

Dampak Pengajaran Seks Menurut Alkitab Bagi Pasangan Suami Istri Untuk Keharmonisan Keluarga

¹Linutama Setiyawan, ²Ferry Simanjuntak

^{1,2}Sekolah Tinggi Teologi Kharisma Bandung

Email: ¹iwansetiyawan0508@gmail.com, ²ferrysimanjuntak76@gmail.com

Abstract

Currently, there are many family problems that occur due to poor communication. If this is allowed to drag on, it can lead to divorce in the family. And if examined more deeply, married couples who want to divorce have serious problems in sexual relations between husband and wife. This research paper provides a solution so that married couples can have good sex relations and have good communication, so as to create a harmonious family. And the most appropriate solution is to provide sex teaching for married couples. Sex teaching given must be true according to the Bible, explained in detail, according to the needs of married couples, and answer all existing problems. The teaching of sex for married couples can be facilitated by the church by opening discipleship classes. The church as the body of Christ must be able to be a solution for married couples who are having problems becoming married couples who are harmonious in God.

Keywords: Sex Teaching; Married Couples; Family Harmony

Abstrak

Saat ini banyak permasalahan keluarga yang terjadi akibat komunikasi yang tidak baik. Jika hal ini dibiarkan berlarut-larut maka bisa terjadi perceraian dalam keluarga. Dan jika diteliti lebih mendalam, pasangan suami istri yang ingin bercerai mempunyai masalah serius dalam hubungan seks suami istri. Tulisan penelitian ini memberikan solusi supaya pasangan-pasangan suami istri dapat memiliki hubungan seks yang baik dan memiliki komunikasi yang baik, sehingga tercipta keluarga yang harmonis. Dan solusi yang paling tepat adalah dengan memberikan pengajaran seks bagi pasangan-pasangan suami istri. Pengajaran seks yang diberikan harus benar menurut Alkitab, dikupas secara detail, sesuai dengan kebutuhan pasangan suami istri, dan menjawab semua permasalahan yang ada. Pengajaran seks bagi pasangan suami istri dapat difasilitasi oleh gereja dengan membuka kelas-kelas pemuridan. Gereja sebagai tubuh Kristus harus dapat menjadi solusi bagi pasangan-pasangan suami istri yang sedang mengalami masalah menjadi pasangan-pasangan suami istri yang harmonis di dalam Tuhan.

Kata Kunci: Pengajaran Seks; Pasangan Suami Istri; Keharmonisan Keluarga

I. PENDAHULUAN

Pendidikan seks bagi anak-anak dan remaja sering didapatkan dari seminar parenting yang diadakan oleh sekolah-sekolah. Tetapi pengajaran seks bagi suami istri yang benar menurut Alkitab sangat sulit ditemukan. Kalaupun ada biasanya berbentuk seminar, dan untuk mengikutinya dibutuhkan biaya yang tidak murah. Gereja seharusnya bisa menjawab kebutuhan

ini dengan memberikan pengajaran seks bagi pasangan suami istri di kelas-kelas pemuridan, melalui seminar-seminar, atau melalui acara retreat yang diadakan khusus bagi pasangan suami istri.¹ Selain itu pengajar dari gereja memiliki nilai lebih daripada pengajar umum karena mereka pasti sudah memahami kebenaran firman Tuhan dan ada bukti nyata keteladanan dalam keharmonisan keluarganya.

Hubungan seks yang benar menurut Alkitab bagi pasangan suami istri sangat berdampak pada keharmonisan keluarga. Seringkali kasus perceraian terjadi karena adanya masalah di dalam hubungan seks pasangan suami istri. Konflik yang sering terjadi salah satu penyebabnya adalah karena komunikasi yang kurang baik. Padahal untuk mendapatkan hubungan seks yang berkualitas sangat dibutuhkan komunikasi yang baik pada pasangan suami istri. Jadi keharmonisan dalam keluarga saling berhubungan erat dengan kualitas hubungan seks suami istri.²

Tulisan penelitian ini dibuat untuk menjawab kebutuhan pasangan-pasangan suami istri di dalam gereja. Bagaimana mereka dapat memiliki hubungan seks yang benar menurut alkitab? Apakah selama ini terjadi penyimpangan-penyimpangan dalam melakukan hubungan seks? Apakah kedua belah pihak melakukan hubungan seks dengan berlandaskan kasih? Bagaimana mereka dapat memiliki komunikasi yang baik khususnya dalam hal hubungan seks? Bagaimana mereka dapat memiliki keluarga yang harmonis?

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya mengenai Seks Menurut Alkitab Sebagai Kontribusi Bagi Pengajaran Gereja Masa Kini³ karena penelitian ini fokus pada pengajaran seks bagi suami istri yang benar menurut Alkitab. Penelitian ini juga berbeda dengan penelitian Membangun Komunikasi Suami Istri Sebagai Sarana Keharmonisan Keluarga⁴ karena penelitian ini tidak hanya fokus pada hal komunikasi saja tetapi focus juga dalam hubungan seks suami istri. Penelitian ini akan memaparkan pengajaran hubungan seks bagi suami istri yang cocok diterapkan dalam kelas-kelas pemuridan di dalam Gereja.

Tujuan Penelitian ini untuk memberkati pasangan suami istri supaya memiliki pemahaman yang benar dalam hubungan seks yang benar menurut Alkitab, memperbaiki komunikasi yang kurang baik, dan supaya terciptanya keharmonisan dalam keluarga⁵. Penelitian ini juga bertujuan supaya gereja-gereja dapat memberkati keluarga-keluarga dengan memberikan pengajaran atau pendidikan seks yang benar menurut Alkitab di dalam kelas-kelas pemuridan.

