

**KESELAMATAN KERJA MENGGUNAKAN PENDEKATAN
PSIKOLOGI POSITIF PERSPEKTIF AL-QUR'AN**

DISERTASI

Diajukan kepada Program Studi Doktor Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan studi Strata Tiga
untuk memperoleh gelar Doktor (Dr.)



Oleh:
SUNARNO
NIM: 203530020

PROGRAM STUDI DOKTOR ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
KONSENTRASI ILMU TAFSIR
PASCASARJANA UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA
2023 M./1445 H.

ABSTRAK

Kesimpulan dari disertasi ini adalah bahwa model keselamatan kerja dengan pendekatan psikologi positif perspektif Al-Qur'an merupakan model baru dalam penerapan keselamatan kerja melalui pendekatan nilai-nilai positif serta pemaknaan dalam bekerja. Al-Qur'an menawarkan suatu solusi yang komprehensif bagaimana keselamatan kerja melalui psikologi positif yang selama ini belum optimal dalam memaknai suatu pekerjaan. Hasil penelitian ini menetapkan penerapan program keselamatan kerja yang merupakan bagian dari sistem manajemen keselamatan kerja dengan menggunakan prinsip (*From Compliance to Care*) dimana program tersebut merupakan suatu keniscayaan yang dapat diterapkan dalam lingkungan kerja untuk menjamin keselamatan para pekerja dan pengendalian potensi bahaya. Dalam penelitian ini ditemukan model keselamatan kerja yang penting dengan pendekatan psikologi positif Perspektif Al-Qur'an yang terdiri dari prinsip utama yakni kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Selanjutnya ditemukan juga model penerapan keselamatan kerja melalui psikologi positif perspektif Al-Qur'an yang terdiri dari kesejahteraan, kebahagiaan, keselarasan, kebajikan, kekuatan karakter, kebijaksanaan, kreativitas, imajinasi, karakteristik kelompok dan institusi positif dengan prinsip utama yaitu: kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Kesimpulan tersebut diperoleh melalui kajian terhadap psikologi positif, yang kemudian digabungkan dengan metode *maudhu'i* melalui *term-term* ayat Al-Qur'an.

Disertasi ini secara umum memiliki kesamaan pendapat dengan Patrick Hudson dalam teori *safety culture* bagaimana budaya, nilai dan norma mempengaruhi perilaku keselamatan individu dalam membangun keselamatan kerja, Charles Perrow tentang prinsip mengurangi tingkat ketergantungan pada sistem (*normal accident theory*), Ludwig von Bertalanffy tentang prinsip memandang secara holistik dan sistematis terkait keselamatan kerja (*a general system theory*), Locke dan Latham dalam (*goal setting theory*) tentang prinsip tujuan dalam keselamatan kerja, James Reason dalam (*latten theory*) yang menekankan prinsip keselamatan pada saat perencanaan dan desain sistem, Neal. L. Zohar (*safety climate theory*) tentang iklim keselamatan yang memerlukan partisipasi semua karyawan, serta nilai-nilai yang dijunjung dalam keselamatan kerja, H.W. Heinrich (*domino theory*) menyatakan bahwa tindakan tidak aman adalah penyebab terjadinya kecelakaan.

Di sisi lain, penelitian ini memiliki kesamaan dengan pendapat Pasha-Zaidi yang menyatakan bahwa konsekuensi dari integrasi psikologi positif ke dalam nilai-nilai Islami yang terdapat dalam Al-Qur'an tentunya berpengaruh secara mendasar terhadap paradigma keilmuannya. Psikologi positif yang bernuansa Islami tentunya tidak bersifat sekuler, psikologi ini mengintegrasikan dengan kepercayaan akan hadirnya Tuhan. Selain itu

pondasi ontologis dari psikologi ini juga lebih bersifat filosofis, jiwa dipandang sebagai substansi yang di dalamnya terkandung *fitrah* yang mengarah pada kebebasan dalam berkehendak.

Temuan dalam disertasi ini sebaliknya berbeda pendapat dari James Reason dengan model keju *swiss (swiss-sheese model)* yang mempunyai pandangan yang secara umum memfokuskan pada kegagalan dan serangkaian faktor yang menyebabkan kecelakaan yang terjadi secara bersamaan sehingga model ini hanya berfokus kepada kegagalan tanpa memperhitungkan faktor manusia dalam pengelolaan risiko untuk mencegah keselamatan dan Komaki dengan teori *behavior based safety model* yang hanya memfokuskan pada berfokus pada perilaku keselamatan yang dapat diamati.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Sedangkan metode yang dipakai adalah metode tafsir *al-maudhu'i*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah melalui studi kepustakaan yaitu pengumpulan data dengan membaca, mempelajari, mengkaji dan menganalisis literatur, jurnal, dokumen maupun arsip-arsip yang relevan dengan masalah yang diteliti.

ABSTRACT

This dissertation concludes that the occupational safety model incorporating a positive psychology approach from the perspective of the Qur'an is a new model for implementing workplace safety through applying positive values and meaningful work. The Qur'an offers a comprehensive solution on how workplace safety, through positive psychology, can be better understood and applied. This study establishes the implementation of a workplace safety program as part of the occupational safety management system using the principle of "From Compliance to Care." This program is essential and can be implemented in the work environment to ensure the safety of workers and control potential hazards.

The study discovered an essential occupational safety model with a positive psychology approach from the perspective of the Qur'an, which is based on the fundamental principles of mental health and individual well-being. Additionally, this study found that applying of workplace safety through the Qur'an-oriented positive psychology comprises well-being, happiness, harmony, virtue, character strength, wisdom, creativity, imagination, and positive group and institutional characteristics anchored on the primary principles of mental health and individual well-being. These conclusions were derived from the study of positive psychology, combined with the *maudhu'i* method through Qur'anic verses.

This dissertation agrees with Patrick Hudson on the theory of safety culture, discussing how culture, values, and norms influence individual safety behavior in building workplace safety. It also agrees with Charles Perrow on the principle of reducing system dependency (Normal Accident Theory), Ludwig von Bertalanffy on the holistic and systematic perspective regarding workplace safety (General System Theory), Locke and Latham on Goal-Setting Theory concerning the principle of objectives in workplace safety, and Neal L. Zohar on Safety Climate Theory, which emphasizes the need for the participation of all employees and the upheld values in workplace safety. H.W. Heinrich's Domino Theory states that unsafe actions are the cause of accidents.

Conversely, this study aligns with Pasha-Zaidi's views that integrating positive psychology into Islamic values in the Qur'an fundamentally affects its scientific paradigm. Islamic-tinged positive psychology is not secular; it integrates the belief in the existence of God. Furthermore, the ontological foundation of this psychology is more

philosophical; the soul is viewed as a substance containing an inherent nature that leads to freedom of will.

This dissertation diverges from James Reason's Swiss Cheese Model, which generally focuses only on failure and a series of contributing factors that cause accidents simultaneously, without considering human factors in risk management for preventing accidents. It also diverges from Komaki's Behavior-Based Safety Model, which focuses solely on observable safety behavior.

The approach used in this research is qualitative and based on a literature study. The method employed is the *al-maudhu'i* interpretation method. Data collection techniques involved a literature review comprising reading, studying, examining, and analyzing relevant literature, journals, documents, and archives related to the researched problem.

الملخص

والاستنتاج من هذه الأطروحة هو أن نموذج السلامة المهنية من منظور نفسي إيجابي هو نموذج جديد في تطبيق السلامة في العمل من خلال نهج القيم الإيجابية والكفاءة في العمل. يقدم الكورمان حلاً شاملاً لكيفية عمل السلامة من خلال علم النفس الإيجابي الذي لم يتم تطويره على النحو الأمثل للتوظيف. تتطلب نتائج هذه الدراسة تطبيق برامج السلامة في العمل التي هي جزء من نظام إدارة السلامة في العمل حيث يكون البرنامج تعهد يجب تطبيقه على بيئة العمل لضمان سلامة العمال والسيطرة على المخاطر المحتملة.

