan relasi dengan orang lain (Verdino, 2021).

Secara sederhana, seksualitas manusia dapat dipahami sebagai cara bagaimana manusia mengalami dan mengekspresikan dirinya sebagai seorang makhluk seksual. Oleh sebab itu, seksualitas dapat dikatakan sebagai cara berada manusia atau *the way of being* (Spencer at. all., 2014, p. 4). Berdasar kerangka berpikir ini, spiritualitas dan seksualitas tidak dipandang sebagai sesuatu yang bertentangan. Keduanya dipahami sebagai dua aspek yang tidak terpisahkan dalam kehidupan seseorang. Pada satu sisi, seksualitas adalah cara berada manusia. Dengan kata lain, menjadi seorang manusia adalah menjadi makhluk seksual. Di sisi lain, spiritualitas adalah cara hidup atau gaya hidup manusia. Manusia adalah makhluk seksual dan makhluk spiritual pada saat yang bersamaan.

Seksualitas mengacu pada cara kita berada di dunia sebagai jenis kelamin atau gender, termasuk pemahaman diri tentang laki-laki dan perempuan dipersatukan dalam satu tubuh secara sah sebagai persekutuan, yang meliputi sikap (pikiran dan perasaan) dan perilaku. Hathaway (2015, p. 33) menambahkan bahwa seksualitas mengarah pada energi manusia yang mendorong ke arah cinta, persatuan komunitas, persahabatan, keluarga, kasih sayang, keutuhan, sukacita, kegembiraan dan transendensi diri.

James Nelson (2014, p. 188) menyatakan seksualitas adalah cara Allah memanggil kita ke dalam persekutuan dengan orang lain melalui suatu kebersamaan termasuk sentuhan, pelukan, perasaan emosional, intelektual dan fisik sebagai satu tubuh. Nelson menjelaskan lebih lanjut seksualitas sebagai, landasan fisiologis dan psikologis dalam kapasitas untuk perwujudan cinta. Seksualitas adalah dasar lambang cinta kemanusiaan yang mendesak, menarik, memikat, dan mengontrol kita keluar dari kesepian menuju pada persekutuan. Seksualitas adalah energi manusia yang mendorong ke arah ikatan dan kasih sayang, dan tanpa itu hidup akan dingin.

Seksualitas memiliki makna yang jauh lebih luas daripada “berhubungan seks” tetapi sebuah istilah yang mendeskripsikan ekspresi kelamin seksualitas manusia. Seksualitas dewasa yang sehat terdiri dari dimensi fisik, kognitif, emosional, sosial, moral, dan spiritual (Ferder & Heagle, 2003). Dari dimensi spiritual ingin memberi penegasan bahwa kehadiran Allah yang mempersatukan laki-laki dan perempuan melalui pikiran, perasaan, dan ekspresi seksual serta mengakui bahwa seksualitas dan spiritualitas tidak bermusuhan, tapi justru saling membutuhkan.

Mahoney (2008) memberi penegasan bahwa ada suatu hubungan yang saling terikat antara seksualitas dan spiritualitas, karena keduanya berbicara mengenai sifat misterius dan transenden dari pengalaman manusia itu sendiri. Seksualitas dan spiritualitas merupakan dimensi yang penting dan terpadu, dimana melalui seksualitas manusia, individu dapat mengalami hubungan erotis langsung dengan Tuhan.

Underwood dan Teresi (2002) mengatakan bahwa pengalaman spiritualitas sebagai persepsi tentang adanya suatu yang bersifat transenden dalam kehidupan sehari-hari dan persepsi individu tentang keterlibatan dengan peristiwa-peristiwa yang transenden dalam kehidupan sehari-harinya. Dengan kata lain, pasangan yang mampu mengeksplorasi pengalaman spiritualitas akan lebih menyadari kesalahannya dan menyadari hubungannya dengan Tuhan melalui pasangannya.

Spiritualitas dan seksualitas merupakan aspek yang saling berkaitan dalam kehidupan manusia. Mereka hadir satu sama lain dalam satu sistem yang terbuka

dan saling memberi peningkatan satu sama lain. Spiritualitas yang berkembang akan memberi pengaruh terhadap perkembangan seksualitas pula. Begitu pula sebaliknya, seksualitas yang berkembang akan memberi pengaruh terhadap spiritualitas (Joshi, 2015).

Hingga penelitian ini dilakukan, peneliti belum menemukan penelitian-penelitian secara spesifik yang meneliti hubungan antara pengalaman spiritualitas sehari-hari dengan kualitas pengalaman seksual. Berdasarkan penjelasan beberapa tokoh yang menjelaskan bahwa seksualitas dan spiritualitas saling memberi pengaruh satu sama lain, untuk itu peneliti ingin melakukan penelitian dari aspek pengalaman spiritualitas sehari-hari.

Metodologi

Penelitian lapangan ini memakai metode kualitatif untuk mengungkap fenomena yang terjadi (Rakhmat, 2012), berinteraksi dan belajar sehingga realitas, dan esensi alami dipahami (Nuryana, Pawito, & Utari, 2019), dengan pendekatan deskriptif memotret individu, dalam realitas spiritual dan seksualitas. Penelitian ini mengambil sumber buku, jurnal atau referensi lain terkait pembahasan, untuk kemudian dianalisis dengan langkah: reduksi; penyajian; dan verifikasi atas data (Miles & Huberman, 2014).

