

MEMAHAMI FANTASI SEKSUAL DALAM KONTEKS HUBUNGAN KELAMIN MANUSIA

Agoes Dariyo

Dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, Jakarta
agoes_dariyo@yahoo.com

ABSTRACT

Every human has sexual imagination. In the context of human development, fantation has the role of play to improve the cognitive aspect. Piaget believe that fantation can be done by the two first year old of children. The fantation always can grow and develop because the stimulation of internal and external. In the context of sexual relationship (intercourse), sexual fantation can drive the arousal of sex of the male and the female. Everyone can get and find the benefit of the sexual fantation. This article want to explain the human fantation of sexual.

Keywords: *Sexual fantation, passion, intercourse, sexual satisfaction*

Pendahuluan

Apakah setiap orang memiliki fantasi seksual? Apa saja isi dan gambaran fantasi seksual yang dialami oleh setiap orang? Apakah fantasi seksual hanya terjadi pada orang dewasa? Banyak orang menanyakan masalah ini. Perempuan ingin mengetahui bagaimana fantasi seksual laki-laki, demikian pula sebaliknya, laki-laki ingin mengetahui fantasi seksual perempuan. Pada prinsipnya, setiap orang, baik laki-laki maupun perempuan memiliki fantasi seksual yang bertujuan untuk membangkitkan dan meningkatkan gairah seksual.

Tinjauan Teori Fantasi

Fantasi merupakan aktivitas kognitif yang ditandai dengan upaya menghadirkan suatu pengalaman semu ke dalam pemikiran. Kemampuan ini, menurut Piaget (Papalia, 2004), didasari oleh kemampuan representasi mental (*mental representation*). Oleh karena itu, fantasi erat kaitannya dengan kemampuan seseorang berkhayal dan mengembangkan khayalan. Ia akan merasakan apa yang dikhayalkan, seolah-olah terjadi dalam kehidupan nyata. Kemampuan berfantasi menunjukkan proses kerja fungsi otak yang belum tersalurkan secara efektif dalam aktifitas nyata yang berhubungan dengan orang lain.

Fantasi bersifat individual, maka aktivitas fantasi selalu unik.

Fantasi Seksual

Tak seorang pun dapat mencegah atau menghalangi orang lain untuk melakukan kegiatan berfantasi. Setiap orang berhak untuk berfantasi, termasuk fantasi yang berhubungan dengan aktivitas seksual. Yang dimaksud dengan fantasi seksual (*seksual fantation*) ialah aktivitas yang disengaja maupun tak sengaja dari seseorang untuk menghadirkan suatu khayalan yang berhubungan erat dengan kegiatan seksual. Seseorang yang sudah memiliki kematangan fisiologis, pada dasarnya sudah dapat melakukan fantasi seksual. Fantasi seksual dapat timbul setiap saat tanpa disengaja maupun disengaja.

Seorang remaja yang belum atau sudah memiliki pacar bisa saja langsung membayangkan keinginan untuk melakukan kegiatan seksual. Fantasi seksual akan mendorong seseorang untuk mewujudkan gairah seksual. Namun fantasi seksual dapat timbul karena dorongan gairah seksual yang ada pada diri seseorang. Fantasi seksual dapat dilanjutkan dengan perilaku seksual secara nyata, seperti melakukan ciuman, pelukan bahkan hubungan seksual dengan pacar atau pasangan cintanya.

Kreativitas Fantasi Seksual

Berfantasi merupakan upaya untuk menciptakan gambaran-gambaran maya dalam pemikiran seseorang. Kemampuan berfantasi dimungkinkan karena proses kerja otak sebelah kanan (*right hemisphere*) untuk menciptakan suatu situasi yang berhubungan dengan perilaku seksual. Proses kreativitas akan terjadi dalam fantasi seksual. Seorang individu akan menghadirkan obyek fantasi ke dalam pikiran, seolah-olah fantasi tersebut terjadi secara nyata.

Adapun isi fantasi seksual antara lain: proses kegiatan hubungan seksual, organ-organ seksual, obyek-obyek yang dimanfaatkan untuk kepentingan alat kelamin, film-film porno, dan cerita-cerita porno. Fantasi seksual akan merangsang organ seksual dan bahkan mungkin mempengaruhi perilaku seksual. Misalnya, pada kasus pemerkosaan seringkali hal itu diawali dengan fantasi seksual, yang langsung merangsang gairah seksual pada diri seseorang.

