

**SEKSUALITAS DALAM PRESPIKTIF AL-QUR'AN*****SEXUALITY IN THE QUR'ANIC PRESPECTIVE*****Haerul Iman¹, Nurul Sakinah darsal², Gita Syahriana³**

Universitas Sains Islam Al-Waddah Warrahmah kolaka

Email: haeruliman21@gmail.com¹, nuruldarsal03@gmail.com², gitasyahriana@gmail.com³**Article Info****Article history :**

Received : 25-12-2025

Revised : 26-12-2025

Accepted : 28-12-2025

Pulished : 30-12-2025

Abstract

Sexuality is often viewed as a sensitive topic in Muslim societies, leading to its discussion being restricted or avoided. Yet, the Quran, as the source of Islamic teachings, provides clear, dignified, and comprehensive attention to human sexuality. This article aims to examine the concept of sexuality from a Quranic perspective and compare it with modern scientific views. The method used is library research with a thematic approach (maudhu'i), through analysis of Quranic verses, hadith, classical and contemporary commentaries, and scientific literature in biology, psychology, public health, and neuroscience. The study's results indicate that sexuality in the Quran is understood as a divine nature with spiritual, psychological, and biological functions and must be managed within an ethical and responsible framework. Modern scientific findings reinforce these principles by proving that sexuality contributes to physical and mental health, and relationship stability. Thus, there is a harmonious meeting point between revelation and science in viewing human sexuality.

Keywords: Sexuality, Sexual Ethics, Mental Health**Abstrak**

Seksualitas sering dipandang sebagai tema sensitif dalam masyarakat Muslim, sehingga pembahasannya kerap dibatasi atau dihindari. Padahal, Al-Qur'an sebagai sumber ajaran Islam memberikan perhatian yang jelas, bermartabat, dan komprehensif terhadap seksualitas manusia. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji konsep seksualitas dalam perspektif Al-Qur'an serta membandingkannya dengan pandangan sains modern. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan tematik (maudhu'i), melalui analisis ayat-ayat Al-Qur'an, hadis, tafsir klasik dan kontemporer, serta literatur ilmiah di bidang biologi, psikologi, kesehatan publik, dan neurosains. Hasil kajian menunjukkan bahwa seksualitas dalam Al-Qur'an dipahami sebagai fitrah ilahiah yang memiliki fungsi spiritual, psikologis, dan biologis, serta harus dikelola dalam bingkai etika dan tanggung jawab. Temuan sains modern justru menguatkan prinsip-prinsip tersebut dengan membuktikan bahwa seksualitas berkontribusi terhadap kesehatan fisik, mental, dan stabilitas relasi. Dengan demikian, terdapat titik temu yang harmonis antara wahyu dan sains dalam memandang seksualitas manusia.

Kata kunci: Seksualitas, Etika Seksual, Kesehatan Mental**PENDAHULUAN**

Seksualitas merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia, namun dalam realitas sosial umat Islam sering kali diperlakukan sebagai tema tabu. Pandangan ini menyebabkan pembahasan seksualitas lebih banyak diwarnai oleh stigma, rasa malu, dan ketertutupan, sehingga berpotensi menimbulkan kesalahpahaman serta penyimpangan perilaku. Padahal, Al-Qur'an sebagai kitab petunjuk justru berbicara secara terbuka, santun, dan bermartabat mengenai relasi seksual manusia.



Al-Qur'an memandang seksualitas sebagai bagian dari fitrah manusia yang diciptakan Allah untuk mencapai ketenangan (sakinah), menumbuhkan cinta (mawaddah), dan kasih sayang (rahmah). Hubungan seksual tidak semata-mata dipahami sebagai pemenuhan biologis, tetapi sebagai sarana spiritual dan sosial dalam membangun keluarga dan peradaban manusia. Oleh karena itu, Islam memberikan seperangkat nilai etika dan moral agar seksualitas tidak disalahgunakan.

