

# Intimasi Seksual dalam Menjaga Keharmonisan Rumah Tangga

## *Sexual Intimacy in Maintaining Household Harmony*

Fatiha Sabila Putri Matondang \*, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Alvina Dwi Juliantka Putri, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Fadilah Wisdaniah Nasution, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Muhammad Ilham Padi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Taufiq Maulana Lingga, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

### ABSTRACT

Family harmony is the goal of every marriage and can be achieved through the mutual efforts of the husband and wife to love each other and develop spiritual behavior in their family life. This study aims to analyze the role of spirituality as a moderating variable that can strengthen the relationship between love and family harmony. The research employs quantitative methods, utilizing surveys and statistical analysis to measure the impact of spirituality on the love-harmony dynamic. Results indicate that cultivating feelings of love in married couples significantly enhances family harmony. Furthermore, the integration of spirituality in daily life serves to reinforce this relationship, suggesting that spiritual practices and beliefs play a crucial role in fostering a harmonious family environment. This study concludes that love and spirituality are interlinked elements essential for achieving and maintaining family harmony.

### ARTICLE HISTORY

Received 22/06/2024

Revised 04/07/2024

Accepted 11/07/2024

Published 13/07/2024

### KEYWORDS

Family harmony; love; spirituality; marriage; relationship dynamics.

### \*CORRESPONDENCE AUTHOR

✉ [fatih2017sabila@gmail.com](mailto:fatih2017sabila@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Kebebasan dan keterikatan adalah dua komponen berlawanan yang senantiasa mewarnai kehidupan seseorang. Apabila seseorang berada dalam kebebasan maka sesungguhnya ia menginginkan keterikatan. Begitu juga sebaliknya, apabila seseorang berada dalam keterikatan maka sesungguhnya ia menginginkan kebebasan. Bunyi teori John Bowlby ini bisa diidentikkan dengan keputusan seseorang untuk menikah (mengikatkan diri dalam ikatan perkawinan), kemudian ketika seseorang sudah menikah dan menemui ketidakcocokan atau ketidakpuasan dengan pasangan, maka seseorang ingin bercerai (melepaskan diri dari ikatan perkawinan).

Keharmonisan perkawinan dapat diwujudkan apabila didukung adanya saling pengertian, saling percaya, saling cinta, saling berkomunikasi, dan saling menyesuaikan diri di antara suami istri. Sebagai upaya untuk menciptakan keluarga dan perkawinan yang harmonis, tergantung pada kualitas masing-masing pihak dalam berbagai komponen berikut ini: cinta, ketertarikan seksual, romantisme, masa menjadi orang tua, rasa tanggung jawab, kematangan, usaha penyesuaian diri, persamaan dan perbedaan, intelegensi, kesehatan fisik dan sosial ekonomi. Unsur cinta penting ditumbuhkan dalam perkawinan dan sebab hanya dengan akal yang penuh cinta kasih seseorang akan bisa menghayati rasa aman, tenteram, bahagia, sehingga tercipta kedamaian dan ketenangan batin pada suami istri.

Dalam konteks kehidupan berumah tangga, intimasi seksual memainkan peran yang sangat penting dalam menjaga keharmonisan antara pasangan suami istri. Intimasi seksual bukan hanya sekedar aktivitas fisik semata, melainkan merupakan bentuk komunikasi dan kedekatan emosional yang mendalam antara dua individu yang saling mencintai (Christopher & Sprecher, 2000). Berbagai studi menunjukkan bahwa pasangan yang memiliki kehidupan seksual yang sehat dan memuaskan cenderung memiliki hubungan yang lebih stabil dan bahagia (Blanchflower & Oswald, 2004). Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa melalui intimasi seksual, pasangan dapat mengekspresikan cinta, kepedulian, dan penghargaan mereka satu sama lain, yang pada gilirannya memperkuat ikatan emosional dan rasa saling percaya (Byers & Demmons, 1999).