Fantasi Seksual sebagai Sebuah Fakta

Disadari atau tidak, diterima atau tidak, fantasi seksual merupakan sebuah fakta yang tidak dapat diingkari oleh setiap orang. Sebagai konsekuensi dari kematangan biologis dan kognitif, fantasi seksual akan muncul pada setiap individu. Sebagai seorang dokter yang memahami karakteristik perkembangan libido seksual, Sigmund Freud mengakui bahwa fantasi seksual telah terjadi pada anak-anak pada masa *phallic*. Walaupun obyek fantasi seksual anak-anak masih sederhana, yaitu berhubungan dengan kedua orangtuanya, namun fantasi seksual benar-benar sebuah kenyataan (Hall, Lindsay & Campbell, 1998). Menginjak masa remaja maupun dewasa, fantasi seksual dianggap sebagai cara tepat untuk menyalurkan kebutuhan libido seksual yang paling privasi, murah, aman dan nyaman.

Dengan fantasi seksual, tak jarang seseorang laki-laki maupun perempuan akan meneruskannya dengan melakukan kegiatan onani atau masturbasi sehingga

mereka mencapai kepuasan seksual (orgasme). Bahkan mereka yang sudah menikah, namun tak mampu mencapai kepuasan seksual selama hubungan seksual dengan pasangan seks-nya, mereka pun kerap melakukan fantasi seksual dengan tujuan mencapai orgasme secara pribadi (Miracle, Miracle & Baumeister, 2003).

Fungsi dan Manfaat Fantasi Seksual

Fantasi seksual mengandung gambaran-gambaran yang indah tentang cinta dan gairah hubungan seksual. Para ahli seksologi seperti miracle, et al, (2003), mengemukakan ada beberapa fungsi dan manfaat fantasi seksual yaitu: (1) Mengurangi Rasa Bersalah atau Kecemasan, (2) Proses *Fore-Play* untuk Merangsang Gairah Seksual, (3) Menjamin Keamanan dalam Menikmati Gairah Seksual Pribadi, (4) Keperluan Terapi Seksual.

Mengurangi Rasa Bersalah atau Kecemasan

Masyarakat yang dipengaruhi oleh nilai-nilai tradisional, kolot atau konservatif, memandang masalah seksual hanya boleh dilakukan oleh mereka yang sudah menikah dan tidak boleh dibicarakan secara terbuka; Oleh karena itu orang cenderung diam, menutup-nutupi dan mengabaikan masalah-masalah seksual. Selain itu, dominasi nilai-nilai sosial sangat dipengaruhi oleh kekuasaan kaum laki-laki. Kehidupan kaum perempuan cenderung menempati posisi inferior. Karena itu, hubungan seksual antara suami-istri hanya dilakukan atas dasar keinginan/kehendak pihak laki-laki, sementara perempuan hanya menunggu inisiatif laki-laki. Akibatnya keadaan atau suasana hubungan seksual hanya dapat dinikmati oleh pihak laki-laki, sementara perempuan tak mampu menikmati keindahan bercinta. Dengan demikian, banyak perempuan yang mengalami perasaan cemas, takut, atau berdosa bila mengajukan tuntutan guna memenuhi kebutuhan libido seksualnya. Dalam keadaan seperti ini, banyak perempuan yang melakukan fantasi seksual agar dapat menyalurkan libido seksual dan mengu-

rangi rasa cemas, berdosa atau takut (*releasing anxiety or guilty*).

Proses *Fore-Play* untuk Merangsang Gairah Seksual

Sebelum melakukan hubungan seksual, kegiatan pendahuluan (*foreplay*) akan bermanfaat untuk kelancaran proses hubungan seksual agar mencapai orgasme bersama. Masing-masing mungkin melakukan fantasi seksual sambil merangsang organ seksual agar siap melakukan hubungan seksual. Organ vagina siap menerima penetrasi penis, sedangkan organ penis berereksi untuk melakukan penetrasi seksual.

Sementara itu, bagi remaja atau mereka yang belum menikah, berfantasi seksual dapat merangsang gairah seksual sehingga dapat melakukan masturbasi atau onani. Dalam hal ini, fantasi dan gairah seksual (*fantasy and seksual desire*) seringkali berjalan bersama-sama. Orang yang memiliki gairah seksual tinggi cenderung sering melakukan fantasi seksual; sedangkan mereka yang gairah seksualnya rendah cenderung kurang melakukan fantasi seksual (Miracle, et al, 2003).