II. METODE PENELITIAN

Supaya penelitian ini dapat dipakai sebagai bahan pengajaran di kelas-kelas pemuridan gereja, maka peneliti mengumpulkan beberapa jurnal, buku, dan artikel yang berkaitan dengan rumusan masalah. Penulis juga menggali ayat-ayat yang terdapat di dalam Alkitab yang dapat menjawab rumusan masalah. Pembahasan diuraikan dengan metode deskriptif, sehingga hasilnya

¹ Junius Halawa, "Seks Menurut Alkitab Sebagai Kontribusi Bagi Pengajaran Gereja Masa Kini," *SCRIPTA: Jurnal Teologi dan Pelayanan Kontekstual* (2020).

² hajar Avianti And Fabiola Hendrati, "Pengaruh Keterbukaan Komunikasi Seksual Suami Istri Mengenai Hubungan Seksual Terhadap Kepuasan Seksual Istri," *Jurnal Psikologi Tabularasa* (2011).

³ Halawa, "Seks Menurut Alkitab Sebagai Kontribusi Bagi Pengajaran Gereja Masa Kini."

⁴ Juanda Juanda and Sjanette Eveline, "Membangun Komunikasi Suami-Istri Sebagai Sarana Keharmonisan Keluarga," *Journal Kerusso* (2018).

⁵ Ibid.

objektif dan komprehensif, sehingga pada akhirnya diperoleh kesimpulan yang menjawab rumusan masalah..

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pandangan Teologis Tentang Pernikahan

Pernikahan adalah lembaga pertama yang Allah ciptakan sebelum adanya lembaga yang lain, seperti gereja atau negara. Pernikahan adalah ide dan ciptaan Allah, yang memiliki peraturan sebagai berikut: *kesatu*, Pernikahan harus monogami. Pernikahan seorang laki-laki hanya diperbolehkan menikah dengan seorang wanita, tidak boleh lebih dari satu. Demikian juga berlaku untuk seorang wanita. Peraturan ini menentang dosa poligami dan poliandri. Kitab *Kejadian 2:22 Dan dari rusuk yang diambil TUHAN Allah dari manusia itu, dibangun-Nyalah seorang perempuan, lalu dibawa-Nya kepada manusia itu*. Firman Tuhan tersebut jelas menyebutkan seorang perempuan, bukan dua orang perempuan atau lebih.⁶

Kedua, Pernikahan harus heteroseksual. Seorang laki-laki harus menikah dengan seorang perempuan. Tidak diperbolehkan pernikahan sejenis, baik homoseksual maupun lesbian. Pernikahan sejenis merupakan penyimpangan yang sangat mendasar dalam pernikahan. Kitab *Imamat 18:22 (FAYH) Janganlah kamu bersetubuh dengan orang yang sama jenis kelaminnya, karena hal itu dosa yang sangat keji*.⁷

Ketiga, Pernikahan harus suci. Seorang laki-laki hanya boleh bersatu (bersetubuh) dengan istrinya, begitu pula sebaliknya. Peraturan ini menolak dosa percabulan dan perzinahan. Kitab *Kejadian 2:24 Sebab itu seorang laki-laki akan meninggalkan ayahnya dan ibunya dan bersatu dengan istrinya, sehingga keduanya menjadi satu daging*.⁸

Keempat, Pernikahan harus seumur hidup. Pernikahan hanya dapat dipisahkan oleh kematian. Peraturan ini menentang dosa perceraian. Kitab *Matius 19:6 Demikianlah mereka bukan lagi dua, melainkan satu. Karena itu, apa yang telah dipersatukan Allah, tidak boleh diceraikan manusia*.⁹ Iksantoro dalam penelitiannya menjelaskan bahwa ketika Tuhan Yesus diberikan pertanyaan yang sifatnya menjebak oleh orang-orang Farisi tentang apakah diperbolehkan seseorang menceraikan istrinya dengan alasan apa saja (Mat. 19:3), dalam ayat berikutnya, Ia menjawab dengan mengutip kitab Kejadian 2:24-25. Istilah “sejak semula...” dalam ayat 4 menunjuk kepada desain awal Tuhan terhadap pernikahan sebelum manusia jatuh ke dalam dosa, yaitu bahwa pernikahan tersebut didesain sekali seumur hidup.¹⁰

Kelima, Pernikahan harus seiman. Keduanya harus sama-sama mengasihi Tuhan Yesus dan memiliki visi yang sama. Peraturan ini menolak pernikahan yang berbeda agama. Kitab *2 Korintus 6:14 Janganlah kamu merupakan pasangan yang tidak seimbang dengan orang-orang*

⁶ Departemen Teologi BPH GBI, *Sikap Teologis Gereja Bethel Indonesia*, 1st ed. (Jakarta, 2018).

⁷ Ibid.

⁸ Ibid.

⁹ Ibid.

¹⁰ Iksantoro Iksantoro, “Perspektif Alkitab Tentang Perceraian Dan Perkawinan Kembali,” *Mathetes: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 1, no. 2 (2020): 203–214, <https://sttbethelsamarinda.ac.id/e-journal/index.php/mathetes/article/view/9>.