Spiritual Manusia

Spiritualitas berasal dari mata spirit yang berasal dari bahasa latin yaitu spiritus yang berarti nafas. Dalam istilah modern mengacu kepada energi batin yang non jasmani meliputi emosi dan karakter. Dalam kamus psikologi, kata spirit berarti suatu zat atau makhluk immaterial, biasanya bersifat ketuhanan menurut aslinya, yang diberi sifat dari banyak ciri karakteristik manusia, kekuatan, tenaga, semangat, moral atau motivasi (Chaplin, 2011, p. 480).

Istilah “spiritualitas” berasal dari kata spirituality, yang merupakan kata benda, turunan dari kata sifat spiritual. Dalam bentuk kata sifat spiritual mengandung arti “yang berhubungan dengan spirit”, “yang berhubungan dengan fenomena dan makhluk supernatural” (Hendrawan, 2012, p. 18). Spiritual mencakup seluruh aspek kehidupan manusia yang merupakan sarana pencerahan diri dalam menjalani kehidupan untuk mencapai tujuan dan makna hidup (Hasan, 2009, p. 288).

Menurut hemat Pargament (2011), spiritualitas diartikan sebagai kesadaran atau keyakinan pada kekuatan yang lebih tinggi atau energi yang menginspirasi seseorang untuk mencari makna dan tujuan di luar dirinya kehidupan. Didefinisikan sebagai perubahan sebesar apapun dalam spiritual atau orientasi atau pengalaman agama, ke segala arah.

Spiritualitas dipahami secara luas konstruksi yang mencakup pengalaman pribadi yang beragam, di dalam dan di luar konteks agama yang berbeda. Sebagai ilustrasi, spiritualitas dapat mencakup semua orang pengalaman yang sakral, baik di gereja atau sinagoga, alam, atau seseorang dalam kamar tidur sendiri. Demikian pula, dapat memasukkan perubahan yang secara eksplisit bersifat religius alam (misal, perubahan keyakinan atau afiliasi agama), serta sering terjadi di luar konteks agama (misal, perubahan rasa keterhubungan ke alam).

Spiritualitas kerap kali dianggap sebagian besar masyarakat sebagai istilah yang bersinggungan dengan agama dan pengalaman transendental. Selama beberapa dekade, spiritualitas juga berada dalam konteks yang dianggap sakral dan transenden. Nelson menggambarkan bahwa spiritual ini menjadi sesuatu yang tidak dapat lepas dari agama dan Allah SWT, seperti halnya manusia melakukan peribadatan maupun melakukan kegiatan yang berbau keagamaan (Ratri & Kahija, 2014, p. 3).

Menurut Adler (2004), manusia adalah makhluk yang sadar, yang berarti bahwa ia sadar terhadap semua alasan tingkah lakunya, dan menyadari sepenuhnya arti dari segala perbuatan untuk kemudian dapat mengaktualisasikan dirinya. Spiritualitas diarahkan kepada pengalaman subjektif dari apa yang relevan untuk manusia. Spiritualitas tidak hanya memperhatikan apakah hidup itu berharga, namun juga fokus pada mengapa hidup itu berharga. Spiritualitas kehidupan adalah inti keberadaan dari kehidupan. Spiritualitas adalah mengenai kesadaran tentang dirinya dan kesadaran individu tentang asal, tujuan, dan nasib.

Tamami (2011, p. 19), mendefinisikan spiritual lebih sulit dibandingkan mendefinisikan agama atau religion, dibanding dengan kata religion, para psikolog membuat beberapa definisi spiritual, pada dasarnya spiritual mempunyai beberapa arti, diluar dari konsep agama, kita berbicara masalah orang dengan spirit atau menunjukkan spirit tingkah laku. Kenyakan spirit selalu dibandingkan dengan faktor kepribadian. Secara pokok spirit merupakan energi baik secara fisik dan psikologis.

Menurut Rosito (2018, p. 7), spiritualitas meliputi upaya pencarian, menemukan, dan memelihara sesuatu yang bermakna dalam kehidupannya. Pemahaman akan makna ini akan mendorong emosi positif baik dalam proses mencarinya, menemukannya, dan mempertahankannya. Upaya yang kuat untuk mencarinya akan menghadirkan dorongan (*courage*) yang meliputi kemauan untuk mencapai tujuan walaupun menghadapi rintangan, dari luar maupun dari dalam. Pada dorongan itu mencakup kekuatan karakter keberanian (*bravery*), kegigihan (*persistence*), semangat (*zest*). Apabila sesuatu yang bermakna dalam kehidupannya tersebut ditemukan, maka karakter itu akan semakin kuat didalam

diri seseorang, terutama dalam proses menjaga dan mempertahankannya. Semakin seseorang memiliki makna akan hidupnya, semakin bahagia dan semakin efektif dalam menjalani kehidupannya.