Keharmonisan rumah tangga tidak hanya bergantung pada faktor-faktor eksternal seperti ekonomi dan lingkungan, tetapi juga pada kualitas hubungan interpersonal di dalamnya (Baumeister & Vohs, 2004). Intimasi seksual menjadi salah satu elemen kunci yang dapat mempengaruhi kualitas hubungan tersebut. Ketika pasangan mampu

saling memahami dan memenuhi kebutuhan seksual masing-masing, mereka cenderung merasa lebih dihargai dan diperhatikan (Impett & Peplau, [2006](#)). Sebaliknya, kurangnya intimasi seksual dapat menimbulkan berbagai masalah, seperti ketegangan emosional, perasaan tidak aman, dan bahkan konflik yang berkepanjangan (Levine, 2003). Oleh karena itu, penting bagi pasangan untuk terus memelihara dan memperkuat hubungan intim mereka sebagai bagian dari upaya menjaga keharmonisan rumah tangga.

Lebih jauh lagi, intimasi seksual juga berfungsi sebagai sarana untuk meredakan stres dan memperbaiki suasana hati (Muisse et al., [2016](#)). Aktivitas seksual dapat memicu pelepasan hormon endorfin, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan, sehingga membantu pasangan merasa lebih rileks dan bahagia. Dalam kehidupan sehari-hari yang penuh dengan tekanan dan tantangan, intimasi seksual dapat menjadi pelarian yang menyenangkan dan memperlambat hubungan pasangan. Selain itu, intimasi seksual yang berkualitas juga dapat meningkatkan komunikasi antara pasangan, karena mereka belajar untuk lebih terbuka dan jujur mengenai perasaan dan kebutuhan mereka (Pascoal et al., [2014](#)).

Menjaga intimasi seksual dalam hubungan jangka panjang bukanlah hal yang mudah. Berbagai faktor seperti usia, kesehatan, dan dinamika keluarga dapat mempengaruhi frekuensi dan kualitas hubungan intim (Levine, [2003](#)). Oleh karena itu, pasangan perlu secara aktif bekerja sama untuk mengatasi hambatan-hambatan tersebut. Komunikasi yang efektif, kepercayaan, dan keterbukaan menjadi kunci utama dalam menjaga kehidupan seksual yang sehat dan memuaskan. Dengan demikian, pasangan dapat memastikan bahwa intimasi seksual mereka tetap menjadi sumber kekuatan dan keharmonisan dalam rumah tangga.

Dalam upaya menjaga intimasi seksual dalam hubungan jangka panjang, penting bagi pasangan untuk memahami bahwa perubahan dalam kehidupan seksual mereka adalah hal yang wajar dan alami. Misalnya, saat pasangan bertambah usia, perubahan hormonal dan fisik dapat mempengaruhi hasrat dan kinerja seksual. Pada saat yang sama, tantangan kesehatan seperti penyakit kronis atau penurunan kesehatan umum juga dapat mempengaruhi kehidupan seksual pasangan. Oleh karena itu, penting bagi pasangan untuk menerima perubahan ini dengan sikap terbuka dan mencari solusi bersama. Misalnya, konsultasi dengan profesional medis atau terapi pasangan dapat membantu menemukan cara-cara baru untuk mempertahankan dan meningkatkan kehidupan seksual mereka.

Selain itu, dinamika keluarga, seperti kehadiran anak-anak, dapat membawa tantangan tersendiri bagi kehidupan seksual pasangan. Kehadiran anak-anak sering kali mengurangi waktu dan kesempatan bagi pasangan untuk menikmati momen intim bersama. Penting bagi pasangan untuk menemukan cara untuk tetap mengutamakan hubungan mereka di tengah-tengah tanggung jawab keluarga. Ini bisa melibatkan merencanakan waktu khusus untuk berdua, seperti kencan malam atau liburan singkat tanpa anak-anak. Dengan demikian, pasangan dapat memastikan bahwa mereka memiliki waktu dan ruang untuk berfokus pada satu sama lain dan memperkuat ikatan emosional mereka.

Di sisi lain, stres dari pekerjaan dan kehidupan sehari-hari juga dapat mempengaruhi kehidupan seksual pasangan. Tekanan pekerjaan yang tinggi, kelelahan, dan kurangnya waktu luang dapat menyebabkan pasangan merasa tertekan dan tidak bersemangat untuk berhubungan intim. Untuk mengatasi hal ini, pasangan perlu mengembangkan strategi untuk mengelola stres bersama. Teknik relaksasi seperti yoga, meditasi, atau bahkan aktivitas fisik bersama dapat membantu meredakan ketegangan dan meningkatkan kualitas hubungan intim. Selain itu, penting untuk menjaga komunikasi yang terbuka mengenai kebutuhan dan harapan seksual, sehingga pasangan dapat saling memahami dan mendukung satu sama lain.