وجاء في الدراسة نموذج هام للسلامة المهنية مع النفسية الإيجابية نهج يتكون من المبدأ الرئيسي للصحة العقلية ورفاهية الفرد. وعلاوة على ذلك، هناك أيضاً نموذج لتطبيق سلامة العمل من خلال علم النفس الإيجابي 'منظور يتكون من الرفاهية والسعادة والتدفق والقوة الشخصية والحكمة والإبداع والخيال وخصائص المجموعات والمؤسسات الإيجابية. المبدأ الأول هو: الصحة العقلية ورفاهية الفرد.

يستهدف التطبيق التالي لعلم النفس الإيجابي ثلاثة جوانب بالإضافة إلى الجوانب الذاتية والفردية والاجتماعية أو البيئية. هذه النتيجة مبنية على نتائج تتبع مصطلحات الكويران التي تشير إلى نهج نفسي إيجابي لنظام سلامة القرني، وأيضاً على آراء الخبراء السابقين.

وللأطروحة عموماً رأي مشترك مع باتريك هيدسون في نظرية ثقافة السلامة بشأن كيفية تأثير الثقافات والقيم والمعايير على سلوك السلامة الفردية في أعمال البناء. وقد قال تشارلز بيرو عن مبدأ الحد من مستوى الاعتماد على النظم (النظرية النظرية العادية)، لودفيغ فون في كتابه عن مبدأ النظرة الشمولية والمنهجية المنهجية للسلامة في العمل (نظرية النظام العام) (لوك ولاثام حول نظرية وضع الأهداف من الأهداف الرئيسية في السلامة الوظيفية، جيمس السبب في أن يؤكد على مبدأ السلامة في وقت تخطيط وتصميم النظام، نيل) L. zohar. نظرية مناخ السلامة) حول مناخ السلامة الذي يتطلب مشاركة جميع العمال، وكذلك القيم التي تكمن في السلامة الوظيفية، H.w. هاينريتش (نظرية الدومينو) تنص على أن العمل غير الآمن هو سبب الحوادث.

من ناحية أخرى، تشارك الدراسة رأي باشا الزيدي بأن نتائج دمج علم النفس الإيجابي في القيم الإسلامية الموجودة في يجب أن يكون لها تأثير أساسي على النموذج العلمي. إن السيكولوجية الإيجابية الإسلامية ليست علمانية بطبيعة الحال ؛ فهو يندمج مع الإيمان بوجود الرب.

تختلف نتائج النتائج، بدلاً من ذلك، عن منطق جيمس مع نموذج الجبن السويسري) نموذج السويس (sheese- الذي لديه وجهة نظر تركز بشكل عام على الفشل وسلسلة من العوامل التي تسبب الحوادث في وقت واحد بحيث تركز فقط على الفشل دون الأخذ بعين الاعتبار العوامل البشرية لمنع السلامة.

النهج المستخدم في هذه الدراسة هو نهج نوعي مع نهج دراسة الأدبيات. في حين أن الطريقة المستخدمة هي طريقة تفسير الموضوعي. يتم الحصول على مصادر البيانات الأولية من خلال القرآن، أي من خلال التتبع المباشر للآيات المتعلقة بالمناقشة. بينما يتم الحصول على البيانات الثانوية من مواد المكتبة. تشمل مصادر البيانات الثانوية المستخدمة الكتب والمجلات المتعلقة بهذه الدراسة. تقنية جمع البيانات المستخدمة هي من خلال دراسة الأدبيات ، أي جمع البيانات عن طريق قراءة ودراسة ومراجعة وتحليل الأدبيات والمجلات والوثائق والمحفوظات ذات الصلة بالمشكلة قيد الدراسة..

PERNYATAAN KEASLIAN DISERTASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : SUNARNO
Nomor Induk Mahasiswa : 203530020
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Konsentrasi : Ilmu Tafsir
Judul Disertasi : Keselamatan Kerja Menggunakan Pendekatan Psikologi Positif Perspektif Al-Qur'an

Menyatakan bahwa:

1. Disertasi ini adalah murni hasil karya sendiri. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya akan mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
2. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Disertasi ini hasil jiplakan (plagiat), maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan sanksi yang berlaku di lingkungan Universitas PTIQ Jakarta dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta, 25 Juli 2023
Yang membuat pernyataan,



SUNARNO

TANDA PERSETUJUAN DISERTASI

**KESELAMATAN KERJA MENGGUNAKAN PENDEKATAN
PSIKOLOGI POSITIF PERSPEKTIF AL-QUR'AN**

Disertasi

Diajukan Kepada Pascasarjana Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan Studi Strata Tiga
Untuk Memperoleh Gelar Doktor (Dr.)

Disusun Oleh:
SUNARNO
NIM: 203530020

Telah selesai dibimbing oleh kami, dan menyetujui
untuk selanjutnya dapat diujikan.

Jakarta, 23 Agustus 2023

Menyetujui:

Pembimbing I,

Pembimbing II,



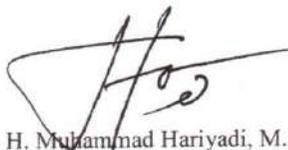
Prof. Dr. H. Zainun Kamaludin Fakih, M.A.



Dr. Ahmad Zain Sarnoto, M.A., M.Pd.

Mengetahui,

Ketua Program Studi/Konsentrasi



Dr. H. Muhammad Hariyadi, M.A.

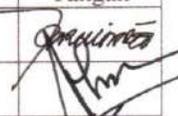
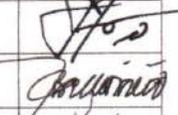
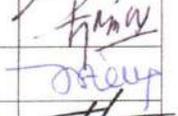
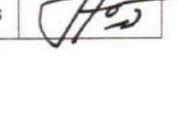
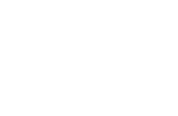
TANDA PENGESAHAN DISERTASI

KESELAMATAN KERJA MENGGUNAKAN PENDEKATAN PSIKOLOGI POSITIF PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Disusun oleh:

Nama : Sunarno
Nomor Induk Mahasiswa : 203530020
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Konsentrasi : Ilmu Tafsir

Telah diajukan pada sidang *munaqasah* pada tanggal :
Rabu, 23 Agustus 2023

No.	Nama Penguji	Jabatan dalam Tim	Tanda Tangan
1	Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si	Ketua	
2	Prof. Dr. H.Ahmad Thib Raya, M.A	Penguji I	
3	Dr.H. Muhammad Hariyadi, M.A.	Penguji II	
4	Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si	Penguji III	
5	Prof. Dr. H. Zainun Kamaludin Fakhri, M.A	Pembimbing I	
6	Dr. H. Ahmad Zain Sarnoto, M.A..M.PdI.	Pembimbing II	
7	Dr.H. Muhammad Hariyadi, M.A.	Panitera/Sekretaris	

Jakarta, 25 Agustus 2023

Mengetahui,
Direktur Pascasarjana
Universitas PTIQ Jakarta,


Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi Arab-Latin yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan buku Pedoman Penyusunan Tesis dan Disertasi Universitas PTIQ Jakarta, yaitu:

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	`	ز	Z	ق	q
ب	B	س	S	ك	k
ت	T	ش	Sy	ل	l
ث	Ts	ص	Sh	م	m
ج	J	ض	Dh	ن	n
ح	<u>H</u>	ط	Th	و	w
خ	Kh	ظ	Zh	ه	h
د	D	ع	‘	ء	a
ذ	Dz	غ	G	ي	y
ر	R	ف	F	-	-

Catatan:

