

Pendidikan Seks Berbasis Al-Qur'an: Konsep, Tahapan Usia, dan Implementasi di Era Digital

Neila Khoirunnisa
Ma'had Aly Walindo, Pekalongan
nailakhoirunnisa148@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini mengkaji pendidikan seks dalam perspektif Al-Qur'an dengan menekankan pentingnya integrasi nilai-nilai keagamaan, prinsip etika, dan perkembangan ilmu pengetahuan modern. Pendidikan seks yang berlandaskan Al-Qur'an tidak hanya menekankan aspek biologis, tetapi lebih jauh memfokuskan pada pembinaan moral, penguatan karakter, serta pembentukan kesadaran spiritual peserta didik. Konsep ini berporos pada ayat-ayat mengenai pengendalian pandangan (ghadd al-baṣar), penjagaan kehormatan diri (ḥifẓ al-farj), adab interaksi antara laki-laki dan perempuan, serta larangan terhadap perilaku yang mengarah pada penyimpangan seksual. Kajian ini juga menguraikan bagaimana pendidikan seks Qur'ani dapat diaplikasikan dalam berbagai konteks pendidikan, baik di lingkungan keluarga sebagai pusat pendidikan pertama dan utama, di sekolah melalui kurikulum yang terstruktur, maupun di masyarakat yang berperan dalam membentuk budaya yang sehat. Selain itu, penelitian ini menekankan perlunya strategi adaptif di era digital, termasuk literasi digital Islami sebagai instrumen untuk menghadapi risiko paparan pornografi, konten seksual bebas, serta fenomena komunikasi daring yang rentan terhadap eksploitasi seksual. Pendidikan seks Qur'ani dihadirkan melalui pendekatan bertahap yang disesuaikan dengan perkembangan usia anak dan remaja, mulai dari pembiasaan menjaga privasi dan aurat pada usia dini, edukasi adab berinteraksi pada masa kanak-kanak, hingga penguatan kontrol diri dan tanggung jawab moral pada fase remaja. Pendekatan ini dipadukan dengan prinsip tazkiyatun nafs sebagai proses penyucian jiwa, serta pemahaman psikologi perkembangan untuk memastikan materi disampaikan secara tepat dan proporsional. Hasil analisis memperlihatkan bahwa pendidikan seks yang dirumuskan berdasarkan ajaran Al-Qur'an mampu menghasilkan generasi yang berkarakter kuat, berakhlak mulia, serta memiliki ketahanan moral dalam menghadapi perubahan sosial dan tantangan kontemporer di era modern. Model pendidikan seks Qur'ani ini dinilai relevan dan dibutuhkan untuk membangun masyarakat yang lebih beradab serta mampu merespons kompleksitas isu-isu seksual masa kini secara bijaksana.

Kata kunci: Pendidikan Seks, Al-Qur'an, Ghadd Al-Baṣar, Ḥifẓ Al-Farj, Fitrah Seksual, Remaja, Pendidikan Islam, Preventif.

A. Pendahuluan

Pendidikan seks merupakan salah satu aspek penting dalam pembentukan karakter dan moral generasi muda, terutama di era modern yang ditandai dengan derasnya arus informasi digital, perubahan sosial, dan meningkatnya perilaku berisiko di kalangan remaja. Fenomena paparan pornografi, pergaulan bebas, dan perubahan nilai-nilai sosial menuntut sistem pendidikan yang lebih komprehensif dan berorientasi pada nilai transendental.¹ Di tengah kompleksitas tersebut, Al-Qur'an menawarkan kerangka etis yang menyeluruh untuk mengatur perilaku seksual manusia. Berbeda dengan anggapan sebagian masyarakat yang menganggap pembahasan seks sebagai sesuatu yang tabu, Al-Qur'an justru memberikan perhatian jelas terhadap aspek penciptaan manusia, pengendalian diri, batas interaksi lawan jenis, serta pencegahan perilaku keji seperti zina.

Pendidikan seks dalam perspektif Islam tidak hanya menekankan dimensi biologis, tetapi juga aspek spiritual, moral, psikologis, dan sosial. Nilai-nilai Qur'ani seperti *ghadd al-bashar* (menundukkan pandangan), *hifz al-farj* (menjaga kehormatan), dan *hayā'* (budaya malu) merupakan prinsip fundamental yang mengarahkan perilaku seksual menuju kemaslahatan hidup manusia.² Prinsip-prinsip tersebut selaras dengan tujuan utama syariat Islam (*maqāṣid asy-syarī'ah*), khususnya dalam menjaga keturunan (*hifz an-nasl*) dan menjaga kehormatan (*hifz al-'ird*).³

Perkembangan teknologi dan media digital memperluas tantangan pendidikan seks, karena memberikan akses tanpa batas terhadap berbagai konten yang berpotensi merusak moral remaja.⁴ Oleh karena itu, pendidikan seks berbasis Al-Qur'an harus diterapkan secara sistematis dan bertahap sesuai perkembangan usia, melibatkan peran orang tua, institusi pendidikan, otoritas agama, dan lingkungan sosial. Islam juga memandang pembinaan seksual sebagai bagian integral dari tarbiyah akhlak, sehingga harus dimulai sejak dini melalui penanaman adab dan pemahaman fitrah seksual manusia.⁵

Dengan mengombinasikan pengetahuan ilmiah modern dan nilai-nilai wahyu, pendidikan seks Qur'ani mampu menawarkan pendekatan yang lebih holistik dibanding model sekuler yang cenderung menekankan kebebasan seksual tanpa batas. Pendidikan seks dalam Islam menekankan kesadaran diri, kemampuan mengelola dorongan nafsu, serta pemahaman tujuan sakral hubungan seksual dalam konteks pernikahan.⁶

¹ Alvin Toffler, *Future Shock* (New York: Random House, 1970), hlm. 23–25.

² Al-Ghazālī, *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, Jilid 3 (Kairo: Dār al-Ma'ārif, 2004), hlm. 125.

³ Abū Ishāq al-Syātibī, *Al-Muwāfaqāt fī Uṣūl al-Syarī'ah* (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1997), hlm. 210–215.

⁴ Mary Anne Layden, "Pornography and Violence," *Journal of Sexual Addiction and Compulsivity*, 2009.

⁵ Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *Tuhfat al-Mawdūd bi Ahkām al-Mawlūd* (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1992), hlm. 45–47.

⁶ Muhammad Qutb, *Manhaj al-Tarbiyah al-Islamiyyah* (Kairo: Maktabah Wahbah, 1995), hlm. 98.