Menjamin Keamanan dalam Menikmati Gairah Seksual Pribadi

Tak ada seorang pun yang dapat mengganggu kesenangan individu yang sedang melakukan fantasi seksual (*Safety with excitement*). Berfantasi seksual bersifat unik, pribadi dan terjamin privasinya. Mereka yang belum menikah maupun yang sudah menikah dapat melakukan fantasi seksual untuk mencapai kenikmatan seksual (orgasme) dengan cara onani atau masturbasi.

Mereka yang belum menikah, berfantasi seksual merupakan cara aman dan efektif untuk penyaluran libido seksual sendiri, tanpa dibayang-bayangi oleh perasaan berdosa (*guilty feeling*) atau rasa takut untuk bertanggung-jawab terhadap perilaku seksualnya.

Dalam kenyataan banyak pula pasangan yang telah menikah namun tidak memperoleh orgasme pada saat melakukan hubungan seksual dengan pasangan seks-

nya, menyalurkan libido seksualnya dengan berfantasi seksual. Seringkali fantasi seksual ini disertai dengan kegiatan onani atau masturbasi. Dalam jangka panjang, kegiatan fantasi seksual bagi pasangan yang telah menikah cenderung akan mengganggu komunikasi seksual antara suami-istri. Masalah ini akan menjadi bom waktu yang setiap saat meledak dan merusak keharmonisan rumah-tangga. Oleh sebab itu, penting membicarakan masalah fantasi dan kehidupan seksual secara bersama-sama untuk mewujudkan kebahagiaan suami-istri.

Keperluan Terapi Seksual

Para penderita gangguan seksual, seperti frigiditas maupun impotensi, seringkali harus melakukan terapi seksual dengan cara menggugah daya fantasinya (Master, Johnson & Kolodny, 1985).

Frigiditas ditandai dengan kesulitan organ vagina untuk menerima penetrasi penis ketika melakukan hubungan seksual. Seorang perempuan seringkali dibayangi oleh perasaan takut, kuatir atau cemas sebelum melakukan hubungan seksual. Keadaan ini mengganggu perangsangan organ seksualnya. Seorang perempuan yang mengalami frigiditas cenderung merasa sakit, menghindar atau menolak pada saat melakukan hubungan seksual. Karena itu, terapi seksual dengan cara fantasi untuk merangsang gairah seksual akan tepat untuk perempuan yang mengalami frigiditas.

Demikian pula, penderita impotensi laki-laki yang mengalami kesulitan ereksi organ penisnya, perlu melakukan fantasi seksual dalam proses kegiatan terapi seksual. Seorang terapis akan memandu pasien/klien untuk melakukan fantasi seksual, dengan menghadirkan bayangan atau gambaran organ seks atau tubuh pasangannya; dengan tujuan untuk merangsang gairah libido seksualnya. Apabila proses ereksi organ penis terjadi dengan baik, maka seorang klien disarankan untuk melanjutkannya dalam hubungan seksual yang sebenarnya dengan pasangan seks-

Faktor-Faktor Perkembangan Fantasi Seksual

Kreativitas berfantasi seksual bagi setiap individu dipengaruhi oleh stimulasi eksternal yang pernah dilihat, didengar atau dirasakannya sebelumnya. Berbagai media seperti buku-buku (cerita fiksi, non fiksi, komik), internet, majalah maupun film-film porno memberi pengaruh besar terhadap perkembangan fantasi seksual seseorang. Apa yang pernah dibaca, didengar maupun dilihat secara langsung, akan segera direkam, disimpan dan ditandai dalam otaknya (Miracle, et al, 2003). Otak berfungsi sebagai penyimpan data informasi (*information storage*) penting bagi setiap individu. Setiap saat data tersebut dapat dipanggil kembali (*recall*) untuk dimanfaatkan sebagai bahan aktivitas bersama dengan orang lain, pada saat berpacaran, bercinta atau berhubungan seksual.

Bagi sebagian orang, bahan fantasi seksual dapat memberi inspirasi untuk melakukan eksperimen ketika berhubungan seksual, untuk mencoba berbagai gaya dan teknik hubungan seksual yang baru, agar dapat menghindari kebosanan bercinta. Ide mencoba hal-hal yang baru dalam bercinta, dapat datang dari pasangan laki-laki maupun dari perempuan. Mereka yang hanya

memiliki satu jenis teknik bercinta, dengan adanya berbagai informasi variasi teknik bercinta, tentu saja hal ini akan meningkatkan frekuensi dan gairah untuk bercinta dengan pasangannya (Byer, Shainberg, & Galliano, 1999).