*yang tak percaya. Sebab persamaan apakah terdapat antara kebenaran dan kedurhakaan? Atau bagaimanakah terang dapat bersatu dengan gelap?*¹¹

*Keenam, Pernikahan harus meninggalkan orang tuanya dan menyatu dengan istrinya. Peraturan ini menegaskan bahwa laki-laki dan perempuan harus meninggalkan ketergantungannya kepada orang tua. Peraturan ini juga menegaskan bahwa suami harus menyatu dengan istrinya sehingga keduanya menjadi satu daging (Kejadian 2:24). Menyatu (bersetubuh atau melakukan hubungan seks) hanya boleh dilakukan setelah diberkati. Pemberkatan pernikahan biasanya dilakukan di gereja.*¹²

*Ketujuh, Pernikahan harus setara dan saling melengkapi. Seorang laki-laki memiliki kedudukan yang sama dengan perempuan di hadapan Allah, hanya fungsi dan tanggung jawabnya yang berbeda. Suami sebagai kepala dan istri sebagai penolong. Peraturan ini menentang perbedaan level gender satu lebih tinggi dari yang lain. Kitab Kejadian 1:26-27 Berfirmanlah Allah: “Baiklah Kita menjadikan manusia menurut gambar dan rupa kita, supaya mereka berkuasa atas ikan-ikan di laut dan burung-burung di udara dan atas ternak dan atas seluruh bumi dan atas segala binatang melata yang merayap di bumi.” Maka Allah menciptakan manusia itu menurut gambar-Nya, menurut gambar Allah diciptakan-Nya dia; laki-laki dan perempuan diciptakan-Nya mereka.*¹³

Hubungan Seks yang Benar Menurut Alkitab

Pada awal penciptaan manusia, Allah menciptakan manusia itu menurut gambar dan rupa Allah. Manusia diciptakan oleh Allah dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan.¹⁴ Hal tersebut sesuai dengan kitab Kejadian 1:26-27 Berfirmanlah Allah: “Baiklah Kita menjadikan manusia menurut gambar dan rupa kita, supaya mereka berkuasa atas ikan-ikan di laut dan burung-burung di udara dan atas ternak dan atas seluruh bumi dan atas segala binatang melata yang merayap di bumi.” Maka Allah menciptakan manusia itu menurut gambar-Nya, menurut gambar Allah diciptakan-Nya dia; laki-laki dan perempuan diciptakan-Nya mereka.

Lalu Allah memberikan perintah kepada manusia untuk beranakcucu dan bertambah banyak sesuai dengan kitab Kejadian 1:28 Allah memberkati mereka, lalu Allah berfirman kepada mereka: “Beranakcuculah dan bertambah banyak; penuhilah bumi dan taklukkanlah itu, berkuasalah atas ikan-ikan di laut dan burung-burung di udara dan atas segala binatang yang merayap di bumi. Supaya beranak cucu, pasti harus melewati proses, yang dinamakan berhubungan seks suami istri. Proses beranak cucu dijelaskan di dalam kitab Kejadian 4:1 Kemudian manusia itu bersetubuh dengan Hawa, istrinya, dan mengandunglah perempuan itu, lalu melahirkan Kain; maka kata perempuan itu: “Aku telah mendapat seorang anak laki-laki dengan pertolongan TUHAN.” Jadi prosesnya berurutan yaitu bersetubuh, mengandung, dan melahirkan.

Karena untuk beranak cucu, suami istri harus bersetubuh atau melakukan hubungan seks, maka dapat diartikan bahwa seks adalah karya Allah. Seks bukan merupakan hal yang kotor, jahat,

¹¹ Departemen Teologi BPH GBI, *Sikap Teologis Gereja Bethel Indonesia*.

¹² Ibid.

¹³ Ibid.

¹⁴ Halawa, “Seks Menurut Alkitab Sebagai Kontribusi Bagi Pengajaran Gereja Masa Kini.”

jijik, melainkan seks adalah baik di mata Allah. Jadi hubungan seks adalah karya Allah yang baik supaya manusia bisa beranak cucu.¹⁵

Kasih Kristus adalah dasar hidup suami istri (Efesus 5:22-33). Dalam kitab *Efesus 5:28* *Demikian juga suami harus mengasihi istrinya sama seperti tubuhnya sendiri: siapa yang mengasihi istrinya mengasihi dirinya sendiri*. Seorang suami harus mengasihi istrinya, begitu juga dalam melakukan hubungan seks. Kasih Kristus adalah dasar bagi suami istri dalam melakukan hubungan seks. Tanpa dilandasi oleh kasih, hubungan seks suami istri akan berakibat tidak baik, bisa saja terjadi paksaan, tekanan, penyimpangan, bahkan kekerasan dapat terjadi. Hal inilah yang akan menjadi pemicu perceraian dalam rumah tangga, karena hubungan seks yang dilakukan tidak berlandaskan kasih Kristus.

Jadi dapat disimpulkan bahwa hubungan seks suami istri adalah karya Allah dan karya Allah pasti baik. Kemudian hubungan seks yang dilakukan oleh suami istri harus berlandaskan kasih Kristus. Jika pengertian ini dipahami dan diterapkan maka hubungan seks akan dapat dinikmati oleh pasangan suami istri dan hal ini akan membuat keluarga menjadi harmonis.

Tujuan Melakukan Hubungan Seks Bagi Suami Istri

Tujuan utama dalam melakukan hubungan seks adalah supaya beranak cucu (Kejadian 1:28). Tetapi pada kenyataannya ada beberapa pasangan suami istri yang tidak dikaruniai keturunan. Hal ini sedikit banyak mengurangi gairah seks pasangan suami istri dalam melakukan hubungan seks. Padahal selain untuk beranak cucu, melakukan hubungan seks bagi suami istri adalah mengekspresikan kasih Kristus bagi pasangannya.

Jadi tujuan yang kedua dalam melakukan hubungan seks adalah supaya suami lebih mengasihi istrinya dan istri lebih menghormati suaminya (Efesus 5:22-33). Melalui hubungan seks yang mereka lakukan akan membuat hubungan mereka lebih dekat, lebih intim, dan penuh dengan kasih sayang.