Dengan demikian, urgensi pendidikan seks berbasis Al-Qur'an menjadi semakin kuat dalam menghadapi tantangan globalisasi dan digitalisasi. Model ini tidak hanya mencerdaskan peserta didik secara intelektual, tetapi juga membentuk generasi yang bermartabat, berintegritas, dan kokoh secara spiritual serta moral.⁷

B. Metode penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan **kualitatif-deskriptif** dengan metode **studi kepustakaan (library research)**. Pendekatan ini dipilih karena fokus penelitian adalah mengkaji konsep pendidikan seks dalam perspektif Al-Qur'an dan relevansinya dengan kebutuhan pendidikan modern. Model kualitatif memungkinkan peneliti untuk memahami teks, nilai, dan konteks secara mendalam, sedangkan studi kepustakaan memberikan ruang untuk menelaah sumber primer dan sekunder yang berkaitan dengan tema penelitian.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Konsep Pendidikan Seks Menurut Al-Qur'an

Pendidikan seks (*at-tarbiyah al-jinsiyyah*) dalam perspektif Islam tidak dianggap sebagai tema yang tabu atau harus dihindari. Justru, ia merupakan bagian integral dari proses penyucian dan pembinaan jiwa (*tazkiyatun nafs*) yang bertujuan menjaga kehormatan serta integritas moral manusia. Al-Qur'an memberikan dasar-dasar normatif dan konseptual yang sangat komprehensif mengenai bagaimana seharusnya hubungan antara laki-laki dan perempuan dibangun, termasuk prinsip etika seksual, batasan-batasan moral, serta pengelolaan dorongan biologis secara bertanggung jawab.

Selain itu, seluruh ketentuan tersebut berhubungan erat dengan tujuan syariat (*maqāṣid al-syarī'ah*), khususnya dalam konteks menjaga keberlangsungan dan kemurnian keturunan (*ḥifẓ al-nasl*), yang menjadi salah satu pilar utama dalam kerangka hukum Islam. Dengan demikian, pendidikan seks menurut Al-Qur'an tidak hanya berorientasi pada aspek biologis, tetapi juga meliputi dimensi spiritual, sosial, dan moral yang menyangkut pembentukan kepribadian yang beretika dan beradab.⁸

⁷ Yusuf al-Qaradhawi, *Al-Halāl wa al-Ḥarām fī al-Islām* (Kairo: Dār al-Syurūq, 1997), hlm. 202–204.

⁸ Lihat Abu Hamid al-Ghazali, *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2011, hlm. 312–315; Yusuf al-Qaradhawi, *al-Halāl wa al-Ḥarām fī al-Islām*, Kairo: Maktabah Wahbah, 1994, hlm. 224–227; dan Wahbah al-Zuhayli, *Uṣūl al-Fiqh al-Islāmī*, Damaskus: Dār al-Fikr, 1986, hlm. 1047–1049.

2. Seksualitas sebagai Bagian dari Fitratullah

Al-Qur'an menegaskan bahwa seksualitas merupakan bagian dari sistem penciptaan manusia yang telah diatur oleh Allah dan berfungsi sebagai mekanisme kodrati untuk melestarikan keturunan. Seksualitas bukanlah sesuatu yang bersifat negatif, tetapi merupakan aspek fitrah yang diciptakan untuk tujuan mulia. Hal ini ditegaskan melalui firman Allah:

وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُم مِّنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَجَعَلَ لَكُم مِّنْ أَزْوَاجِكُمْ بَنِينَ وَحَفَدَةً وَرَزَقَكُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ أَفَبِالْبَاطِلِ يُؤْمِنُونَ وَبِنِعْمَتِ اللَّهِ هُمْ يَكْفُرُونَ

“Dan Allah telah menjadikan bagi kalian pasangan-pasangan dari jenis kalian sendiri, dan dari pasangan-pasangan itu Dia menganugerahkan anak-anak serta cucu-cucu...” (QS. an-Nahl [16]: 72).

Ayat ini menampilkan beberapa prinsip teologis dan edukatif penting. Pertama, dorongan seksual merupakan bagian dari fitrah manusia (*fitratullāh*) yang Allah ciptakan secara seimbang bersama akal dan moralitas.⁹ Dalam konteks ini, seksualitas tidak boleh dipandang sebagai sesuatu yang harus ditekan atau ditabukan secara total, tetapi harus diarahkan sesuai dengan nilai-nilai ilahiah.

Kedua, ayat tersebut menegaskan bahwa hubungan seksual hanya mendapatkan legitimasi syar'i melalui pernikahan. Dengan demikian, pendidikan seks Qur'ani harus menekankan bahwa penyaluran dorongan seksual tidak dapat dilepaskan dari institusi keluarga yang sah. Kejelasan batas ini penting untuk membentuk kesadaran etis generasi muda dalam menghadapi arus budaya permisivisme seksual pada era modern.¹⁰

Ketiga, ayat ini menunjukkan bahwa pendidikan seks dalam Islam tidak boleh berhenti pada aspek biologis seperti anatomi organ reproduksi atau proses pembuahan, tetapi harus diarahkan untuk membangun akhlak, rasa tanggung jawab, serta pemahaman tentang tujuan sakral dari relasi seksual. Pendidikan seks Qur'ani berdasarkan ayat ini menanamkan bahwa hubungan seksual merupakan amanah Allah untuk menjaga kemurnian keturunan (*ḥifẓ al-nasl*) dan membangun keluarga yang stabil.¹¹

Dengan demikian, konsep seksualitas Qur'ani mencakup unsur fitrah, hukum, akhlak, dan tujuan syariat, sehingga membentuk paradigma pendidikan seks yang holistik: bukan permisif, bukan represif, tetapi proporsional dan berorientasi pada kemaslahatan.

⁹Ibn 'Asyūr, *al-Taḥrīr wa al-Tanwīr*, Tunis: Dār Sahnūn, 1997, jilid 14, hlm. 126.

¹⁰M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, Jakarta: Lentera Hati, 2005, jilid 6, hlm. 475–476.

¹¹Wahbah al-Zuhaylī, *Maqāṣid al-Syarī'ah al-Islāmiyyah*, Damaskus: Dār al-Fikr, 2001, hlm. 89–92.

3. Pendidikan Seks sebagai Penjagaan Kehormatan (Hifz al-‘Ird)

Konsep pendidikan seks dalam Al-Qur’an memiliki keterkaitan langsung dengan perintah untuk menjaga kehormatan diri (*hifz al-‘ird*) dan memelihara kemaluan (*hifz al-furūj*). Hal tersebut diekspresikan melalui perintah Allah kepada kaum lelaki beriman untuk mengendalikan pandangan dan menjaga kesucian diri, sebagaimana tercantum dalam firman-Nya:

“Katakanlah kepada laki-laki beriman agar mereka menundukkan sebagian pandangan mereka dan menjaga kemaluan mereka...” (QS. an-Nūr [24]: 30).

Demikian pula, kaum perempuan beriman diperintahkan untuk menerapkan pengendalian pandangan, memelihara kemaluan, dan mengatur penampilan secara pantas di hadapan publik:

“Dan katakanlah kepada perempuan beriman agar mereka menundukkan sebagian pandangan mereka dan menjaga kemaluan... dan janganlah mereka menampakkan perhiasan mereka kecuali yang biasa tampak...” (QS. an-Nūr [24]: 31).