Di sisi lain, sains modern mempelajari seksualitas melalui berbagai disiplin ilmu seperti biologi, psikologi, kesehatan publik, dan neurosains. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa seksualitas yang sehat berkontribusi terhadap keseimbangan hormon, kesehatan mental, penguatan ikatan emosional, serta stabilitas sosial. Dengan demikian, menarik untuk dikaji bagaimana konsep seksualitas dalam Al-Qur'an berinteraksi dan bersinergi dengan temuan-temuan ilmiah modern.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (library research). Metode ini dipilih karena objek kajian berupa teks Al-Qur'an dan kitab-kitab tafsir yang memerlukan penelaahan mendalam terhadap sumber-sumber tertulis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengertian Seksualitas

Seksualitas merupakan konsep multidimensional yang mencakup aspek biologis, psikologis, sosial, budaya, etika, dan spiritual. Ia tidak terbatas pada aktivitas seksual semata, melainkan mencakup identitas diri, orientasi seksual, ekspresi emosi, nilai-nilai moral, serta cara manusia membangun relasi intim.

Dalam kajian kontemporer, seksualitas meliputi beberapa komponen utama, antara lain ketertarikan emosional dan fisik, identitas gender, perilaku seksual, sistem nilai dan keyakinan, serta kualitas hubungan interpersonal. Dengan demikian, seksualitas merupakan bagian integral dari kepribadian manusia yang berkembang seiring dengan pengalaman hidup dan lingkungan sosial.

Pembedaan penting perlu ditegaskan antara istilah *seks* sebagai jenis kelamin biologis, *seksual* sebagai sifat yang berkaitan dengan seks, dan *seksualitas* sebagai konsep luas yang mencakup keseluruhan aspek tersebut. Pemahaman ini penting agar seksualitas tidak direduksi secara sempit dan semata-mata biologis.

2. Seksualitas dalam Perspektif Al-Qur'an

a. Seksualitas sebagai Sarana Ketenangan (Sakinah)

Al-Qur'an menggambarkan relasi suami-istri sebagai hubungan yang sangat intim dan saling melengkapi. Metafora "pakaian" dalam QS. Al-Baqarah: 187 menunjukkan kedekatan, perlindungan, dan kenyamanan psikologis antara pasangan. Hubungan seksual dalam Islam bertujuan menghadirkan ketenangan jiwa dan keseimbangan emosional.

QS. Ar-Rum: 21 menegaskan bahwa penciptaan pasangan bertujuan agar manusia memperoleh ketenangan, serta ditumbuhkan rasa cinta dan kasih sayang. Ayat ini menunjukkan bahwa seksualitas memiliki dimensi spiritual yang mendalam.

**b. Tujuan Prokreatif dan Keberlanjutan Keturunan**

Al-Qur'an menjelaskan proses penciptaan manusia dari setetes mani (QS. Al-Insan: 2; QS. Al-Mu'minun: 13–14). Penjelasan ini menegaskan bahwa seksualitas memiliki fungsi biologis sebagai sarana reproduksi. Namun, fungsi prokreatif ini juga mengandung nilai moral dan tanggung jawab sosial, yaitu menjaga keberlanjutan generasi dan peradaban manusia.

c. Tujuan Rekreatif dan Penyaluran Naluri

Islam mengakui adanya naluri seksual sebagai fitrah manusia. Hubungan seksual dalam pernikahan tidak hanya dibolehkan, tetapi bernilai ibadah. Hadis Nabi Muhammad SAW menegaskan bahwa hubungan suami-istri yang halal bernilai pahala karena menjaga manusia dari perbuatan maksiat. Ulama seperti Al-Ghazali menekankan bahwa hubungan seksual yang sehat dapat menenangkan jiwa dan memperkuat ikatan emosional.

d. Etika dan Batasan Seksual

Al-Qur'an menetapkan batasan moral untuk menjaga kesucian seksualitas, seperti larangan zina (QS. Al-Isra: 32), perintah menundukkan pandangan (QS. An-Nur: 30–31), dan kewajiban menjaga kehormatan diri. Etika ini bertujuan mencegah kerusakan moral, psikologis, dan sosial.