Prinsip-prinsip Hubungan Seks dalam 1 Korintus 7:2-5

Ada beberapa prinsip hubungan seks suami istri yang akan dibahas dalam 1 Korintus 7:2-5, yaitu *kesatu*, hubungan seks suami istri harus dilakukan oleh suami istri yang sah. Dalam *1 Korintus 7:2 tetapi mengingat bahaya percabulan, baiklah setiap laki-laki mempunyai istrinya sendiri dan setiap perempuan mempunyai suaminya sendiri*. Prinsip ini untuk menghindari suami istri dari dosa percabulan dan perzinahan.

Kedua, hubungan seks suami istri adalah kewajiban untuk dipenuhi. Dalam *1 Korintus 7:3 Hendaklah suami memenuhi kewajibannya terhadap istrinya, demikian pula istri terhadap suaminya*. Gairah seks untuk melakukan hubungan seks dimiliki oleh suami dan juga istri. Masalah yang sering timbul adalah baik suami maupun istri seringkali malu untuk mengutarakan gairah seksnya. Terlebih dalam budaya timur dimana istri (perempuan) masih sulit dalam menyampaikan gairah seksnya. Kunci mengatasi permasalahan disini adalah faktor komunikasi. Pasangan suami istri yang baik hubungan komunikasinya tidak akan mengalami masalah, demikian juga sebaliknya. Walaupun kebutuhan melakukan hubungan seks harus dipenuhi, tetapi masing-masing baik suami maupun istri harus melihat kondisi pasangannya. Kondisi hati, pikiran, perasaan, dan kebugaran atau kesehatan tubuh sangat berpengaruh dalam melakukan hubungan seks.

¹⁵ Yushiko D. Monding, "Tinjauan Teologis Tentang Pendidikan Seks Dari Perspektif Pendidikan Kristiani Transformatif," *Pengarah: Jurnal Teologi Kristen* (2020).

Ketiga, tubuh suami adalah milik istri, begitu juga sebaliknya. Dalam *1 Korintus 7:4 Istri tidak berkuasa atas tubuhnya sendiri, tetapi suaminya, demikian pula suami tidak berkuasa atas tubuhnya sendiri, tetapi istrinya*. Karena kasih Kristus yang mendasari hubungan seks, maka suami maupun istri wajib untuk menjaga tubuhnya supaya tetap sehat sebagai bukti untuk mengasihi pasangannya. Tubuh yang sehat sangat mempengaruhi kualitas dalam melakukan hubungan seks. Ketika tubuh menderita sakit, maka dapat dipastikan suami istri akan berhenti untuk melakukan hubungan seks. Disamping menjaga tubuh tetap sehat, diperlukan juga untuk merawat penampilan tubuh. Bagi suami, gairah seks timbul dari mata atau penglihatan. Jadi seorang istri harus berusaha untuk menjaga penampilan tubuhnya supaya tetap langsing dan menarik untuk dilihat suaminya. Para suami pun wajib menjaga tubuhnya supaya tetap ramping, berotot, dan tidak berubah jadi gemuk.

Keempat, jangan saling menjauhi supaya tidak masuk dalam godaan iblis. *1 Korintus 7:5 Janganlah kamu saling menjauhi, kecuali dengan persetujuan bersama untuk sementara waktu, supaya kamu mendapat kesempatan untuk berdoa. Sesudah itu hendaklah kamu kembali hidup bersama-sama, supaya iblis jangan menggoda kamu, karena kamu tidak tahan bertarak*. Tidak tahan bertarak artinya tidak kuat menghadapi godaan hawa nafsu, terutama godaan dalam masalah seks. Baik suami maupun istri, memiliki gairah seks, jadi tidak disarankan berpisah dalam waktu yang lama. Penyimpangan seks dan dosa percabulan dan perzinahan seringkali terjadi karena hal ini, jadi berusaha semaksimal mungkin untuk selalu dekat dengan pasangan kita.

Hal-hal Umum yang Perlu Diperhatikan dalam Hubungan Seks Suami Istri

Hal-hal umum yang perlu diperhatikan dalam hubungan seks suami istri yang dilandasi kasih Kristus adalah: *kesatu*, komunikasi.¹⁶ Komunikasi antara suami istri sangat penting dalam melakukan hubungan seks, terutama pada masa-masa persiapan. Kata komunikasi berakar dari kata Latin *co* (bersama) dan *unus* (satu), dalam konteks relasi suami-istri bisa diartikan sebagai "dua pihak yang secara bersama-sama ingin menyatukan diri". Komunikasi adalah suatu proses penyatuan antara aku dan kamu menjadi kita. Komunikasi akan memperkokoh dan memperdalam hubungan dan membuahkan keintiman dan kehangatan.¹⁷ Oleh sebab itu, sebelum melakukan hubungan seks tumbuhkan hubungan terlebih dahulu melalui komunikasi.

Komunikasi suami istri harus diekspresikan terlebih dahulu. Terlebih bagi seorang istri (wanita) yang sangat suka menerima pujian. Kelemahan seorang pria ada di mata, sedangkan kelemahan seorang wanita ada di telinga, maksudnya adalah hati seorang wanita dapat diraih dengan memberikan kata-kata pujian dan mengajaknya untuk bercakap-cakap ringan, santai, dan penuh perhatian. Ada empat tahap komunikasi suami istri, yaitu tahap *kesatu* adalah komunikasi yang tarafnya bertukar informasi atau pendapat. Tahap *kedua* adalah berdialog saling tukar perasaan dan isi hati berdasarkan saling percaya dan menerima pasangan apa adanya. Tahap awal komunikasi ini harus menghindari perdebatan yang dapat melukai hati dan membuat perasaan cinta menjadi luntur. Setelah berhasil, maka tahap *ketiga* adalah komunikasi dengan menggunakan bahasa tubuh yaitu ungkapan cinta kasih dan sayang dengan cara kontak fisik, seperti memeluk,

¹⁶ Juanda and Eveline, "Membangun Komunikasi Suami-Istri Sebagai Sarana Keharmonisan Keluarga."