Kedua ayat tersebut mengandung sejumlah prinsip dasar dalam pendidikan seks Qur’ani. Pertama, Al-Qur’an menegaskan adanya standar etika seksual yang berlaku secara seimbang bagi laki-laki dan perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa Islam tidak memberikan beban moral secara sepihak, melainkan membangun tanggung jawab bersama dalam menjaga kesucian masyarakat.¹²

Kedua, ayat-ayat ini menekankan pentingnya kontrol diri sebagai fondasi utama dalam pendidikan seks. Menundukkan pandangan, tidak menampakkan aurat secara tidak pantas, dan menjaga batas interaksi sosial adalah bentuk latihan moral yang bertujuan mencegah rangsangan yang berlebihan dan perilaku seksual yang menyimpang.¹³

Ketiga, Al-Qur’an memandang aktivitas seksual bukan sekadar tindakan biologis, tetapi bagian dari ibadah yang tunduk pada aturan etika, moral, dan spiritual. Dalam perspektif Qur’ani, hubungan seksual diposisikan sebagai amanah yang harus dijalankan dalam bingkai kesucian, sehingga pendidikan seks harus mengajarkan kesadaran akan nilai spiritual, tanggung jawab sosial, serta penghormatan terhadap martabat manusia.¹⁴

Dengan demikian, pendidikan seks berbasis Al-Qur’an mencakup dimensi pengaturan perilaku, pengendalian diri, dan pembentukan karakter moral. Perspektif ini menegaskan bahwa penjagaan kehormatan adalah bagian integral dari pembentukan manusia beradab dan merupakan pilar penting dalam menciptakan masyarakat yang sehat secara moral maupun sosial.

¹² Al-Qurthubī, *al-Jāmi‘ li Ahkām al-Qur’ān*, Kairo: Dār al-Kutub al-Miṣriyyah, 1967, jilid 12, hlm. 229–231.

¹³ Ibn Katsir, *Tafsir al-Qur’ān al-‘Azīm*, Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1999, jilid 3, hlm. 282–284.

¹⁴ M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur’an*, Jakarta: Lentera Hati, 2007, hlm. 387–392.

4. Larangan Zina dan Pendidikan Seks Preventif (Preventive Sex Education)

Al-Qur'an tidak hanya mengharamkan perbuatan zina itu sendiri, tetapi juga melarang segala bentuk aktivitas yang dapat mengantarkan seseorang pada perilaku tersebut. Prinsip ini ditegaskan dalam firman Allah:

وَلَا تَقْرَبُوا الزَّوْجَ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا

“Dan janganlah kamu mendekati zina; sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji dan jalan yang sangat buruk.” (QS. al-Isrā' [17]: 32).

Ayat ini memberikan fondasi penting bagi pendidikan seks dalam Islam yang bersifat preventif. Larangan “mendekati” zina menunjukkan bahwa Islam menutup berbagai pintu dan faktor pemicu yang dapat menggiring seseorang ke perilaku seksual yang tidak sah.¹⁵ Oleh karena itu, pendidikan seks versi Qur'ani tidak hanya membahas aspek konsekuensi, tetapi lebih menekankan pembentukan kesadaran, pengendalian diri, dan pencegahan sebelum terjadi penyimpangan.

Dalam realitas sosial, larangan mendekati zina mencakup regulasi terhadap interaksi sosial antara laki-laki dan perempuan, khususnya interaksi yang berpotensi menimbulkan rangsangan seksual atau pelanggaran batas etika.¹⁶ Termasuk di dalamnya adalah pengaturan batasan aurat, larangan berkhalwat (berdua-duaan antara laki-laki dan perempuan yang bukan mahram), pengaturan ikhtilāt (percampuran bebas), serta adab komunikasi yang menjaga kehormatan dan tidak menimbulkan godaan.¹⁷

Dengan demikian, ayat ini memberikan arahan bahwa pendidikan seks menurut Al-Qur'an berorientasi pada pencegahan perilaku seksual berisiko sejak dini. Pendidikan ini harus membangun sensitivitas moral, kemampuan mengidentifikasi situasi berbahaya, serta penguatan spiritual agar seseorang mampu menahan diri dari perilaku yang mendekati zina. Paradigma ini sejalan dengan tujuan syariat dalam menjaga kehormatan, menjaga keturunan, dan menjaga stabilitas moral masyarakat.

5. Adab Aurat sebagai Fondasi Pendidikan Seks Dini

Al-Qur'an memberikan perhatian khusus terhadap pendidikan seks yang dimulai sejak usia dini, salah satunya melalui pengaturan adab meminta izin bagi anak-anak ketika hendak memasuki ruang pribadi orang tua. Dalam QS. an-Nūr ayat 58–59, Allah memerintahkan agar anak-anak yang belum baligh dibimbing untuk meminta izin pada waktu-waktu tertentu yang umumnya merupakan momen privasi keluarga. Ayat tersebut menyatakan bahwa *“...hendaklah mereka meminta izin kepada kalian pada tiga waktu...”* (QS. an-Nūr [24]: 58–59).

Ayat ini menegaskan bahwa Islam mengajarkan konsep pendidikan seks secara bertahap sesuai perkembangan usia anak. Pertama, ayat tersebut

¹⁵ Al-Rāzī, *Mafātīḥ al-Ghayb*, Beirut: Dār al-Fikr, 1990, jilid 20, hlm. 128–129.

¹⁶ Al-Qurṭhubī, *al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'an*, jilid 10, hlm. 248–249.

¹⁷ Nawawī, *al-Majmū' Sharḥ al-Muḥadhdhab*, Beirut: Dār al-Fikr, 1997, jilid 4, hlm. 32–33.

menunjukkan bahwa pendidikan mengenai aurat dan privasi tidak menunggu hingga anak mencapai usia baligh, melainkan dimulai jauh sebelumnya melalui pembiasaan adab dalam lingkungan rumah.¹⁸ Dengan cara ini, anak diperkenalkan secara halus bahwa tubuh manusia memiliki batasan yang harus dihormati.

Kedua, perintah meminta izin mencerminkan pentingnya membangun kesadaran anak tentang batas ruang pribadi (*personal boundary*) dan kehormatan anggota keluarga.¹⁹ Pembiasaan ini membantu anak memahami bahwa tidak semua ruang dapat dimasuki dengan bebas, dan bahwa privasi seksual orang tua maupun anggota keluarga lain merupakan sesuatu yang harus dijaga.²⁰

Ketiga, ayat ini mengandung pesan bahwa keluarga adalah institusi pertama yang bertanggung jawab dalam menanamkan nilai-nilai kesopanan, kesadaran aurat, serta adab interaksi antaranggota keluarga. Melalui pendidikan dini ini, anak bukan hanya belajar tentang etika sosial, tetapi juga memperoleh pemahaman dasar mengenai seksualitas secara sehat, proporsional, dan sesuai nilai Islam. Pendidikan seperti ini menjadi benteng awal untuk mencegah perilaku menyimpang ketika anak beranjak remaja.