3. Seksualitas dalam Perspektif Sains**a. Perspektif Biologis**

Biologi memandang seksualitas sebagai bagian dari sistem reproduksi dan regulasi hormon. Aktivitas seksual memicu pelepasan hormon seperti dopamin, oksitosin, dan endorfin yang berperan dalam kebahagiaan, relaksasi, dan ikatan emosional.

b. Perspektif Psikologis

Psikologi menempatkan seksualitas sebagai aspek penting dalam pembentukan identitas dan kesehatan mental. Hubungan seksual yang sehat terbukti meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi stres, serta memperkuat stabilitas emosional dalam pernikahan.

c. Perspektif Kesehatan Publik

Dalam kesehatan publik, edukasi seksual dan perilaku seksual yang bertanggung jawab berperan penting dalam mencegah penyakit menular seksual, kehamilan tidak direncanakan, serta menjaga kesehatan reproduksi masyarakat.

d. Perspektif Neurosains

Neurosains menunjukkan bahwa aktivitas seksual mengaktifkan pusat kebahagiaan dan emosi di otak. Temuan ini menguatkan konsep Al-Qur'an tentang sakinah dan mawaddah sebagai dampak relasi seksual yang sehat.



4. Seksualitas dalam prespektif Al-Qur'an (analisis Al-Qur'an dan tafsir)

a. Seksualitas sebagai Sarana Ketenangan (Sakinah)

Al-Qur'an menegaskan bahwa hubungan antara laki-laki dan perempuan dalam pernikahan bertujuan untuk menghadirkan ketenangan jiwa, cinta, dan kasih sayang. Hal ini secara eksplisit dijelaskan dalam QS. *Ar-Rūm* [30]: 21:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً

“Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari jenismu sendiri agar kamu merasa tenteram kepadanya, dan Dia menjadikan di antaramu rasa cinta dan kasih sayang.”

Penafsiran Ulama

- Al-Qurtubī menjelaskan bahwa kata *litaskunū ilaiha* menunjukkan ketenangan fisik dan batin yang lahir dari hubungan suami-istri, termasuk hubungan seksual yang halal. Seksualitas bukan sekadar pemuasan syahwat, tetapi sarana stabilitas psikologis dan emosional.
- Ibn Kaṭīr menafsirkan *mawaddah* sebagai cinta yang tampak secara lahir (hubungan fisik dan emosional), sedangkan *rahmah* sebagai kasih sayang yang mendalam dan berkelanjutan.
- Fakhrudin Ar-Rāzī menambahkan bahwa ketenangan ini mustahil terwujud tanpa relasi seksual yang sehat, karena naluri seksual merupakan bagian dari tabiat manusia.

Ayat ini menunjukkan bahwa seksualitas dalam Islam memiliki dimensi spiritual dan emosional yang kuat, bukan semata biologis.

2. Relasi Seksual sebagai “Pakaian” (Simbol Keintiman)

QS. *Al-Baqarah* [2]: 187:

هَٰذَا لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ

“Mereka (istri-istri) adalah pakaian bagimu, dan kamu adalah pakaian bagi mereka.”

Penafsiran Ulama

- Al-Qurtubī menyatakan bahwa istilah *libās* mengandung makna perlindungan, penutup aib, dan kedekatan yang tidak berjarak. Ini merupakan metafora tertinggi bagi relasi seksual yang intim dan bermartabat.
- Ar-Rāzī menjelaskan bahwa penggunaan simbol pakaian menunjukkan relasi yang saling membutuhkan secara fisik dan psikologis.
- Ibn Kaṭīr menegaskan bahwa ayat ini menjadi dalil bolehnya kenikmatan seksual selama berada dalam ikatan pernikahan.

Dengan demikian, seksualitas dalam Islam adalah relasi mutual, setara, dan penuh penghormatan.



3. Tujuan Prokreatif Seksualitas (Keberlanjutan Keturunan)

QS. *Al-Insān* [76]: 2:

إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيهِ

“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dari setetes mani yang bercampur...”

QS. *Al-Mu'minūn* [23]: 13–14 juga menjelaskan tahap penciptaan manusia secara biologis.

Penafsiran Ulama

- Ibn Kaṭīr menjelaskan bahwa ayat ini menunjukkan keajaiban penciptaan manusia sekaligus legitimasi fungsi reproduktif seksualitas.
- Al-Qurṭubī menegaskan bahwa tujuan prokreasi tidak dapat dilepaskan dari tanggung jawab moral dan pendidikan generasi.
- Ar-Rāzī menambahkan bahwa keberlanjutan keturunan merupakan bagian dari maqāṣid al-syarī'ah dalam menjaga *nasl* (keturunan).