- Huruf konsonan yang ber-*syaddah* ditulis dengan rangkap, misalnya رَبِّّ ditulis *rabba*.
- Vokal Panjang (*mad*): *fathah* (baris di atas) ditulis *â* atau *Â*, *kasrah* (baris di bawah) ditulis *î* atau *Î*, serta *dhammah* (baris depan) ditulis dengan *û* atau *Û*, القارة misalnya ditulis *al-qâri‘ah*, المساكين ditulis *al-masâkîn*, المفلحون ditulis *al-muflihûn*.
- Kata sandang *alif + lam* (ال) apabila diikuti oleh huruf *qamariah* ditulis *al*, misalnya: الكافرون ditulis *al-kâfirûn*. Sedangkan, bila diikuti oleh huruf *syamsiyah*, huruf *lam* diganti dengan huruf yang mengikutinya, misalnya: الرجال ditulis *ar-rijâl*.
- Ta' marbûthah* (ة), apabila terletak di akhir kalimat, ditulis dengan *h*, misalnya: البقرة ditulis *al-baqarah*. Bila di tengah kalimat ditulis dengan *t*, misalnya: زكاة المال ditulis *zakât al-mâl*. Penulisan kata dalam kalimat dilakukan menurut tulisannya, misalnya: خير الناس *khair an-nâs*. Khusus untuk transliterasi ayat Al-Qur'an ditulis berdasarkan bunyi ayat, misalnya قد افلح المؤمنون *qad aflahal-mu‘minûn*, untuk menghindari kesalahan dalam membaca Al-Qur'an.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT., yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya. Shalawat dan salam semoga senantiasa dilimpahkan kepada Nabi akhir zaman, Rasulullah Muhammad SAW., demikian juga kepada keluarganya, para sahabatnya, para *tabi'in* dan *tabi'ut tabi'in* serta para umatnya yang senantiasa mengikuti ajaran-ajarannya. Amin.

Penulis mengucapkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT., karena dapat menyelesaikan disertasi dengan judul “Keselamatan Kerja Menggunakan Pendekatan Psikologi Positif Perspektif Al-Qur'an” yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Doktor dalam bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.

Selanjutnya, penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Disertasi ini tidaklah mudah dan membutuhkan banyak usaha serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan motivasi selama proses penelitian dan penulisan disertasi ini. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Rektor Universitas PTIQ Jakarta, Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, M.A.
2. Direktur Pascasarjana Universitas PTIQ Jakarta, Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.
3. Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Pascasarjana S3, Dr. H. Muhammad Hariyadi, M.A., yang penuh semangat dan tak kenal lelah

mengayomi kami para mahasiswa, sehingga kami terinspirasi guna penyelesaian Desertasi ini.

4. Dosen Pembimbing Disertasi Prof. Dr. H. Zainun Kamaludin Fakhri, M.A. dan Dr. H. Ahmad Zain Sarnoto, M.A.,M.PdI. yang telah menyediakan waktu, pikiran dan tenaganya untuk memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuknya kepada penulis.
5. Segenap rekan-rekan Pusat Penelitian Badan Keahlian SETJEN DPR-RI dan rekan-rekan BNSP yang telah memberikan dukungan.
6. K.H. Baban Ahmad Jihad Sofia Buana Arifin, selaku Pimpinan Pondok Pesantren Suryalaya di tengah-tengah kesibukan beliau dapat meluangkan waktu secara pribadi untuk memberikan masukan.
7. Segenap Civitas Institut Agama Islam Latifah Mubarakiyah Pondok Pesantren Suryalaya, Dr. K.H. Asep Salahudin, M.A. selaku Rektor, Dr. Wawan, M.Si selaku Direktur Pascasarjana Ilmu Tasawuf, dan serta rekan-rekan dosen yang telah memberikan bantuan, dorongan, dan dukungan selama studi ini.
8. Segenap Civitas Universitas Tama Jagakarsa, Prof. Dr. H.M. Noor Sembiring, SE., MM. selaku Rektor serta rekan-rekan dosen teknik yang telah memberikan dukungan kepada penulis.
9. Terima kasih kepada Tn. Adi Wira Abd Razak selaku CEO Minamas Upstream Indonesia dan Tn. Azmi Jaafar selaku COO Upstream Indonesia, serta rekan-rekan EMS yang telah memberikan dukungan dan motivasinya.
10. Kepala Perpustakaan beserta Staf Universitas PTIQ Jakarta
11. Segenap Civitas Universitas PTIQ Jakarta dan para dosen yang telah banyak memberikan fasilitas, kemudahan dalam penyelesaian disertasi ini.
12. Orang tua tercinta Bapak Sidjan Suyudi dan Ibu Sariati serta Bapak Keman, istri tersayang Wiwin Improk Atul Hasanah, ST serta anakku terkasih Regina Cahyani Nurhasanah Ar-Rasyid, ST dan Regita Amelia Nurhasanah Ar-Rasyid.

Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan Disertasi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah memberikan dukungan serta motivasi dan semangat selama menyelesaikan disertasi ini.

Akhirnya, penulis menyadari bahwa disertasi ini masih memiliki banyak kekurangan. Masukan dan saran konstruktif sangat dibutuhkan untuk peningkatan dan kesempurnaannya. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua dan khususnya bagi penulis sendiri.

Jakarta, 25 Juli 2023

SUNARNO

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Abstrak	iii
Pernyataan Keaslian Disertasi.....	ix
Persetujuan Pembimbing	xi
Tanda Pengesahan Disertasi	xiii
Pedoman Transliterasi.....	xv
Kata Pengantar	xvii
Daftar Isi	xix
Daftar Tabel	xxiii
Daftar Gambar	xxv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Permasalahan Penelitian	29
1. Identifikasi Masalah	30
2. Pembatasan Masalah	32
3. Perumusan Masalah.....	32
C. Tujuan Penelitian	32
D. Manfaat Penelitian	33
E. Kerangka Teori	34
F. Tinjauan Pustaka	40
G. Metodologi Penelitian	46
H. Sistematika Pembahasan	51

BAB II. DISKURSUS TENTANG KESELAMATAN KERJA DAN	
PSIKOLOGI POSITIF.....	53
A. Model Implementasi Keselamatan Kerja.....	53
1. Definisi Keselamatan Kerja	53
2. Unsur Keselamatan Kerja.....	57
B. Teori-Teori Keselamatan Kerja	61
C. Penerapan Keselamatan Kerja	70
1. Cakupan Program Keselamatan dan Tahapannya.....	72
2. Pengendalian Risiko Kecelakaan Kerja	75
D. Sejarah Penerapan Keselamatan Kerja	77
1. Perkembangan Manajemen Keselamatan Kerja Secara Umum.....	77
2. Perkembangan Manajemen Keselamatan Kerja di Indonesia	83
E. Peran Negara dalam Penerapan Keselamatan Kerja	86
1. Membuat Regulasi Serta Peraturan Perundang-undangan ...	88
2. Penertiban dan Penindakan Hukum Ketenagakerjaan	91
3. Peran Pengawasan Ketenagakerjaan	93
4. Peran Penjaminan dan Pemeliharaan Kesehatan.....	95
F. Problematika dan Tantangan Penerapan Keselamatan Kerja ...	96
1. Ancaman dan Gangguan dalam Keselamatan Kerja.....	96
2. Faktor yang Dapat Memicu Kecelakaan Kerja	102
3. Tantangan Keselamatan Kerja dalam Dunia Industri	103
G. Psikologi Positif.....	107
1. Konsep Psikologi Positif	107
2. Perkembangan Psikologi Positif.....	113
3. Paradigma Psikologi Positif dalam Memandang Manusia.	115
4. Aspek-aspek Psikologi Positif.....	117
5. Nilai-nilai dalam Psikologi Positif	124
6. Perbedaan Psikologi Positif dengan Psikologi Lainnya	127
7. Cakupan Aplikasi Psikologi Positif	131
H. Relevansi Psikologi Positif dalam Keselamatan Kerja	134
I. Manfaat Penerapan Psikologi Positif di Lingkungan Kerja....	137
BAB III. TERM DALAM AL-QUR'AN YANG BERKAITAN	
DENGAN MANUSIA DAN KESELAMATAN KERJA.....	141
A. Diskursus tentang Hakikat Manusia	141
B. Pembahasan Term Manusia dalam Ayat-ayat Al-Qur'an.....	153
C. Potensi Manusia Menurut Al-Qur'an	164
D. Keselamatan Kerja dalam Al-Qur'an	194

