



Dimensi Jasmani dan Rohani dalam Perspektif Al-Qur'an: Membangun Konsep Manusia Qur'ani

Zulkifli

Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, Indonesia
62zoel@gmail.com

Syafruddin

Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, Indonesia
syafruddin@uinib.ac.id

Rehani

Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, Indonesia
rehani@uinib.ac.id

Abstract

Humans as creatures created by Allah SWT have unique features with complementary physical and spiritual dimensions. In the Qur'an, the concept of human is understood holistically, including the physical dimension that is empirical and observable, as well as the spiritual dimension that connects humans with the Creator. This understanding becomes important to answer the challenges of modern life that tend to ignore the spiritual dimension. This research examines the concept of the Qur'anic human in the Qur'an, emphasizing the integration of physical and spiritual dimensions that complement each other to form a balanced individual who is able to carry out the role of caliph on earth according to Qur'anic values. This research uses a qualitative method with an analytical descriptive approach, through literature review and analysis of relevant Qur'anic texts, supported by classical and modern interpretations. The results show that humans in the Qur'anic perspective are multidimensional beings who must maintain a balance between physical and spiritual aspects. The physical dimension provides the means for activities in the world, while the spiritual dimension directs the purpose of human life towards worshiping Allah SWT. The integration of these two dimensions forms a Qur'anic human being, a person who not only understands the nature of himself, but is also able to carry out his role as a caliph on earth with full responsibility. This research makes a theoretical contribution to the understanding of the Qur'anic human concept and its application in modern life, which often neglects the spiritual dimension. It is hoped that the results of this research can serve as practical guidelines in building individuals who are physically, emotionally, intellectually, and spiritually balanced in accordance with Qur'anic values.

Keywords: Qur'anic Man, Physical Dimension, Spiritual Dimension, Qur'an

Abstrak

Manusia sebagai makhluk ciptaan Allah SWT memiliki keistimewaan yang unik dengan dimensi jasmani dan rohani yang saling melengkapi. Dalam Al-Qur'an, konsep manusia dipahami secara holistik, mencakup dimensi fisik yang bersifat empiris dan dapat diamati, serta dimensi spiritual yang menghubungkan manusia dengan Sang Pencipta. Pemahaman ini menjadi penting untuk menjawab tantangan kehidupan modern yang cenderung mengabaikan dimensi spiritual.. Penelitian ini mengkaji konsep manusia Qur'ani dalam Al-Qur'an, menekankan integrasi dimensi jasmani dan rohani yang saling melengkapi untuk membentuk individu seimbang yang mampu

menjalankan peran sebagai khalifah di bumi sesuai nilai-nilai Qur'ani. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif analitis, melalui kajian literatur dan analisis teks Al-Qur'an yang relevan, didukung oleh tafsir klasik dan modern. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manusia dalam perspektif Al-Qur'an adalah makhluk multidimensi yang harus menjaga keseimbangan antara aspek fisik dan spiritual. Dimensi jasmani memberikan sarana untuk beraktivitas di dunia, sementara dimensi rohani mengarahkan tujuan hidup manusia menuju ibadah kepada Allah SWT. Integrasi kedua dimensi ini membentuk manusia Qur'ani, yaitu pribadi yang tidak hanya memahami hakikat dirinya, tetapi juga mampu menjalankan peran sebagai khalifah di bumi dengan penuh tanggung jawab. Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis pada pemahaman konsep manusia Qur'ani serta aplikasinya dalam kehidupan modern yang sering kali mengabaikan dimensi spiritual. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman praktis dalam membangun individu yang seimbang secara fisik, emosional, intelektual, dan spiritual sesuai dengan nilai-nilai Al-Qur'an.

Kata Kunci: Manusia Qur'ani, Dimensi Jasmani, Dimensi Rohani, Al-Qur'an

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk yang diciptakan oleh Allah SWT dengan keistimewaan yang membedakannya dari makhluk lain, seperti malaikat, jin, hewan, dan tumbuhan. Keistimewaan ini terletak pada keberadaan manusia sebagai *entitas multidimensi* yang mencakup jasmani dan rohani (Diah, 2018). Dimensi jasmani merepresentasikan aspek fisik manusia yang dapat diamati secara empiris, sementara dimensi rohani mencerminkan aspek spiritual, emosional, dan intelektual yang berkaitan erat dengan hubungan manusia kepada Allah SWT (Wibowo, 2021). Dalam Al-Qur'an, dimensi jasmani merupakan aspek fisik yang berasal dari tanah, sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Mu'minun: 12-14, yang menguraikan proses penciptaan manusia dari unsur-unsur material. Dimensi ini memungkinkan manusia beraktivitas di dunia, seperti bekerja, berinteraksi, dan memenuhi kebutuhan fisik. Namun, dimensi jasmani hanya menjadi sarana, bukan tujuan utama, karena hakikat manusia tidak dapat dipahami tanpa memperhatikan dimensi rohaninya (Gumati, 2020). Sedangkan dimensi rohani manusia ditiupkan oleh Allah SWT, sebagaimana disebutkan dalam QS. Sad: 72, yang menjelaskan bahwa roh menjadi inti kehidupan manusia dan penghubungnya dengan Sang Pencipta. Dimensi rohani mencakup *hati* (qalb), *jiva* (ruh), dan *nafs* (diri) yang memberikan makna, arah, dan tujuan hidup (S. Nasution dkk., 2021). Integrasi antara jasmani dan rohani sangat ditekankan dalam Al-Qur'an, karena keseimbangan kedua aspek ini membentuk manusia Qur'ani, yaitu individu yang memahami hakikat dirinya, menjaga hubungan spiritual dengan Allah, serta menjalankan perannya sebagai khalifah di bumi secara bertanggung jawab (Nata, 2016).