Dalam jangka panjang, menjaga kebaruan dan variasi dalam kehidupan seksual juga dapat menjadi kunci untuk mempertahankan intimasi seksual. Menjelajahi berbagai bentuk ekspresi seksual, mencoba hal-hal baru, dan menjaga rasa ingin tahu satu sama lain dapat membantu menjaga hubungan tetap segar dan menarik. Pasangan dapat berbicara secara terbuka tentang fantasi atau keinginan mereka, dan bersama-sama menemukan cara untuk mewujudkannya dengan cara yang nyaman dan aman.

Inti dari menjaga intimasi seksual dalam hubungan jangka panjang adalah keinginan untuk terus berinvestasi dalam hubungan dan melihatnya sebagai bagian integral dari kehidupan bersama. Ketika pasangan melihat intimasi seksual sebagai cara untuk memperdalam hubungan emosional dan fisik mereka, mereka lebih mungkin untuk mengatasi hambatan dan menemukan cara-cara baru untuk menjaga kehidupan seksual mereka tetap hidup dan

memuaskan. Dengan dedikasi dan upaya bersama, pasangan dapat memastikan bahwa intimasi seksual mereka tetap menjadi pilar yang kuat dalam membangun keharmonisan dan kebahagiaan dalam rumah tangga mereka.

## METODE

Metode memegang peranan penting dalam setiap kehidupan manusia terlebih dalam sebuah kegiatan penelitian ilmiah. Metode adalah suatu prosedur atau cara untuk mengetahui, mempelajari, dan memecahkan suatu masalah dengan menggunakan langkah-langkah yang sistematis. Secara sederhana, menyatakan bahwa, keberadaan suatu metode dalam suatu penelitian ilmiah adalah sebagai sebuah simbolisasi "pisau analisis" atau alat yang difungsikan untuk "membedah" atau melakukan penelitian, mulai dari hal pengumpulan data, penganalisisan atau pengolahan data sampai dengan menarik kesimpulan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian intimasi seksual dalam menjaga keharmonisan rumah tangga adalah jenis penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang tidak dapat dicapai dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik atau dengan cara kuantifikasi lainnya. Penelitian kualitatif dapat digunakan untuk meneliti kehidupan masyarakat, sejarah, tingkah laku, fungsionalisasi organisasi, pergerakan-pergerakan sosial, atau hubungan kekerabatan. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan psikologis. Terkait dengan sumber data, terdapat dua jenis sumber data yang dipergunakan dalam penelitian terkait intimasi seksual dalam keharmonisan rumah tangga yaitu data sekunder. Terkait dengan penelitian ini, data sekunder dari penelitian ini adalah data-data yang diperoleh melalui buku-buku penunjang, majalah yang isinya relevan, etika dan seksualitas.

## PEMBAHASAN

### Pengertian Intimasi

Definisi/arti kata 'intimasi' di Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah keakraban. Menurut Erikson intimasi sebagai kemampuan untuk berkomunikasi dan juga berperan penting dalam menjalin dan meningkatkan keintiman dalam menjalin hubungan yang romantis. Hal ini didukung oleh pernyataan Strong dan Devault yang mengemukakan bahwa intimasi dan komunikasi saling berkaitan dan pasangan yang mengalami kesulitan dalam komunikasi dikatakan tidak memiliki intimasi di dalam hubungan mereka. Intimasi atau keintiman juga dijelaskan sebagai perasaan dalam satu hubungan yang berkaitan dengan kedekatan di antara dua orang yang ditandai dengan interaksi verbal ataupun non verbal, keadaan mental, fisik, dan sosial (Fauzi, [2018](#)).

Menurut Sternberg Intimasi merupakan komponen emosi dari cinta yang meliputi perasaan dengan orang lain serta mengandung pengertian sebagai elemen afeksi yang mendorong individu untuk selalu melakukan kedekatan emosional dengan orang yang dicintainya. Menurut Baur and Crooks intimasi juga merupakan salah satu upaya untuk membantu orang lain, keterbukaan dalam bertukar pikiran, dan merasakan sedih ataupun senangnya dengan seseorang yang dicintainya (Yohanes, [2016](#)). Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pengertian intimasi yaitu mengarah pada sebuah perasaan adanya kedekatan di antara pasangan yang saling berinteraksi, menyatakan pikiran, perasaan dan tindakan yang terdalam kepada individu lain (Abdurochim, [2015](#)).