Dengan demikian, perintah meminta izin dalam QS. an-Nūr 58–59 merupakan landasan penting pendidikan seks Qur’ani yang berorientasi pada pembentukan karakter, penghormatan terhadap privasi, dan penguatan nilai-nilai keluarga.

6. Menjaga Kebersihan dan Kesehatan Seksual

Al-Qur’an memberikan perhatian khusus terhadap aspek kebersihan setelah terjadinya hubungan seksual. Hal ini ditegaskan melalui perintah untuk mandi janabah:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوْهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهَّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٦﴾

“...dan apabila kamu dalam keadaan junub, maka mandilah...” (QS. Al-Mā'idah: 6).

Ayat tersebut mengandung beberapa pesan penting bagi konsep pendidikan seks dalam Islam. Pertama, kebersihan fisik merupakan bagian

¹⁸ Ibn Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azim*, Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1999, jilid 3, hlm. 286.

¹⁹ Al-Qurthubī, *al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'an*, Kairo: Dār al-Kutub al-Miṣriyyah, 1967, jilid 12, hlm. 240–242.

²⁰ Abū Ḥayyān, *al-Baḥr al-Muḥīṭ*, Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1993, jilid 7, hlm. 331–332.

integral dari kesehatan seksual.²¹ Islam tidak hanya menekankan aspek moral, tetapi juga aspek higienis yang berkaitan dengan fungsi reproduksi manusia. Kedua, pendidikan seks yang komprehensif perlu mengajarkan berbagai bentuk kebersihan diri, termasuk tata cara menjaga kesehatan organ reproduksi, pengetahuan tentang haid, nifas, serta kewajiban mandi janabah sebagai bagian dari ibadah.²² Ketiga, ayat ini menegaskan bahwa aktivitas seksual memiliki konsekuensi syar'i berupa kewajiban bersuci, sehingga menunjukkan bahwa hubungan seksual bukan sekadar aktivitas biologis, tetapi juga memerlukan kesiapan spiritual dan kebersihan ritual.²³

7. Pendidikan Seks bagi Perempuan (Haid, Kehamilan, dan Menyusui)

Al-Qur'an memberikan perhatian besar terhadap aspek biologis dan reproduktif perempuan. Mengenai haid, Al-Qur'an menyebutkan:

"...sesungguhnya haid itu merupakan suatu kotoran..." (QS. Al-Baqarah: 222).

Istilah *adza* dalam ayat tersebut dipahami para mufasir sebagai kondisi biologis yang mengandung makna gangguan atau ketidaknyamanan, sehingga diperlukan perlakuan khusus dan sikap penuh kehormatan terhadap perempuan pada masa tersebut.²⁴ Selain itu, Al-Qur'an juga menguraikan proses kehamilan dan menyusui, sebagaimana disebutkan:

"...ibunya mengandungnya dengan penuh kesulitan dan menyapihnya dalam dua tahun..." (QS. Luqmān: 14).

Penjelasan ini menegaskan bahwa Al-Qur'an memberikan perhatian komprehensif terhadap fase kehidupan reproduktif perempuan, mulai dari menstruasi, masa kehamilan, hingga proses menyusui.²⁵

Dari ayat-ayat tersebut, terdapat beberapa implikasi edukatif. Pertama, pendidikan seks dalam Islam mencakup pengetahuan tentang kesehatan reproduksi perempuan, termasuk perubahan biologis yang dialami pada masa haid, kehamilan, dan menyusui.²⁶ Kedua, pengetahuan ini tidak hanya ditujukan bagi perempuan, tetapi laki-laki juga dianjurkan untuk memahami kondisi biologis perempuan agar tercipta relasi keluarga yang harmonis,

²¹ Yusuf Al-Qaradhawi, *Fiqh At-Thaharah*, (Kairo: Dar As-Syuruq, 1997), hlm. 41.

²² Ahmad Al-Marzuki, *Fiqh Kesehatan Reproduksi dalam Islam*, (Beirut: Dar Al-Fikr, 2012), hlm. 67–69.

²³ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, Jilid 1, (Beirut: Dar al-Ma'rifah, tt.), pembahasan tentang thaharah.

²⁴ Ibn Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*, Juz 1, (Riyadh: Dar Thayyibah, 1999), hlm. 575.

²⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, Jilid 10, (Jakarta: Lentera Hati, 2005), hlm. 85–87.

²⁶ Siti Musdah Mulia, *Islam Menggugat Poligami*, (Jakarta: Gramedia, 2007), hlm. 32–33 (pembahasan kesehatan reproduksi perempuan dalam konteks keluarga).

empatik, dan penuh tanggung jawab.²⁷ Ketiga, hal ini menunjukkan bahwa pendidikan seks harus bersifat menyeluruh dan tidak boleh hanya berfokus pada laki-laki sebagai subjek pembelajaran, melainkan mencakup pemahaman lintas gender.²⁸

8. Konsep Nikah sebagai Pendidikan Seks Formal

Al-Qur'an memberikan penegasan bahwa pernikahan merupakan sarana yang sah dan terhormat untuk menyalurkan kebutuhan biologis manusia. Hal ini ditegaskan dalam firman Allah:

وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ ۚ إِنَّ يَكُونُ لَكُمْ فُرْقَاءُ يُغْنِيهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

“...dan nikahkanlah orang-orang yang masih membujang di antara kamu...” (QS. An-Nūr: 32).

Ayat ini menunjukkan bahwa Islam memandang pernikahan sebagai institusi penting yang tidak hanya mengatur aspek sosial dan hukum keluarga, tetapi juga memainkan peran strategis sebagai wahana pendidikan seksual yang bersifat resmi dan integral.²⁹

Pertama, ayat tersebut menegaskan bahwa aktivitas seksual memiliki tempat yang legal dan dilegitimasi dalam struktur syariat, yaitu melalui akad nikah.³⁰ Dengan demikian, hubungan seksual tidak ditempatkan sebagai aktivitas bebas, tetapi berada dalam kerangka komitmen dan tanggung jawab.³¹ Kedua, syariat Islam menetapkan mekanisme penyaluran kebutuhan seksual yang sehat, teratur, dan aman melalui lembaga pernikahan, sehingga dapat menjaga kehormatan individu sekaligus melindungi masyarakat dari berbagai penyimpangan moral.³² Ketiga, pernikahan dalam perspektif Al-Qur'an dapat dipahami sebagai institusi pendidikan pertama bagi suami dan istri mengenai etika seksual, komunikasi intim, hak dan kewajiban reproduktif, serta pengelolaan kehidupan rumah tangga.³³

Dengan demikian, konsep nikah bukan hanya kontrak sosial, tetapi juga kurikulum pendidikan seks yang berlangsung dalam konteks relasi sakral penuh tanggung jawab.³⁴

²⁷ Abdullah Nasih Ulwan, *Tarbiyatul Aulad fil Islam*, Jilid 2, (Beirut: Dar As-Salam, 2004), hlm. 118–120.

