

Pendidikan Seksualitas kepada Warga Gereja Lanjut Usia: Suatu Tinjauan Psikososial

Sony Kristiantoro
Fakultas Teologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga
Correspondence: sony.kristiantoro@uksw.edu

Abstract: The issue of sexuality is rarely discussed in the church, except during pre-marital counseling. It is even rarer when discussing sexuality issues related to elderly citizens. The elderly citizens, whoever and whatever the circumstances they face, are social beings and sexual beings. So far, the general assumption states that their problems are related to physical and psychological health and social relations. This is due to declining health, death of spouse and peers, worry, and limited access to meet many people. However, they experience other problems, namely those related to sexual issues. Through interviews, mentoring, observation, and literature studies, the authors found that sex education is also very much needed by the elderly because it affects happiness, health, and good relations between husband and wife. For this reason, the church's role is to help elderly church members through the Elderly Fellowship, Bible Study, Family Fellowship, special events such as Family Month, or providing consulting bureaus by doctors, psychologists, counselors, or other professionals.

Keywords: church citizens; elderly; psychosocial crisis; sexual education

Abstrak: Persoalan seksualitas jarang dibahas di gereja, kecuali pada saat diadakan pembinaan pranikah. Lebih langka lagi ketika membahas persoalan seksualitas yang berkaitan dengan para warga lanjut usia. Para warga lanjut usia, siapa pun dan bagaimana pun keadaan yang mereka hadapi, mereka adalah makhluk sosial sekaligus makhluk seksual. Selama ini anggapan umum menyatakan bahwa persoalan mereka adalah yang berkaitan dengan kesehatan fisik dan psikis, serta relasi sosial. Ini disebabkan oleh kesehatan yang menurun, pasangan hidup dan teman sebaya yang meninggal, kekuatiran, dan terbatasnya akses untuk bertemu banyak orang. Namun, ada persoalan lain yang mereka alami, yaitu yang berkaitan dengan persoalan seksual. Melalui metode wawancara, pendampingan, observasi, dan studi literatur, penulis menemukan fakta bahwa pendidikan seksualitas juga sangat dibutuhkan oleh para warga lanjut usia, karena hal tersebut berpengaruh kepada kebahagiaan, kesehatan, dan relasi yang baik antara suami dan istri. Untuk itu, peran gereja dibutuhkan untuk menolong warga gereja lanjut usia dalam persoalan ini melalui Persekutuan Warga Usia Lanjut, Pemahaman Alkitab, Persekutuan Keluarga, dalam peristiwa khusus seperti Bulan Keluarga, atau menyediakan biro konsultasi oleh dokter, psikolog, konselor, atau profesional lain.

Kata kunci: krisis psikososial; lanjut usia; warga gereja; pendidikan seksualitas



DOI: <https://doi.org/10.47131/jtb.v5i2.131>

Copyright ©2023; Authors

PENDAHULUAN

Persoalan seksualitas saat ini sudah tidak menjadi sesuatu yang tabu lagi untuk dibicarakan. Seksualitas banyak dibicarakan di dunia akademik, dan sudah mulai dicoba untuk diperkenalkan sejak usia dini di pendidikan tingkat dasar. Di dalam keluarga, pengenalan seksualitas bahkan bisa lebih dini lagi diperkenalkan oleh orangtua kepada anak-anaknya.

Yang justru selama ini masih kurang untuk membahasnya adalah komunitas gereja. Di dalam Khotbah, Pemahaman Alkitab, Persekutuan, dan Katekisasi, ternyata hampir tidak pernah disinggung materi tentang seksualitas, kecuali dalam Pembinaan Pranikah terdapat bagian yang membahas persoalan tersebut. Karena itu, perlu untuk memberikan pemahaman yang lebih luas tentang seksualitas untuk membantu komunitas di gereja.

Abineno menyebut bahwa keluarga adalah tempat yang paling penting pendidikan seksualitas, lalu sekolah atau lembaga pendidikan adalah tempat kedua dari pendidikan seksual, dan gereja, disebut sebagai tempat ketiga dari pendidikan seksual.¹ Abineno tidak menyebutkan tentang peran dokter, psikolog, konselor, dan para profesional lain, mungkin dengan asumsi bahwa mereka bisa dilibatkan oleh gereja, dan juga lembaga pendidikan, untuk memberikan pemahaman dan pendampingan dalam pendidikan seksualitas. Namun, bagi warga gereja lansia (lanjut usia) apakah juga perlu diberikan pendidikan seksualitas?

Pada masa lalu sampai dengan pertengahan abad ke-20, studi tentang seksualitas masih terabaikan dalam studi teologi, agama dan dalam perkembangan ilmu-ilmu modern. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya objek amatan yang sulit untuk diakses, wilayah seksualitas yang dianggap samar-samar, tertutup dan bersifat pribadi, serta adanya kebijakan politik di bidang riset di hampir semua negara yang sangat hati-hati dan bahkan tertutup terhadap penelitian di bidang seksologi. Padahal manusia adalah makhluk seksual, diciptakan dengan kelengkapan dan kesadaran mengenai seksualitas, sehingga bisa dikatakan bahwa persoalan seksualitas adalah setua usia manusia di muka bumi ini. Persoalan seks dianggap sebagai sebuah persoalan privat yang tidak perlu diumbar sampai ke sektor publik.

Saat ini, di media massa dan media elektronik sudah terjadi pergeseran paradigma dalam memahami seksualitas dari anggapan yang semula dianggap sebagai isu privat, menjadi perkara yang sifatnya personal dan publik.² Persoalan seksual memang bernuansa personal yang melibatkan beberapa perasaan terdalam manusia seperti hasrat, kepuasan, kenikmatan, atau hal-hal sebaliknya. Setyawan menyebut bahwa personal tidak selalu berarti privat, dan lawan kata personal adalah impersonal, bukan privat. Lawan kata privat adalah publik.³ Karena itu dalam berbagai *talk show* dengan menghadirkan dokter Boyke sebagai seksolog misalnya, para selebritas tidak canggung lagi untuk mengungkapkan kehidupan seksualnya bersama pasangan, dan sebagainya.