Spiritualitas adalah konsep yang luas dengan berbagai dimensi dan perspektif yang ditandai adanya perasaan keterikatan (koneksitas) kepada sesuatu yang lebih besar dari diri kita, yang disertai dengan usaha pencarian makna dalam hidup atau dapat dijelaskan sebagai pengalaman yang bersifat universal dan menyentuh. Beberapa individu menggambarkan spiritualitas dalam pengalaman-pengalaman hidupnya seperti adanya perasaan terhubung/transendental yang suci dan menentramkan.

Spiritualitas yang berhubungan dengan Tuhan dikuatkan oleh Young dan Koopsen, bahwa spiritualitas sebagai suatu yang multidimensi, yaitu dimensi ekstensial dan dimensi agama. Dimensi eksistensial berfokus pada tujuan dan arti kehidupan, sedangkan dimensi agama lebih berfokus pada hubungan seseorang dengan Tuhan Yang Penguasa (Mitchell, 2013, p. 42).

Berdasarkan konsep spiritual Piedmont (2001, pp. 9-10), secara garis besar terdapat tiga indikator yang bisa diterapkan dalam mengukur spiritualitas. Tiga hal tersebut selain menjadi indikator juga merupakan aspek dan dimensi pokok dalam spiritualitas. Tiga hal tersebut adalah pencapaian dalam ibadah yang menurut Piedmont adalah suatu perasaan positif seperti kebahagiaan atau ketenangan, hal yang kedua adalah universalitas yaitu sebuah kesadaran akan kesesuaian hubungan antara manusia, makhluk lain, alam dan pencipta. Hal yang ketiga adalah ketertarikan antara hubungan manusia dengan sesamanya, hubungan manusia dengan alam, dan hubungan manusia dengan Tuhan.

Menurut Piedmont spiritualitas merupakan dimensi yang berbeda dari perbedaan individu. Sebagai dimensi yang berbeda, spiritualitas membuka pintu untuk memperluas pemahaman kita tentang motivasi manusia dan tujuan kita sebagai makhluk, mengejar dan berusaha untuk memuaskan diri.

Dari beberapa pendapat beberapa ahli di atas dapat digaris besari bahwa definisi tentang spiritualitas dengan pendekatan yang berbeda-beda, berpendapat bahwa spiritualitas adalah aspek kemanusiaan yang mengacu pada cara individu mencari makna tersurat, tujuan dan cara mereka mengalami keterhubungan mereka untuk saat ini, untuk diri, orang lain, dengan alam, dan dengan kebermaknaan atau suci.

Jadi, dari penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa spiritualitas adalah dimensi supranatural yang dapat mempengaruhi dan membentuk kualitas jiwa, mensinergikan hubungan dengan Tuhan dan alam semesta demi keseimbangan dan tujuan hidup yang baik.

Untuk mengetahui lebih jauh tentang keberadaan spiritualitas yang sudah bekerja secara efektif atau bahwa spiritualitas itu sudah bergerak ke arah perkembangan yang positif di dalam diri seseorang, maka ada beberapa ciri yang bisa diperhatikan (Suyanto, 2006), yaitu :

1. Memiliki prinsip dan pegangan hidup yang jelas dan kuat yang berpijak pada kebenaran universal. Dengan prinsip hidup yang kuat tersebut, seseorang menjadi betul-betul merdeka dan tidak akan diperbudak oleh siapapun. Ia bergerak di bawah bimbingan dan kekuatan prinsip yang menjadi pijakannya. Dengan berpegang teguh pada prinsip kebenaran universal, seseorang bisa meghadapi kehidupan dengan kecerdasan spiritual.
2. Memilih kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan dan memiliki kemampuan untuk menghadapi dan melampaui rasa sakit. Penderitaan adalah sebuah tangga menuju tingkat kecerdasan spiritualitas yang lebih sempurna. Maka tak perlu ada yang disesali dalam setiap peristiwa kehidupan yang menimpa. Hadapi semua penderitaan dengan senyum dan keteguhan hati karena semua itu adalah bagian dari proses menuju pematangan pribadi secara umum baik kematangan intelektual, emosional, maupun spiritual.
3. Mampu memaknai semua pekerjaan dan beraktivitas lebih dalam kerangka dan bingkai yang lebih luas dan bermakna. Apapun peran kemanusiaan yang dijalankan oleh seseorang, semuanya harus dijalankan demi tugas kemanusiaan universal, demi kebahagiaan, ketenangan, dan kenyamanan bersama. Bahkan yang terpenting adalah demi Tuhan Sang Pencipta. Dengan demikian semua aktivitas yang kita lakukan sekecil apapun akan memiliki makna yang dalam dan luas.
4. Memiliki kesadaran diri (*self awareness*) yang tinggi. Kesadaran menjadi bagian terpenting dari spiritualitas karena diantara fungsi "*God Spot*" yang ada di otak manusia adalah mengajukan pertanyaan-pertanyaan mendasar yang mempertanyakan keberadaan diri sendiri. Dari pengenalan diri inilah seseorang akan mengenal tujuan dan misi hidupnya. Bahkan dari pengenalan inilah seseorang bisa mengenal Tuhan.

Kekuatan spiritual, menurut Yusuf al-Qardhawi, bermula dari penanaman (peniupan) roh ketuhanan atau spirit ilahi ke dalam diri manusia, yang menyebabkan manusia menjadi makhluk yang unggul dan unik (Ismail, 2013, p. 336).