Agar dapat dilakukan bersama-sama, tanpa merasa canggung atau malu-malu, sebaiknya antar pasangan mengkomunikasikan terlebih dahulu agar tidak mengganggu aktivitas hubungan seksual. Komunikasi cinta yang gagal, akan menurunkan gairah untuk melakukan hubungan seksual. Akibatnya justru menimbulkan masalah-masalah perilaku seksual baru, seperti hiposeksual *disorder*, *desire disorder*, frigiditas atau impotensi (Moglia, & Knoewles, 1993).

Fantasi seksual dapat sangat bermanfaat untuk meningkatkan gairah dan kepuasan hubungan seksual. Namun bila terfokus hanya pada fantasi seksual, pasangan seks akan merasa tidak dihargai sebagai seorang pribadi yang sedang melakukan aktivitas hubungan seksual bersama. Oleh karena itu, berfantasi seksual bersifat relatif dan tidak mutlak perlu untuk dilakukan bagi setiap orang, tergantung pada situasi.

Tabel 1
Gambaran Fantasi Seksual pada Kelompok Heteroseksual (laki-laki dan perempuan) dan Homoseksual

HETEROSEKSUAL	
1	<p>Laki-laki Observasi terhadap kegiatan seksual. Membayangkan perilaku homoseksual. Pengalaman seksual kelompok</p>
	<p>Perempuan Observasi terhadap kegiatan seksual.</p>
HOMOSEKSUAL	
2	<p>Laki-laki (gay) Membayangkan anatomi seksual laki-laki. Hubungan seksual dengan laki-laki. Hubungan seksual dengan perempuan. Hubungan seksual dengan laki-laki yang tidak dikenal. Pengalaman seksual kelompok gay.</p>
	<p>Perempuan (gay) Membayangkan hubungan seksual dengan lawan seks-nya. Membayangkan dengan pasangan lawan jenisnya. Membayangkan pengalaman seksual di masa lalu. Membayangkan pengalaman seksual <i>sadistic (sadistic imaginary)</i>.</p>

Sumber: Moglia, 1993

Pendekatan-Pendekatan Teoritis Fantasi Seksual

Di bawah ini dijabarkan 3 pendekatan teoritis untuk menjelaskan fantasi

seksual, yaitu (1) teori perkembangan kognitif, (2) psikoseksual dan (3) proses informasi. Masing-masing memiliki

karakteristik yang berbeda-beda, meski pun esensinya sama.

Teori Perkembangan Kognitif dari Piaget

Sejak munculnya teori perkembangan kognitif dari Piaget, diakui bahwa kematangan perkembangan kognitif seorang individu ditandai dengan kemampuan untuk berfantasi. Kemampuan berfantasi diawali dengan kemampuan permanensi obyek (*object permanence*), yaitu kemampuan untuk mengingat letak atau posisi suatu benda, walaupun benda tersebut tersembunyi atau berubah posisinya. Selain itu, kemampuan fantasi harus ditopang dengan kemampuan *decentration*, yaitu kemampuan untuk memberi perhatian pada pihak atau orang lain. Seseorang dapat memikirkan apa yang dipikirkan oleh orang lain (Papalia, Olds & Feldman, 2004). Ini berarti anak telah melampaui fase egosentris, yaitu masa di mana anak tidak lagi memandang sesuatu dari sudut pandangnya sendiri, melainkan dari perspektif pemikiran orang lain.

Tahap operasi formal (*Formal operation stage*), menurut pandangan Piaget, ditandai dengan kemampuan berpikir rasional, logis dan hipotetis. Seorang individu akan mudah mengembangkan daya imajinasi yang berhubungan dengan masalah-masalah seksual.

Teori Psikoseksual dari Freud

Menurut Sigmund Freud, kepuasan yang berpusat pada area kelamin terjadi pada masa *phallic* yaitu ketika anak-anak menginjak usia antara 3-5 tahun. Seorang anak laki-laki kadang melakukan onani, dan anak perempuan kadang melakukan masturbasi (Hall, Lindsey & Campbell, 1998). Dalam tahap *latency*, kehidupan fantasi seksual tidak nampak, tetapi tertekan ke dalam alam bawah sadar (*sub-consciousness*), sehingga tidak nampak. Namun, ketika menginjak masa genital (*genital stage*), fantasi seksual akan muncul, seiring dengan kematangan seksual anak.