²⁸ Fariyah Dzhilhajj, *Pendidikan Seks dalam Perspektif Islam*, (Jakarta: Kencana, 2019), hlm. 59–61.

²⁹ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2007), hlm. 218.

³⁰ Wahbah az-Zuhaili, *At-Tafsir al-Munir*, Jilid 18, (Damaskus: Dar al-Fikr, 2009), hlm. 115.

³¹ Yusuf al-Qaradawi, *Halal dan Haram dalam Islam*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2001), hlm. 238–239.

³² Abdullah Nasih Ulwan, *Tarbiyatul Aulad fil Islam*, Jilid 2, (Beirut: Dar As-Salam, 2004), hlm. 142.

³³ Aminah Wadud, *Qur'an and Woman*, (New York: Oxford University Press, 1999), hlm. 88–89.

³⁴ Fariyah Dzhilhajj, *Pendidikan Seks Berbasis Qur'ani*, (Jakarta: Kencana, 2019), hlm. 72–73.

9. Pendidikan Seks Qur'ani Yang Dapat Diterapkan Pada Era Modern

Pendidikan seks Qur'ani merupakan pendekatan pendidikan yang berakar pada nilai-nilai Al-Qur'an, bertujuan menjaga *hifz al-nasl* (keturunan), *hifz al-'ird* (kehormatan), serta pembentukan karakter seksual yang sehat dan bermartabat. Dalam konteks modern yang sarat digital, pornografi, pergaulan bebas, dan budaya permisif, pendidikan seks Qur'ani menjadi relevan sebagai pedoman preventif, kuratif, dan edukatif.

A. Prinsip Dasar Pendidikan Seks Qur'ani di Era Modern

1. Seksualitas sebagai Fitrah yang Disalurkan Secara Benar

Al-Qur'an menegaskan bahwa keberadaan dorongan seksual merupakan bagian dari fitrah penciptaan manusia. Hal ini tampak dalam firman Allah yang menyatakan bahwa Allah menciptakan pasangan hidup dari jenis manusia sendiri dan menjadikan keturunan sebagai kelanjutan dari hubungan tersebut (QS. An-Nahl: 72). Ayat ini menunjukkan bahwa seksualitas bukan sesuatu yang harus disembunyikan atau dianggap tabu, melainkan fenomena alami yang memiliki aturan penyaluran yang sah menurut syariat, yaitu melalui ikatan pernikahan.³⁵

Dalam perspektif pendidikan modern, seksualitas dipahami sebagai bagian dari struktur biologis dan psikologis manusia. Pendidikan seks Qur'ani mengakui fakta ini, namun memberikan batasan moral dan etis agar ekspresi seksual tidak keluar dari ketentuan Allah.³⁶ Karena itu, pendekatan pendidikan seks Islam di era kontemporer harus memberi pemahaman bahwa dorongan seksual adalah sisi alami manusia, tetapi pemenuhannya hanya dibenarkan dalam ruang pernikahan yang sah.³⁷

Implikasi bagi pendidikan era digital :

1. **Pendidikan seks perlu menegaskan bahwa seks bukan sesuatu yang memalukan**, tetapi merupakan bagian dari fitratullah yang harus dipahami secara sehat dan bertanggung jawab.³⁸
2. **Materi pendidikan harus disampaikan secara ilmiah dan komprehensif**, mencakup aspek biologis, psikologis, dan spiritual, tanpa menghilangkan nilai moral Qur'ani.³⁹
3. **Keterbukaan edukatif harus diimbangi dengan batasan syariat**, sehingga siswa memahami perbedaan antara informasi ilmiah dan perilaku yang dibolehkan dalam Islam.⁴⁰

³⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*, Jilid 6 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 512.

³⁶ Yusuf al-Qaradawi, *Halal dan Haram dalam Islam*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2001), hlm. 233-234.

³⁷ Wahbah az-Zuhaili, *At-Tafsir al-Munir*, Jilid 8 (Damaskus: Dar al-Fikr, 2009), hlm. 98.

³⁸ Abdullah Nasih Ulwan, *Tarbiyatul Aulad fil Islam*, (Beirut: Dar As-Salam, 2004), hlm. 131.

³⁹ Farihah Dzilhajj, *Pendidikan Seks Berbasis Qur'ani*, (Jakarta: Kencana, 2019), hlm. 52-53.

⁴⁰ Aminah Wadud, *Qur'an and Woman*, (New York: Oxford University Press, 1999), hlm. 90.

Dengan demikian, pendidikan seks Qur'ani pada era modern tidak hanya berfokus pada pengetahuan biologis, tetapi juga penguatan nilai akidah, akhlak, dan kesadaran akan tanggung jawab moral dalam mengelola fitrah seksual.

2. Menjaga Pandangan dan Batas Pergaulan (Ghadd al-Bashar)

Al-Qur'an memberikan pedoman fundamental mengenai etika interaksi dan pengendalian pandangan dalam QS. An-Nūr: 30–31. Dalam ayat ini Allah memerintahkan laki-laki maupun perempuan beriman untuk **menundukkan pandangan** (ghadd al-baṣar) dan menjaga kehormatan diri.⁴¹ Perintah tersebut bukan sekadar larangan visual, tetapi strategi spiritual dan sosial untuk menghindarkan manusia dari dorongan seksual yang tidak dikendalikan.⁴²

Dalam konteks modern, konsep ghadd al-baṣar tidak hanya terbatas pada interaksi fisik tatap muka, tetapi mencakup seluruh bentuk pandangan dan eksposur visual yang mengandung unsur seksual melalui media digital.⁴³ Pornografi, gim daring, iklan, dan media sosial menampilkan representasi seksual secara intens, sehingga menjaga pandangan menjadi tantangan yang lebih kompleks. Karena itu, pendidikan seks Qur'ani harus memadukan nilai-nilai syariat dengan literasi digital di era teknologi.⁴⁴

Implementasi Modern :

1. **Pendidikan literasi digital tentang bahaya pornografi, sexting, dan konten seksual**, sehingga peserta didik memahami konsekuensi psikologis, spiritual, dan sosial dari konsumsi visual yang tidak bermoral.⁴⁵
2. **Pembinaan adab berkomunikasi antara laki-laki dan perempuan di media sosial**, meliputi etika pesan pribadi, batasan interaksi, dan menjaga diri dari konten yang memancing syahwat.⁴⁶
3. **Penerapan filter dan pengawasan konten digital untuk anak**, sebagai upaya preventif menjaga fitrah dan meminimalkan paparan seksual dini.⁴⁷

⁴¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, QS. An-Nūr: 30–31.

⁴² Wahbah az-Zuhaili, *At-Tafsir al-Munir*, Jilid 18 (Damaskus: Dar al-Fikr, 2009), hlm. 229.

⁴³ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*, Jilid 8 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 520–523.

⁴⁴ Abd al-Hamid Mahmud Tahmaz, *Fiqh al-Usrah al-Muslimah*, (Beirut: Dar al-Fikr, 2010), hlm. 144.