Intimasi tercipta ketika kita memandang orang lain sebagai responsif dan memberi perhatian pada kita dan bereaksi dengan cara yang suportif. Hal penting dalam intimasi adalah responsivitas dan kesediaan pendengar untuk balik membuka diri (Yohanes, [2016](#)). Ternyata intimasi ini dapat diupayakan melalui beberapa langkah, sebagaimana yang dikemukakan oleh Shelley, bahwa intimasi merupakan proses interpersonal, langkah-langkahnya sebagai berikut Langkah 1, proses intimasi dimulai apabila satu individu mengungkapkan perasaan atau informasi pribadinya kepada orang lain. Pemberian informasi dapat dilakukan secara verbal, melalui pengungkapan diri, atau secara non-verbal melalui "bahasa tubuh"; Langkah 2, setelah interaksi berlanjut, pasangan akan merespons pengungkapan diri tersebut dengan hangat dan simpatik; Langkah 3, pasangan akan merasa bahwa pasangannya memahami dirinya serta merasa diperhatikan (Erwinda, [2016](#)).

### Keharmonisan dalam Rumah Tangga

Keharmonisan atau harmonis mempunyai makna serasi atau selaras. Keharmonisan ialah bentuk hubungan yang dipenuhi oleh cinta dan kasih, karena kedua hal tersebut adalah tali pengikat keharmonisan. Kehidupan keluarga

yang penuh cinta kasih tersebut dalam Islam disebut *mawaddah wa rahmah*. Ayat 21 dari surat ar-Rum mengajarkan bahwa di antara tanda-tanda keagungan dan kekuasaan Allah ialah diciptakan-Nya istri-istri bagi kaum laki-laki dari jenis yang sama, guna menyelenggarakan kehidupan damai dan tenteram, serta menimbulkan rasa kasih sayang suami dan istri khususnya, dan umat manusia umumnya (Ritonga, [2021](#)).

Pengertian keluarga “harmonis” dipahami dari al-Quran surat ar-Rum (30) ayat 21. Pada ayat tersebut menyatakan bahwa tujuan keluarga harmonis adalah untuk mencapai ketenteraman dan kebahagiaan dengan dasar kasih sayang, setiap anggota keluarga serasa dalam suasana aman, tenteram, damai, bahagia dan sejahtera namun dinamis menuju kehidupan yang baik di dunia dan di akhirat. Jadi kata “harmonis” yang digunakan untuk menyifati kata “perkawinan” merupakan tata nilai yang seharusnya menjadi kekuatan penggerak dalam membangun tatanan keluarga yang dapat memberikan kenyamanan dunia sekaligus jaminan keselamatan akhirat. Rumah tangga seharusnya menjadi tempat yang tenang bagi setiap anggota keluarga, keluarga menjadi tempat kembali ke mana pun anggotanya pergi. Mereka merasa nyaman di dalamnya, dan penuh percaya diri ketika berinteraksi dengan keluarga yang lainnya dalam masyarakat (Azhar & Ponamon, [2020](#)).

Rumah tangga yang harmonis adalah hidup bahagia dalam ikatan cinta kasih suami istri yang didasari oleh adanya kesadaran dan kerelaan untuk hidup bersama. Sikap yang dapat mendukung terciptanya rumah tangga yang harmonis adalah bersikap dewasa, saling percaya, menghargai, bersama-sama menjalani kehidupan dengan cinta, dapat mengkomunikasikan perasaan dengan tepat dan menerima perbedaan. Jika keharmonisan tercapai, kebahagiaan pun akan mengikutinya. Adapun beberapa fase dalam perkawinan yaitu: fase bulan madu (berusaha membahagiakan pasangan, diliputi kemesraan), fase pengenalan kenyataan (kembali pada kesibukan masing-masing), fase krisis percaya diri (munculnya perasaan saling curiga dan merupakan fase bahaya dalam perkawinan), fase menerima kenyataan (baik kelebihan maupun kekurangan pasangan, fase kebahagiaan sejati (fase yang betul-betul dimengerti bahwa arti perkawinan tidak selalu mulus berjalan seperti yang diinginkan).