Menurut Piedmont (2001, p. 7), mengembangkan sebuah konsep spiritualitas yang disebutnya *spiritual transcendence*, yakni kemampuan seseorang untuk berada di luar pemahaman dirinya akan waktu dan tempat, serta melihat kehidupan dari perspektif yang lebih luas dan objektif. Perspektif transendensi

tersebut merupakan suatu perspektif dimana seseorang melihat satu kesatuan fundamental yang mendasari beragam kesimpulan akan alam semesta. Konsep ini terdiri atas **tiga aspek**, yaitu:

1. *Prayer Fulfillment* (pengalaman ibadah), yaitu suatu perasaan gembira dan bahagia yang disebabkan oleh keterlibatan diri dengan realitas transeden.
2. *Universality* (universalitas), yaitu sebuah keyakinan akan kesatuan kehidupan alam semesta (nature of life) dengan dirinya.
3. *Connectedness* (keterkaitan), yaitu sebuah keyakinan bahwa seseorang merupakan bagian dari realitas manusia yang lebih besar yang melampaui generasi dan kelompok tertentu.

Dalam mencapai ketiga konsep spiritualitas Piedmont diperlukan pendalaman terhadap empat hal yaitu;

1. *Tolerance of Paradoxes*, yakni sebuah cara untuk melihat sesuatu dengan menggunakan sudut pandang keduanya dalam artian tidak ada baik atau buruk melainkan keduanya ada secara bersamaan. Fokus dalam toleransi dalam paradoks adalah menggunakan kedua pilihan dari pada memilih salah satu sehingga menimbulkan konflik karena tidak terciptanya sikap toleransi.
2. *Nonjudgmentality*, yakni sebuah kemampuan untuk menerima situasi kehidupan bermacam-macam sehingga mampu melihat bahwa segala sesuatu memiliki masa dan ukurannya sendiri sebagai contoh seseorang yang menerapkan nonjudgmentality akan melihat kegagalan sebagai suatu proses dalam perkembangan dan bukan sebuah takdir yang tidak bisa diubah.
3. *Exsistentiality* yaitu sebuah pemaknaan akan keberadaan manusia didunia. Melalui pengalaman dalam kehidupan manusia akan menggali makna terhadap eksistensinya di sunia sehingga menumbuhkan hasrat untuk tumbuh dan berkembang.
4. *Gratefulness*, yakni rasa bersyukur merupakan kemampuan untuk tetap bisa mensyukuri dan berterimakasih terhadap segala macam kondisi yang dialami.

Spiritualitas merupakan komponen prediksi penting dalam jenis hasil psikososial positif. Kecenderungan-kecenderungan kesejahteraan emosi, kematangan psikologis, gaya interpersonal, dan altruistic semuanya berhubungan signifikan pada satu orientasi spiritual. Penemuan tersebut secara konsisten dengan literature besar mengumpulkan pengaruh spiritualitas yang mudah pada kesehatan mental. Spiritualitas membuat kontribusi langka pada pemahaman kita terhadap akibat atau hasil. Setidaknya terdapat tiga faktor yang berhubungan dengan spiritual (Ratri & Kahija, 2014, pp. 36-37) :

1. Diri sendiri. Jiwa seseorang dan daya merupakan hal fundamental dalam eksplorasi atau penyelidikan spiritualitas. Pengalaman hidup baik positif maupun negatif dapat mempengaruhi spiritualitas seseorang. Selain itu juga

dipengaruhi oleh bagaimana seseorang mengartikan secara spiritual kejadian atau pengalaman tersebut. Peristiwa dalam kehidupan sering dianggap sebagai suatu ujian. Pada saat ini, kebutuhan spiritual akan meningkat yang memerlukan kedalaman spiritual dan kemampuan coping untuk memenuhinya.

2. Sesama. Hubungan seseorang dengan sesama sama pentingnya dengan diri sendiri. Kebutuhan untuk menjadi anggota masyarakat dan saling keterhubungan manusiawi.
3. Tuhan. Pengalaman tentang Tuhan dan hubungan manusia dengan Tuhan secara tradisional dipahami dalam kerangka hidup keagamaan. Akan tetapi, dewasa ini telah dikembangkan secara lebih luas dan tidak terbatas. Tuhan dipahami sebagai daya yang menyatukan, prinsip hidup. Kodrat Tuhan mungkin mengambil berbagai macam bentuk dan mempunyai makna yang berbeda bagi satu orang dengan orang lain.

Howard (2002) menambahkan satu faktor yang berhubungan dengan spiritualitas, yaitu lingkungan. Young mengartikan bahwa lingkungan adalah segala sesuatu yang berada disekitar seseorang. Young juga menjelaskan bahwa proses penuaan adalah suatu langkah yang penting dalam perjalanan spiritual dan pertumbuhan spiritual seseorang. Orang-orang yang memiliki spiritualitas berjuang mentransendensikan beberapa perubahan dan berusaha mencapai pemahaman yang lebih tinggi tentang mereka dan maknanya.

Dari pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada faktor dari dalam diri sendiri berupa pengalaman hidup, faktor dorongan dari luar seperti keluarga dan sesama, serta lingkungan dapat mempengaruhi spiritualitas dengan didukung pengalaman tentang Tuhan dan keyakinan seseorang terhadap Tuhan.