Konsep manusia yang seimbang ini menjadi inti panduan Al-Qur'an dalam membangun manusia paripurna, yang tidak hanya mengoptimalkan dimensi jasmani melalui kesehatan fisik dan kerja keras, tetapi juga memelihara dimensi rohani melalui ibadah, akhlak, dan pengabdian kepada Allah SWT. Dalam konteks modern, penekanan pada integrasi ini menjadi sangat relevan untuk menjawab tantangan kehidupan yang sering kali mengabaikan aspek spiritual manusia (Candra & Putra, 2023), khususnya yang berasal dari Barat, manusia seringkali dipandang secara parsial. Teori-teori psikologi modern, misalnya, cenderung memusatkan perhatian pada aspek-aspek empiris yang dapat diukur, seperti perilaku dan kognisi, sementara aspek spiritual sering kali diabaikan. Pendekatan ini mengakibatkan reduksi makna manusia, di mana esensi hubungan

manusia dengan Tuhannya, yang menjadi inti keberadaan manusia, menjadi kurang diperhatikan. Dalam Islam, pandangan semacam ini tidaklah cukup. Manusia sebagai makhluk yang diberikan amanah oleh Allah SWT (khalifah) harus dipahami secara menyeluruh dengan mengintegrasikan dimensi jasmani dan rohani berdasarkan petunjuk wahyu, yaitu Al-Qur'an (Qomar, 2005).

Al-Qur'an memberikan landasan filosofis dan teologis yang holistik mengenai konsep manusia. Dalam banyak ayat dalam al-Qur'an, Allah SWT menggambarkan manusia sebagai makhluk yang dibentuk dari tanah (jasmani), kemudian ditiupkan ruh-Nya (rohani) (Khoiruddin & Zamroni, 2023). Dimensi jasmani dan rohani ini tidak terpisahkan, tetapi saling melengkapi dalam membentuk kepribadian manusia. Jasmani memberikan sarana fisik bagi manusia untuk beraktivitas di dunia, sementara rohani menjadi pusat kesadaran, kehendak, dan hubungan spiritual dengan Sang Pencipta. Dalam Al-Qur'an, konsep-konsep seperti *qalb* (hati), *ruh* (jiwa), dan *nafs* (diri) menunjukkan *kompleksitas* dimensi rohani manusia yang harus dikelola dengan benar agar manusia dapat mencapai tujuan penciptaannya, yaitu beribadah kepada Allah SWT (Duryat, 2021).

Melalui integrasi dimensi jasmani dan rohani, Al-Qur'an menuntun manusia untuk mencapai tingkat manusia Qur'ani, yaitu pribadi yang memahami hakikat dirinya, serta mampu menjalankan peran sebagai khalifah di muka bumi dengan penuh tanggung jawab (Anekasari, 2017). Manusia Qur'ani adalah manusia yang menjadikan Al-Qur'an sebagai panduan utama dalam membangun dirinya secara utuh, baik dari aspek fisik, emosional, intelektual, maupun spiritual (Nurdin, 2021). Dengan demikian, pembentukan manusia Qur'ani memerlukan pemahaman yang mendalam tentang dimensi-dimensi manusia berdasarkan Al-Qur'an, yang harus ditelaah melalui kajian holistik dan mendalam.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali konsep manusia Qur'ani dalam perspektif Al-Qur'an dengan menyoroti integrasi antara dimensi jasmani dan rohani. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat dirumuskan kerangka konseptual yang tidak hanya relevan secara teologis, tetapi juga aplikatif dalam membangun individu yang memiliki keseimbangan antara duniawi dan ukhrawi. Kajian ini menjadi penting dalam menjawab tantangan modernisasi yang seringkali mengabaikan dimensi spiritual manusia, sekaligus memperkuat landasan konsep manusia sempurna dalam Islam yang bersumber dari wahyu Ilahi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif analitis (Creswell, 2009). Penelitian ini bertujuan untuk menggali secara mendalam konsep manusia Qur'ani berdasarkan integrasi dimensi jasmani dan rohani dalam perspektif Al-Qur'an. Pendekatan deskriptif analitis dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mendeskripsikan dan menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan manusia, jasmani, rohani, *qalb* (hati), *ruh* (jiwa), dan *nafs* (diri), serta menginterpretasikan makna ayat-ayat tersebut secara tematik (Rosa, 2024). Sumber data utama penelitian ini adalah ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan, didukung oleh tafsir klasik dan modern seperti *Tafsir Al-Misbah*, *Tafsir Ibnu Katsir*, dan *Tafsir Al-Qurthubi*, serta literatur ilmiah tentang konsep manusia dalam Islam.