Secara sosiologis persoalan seksualitas selalu akan mengikuti ketika sepasang lelaki dan perempuan memasuki jenjang perkawinan. Sebagai lembaga sosial, perkawinan adalah bagian integral dari masyarakat yang memiliki berbagai aturan, dan seksualitas (hubungan seksual) merupakan hal yang sudah mendapat pengesahan dari agama, negara, dan masyarakat.⁴ Pada akhirnya, realitas ini berubah ketika seorang ahli mencoba untuk mengeksplorasi persoalan seksualitas ini pada dekade 1980-an. Michel Foucault adalah ahli yang mengupas secara panjang lebar tentang seksualitas dan sejarahnya, dalam Trilogi

¹ Abineno, J.L.Ch., *Seksualitas dan Pendidikan Seksuil* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1983), 57-61

² A. Setyawan, S.J., *Teologi Seksual* (Yogyakarta: Kanisius, 2014), 39

³ A. Setyawan, S.J., *Teologi Seksual* (Yogyakarta: Kanisius, 2014), 40

⁴ Indriyani, Sri Sutanti, *Sosiologi Suatu Kajian Hidup Bermasyarakat* (Sukoharjo: Ghalia Indonesia, 2007), 4

"*The History of Sexuality, Volume 1-3*".⁵ Setelah Foucault, ada banyak ahli yang menulis tentang seksualitas secara lebih beragam.

Dalam penelitian mengenai seksualitas pada warga lanjut usia, Pambudi dkk. menyatakan bahwa sangat penting untuk mengetahui pengalaman seksualitas pada lanjut usia di masyarakat. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa hubungan seksual pada lanjut usia merupakan bagian dari ibadah dan upaya untuk menjaga keharmonisan keluarga⁶ sehingga diharapkan agar masyarakat bekerjasama dengan posyandu (sekarang untuk lanjut usia: posbindu) dapat memberikan layanan kesehatan supaya para warga lanjut usia memiliki pemahaman seksualitas yang baik sehingga berpengaruh kepada peningkatan kualitas kehidupan mereka.

Penelitian lain dari Kartinah dan Sudaryanto menyebutkan bahwa salah satu persoalan kesehatan yang banyak terjadi pada lansia adalah masalah psikososial yang bervariasi, seperti depresi, rendahnya *support system* dari keluarga dan masyarakat, dimensia dan masalah kesehatan lainnya. Karena itu para profesional seperti perawat harus mengetahui dan dibekali dengan aspek atau masalah psikososial pada lanjut usia, sehingga dapat memberikan arahan atau masukan yang tepat kepada keluarga atau masyarakat.⁷ Gereja pada saat ini banyak mengadopsi model pelayanan yang dikembangkan oleh Richard H. Gentzler untuk mendesain pendidikan Kristiani bagi kaum lanjut usia, yang biasa dikenal dengan istilah SENIORS, yang merupakan singkatan dari *Spirituality, Education, Nutrition and Health, Intergenerational Opportunities, Outreach, Recreation, dan Social Activities*.⁸ Pendidikan seksual masuk dalam bidang *Education*, namun harus diakui bahwa pendidikan seksualitas untuk warga usia lanjut seperti tidak tersentuh.

Selama ini pendidikan seksualitas lebih banyak diberikan kepada para remaja-pemuda, juga kaum dewasa. Kepada remaja, pemuda, dan dewasa karena pada usia itu alat-alat reproduksi mereka sudah bertumbuh secara sempurna sehingga harus benar-benar dirawat dan dijaga sedemikian rupa. Kepada anak-anak, pendidikan seksualitas baru belakangan ini saja dilakukan, mengingat semakin banyaknya peristiwa SEAH (*Sexual Exploitation, Abusive and Harrasment*) dan kejahatan paedofilia. Namun, tidak jarang pula di beberapa gereja, memberikan materi Pendidikan Seksualitas kepada anak-anak, bahkan juga kepada remaja-pemuda dianggap sebagai sesuatu yang tidak pantas atau tabu. Hal ini juga terjadi dan berpengaruh kepada gereja. Khotbah atau renungan dalam ibadah Minggu, Pemahaman Alkitab, Persekutuan Kategorial Usia, dan Katekisasi Baptis/Pengakuan Percaya yang berkaitan dengan seksualitas hampir tidak pernah diberikan. Hanya dalam Pembinaan Pranikah, materi tentang seksualitas, dibicarakan dalam beberapa bagian. Di Gereja GSS dan GS, Pembinaan Pranikah dilakukan secara *Team Teaching* oleh para profesional di bidang masing-masing, yang menyoroti atau mengeksplorasi pemahaman tentang pernikahan dari aspek teologis, psikologis, medis, ekonomi dan hukum. Pada tiga aspek yang pertama (teologis, psikologis, dan medis), dibahas pula tentang masalah seksualitas, meskipun tidak secara khusus.

⁵ Foucault menulis "*The History of Sexuality, Vol.1: An Introduction*" setebal 119 halaman, "*The History of Sexuality, Vol. 2: The Use of Pleasure*" setebal 288 halaman, dan "*The History of Sexuality, Vol. 3: The Care of the Self*", setebal 276 halaman.

⁶ Hubertus Agung Pambudi, Meidiana Dwidianti, dan Diyan Yuli Wijayanti, "Pandangan Lansia tentang Seksualitas pada Lanjut Usia", dalam *Jurnal Kesehatan* Vol. 9, No. 1, (April 2018), 154

⁷ Kartinah, dan Agus Sudaryanto, "Masalah Psikososial Pada Lanjut Usia" dalam *Berita Ilmu Keperawatan*, Vol. 1, No.1, (Juni 2008), 93

⁸ Richard H Gentzler, *An Age of Opportunity* (USA: Discipleship Resources, 2018)

METODE PENELITIAN

Penulis memakai metode penelitian kualitatif sebagai suatu pendekatan atau penelusuran untuk mengeksplorasi dan memahami suatu gejala sentral⁹, dalam hal ini pendidikan seksualitas bagi warga gereja lansia. Penulis menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode observasi terhadap persekutuan warga gereja Lansia (Komisi Usia Lanjut Gereja GSS), wawancara dan pendampingan terhadap tiga warga lanjut usia di gereja yang sama, serta dua orang usia dewasa yang mengalami persoalan berkaitan dengan tindakan bpk. DS¹⁰, dan juga melalui studi literatur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

“Kelirumologi” Seksualitas Bagi Warga Usia Lanjut

Pendidikan Seks (*Sex Education*) adalah suatu informasi mengenai persoalan seksualitas manusia yang jelas dan benar. Informasi itu meliputi proses terjadinya pembuahan, kehamilan sampai kelahiran, tingkah laku seksual, hubungan seksual, dan aspek-aspek kesehatan, kejiwaan dan kemasyarakatan.¹¹ Semua orang dalam kategori usia yang berbeda-beda, tetap perlu untuk mengerti atau memahami secara benar hal-hal yang berkaitan dengan persoalan seksualitasnya. Tentu, tidak terkecuali para warga usia lanjut.