Dalam periode krisis dan pertengahan menimbulkan banyak masalah baik internal (perbedaan prinsip, konflik peran, kesalahpahaman, masalah psikis, pemenuhan kebutuhan keluarga, seks, dan ekonomi) maupun masalah eksternal pada pasangan (campur tangan keluarga pasangan, atau masalah dengan lingkungan). Dasar-dasar terciptanya keharmonisan perkawinan adalah kematangan emosi dan pikiran, sikap toleransi, menerima, memberi dan tolong-menolong, sikap saling memadu kasih, mencurahkan isi hati, saling pengertian, saling dapat menerima dan memberi kasih (Niswati, [2011](#)).

#### Efek Daya Tarik dalam Intimasi

Daya tarik yang ada pada seseorang berdampak baik terhadap kepribadian maupun terhadap perilaku sosialnya. Contoh ekstrem adalah pada artis yang sangat populer. Akibat dari popularitasnya itu, beberapa artis sulit menjalani kehidupan secara wajar. Mereka sering justru merasa tersiksa karena popularitasnya, ke mana ia pergi, penggemar selalu mengikuti. Kondisi yang demikian menyebabkan kepribadiannya di satu sisi kurang berkembang sewajarnya, di sisi lain bisa menumbuhkan kepercayaan diri yang lebih kuat. Dalam kehidupan sehari-hari, efek daya tarik bagi pria dan bagi wanita sering tidak sama, meskipun pada keduanya daya tarik itu sendiri dipengaruhi oleh bagaimana mereka berhubungan sosial.

#### Aturan dalam Hubungan Intim

Setiap pasangan suami-istri pasti menginginkan hubungan yang romantis. Istimewanya ajaran Islam, aturan ketika di ranjang pun diajarkan demi mewujudkan keharmonisan rumah tangga. Aturan di sini ada yang menjelaskan mengenai larangan yang mesti di jauhi, ada pula beberapa hal yang sunnah (anjuran), ditambah lagi dengan pelurusan terhadap hal-hal yang dianggap tidak boleh oleh sebagian kalangan padahal asalnya boleh. Semoga dengan semakin mengetahui aturan-aturan Islam ini, hubungan intim dengan sang istri semakin mesra dan tidak sampai melanggar yang Allah larang, yang diinginkan hanyalah ridha Allah (Erwinda, [2016](#)).

Pertama: Disunahkan bercumbu rayu sebagai pemanasan terlebih dahulu di awal-awal hubungan badan. Inilah alasan kenapa Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam menganjurkan untuk menikahi wanita perawan karena kita pun bisa menikmati manisnya. Ketika Jabir menikah, Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bertanya padanya:

هل تزوجت بكرا ام ثيبا, فقل تزوجت ثيبا. فقال: هل تزوجت بكرا تلاعبها وتلاعبك

Artinya: "Apakah engkau menikahi gadis (perawan) atau janda?" "Aku menikahi janda", kata Jabir. "Kenapa engkau tidak menikahi gadis saja karena engkau bisa bercumbu dengannya dan juga sebaliknya ia bisa bercumbu mesra denganmu?" (HARI. Bukhari). Ibnu Hajar mengatakan bahwa hal ini sebagai isyarat kalau gadis sangat menyenangkan jika untuk melakukan senggama, serta ketika bermain-main atau menciumnya (Fathul Bari, 9: 122).

Kedua: Menyetubuhi istri di kemaluan, terserah dari depan atau belakang. Allah SWT berfirman:

نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأَتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ

Artinya: "Istri-istrimu adalah (seperti) tanah tempat kamu bercocok tanam, maka datangilah tanah tempat bercocok tanammu itu bagaimana saja kamu kehendaki" (QS. Al Baqarah: 223).

Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

إِذَا أَنَّى أَحَدُكُمْ أَهْلَهُ ثُمَّ أَرَادَ أَنْ يَعُودَ فَلْيَتَوَضَّأْ

Artinya: "Jika salah seorang di antara kalian menyetubuhi istrinya, lalu ia ingin mengulanginya kembali, maka berwudulah" (HR. Muslim).