Pengumpulan data dilakukan melalui kajian literatur dan analisis dokumen. Ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan akan diklasifikasikan berdasarkan tema utama, seperti dimensi jasmani dan rohani, serta kaitannya dengan pembentukan manusia Qur'ani (Sugiyono, 2016). Data kemudian dianalisis melalui tiga tahap, yaitu reduksi data untuk memilih informasi yang relevan, penyajian

data secara sistematis untuk memetakan konsep manusia dalam Al-Qur'an, dan interpretasi data dengan mengacu pada tafsir serta literatur pendukung. Triangulasi sumber dilakukan untuk memastikan validitas data, di mana ayat-ayat Al-Qur'an dibandingkan dengan tafsir dan literatur sekunder lainnya. Selain itu, validasi juga dilakukan melalui konsultasi dengan ahli tafsir untuk memastikan interpretasi yang sesuai dengan kaidah tafsir Islam (Gulo, 2000).

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang mendalam tentang konsep manusia Qur'ani dalam perspektif Al-Qur'an, khususnya melalui integrasi dimensi jasmani dan rohani. Selain memberikan kontribusi teoretis pada studi Islam, penelitian ini juga diharapkan mampu menjadi pedoman praktis dalam membangun individu yang seimbang secara fisik, emosional, intelektual, dan spiritual sesuai dengan nilai-nilai Al-Qur'an. Dengan metode ini, penelitian bertujuan untuk menjembatani pendekatan tekstual Al-Qur'an dengan aplikasinya dalam kehidupan nyata, sehingga mampu menjawab tantangan kontemporer yang seringkali mengabaikan dimensi spiritual manusia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa manusia dalam perspektif Al-Qur'an adalah makhluk multidimensi yang memiliki keunikan luar biasa. Manusia terdiri dari dimensi jasmani dan rohani yang saling melengkapi, membentuk kesatuan yang menentukan eksistensinya sebagai makhluk sempurna (insan kamil). Dimensi jasmani digambarkan sebagai bagian fisik yang memungkinkan manusia berinteraksi dengan dunia material, sementara dimensi rohani adalah aspek metafisik yang memberi makna, arah, dan tujuan hidup manusia. Dalam Al-Qur'an, penciptaan manusia dijelaskan secara rinci melalui berbagai ayat, seperti QS. Al-Mu'minun: 12-14. Ayat ini menjelaskan penciptaan manusia dari tanah, air mani, segumpal darah, hingga menjadi makhluk yang sempurna setelah diberikan ruh oleh Allah SWT. Dimensi jasmani ini adalah manifestasi fisik yang nyata, tetapi tidak memiliki makna tanpa kehadiran dimensi rohani sebagai penggerak utamanya.

1. Dimensi Jasmani Manusia

Dimensi jasmani manusia adalah elemen fisik yang diciptakan oleh Allah SWT. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT menyebutkan proses penciptaan manusia dari tanah sebagai bentuk awal dari keberadaan jasmani (Subir dkk., 2024). Dimensi jasmani manusia dalam Al-Qur'an mencakup berbagai unsur fisik yang memiliki peran penting dalam menjalani kehidupan duniawi dan mendukung tujuan spiritual. Organ tubuh seperti mata, telinga, hati, tangan, kaki, dan kulit disebutkan secara eksplisit dalam Al-Qur'an sebagai bagian dari anugerah Allah SWT kepada manusia (Farmawati, 2021). Mata, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Isra: 36, adalah alat penglihatan yang memungkinkan manusia untuk mengamati tanda-tanda kebesaran Allah di alam semesta (Yunita, 2016), sedangkan telinga, sebagaimana dijelaskan dalam QS. An-Nahl: 78, menjadi saluran utama untuk mendengar dan memahami perintah Allah serta menerima nasihat yang membawa kebaikan (Falah, 2023). Hati, yang berfungsi memompa darah dalam tubuh, juga memiliki dimensi penting sebagai pusat kesadaran, seperti dalam QS. Al-Hajj: 46, di mana hati disebut sebagai alat untuk memahami kebenaran (Syukri, t.t.). Selain itu, tangan dan kaki digunakan untuk melakukan aktivitas fisik yang menjadi bukti perbuatan manusia, sebagaimana diingatkan dalam QS. Yasin: 65, bahwa pada hari kiamat, anggota tubuh ini akan menjadi saksi atas amal perbuatan manusia. Kulit, sebagaimana disebutkan dalam QS. An-Nisa: 56, tidak hanya

melindungi tubuh secara fisik tetapi juga menjadi saksi atas perbuatan manusia di akhirat. Al-Qur'an menegaskan pentingnya menjaga kesehatan jasmani melalui konsumsi makanan dan minuman yang halal dan baik (QS. Al-Baqarah: 168), serta menggunakan tubuh untuk tujuan yang diridai Allah SWT. Dengan memahami fungsi dan tanggung jawab setiap organ tubuh, manusia diarahkan untuk mengintegrasikan dimensi jasmani ini dengan dimensi rohani agar dapat menjalani kehidupan yang seimbang dan harmonis sesuai nilai-nilai Qur'ani (H. A. Nasution, 2020).