¹⁷ Paul Subiyanto, *The Handbook of Marriage*, 1st ed. (Jakarta: PT, Gramedia, 2011).

membelai rambut, mencium kening, dan seterusnya. Dan tahap yang keempat adalah berhubungan seks yang berupa senggama maupun interstimulasi.¹⁸

Komunikasi suami istri untuk persiapan melakukan hubungan seksual tidak dibatasi oleh hal-hal di atas, tetapi bisa menggunakan cara-cara komunikasi sendiri yang hanya diketahui oleh pasangan suami istri tersebut. Misalnya ada kode komunikasi di mana istri memberikan tanda ingin melakukan hubungan seks dengan memakai pakaian tidur yang berbeda dari biasanya (lingerie), membuat masakan yang sangat disukai suaminya, memberikan sentuhan atau memijat suaminya. Komunikasi seorang suami kepada istri sebagai tanda ingin melakukan hubungan seks dengan membelikan sesuatu yang menjadi kesukaan istrinya, membantu istri dalam pekerjaan rumah tangga, banyak memberikan pujian, sering memeluk atau memijat istrinya sebagai bentuk perhatian dan kasih sayang.

Hal-hal lain yang mempengaruhi gagalnya komunikasi suami istri dalam melakukan hubungan seks adalah handphone (whatsapp, line, Instagram, facebook, dan lain), televisi (berita, sinetron, siaran olahraga, dan lain-lain), dan media sosial (google, youtube, viu, netflix, mola, video, dan lain-lain). Terlalu sibuk dengan hal-hal di atas sampai mengabaikan pasangan akan berakibat tidak baik dalam hubungan seks. Pastikan ketika masuk dalam kamar tidur maka yang menjadi fokus perhatian kita adalah hanya pasangan kita.

Kedua, waktu dan sikap hati yang tepat (1 korintus 7:5). Setiap pasangan memiliki waktu yang berbeda dalam melakukan hubungan seks. Umumnya pasangan suami istri melakukan hubungan seks di malam hari atau di pagi hari. Tetapi bagi yang mempunyai kendala dalam hal waktu karena tugas pelayanan atau bekerja, maka dapat disesuaikan sendiri dengan pasangannya. Waktu yang tepat juga berhubungan dengan sikap hati yang tepat, di mana suami istri berada dalam hati yang penuh kasih sayang. Perhatikan juga waktu di mana seorang istri mengalami masa menstruasi, karena tidak baik untuk melakukan hubungan seks pada saat istri sedang menstruasi.¹⁹

Ketiga, suasana yang nyaman.²⁰ Gairah seks suami istri salah satunya dipengaruhi oleh suasana tempat atau ruangan. Perhatikan kamar tidur supaya bersih, rapi, dan nyaman. Kamar tidur tidak harus seindah kamar hotel, tetapi usahakan meniru konsep kamar hotel dengan disesuaikan budget keuangan masing-masing keluarga. Melakukan hubungan seks tidak harus di kamar tidur, melainkan bisa di ruangan yang lain, tetapi pastikan aman dan tidak ada anggota keluarga yang dapat melihat saat melakukan hubungan seks suami istri. Selain itu untuk mendapatkan suasana yang nyaman bisa ditambahkan nuansa musik dan nuansa aroma yang mendukung.

Keempat, kesehatan tubuh yang prima.²¹ Berolahraga secara rutin dan teratur dapat menaikkan gairah seks suami istri. Tetapi melakukan olahraga yang berlebihan justru membuat gairah seks menjadi hilang karena lelah dan kecapekan. Pilihlah olahraga yang dapat dilakukan berdua dengan pasangan. Ketika tubuh mengalami sakit maka hubungan seks suami istri akan berhenti untuk sementara waktu. Apalagi ketika mengidap sakit yang berat dan kronis, maka

¹⁸ Sri Andjariah, "Kebahagiaan Perkawinan Ditinjau Dari Faktor Komunikasi Pada Pasangan Suami Istri," *Jurnal Psikologi* (2005).

¹⁹ avianti And Hendrati, "Pengaruh Keterbukaan Komunikasi Seksual Suami Istri Mengenai Hubungan Seksual Terhadap Kepuasan Seksual Istri."

²⁰ Ibid.

²¹ Ibid.

hubungan seks suami istri dapat berhenti untuk waktu yang lama. Jadi pasangan suami istri harus bertanggung jawab dalam menjaga kesehatan tubuhnya supaya tetap sehat dan prima.

Kelima, penampilan tubuh yang ideal (1 Korintus 7:4). Gairah seks suami istri akan tetap timbul ketika penampilan tubuh masing-masing terjaga dan tetap ideal. Kebanyakan pasangan suami istri yang sudah mempunyai anak sering mengabaikan hal ini. Hal yang kecil ini jika tidak diperhatikan akan membuat gairah seks menjadi menurun, dan biasanya diikuti dengan penyimpangan seks misalnya kebiasaan melihat pornografi, melakukan onani atau masturbasi seorang diri, bahkan dapat meningkat menjadi dosa percabulan dan perzinahan.