Ini menunjukkan bahwa seksualitas memiliki nilai ibadah dan tanggung jawab sosial.

4. Seksualitas sebagai Penyaluran Naluri dan Bernilai Ibadah

Islam mengakui bahwa naluri seksual (*gharīzah*) merupakan bagian dari penciptaan manusia. QS. *Āli 'Imrān* [3]: 14:

“Dijadikan indah bagi manusia kecintaan kepada apa-apa yang diingini...”

Penafsiran Ulama

- Al-Qurṭubī menyatakan bahwa syahwat bukanlah sesuatu yang tercela, tetapi harus diarahkan melalui pernikahan.
- Hadis Nabi SAW menyebutkan bahwa hubungan suami-istri bernilai sedekah (HR. Muslim).
- Al-Ghazālī dalam *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn* menegaskan bahwa hubungan seksual yang seimbang dapat menenangkan jiwa dan menjaga seseorang dari penyimpangan.

5. Etika dan Batasan Seksualitas dalam Al-Qur'an

a. Larangan Zina

QS. *Al-Isrā'* [17]: 32:

“Dan janganlah kamu mendekati zina...”

Al-Qurṭubī menegaskan bahwa larangan “mendekati” mencakup semua pintu menuju zina, termasuk perilaku seksual bebas.

b. Menundukkan Pandangan

QS. *An-Nūr* [24]: 30–31

Ibn Kaṭīr menjelaskan bahwa perintah ini bersifat preventif agar dorongan seksual tidak keluar dari koridor syariat.



c. Menjaga Kehormatan Diri

QS. *Al-Mu'minūn* [23]: 5–7

Ar-Rāzī menegaskan bahwa menjaga kehormatan seksual merupakan ciri keimanan sejati.

5. Seksualitas dalam Perspektif Sains (Penguatan Tafsir Al-Qur'an)

Temuan biologi, psikologi, dan neurosains mengenai hormon oksitosin, dopamin, dan ikatan emosional menguatkan konsep *sakinah* dan *mawaddah* dalam Al-Qur'an. Hal ini menunjukkan bahwa wahyu dan sains tidak bertentangan, melainkan saling meneguhkan.

KESIMPULAN

Seksualitas dalam perspektif Al-Qur'an merupakan anugerah ilahi yang mencakup dimensi spiritual, biologis, dan psikologis. Al-Qur'an menempatkan seksualitas dalam kerangka etika dan tanggung jawab moral. Temuan sains modern justru memperkuat pandangan ini dengan membuktikan manfaat seksualitas bagi kesehatan dan kesejahteraan manusia. Dengan demikian, sinergi antara Al-Qur'an dan sains menunjukkan bahwa agama dan ilmu pengetahuan dapat berjalan harmonis dalam memahami seksualitas manusia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Fida' Abdur Rafi', *Terapi Penyakit Korupsi*, (Jakarta: Penerbit Republika, 2004), h. 57
- Al-Ghazālī. *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*. Beirut: Dār al-Fikr.
- Al-Qur'an Al-Karim
- Al-Qurṭubī, Abū 'Abdullāh. *Al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Anbiya, A. Z. (2023). Tazkiyatun Nafs dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 7(1), 133-148.
- Ar-Rāzī, Fakhruddīn. *Mafātīḥ al-Ghayb*. Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī.
- Ibn Kaṭīr, Ismā'īl. *Tafsīr al-Qur'ān al-'Aẓīm*. Beirut: Dār al-Fikr.
- Mutholingah, S., & Zain, B. (2021). Metode penyucian jiwa (tazkiyah al-nafs) dan implikasinya bagi pendidikan agama islam. *TA'LIMUNA: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 69-83.
- Nur Sayfudin, "Konsep Tazkiyatun Nafs Perspektif Al-Ghozali dalam Pendidikan Akhlak", (Skripsi S-1 Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Metro, 2018), h.23.
- Rifay Siregar, *Tasawuf dari Sufisme Klasik ke Neosufisme*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002), cet. II, 245