Selama ini kita melihat ada kelirumologi tentang seksualitas bagi warga usia lanjut. Jaya Suprana, pengusaha Jamu Jago Semarang, sering memperdalam berbagai literatur, baik dari buku maupun media lainnya untuk mempelajari kekeliruan yang terlanjur dianggap benar di tengah masyarakat dan kemudian menerbitkan buku berjudul *Kaleidoskopi Kelirumologi*. Buku tersebut mengajak pembaca agar lebih kritis terhadap semua hal yang dianggap benar padahal sebenarnya salah.¹² Jika warga lanjut usia banyak dilupakan dalam persoalan yang berkaitan dengan seksualitas, dan jika ada pandangan bahwa hal itu bukan sesuatu yang penting bagi mereka, maka pandangan tersebut merupakan sebuah hal yang keliru. Ada beberapa kekeliruan berkaitan dengan persoalan seksualitas bagi para warga lanjut usia, di antaranya:

Pertama, mereka dianggap sudah berpengalaman dalam persoalan seksualitas. Secara psikis, mereka dianggap sudah sangat matang dalam persoalan seksualitas, sehingga dirasa tidak perlu lagi mengadakan pendidikan seksualitas bagi mereka. Bagi mereka yang sudah menikah dan bahkan mempunyai keturunan hingga anak-cucu-cicit, tentu sudah tidak perlu diajar lagi tentang seksualitas. Itulah pandangan yang beredar di kalangan umum sampai saat ini. Bahkan secara sosiologis, karena faktor pengalaman dalam hidup dan berkeluarga sebagai unit terkecil dari masyarakat, mereka menjadi tempat rujukan dan *jujukan* (tujuan) bagi anak-cucu mereka. Maka secara langsung atau tidak langsung warga usia lanjut dapat memberikan contoh atau berbagi apa yang selama ini mereka lakukan dalam hidup mereka, termasuk dalam persoalan seksualitas. Padahal tidak selalu mereka yang berusia lanjut memiliki pemahaman yang benar tentang seksua-litas. Jika pemahaman

⁹ Raco, J.R., *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik, Dan Keunggulannya* (Jakarta: Grasindo, 2010).

¹⁰ Ibu CY (istri bpk. DS, pendampingan pada tgl. 15 Februari 2020), ibu EI (wawancara dan pendampingan tgl. 5 dan 12 Februari 2020 pkl. 17.00-18.00, ibu AES (tanggal 7 Februari 2020 pkl. 17.00-18.00), ibu W (tanggal 7 Februari 2020, pkl. 18.15-19.00), dan bpk. SHK (suami ibu EI, pendampingan dan wawancara tgl. 9 Februari 2020 pkl. 17.15-18.15).

¹¹ <https://www.kaskus.co.id/thread/53cfbf361a99751b428b4756/pentingnya-pendidikan-seks-seks-education/> diakses pada Jumat, 13 April 2020.

¹² <https://id.wikipedia.org/wiki/Kelirumologi>

yang salah atau kurang tepat itu dibagikan kepada anak cucu, tentu akan menjadi sesuatu yang tidak baik, atau menyesatkan. Pengalaman, tidak selalu menjadi guru yang terbaik.

Kedua, mereka sudah tidak (terlalu) memerlukan lagi hal yang berkaitan dengan seksualitas, khususnya yang berkaitan langsung dengan hubungan seks. Dengan kata lain: masanya sudah lewat. Ada suatu pendapat bahwa pentingnya peranan yang dimainkan oleh seksualitas telah banyak menghilang setelah manusia menjadi tua. Seksualitas terbayangkan berkaitan dengan kecantikan fisik atau adanya sedikit daya tarik. Kedua hal ini sebagian besar menghilang bersamaan dengan semakin lanjutnya usia karena adanya perubahan-perubahan pada kulit serta susunan jaringan ikat dan lemak. Gagasan mengenai aktivitas seksual dalam usia lanjut cenderung menyalahi perasaan estetik. Manusia memilih untuk tidak memperdulikan bahwa hubungan seksual dapat menjadi suatu bentuk komunikasi non verbal, yang lebih penting daripada keadaan luarnya.¹³ Dalam beberapa percakapan dengan warga usia lanjut, mereka menyebut bahwa mereka sudah tidak memikirkan lagi persoalan seksualitas. Mereka sekarang mempunyai relasi seperti seorang sahabat.¹⁴ Cinta eros sepertinya sudah berganti menjadi cinta *philia*, atau cinta seorang sahabat. Apakah ini sesuatu yang baik dan sehat, ataukah sebaliknya?

Ketiga, gagasan tentang aktivitas atau perilaku seksual bagi para warga usia lanjut dianggap menyalahi perasaan estetika. Manusia memilih untuk tidak memperdulikan bahwa hubungan seksual dapat menjadi suatu bentuk komunikasi non verbal, yang lebih penting daripada keadaan luarnya.¹⁵ Ini menimbulkan pertanyaan perasaan estetika atau yang berkaitan dengan keindahan semacam apa yang dilanggar? Apa karena "keindahan" dari para lanjut usia yang sudah pudar seiring bertambah uzurnya fisik mereka, ataukah karena alasan-alasan lainnya? Hal ini menjadi sebuah kekeliruan yang harus diperbaiki ke depannya.

Persoalan yang Dihadapi Warga Usia Lanjut

Gentzler menyatakan bahwa kaum lanjut usia mengalami banyak perubahan dalam hidupnya.¹⁶ Bukan hanya perubahan fisik, melainkan juga perubahan dalam bidang sosial, psikis, dan lain-lain. Hal yang perlu dipahami juga adalah bahwa warga usia lanjut pun memiliki tugas perkembangan yang harus dihadapi. Tugas perkembangan ini banyak berhubungan dengan masalah penyesuaian. Seorang tokoh bernama Havighurst adalah ahli yang memperkenalkan teorinya tentang tugas-tugas perkembangan yang meliputi di antaranya: keahlian, pengetahuan, fungsi, atau sikap yang yang biasanya diperoleh individu selama masa kehidupan tertentu. Khusus dalam kaitannya dengan tugas perkembangan warga usia lanjut, maka masalah penyesuaian berupa menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan secara bertahap, berkurangnya penghasilan karena pensiun, kematian pasangan, peranan sosial, dan hal-hal lainnya, menjadi masalah yang dialami orang berusia lanjut.