BAB IV. KESELAMATAN KERJA DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI POSITIF QUR'ANI	211
A. Konsep Psikologi Positif dalam Al-Qur'an	211
B. Paradigma Psikologi Positif Qur'ani dalam Memandang Manusia.....	223
C. Potensi Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an	228
D. Komponen Psikologi Positif Qur'ani	267
BAB V. MODEL IMPLEMENTASI KESELAMATAN KERJA MENGGUNAKAN PSIKOLOGI POSITIF PERSPEKTIF AL-QUR'AN	355
A. Tinjauan Penerapan Keselamatan Kerja dalam Dunia Kerja dan Industri	355
B. Tantangan Keselamatan Kerja dalam Dunia Industri	376
C. Hubungan Keselamatan Kerja dan Psikologi Positif Qur'ani	412
D. Psikologi Positif Qur'ani dalam Sistem Keselamatan Kerja	442
E. Urgensi Penerapan Keselamatan Kerja Pendekatan Psikologi Positif Qur'ani	457
F. Kontribusi Psikologi Positif Qur'ani dalam Penerapan Keselamatan Kerja.....	475
G. Tafsir Al-Qur'an tentang Keselamatan Kerja.....	484
H. Teori Integral kesehatan dan keselamatan Kerja Menurut Al-Qur'an	513
BAB VI. PENUTUP	605
A. Kesimpulan	605
B. Implikasi	608
C. Saran	609
DAFTAR PUSTAKA	611
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

TABEL I. 1	: Jumlah Kecelakaan Kerja dari Tahun 2017 sampai dengan November 2022	8
TABEL II. 1	: Kebajikan Inti dan Kekuatan Karakter	119
TABEL III. 1	: Identitas Manusia Sebagai <i>Insan</i> dan <i>Basyar</i>	157
TABEL III. 2	: Karakter Kelompok Sosial Manusia	159
TABEL III. 3	: Ayat Al-Qur'an dengan Makna Manusia sebagai Kelompok Manusia yang Rendah	160
TABEL III. 4	: <i>Term Khalifah</i> dalam Al-Qur'an	163
TABEL III. 5	: <i>Term</i> Tentang Keselamatan Kerja dan Psikologi Positif Qur'ani	181
TABEL IV. 1	: Makna <i>Salam</i>	220
TABEL IV. 2	: Makna <i>Nafs</i>	255
TABEL IV. 3	: Kekuatan Karakter Psikologi Positif	273
TABEL V. 1	: Model <i>Safety Partnership</i>	490

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR II. 1 : Perilaku Berbahaya	59
GAMBAR III. 1 : <i>Fitrah</i> Manusia.....	168
GAMBAR V. 1 : Intervensi Prinsip “ <i>From Compliance to Care</i> ”	490

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Modernisme, telah membawa perubahan yang positif serta signifikan di berbagai aspek kehidupan sosial dalam masyarakat.¹ Gelombang globalisasi dan perubahan lingkungan strategi yang cepat turut mempengaruhi kondisi makro ekonomi. Terlebih pada kondisi yang penuh gejolak, ketidakpastian, kompleksitas, dan ambigu (VUCAP) yang diakronimkan mejadi *volatility, uncertainty, complexity, ambiguity, paradoxical*.² Sebuah keadaan yang penuh dengan ketidakstabilan, ketidakpastian, kompleksitas, ketidakjelasan dan paradok. Pada masa kini aktivitas bekerja menjadi semakin kompleks. Diperlukan inovasi organisasi yang lebih besar untuk menghadapi tantangan tersebut.³ Inovasi adalah sumber yang paling utama guna menghadapi persaingan yang semakin kompetitif sehingga dapat bersaing di dalam lingkungan

¹ Dubey A. P, *Modernity and the Problem of Culture Identity*, New Delhi: Northern Book Center, 2008, hal. 7.

² Leonie Wieners, *et.al.*, To Whom Should I be kind? A Randomized Trial About Kindness For Strong And Weak Social Ties on Mental Wellbeing and Its Specific Mechanisms of Change, dalam *International Journal of Wellbeing*, Vol. 11 No. 3, 2021, hal. 1-17.

³ Tiery, P dan Farmer, S.M, "Creative Self-Efficacy Development and Creative Performance Over Time," dalam *Jurnal of Applied Psychology*, Vol. 96 No. 2, 2011, hal. 277-293.

bisnis, dalam era saat ini.⁴ Dimana era industri dan teknologi saat ini telah memasuki era revolusi industri generasi keempat atau yang dikenal dengan istilah industri 4.0. Industri 4.0 menandai era di mana teknologi digital yang terkoneksi dengan sistem *cyber-physical system* dan penggunaan internet sebagai alat transfer data dalam bidang industri, manufaktur, dan kehidupan sehari-hari di dunia industri, memungkinkan industri beradaptasi dengan cepat sesuai permintaan pasar.⁵

Meningkatnya konektivitas, interaksi dan semakin cepat sehingga tidak ada batas komunikasi. Informasi dan komunikasi digunakan secara penuh bukan hanya dalam proses produksi, tetapi juga di sepanjang rantai nilai untuk mencapai efisiensi tinggi, yang pada gilirannya melahirkan model bisnis baru berbasis digital.⁶ Transformasi digital di bidang industri merupakan bagian penting dari transformasi ekonomi yang lebih luas, mencakup otomatisasi, *manufacture*, prosedur produksi baru dalam era industri 4.0. Era VUCAP telah hadir di dalam iklim industri 4.0. yang memiliki kekhasan terkait perubahan. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan untuk menganalisis dan menyintesis situasi, mengidentifikasi masalah, atau fenomena sosial, politik, dan ekonomi dengan mencari opsi-opsi penyelesaian masalah secara kreatif-adaptif, pengambilan keputusan dalam waktu yang cepat, serta kemampuan memonitor dan mengevaluasi pelaksanaan pekerjaan secara ketat dari waktu ke waktu guna mencapai target yang telah ditetapkan.⁷

Revolusi industri keempat, secara mendasar akan mengubah sifat industri, perdagangan, logistik dan komponen lain dari ekonomi dan masyarakat secara keseluruhan. Perubahan yang terjadi didukung oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal berupa keinginan yang muncul dari dalam diri seseorang untuk mengubah hidupnya. Sementara itu, faktor eksternal adalah faktor dari luar yang turut berperan dalam membantu dan berkolaborasi, serta mengubah keadaan seseorang, baik dari aspek pendidikan, sosial, ekonomi, hingga peningkatan keselamatan kerja. Faktor tersebut mencakup rekayasa sosial (*social engineering*) yang dapat dilakukan oleh semua lapisan masyarakat,

⁴ Hughes, *et.al.*, "Leadership, Creativity, and Innovation: a Critical Review and Practical Recommendations," dalam *Journal The Leadership Quarterly*, Vol. 29 No.5, 2018, hal. 549-569.

⁵ Elnaz, *et.al.*, "Industry 4.0: Revolution or Evolution," dalam *Journal Operations Research*, Vol.10, No. 6, 2020, hal. 241-241.

⁶ Simona Slivkova, Lenka Brumarova, Barbora Kluckova, "Safety of Construction from the Point of Population Protection in the Context of Industry 4.0," dalam *Jurnal Sustainability*, 2021, hal. 12.

⁷ Arindam Bhattacharya, *et.al.*, *Nine Strategies for Era of Social Tension, Economic Nationalism, and Technological Revolution*, New York: Nicholas Brealey Publishing, 2021, hal. 1-10.

baik pemerintah maupun dunia usaha. Oleh karena itu, setiap sektor industri harus dapat beradaptasi dengan transformasi digital ini di semua aspek.

Di tengah situasi-situasi semacam itu yang diperlukan adalah transformasi, baik transformasi bisnis maupun transformasi budaya seiring dengan perkembangan sistem manajemen dan semakin berkembangnya teknologi, hal ini dikarenakan pekerjaan manusia menjadi lebih bervariasi.⁸ Budaya kerja menjadi lebih kompleks dibandingkan dengan masa-masa sebelumnya. Manusia dalam melakukan aktivitasnya telah bersandingan dengan peralatan yang serba otomatis. Meski demikian tetap saja dalam penyelenggaraannya baik di masa revolusi industri awal-awal maupun era mutakhir saat ini aktivitas kerja tidak lepas dari berbagai masalah, semakin berhadapan dengan tantangan dan risiko yang tinggi.

