

PETA UNSUR MANUSIA DAN PENGELOLAANNYA

Ismatullah¹, Ade Pifianti,² Syafiuddin³

^{1,2}Sekolah Tinggi Agama Islam ALHIKMAH Jakarta, Indonesia

³UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia

Corresponding EMail : Ismetalbantani@gmail.com

Abstract

The purpose of this article is to map the elements that exist in human beings. The human element is a fundamental aspect of an individual's existence, and the two important things that make up human identity are nature and the way it is managed. Fitrah refers to the innate nature of man, that is, the essence and natural qualities inherent in him from birth. This nature includes unique instincts, needs, and potentials that distinguish humans from other creatures. However, natural management can also face challenges, such as conflicts between desires and moral values, social pressures, and negative influences. Therefore, it is important for individuals to develop self-awareness and have the ability to manage their nature wisely. In order to optimize health management, a holistic and balanced approach needs to be applied. This includes improving spirituality, mental and physical health, emotional mastery, and recognition and development of one's potential. In addition, it is also important to pay attention to healthy and constructive social relationships with the surrounding environment. The method in this study uses a literature study (literature review). This method involves the analysis and synthesis of relevant literature regarding the human element, nature, and how it is managed. From the findings in this article, it is revealed that awareness of nature and how to manage it is very important in forming a balanced and empowered person in living life. By understanding nature and managing it wisely, individuals can achieve happiness, harmony, and make a positive contribution to society and the surrounding world.

Keywords: Human Element, Firah, management, personal balanced

Abstrak

Tujuan dari artikel ini adalah untuk memetakan unsur-unsur yang terdapat dalam diri manusia. Unsur manusia merupakan aspek fundamental dalam keberadaan individu, dan dua hal penting yang membentuk identitas manusia adalah fitrah dan cara pengelolaannya. Fitrah merujuk pada kodrat bawaan manusia, yakni hakikat dan sifat-

sifat alami yang melekat pada dirinya sejak lahir. Fitrah ini mencakup naluri, kebutuhan, dan potensi unik yang membedakan manusia dari makhluk lain. Namun, pengelolaan fitrah juga dapat menghadapi tantangan, seperti konflik antara keinginan dan nilai-nilai moral, tekanan sosial, dan pengaruh negatif. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengembangkan kesadaran diri dan memiliki kemampuan untuk mengelola fitrahnya dengan bijaksana. Dalam rangka mengoptimalkan pengelolaan fitrah, pendekatan yang holistik dan berimbang perlu diterapkan. Hal ini meliputi peningkatan spiritualitas, kesehatan mental dan fisik, penguasaan emosi, serta pengenalan dan pengembangan potensi diri. Selain itu, penting juga untuk memperhatikan hubungan sosial yang sehat dan konstruktif dengan lingkungan sekitar. Metode dalam penelitian ini menggunakan studi literatur (literature Review). Metode ini melibatkan analisis dan sintesis literatur yang relevan mengenai unsur manusia, fitrah, dan cara pengelolaannya. Dari temuan dalam artikel ini terungkap bahwa kesadaran akan fitrah dan cara pengelolaannya sangat penting dalam membentuk pribadi yang seimbang dan berdaya dalam menjalani kehidupan. Dengan memahami fitrah dan mengelolanya dengan bijaksana, individu dapat meraih kebahagiaan, harmoni, dan memberikan kontribusi positif bagi masyarakat dan dunia sekitarnya.

Kata Kunci: Unsur Manusia, Fitrah, Pengelolaan, Pribadi Seimbang

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk kompleks yang mengandung berbagai unsur yang membentuk identitas dan keberadaannya. Unsur manusia mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual yang saling terkait dan mempengaruhi satu sama lain. Pemahaman yang mendalam tentang unsur manusia sangat penting karena membantu kita memahami diri sendiri, orang lain, dan interaksi kita dengan lingkungan sekitar.

Aspek Fisik:

Unsur fisik manusia merujuk pada tubuh dan organ-organ yang membentuk fisik individu. Ini termasuk sistem saraf, otot, organ pencernaan, dan organ lain yang memungkinkan fungsi tubuh. Aspek fisik juga melibatkan perubahan dan perkembangan tubuh dari masa ke masa, serta faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan fisik dan gaya hidup.