Ada beberapa faktor yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan para lansia. Faktor-faktor tersebut hendaklah disikapi secara bijak sehingga para lansia dapat menikmati hari tua mereka dengan bahagia. Beberapa faktor yang dihadapi para lansia yang sangat mempengaruhi kesehatan mereka adalah berupa penurunan dan perubahan. Mere-

¹³ Hubertus Agung Pambudi, Meidiana Dwidiyanti, dan Diyan Yuli Wijayanti, "Pandangan Lansia tentang Seksualitas pada Lanjut Usia", dalam *Jurnal Kesehatan* Vol. 9, No. 1, (April 2018), 155

¹⁴ Pendampingan dan wawancara dengan ibu CY.

¹⁵ K. Irianto, *Seksologi Kesehatan*. Bandung: Penerbit Alfabeta, 2004

¹⁶ Richard H Gentzler, *An Age of Opportunity* (USA: Discipleship Resources, 2018), 32.

ka mengalami penurunan kondisi fisik, fungsi dan potensi seksual, maupun aspek psiko-sosial. Sedangkan perubahan yang terjadi biasanya berkaitan dengan pekerjaan karena sudah pensiun, maupun peran sosial di masyarakat.

Kalau berbicara masalah kesehatan atau kekuatan fisik, tentu usia lanjut adalah manusia yang mengalami proses menua (menjadi tua). Secara biologis, proses penuaan adalah menurunnya daya tahan fisik yang menyebabkan semakin rentan terhadap serangan berbagai penyakit dan kematian.¹⁷ Menurut Departemen Kesehatan RI tahun 1998, Gejala kemunduran fisik ditandai dengan: kulit mengendur, rambut memutih atau jarang, gigi mulai tanggal, penglihatan & pendengaran berkurang, mudah lelah, dan masih banyak lagi. Kalau dalam versi bahasa Jawa, sering disebutkan dengan semakin banyaknya "B", yaitu: *bese* (sering buang air kecil), *blawur* (penglihatan menurun), *budheg* (pendengaran berkurang), *boyoken* (pinggang sakit), *buyuten* (tangan gemeteran), *bingungan* (pikun, mudah lupa), dan lain-lain. Jadi, setelah orang memasuki masa usia lanjut, maka pada umumnya mereka menghadapi kondisi fisik yang sifatnya patologis berganda (*multiple pathology*).¹⁸

Selain itu, juga terjadi penurunan secara kognitif. Dalam istilah kaum lansia, mereka sering menyebut bahwa mereka mengalami penurunan daya ingat. Untuk itu memang diperlukan latihan yang tekun supaya penurunan daya ingat tidak terjadi secara cepat. Penulis pernah mendapatkan contoh pada beberapa tahun lalu ketika berada di Kota Magelang, ditampilkan lagu-lagu pujian oleh para warga lanjut usia secara medley, dan mereka sangat hafal dengan lagu-lagu yang dinyanyikan. Ada hal menarik yang tidak pernah terlupakan bagi penulis yaitu bagaimana para warga lanjut usia sangat ingat terhadap hal-hal masa lalu daripada terhadap hal-hal yang baru terjadi. Sadar atau tidak sadar, mereka sering menceritakan hal yang sama di masa lalu mereka secara berulang-ulang kepada orang yang sama. Bagi yang tidak sabar, akan cepat merasa bosan menghadapi para warga usia lanjut, dan tidak mendengarkan dengan baik apa yang mereka ceritakan.

Secara seksualitas, mereka mengalami penurunan daya atau potensi seksual, karena adanya kelemahan fisik dan penyakit yang diderita seperti diabetes mellitus, gangguan prostat, tenaga yang jauh berkurang, gangguan jantung, dan lain-lain. Ditambah lagi dengan secara psikologis, mereka merasa malu kalau harus melakukan atau mempertahankan kehidupan seksual ketika sudah berusia lanjut.¹⁹ Maka, tidak jarang pasangan lanjut usia saling tidur terpisah di kamar berbeda. Cepat atau lambat hal ini sebenarnya berakibat kurang baik, khususnya dalam hal relasi. Di tempat tidur, tidak sekadar masalah seksualitas, namun juga ada saling berbagi cerita, mengenang masa lalu yang indah, dan hal-hal lain yang konstruktif dan positif.

Akibat tidur terpisah, ditambah dengan semakin berkurangnya atau hilangnya aktivitas sosial, hal ini menyebabkan para usia lanjut mengalami sebuah keadaan yang disebut dengan keterasingan, kesepian, atau kesendirian. Keadaan ini bukanlah sebuah keadaan ideal bagi siapapun, termasuk para lanjut usia. Ketika hal itu terjadi, maka tidak

¹⁷ Staffnew.uny.ac.id>upload>pendidikan>Bab+X-MASA+USIA+LANJUT, *Masa Usia Lanjut*, diakses pada tanggal 19 Maret 2020, pkl. 11.39

¹⁸ Kartinah, dan Agus Sudaryanto, "Masalah Psikososial Pada Lanjut Usia" dalam *Berita Ilmu Keperawatan*, Vol. 1, No.1, (Juni 2008), 94

¹⁹ Kartinah, dan Agus Sudaryanto. "Masalah Psikososial", dalam *Berita Ilmu Keperawatan*, 94

jarang akan memunculkan perilaku yang aneh menurut ukuran umum: mencari perhatian, menangis, meminta hal-hal yang aneh, dan beberapa perilaku lainnya.

Erik Erikson seorang ahli ilmu jiwa perkembangan, ketika ia menjelaskan perihail perkembangan manusia dari usia 0 sampai dengan usia lanjut melihat adanya polarisasi pertumbuhan, yang satu menuju ke arah positif dan yang lain ke arah negatif. Ia menyebut proses ini sebagai *psycho-social crisis*. Disebut demikian karena setiap keputusan yang diambil oleh manusia dalam kehidupannya, sangat menentukan arah kehidupan selanjutnya. Krisis yang dihadapi orang lanjut usia, oleh Erikson disebut ketegangan antara *Integrity versus Despair*, atau integritas melawan keputusasaan. Di satu sisi seorang lanjut usia ingin tetap ingin menunjukkan konsistensi antara ucapan dan keyakinan yang tercermin dalam perbuatan sehari-hari, tetapi di sisi lain dia merasakan keputusasaan karena merasa sudah tidak berguna. Dalam catatan terakhirnya tentang krisis psiko-sosial lanjut usia, Eriksson menambahkan unsur yang penting yaitu *Wisdom*²⁰. *Wisdom* atau hikmat merupakan keindahan orang lanjut usia, seperti yang Salomo katakan dalam Amsalnya, "Hiasan orang muda ialah kekuatannya dan keindahan orang tua ialah uban" (Ams. 20:29).