Relasi Identik Tingkat Spiritualitas dengan Kemampuan Seksualitas

Pengalaman spiritual sehari-hari dapat mengidentifikasi cara-cara di mana aspek-aspek kehidupan dapat mempengaruhi emosi, kognisi, perilaku, kesehatan, dan komponen tertentu dari kesejahteraan. Pengalaman spiritual memiliki hubungan yang positif terhadap kelekatan aman pada Tuhan. Sebaliknya ada hubungan negatif antara pengalaman spiritual sehari-hari dengan kecemasan pada Tuhan. Perasaan kelekatan aman pada Tuhan ini membawa pada perasaan yang positif. Perasaan yang positif ini akan membawa seseorang pada kebahagiaan dimana hal ini merupakan salah satu dari manifestasi kesehatan mental. Begitu pula sebaliknya, orang yang memiliki pengalaman spiritual sehari-hari rendah, akan memiliki kecemasan pada Tuhannya dan hal ini akan membawa pada kesehatan mental yang negatif.

Menurut Underwood (2011), persepsi individu terhadap dukungan sosial juga memberi identifikasi terhadap pengalaman spiritualitas sehari-hari, dimana dapat meningkatkan pengalaman untuk berelasi dengan orang lain yang kemudian menciptakan ikatan yang lebih kuat dan suportif dengan orang disekitarnya. Pengalaman spiritualitas juga memiliki kualitas hidup yang positif. Sebagai contoh penyandang disabilitas atau pada individu yang mengalami sakit kronis, akan mengalami perasaan sukacita dan kenyamanan pada pengalaman hidupnya sehari-hari.

Dalam meneleluser tentang spiritualitas seseorang bisa dengan pendekatan *neuroscience*, yakni ilmu yang mendalami sel saraf dengan pendekatan dari berbagai disiplin ilmu (Iles et. al, 2016). *Neuroscains* ialah pengembangan dari ilmu hayati yang fokus bahasannya terkait fungsi dan struktur otak manusia sebagai domain dari makhluk hidup (Suaibah, 2022).

Pusat spiritual berada pada *god spot* di otak, dimana berupa cuping yang menghubungkan saraf-saraf dalam lobus temporal, dan bekerja aktif pada setiap manusia. Selain itu, bidang *neurocardiologi* juga menyatakan bahwa pusat sebuah kendali spiritual adanya di jantung sebab jantung memiliki otak yang terlibat dalam proses menciptakan perasaan saat kita mengalami sebuah pencerahan spiritual. Oleh karena itu, setiap individu pasti membutuhkan sisi spiritual dalam kehidupannya, tanpa spiritual manusia tidak bisa hidup dengan normal (Akmaliyah, 2017).

Kualitas dalam hubungan merupakan evaluasi interpersonal seseorang dengan merasakan hal positif serta ketertarikannya pada hubungan yang ia jalani. Regan (2003) mengatakan bahwa seseorang akan merasa puas dalam menjalani hubungan romantis ketika perbandingan antara keuntungan yang didapat dan memberi keuntungan seimbang untuk tiap pasangan.

Menurut Amin (2019, p. 187), hubungan seksual yang nyaman dan memuaskan merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam hubungan perkawinan bagi banyak pasangan. Perilaku seksual adalah manifestasi aktivitas seksual yang mencakup baik hubungan seksual (*intercourse; coitus*) maupun masturbasi. Hubungan seksual diartikan sebagai hubungan fisik yakni hubungan yang melibatkan aktivitas seksual alat genital laki-laki dan perempuan.

Dengan kata lain, bahwa kualitas dalam hubungan seksual memiliki arti bahwa seseorang akan merasa puas dalam hubungannya ketika adanya perasaan untuk saling memuaskan pasangannya yang melibatkan aktivitas seksual alat genitalnya. Selain itu juga adanya harapan yang terpenuhi dari tiap individu pada pasangan yang melakukan hubungan seks.

Jessica Burris, salah satu peneliti studi di University of Kentucky. Dalam penelitian terbaru menemukan, spiritualitas memiliki efek yang lebih besar terhadap kehidupan seksual. Menurut ukuran dalam penelitian yang dikenal sebagai skala transendensi spiritual, kualitas-kualitas tersebut memenuhi konektivitas, universalitas, dan doa. Pada data mereka juga ditemukan, bahwa konektivitas memainkan peran lebih besar dalam spiritual seksual dan mengarah ke seks yang lebih banyak dengan pasangan (Patterson et al, 2022).

Sebuah penelitian terbaru yang ditulis dalam *livescience.com* menyatakan bahwa salah satunya adalah spiritualitas. Spiritualitas yang dimaksud di sini bukanlah seseorang yang sangat berpegang teguh pada agamanya, namun lebih kepada seseorang yang memiliki kondisi mental yang tenang dan suasana hati yang cenderung stabil karena memiliki kontrol penuh terhadapnya. Wanita yang spiritualitas tinggi cenderung mempunyai kehidupan seks lebih baik (Fimela, 2022).