Aspek lingkungan, pemanasan global, dan masalah kesehatan manusia merupakan tantangan yang dihadapi industri termasuk keselamatan kerja, dianggap sebagai salah satu elemen yang terpenting dalam suatu organisasi. Oleh karena itu, meminimalkan risiko pekerjaan yang berbeda guna mencegah terjadinya kecelakaan kerja, cedera, dan penyakit terkait dengan pekerjaan sangatlah penting, sehingga menciptakan kondisi yang sesuai dengan pekerja.⁹ Keselamatan kerja dan risiko kesehatan kerja telah menjadi perhatian khusus dalam pengembangan industri.¹⁰

Keselamatan kerja menjadi masalah penting bagi akademisi serta praktisi, mengingat dampak kecelakaan kerja dan kesehatan kerja terhadap individu, keluarga, organisasi, dan masyarakat cukup besar.¹¹ Aspek utama yang mengancam keselamatan para pekerja di masa kini

⁸ Kerja dapat dipahami sebagai cara pandang atau metode individu dalam memberikan arti pada pekerjaannya. Sementara itu, Suhendi dan Anggara memandang budaya kerja sebagai suatu filosofi yang didasarkan pada pandangan hidup sebagai nilai-nilai yang menjadi sifat, kebiasaan, dan pendorong, yang telah menjadi bagian dari kehidupan suatu kelompok masyarakat atau organisasi, dan kemudian tercermin dalam sikap yang berubah menjadi perilaku, keyakinan, tujuan, pendapat dan tindakan yang terwujud dalam bentuk kerja dan bekerja. Setia, Aisyah dan Andita, *Industri dan Organisasi: Pendekatan Integratif dalam Menghadapi Perubahan*, Siak: DD Publishing, 2020, hal. 417. Selain itu dalam, Stephan dan Timothy, *Organization Behavior*, England: Pearson Education Limited, 2017, hal. 565. Budaya kerja adalah nilai yang dipercayai dan dikembangkan oleh individu dalam organisasi.

⁹ Rauscher, K.J., *et.al.*, "Young Worker Safety in Construction: Do Family Ties and Workgroup Size Affect Hazard Exposures and Safety Practices," dalam *Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation*, Vol. 43, No.4, 2012, hal. 549-558.

¹⁰ Tong, R., *et.al.*, "Characteristic Analysis of Unsafe Behavior by Coal Miners: Multi-Dimensional Description on The Pan-Scene Data," dalam *Journal Environmental Research and Public Health*, Vol. 15, 2018, hal. 1.

¹¹ Guldenmund Frank, *Handbook of The Psychology of Occupational Safety and Workplace Health*, London: Jhon Wiley & Sons, Ltd, 2016, hal. 27.

diantaranya disebabkan oleh penggunaan mesin industri (teknologi) dan berbagai bahan kimia berbahaya yang banyak digunakan dalam skala industri. Tidak dapat dipungkiri bahwa perkembangan sains dan teknologi di era modern ini telah memberikan banyak kemudahan dan keuntungan bagi manusia, khususnya dalam bidang industri. Diantaranya dapat menjadikan pekerjaan lebih efektif dan efisien. Namun tidak juga dapat dipungkiri bahwa penggunaan teknologi tersebut memiliki dampak yang negatif bagi manusia yang memanfaatkannya. Diantaranya ialah kecelakaan dalam bekerja yang masih terjadi.¹²

Meskipun tentu saja faktor tersebut tidak lepas dari faktor manusia itu sendiri. Kemajuan teknologi saat ini dan kondisi kerja yang semakin kompleks, beberapa peneliti menyimpulkan bahwa kesalahan manusia bertanggung jawab atas sebagian besar kecelakaan yang terjadi di tempat kerja.¹³ Pada dasarnya, keselamatan kerja merujuk pada perlindungan terhadap kesejahteraan fisik seseorang dari cedera yang berkaitan dengan pekerjaannya. Di sisi lain, kesehatan merujuk pada kondisi umum fisik, mental, dan stabilitas emosional seseorang. Keselamatan kerja adalah serangkaian upaya untuk menciptakan lingkungan kerja yang aman dan tenang bagi para karyawan di perusahaan yang bersangkutan.¹⁴

Keselamatan kerja merupakan upaya perlindungan yang bertujuan agar setiap pekerja serta pengunjung dalam keadaan selamat pada saat memasuki di lingkungan kerja. Selain itu, upaya ini juga bertujuan agar proses produksi dioperasikan dengan secara aman, efisien dan produktif.¹⁵ Secara normatif dan filosofis keselamatan dan kesehatan adalah aset yang tidak ternilai harganya. Seperti yang diatur dalam Undang-undang (UU) No.13 tahun 2003, khususnya di pasal 86 dan 87, mengenai perlindungan yang dilakukan yang berfokus pada keselamatan dan kesehatan tenaga kerja, diperlukan upaya pembinaan serta pengembangan dalam proses pembangunan ketenagakerjaan dan perlindungan bagi tenaga kerja. Kecelakaan di tempat kerja yang dapat mengakibatkan cedera, penyakit kerja, bahkan kematian, telah menjadi pusat perhatian banyak peneliti. Peningkatan perlindungan dan kesejahteraan pekerja Indonesia merupakan salah satu kebijakan strategis pemerintah dalam UU Cipta Kerja.

¹² Cadick, J., Neitzel, *Electrical Safety Handbook*, New York: McGraw-Hill, 2006, hal. 1.

¹³ James Reason, *The Human Contribution : Unsafe acts, accidents and heroic recoveries*, London: CRC Press, Taylor & Francis Group, 2013, hal. 100.

¹⁴ PK. Suma'mur, *Keselamatan Kerja dan Pencegahan Kecelakaan*, Jakarta: Gunung Agung, 2001, hal. 2.

¹⁵ Tarwaka, *Keselamatan dan Kesehatan Kerja: Manajemen dan Implementasi K3 di Tempat Kerja*, Surakarta: Haparan Press, 2017, hal. 4.

Tenaga kerja bukan hanya modal, tetapi juga pelaksana pembangunan. Karena itu, tenaga kerja harus dijamin haknya, diatur kewajibannya, dan dikembangkan kapasitasnya untuk bekerja. Istilah-istilah seperti tenaga kerja, buruh, pekerja, karyawan, pengusaha, majikan, dan sebagainya sering digunakan dalam konteks ketenagakerjaan. Kesemuanya itu dikenal oleh masyarakat umum sebagai buruh atau tenaga kerja. Menurut G. Kartasapoetra, tenaga kerja adalah orang yang bekerja untuk sebuah perusahaan dan tunduk pada peraturan dan instruksi yang dibuat oleh pengusaha (majikan) yang bertanggung jawab atas lingkungan kerja perusahaan. Mereka juga menerima upah yang wajar dan jaminan hidup lainnya.¹⁶ Menurut Halili Toba, seorang buruh adalah seseorang yang bekerja untuk orang lain (biasanya disebut majikan) dan menerima upah. Dalam hal ini, dia menghilangkan masalah antara pekerjaan yang dilakukan di bawah pimpinan orang lain dan antara pekerjaan dan pekerja.¹⁷ Dari pengertian di atas, dapat dipahami bahwa yang dimaksud dengan "Tenaga Kerja" atau "Pekerja" adalah setiap individu yang bekerja dengan menerima gaji, upah, atau imbalan lain sebagai imbalan atas pekerjaan mereka. Menurut Pasal 1 ayat 3 UU No. 13 Tahun 2003, diatur: "Pekerja/buruh adalah setiap orang yang bekerja dengan menerima upah atau imbalan dalam bentuk apapun.