Karakteristik Laki-laki

Dalam pendampingan terhadap Bapak DS dan istri, dengan daya penglihatan yang sangat menurun, ternyata dia tetap menyimpan potensi atau hasrat seksualnya, yang tidak dia dapatkan dari istrinya. Bagi kebanyakan psikolog, hasrat sebagai fakta bagi kesadaran kita, berkait erat dengan sifat alami organ-organ seksual kita, dan hanya dapat dipahami dalam kaitannya dengan kajian ekstensif terhadap organ-organ tersebut. Salah satu bentuk hasrat itu adalah hasrat terhadap kenikmatan seksual.²¹ Hasrat seksual tetap dimiliki oleh seorang lelaki lanjut usia dengan kondisi fisik yang sudah menurun sekalipun. Maka, ada yang berpendapat bahwa organ seksual yang paling penting bukanlah alat kelamin, melainkan otaknya.²² Jadi, meskipun seseorang mengalami sakit dan kelemahan fisik, bahkan yang impoten atau dikebiri sekalipun, jika otaknya masih sehat, maka dia akan tetap memiliki keinginan atau hasrat seksual. Hal ini yang mungkin belum dipahami oleh banyak orang, yang berakibat relasi mereka menjadi terganggu.

Memang harus diakui bahwa hubungan seksual yang dilakukan orang usia lanjut terkadang dianggap sesuatu yang aneh dan ganjil. Ini dilandasi terutama karena adanya anggapan bahwa semakin tua, manusia tidak lagi menginginkan hubungan seksual. Lee Smith dari Anglia Ruskin University di Inggris, yang dilansir *Time*, menulis bahwa "Konsepsi umum adalah bahwa lansia tidak aktif secara seksual dibandingkan orang yang lebih muda, atau tidak aktif secara seksual sama sekali. Aktivitas seksual memang akan menurun ketika seseorang menua, tapi itu bukan berarti lansia itu aseksual."²³

Kalimat terakhir adalah poin terpenting, meskipun kemampuan seksualnya menurun, namun para warga usia lanjut tetaplah makhluk seksual, bukan aseksual. Mereka tetap memiliki potensi, gairah, dan hasrat untuk melakukan aktivitas seksual,

²⁰ Erik H. Erikson, *The Life Cycle Completed: A Review* (New York: W.W. Norton, 1985), 61-66

²¹ Jean Paul Sartre, *Seks dan Revolusi* (Yogyakarta: Narasi, 2016), 5-8

²² Hommes, Anne, *Perubahan Peran Pria dan Wanita Dalam Gereja dan Masyarakat* (Jakarta-Yogyakarta: BPK dan Kanisius, 1992), 165-166

²³ kumparan.com>Tekno&Sains>kumparanSAINS, *Hubungan Seksual Pada Lansia Berhubungan dengan Kepuasan Hidup Mereka*, tanggal 18 Desember 2018, diakses tanggal 4 April 2020

meskipun berkurang. Hal ini tentu menuntut pemenuhan dan atau pengendalian. Dengan demikian, pasangan-pasangan harus memiliki pengetahuan dan berusaha memahaminya. Gereja perlu memikirkan dan membuat program yang berkaitan dengan seksualitas bagi para Warga Lansia, meskipun dalam bentuk ceramah, renungan, dan sebagainya.

Relasi Suami-Istri dan Relasi Sebagai Sahabat

Menurut Anastasia Toufexis, jatuh cinta adalah produk dari reaksi kimia yang terjadi dalam tubuh yang merangsang otak untuk memproduksi kelenjar yang merangsang reaksi-reaksi yang lain, termasuk reaksi yang menghasilkan emosi terhadap obyek cinta. Jatuh cinta adalah peristiwa kompleks yang melibatkan reaksi kimia, rangsangan fisik, dan fisiologis. Produksi hormon yang menyebabkan fenomena jatuh cinta pada orang tertentu berkisar antara 4-5 tahun. Oleh sebab itu, intensitas hubungan suami istri yang dilandasi oleh cinta berkisar antara 4-5 tahun saja. Rangsangan tersebut menyebabkan otak menghasilkan hormone, yang dipancarkan ke seluruh aliran darah yakni: *dopamin*, *norepinefrin*, dan *fenilethilamin* (*phenyl ethilamin* = PEA). PEA adalah hormon yang bertanggungjawab pada jatuh cinta (yang bersifat jangka pendek). Kapasitas tubuh untuk menghasilkan PEA adalah sekitar 4-5 tahun, ketika seseorang jatuh cinta dengan orang tertentu.²⁴

Pasangan yang telah melampaui periode diproduksinya PEA bisa meneruskan relasi cinta bukan karena PEA melainkan dengan dipengaruhi oleh hormone endorfin yang berkaitan dengan kebahagiaan, kenyamanan, dan kesukacitaan. Mestinya hal itu tetap bisa didapatkan dalam hubungan suami-istri bersama dengan aktivitas seksual di dalamnya, dan bukannya hanya sekadar seperti relasi antar sahabat yang mengindikasikan bahwa tidak ada aktivitas seksual lagi di dalamnya. Relasi sebagai sahabat tidaklah seintim relasi suami-istri. Ini yang dialami oleh pasangan Bp. DS, dan mungkin juga oleh pasangan-pasangan lansia lainnya. Bisa saja yang terjadi sebenarnya adalah, bahwa penyebutan relasi antar mereka para warga usia lanjut itu sebagai sahabat, adalah bentuk penghalusan dari fakta bahwa mereka tidak lagi memikirkan tentang aktivitas seksualitas, yang menjadi sebuah kebutuhan dalam relasi suami-istri. Kalau hanya sekadar eufemisme atau penghalusan kata untuk maksud etiket sosial tentu tidak salah, tetapi tetap tidak boleh meniadakan atau mengabaikan aktivitas seksual di dalamnya.