Cara meningkatkan performa pria selanjutnya dengan mengurangi stres. Karena stres dapat memengaruhi semua area kesehatan, termasuk libido. Stres juga meningkatkan detak jantung dan meningkatkan tekanan darah dengan cara yang buruk. Keduanya bisa merusak hasrat dan kinerja seksual. Stres psikologis ini dapat mempengaruhi pencapaian ereksi atau mencapai orgasme. Olahraga adalah cara yang bagus untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan. Berbicara dengan pasangan atau istri Anda, untuk menenangkan diri. Stres juga bisa memicu kebiasaan buruk, seperti merokok atau konsumsi alkohol, yang tentunya bisa mengganggu performa seksual (Azizah, 2022).

Kebutuhan untuk membentuk suatu hubungan yang berlangsung lama, stabil dan kuat membutuhkan pemahaman diri dari tiap individu serta kemampuannya untuk berkomitmen dan mengekspresikan emosi dengan baik. Keintiman yang meliputi kedekatan dan keterikatan emosi dalam suatu hubungan romantis, lalu gairah yang meliputi ketertarikan secara fisik dan seksual adalah keputusan untuk bertahan pada pasangan dan hubungannya dalam jangka waktu yang panjang (Rageliene, 2016).

Dikisahkan tentang Nabi Sulaiman menggilir istri-istrinya. Dari Abu Hurairah ra, Nabi Muhammad Saw bersabda:

قال سليمان بن داود نبِيُّ اللهِ : لأَطوفنَّ اللَّيْلَةَ على سبعينَ امرأةً، كلهنَّ تأتي بـغلامٍ يقاتلُ في سبيلِ اللهِ، فقال له صاحبه، أو الملكُ: قل إن شاء اللهُ، فلم يقل ونسي، فلم تأتِ واحدةٌ من نساينه، إلا واحدةٌ جاءت بشقِّ غلامٍ. فقال رسولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عليه وسلَّم: ولو قال: إن شاء اللهُ، لم يَحْنَثْ، وكان دركًا له في حاجتهِ

"Sulaiman bin Daud pernah mengatakan, 'Saya akan menggilir 100 istri se-malam ini, masing-masing istri akan melahirkan anak lelaki, yang nanti akan berjihad di

jalan Allah'. Namun Sulaiman lupa untuk mengucapkan 'Insya Allah. Lalu Sulaiman menggilir seluruh istrinya, akan tetapi tidak ada yang melahirkan anak, selain satu istri yang melahirkan setengah anak. Kemudian Rasulullah mengatakan, "Andai Sulaiman mengatakan 'Insya Allah' maka sumpahnya tidak gagal dan akan mendapatkan apa yang menjadi keinginannya." (HR. Ahmad).

Allah Ta'ala memberikan kelebihan kepada sebagian hamba-Nya sesuai yang Dia kehendaki. Ada yang diberi kerajaan yang besar, ada yang diberi harta yang banyak, ada yang diberi kenikmatan melimpah, sesuai yang Dia kehendaki. Dalam hadis di atas juga menginformasikan bahwa beliau di beri kekuatan seksualitas lebih besar ketimbang manusia secara umum.

Allah berikan kepada Sulaiman beberapa kelebihan dalam urusan dunia. Kekuasaannya mencakup jin dan binatang, sehingga, tidak ada orang setelahnya yang bisa menyamainya, sehingga tidak heran jika beliau juga diberi kekuatan melebihi umumnya lelaki, dengan memiliki istri dengan jumlah yang banyak. Dan tentu saja ini tidak mengurangi kehormatan Nabi Sulaiman. Dengan semangat tinggi, beliau berharap bisa memiliki 100 anak lelaki dalam waktu semalam, agar bisa menjadi pasukan yang berjihad di jalan Allah.

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ قَالَ حَدَّثَنَا مُعَاذُ بْنُ هِشَامٍ قَالَ حَدَّثَنِي أَبِي عَنْ قَتَادَةَ قَالَ حَدَّثَنَا أَنَسُ بْنُ مَالِكٍ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَدُورُ عَلَى نِسَائِهِ فِي السَّاعَةِ الْوَاحِدَةِ مِنَ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَهَنَّ إِحْدَى عَشْرَةَ قَالَ فُلْتُ لِأَنْسٍ أَوْ كَانَ يُطِيفُهُ قَالَ كُنَّا تَنَحَّدُ أَنَّهُ أُعْطِيَ قُوَّةَ ثَلَاثِينَ وَقَالَ سَعِيدٌ عَنْ قَتَادَةَ إِنَّ أَنَسًا حَدَّثَهُمْ تِسْعَ نِسْوَةٍ

"Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Basysyar berkata, telah menceritakan kepada kami Mu'adz bin Hisyam berkata, telah menceritakan kepada saya bapakku dari Qatadah berkata, telah menceritakan kepada kami Anas bin Malik radliallahu 'anhu berkata,: "Adalah Nabi shallallahu 'alaihi wasallam. mendatangi isterinya pada waktu yang sama di malam hari atau siang hari, saat itu jumlah isteri-isteri Beliau sebelas orang". Aku bertanya kepada Anas bin Malik radliallahu 'anhu: "Apakah Beliau mampu?". Jawabnya: "Beliau diberikan kekuatan setara tiga puluh lelaki". Berkata, Sa'id dari Qatadah bahwa Anas radliallahu 'anhu menerangkan kepada mereka bahwa jumlah isteri-isteri Beliau shallallahu 'alaihi wasallam. saat itu sembilan orang" (HR. Bukhari).