Aspek Psikologis:

Unsur psikologis mencakup pikiran, emosi, dan perilaku manusia. Ini termasuk proses kognitif seperti berpikir, memori, dan belajar, serta aspek emosional seperti perasaan, motivasi, dan respon emosional terhadap stimulus. Psikologi manusia juga melibatkan bagaimana seseorang membentuk identitas, mengatasi konflik, dan berinteraksi dengan lingkungan secara mental.

Aspek Sosial:

Unsur sosial manusia berhubungan dengan interaksi manusia dengan orang lain dan masyarakat. Manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan interaksi dan koneksi dengan sesama untuk bertahan hidup dan berkembang. Aspek ini mencakup hubungan interpersonal, nilai budaya, norma sosial, dan peran yang dimainkan oleh individu dalam kelompok dan masyarakat.

Aspek Spiritual:

Unsur spiritual manusia berkaitan dengan pencarian makna, nilai-nilai, dan tujuan hidup. Ini mencakup keyakinan agama, nilai-nilai moral, serta pemahaman tentang hubungan dengan kekuatan yang lebih besar di luar diri manusia. Aspek spiritual dapat memberikan rasa kedamaian, harapan, dan inspirasi dalam menjalani kehidupan.

Pemahaman yang menyeluruh tentang unsur manusia membantu dalam berbagai bidang, termasuk ilmu kedokteran, psikologi, sosiologi, dan agama. Dengan memahami unsur-unsur yang membentuk manusia, kita dapat merancang program dan strategi yang lebih baik untuk meningkatkan kesehatan, kesejahteraan, dan perkembangan manusia secara keseluruhan. Pendekatan yang holistik terhadap unsur manusia juga mengajarkan kita untuk menghargai keanekaragaman individu dan masyarakat, serta meningkatkan hubungan antarindividu untuk mencapai keseimbangan dan harmoni dalam kehidupan.

METODE

Penelitian tentang unsur manusia, fitrah manusia, dan cara mengelolanya dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai metode penelitian yang sesuai dengan tujuan dan skop penelitian. Beberapa metode penelitian yang dapat digunakan adalah sebagai berikut:

1. Studi Literatur (Literature Review):

Metode ini melibatkan analisis dan sintesis literatur yang relevan mengenai unsur manusia, fitrah, dan cara pengelolaannya. Peneliti akan mengumpulkan data dari berbagai sumber seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan sumber-sumber lainnya untuk memahami pandangan ahli, teori, dan temuan sebelumnya mengenai topik ini.

2. Survei (Survey):

Metode survei dapat digunakan untuk mengumpulkan data dari responden yang mewakili populasi tertentu. Survei dapat berbentuk kuesioner yang mencakup pertanyaan terstruktur tentang pandangan dan pengalaman individu terkait unsur manusia, pemahaman tentang fitrah, serta cara pengelolaannya.

3. Wawancara (Interview):

Metode wawancara digunakan untuk mendapatkan data secara mendalam dari individu atau kelompok terkait dengan unsur manusia dan fitrah manusia. Wawancara dapat berlangsung secara tatap muka atau melalui telepon, dan memungkinkan peneliti untuk memahami pandangan, nilai-nilai, dan pengalaman secara lebih mendalam.

4. Studi Kasus (Case Study):

Metode studi kasus memungkinkan peneliti untuk menyelidiki kasus atau situasi tertentu secara mendalam. Peneliti dapat memilih beberapa individu atau kelompok yang memiliki karakteristik atau pengalaman khusus dalam hal unsur manusia dan cara pengelolaannya, kemudian mengumpulkan data melalui observasi, wawancara, atau analisis dokumen.

5. Eksperimen (Experiment):

Metode eksperimen dapat digunakan untuk menguji hipotesis tertentu terkait unsur manusia dan fitrah manusia. Peneliti dapat mengontrol variabel tertentu dan mengamati dampaknya terhadap cara pengelolaan fitrah manusia.

6. Analisis Dokumen (Document Analysis):

Metode ini melibatkan analisis dokumen seperti buku, laporan, atau rekaman yang relevan dengan unsur manusia dan cara mengelola fitrah. Peneliti akan mencari informasi dan pola dalam dokumen-dokumen tersebut untuk mendapatkan wawasan tentang topik penelitian.