Perbedaan Sudut Pandang Suami Istri Terhadap Hubungan Seks

Sudut pandang seorang suami terhadap seks, *kesatu*, seks adalah sarana untuk melepaskan ketegangan susunan syaraf²², akibat hormon-hormon (endorphine dan serotonin)²³, dan mengeluarkan air mani dan sperma yang diproduksi secara rutin oleh tubuh. Air mani dan sperma yang diproduksi setiap hari dalam tubuh laki-laki mempengaruhi hormon-hormon yang berperan menaikkan gairah seksual. Manfaat mengeluarkan air mani dan sperma adalah untuk anti depresan alami, membuat tidur lebih nyenyak, menurunkan resiko kanker prostat, dan menurunkan tekanan darah.²⁴

Kedua, seks sebagai sarana untuk membuktikan identitasnya sebagai pria yang normal untuk mendapatkan keturunan (Kejadian 1:28). Kepercayaan diri seorang suami adalah ketika dapat melakukan hubungan seks dengan baik dan dapat memuaskan istrinya, terlebih ketika berhasil mendapatkan keturunan. Ada beberapa suami yang tidak dapat melakukan hubungan seks dengan normal, misalnya mengalami ejakulasi dini, mengalami masalah kejiwaan, dan mengalami sakit misalnya diabetes akut.²⁵ Hal-hal tersebut harus segera diatasi dan diobati. Pelayanan konseling di dalam gereja sangat diperlukan bagi para suami yang mengalami masalah kejiwaan dalam hubungan seks.²⁶ Masalah kejiwaan yang seringkali timbul adalah kurangnya kemampuan alat kelamin laki-laki (penis) ketika berereksi.²⁷ Hal ini biasanya terjadi karena kebiasaan onani, kecanduan pornografi, dan pernah mengalami trauma pada masa lalu yang berhubungan dengan seks.

Ketiga, seks adalah sarana untuk mengasihi istrinya (Efesus 5:22-23).²⁸ Seorang suami yang mengasihi istri akan berusaha mengekspresikannya semaksimal mungkin dalam melakukan hubungan seks. Hubungan seks yang tidak dilandasi oleh kasih Kristus hanya akan memunculkan hawa nafsu, kesenangan dan kepuasan ego pribadi, dan penyimpangan-penyimpangan seksual. Banyak sekali suami-suami yang belum mengerti mengenai hal ini, akibatnya para istri hanya dijadikan sebagai obyek pemuas nafsu suami. Suami yang memiliki kasih Kristus akan

²² John White, *Dosa, Seks, Dan Kita* (Jakarta: PT. Gloria Usaha Mulia, 2003).

²³ Halawa, "Seks Menurut Alkitab Sebagai Kontribusi Bagi Pengajaran Gereja Masa Kini."

²⁴ Irene Anindyaputri, "7 Fakta Menarik Seputar Air Mani Pria," *Hello Sehat* (Jakarta: Hello Sehat, April 2021).

²⁵ Irvan Usman and Mohamad Lakadjo, "Sex Counseling Untuk Mengatasi Disfungsi Seksual Dalam Hubungan Seks Pasangan Suami-Istri," *Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling di Perguruan Tinggi* (2018).

²⁶ Halawa, "Seks Menurut Alkitab Sebagai Kontribusi Bagi Pengajaran Gereja Masa Kini."

²⁷ Usman and Lakadjo, "Sex Counseling Untuk Mengatasi Disfungsi Seksual Dalam Hubungan Seks Pasangan Suami-Istri."

²⁸ Juanda and Eveline, "Membangun Komunikasi Suami-Istri Sebagai Sarana Keharmonisan Keluarga."

mengkesampingkan hawa nafsunya dan akan memperhatikan kepuasan istrinya sebagai wujud kasih seorang suami terhadap istrinya.

Sudut pandang seorang istri terhadap seks, *kesatu*, seks adalah sarana untuk mengasihi atau menghormati suaminya (Efesus 5:22-23).²⁹ Seorang istri dalam melakukan hubungan seks rela untuk diperlakukan tidak baik oleh suami yang belum hidup di dalam Tuhan Yesus karena bentuk kasih sayangnya terhadap suami.³⁰ Tetapi jika hal ini berlangsung terus menerus maka seorang istri dapat menolak melakukan hubungan seks dengan berbagai macam alasan. Bahkan ada seorang istri yang memakai pembalut wanita setiap hari untuk dijadikan alasan bahwa dia sedang menstruasi, padahal hal itu dilakukan untuk dia bisa menghindari melakukan hubungan seks dengan suaminya. Tetapi seorang suami yang penuh dengan kasih Kristus akan disambut dengan cinta kasih istrinya sehingga hubungan seks yang mereka lakukan menjadi optimal.

Kedua, seks adalah sarana untuk menghasilkan keturunan (Kejadian 1:28). Seorang istri melakukan hubungan seks dengan dasar ingin memiliki anak. Ada kebahagiaan tersendiri bagi seorang istri yang dapat meneruskan keturunan bagi suaminya, terlebih dalam budaya timur yang masih menerapkan patrilineal dalam budayanya. Seorang istri yang melahirkan anak laki-laki dihormati lebih tinggi daripada melahirkan anak perempuan. Masalah di sini akan timbul apabila pasangan suami istri tidak dikaruniai keturunan. Di sini perlu pengajaran bahwa hubungan seks dilakukan bukan hanya untuk beranak cucu, melainkan juga sebagai sarana untuk mewujudkan kasih Kristus bagi suaminya.

Ketiga, seks adalah sarana untuk melepaskan dorongan seksualnya.³¹ Bagi seorang istri melepaskan dorongan seksual ada di urutan paling akhir dalam sudut pandangnya tentang seks. Ditambah dalam budaya timur sangat sulit bagi seorang istri untuk mengungkapkan gairah seksnya kepada suaminya. Dalam hal ini posisi istri (wanita) dalam posisi yang tidak menguntungkan karena harus menunggu gairah seksual suaminya.³² Dalam pengajaran seks perlu dijelaskan bahwa untuk memulai hubungan seks, tidak harus seorang suami yang memulainya terlebih dahulu, tetapi seorang istri juga bisa untuk berinisiatif memulai terlebih dahulu. Komunikasi antara suami istri harus terjalin dengan baik.