Untuk meminimalkan risiko terhadap keselamatan pekerja dan organisasi, penting untuk melakukan evaluasi dan identifikasi terhadap sumber kecelakaan dan cedera di lingkungan kerja. Secara umum, ada tiga sumber utama kecelakaan kerja, yaitu: 1). Kegagalan fungsi peralatan dan mesin; 2). Kegagalan proses atau prosedur; 3). Kesalahan manusia.¹⁸ Heinrich menyatakan bahwa keselamatan kerja tidak lepas dari kesalahan manusia serta perilaku tidak aman (*unsafe behavior*) dari individu di tempat kerja. Menurut teori yang dikemukakan oleh Heinrich, sebagian besar kecelakaan, yaitu 88%, umumnya disebabkan oleh faktor manusia (tindakan yang tidak aman) dan kondisi kerja yang tidak aman.¹⁹ Heinrich mengungkapkan bahwa kondisi tidak aman juga mendasari dan dapat menjadi penyebab kecelakaan. Model yang digunakan adalah untuk mengidentifikasi kondisi kerja serta kecelakaan yang dapat terjadi di lokasi pekerjaan, akibat suatu tindakan manusia yang tidak sesuai dengan

¹⁶ Kartasapoetra G, *Hukum Perburuhan Bidang Hubungan Kerja*, Jakarta: Bina Aksara, 1995, hal. 17.

¹⁷ Toha Halili, *Hubungan Kerja antara Majikan dan Buruh*, Jakarta: Bina Aksara, 1997, hal. 3.

¹⁸ Hansen, Personal Character of The Accident Involved Employee," dalam *Journal of Business and Psychology*, Vol. 2, 1998, hal. 326-365.

¹⁹ H.W. Heinrich, *Industrial Accident Prevention, A Scientific Approach.*, New York : McGraw-Hill Book Company, INC, 1941, hal. 20.

standar sehingga menyebabkan kondisi tidak aman termasuk perilaku tidak aman (*unsafe actions*) serta keadaan lingkungan yang tidak aman (misalnya penempatan peralatan yang memicu timbulnya bahaya) dan *human error* (kesalahan manusia).²⁰

Pada *Psychology of human error* hal ini dapat dibedakan menjadi dua hal yang berbeda yaitu kesalahan dan peristiwa, karena organisasi tidak akan pernah bebas dari kesalahan mutlak.²¹ Setiap harinya, sekurang-kurangnya 2,78 juta orang kehilangan nyawa mereka karena kecelakaan atau penyakit yang disebabkan oleh pekerjaan mereka.²² Sebagaimana dilaporkan oleh ILO (*International Labour Organization*) pada tahun 2020, hampir 374 juta pekerja mendapatkan cedera non-mematikan yang berkaitan dengan pekerjaannya setiap tahun. Menurut Hamalainen dan TB Kait di perkirakan 2,78 juta kematian yang terjadi akibat kecelakaan kerja.²³ Secara global, sekitar 264 juta kecelakaan kerja dan 350.000 kematian terjadi tiap tahunnya.²⁴ Dengan demikian, kecelakaan akibat kerja masih dianggap sebagai tragedi keselamatan.²⁵ Karena sekitar 58% populasi dunia menghabiskan hampir 33% masa dewasanya untuk bekerja.²⁶

Sebagian besar kecelakaan dan luka yang terjadi di lingkungan kerja seringkali dikaitkan dengan perilaku pekerja yang tidak aman, yang mencerminkan kegagalan sistem di tempat kerja.²⁷ Biaya yang ditimbulkan akibat cedera serta kecelakaan kerja cukup besar. Biaya kecelakaan dan cedera akibat perilaku berbahaya sangatlah mengejutkan, dimana beban ekonomi akibat cedera dan penyakit kerja di Amerika

²⁰ Geotsch, D, *Occupational Safety and Health for Technologists: Engineers, and Managers*, New Jersey: Pearson Prentice Hall, 2005, hal.12.

²¹ T. Winarsunu, *Psikologi Keselamatan Kerja*, Malang: UMM Press, 2008, hal. 5.

²² International Labor Organization (ILO). <https://www.ilo.org/global/lang-en/index.htm>, diakses 20 Februari 2022.

²³ P. Hamalainen, Jukka Takala, *Global estimates of occupational accidents and work-related illnesses 2017*, Singapore: Workplace Safety and Health Institute, 2017, hal. 11.

²⁴ Rahmani, *et.al.*, Descriptive Study of Occupational Accidents and Their Causes Among Electricity Distribution Company Workers at Eight Years Period in Iran,” dalam *Journal of Safety and Health at Work*, Vol. 4, Tahun 2013, hal. 162.

²⁵ Stellman, J. International Labour Organization, *Encyclopaedia of Occupational Health and Safety, Fourth Edition*, Geneva: International Labor Organization (ILO), 1998, hal. 22.

²⁶ Shalini, T.R, Economic Cost of Occupational Accidents: Evidence from a Small Island Economy,” dalam *Journal of Safety Science*, Vol. 47, 2009, hal. 973-974.

²⁷ Pin Chao Liao, *et.al.*, Work Paradigm as a Moderator Between Cognitive Factors and Behaviors : A Comparison of Mechanical and Rebar Workers, dalam *Jurnal KSCE Civil Engineer* 2017, hal. 2514-2525.

mencapai \$ 250 miliar per tahun.²⁸ Biaya moneter langsung umumnya termasuk upah yang hilang, biaya administrasi yang berkaitan dengan investigasi dan pelaporan, dan biaya medis.²⁹ Biaya tidak langsung cenderung tersebar ke beberapa pihak. Adapun biaya langsung yang dikeluarkan oleh pemberi kerja termasuk kehilangan produksi, biaya penempatan kembali, hilangnya pekerja yang berpengalaman, dan pelatihan ulang, kerusakan citra organisasi, dan sanksi hukum yang berlaku.

Biaya tidak langsung yang dikeluarkan oleh karyawan termasuk potensi kehilangan pendapatan di masa depan dan penurunan kualitas hidup yang terjadi yang diakibatkan oleh cedera yang bersifat tetap oleh pekerja. Biaya tidak langsung yang dikeluarkan oleh masyarakat antara lain peningkatan kebutuhan kesejahteraan sosial dan tuntutan pelayanan masyarakat,³⁰ termasuk di Indonesia sendiri meningkatnya tuntutan masyarakat terhadap layanan BPJS Ketenagakerjaan yang diakibatkan kecelakaan kerja.

Kecelakaan yang terjadi di atas dapat dikaitkan dengan kemunduran ekonomi yang signifikan dan masalah sosial bagi perusahaan, masyarakat, dan negara serta menimbulkan beban keuangan dan kerugian manusia bagi karyawan dan keluarga mereka.³¹ Meskipun terdapat perbaikan yang dilakukan secara terus menerus dalam usaha memperbaiki lingkungan kerja yang aman, jumlah kecelakaan yang terjadi di tempat kerja menjadi tantangan tersendiri bagi perusahaan dan pemerintah.³² BPJS Ketenagakerjaan mencatat bahwa dari Januari sampai November 2022, ada sekitar 265.334 kecelakaan di Indonesia, lebih banyak 13,26 % dibanding tahun 2021 yang berjumlah 234.270 kasus. Jika dilihat dari trennya, kasus kecelakaan terus bertambah dari tahun 2017 sampai 2022.

²⁸ J. Paul Leigh, "Economic Burden of Occupational Injury and Illness in the United States. Davis, CA, dalam *Journal of Population Health and Health Policy*, 2011, hal. 728-729.

²⁹ Christian, Micheal, S., Craig, W. J., J, M., & Burke, "Workplace Safety : A meta-Analysis of the Roles of Person and Situation Factors," dalam *Journal of Applied Psychology*, 2009, hal. 1103-1127.