7. Kesimpulan: peneliti akan merangkum hasil penelitian dengan merangkum temuan yang didapatkan dan menjelaskan bahwa pentingnya memahami unsur manusia dan fitrahnya, serta peran pengelolaan yang bijaksana dalam mencapai kesejahteraan dan harmoni dalam hidup. Dengan memperhatikan aspek-aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual, serta menerapkan pendekatan holistik, manusia dapat mencapai potensi terbaiknya dan memberikan dampak positif pada diri sendiri dan masyarakat sekitarnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jasmani dan rohani adalah dua aspek penting dalam kehidupan manusia yang saling terkait namun memiliki karakteristik yang berbeda. Berikut adalah penjelasan mengenai kedua aspek tersebut:

Jasmani:

Aspek jasmani berkaitan dengan tubuh fisik kita. Ini melibatkan organ-organ, sistem, dan proses fisiologis yang terjadi di dalam tubuh kita. Jasmani mencakup segala sesuatu yang dapat dilihat, diraba, dan diukur secara objektif.

Beberapa hal yang terkait dengan aspek jasmani antara lain:

Kesehatan fisik: Jasmani melibatkan kondisi fisik tubuh, termasuk kesehatan organ-organ internal, kekuatan otot, kebugaran kardiorespiratori, fleksibilitas, dan berat badan yang sehat.

Aktivitas fisik: Melibatkan gerakan tubuh dan aktivitas yang melibatkan otot dan sistem kerangka, seperti olahraga, berjalan, berlari, dan berbagai kegiatan fisik lainnya.

Nutrisi: Jasmani melibatkan aspek nutrisi dan diet yang seimbang untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan pemeliharaan tubuh yang sehat.

Istirahat dan pemulihan: Jasmani juga membutuhkan waktu istirahat yang cukup dan pemulihan fisik setelah aktivitas yang berat untuk menjaga keseimbangan dan kebugaran tubuh.

Rohani

Aspek rohani berkaitan dengan dimensi yang lebih dalam dan tak terlihat dalam diri manusia. Ini mencakup aspek-aspek kehidupan yang tidak dapat diukur secara fisik dan melibatkan keyakinan, nilai-nilai, dan hubungan manusia dengan yang lebih tinggi, seperti Tuhan, alam semesta, atau sumber spiritual lainnya.

Beberapa hal yang terkait dengan aspek rohani antara lain:

Keyakinan dan agama: Rohani melibatkan keyakinan individu terhadap sesuatu yang lebih besar daripada diri sendiri, seperti keyakinan dalam agama atau kepercayaan spiritual tertentu.

Nilai-nilai dan etika: Rohani melibatkan nilai-nilai, moralitas, dan prinsip-prinsip yang mengarahkan perilaku dan tindakan manusia, seperti kebaikan, keadilan, kasih sayang, dan belas kasihan.

Pertumbuhan pribadi: Rohani juga melibatkan perkembangan dan pertumbuhan pribadi yang mencakup pencarian makna hidup, pemahaman diri, pemenuhan tujuan hidup, dan eksplorasi nilai-nilai yang lebih dalam.

Keterhubungan: Rohani mencakup pemahaman tentang keterhubungan antara individu dengan sesama manusia, alam semesta, dan keberadaan yang lebih tinggi, serta praktik-praktik seperti meditasi, doa, atau kegiatan spiritual lainnya.

Maka Manusia adalah makhluk yang memiliki keberadaan fisik dan spiritual, memiliki akal (pikiran) yang memungkinkan mereka untuk berpikir, merenung, dan memahami dunia di sekitar mereka. Secara umum, manusia juga memiliki kemampuan untuk berkomunikasi, berinteraksi sosial, dan memiliki kesadaran akan diri sendiri.

Fitrah

Fitrah merupakan kecenderungan alami manusia yang ditanamkan oleh Allah pada saat lahir. Menurut para pakar Islam, fitrah mengandung beberapa aspek penting.