⁴⁵ Mary Anne Layden, "Pornography and Psychological Harm," *Sexual Addiction & Compulsivity* 12, no. 1 (2005): 77–104.

⁴⁶ Mohammad Hashim Kamali, *The Right to Privacy in Islamic Law*, (Cambridge: Islamic Texts Society, 2002), hlm. 86.

⁴⁷ UNICEF, *Child Online Protection Guidelines*, (Geneva: ITU Publications, 2020), hlm. 15–20.

3. Privasi sebagai Basis Pendidikan Seks Anak

Al-Qur'an menekankan pentingnya pendidikan privasi melalui perintah agar anak-anak meminta izin sebelum memasuki ruang pribadi orang tua pada waktu-waktu tertentu (QS. An-Nūr: 58–59).⁴⁸ Prinsip ini menunjukkan bahwa Islam sejak awal mendorong pembiasaan adab privasi sebagai fondasi pendidikan seks dini dalam keluarga.⁴⁹

Dalam perspektif pendidikan modern, perintah meminta izin ini selaras dengan pendekatan psikologi perkembangan yang menekankan pembelajaran tentang batas pribadi (personal boundaries) dan pemahaman tubuh.⁵⁰ Ayat tersebut menunjukkan bahwa anak-anak perlu diajarkan etika menjaga aurat, menghormati ruang pribadi orang lain, serta memahami bagian tubuh yang tidak boleh disentuh sembarangan.⁵¹

Implementasi Modern :

1. **Mengajarkan konsep batas tubuh (body boundaries) sejak dini**, termasuk bagian tubuh yang bersifat privat dan harus dijaga dari sentuhan yang tidak pantas.⁵²
2. **Menggabungkan ajaran Qur'ani tentang aurat dengan prinsip psikologi modern**, terutama konsep “safe touch” dan “unsafe touch,” sehingga pendidikan seks dini berfungsi sebagai perlindungan diri tanpa vulgaritas.
3. **Membiasakan anak mengetuk pintu sebelum masuk dan menjaga aurat di lingkungan rumah**, sebagai pembentukan karakter dan penghormatan terhadap privasi keluarga.⁵³

4. Pendidikan Seks yang Bertahap Berdasarkan Usia (Kurikulum Bertingkat)

Al-Qur'an memberikan gambaran bahwa manusia mengalami perkembangan secara bertahap, baik dari sisi biologis maupun psikologis, sebagaimana dijelaskan dalam QS. *Al-Mu'minūn* ayat 12–14 tentang proses penciptaan manusia dari setetes nuthfah hingga menjadi makhluk yang sempurna.⁵⁴ Prinsip bertahap ini menjadi dasar penting dalam penyusunan

⁴⁸ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, QS. An-Nūr: 58–59.

⁴⁹ Abdullah Nasih Ulwan, *Tarbiyatul Aulad fil Islam*, (Beirut: Dar As-Salam, 2004), hlm. 187.

⁵⁰ David Walsh, *Why Do They Act That Way?*, (New York: Free Press, 2004), hlm. 112.

⁵¹ Fariyah Dzilhajj, *Pendidikan Seks Berbasis Qur'ani*, (Jakarta: Kencana, 2019), hlm. 78.

⁵² Amy Lang, *Birds + Bees + Kids: How to Talk to Your Kids About Sexuality*, (Seattle: ALA Press, 2019), hlm. 43.

⁵³ Ulwan, *Tarbiyatul Aulad*, hlm. 193.

⁵⁴ Lihat QS. *Al-Mu'minūn* (23): 12–14 yang menjelaskan tahapan penciptaan manusia sebagai dasar konsep perkembangan bertahap.

kurikulum pendidikan seks yang menyesuaikan kebutuhan perkembangan setiap fase usia.

Implementasi kontemporer dapat dijabarkan sebagai berikut:

- **Usia 3–6 tahun:** fokus pada pengenalan bagian tubuh, terutama yang bersifat privat, serta pembiasaan adab berpakaian dan menjaga aurat sesuai nilai-nilai kesopanan.
- **Usia 7–10 tahun:** mulai diajarkan adab terkait tidur, penggunaan kamar mandi, pemisahan ruang pribadi, serta batasan interaksi fisik dengan orang lain.
- **Usia 10–14 tahun:** pendampingan mengenai perubahan pubertas seperti menstruasi.

5. Pencegahan Hubungan Bebas & Zina

Konsep pencegahan hubungan bebas dan zina dalam Islam merupakan bagian penting dari pendidikan seks berbasis nilai Al-Qur'an. Larangan "*mendekati zina*" sebagaimana tercantum dalam QS. *Al-Isrā'* (17):32 tidak hanya mengharamkan perbuatan zina itu sendiri, tetapi juga menegaskan prinsip *sadduz-zarā'i* (menutup jalan menuju kerusakan). Ibn Qayyim al-Jauziyyah menjelaskan bahwa segala bentuk perilaku yang secara umum berpotensi menjerumuskan ke dalam kemaksiatan harus dicegah sebelum terjadi.⁵⁵ Termasuk di dalamnya khalwat (berduaan), ikhtilāṭ (campur baur tanpa batas), dan percakapan yang menggoda.

Jika diperhatikan secara linguistik, larangan dalam ayat tersebut tidak berbunyi "*jangan berzina*", melainkan "*jangan mendekati zina*" (*lā taqrabū*). Para mufassir seperti Al-Qurṭubī menjelaskan bahwa penggunaan kata "*mendekati*" menunjukkan bahwa seluruh aktivitas yang dapat mengantarkan seseorang kepada zina baik secara fisik maupun mental termasuk wilayah yang dilarang.⁵⁶ Dengan demikian, Al-Qur'an tidak sekadar melarang tindakan seksual ilegal, tetapi membangun sistem nilai yang mendorong kehormatan diri, pengendalian hawa nafsu, dan kesadaran moral.

Implementasi modern:

- **Edukasi mengenai risiko pergaulan bebas**, termasuk potensi penularan penyakit menular seksual (PMS), kehamilan di usia remaja, serta dampak psikologis yang dapat mengganggu perkembangan mental dan emosional.
- **Pembinaan konsep budaya malu (*ḥayā'*) yang positif**, sebagai mekanisme internal pengendalian diri dan fondasi moral untuk menjaga kehormatan pribadi. Hadis Nabi menyebutkan, "*Al-ḥayā' min al-īmān.*" Al-Ghazali menjelaskan bahwa sifat malu adalah kontrol internal yang membangun sensitivitas moral seseorang terhadap perbuatan tercela.⁵⁷

⁵⁵ Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *I'lām al-Muwaqqi'īn*, pembahasan tentang *sadd al-dzarā'i*.

⁵⁶ Al-Qurṭubī, *Al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān*, tafsir QS. *Al-Isrā'* ayat 32.

⁵⁷ Al-Ghazālī, *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, Kitab Riyāḍah al-Nafs., pembahasan tentang akhlak malu.