Manusia sebagai makhluk jasmani memiliki keterikatan dengan bumi, baik secara fisik maupun simbolik (Hayati, 2021). Dimensi jasmani manusia diciptakan dengan keistimewaan tertentu yang memungkinkan mereka menjalankan perannya sebagai khalifah di bumi. Dimensi ini memberikan manusia kemampuan untuk beraktivitas, berpikir, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Melalui jasmani, manusia dapat memenuhi kebutuhan hidup, seperti makan, minum, dan bekerja, yang kesemuanya merupakan bagian dari tanggung jawabnya dalam menjalani kehidupan di dunia. QS. Al-Baqarah: 168 menegaskan pentingnya menjaga jasmani dengan mengonsumsi makanan yang halal dan baik (*tayyib*). Ayat ini menekankan bahwa perawatan dimensi jasmani tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga harus sesuai dengan tuntunan syariat (Arif, 2011).

Dalam perspektif Islam, jasmani manusia merupakan amanah dari Allah SWT yang harus dijaga. Tubuh manusia adalah alat untuk menjalankan ibadah kepada Allah, seperti salat, puasa, dan haji, yang kesemuanya memerlukan kekuatan jasmani. Oleh karena itu, Islam menganjurkan umatnya untuk menjaga kesehatan tubuh melalui pola makan yang sehat, olahraga, dan istirahat yang cukup. Rasulullah SAW bersabda, "Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah, dan pada keduanya terdapat kebaikan." (HR. Muslim). Hadis ini menekankan pentingnya memiliki jasmani yang sehat sebagai bagian dari keimanan (Maslani dkk., 2023). Selain sebagai alat untuk memenuhi kebutuhan fisik, jasmani manusia juga menjadi sarana untuk mengekspresikan emosi dan komunikasi sosial. Melalui jasmani, manusia dapat menunjukkan rasa kasih sayang, empati, dan solidaritas kepada sesama. Misalnya, memberikan pelukan kepada orang yang berduka atau membantu seseorang yang membutuhkan bantuan fisik adalah manifestasi dari dimensi jasmani yang digunakan untuk tujuan kebaikan. Namun, penggunaan jasmani harus selalu berada dalam koridor yang sesuai dengan syariat. Penyalahgunaan jasmani untuk melakukan perbuatan dosa, seperti memukul tanpa sebab atau melakukan tindakan kriminal, merupakan bentuk pengkhianatan terhadap amanah yang diberikan oleh Allah (Dacholfany & Hasanah, 2021).

Dimensi jasmani manusia juga memiliki keterbatasan karena sifatnya yang fana. Tubuh manusia rentan terhadap penyakit, cedera, dan kematian. Dalam QS. Al-Anbiya: 35. Ayat ini mengingatkan bahwa jasmani manusia tidak kekal dan akan mengalami akhir, sehingga perawatan jasmani tidak boleh menjadi tujuan utama hidup manusia, melainkan sebagai sarana untuk mencapai keridhaan Allah SWT. Secara keseluruhan, dimensi jasmani manusia dalam perspektif Al-Qur'an menunjukkan keunikan dan tanggung jawab yang besar. Keberadaan jasmani harus dimaknai sebagai alat untuk menjalankan tugas-tugas duniawi dan ukhrawi secara seimbang. Dalam kehidupan modern, penting bagi manusia untuk memahami bahwa kesehatan jasmani bukan hanya persoalan fisik semata, tetapi juga berkaitan dengan aspek spiritual dan moral. Oleh karena itu, integrasi antara perawatan jasmani dan peningkatan rohani menjadi hal yang sangat

penting untuk mencapai kehidupan yang harmonis dan sesuai dengan ajaran Islam (Kusumastuti, 2020).

2. Dimensi Rohani Manusia

Manusia merupakan makhluk yang kompleks, terdiri dari berbagai dimensi yang saling terkait. Secara umum, dimensi-dimensi tersebut meliputi dimensi fisik, psikologis, sosial, dan rohani. Dimensi fisik berkaitan dengan aspek tubuh manusia, seperti kesehatan, struktur tubuh, dan fungsi organ tubuh. Dimensi psikologis mencakup perasaan, emosi, pola pikir, serta cara seseorang berperilaku dan berinteraksi dengan lingkungannya. Dimensi sosial berfokus pada hubungan manusia dengan orang lain dalam masyarakat, termasuk interaksi sosial, keluarga, teman, dan norma-norma sosial yang berlaku (Talango, 2020). Sementara itu, dimensi rohani merujuk pada aspek yang lebih dalam, yaitu hubungan manusia dengan Tuhan atau entitas yang lebih tinggi, serta keyakinan, nilai hidup, dan pencarian makna hidup. Dimensi rohani ini sangat penting dalam membentuk karakter, etika, dan pandangan hidup seseorang, yang pada akhirnya memengaruhi cara individu menghadapi kehidupan dan menjalani setiap tantangan (Haryanto, 2024). Setelah memahami keempat dimensi tersebut, kita dapat lebih fokus pada dimensi rohani yang menjadi inti pembahasan dalam konteks ini.