Melihat dari sudut pandang yang berbeda terhadap hubungan seks antara suami dan istri maka perlu sekali pasangan-pasangan suami istri menerima pengajaran mengenai hubungan seks. Contoh: urutan pertama sudut pandang tentang hubungan seks bagi seorang istri adalah sarana untuk mengasihi suaminya, sedangkan dalam sudut pandang suami tentang hubungan seks, mengasihi istrinya terletak pada urutan terakhir, yang terpenting bagi suami adalah melepaskan spermanya atau melepaskan ketegangan syaraf-syarafnya. Hal ini bisa berakibat tidak maksimal dalam mencapai kepuasan dalam hubungan seks. Seorang suami mungkin saja terburu-buru melepaskan orgasmenya, sedangkan istrinya perlu lebih lama karena ingin menikmati kasih sayang dalam hubungan seks.³³ Perbedaan-perbedaan sudut pandang seperti ini dapat didiskusikan dalam kelas-kelas pengajaran tentang hubungan seks maupun dalam pelayanan konseling.

²⁹ Ibid.

³⁰ Avianti and Hendrati, "PENGARUH KETERBUKAAN KOMUNIKASI SEKSUAL SUAMI ISTRI MENGENAI HUBUNGAN SEKSUAL TERHADAP KEPUASAN SEKSUAL ISTRI."

³¹ John White, *Dosa, Seks, Dan Kita*.

³² Avianti and Hendrati, "PENGARUH KETERBUKAAN KOMUNIKASI SEKSUAL SUAMI ISTRI MENGENAI HUBUNGAN SEKSUAL TERHADAP KEPUASAN SEKSUAL ISTRI."

³³ Ibid.

Pertanyaan yang Sering Timbul Akibat Hubungan Seks yang Tidak Benar

Bagi pasangan suami istri yang belum menerima pengajaran yang benar menurut Alkitab akan memunculkan pemahaman yang salah. Hal ini dapat dilihat dari pertanyaan-pertanyaan yang sering dipertanyakan, yaitu *kesatu*, benarkah ukuran penis mempengaruhi kualitas hubungan seks? Kualitas hubungan seks suami istri tidak ditentukan oleh panjang pendeknya ukuran penis suaminya,³⁴ melainkan dari kasih Kristus yang terpancar keluar dari suami dalam melakukan hubungan seks suami istri. Hubungan seks yang dilandasi oleh kasih kristus sudah cukup untuk mendatangkan kepuasan bagi suami istri.

Kedua, apakah melakukan onani atau masturbasi lebih nikmat daripada melakukan hubungan seks dengan pasangannya? Melakukan onani atau masturbasi justru berdosa karena dilakukan seorang diri, pikirannya dipenuhi oleh fantasi orang yang bukan pasangannya, dan dapat mengakibatkan pengaruh yang buruk terutama bagi pikirannya. Untuk dapat menikmati hubungan seks suami istri yang berkualitas maka kebiasaan onani atau masturbasi harus segera dihentikan. Jangan terpedaya oleh tipu daya iblis yang berusaha mempengaruhi pikiran kita, dekatkan diri dengan Tuhan Yesus, dan isi pikiran-pikiran kita dengan kebenaran firman Tuhan.³⁵ Kasus khusus bagi pasangan suami istri yang salah satunya tidak dapat lagi melakukan hubungan seks karena suatu hal, maka suami atau istri diperbolehkan melakukan onani atau masturbasi terhadap pasangannya dengan dasar kasih Kristus, dan dilakukan bersama-sama, bukan seorang diri.

Ketiga, bolehkah menonton film porno bersama-sama dengan pasangan untuk membangkitkan gairah seksual? Pornografi dibuat oleh manusia dan dipengaruhi oleh iblis, jadi sangat merusak kehidupan rohani kita. Melalui pornografi sudut pandang yang benar mengenai hubungan seksual dapat hilang, yang ada hanyalah bagaimana cara melampiaskan hawa nafsu saja.³⁶ Sedangkan dalam melakukan hubungan seks yang benar menurut Alkitab harus berlandaskan kasih Kristus.

Keempat, bolehkah melakukan seks *oral* sebagai *fore play* dalam melakukan hubungan seks? Landasan dasar dalam melakukan hubungan seks adalah kasih Kristus. Jika pasangan suami istri atas dasar kasih kristus mau melakukan *oral sex* maka perlu dipertimbangkan kembali hal-hal berikut ini, yaitu adanya nilai-nilai kebenaran yang mengajarkan bahwa mulut kita hanya untuk menyembah Tuhan (Mazmur 71:8). Memasukkan alat kelamin (penis) ke dalam mulut beresiko terhadap kesehatan karena dapat menularkan penyakit seperti infeksi HPV, herpes, gonore, klamidia, hepatitis A, hepatitis B, hepatitis C, HIV, shigellosis, sifilis, dan kutu kemaluan.³⁷

Kelima, Apakah sebelum melakukan hubungan seks suami istri harus diawali dengan berdoa? Jawabannya boleh dilakukan dan boleh tidak dilakukan, bukan suatu keharusan. Berdoa terlebih dahulu sebelum melakukan hubungan seks suami istri biasanya ada maksud supaya dikaruniai anak atau keturunan. Maka hal tersebut sangat baik untuk dilakukan. Kehidupan doa, memuji menyembah Tuhan dan merenungkan firman Tuhan itu adalah wajib dilakukan oleh suami

³⁴ Sara Elise Wijono, "Kenali Faktor-Faktor Penentu Ukuran Penis," *Klik Dokter* (Jakarta, November 2020).