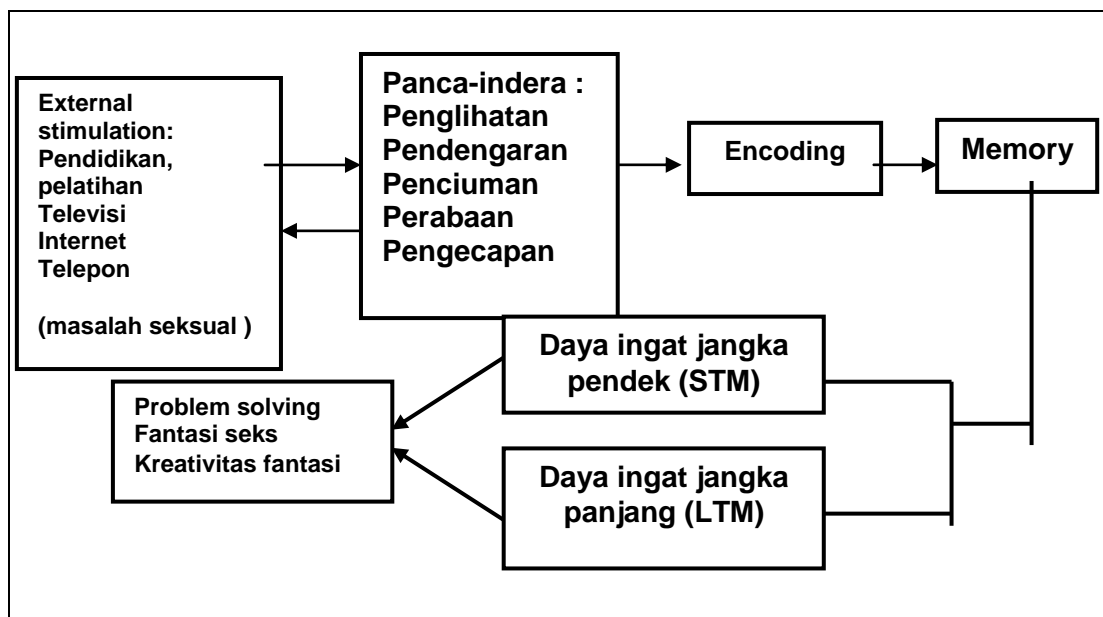
Dorongan libido seksual yang menggebu-gebu menyebabkan seseorang terdorong untuk menyalurkannya. Terjadi konflik antara unsur id dengan super-ego, dorongan seksual ditekan ke alam bawah sadar. Akibatnya seseorang hanya dapat melakukan fantasi-fantasi seksual dalam mimpi.

Teori Prosesing Informasi

Daya ingat seseorang akan tertanam kuat dalam penyimpanan (*storage*) ketika terjadi proses penginderaan terhadap lingkungan sosial yang memberi stimulasi terhadap organ pendengaran, penglihatan, penciuman, perabaan maupun pengecapan. Bila seseorang secara sadar berkonsentrasi untuk menyerap informasi eksternal maka otak segera membantu menyimpan informasi-informasi penting untuk diendapkan dalam file-penyimpanan. File penyimpanan yang berisi berbagai data informasi akan mudah dipergunakan kembali ketika individu memanggilmnya. Namun proses pemanfaatan informasi tersebut sangat tergantung pada kesetiaan dan kekuatan daya ingat seseorang (Feldman, 2005).

Bila sesudah melakukan proses penyimpanan informasi, lalu dalam waktu yang relatif singkat seseorang langsung memanfaatkan dengan cara memanggilmnya lagi, proses ini dinamakan proses penyimpanan jangka pendek (*short term memory – STM*); sedangkan pemanggilan kembali informasi dalam jangka waktu panjang disebut *long term memory (LTM)*.

Dalam konteks fantasi seksual, seseorang melakukan fantasi seksual dengan cara memanggil dan menciptakan informasi yang tersimpan untuk dikeluarkan kembali. Fantasi seksual seringkali dimanfaatkan untuk kepentingan perangsangan gairah seksual. Akibatnya fantasi seksual seringkali disertai dengan kesiapan untuk mengekspresikan perilaku seksual. Pada individu yang mengalami gangguan seksual (sukar ereksi, frigiditas), fantasi seksual cenderung sulit diiringi dengan gairah rangsangan seksual.