Dimensi rohani manusia adalah aspek metafisik yang membedakan manusia dari makhluk lainnya. Dalam Al-Qur'an, dimensi ini dijelaskan sebagai elemen esensial yang memberikan makna, arah, dan tujuan hidup manusia. Dimensi rohani mencakup berbagai elemen seperti ruh, *qalb* (hati), dan *nafs* (diri), yang semuanya saling terkait dalam membentuk kepribadian manusia yang utuh. QS. Al-Isra: 85. Ayat ini menegaskan bahwa ruh adalah unsur misterius yang hanya diketahui oleh Allah SWT, tetapi peranannya sangat penting dalam kehidupan manusia. Ruh merupakan inti kehidupan manusia yang diberikan langsung oleh Allah SWT. Dalam QS. Sad: 72. Ruh adalah sumber kesadaran, kehidupan, dan potensi spiritual manusia. Tanpa ruh, manusia hanyalah jasad tanpa makna. Ruh menjadikan manusia mampu mengenal Allah, memahami tujuan hidup, dan menjalankan ibadah. Kehadiran ruh memberikan dimensi spiritual yang memungkinkan manusia menjalani kehidupan dengan orientasi akhirat (Ratnawati, 2017). *Qalb* atau hati adalah pusat kesadaran dan spiritualitas manusia. Dalam QS. Al-Hajj: 46. Hati adalah alat yang memungkinkan manusia memahami kebenaran, merasakan kehadiran Allah, dan membedakan antara yang baik dan yang buruk. Namun, hati juga rentan terhadap penyakit rohani seperti kesombongan, iri hati, dan kelalaian. Oleh karena itu, hati membutuhkan pemeliharaan melalui ibadah, zikir, dan introspeksi diri agar tetap bersih dan sehat (Supriaji, 2019).

Hati yang bersih disebut sebagai *qalb salim*, yaitu hati yang tunduk kepada Allah SWT dan bebas dari kesyirikan. Dalam QS. Asy-Syu'ara: 89, disebutkan bahwa di hari kiamat, tidak ada yang bermanfaat kecuali orang yang datang kepada Allah dengan hati yang bersih. Sebaliknya, hati yang keras dan kotor akan membawa manusia kepada kehancuran. Oleh karena itu, pemurnian hati menjadi salah satu fokus utama dalam perjalanan spiritual manusia. Dimensi rohani manusia juga melibatkan akal sebagai alat untuk berpikir, menganalisis, dan memahami realitas (Amrizal, 2012). Selanjutnya *Nafs* adalah elemen dinamis dalam dimensi rohani manusia yang memiliki potensi baik dan buruk. Dalam QS. Asy-Syams: 7-10, Allah SWT berfirman bahwa Dia mengilhamkan kepada jiwa jalan kefasikan dan ketakwaan. *Nafs* dapat berkembang menjadi *nafs mutmainnah* (jiwa yang tenang) jika manusia mampu mengendalikan dorongan-dorongan

negatifnya dan fokus pada ibadah kepada Allah. Sebaliknya, *nafs* yang tidak terkendali akan menjadi *nafs ammarah* (jiwa yang selalu memerintahkan keburukan) yang membawa manusia kepada kehancuran (Andopa, 2018). Dimensi rohani memainkan peran sentral dalam kehidupan manusia. Kehidupan manusia tidak hanya ditentukan oleh aspek fisik, tetapi juga oleh kondisi rohaninya. Ketika dimensi rohani manusia sehat, ia mampu menghadapi tantangan hidup dengan sabar, ikhlas, dan optimis. Dimensi rohani memberikan manusia kemampuan untuk menemukan makna hidup, mengatasi stres, dan membangun hubungan yang harmonis dengan Allah dan sesama manusia.

Pemeliharaan dimensi rohani membutuhkan usaha yang terus-menerus. Ibadah seperti salat, puasa, dan zikir menjadi sarana untuk membersihkan jiwa dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Selain itu, pembelajaran Al-Qur'an dan hadis memberikan panduan praktis untuk memperbaiki kondisi rohani. Rasulullah SAW bersabda, “Ketahuilah bahwa dalam tubuh manusia terdapat segumpal daging. Jika ia baik, maka baiklah seluruh tubuh. Jika ia rusak, maka rusaklah seluruh tubuh. Ketahuilah bahwa itu adalah hati.” (HR. Bukhari dan Muslim). Dalam kehidupan modern, banyak tantangan yang dapat merusak dimensi rohani manusia, seperti materialisme, individualisme, dan hedonisme. Oleh karena itu, manusia perlu menjaga dimensi rohaninya agar tetap kokoh menghadapi godaan duniawi. Pendidikan Islam menjadi salah satu sarana penting untuk menguatkan dimensi rohani manusia dengan menanamkan nilai-nilai Qur'ani dalam setiap aspek kehidupan.

3. Integrasi Jasmani dan Rohani

Integrasi antara jasmani dan rohani adalah konsep yang menekankan pentingnya keseimbangan antara dua dimensi kehidupan manusia fisik dan spiritual. Dalam kehidupan sehari-hari, tubuh dan jiwa manusia saling bergantung dan mempengaruhi satu sama lain. Kesehatan jasmani yang baik memberikan energi dan ketahanan tubuh yang diperlukan untuk menjalani aktivitas sehari-hari, termasuk beribadah (Kamaruddin dkk., 2022). Oleh karena itu, menjaga kesehatan tubuh melalui olahraga, pola makan sehat, tidur yang cukup, dan kebiasaan hidup sehat merupakan bagian penting dari kewajiban manusia. Dalam Islam, tubuh dianggap sebagai amanah yang harus dijaga, seperti yang diajarkan dalam hadits Nabi Muhammad SAW: “Sesungguhnya tubuhmu memiliki hak atas dirimu.” Aktivitas fisik seperti berolahraga, berjalan kaki, memanah, atau berenang, yang diajarkan oleh Rasulullah, tidak hanya bermanfaat bagi tubuh tetapi juga meningkatkan kekuatan mental dan ketahanan dalam menghadapi berbagai tantangan.