Kecenderungan Menuju Keimanan: Fitrah manusia pada dasarnya memiliki kecenderungan untuk percaya kepada Allah dan cenderung mencari arti dan tujuan hidup yang lebih tinggi. Fitrah ini membawa kesadaran akan adanya Tuhan dan dorongan untuk beribadah.

Kecenderungan Moral: Fitrah juga mencakup kecenderungan moral yang mendasari kesadaran manusia tentang apa yang benar dan salah. Manusia memiliki kecenderungan bawaan untuk membedakan antara kebaikan dan kejahatan serta memiliki dorongan untuk melakukan perbuatan baik dan menjauhi perbuatan jahat.

Kecenderungan Kemanusiaan: Fitrah mengandung kecenderungan untuk berperilaku manusiawi, seperti kasih sayang, empati, dan kepedulian terhadap sesama. Fitrah ini memotivasi manusia untuk membentuk hubungan sosial yang sehat dan saling mengasihi.

Kesadaran tentang Ketuhanan dan Alam Semesta: Fitrah juga meliputi kepekaan terhadap keindahan dan kompleksitas alam semesta serta kesadaran akan keberadaan Tuhan yang Maha Kuasa sebagai pencipta segala sesuatu.

Pakar Islam menganggap fitrah sebagai fitrah yang suci dan tidak tercemar oleh dosa atau pengaruh buruk di dunia. Namun, mereka juga mengakui bahwa manusia dapat terpengaruh oleh lingkungan dan kondisi sosial yang dapat menyebabkan penyimpangan dari fitrah asli. Oleh karena itu, tujuan agama dan ajaran Islam adalah untuk membantu manusia kembali ke fitrahnya yang murni melalui pendidikan, pengamalan agama, dan kehidupan yang bermoral.

KESIMPULAN

Dari berbagai uraian di atas dapat disimpulkan bahwa manusia terdiri dari dua unsur, yaitu unsur jasmani dan unsur Rohani. Unsur Jasmani manusia mencakup segala sesuatu yang dapat dilihat, diraba, dan diukur secara objektif sedangkan unsur Rohani manusia meliputi: roh, akal dan hati. Roh adalah organ rohani manusia yang memiliki unsur utama sebagai sumber kehidupan dan pembawa sifat-sifat ketuhanan. Adapun Akal adalah organ rohani yang dipergunakan untuk menentukan benar dan salah, Alat untuk berpikir, menyimpan memori dan lain-lain. Al-qalb, adalah organ rohani manusia sebagai pelengkap kesempurnaan penciptaannya berfungsi sebagai alat filter perbuatan manusia, mengidentifikasi baik dan buruk. Sedangkan Fitrah manusia dikarunia dengan empat sifat yaitu, Rububiyah, Syaithoniyah, Bahimiyah dan Sabu'iyah

DAFTAR PUSTAKA

- Abul Qasim Abul Karim Hawazin Al Qusyairi An Naisaburi. *Risalah Qusairiyah (Sumber Kajian Ilmu Tasawuf)*. (Jakarta: Pustaka Amani, 1998)
- Barmawie, Umary. *Materia Akhlak*. 1995. Cet. Keduabelas. Solo: Ramadhani
- Muhammad, Abdul Basith. *Semesta Ruh*. (Jakarta : PT Serambi Ilmu Semesta, 2006)
- Mustofa, Agus. *Menyelam Ke Samudera Jiwa & Ruh*. (Malang: Padma Press, 2008)
- _____. *Terpesona Di Sidratul Muntaha*. (Malang: Padma Press, 2006.
- Nasution, Harun. *Falsafah dan Mistisme dalam Islam* (Jakarta: Bulan Bintang, 1978)
- Nata, Abuddin. *Akhlak Tasawuf*. (Jakarta: Rajawali Pers, 2010)
- Rahman, Djamaluddin. *Konsep Perbuatan Manusia Menurut Quran*. (Jakarta: PT Bulan Bintang, 1992)
- Shihab, M. Quraish. *Dia Dimana-mana*. (Jakarta: Penerbit lentera Hati, 2005)
- Quasem, Abdul. *Etika Al Ghazali (Etika Majemuk Di Dalam Islam)*. (Bandung : Penerbit Pustaka, 1988)
- W.A. Gerungan. *Psikologi Sosial*. (Bandung, 1998)