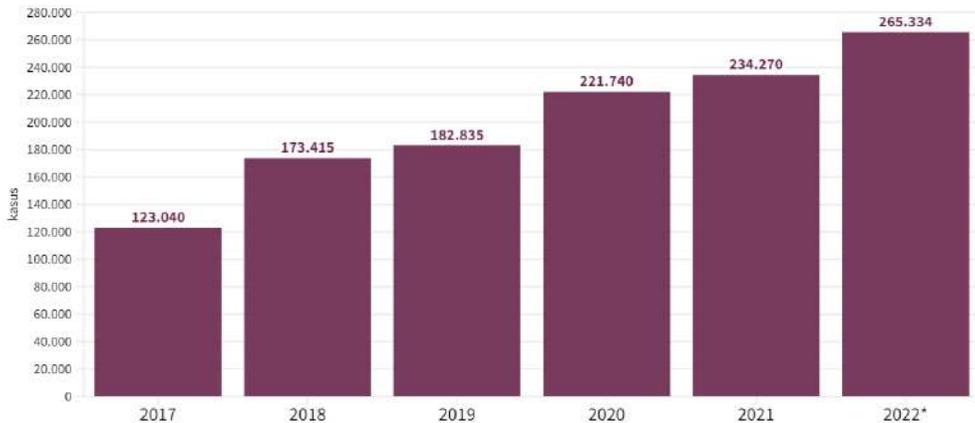
³⁰ Rim Fayad, *et.al.*, Cost of Work-Related Injuries in Insured Workplaces in Lebanon," dalam *Journal of World Health Organization*, No. 81, 2003, hal. 509-516.

³¹ International Labor Organization (ILO),"Safety and Health at Work: A Vision for Sustainable Prevention, dalam *XX World Congress on Safety and Health Works*, 2014, hal. 50.

³² Paul Swuste, *et.al.*, The Future of Safety Science," dalam *Journal of Safety Science*, Vol. 125, 2020, hal.1.

Angka tahun 2022 bahkan mencetak rekor, meskipun baru 11 bulan.³³ Adapun sebagai berikut:

TABEL I. 1:
Jumlah Kecelakaan Kerja dari Tahun 2017 sampai dengan Nov 2022



Kecelakaan yang terjadi dapat dipengaruhi oleh emosi pribadi,³⁴ pemahaman tentang kognisi keselamatan,³⁵ motivasi pribadi,³⁶ pengalaman kerja,³⁷ serta karakteristik individu terhadap perilaku tidak aman di tempat kerja.³⁸ Berkaca dari banyaknya fakta kecelakaan kerja tentunya menjadi titik tolak introspeksi bahwa keselamatan dan

³³ Data Indonesia.id. Febriana Sulistya: RI Alami 256.334 Kasus Kecelakaan Kerja hingga November 2022. Diakses dari laman [https:// dataindonesia.id/tenaga-kerja/detail/ri-alami-265334-kasus-kecelakaan-kerja-hingga-November-2022](https://dataindonesia.id/tenaga-kerja/detail/ri-alami-265334-kasus-kecelakaan-kerja-hingga-November-2022), diakses pada 12 Juni 2022.

³⁴ JU, D., *et.al.*, "Boundary Conditions of The Emotional Exhaustion-Unsafe Behavior Link: The Dark Side of Group Norms and Personal Control," dalam *Journal Asia Pac J. Management*, Vol. 2, 2016, hal. 113-140.

³⁵ Goh, Y.M., and Binte Sa'adon.N.F, "Cognitive Factor Influencing Safety Behavior at Height: A Multimethod Exploratory Study," dalam *Journal Construction Engineering Management*, 2016, hal. 1-8.

³⁶ Rigby, C.S dan Ryan, "Self-Determination Theory in Human Resource Development: New Directions and Practical Considerations," dalam *Journal Advances in Developing Human Resources*, Vol. 20, 2018, hal. 134.

³⁷ Alizadehm *et.al.*,"Assessment of Accident Severity in The Construction Industry Using the Bayesian Theorem," dalam *Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, Vol. 21, No. 4, 2015, hal. 551-557.

³⁸ Yang, *et.al.*,"Insights Into The Mechanism of Construction Workes' Unsafe Behaviors From an Individual Perspective," dalam *Journal of Safety Science*, No. 133, 2021, hal. 1-3.

pengecanaan kecelakaan sudah sewajarnya mendapat perhatian besar bagi pekerja, perusahaan, dan juga pemerintah.

Setiap individu pada dasarnya memerlukan perlindungan terhadap keselamatan dan kesehatan mereka, baik fisik maupun mental, agar mereka dapat menjalani hidup dengan sehat dan aman. Hal ini berlaku juga di tempat kerja, di mana setiap pekerja membutuhkan keselamatan dan kesehatan dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya.

Tidak peduli apa pun tugas seorang pekerja, mereka harus dilindungi oleh serangkaian regulasi dan manajemen yang menjamin keselamatan mereka. Para pekerja telah rela mendedikasikan hidupnya dalam melakukan pekerjaan demi pihak-pihak tertentu. Maka keselamatan dan kesehatan pekerja sangatlah diperlukan agar tidak terjadi kerugian baik material maupun jiwa. Hasil penelitian terhadap keselamatan kerja terhadap 70 studi empiris yang dikelompokkan menjadi delapan kelompok unit kerja yaitu dari sektor konstruksi, perawatan kesehatan, perusahaan sektor informal, pertambangan, manufaktur, energi, pertanian, dan konteks multidimensi, diketahui bahwa kurangnya pengetahuan yang memadai tentang keselamatan kerja, lingkungan kerja, pelanggaran aturan keselamatan, tekanan kerja, stres, dan tidak menggunakan alat perlindungan diri adalah faktor utama perilaku tidak aman yang dilakukan di tempat kerja.³⁹ Perilaku tidak aman adalah kategori yang sah untuk digunakan dalam menjelaskan penyebab insiden.⁴⁰ Istilah ini telah disosialisasikan menjadi tindakan tidak aman, perilaku berisiko, perilaku berbahaya, kesalahan manusia. Perilaku tidak aman dapat didefinisikan sebagai perilaku yang dilakukan secara sadar atau tidak sadar serta menyimpang dari aturan keselamatan yang telah ditentukan.⁴¹ Faktor utama yang mendasari perilaku tidak aman ini adalah karakter,⁴² stres

³⁹ Joana Eva Dodoo, Hosam Al-Samarraie, "Factors leading to unsafe behavior in the twenty first century workplace," dalam *Springer Journal Springer nature Switzerland AG 2019*, hal. 3-4.

⁴⁰ Bohm, J dan Harris, "Risk Perception and Risk-Taking Behavior of Construction Site Dumper Drivers," dalam *Journal Occup Safety Ergono*, Vol. 16, 2010, hal. 55-67.

⁴¹ Jason L. Stratman, Caroly M, Yousseft Morgan, "Can positivity promote safety? Psychological capital development combats cynicisime and unsafe behavior," dalam *Journal Safety Science* 116, 2019, hal. 13-14.

⁴² Hee-Chang Seo, *et.al.*, Analyzing safety behaviors of temporary construction workers using structural equation modeling, dalam *Journal Safety Science* 77, 2016, hal. 160-168.

kerja dan tekanan kerja merupakan faktor kunci dalam perilaku tidak aman di tempat kerja.⁴³

Penelitian perilaku tidak aman yang dilakukan oleh pekerja sangat menarik untuk dikaji dan masuk dalam ranah keilmuan psikologi.⁴⁴ Pada tahun-tahun awal psikologi keselamatan kerja diterapkan, banyak kerangka kerja yang mendasari kecelakaan di tempat kerja yang diakibatkan oleh stres kerja sebagai mekanisme psikologis yang mempunyai pengaruh besar terhadap perilaku di tempat kerja. Bidang psikologi mulai berkembang yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan pekerja. Pendekatan psikologi memberikan kontribusi yang signifikan serta memiliki efek positif karena secara psikologis pekerja telah mengerti akan arti, tujuan, dan pencapaian yang diharapkan di dalam pekerjaannya.

Perubahan organisasi yang terjadi dalam era digitalisasi saat ini telah mengalami perubahan nilai-nilai dasar yang pada awalnya hanya mencari keuntungan tetapi mulai mengarah kepada kesejahteraan pekerja (*the well being of human being*), yakni menempatkan harkat kemanusiaan dan kesejahteraan manusia sebagai ukuran tertinggi, bukan untuk keuntungan dan kemajuan organisasi semata. Dalam organisasi masa kini, aset paling berharga adalah modal manusia (*human capital*) karena sebagai aset tidak berwujud (*intangible assets*), mereka memiliki pengaruh signifikan terhadap aset berwujud seperti aset fisik dan modal finansial.