Boleh-boleh saja suami istri tidak berpakaian sehingga bisa saling melihat satu dan lainnya. Hal ini dibolehkan karena tidak ada batasan aurat antara suami istri. Kita dapat melihat bukti hal ini dari hadis 'Aisyah radhiyallahu 'anha, ia berkata:

كُنْتُ أَعْتَسِلُ أَنَا وَالنَّبِيِّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - مِنْ إِنَاءٍ وَاحِدٍ مِنْ جَنَابَةٍ

Artinya: "Aku pernah mandi bersama Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam dari satu bejana dan kami berdua dalam keadaan junub" (HR. Bukhari) (Mufti, [2018](#)).

Al-Hafizh Ibnu Hajar Al Asqalani rahimahullah berkata, Ad-Dawudi berdalil dengan hadis ini untuk menyatakan bolehnya seorang suami melihat aurat istrinya dan sebaliknya. Pendapat ini dikuatkan dengan kabar yang diriwayatkan Ibnu Hibban dari jalan Sulaiman bin Musa bahwasanya ia ditanya tentang hukum seorang suami melihat aurat istrinya. Maka Sulaiman pun berkata, 'Aku pernah bertanya kepada 'Atha tentang hal ini, ia menjawab, 'Aku pernah menanyakan permasalahan ini kepada 'Aisyah maka 'Aisyah membawakan hadis ini dengan maknanya."

### Intimasi Seksual dalam Menjaga Keharmonisan Rumah Tangga

Individu yang memiliki komponen cinta yaitu intimasi, komitmen, dan hasrat yang tinggi satu sama lain, maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut sudah siap untuk menikah. Intimasi sangat diperlukan dalam suatu hubungan. Intimasi dalam sebuah hubungan membuat pasangan menjaga komunikasi dan menghindari tingkat kesalahpahaman antara mereka berdua, dengan intimasi pula seseorang diharapkan mampu membina hubungan yang intens dan interaksi yang harmonis dengan pasangannya (Br Tarigan et al., [2023](#)). Intimasi dalam sebuah hubungan baik dalam hubungan pacaran dan pernikahan sangat diperlukan, karena pada dasarnya hubungan romantis melibatkan kedekatan dan ketergantungan antara pasangan. Dengan adanya intimasi, diharapkan seseorang lebih mampu membina hubungan yang intens dan interaksi yang harmonis dengan pasangannya (Syauqii, [2022](#)).

Komitmen dalam suatu hubungan juga sama pentingnya dengan intimasi. Komitmen akan membuat seseorang fokus untuk menjalin hubungan khusus dengan satu pasangan saja. Komitmen juga membuat seseorang setia dan tidak terpengaruh lagi untuk mencari pasangan lain (Harahap et al., [2023](#)). Selain komitmen dan intimasi, elemen lain yang juga diperlukan yaitu hasrat. Hasrat dalam hubungan pacaran berbeda dengan hasrat yang dibutuhkan dalam pernikahan. Hasrat dalam hubungan pacaran lebih kepada keinginan untuk selalu dekat secara fisik dengan pasangan tetapi tetap dengan batasan-batasan sesuai dengan norma yang ada atau dengan kata lain tidak melibatkan seks. Hasrat untuk bersama bisa berupa adanya perasaan rindu ketika berada berjauhan dengan pasangan sehingga muncul keinginan untuk bertemu dan pada saat bertemu akan memberikan perasaan bahagia. Menurut Sternberg, ketiga hal

tersebut yaitu komitmen, intimasi dan hasrat harus dimiliki oleh setiap pasangan agar hubungan yang sudah dijalani bisa berjalan dengan baik dan semakin kokoh. Dengan demikian, diharapkan kesiapan menikah pun akan semakin besar (Pasongli, [2017](#)).

Setiap orang yang memasuki kehidupan berkeluarga melalui pernikahan tentu menginginkan terciptanya keluarga yang bahagia, sejahtera lahir dan batin. Hal ini telah menjadi keinginan dan harapan mereka jauh sebelum dipertemukan dalam ikatan pernikahan yang sah. Banyak cerita dan mitos yang berkembang di masyarakat yang menggambarkan bahwa pernikahan akan membuat individu yang menjalaninya lebih puas dan bahagia daripada kehidupan sebelumnya (Azhari et al., [2023](#)). Menikah merupakan saat yang penting dalam siklus kehidupan manusia. Pernikahan pada dasarnya menyatukan dua pribadi yang berbeda untuk mencapai tujuan bersama. Antar pasangan bisa saling berbagi, memberi dan menerima, mencintai dan dicintai, menikmati suka-duka, merasakan kedamaian dalam menjalani hidup di dunia.