Selain itu, menjaga dimensi rohani juga sangat penting. Kesehatan jiwa berkaitan dengan tujuan hidup yang lebih tinggi, yaitu beribadah kepada Allah dan menjaga hubungan baik dengan-Nya. Al-Qur'an mengajarkan bahwa tujuan utama hidup manusia adalah untuk mengabdikan kepada Allah. Kebersihan hati sangat ditekankan dalam Islam, karena hati yang bersih akan membawa kedamaian dalam hidup dan mendekatkan diri kepada Allah. Untuk mencapai kebersihan hati, seseorang harus menghindari sifat-sifat buruk seperti iri, dengki, dan kesombongan, serta mengembangkan sifat-sifat positif seperti sabar, syukur, dan tawakal. Selain itu, zikir dan ibadah lainnya menjadi cara untuk menjaga keseimbangan rohani, memberikan ketenangan jiwa dan membantu mengatasi stres.

Integrasi antara kedua dimensi ini, jasmani dan rohani, menciptakan keseimbangan hidup yang sehat dan harmonis. Tubuh yang sehat memungkinkan seseorang untuk beribadah dengan

khusyuk, sementara jiwa yang tenang dan bersih memberikan kekuatan untuk menjaga tubuh dengan baik. Keseimbangan ini membentuk manusia yang ideal, yaitu manusia yang tidak hanya memperhatikan kesehatannya secara fisik, tetapi juga menjaga kebersihan hatinya. Rasulullah SAW merupakan contoh sempurna dalam hal ini, beliau menjaga tubuh dengan berolahraga, makan dengan pola yang sehat, serta beribadah dengan penuh kekhusyukan. Dengan menjaga keseimbangan antara jasmani dan rohani, seseorang dapat mencapai kualitas hidup yang optimal, yakni hidup yang penuh makna, sehat, dan bahagia (Az-Za'balawi, 2007).

Dalam penerapan kehidupan sehari-hari, integrasi jasmani dan rohani menghasilkan dampak positif bagi kesehatan fisik dan mental. Ketika seseorang menjaga tubuh dengan pola makan sehat, olahraga, dan tidur yang cukup, tubuh menjadi lebih kuat dan tahan terhadap penyakit. Di sisi lain, menjaga jiwa dengan beribadah, berzikir, dan melakukan introspeksi membawa ketenangan batin, yang sangat penting untuk menghadapi kesulitan hidup. Keseimbangan antara jasmani dan rohani juga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan, memungkinkan individu untuk lebih siap menghadapi tantangan hidup dan menjalani kehidupan yang penuh kebahagiaan dan kedamaian.

4. Manusia Qur'ani dalam Kehidupan Modern

Manusia Qur'ani adalah individu yang hidup sesuai dengan nilai-nilai yang diajarkan dalam Al-Qur'an, mencakup keseimbangan antara aspek spiritual dan material, serta hubungan yang harmonis dengan Tuhan, diri sendiri, dan sesama. Dalam kehidupan modern yang penuh dengan kemajuan teknologi, globalisasi, dan tantangan sosial, penting untuk memahami bagaimana konsep manusia Qur'ani diterapkan. Al-Qur'an mengajarkan tujuan hidup yang jelas, yaitu untuk mengabdikan kepada Allah, seperti yang tercantum dalam firman-Nya QS. Adz-Dzariyat: 56 (Auliyah & Suryanto, 2024). Sebagai khalifah di bumi, manusia Qur'ani memiliki kewajiban untuk mengelola kehidupan dengan penuh kesadaran akan tugasnya, serta menggunakan akal dan ilmu untuk memahami dan mengelola kehidupan, sebagaimana Allah berfirman, QS. Al-Imran: 190. Selain itu, akhlak yang mulia menjadi ciri utama manusia Qur'ani, sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an, QS. Al-Qalam: 4. Oleh karena itu, manusia Qur'ani tidak hanya menjalani kehidupan duniawi, tetapi juga menjaga hubungan spiritual dengan Allah melalui ibadah dan sikap yang baik kepada sesama.

Kehidupan modern membawa berbagai tantangan yang bisa menguji integritas spiritual dan moral seseorang, seperti kemajuan teknologi, materialisme, dan kecenderungan individualisme. Penggunaan teknologi yang tidak bijak, seperti kecanduan media sosial, dapat menjauhkan seseorang dari nilai-nilai spiritual. Manusia Qur'ani harus mampu menggunakan teknologi dengan bijak dan memanfaatkannya untuk kebaikan, sesuai dengan firman Allah, QS. At-Ta'ubah: 105. Selain itu, materialisme yang sering kali mendominasi kehidupan modern bisa mengarah pada gaya hidup konsumtif yang mengabaikan nilai-nilai ukhrawi (Syafii, 2024). Al-Qur'an mengingatkan QS. Al-Hadid: 20. Oleh karena itu, manusia Qur'ani harus menjaga keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan ukhrawi, serta tidak terjebak dalam keinginan yang berlebihan terhadap materi. Dalam masyarakat yang semakin individualistis, manusia Qur'ani juga harus mengedepankan nilai kebersamaan dan solidaritas, sesuai dengan ajaran Al-Qur'an QS. Al-Ma'idah: 2.