Sumber:Feldman, Robert S, 2005

Gambar 1
Skema teori proses informasi

Isi Fantasi Seksual

Bila ditelusuri secara teliti, ada beberapa isi fantasi seksual, yaitu: (1) Eksperimentasi dalam Fantasi Seksual, (2) Fantasi Gaya Hubungan Seksual.

Pembahasan

Eksperimentasi dalam Fantasi Seksual

Sejak masa anak usia tengah (*middle childhood*), individu telah mampu melakukan fantasi seksual. Stimulasi internal maupun eksternal akan mudah direspon dengan fantasi khusus yang berhubungan dengan masalah seksual. Stimulasi internal (*internal stimulation*) adalah rangsangan yang dipengaruhi oleh impuls, dorongan atau motif seksual. Hal ini terjadi khususnya pada individu yang telah matang secara fisiologis. Sedangkan yang dimaksud dengan stimulasi eksternal (*external stimulation*) adalah rangsangan yang diperoleh melalui proses penglihatan, pendengaran maupun perabaan terhadap obyek, gambar atau orang lain, berkaitan dengan masalah seksual.

Individu berani bereksperimen membuat gambaran fantasi seksual yang pernah dilihat dari gambar porno, bacaan

porno, film porno atau didengar dari orang lain. Bagi mereka yang telah mampu melakukan fungsi reproduksi, fantasi seksual bukan lagi sekedar imajinasi di otak, akan tetapi benar-benar direalisasikan dengan melakukan aktivitas seksual secara nyata. Oleh karena itu, fantasi seksual bermanfaat untuk meningkatkan gairah seksual dan bahkan meningkatkan kepuasan hubungan seksual dengan pasangan seksualnya.

Fantasi Gaya Hubungan Seksual

Seseorang yang telah mencapai kematangan fisiologis, isi fantasi seksualnya berkaitan erat dengan gaya-gaya perilaku berhubungan seksual dengan lawan jenisnya. Mungkin saja, ada seseorang yang miskin dalam berfantasi seksual. Mereka ini cenderung menggunakan gaya hubungan seksual yang konservatif, monoton dan dikenal secara umum oleh masyarakat. Namun mereka yang memiliki kekayaan fantasi seksual, idenya variatif, kreatif dan inovatif. Ada banyak gaya berhubungan seksual, seperti *man on top*, *female in the down*, atau sebaliknya, *doogy style*. Isi fantasi yang berhubungan dengan gaya-gaya perilaku

seksual tersebut, dapat diterapkan dalam berhubungan seksual dengan lawan jenisnya. Dengan banyaknya variasi fantasi seksual, seseorang dapat mengembangkan kebahagiaan bercinta dengan pasangannya dan mencegah timbulnya kebosanan dalam kehidupan mereka sebagai suami-istri.

Kesimpulan

Fantasi seksual (*sexual fantation*) merupakan ekspresi kebebasan setiap orang untuk mengembangkan daya imajinasi yang berhubungan dengan masalah seksual. Seseorang dapat menemukan kesenangan dan keasyikan tersendiri, yang dapat ditindak-lanjuti dengan aktivitas hubungan seksual, sesuai dengan kekayaan variasi fantasi seksualnya. Semakin kaya fantasi seksual, semakin mempengaruhi seseorang untuk bereksperimen dalam melakukan hubungan seksual dengan pasangan seksualnya. Fantasi seksual dapat meningkatkan taraf kepuasan seksual dalam hubungan seksual, serta dapat menambah kebahagiaan hidup pasangan suami-istri.

Daftar Pustaka

- Feldman, Robert S, “*Understanding Psychology*”, 7th ed, McGraw Hill, New York, 2005.
- Miracle, Miracle & Baumeister, “*Human Sexuality, Meeting Your Basic Needs*”, Pearson Education, New Jersey, 2003.
- Hall, C. S, Lindsay, G & Campbell, J. B, “*Theories of Personality*”, (4th edition), John Wiley & Sons, New York, 1998.
- Moglia, R. F & Knoewles, J, “*All About Sex: A Family Resource on Sex and Sexuality*”, Three Rivers Press, new York, 1993.
- Papalia, Olds, Feldman, “*Human Development*”, 9th ed, McGraw Hill, New York, 2004.