Hadis di atas mengindikasikan adanya relasi antara relasi antara spiritualitas dengan seksualitas seseorang. Spiritualitas merujuk pada kehidupan seseorang di dalam iman. Dengan kata lain, spiritualitas adalah tentang bagaimana seseorang menghidupi imannya. Spiritualitas menggerakkan dan memotivasi kehidupan orang tersebut. Hubungan seksual menjadi bagian yang alamiah dari hubungan suami istri dan memegang peranan penting dalam kedekatan atau keintiman. Keintiman dalam hubungan, kata Linda, dapat dicapai jika keduanya memiliki

pengalaman positif dalam berhubungan seksual. Lebih lanjut, kepuasan seksual dapat memberikan situasi positif yang menjadi penyubur rasa cinta dalam hubungan (Setiawati, 2022).

Kepuasan seksual ditandai dengan orgasme saat berhubungan intim. Orgasme merupakan puncak kenikmatan seksual yang ditandai dengan perubahan fisiologis, emosional, dan kognitif. Kepuasan seksual itu penting karena pada saat orgasme tubuh mengeluarkan hormon-hormon yang membuat kita bahagia seperti oksitosin, endorfin, dopamin, serotonin, yang semuanya membuat bahagia.

Perasaan bahagia yang timbul saat orgasme dapat membuat aliran darah mengalir dengan baik ke seluruh tubuh. Perasaan bahagia akan bertahan lama, bahkan hingga hubungan seks telah usai. Kalau merasa bahagia, akan lebih nyaman melakukan segala sesuatu. Marah-marahnya akan berkurang karena suasana hati lebih baik. Hormon oksitosin dan endorfin juga mampu bikin rileks tubuh sehingga stres maupun depresi dapat menurun.

Dengan beragam manfaat yang diberikan, hubungan seksual menjadi salah satu faktor penting untuk menjaga keharmonisan rumah tangga. Masalah dalam hubungan seksual bisa menjadi salah satu faktor yang membuat kualitas hubungan memburuk dan tak jarang berujung perceraian. Maka dari itu, hubungan seksual yang tidak nikmat perlu diselesaikan oleh pasangan. Pasangan disarankan untuk memperbaiki komunikasi dengan negosiasi, kompromi, dan saling terbuka terkait hubungan seksual.

Menurut Habib (2005), hubungan pria dan wanita adalah relasi timbal balik dan saling melengkapi sebagai lokus assersif dan aktifitas, definisi dari manifestasi kualitas maskulin dan feminim yang secara bersama membentuk sebuah harmoni. Manusia secara eksistensial menemukan bentuknya yang paling hakiki pada seksualitas, sebab disini mereka saling mengenali dirinya sebagai cermin satu sama lain. Rindu timbal balik antara kualitas maskulin dan feminim dalam seksualitas menjadi kekuatan yang saling melengkapi dan utuh. Seksualitas mengembalikan sekedar daging pulang ke rumah rohaninya yakni hati, dimana spiritual memeluk dan merangkum yang material sehingga menjadi sebuah kesatuan utuh dan padu yang memiliki ruh, bukan sekedar badan.

Kesimpulan

Dari uraian di atas dapat ditarik kepada sebuah kesimpulan : bahwa spiritualitas seseorang berpengaruh terhadap kemampuan seksualitas, semakin baik tingkat spiritualitas seseorang semakin kuat daya tahan seksualitasnya. Seksualitas sebagai kodrat manusia ialah hikmah yang membawa manusia pada puncak realitas spiritual. Seksualitas menjembatani kepaduan dimensi fisik dan

ruhani. Sifat padu dan transenden dari seksualitas akan menuntun manusia pada makna, kebahagiaan dan kekayaanya dalam melihat realitas.

Daftar Pustaka

- Adler, A. (2004). *What Life Should Mean To You jadikan hidup lebih bermakna*. (M. Septiani, Trans.) Yogyakarta: Alenia.
- Akmaliyah, N. (2017). Dampak spiritual Emha Ainun Najib dalam Jamaah Maiyah. *Skripsi*, Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Amin dkk., M. (2019). Pengalaman dan Gangguan Aktivitas Klien Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 1(2), 186-185. doi:<https://doi.org/10.31539/jka.v1i2.967>
- Azizah, K. (2022, Oktober 12). *9 Cara Meningkatkan Performa Pria di Ranjang, Baik untuk Keharmonisan Rumah Tangga*. Retrieved from Merdeka.com: <https://www.merdeka.com/trending/>
- Chaplin, J. (2011). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Ferder, F., & Heagle, J. (2003). *Your Sexual Self: Pathway to Authentic Intimacy*. United States: AVE Maria Press.
- Fimela. (2022, Oktober 13). *Wanita Dengan Spiritualitas Tinggi Memiliki Kehidupan Seks Yang Lebih Baik*. Retrieved from Lifestyle: <https://www.fimela.com/lifestyle/read/3845653/>
- Habib, M. (2005). Dimensi Esetoris Seksualitas Manusia (Studi atas Pemikiran Ibn 'Arabi) . *Skripsi*, Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga.
- Hag, T. (2011). *Psikologi Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia.
- Hasan, A. (2009). *Psikologi Perkembangan Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hathaway, C. (2015). Sexuality and the Spiritual Life. *Seminary Journal : Theme: Human Formation in Light of John Jay Study*, 32 – 37.
- Hendrawan, S. (2012). *Spiritual Menegement*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Howard, S. (2002). A Spiritual Perspective on Learning in the Workplace. *Journal of managerial psychology*, 17(3), 230-242.
- Iles et. al, I. (2016). The Impact of Spirituality and Religiosity on Unprotected Sex for Adult Women. *American Journal of Health Behavior*, 40(2), 240-247. doi:10.5993/AJHB.40.2.9
- Ismail, I. (2013). *True Islam: Moral, Intelektual, Spiritual*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Joshi, Z. (2015). A Study on the Relationship between Sexuality, Spirituality and Well-Being amongst adults in Mumbai. *Indian Journal of Mental Health*, 2(1), 27-34. doi:10.30877/IJMH.2.1.2015.27-34