Hubungan seksual juga baik bagi warga usia lanjut karena membantu untuk menghasilkan hormone endorfin dan membuat pasangan menjadi lebih dekat secara emosional. Smith mengatakan bahwa aktivitas seksual adalah bentuk aktivitas fisik, dan jika Anda seorang berusia lanjut dan berhubungan seksual lebih sering, Anda akan merasa lebih baik.²⁵ Merasa lebih baik di sini tentunya merasa lebih sehat dan berbahagia, lebih bermakna dalam menjalani kehidupan di usia yang sudah lanjut, dan tidak hanya sekadar "siang malam tunggu panggilan". Panggilan dari Tuhan tentunya, yaitu kematian.

Seks dan Relasional-Emosional

Hubungan seks pada warga usia lanjut dianggap dapat meningkatkan hubungan emosional.²⁶ Meskipun dianggap aneh atau ganjil, ada fakta bahwa hubungan seksual ternyata

²⁴ Yusak B. Setyawan, *Agama dan Seksualitas*, Bahan Kuliah MSA UKSW 2020

²⁵ kumparan.com>Tekno&Sains>kumparanSAINS, *Hubungan Seksual Pada Lansia Berhubungan dengan Kepuasan Hidup Mereka*, tanggal 18 Desember 2018, diakses tanggal 4 April 2020

²⁶ kumparan.com>Tekno&Sains>kumparanSAINS, *Hubungan Seksual Pada Lansia*

berkaitan dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup warga usia lanjut. Ada fakta menarik yang dikemukakan oleh Lee Smith dari Anglia Ruskin University di Inggris, yang menulis bahwa lansia yang aktif secara seksual lebih bahagia. Studi ini dilakukan oleh Smith dan para koleganya terhadap 7.000 orang dewasa di Inggris yang berusia 50 hingga 89 tahun. Peserta ditanya tentang: (1) seberapa sering mereka melakukan aktivitas seksual, dan (2) bagaimana hubungan antara hal tersebut dengan kualitas hidup serta kesejahteraan mereka. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa para lansia yang aktivitas seksualnya lebih aktif ternyata memiliki nilai kualitas hidup lebih tinggi dibandingkan dengan lansia yang tidak aktif secara seksual.²⁷

Pada pria yang aktif secara seksual, nilai kepuasan hidupnya adalah 9,75, sedangkan yang tidak hanya 9,44. Menurut Smith, laki-laki merasakan kepuasan yang lebih saat mereka bisa berhubungan seksual dua kali sebulan dan melakukan aktivitas seksual seperti berciuman dan bercumbu. Hasrat dan keinginan untuk berciuman dan bercumbu dari bpk. DS merupakan hasrat tetap ada. Sementara pada wanita, nilai kepuasan hidup mereka yang aktif secara seksual adalah 9,86, lebih besar dibandingkan mereka yang tidak aktif secara seksual yaitu 9,67. Pada perempuan, menurut Smith, lebih sering berciuman dan bercumbu akan lebih membawa kepuasan namun tidak ada hubungannya dengan seberapa sering ia berhubungan seksual.

Sayangnya, studi ini tidak menjelaskan mengapa ada perbedaan di antara pria dan wanita berusia lanjut ini, namun Smith menduga bahwa alasannya adalah karena evolusi. Setelah menopause, perempuan tidak lagi bisa hamil sehingga hubungan seksual pun tidak memiliki manfaat reproduksi lagi. Sementara bagi pria, mereka tetap dapat memproduksi sperma seumur hidupnya, dan bisa menghasilkan keturunan.²⁸ Menurut penulis, hal ini merupakan hal yang menarik karena evolusi adalah sebuah perubahan atau perkembangan yang berlangsung secara lambat dan berangsur-angsur. Saat seorang perempuan memasuki masa menopause, tidak hanya kelegaan karena saat beraktivitas seksual tidak perlu lagi takut untuk hamil, namun juga ada perasaan gelisah, mudah tersinggung, gugup, kuatir, bahkan depresi.²⁹ Lega, tetapi sekaligus juga ada kegelisahan, kekuatiran, dan lain-lain.

Secara biologis, seksualitas berfungsi untuk melanjutkan kelangsungan hidup manusia. Pada perkembangannya, fungsi biologis dari seksualitas telah dibatasi oleh peraturan yang legal dan religius sehingga juga punya fungsi sosiologis dan psikologis. Menurut Hommes, hubungan seksual tidak hanya dialami sebagai kebutuhan biologis belaka, tetapi merupakan relasi yang paling intim, yang juga melibatkan pikiran dan perasaan.³⁰ Maka, aspek relasional-emosional ternyata bisa dikatakan berbanding lurus dengan hubungan seks. Semakin dipenuhi hasrat seksual dalam hubungan seks yang sehat, maka semakin sehat pula relasi dan emosi dari pasangan lanjut usia tersebut.

Ada sebuah hasil penelitian yang menunjukkan bahwa para warga usia lanjut mengakui seksualitas berfungsi menjaga keharmonisan keluarga, masing-masing berupaya untuk memberikan kepuasan pasangan, perlunya ketenangan batin yang didukung kesehatan badan, ekonomi dan lingkungan yang nyaman. Hubungan seksualitas pada

²⁷ kumparan.com>Tekno&Sains>kumparanSAINS, *Hubungan Seksual Pada Lansia*

²⁸ kumparan.com>Tekno&Sains>kumparanSAINS, *Hubungan Seksual Pada Lansia*

²⁹ Avriel Syaviyah, *Perubahan Suasana Hati Saat Menopause: Penyebab dan Perawatan*, diakses dari News.gunadarma.ac.id/2017/05, tanggal 8 Maret 2020, pkl. 09.00

³⁰ Hommes, Anne, *Perubahan Peran Pria dan Wanita Dalam Gereja dan Masyarakat* (Jakarta-Yogyakarta: BPK dan Kanisius, 1992), 165-166

masa lanjut usia bukan hanya sebagai pemuas nafsu syahwat saja, namun hal ini dilakukan sebagai bentuk atau upaya untuk menjaga keharmonisan keluarga. Para partisipan yang hakekatnya adalah lansia menyadari bahwa kehidupan seksualitas melekat erat dalam kehidupan sosial yang memberikan kesempatan dan batasan sehingga ekspresi seksualitas partisipan lebih menekankan kepada rasa sayang dan keluarga. Ekspresi fungsi seksualitas pada lanjut usia sudah mengalami perubahan dimana jenis dan aktivitas seksualitasnya lebih diaktualisasikan pada aspek kedekatan dengan pasangan, pertemanan, komunikasi intim, dan hubungan fisik mencari kesenangan. Hasil penelitian menemukan bahwa bentuk aktivitas seksual yang dilakukan oleh para lansia dengan pasangannya lebih menonjolkan bentuk perhatian dan kasih sayang, seperti hanya dalam bentuk bergandengan tangan, bersentuhan atau sekedar menggoda pasangan.³¹ Menurut penulis, hal ini tentu saja sangat baik, namun tanpa direduksi dengan aktivitas hubungan seksual.