Setiap pasangan yang melakukan pernikahan mengharapkan dapat membentuk keluarga yang bahagia dan sejahtera. Ikatan dalam pernikahan sangat perlu untuk menjaga terpenuhinya kebutuhan dasar psikis, supaya kedua individu yang telah mengikatkan diri secara sah pada komitmen untuk hidup bersama dan anak-anaknya dapat memperoleh perasaan aman dan terlindungi. Bahwa memuaskan sesama pasangan adalah wajib untuk mengharmoniskan dalam rumah tangga, guna memperoleh tujuan dari pasangan selain dari memperoleh kenikmatan dalam bercinta bersama pasangan arti dalam kutipan teks di atas juga untuk memperoleh keturunan yang harmonis dalam berumah tangga. Ajaran Agama Islam membangun hubungan harmonis dengan pencipta, antar manusia, dan hubungan manusia dengan lingkungan (Wardana, [2022](#)).

Masalah kepuasan seks pernah diteliti oleh Bendi tentang persepsi positif terhadap jamu kuat tradisional dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam berhubungan seks dan kepercayaan diri yang tinggi dapat meningkatkan kepuasan seks. Begitu juga dengan orang yang percaya pada agama akan mempercayai kebenaran agama yang dianutnya. Hanya saja, perbedaan agama sering memicu terjadinya konflik dalam rumah tangga, sehingga faktor agama sangat penting untuk dipikirkan lebih matang dengan mempersiapkan diri akan konsekuensinya. Agama mengatur dan membina keharmonisan perkawinan dari urusan cinta sampai urusan seksual. Baucom dan Holde menemukan bahwa pasangan yang tingkat religiusitasnya tinggi akan lebih berbahagia daripada yang religiusitasnya rendah (Niswati, [2011](#)).

## SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa intimasi seksual merupakan elemen krusial dalam hubungan romantis yang sehat. Proses ini melibatkan komunikasi terbuka, kepercayaan, penghargaan, dan kenyamanan antara kedua belah pihak. Intimasi seksual tidak hanya meningkatkan mutu hubungan tetapi juga kepuasan seksual. Oleh karena itu, sangat penting bagi pasangan untuk memastikan bahwa setiap bentuk interaksi intim dilakukan dengan persetujuan dan rasa hormat, sehingga memperkuat ikatan emosional dan fisik di antara mereka. Keintiman juga mencakup aspek-aspek mental, fisik, dan sosial yang menyatu untuk menciptakan kedekatan yang mendalam.

Keterbatasan penelitian ini termasuk keterbatasan dalam metode pengumpulan data yang mungkin tidak mencakup seluruh variasi pengalaman intimasi seksual di berbagai budaya dan latar belakang. Selain itu, penelitian ini lebih berfokus pada pasangan heteroseksual, sehingga hasilnya mungkin tidak sepenuhnya berlaku untuk pasangan dengan orientasi seksual atau identitas gender yang berbeda. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi dinamika intimasi seksual dalam berbagai konteks dan untuk memahami bagaimana faktor-faktor seperti budaya, agama, dan teknologi mempengaruhi intimasi seksual dan kepuasan hubungan.

## REFERENSI

- Abdurochim, M. (2015). Studi deskriptif tentang intimacy dalam pacaran pada peserta didik kelas XI di SMAN 1 Baturaden Kabupaten Banyumas tahun 2014/2015. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Azhar, M. Z., & Ponamon, R. (2020). Keharmonisan rumah tangga pemain persatuan sepak bola Indonesia Balikpapan (Persiba). *Ulumul Syar'i: Jurnal Ilmu-Ilmu Hukum dan Syariah*, 8(1), 65–79.  
<https://doi.org/10.52051/ulumulyari.v8i1.56>
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2004). Sexual economics: Sex as female resource for social exchange in heterosexual interactions. *Personality and Social Psychology Review*, 8(4), 339-363.