- Kasiati, & Rosmalawati, N. (2016). *Kebutuhan Dasar Manusia 1*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Mahoney, J. (2008). Toward a Unified Theory of Causality. *Comparative Political Studies*, 41(4-5), 412-436. doi:10.1177/0010414007313115
- Miles, M., & Huberman, A. (2014). *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru*. (T. R. Rohidi, Trans.) Jakarta: UI-Press.
- Mitchell, D. (2013). Spirituality, Health, and Healing Young C., and Koopsen C. *Health and Social Care Chaplaincy*, 9(1), 42. doi: <https://doi.org/10.1558/hsc.v9i1.42>
- Nelson, J. (2014). The Intimate Connection: Male Sexuality, Masculine Spirituality. *Horizons*, 16(1), 188. doi:<https://doi.org/10.1017/S0360966900040329>
- Nuryana, A., Pawito, & Utari, P. (2019). Pengantar Metode Penelitian Kepada Suatu Pengertian yang Mendalam Menengah Konsep Fenomenologi. *Journal Ensains*, II(1), 19-29.
- Pargament, K., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of a Short Measure of Religious Coping. *Journal Religions*, 51–76. doi:<https://doi.org/10.3390/rel2010051>
- Patterson et al, J. G. (2022). A cluster randomized controlled trial for a multi-level, clinic-based smoking cessation program with women in Appalachian communities: study protocol for the “Break Free” program. *Addiction Science & Clinical Practice*, 17(11), 1-15. doi:<https://doi.org/10.1186/s13722-022-00295-5>
- Piedmont, R. (2001). Spiritual Transcendence and The Scientific Study of Spirituality. *Journal of Rehabilitation*, 67(1), 4-14.
- Rageliene, T. (2016). Links of Adolescents Identity Development and Relationship with Peers: A Systematic Literature Review. *J Can Acad Child Adolesc Psychiatry*, 25(2), 97–105.
- Rakhmat, J. (2012). *Metode Penelitian Komunikasi*. Bandung: Remaja Karya.
- Ratri, A., & Kahija, Y. (2014). Makna Pengalaman Spiritual Pada Rohaniwan Islam. *Jurnal Empati*, 3(1), 11-17. doi:<https://doi.org/10.14710/empati.2014.7437>
- Regan, P., & Joshi, A. (2003). Ideal Partner Preferences Among Adolescents. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 31(1), 13-20. doi:<https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.1.13>
- Rosito, A. (2018). Eksplorasi Tipe Kepribadian Big Five Personality Traits dan Eksplorasi Tipe Kepribadian Big Five Personality Traits Dan. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 4(2), 6-13. doi:<http://dx.doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.3250>

- Setiawati, L. (2022, Oktober 12). *Alasan Kepuasan Seksual Penting untuk Kehidupan Rumah Tangga*. Retrieved from CNNIndonesia.com.: <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20191206201535-255-454915/>
- Spencer at. all., A. (2014). *Human Sexuality in A World of Diversity* (9th ed.). Boston: Pearson.
- Suaibah, P. (2022). Perilaku Gus Dur Perpektif Tasawuf (Study Analisis Perilaku Gus Dur Perspektif Tasawuf Ibnu Atha'illah Al Iskandari). *Skripsi*, IAIN Kediri.
- Suyanto, M. (2006). *15 Rahasia Mengubah Kegagalan menjadi Kesuksesan dengan SQ Kecerdasan Spiritual*. Yogyakarta: Andi.
- Underwood, L. (2011). The Daily Spiritual Experience Scale: Overview and Results. *Journal Religions*, 2(1), 29-50. doi:<https://doi.org/10.3390/rel2010029>
- Underwood, L., & Teresi, T. (2002). The Daily Spiritual Experience Scale: Development, Theoretical Description, Reliability, Exploratory Factor Analysis, and Preliminary Construct Validity Using Health Related Data. *Annals of Behavioural Medicine*, 24(1), 22-23. doi:https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2401_04
- Verdino , T. (2021). The Holy-Erotic Spirituality : Merayakan Seksualitas, Menghidupi Spiritualitas. *Indonesian Journal of Theology*, 9(2), 221-246. doi:<https://doi.org/10.46567/ijt.v9i2.194>