□ **Penguatan karakter dan akhlak sejak usia dini**, agar anak terbiasa memiliki pola pikir dan perilaku yang selaras dengan nilai-nilai kesucian, tanggung jawab, serta etika dalam relasi antarjenis.

B. Bentuk-Bentuk Pendidikan Seks Qur'ani dalam Kehidupan Modern

1. Pendidikan Seks di Sekolah Berbasis Nilai Qur'ani

Pendidikan seks yang diterapkan di lingkungan sekolah perlu mengintegrasikan prinsip-prinsip Al-Qur'an, khususnya nilai pengendalian diri sebagaimana termaktub dalam QS. *An-Nūr* ayat 30–31. Ayat tersebut menegaskan pentingnya menjaga pandangan, memelihara kehormatan, serta membentuk kesadaran moral sebagai fondasi utama dalam interaksi sosial antara laki-laki dan perempuan. Dengan demikian, pendidikan seks di sekolah tidak hanya berorientasi pada aspek biologis, tetapi juga menanamkan nilai-nilai spiritual, etika, dan akhlak.

Materi pendidikan yang diajarkan dalam kerangka ini meliputi:

- Biologi reproduksi, yang memberikan pemahaman ilmiah tentang tubuh manusia, fungsi organ reproduksi, serta proses perkembangan seksual.
- Etika pergaulan, yang berlandaskan nilai-nilai Qur'ani terkait batas interaksi, kesopanan, dan tanggung jawab dalam relasi sosial.
- Peringatan tentang bahaya pornografi dan kesehatan reproduksi, dengan penekanan pada dampak medis, psikologis, dan moral akibat konsumsi konten seksual yang tidak sehat.
- Konsep kehormatan diri (*self-dignity*), yang mengarahkan peserta didik untuk menghargai tubuhnya sebagai amanah dan menjaga martabat pribadi dalam pergaulan.

Dalam konteks ini, guru berperan strategis sebagai teladan akhlak. Selain menyampaikan materi, guru harus menunjukkan perilaku yang mencerminkan nilai kesopanan, integritas, dan kejujuran. Dengan menjadi role model, guru tidak hanya mengajar secara kognitif, tetapi juga membentuk karakter peserta didik melalui keteladanan moral.

2. Pendidikan Seks melalui Media Digital Islami

Perkembangan era digital menuntut hadirnya pendekatan baru dalam pendidikan seks, terutama yang selaras dengan nilai-nilai Islam. Media digital tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga menjadi ruang edukatif yang efektif apabila diarahkan dengan tepat. Oleh karena itu, pemanfaatan teknologi perlu dibingkai dalam prinsip syar'i agar informasi seksual yang diterima masyarakat, khususnya generasi muda, tetap berada dalam koridor moral dan etika Qur'ani.⁵⁸

⁵⁸ Lihat pembahasan ulama kontemporer mengenai pemanfaatan media digital sebagai sarana dakwah dan edukasi moral, seperti dalam karya Raghīb al-Sirjani dan Yusuf al-

Implementasi pendidikan seks digital berbasis nilai Islam dapat dilakukan melalui beberapa strategi berikut:

- Produksi konten edukatif tentang seksualitas yang sesuai syariat, yaitu konten yang menjelaskan kesehatan reproduksi, etika pergaulan, serta batasan interaksi laki-laki dan perempuan berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah dengan bahasa yang moderat, ilmiah, dan mudah dipahami.
- **Pemanfaatan aplikasi *parental control*** untuk membantu orang tua mengawasi aktivitas digital anak, termasuk pembatasan akses terhadap situs atau aplikasi yang mengandung pornografi dan konten seksual yang tidak sehat.
- **Penyelenggaraan kampanye anti-pornografi berbasis nilai Islam**, baik melalui platform media sosial maupun website edukatif, yang bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat akan dampak negatif pornografi terhadap kesehatan mental, perilaku seksual, dan moralitas umat.

Melalui pendekatan ini, media digital dapat menjadi instrumen dakwah yang efektif sekaligus sarana pembinaan karakter, sehingga pendidikan seks tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga membentuk kepribadian yang berlandaskan nilai-nilai Qur'ani.

3. Pendidikan Seks untuk Remaja (Youth Qur'anic Sex Education)

Pendidikan seks bagi remaja menempati posisi penting karena masa remaja merupakan fase meningkatnya dorongan biologis dan pencarian jati diri. Dalam perspektif Al-Qur'an, penguatan kemampuan regulasi diri menjadi fondasi utama pendidikan seks pada tahap ini, sebagaimana ditegaskan dalam QS. *An-Nūr* ayat 30 mengenai kewajiban menundukkan pandangan dan menjaga kesucian diri.⁵⁹ Ayat tersebut merefleksikan urgensi pembinaan spiritual dan moral agar remaja mampu mengendalikan dorongan internal yang muncul seiring perkembangan fisiologis.

Adapun materi pendidikan seks yang diberikan kepada remaja mencakup beberapa aspek berikut:

- Manajemen hawa nafsu (*tazkiyatun nafs*), yaitu pembinaan jiwa untuk mengontrol dorongan seksual melalui pendekatan spiritual seperti dzikir, penguatan iman, serta pembiasaan akhlak yang mulia. Pendekatan ini sejalan dengan tradisi ulama klasik seperti Al-Ghazālī yang menekankan pentingnya penyucian jiwa dalam menghadapi godaan.
- Pemahaman ilmiah tentang dorongan seksual, meliputi pengetahuan mengenai fungsi hormon, perubahan pubertas, serta dinamika emosional yang menyertai perkembangan remaja. Pemahaman ilmiah

Qaradawi yang menekankan pentingnya penyampaian nilai Islam melalui teknologi modern.

⁵⁹ QS. *An-Nūr* (24):30 menekankan prinsip menundukkan pandangan dan menjaga kehormatan diri sebagai dasar regulasi diri dalam pendidikan seks remaja.

ini membantu remaja mengenali tubuhnya secara proporsional dan tidak terjebak dalam rasa ingin tahu yang salah arah.

- Keterampilan menolak ajakan negatif (*refusal skills*), yaitu kemampuan sosial dan psikologis untuk menolak tekanan teman sebaya, ajakan pacaran bebas, atau perilaku yang mendekati zina. Keterampilan ini menguatkan aspek kehendak dan keberanian moral dalam diri remaja.
- Etika berpacaran dalam perspektif Islam, seperti menghindari khalwat (berdua-duaan dengan lawan jenis tanpa pengawasan), menjaga batas interaksi fisik, serta memastikan hubungan didasarkan pada etika kesopanan dan tujuan yang benar.

Dengan demikian, pendidikan seks Qur'ani untuk remaja tidak hanya menekankan aspek larangan, tetapi membangun karakter yang matang secara spiritual, emosional, dan sosial sehingga remaja mampu menghadapi tantangan seksual di era modern dengan kesadaran diri dan keteguhan moral.