³⁵ Halawa, "Seks Menurut Alkitab Sebagai Kontribusi Bagi Pengajaran Gereja Masa Kini."

³⁶ Ibid.

³⁷ Mahardini Nur Afifah, "7 Bahaya Seks Oral Dari Penyakit Menular Seksual Yang Perlu Diwaspadai," *Kompas.Com* (Jakarta, September 2020).

istri dan baiknya disediakan dalam waktu yang khusus. Libatkan juga anggota keluarga yang lain, yaitu anak-anak, orang tua, maupun saudara dalam satu rumah. Ini disebut mezbah keluarga.

IV. KESIMPULAN

Pengajaran seks bagi suami istri sangat diperlukan bagi pasangan-pasangan suami istri yang ada di dalam gereja. Melalui pengajaran seks ini pasangan suami istri dapat memahami hubungan seks yang benar menurut Alkitab. Mereka juga memahami bahwa komunikasi suami istri juga sangat penting. Jadi melalui hubungan seks yang sehat dan komunikasi yang benar maka pasangan-pasangan suami istri akan meraih keharmonisan dalam keluarga.

Pengajaran seks bagi pasangan suami istri sangat memungkinkan dilakukan di dalam gereja melalui kelas-kelas pemuridan. Dalam kelas pemuridan jumlahnya dapat dibatasi sehingga pengajaran dapat lebih maksimal diterima oleh pasangan suami istri. Disamping pengajaran diperlukan juga sesi tanya jawab secara umum di kelas pemuridan sehingga tercipta komunikasi dua arah. Apabila terjadi kasus khusus, maka gereja dapat memberikan pelayanan konseling bagi pasangan suami istri. Sehingga didapatkan pasangan-pasangan suami istri yang harmonis di dalam gereja.

Contoh gereja yang berhasil mengadakan pengajaran seks dalam kelas pemuridan adalah GBI PPL di Bandung. Kelas pemuridannya diberi nama kelas Mengenal Kristus dan pengajaran seks suami istri terdapat di dalam kelas Kristus dengan tema 'Pergaulan Pria Wanita' bagi kelas yang belum menikah dan tema 'Hubungan Suami Istri' bagi kelas pasangan suami istri. Kelas pemuridan ini telah meluluskan kurang lebih seribu pasangan suami istri yang berhasil membangun keluarga yang harmonis di dalam Tuhan. Penulis adalah salah satu pengajar dalam kelas pemuridan ini.

Saran penulis adalah setelah pengajaran seks pasangan suami istri dapat diterapkan dalam kelas pemuridan di gereja maka perlu diadakan pelayanan konseling yang dapat membantu pasangan suami istri yang sedang mengalami masalah. Konselor sebaiknya pasangan suami istri juga dan sudah mendapat persetujuan dari Gembala Sidang Gereja..

REFERENSI:

- Avianti, Hajar, and Fabiola Hendrati. "PENGARUH KETERBUKAAN KOMUNIKASI SEKSUAL SUAMI ISTRI MENGENAI HUBUNGAN SEKSUAL TERHADAP KEPUASAN SEKSUAL ISTRI." *Jurnal Psikologi Tabularasa* (2011).
- Departemen Teologi BPH GBI. *Sikap Teologis Gereja Bethel Indonesia*. 1st ed. Jakarta, 2018.
- Halawa, Junius. "Seks Menurut Alkitab Sebagai Kontribusi Bagi Pengajaran Gereja Masa Kini." *SCRIPTA: Jurnal Teologi dan Pelayanan Kontekstual* (2020).
- Iksantoro, Iksantoro. "Perspektif Alkitab Tentang Perceraian Dan Perkawinan Kembali." *Mathetes: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 1, no. 2 (2020): 203–214.
<https://sttbethelsamarinda.ac.id/e-journal/index.php/mathetes/article/view/9>.
- Irene Anindyaputri. "7 Fakta Menarik Seputar Air Mani Pria." *Hello Sehat*. Jakarta: Hello Sehat, April 2021.
- John White. *Dosa, Seks, Dan Kita*. Jakarta: PT. Gloria Usaha Mulia, 2003.
- Juanda, Juanda, and Sjanette Eveline. "Membangun Komunikasi Suami-Istri Sebagai Sarana Keharmonisan Keluarga." *Journal Kerusso* (2018).
- Mahardini Nur Afifah. "7 Bahaya Seks Oral Dari Penyakit Menular Seksual Yang Perlu Diwaspadai." *Kompas.Com*. Jakarta, September 2020.

- Monding, Yushiko D. "Tinjauan Teologis Tentang Pendidikan Seks Dari Perspektif Pendidikan Kristiani Transformatif." *Pengarah: Jurnal Teologi Kristen* (2020).
- Sara Elise Wijono. "Kenali Faktor-Faktor Penentu Ukuran Penis." *Klik Dokter*. Jakarta, November 2020.
- Sri Andjariah. "Kebahagiaan Perkawinan Ditinjau Dari Faktor Komunikasi Pada Pasangan Suami Istri." *Jurnal Psikologi* (2005).
- Subiyanto, Paul. *The Handbook of Marriage*. 1st ed. Jakarta: PT, Gramedia, 2011.
- Usman, Irvan, and Mohamad Lakadjo. "Sex Counseling Untuk Mengatasi Disfungsi Seksual Dalam Hubungan Seks Pasangan Suami-Istri." *Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling di Perguruan Tinggi* (2018).