Penerapan konsep manusia Qur'ani dalam kehidupan modern melibatkan upaya untuk menjaga keseimbangan antara urusan duniawi dan akhirat. Manusia Qur'ani harus berusaha

dalam bidang profesional, sosial, dan ekonomi, tetapi tetap tidak meninggalkan kewajiban agama. Seperti yang disebutkan dalam Al-Qur'an QS. Al-Qasas: 77. Selain itu, manusia Qur'ani di era modern harus menggunakan ilmu pengetahuan untuk kemajuan umat manusia, dengan memperhatikan manfaat ilmu tersebut bagi diri sendiri dan orang lain. Allah berfirman QS. Taha: 114. Dalam interaksi sosial, akhlak yang baik menjadi pondasi utama dalam membangun hubungan yang harmonis. Rasulullah SAW menjadi teladan utama dalam hal ini, menunjukkan bagaimana akhlak yang baik dapat menciptakan kedamaian dalam masyarakat yang penuh keragaman. Oleh karena itu, manusia Qur'ani harus menjadi contoh dalam menjaga hubungan sosial yang penuh kasih sayang, kejujuran, dan saling menghormati, sebagaimana yang diajarkan oleh Al-Qur'an (Ramadani & Sofa, 2025). Dalam menghadapi kehidupan modern, manusia Qur'ani harus tetap teguh pada nilai-nilai Al-Qur'an, menjaga keseimbangan antara dunia dan akhirat, serta menggunakan ilmu dan teknologi untuk kebaikan umat. Dengan demikian, manusia Qur'ani dapat menjadi agen perubahan yang positif dalam masyarakat, menciptakan kehidupan yang lebih harmonis, bermakna, dan sesuai dengan tujuan hidup yang ditetapkan oleh Allah

KESIMPULAN

Penelitian ini membahas tentang konsep manusia dalam perspektif Al-Qur'an yang menekankan integrasi antara dimensi jasmani dan rohani. Manusia dianggap sebagai makhluk multidimensi yang memiliki keunikan luar biasa, terdiri dari aspek fisik (jasmani) dan metafisik (rohani) yang saling melengkapi. Dimensi jasmani memberikan manusia kemampuan untuk beraktivitas di dunia material, sementara dimensi rohani memberi arah, tujuan hidup, dan hubungan spiritual dengan Allah SWT. Al-Qur'an mengajarkan bahwa kedua dimensi ini tidak terpisahkan, tetapi saling mempengaruhi untuk membentuk pribadi yang utuh dan sempurna, yaitu "manusia Qur'ani." Dalam kehidupan sehari-hari, menjaga keseimbangan antara jasmani dan rohani menjadi kunci untuk mencapai hidup yang sehat, harmonis, dan bermakna. Pembentukan manusia Qur'ani tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga pada pemeliharaan hati, akal, dan jiwa yang bersih melalui ibadah dan nilai-nilai Qur'ani. Selain itu, dalam menghadapi tantangan kehidupan modern yang cenderung mengabaikan dimensi spiritual, penting bagi individu untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan duniawi dan ukhrawi. Manusia Qur'ani yang hidup dengan nilai-nilai Al-Qur'an mampu menghadapi tantangan tersebut dengan bijak, berakhlak mulia, dan menjaga hubungan yang harmonis dengan Allah, diri sendiri, dan sesama. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami dan mengaplikasikan konsep manusia Qur'ani dalam konteks kehidupan kontemporer.

REFERENSI

- Amrizal. (2012). Humanisasi Peserta Didik: Mempertimbangkan Kembali Konsepsi Al-Qur'an Tentang Manusia. *An-Nida'*, 37(2), 182–195.
- Andopa, A. (2018). *An-Nafs dalam al-quran (Studi Pemikiran M Quraish Shihab Dalam Tafsir al-Mishbah* [PhD Thesis, IAIN Curup].
- Anekasari, R. (2017). Pendidikan Akhlak Sebagai Ruh Pendidikan Islam. *HIKMATUNA: Journal for Integrative Islamic Studies*, 3(1).
- Arif, M. (2011). *Lmu Pendidikan Islam*. IReSS Press.