D. Kesimpulan

Pendidikan seks berbasis Al-Qur'an merupakan model pendidikan yang komprehensif karena tidak hanya berorientasi pada aspek biologis, tetapi juga mencakup dimensi spiritual, moral, psikologis, dan sosial. Nilai-nilai Qur'ani seperti pengendalian diri (*ghadd al-bashar*), penjagaan kehormatan (*hifz al-farj*), budaya malu (*hayā'*), serta prinsip *sadduz-zarā'i* berfungsi sebagai kerangka etis yang mengatur perilaku seksual secara preventif. Pendidikan seks dalam Islam tidak dimaknai sebagai upaya menakut-nakuti, tetapi sebagai proses penyadaran, pembinaan akhlak, dan pembentukan karakter yang bertanggung jawab.

Dalam lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, maupun media digital, pendidikan seks Qur'ani dapat diimplementasikan secara sinergis melalui kurikulum yang terintegrasi, komunikasi terbuka namun bernilai syariat, pengawasan digital, serta internalisasi nilai adab dan akhlak. Pendekatan bertahap sesuai usia mulai dari masa kanak-kanak hingga remaja menegaskan bahwa Al-Qur'an sangat memperhatikan perkembangan manusia secara holistik.

Selain itu, pendidikan seks Qur'ani mampu menjawab tantangan modern seperti pornografi, pergaulan bebas, dan penyimpangan seksual melalui pendekatan ilmiah yang dipadukan dengan nilai-nilai wahyu. Sinergi antara pengetahuan ilmiah, nilai moral, dan spiritualitas menjadikan model ini relevan dan unggul dibanding pendekatan sekuler yang cenderung menekankan kebebasan tanpa batas.

Dengan demikian, pendidikan seks dalam perspektif Al-Qur'an bukan hanya kebutuhan, tetapi merupakan **keharusan** dalam membentuk generasi berakhlak, bermartabat, dan mampu menjaga fitrah seksualnya di tengah perubahan sosial dan teknologi yang sangat cepat.

Daftar pustaka

- Abd al-Hamid Mahmud Tahmaz. *Fiqh al-Usrah al-Muslimah*. Beirut: Dar al-Fikr, 2010.
- Abu Ḥayyān. *Al-Baḥr al-Muḥīṭ*. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1993.
- Abū Ishāq al-Syāṭibī. *al-Muwāfaqāt fī Uṣūl al-Syarī‘ah*. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1997.
- Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid. *Iḥyā’ ‘Ulūm al-Dīn*. Kairo: Dār al-Ma‘ārif, 2004.
- Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid. *Iḥyā’ ‘Ulūm al-Dīn*. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2011.
- Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid. *Iḥyā’ ‘Ulūm al-Dīn*, Jilid 1. Beirut: Dār al-Ma‘rifah, tt.
- Al-Marzuki, Ahmad. *Fiqh Kesehatan Reproduksi dalam Islam*. Beirut: Dar Al-Fikr, 2012.
- Al-Qaradawi, Yusuf. *Al-Ḥalāl wa al-Ḥarām fī al-Islām*. Kairo: Maktabah Wahbah, 1994.
- Al-Qaradawi, Yusuf. *Halal dan Haram dalam Islam*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2001.
- Al-Qurṭubī. *Al-Jāmi‘ li Aḥkām al-Qur’ān*. Kairo: Dār al-Kutub al-Miṣriyyah, 1967.
- Al-Qurṭubī. *Al-Jāmi‘ li Aḥkām al-Qur’ān*, Jilid 10. Kairo: Dār al-Kutub al-Miṣriyyah, 1967.
- Al-Qurṭubī. *Al-Jāmi‘ li Aḥkām al-Qur’ān*, Jilid 12. Kairo: Dār al-Kutub al-Miṣriyyah, 1967.
- Al-Rāzī, Fakhrudin. *Mafātīḥ al-Ghayb*. Beirut: Dār al-Fikr, 1990.
- Az-Zuhaylī, Wahbah. *At-Tafsīr al-Munīr*, Jilid 8. Damaskus: Dar al-Fikr, 2009.
- Az-Zuhaylī, Wahbah. *At-Tafsīr al-Munīr*, Jilid 18. Damaskus: Dar al-Fikr, 2009.
- Az-Zuhaylī, Wahbah. *Maqāṣid al-Syarī‘ah al-Islāmiyyah*. Damaskus: Dār al-Fikr, 2001.
- Badan Litbang Depag RI. *Al-Qur’an dan Terjemahannya*. Jakarta: Departemen Agama RI.
- David Walsh. *Why Do They Act That Way?* New York: Free Press, 2004.
- Dzilhajj, Farihah. *Pendidikan Seks dalam Perspektif Islam*. Jakarta: Kencana, 2019.
- Dzilhajj, Farihah. *Pendidikan Seks Berbasis Qur’ani*. Jakarta: Kencana, 2019.
- Ibn ‘Āsyūr. *Al-Taḥrīr wa al-Tanwīr*. Tunis: Dār Sahnūn, 1997.
- Ibn Katsīr. *Tafsīr al-Qur’ān al-‘Aẓīm*. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1999.
- Ibn Katsīr. *Tafsīr al-Qur’ān al-‘Aẓīm*, Juz 1. Riyadh: Dar Thayyibah, 1999.
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah. *Tuhfat al-Mawdūd bi Aḥkām al-Mawlūd*. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1992.
- Ibn Qayyim al-Jauziyyah. *I‘lām al-Muwaqqi‘īn*. tt.
- Kamali, Mohammad Hashim. *The Right to Privacy in Islamic Law*. Cambridge: Islamic Texts Society, 2002.
- Lang, Amy. *Birds + Bees + Kids: How to Talk to Your Kids About Sexuality*. Seattle: ALA Press, 2019.
- Layden, Mary Anne. “Pornography and Violence.” *Journal of Sexual Addiction and Compulsivity*, 2009.

- Layden, Mary Anne. "Pornography and Psychological Harm." *Sexual Addiction & Compulsivity* 12, no. 1 (2005): 77–104.
- Muhammad Qutb. *Manhaj al-Tarbiyah al-Islamiyyah*. Kairo: Maktabah Wahbah, 1995.
- Mulia, Siti Musdah. *Islam Menggugat Poligami*. Jakarta: Gramedia, 2007.
- Nawawī. *Al-Majmū' Sharḥ al-Muhadhdhab*. Beirut: Dar al-Fikr, 1997.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir al-Mishbah*, Jilid 6. Jakarta: Lentera Hati, 2005.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir al-Mishbah*, Jilid 8. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir al-Mishbah*, Jilid 10. Jakarta: Lentera Hati, 2005.
- Shihab, M. Quraish. *Wawasan al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2007.
- Toffler, Alvin. *Future Shock*. New York: Random House, 1970.
- Ulwan, Abdullah Nasih. *Tarbiyatul Aulad fil Islam*, Jilid 2. Beirut: Dar As-Salam, 2004.
- UNICEF. *Child Online Protection Guidelines*. Geneva: ITU Publications, 2020.
- Wadud, Aminah. *Qur'an and Woman*. New York: Oxford University Press, 1999.