Dr. Boenjamin Setiawan dalam artikelnya "Lawan 5 B Penyakit Tua dengan 7B" mengemukakan tentang penyakit tua semacam "blawur (mata kabur), budheg (tuli), bingungan (kebingungan, pikun), beser (sering buang air kecil), buyuten (gemetar), bahkan bisa ditambahkan juga boyoken (sakit pinggang)" dengan cara 7 B, yaitu : (1) buah-buahan harus banyak dikonsumsi, (2) berolahraga secara rutin, (3) bekerja supaya otot tidak mengecil, (4) belajar terus supaya tidak mudah pikun/lupa, (5) beristirahat cukup, (6) bergembira supaya tidak stress, dan (7) banyak maunya sebagai tanda adanya semangat hidup.³² Menurut penulis, poin ke-7 yaitu "banyak maunya", tentu tidak bisa diartikan dalam arti yang negatif. Aktivitas seksual tentu termasuk tanda bahwa masih ada semangat hidup, dan bukan sesuatu yang asing bagi warga usia lanjut, karena mereka tetaplah makhluk seksual, bukan makhluk a-seksual.

Sebuah hasil dari sebuah seminar di Negara bagian Terengganu Malaysia ditujukan bagi pasangan usia lanjut yang bertujuan untuk membawa kembali kegembiraan seks atau 'bring back the joy of sex' kepada warga usia lanjut.³³ Tujuannya adalah agar pasangan usia lanjut tetap memiliki libido terhadap pasangannya kembali. Kita menyadari bahwa seiring bertambahnya usia seseorang, maka libidonya juga semakin menurun terutama bagi perempuan yang sudah mengalami menopause. Mereka menjadi lebih gelisah dan tegang sehingga dapat memperburuk pernikahannya yang bisa berujung pada perceraian. Perceraian di usia lanjut, betul-betul menjadi sebuah hal yang mungkin akan dihindari, karena di situ ada banyak yang ikut merasakan, yaitu anak cucu dan keluarga besar.

Saat ini, harus diakui bahwa banyak pasangan usia lanjut yang memilih tidur di kamar terpisah dan tidak intim lagi. Meskipun dianggap wajar, namun sebenarnya hal ini tidak sehat karena para usia lanjut masih dapat memiliki hubungan intim/seksual yang sehat dan bersemangat. Hal ini ditunjang juga terutama dengan segala macam asupan makanan, vitamin, atau suplemen, dan bahkan terapi. Dari seminar itu didapat hasil bahwa melakukan hubungan seks di usia lanjut bisa memberikan beberapa manfaat kesehatan, yaitu: meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan kolesterol, mengurangi stress dan

³¹ Hubertus Agung Pambudi, Meidiana Dwidiyanti, dan Diyan Yuli Wijayanti, "Pandangan Lansia tentang Seksualitas pada Lanjut Usia", dalam *Jurnal Kesehatan* Vol. 9, No. 1, (April 2018), 157-158

³² Kompas.com. tanggal 13 Juni 2010, *Lawan 5B Penyakit Tua dengan 7B*, diunduh pada tanggal 13 April 2020, pkl. 13.00

³³ DetikHealth, "Orang Lanjut Usia Juga Butuh Pendidikan Seks", dalam <https://m.detik.com>. (23 November 2010). Diakses tanggal 23 Mei 2020

meningkatkan waktu tidur, meredakan rasa nyeri, bagus untuk kesehatan prostat dan kelamin, dan menstabilkan hormone testosterone dan estrogen.³⁴

Hal-hal tersebut bisa dianggap ilmiah dan bisa dipertanggung-jawabkan, misalnya aktivitas seksual itu bisa untuk meredakan nyeri karena alasan bahwa hubungan seks bersifat analgesik yang membantu meringankan nyeri. Selama berhubungan seksual, ada yang namanya oksitosin diskresi yang menghasilkan hormon endorphin (hormon kebahagiaan) dapat berfungsi sebagai analgesik alami. Juga bahwa aktivitas seksual bisa menurunkan kolesterol. Mungkin aktivitas seksual itu dianggap sejajar aktivitas fisik seperti olahraga. Olahraga memang adalah aktivitas yang dianggap bisa menurunkan kadar kolestrol jahat dalam darah.

KESIMPULAN

Krisis psikososial lanjut usia yang mencakup persoalan seksualitas harus menjadi perhatian gereja. Jika dikaitkan dengan tugas panggilan gereja, maka gereja tidak boleh lagi abai terhadap fakta bahwa pendidikan seksualitas juga dibutuhkan oleh warga usia lanjut. Tidak boleh terjadi rumah tangga yang sudah dibangun selama puluhan tahun hancur karena ketidakmampuan dan ketidaktahuan untuk menghadapi krisis psikososial lanjut usia yang berkaitan dengan masalah seksualitas. Selain itu, materi seksualitas juga harus mendapat tempat mulai dari Komisi Anak, Remaja, Pemuda, Dewasa, dan Usia Lanjut, mengingat begitu kompleksnya persoalan dan pemahaman yang ada dalam seksualitas. Jangan sampai gereja dan warga jemaatnya gagal memahami dan menganggap bahwa seksualitas hanya berbicara tentang organ-organ intim/genital laki-laki dan perempuan, atau yang berkaitan dengan hubungan seksual belaka. Ada banyak pemahaman baru yang bisa dipelajari.