- [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0804\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0804_2)
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2004). Money, sex, and happiness: An empirical study. *Scandinavian Journal of Economics*, 106(3), 393-415. <https://doi.org/10.1111/j.0347-0520.2004.00369.x>
- Br Tarigan, M. M. D., Daulay, A. R., Suryani, I., & Sukiman, S. (2023). Penerapan pembelajaran akhlak terhadap keluarga, tetangga dan lingkungan. *Islam & Contemporary Issues*, 3(2), 60–64. <https://doi.org/10.57251/ici.v3i2.1125>
- Byers, E. S., & Demmons, S. (1999). Sexual satisfaction and sexual self-disclosure within dating relationships. *Journal of Sex Research*, 36(2), 180-189. <https://doi.org/10.1080/00224499909551983>
- Christopher, F. S., & Sprecher, S. (2000). Sexuality in marriage, dating, and other relationships: A decade review. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 999-1017. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00999.x>
- Erwinda, L. (2016). Urgensi intimacy dalam kehidupan berkeluarga pasangan dewasa awal. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(2), 53–60. <https://doi.org/10.29210/j.edu.v2i2>
- Fauzi, M. (2018). Diktat psikologi keluarga. <https://stisnutangerang.ac.id/wp-content/uploads/2018/09/FULL-Diktat-Matakuliah-Psikologi-Keluarga-Mahfudh-Fauzi.pdf>
- Harahap, N. A., Adenan, A., & Siregar, H. S. (2023). Kecerdasan intelektual terhadap keharmonisan rumah tangga di Kelurahan Tegal Sari III Kecamatan Medan Area. *Islam & Contemporary Issues*, 3(1), 9–16. <https://doi.org/10.57251/ici.v3i1.918>
- Impett, E. A., & Peplau, L. A. (2006). Sexual compliance: Gender, motivational, and relationship perspectives. *Journal of Sex Research*, 43(4), 384-392. <https://doi.org/10.1080/00224490609552324>
- Levine, S. B. (2003). The nature of sexual desire: A clinician's perspective. *Archives of Sexual Behavior*, 32(3), 279-285. <https://doi.org/10.1023/A:1023421819465>
- Mufti. R. K. (2018). Psikologi keluarga Islam. CV. Manhaji.
- Muise, A., Schimmack, U., & Impett, E. A. (2016). Sexual frequency predicts greater well-being, but more is not always better. *Social Psychological and Personality Science*, 7(4), 295-302. <https://doi.org/10.1177/1948550615616462>
- Niswati, I. (2011). Hubungan loving, kepuasan seksual dan religiusitas. *Jurnal PSIBERNETIKA*, 4(2), 1–15. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v4i2.537>
- Pascoal, P. M., Narciso, I., & Pereira, N. M. (2014). What is sexual satisfaction? Thematic analysis of lay people's definitions. *Journal of Sex Research*, 51(1), 22-30. <https://doi.org/10.1080/00224499.2013.815149>
- Pasongli, I. (2017). Triangulasi cinta, keharmonisan keluarga dan kesiapan menikah pada dewasa muda yang berpacaran. *Biopsikososial: Jurnal Ilmiah Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta*, 1(2), 55–64. <https://doi.org/10.22441/biopsikososial.v1i2.2130>
- Ritonga, W. W. (2021). Peran dan fungsi keluarga dalam Islam. *Islam & Contemporary Issues*, 1(2), 47–53. <https://doi.org/10.57251/ici.v1i2.91>
- Rizal, A. A., Hari Susanto, S. N., & Juliani, H. (2023). Implementasi penerbitan KTP elektronik bagi warga negara asing di Kota Semarang. *Diponegoro Law Journal*, 12(April), 1–15. <https://doi.org/10.14710/dlj.2023.40845>
- Syauqii, F. (2022). Penerapan pembelajaran akhlak terhadap keluarga dan lingkungan tempat tinggal. *Islam & Contemporary Issues*, 2(1), 32–36. <https://doi.org/10.57251/ici.v2i1.480>
- Wardana, I. K. A. (2022). Keharmonisan rumah tangga melalui seksual dalam teks Lontar Rahasya Sanggama. *Satya Widya: Jurnal Studi Agama*, 5(1), 1–13. <https://doi.org/10.33363/swjsa.v5i1.804>
- Yohanes, K. H. S. (2016). Buku ajar psikologi sosial I tim penulis: Yohanes Kartika Herdiyanto Supriyadi. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Universitas Udayana.