- Auliyah, I., & Suryanto, T. A. (2024). Kajian Living Qur'an Atas Pembentukan Keluarga Islami Dalam Tafsir Al-Misbah. *Living Islam: Journal of Islamic Discourses*, 7(2).
- Az-Za'balawi, M. S. M. (2007). *Pendidikan remaja antara Islam & ilmu jiwa*. Gema Insani.
- Candra, H., & Putra, P. H. (2023). *KONSEP DAN TEORI PENDIDIKAN KARAKTER: Pendekatan Filosofis, Normatif, Teoritis dan Aplikatif*. Penerbit Adab.
- Creswell, J. W. (2009). *Research Design Pendekatan Kualitataif Kuantitatif Dan Mixed, terjemahan Achmad Fawaid*. Pustaka Pelajar.
- Dacholfany, M. I., & Hasanah, U. (2021). *Pendidikan anak usia dini menurut konsep islam*. Amzah.
- Diah, E. A. (2018). *Hakikat Manusia dan Lingkungan dalam Perspektif Ekologi Islam* [PhD Thesis, UIN Raden Intan Lampung].
- Duryat, H. M. (2021). *Paradigma Pendidikan Islam: Upaya Penguatan Pendidikan Agama Islam di Institusi yang Bermutu dan Berdaya Saing*. Penerbit Alfabeta.
- Falah, M. Z. N. (2023). Mendengar dalam Al-Qur'an: Studi Analisis tentang Keistimewaan As-Sam'u dalam QS. An-Nahl [16]: 78 Perspektif Tafsir al-Jawahir. *Al-Fanar: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 6(1), 107–118.
- Farmawati, C. (2021). *Psikoterapi Profetik: Tujuh Sunnah Harian dari Rasulullah*. Penerbit NEM.
- Gulo, W. (2000). *Metode Penelitian*. Gramedia Widhiya Sarana Indonesia.
- Gumati, R. W. (2020). Manusia Sebagai Subjek dan Objek Pendidikan (Analisis Semantik Manusia dalam Filsafat Pendidikan Islam). *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(02), 127–144.
- Haryanto, S. (2024). Relevansi Dimensi Spiritual Terhadap Pendidikan Karakter. *Jurnal Keislaman*, 7(1), 57–65.
- Hayati, N. (2021). Konsep manusia berdasarkan tinjauan filsafat (Telaah aspek ontologi, epistemologi dan aksiologi manusia). *Forum Paedagogik*, 12(1), 23.
- Kamaruddin, I., Hapsari, S., Yunarti, S., Sarumaha, Y. A., Lestari, N. C., & Aji, S. P. (2022). *Pengantar dan Konsep Ilmu Pendidikan*. CV Rey Media Grafika.
- Khoiruddin, M., & Zamroni, A. (2023). *Konsep pendidikan sosial berbasis taubid dalam perspektif Al-Qur'an*. Unisnu Press.
- Kusumastuti, E. (2020). *Hakekat Pendidikan Islam: Konsep Etika dan Akhlak Menurut Ibn Miskawaih*. Jakad Media Publishing.
- Maslani, M., Yulianti, F., & Tauviqillah, A. (2023). Urgensi pendidikan jasmani dalam pendidikan Islam: Kajian konseptual hadits-hadits tarbawi. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(3), 236–254.
- Nasution, H. A. (2020). *Patologi sosial dan pendidikan Islam keluarga*. Scopindo Media Pustaka.
- Nasution, S., Ikbal, M., & Pd, M. (2021). *Ilmu Pendidikan Islam: Tinjauan Teoretis dalam Alquran dan Sunnah*. Madina Publisher.
- Nata, H. A. (2016). *Pendidikan dalam perspektif Al-Qur'an*. Prenada Media.
- Nurdin, A. (2021). Konsepsi manajemen Pendidikan Karakter Dalam Al-Qur'an. *Andragogi: Jurnal Pendidikan Islam dan Manajemen Pendidikan Islam*, 3(1), 94–116.
- Qomar, M. (2005). *Epistemologi pendidikan Islam: Dari metode rasional hingga metode kritik*. Erlangga.

- Ramadani, S., & Sofa, A. R. (2025). Kejujuran dalam perspektif pendidikan Islam: Nilai fundamental, strategi implementasi, dan dampaknya terhadap pembentukan karakter santri di pesantren. *Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Agama Islam*, 3(1), 193–210.
- Ratnawati, R. (2017). Aspek-aspek Kejiwaan dan Motivasi Manusia dalam Konsepsi Islam. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(1), 41–61.
- Rosa, A. (2024). *Tafsir Kontemporer: Metode dan Orientasi Modern dari Para Abli dalam Menafsirkan Ayat Al-Qur'an*. DepdikbudBantenPress.
- Subir, M. S., Islam, M. T., Darmawan, L., Azmi, M. U., & Mushaffa, A. (2024). Manusia dalam Perspektif Pendidikan Islam: Telaah Konseptual Tafsir Tarbawi. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(5), 6096–6108.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Supriaji, U. (2019). Konsep Pendidikan Spiritual. *Cakrawala: Jurnal Kajian Studi Manajemen Pendidikan Islam dan studi sosial*, 3(1), 16–46.
- Syafii, H. (2024). *KAMMI: Reconstructing the Epicenter of Current Movement*. Gaza Library Publishing.
- Syukri, I. (t.t.). *TARBIYYAH AL-QALBI FI SURAT AL-HAJJ AL-AYAT 46* [B.S. thesis, Fakultas Dirasat Islamiah].
- Talango, S. R. (2020). Konsep perkembangan anak usia dini. *Early Childhood Islamic Education Journal*, 1(01), 93–107.
- Wibowo, S. (2021). *Membangun Kecerdasan Emosional Melalui Zikir Dalam Perspektif Al-Qur'an* [PhD Thesis, Institut PTIQ Jakarta].
- Yunita, N. (2016). *Kontribusi tafsir AL-Azhar terhadap nilai-nilai pendidikan dalam surah Al-Isra' ayat 22-39* [PhD Thesis, UIN-SU].