Materi ini bisa dibahas juga dalam Katekisasi Baptis Dewasa dan Sidi, selain dalam Pembinaan Pranikah. Komisi Usia Lanjut di setiap gereja bisa juga memakai seminar tentang seksualitas dalam program kerja atau kegiatannya, supaya warga gereja memiliki pemahaman yang tepat. Peran gereja sebagai salah satu tempat pendidikan seksualitas selain keluarga dan institusi pendidikan, juga dibutuhkan untuk menolong warga gereja lanjut usia dalam persoalan ini melalui Persekutuan Warga Usia Lanjut, Pemahaman Alkitab, Persekutuan Keluarga, dalam peristiwa khusus seperti Bulan Keluarga, atau menyediakan biro konsultasi oleh dokter, psikolog, konselor, atau profesional lain. Gereja bisa merekrut para profesional atau bekerjasama dengan lembaga yang sudah ada untuk melakukan pendampingan dan konsultasi tentang persoalan seksualitas para warga lanjut usia, yang bisa juga dimanfaatkan oleh para warga dengan kategori usia berbeda.

REFERENSI

- Abineno, J.L.Ch. *Seksualitas dan Pendidikan Seksuil*. Jakarta: BPK,1983.
- Allu, Sintha Armus. "Lansia dalam Pandangan Lansia: Kajian Sosio-Teologis Relevansi Pelayanan Gereja di Jemaat GMIT Efata, Soe", dalam *Epigraphe: Jurnal Teologi dan Pelayanan Kristiani*, Vol. 5, No. 2, (November 2021): 366-373
- Ardhani, Anindita Nova, dan Yudi Kurniawan, "Kebermaknaan Hidup pada Lansia Di Panti Wreda", dalam *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 8, No. 1, (2020): 85-95
- Becher, Jeanne. *Perempuan, Agama, dan Seksualitas*. Jakarta: BPK. 2004

³⁴ DetikHealth, "Orang Lanjut Usia Juga Butuh Pendidikan Seks",

- DetikHealth. "Orang Lanjut Usia Juga Butuh Pendidikan Seks", dalam <https://m.detik.com>. (23 November 2010). Diakses tanggal 23 Mei 2020.
- Erikson, Erik H. *The Life Cycle Completed: A Review*. New York: W.W. Norton, 1985,
- Gentzler, Richard H. *An Age of Opportunity*. USA: Discipleship Resources, 2018
- Hidayana, Irwan M., dkk. *Seksualitas: Teori dan Realitas*. Jakarta: FISIP-UI. 2004.
- Hommel, Anne. *Perubahan Peran Pria dan Wanita Dalam Gereja dan Masyarakat*. Jakarta dan Yogyakarta: BPK dan Kanisius, 1992.
- Kartinah, dan Agus Sudaryanto. "Masalah Psikososial Pada Lanjut Usia" dalam *Berita Ilmu Keperawatan*, Vol. 1, No.1, (Juni 2008): 93-96
- Martono, Nanang, *Sosiologi Pendidikan Michael Foucault: Pengetahuan, Kekuasaan, Disiplin, Hukuman, dan Seksualitas*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2014.
- Mulia, Siti Musdah. "Islam dan Orientasi Seksual Minoritas", dalam digilib.uin-suka.ac.id (10 Juni 2015). Diakses tanggal 23 Mei 2020.
- Naftali, Ananda Ruth, Yulius Yusak Ranimpi, dan M. Aziz Anwar, "Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia dalam Menghadapi Kematian", dalam *Buletin Psikologi*, Vol. 25, No. 2, (2017): 124-135
- Noviantoro, Deni. "Rasionalitas Nilai-nilai Agama dan Konstruksi Seksualitas Individu Gay" dalam digilib.uin-suka.ac.id (8 Maret 2016). Diakses tanggal 4 April 2020.
- Pambudi, Hubertus Agung, Meidiana Dwidiyanti, dan Diyan Yuli Wijayanti, "Pandangan Lansia tentang Seksualitas pada Lanjut Usia", dalam *Jurnal Kesehatan* Vol. 9, No. 1, (April 2018): 154-159
- Purba, Esra Nopita & Justitia Vox Dei Hattu. "Model Pendidikan Kristiani bagi Kaum Lanjut Usia di Era Pandemi COVID-19", dalam *Epigraphe: Jurnal Teologi dan Pelayanan Kristiani*, Vol. 5, No. 2, (November 2021): 351-365
- Putong, Claudia, dkk. "Pengaruh Usia Lanjut Terhadap Hasrat Seksual Pria", dalam [ejournal.unsrat.ac.id> index.php>ebiomedik>article>view](http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view), (2014): t.h.
- Puspita Sari, Endah, dan Sartini Nuryoto, "Penerimaan Diri Pada Lanjut Usia Ditinjau dari Kematangan Emosi" dalam *Jurnal Psikologi* No. 2 (2002): 73-88
- Riana Sari, Kartika. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Seksualitas dengan Aktivitas Seksual Pada Lansia di Dusun Panggang Bumirejo Lendah Kulon Progo", dalam digilib.unisayogya.ac.id. (2016): 1-11
- Reed Evelyn. *Mitos Inferioritas Perempuan*. Yogyakarta: Penerbit Independen, 2019.
- Sapp, Stephen. *Sexuality, The Bible, and Science*. Philadelphia: Fortress Press, 1977.
- Sartre, Jean-Paul. *Seks dan Revolusi*. Yogyakarta: Narasi, 2016.
- Setyawan, SJ., A. *Teologi Seksual: Obrolan Serius Tentang Seks*. Yogyakarta: Kanisius. 2014.
- Setyawan, Yusak B. *Bahan-bahan kuliah Seksualitas, Agama dan Masyarakat*. Program Magister Sosiologi Agama/MSA UKSW, 2020.
- Smith, Lee, Daragh McDermott, dan Sarah Jackson. "Mengapa Hubungan Seks Pada Usia Lanjut Bisa Bikin Anda Lebih Bahagia dan Sehat", dalam <https://theconversation.com>. (30 September 2019), diakses tanggal 19 Maret 2020
- Sutanti, Indriyani Sri. *Sosiologi Suatu Kajian Hidup Bermasyarakat*. Sukoharjo: Ghalia Indonesia, 2007
- Syaviyah, Avriel. "Perubahan Suasana Hati Saat Menopause: Penyebab dan Perawatan", dalam news.gunadarma.ac.id/2017/05. Diakses tanggal 23 Mei 2020
- Verdino, Timotius. "The Holy-Erotic Spirituality: Merayakan Seksualitas, Menghidupi Spiritualitas", dalam *Indonesian Journal of Theology*, Vol. 9, No. 2, (Desember 2021): 221-246
- Verkuyl, J. *Etika Kristen: Seksuil*. Jakarta: BPK, 1973.