Pada hakekatnya, keselamatan di tempat kerja adalah kombinasi dari tiga komponen terukur, yaitu: pekerja, lingkungan kerja, dan perilaku pekerja. Sedangkan, munculnya kecelakaan kerja dipicu oleh berbagai faktor. Faktor tersebut dapat mempengaruhi faktor lainnya. Komponen pekerja mencakup kemampuan fisik dan mental yang dimiliki oleh pekerja yang diperoleh melalui pengalaman dan pelatihan empiris yang telah dilakukan. Pengalaman secara empiris inilah yang dapat diverifikasi secara ilmiah, yaitu dengan melakukan pembuktian secara objektif, dan tentunya dengan segala keterbatasan yang dimilikinya. Komponen lingkungan kerja meliputi pengendalian dari aspek teknik, keamanan peralatan kerja yang digunakan, serta budaya yang terjadi di lingkungan

⁴³ Dongping Fang, *et.al.*, "A cognitive model of construction workers; unsafe Behavior," dalam *Journal of Construction Engineering and Management*, Vol. 9, No. 142, 2016, hal. 1-2.

⁴⁴ *Psychology*, sebagaimana didefinisikan dalam *The Oxford English Dictionary* dan dikutip oleh Lynn Wilcox adalah suatu disiplin ilmu pengetahuan yang mempelajari perilaku, tindakan, proses mental, dan pikiran manusia. Lynn Wilcox, *Critism of Islam Psychology: Psikologi Kepribadian-Menyelami Keperibadian Manusia*, diterjemahkan oleh Kumalahadi, Yogyakarta: Penerbit IRCiSod, 2018, hal 24. Serta dalam Horace B., Ava C., *The Oxford English Dictionary: A Comprehensive Dictionary of Psychology and Psychoanalysis*, New York: David Mc. Kay, 1976.

kerja. Komponen terakhir yang paling sering diabaikan adalah komponen perilaku, dalam hal ini disebut *behavior based safety* (BBS).

Perilaku didefinisikan beragam diantaranya adalah tindakan dan sikap yang dapat diamati dari seseorang.⁴⁵ Menurut Lewin perilaku adalah fungsi dari orang dan lingkungan yang menunjukkan bahwa karakteristik individu serta persepsi tentang konteks kerja yang akan berdampak pada perilaku individu.⁴⁶ Bukan sekedar perilaku yang dilakukan dan ide (apa yang orang pikirkan), tetapi juga bagaimana orang umumnya berperilaku dalam hal ini menjelaskan bagaimana asosiasi kepribadian dengan tingkah laku yang berhubungan dengan keselamatan dimana perilaku kerja didorong oleh motivasi untuk tujuan implisit yang lebih tinggi.⁴⁷ Psikologi, dalam cakupannya yang paling luas, merupakan studi tentang perilaku semua individu. Penekanan yang dilakukan adalah memfokuskan pada perilaku terkait keselamatan sebagai penunjuk keselamatan di lingkungan kerja.⁴⁸

Psikologi di sini bertujuan untuk memahami sebab-sebab individu berperilaku dengan cara serta kondisi dan faktor-faktor yang mendorong mereka untuk berperilaku secara berbeda dalam kondisi yang berbeda. Tujuan dari pemahaman ini, khususnya dalam lingkup keselamatan kerja, adalah *pertama*, untuk mengurangi kesalahan manusia dalam pekerjaan terkait dengan keselamatan; *kedua*, untuk meningkatkan produktivitas, dan *ketiga*, untuk menambah kenyamanan pekerja dalam menjalankan tugas mereka, sehingga dapat menciptakan suasana kerja yang kondusif. Untuk mewujudkan lingkungan kerja yang kondusif dari segi fisik dan mental, dibutuhkan upaya yang tidak semata-mata terpusat pada aspek penyiapan diri dari sudut pandang prosedur atau fisik saja. Peningkatan kesehatan dan keamanan dalam bekerja juga dapat ditingkatkan melalui *treatment* psikologis. Psikologi mempunyai relevansi dan implikasi dalam

⁴⁵ Stranks Jeremy, *Human Factor and Behavioural Safety*, London: Elsevier, 2007, hal. 15.

⁴⁶ Zohar, D, "Safety Climate: Conceptual and Measurement Issues dalam J.C Quick (Eds), *Handbooks of Occupational Health Psychology 2nd*, Washington, DC: American Psychological Association, 2011, hal. 141-164.

⁴⁷ Barrick, M.R.,*et.al.*, "The Theory of Purposeful Work Behavior: The Role of Personality, Higher-Order Goals" Safety and Job Characteristics," dalam *Journal Academy of Management Review*, No. 38, 2013, hal. 132-153.

⁴⁸ Beue M. Jeremy, *et.al.*, "A Meta-Analysis of Personality and Workplace Safety: Addressing Unanswered Questions," dalam *Journal of Applied Psychology*, Vol.100 No. 2, 2014, hal. 493.

pengembangan organisasi serta para pekerja di dalamnya dengan memasukan aspek-aspek dari psikologi positif.⁴⁹

Gairah kerja para pekerja dapat ditingkatkan sehingga mereka menjadi lebih antusias dan bersemangat dalam menjalankan tugas mereka. Salah satu cara untuk mewujudkan ini adalah dengan menerapkan psikologi positif. Pendekatan ini efektif karena prinsip dasar psikologi positif percaya bahwa setiap individu memiliki potensi positif yang dapat dibuka dan diperkuat. Psikologi positif adalah disiplin ilmu yang mempelajari pengalaman subjektif yang positif, sifat-sifat positif individu, dan institusi yang positif, dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan mencegah munculnya masalah ketika kehidupan dirasa kosong dan tidak berarti.⁵⁰ Dengan demikian, tujuan utama dari psikologi positif adalah untuk meningkatkan standar hidup individu dan mencegah timbulnya masalah-masalah yang dihasilkan dari persepsi kehidupan sebagai sesuatu yang tidak memiliki makna.

Artinya, manusia dalam paradigma psikologi positif tidak dipandang seperti halnya psikoanalisis yang digagas oleh Sigmund Freud, ia memandang manusia hanya sebagai makhluk atas dorongan negatif, seperti hasrat seksual dan material, sehingga dorongan tersebut harus senantiasa dipenuhi. Konsekuensi dari tindakan yang dilakukan hanya untuk mengatasi dorongan-dorongan negatif tersebut.⁵¹ Tiap-tiap orang memiliki kapabilitas dasar untuk menggunakan karakteristik alamiah mereka (*fitrah*) dalam mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan.⁵²

Dalam paradigma psikologi positif, manusia dilihat sebagai entitas yang memiliki kebebasan untuk meraih kebahagiaan dan mencari makna hidup dengan cara memaksimalkan potensi-potensi atau energi-energi positif yang terdapat dalam dirinya, seperti potensi kebahagiaan, kebaikan, humor, cinta, optimisme, kemurahan hati, dan sebagainya.⁵³ Maka, penerapan psikologi positif tidak hanya berlaku dan fokus bagi orang yang mengalami gangguan mental semata. Aplikasi psikologi

⁴⁹ Joseph, Stephen, *Applied Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life*, New Jersey: John Wiley & Sons, 2015, hal. 329.

⁵⁰ Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M, "Positive Psychology: An Introduction," dalam *Journal of American Psychologist*, Vol. 55 No.1, 2000, hal. 5-14.

⁵¹ Taufik. "Positive Psychology: Psikologi Cara Meraih Kebahagiaan", dalam *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami*, 2012, hal. 83.

⁵² Martin. E. P. Seligman, *Authentic Happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*, New York: Free Press, 2002, hal. 1.; dan Ingvild S. Jorgensen and Hilde Eileen Nafstad, "Positive Psychology: Historical, Philosophical, and Epistemological Perspectives," dalam P. Alex Linley dan Stephen Joseph (eds.), *Positive Psychology in Practice*, Canada: Wiley, 2004, hal. 24.

⁵³ Sunedi Sarmadi. *Psikologi Positif*, Yogyakarta: Titah Surga, 2018, hal. 6.

positif lebih banyak difungsikan bagi orang dalam kondisi sehat mental. Hal tersebut karena karakter dasar dari psikologi positif itu sendiri yang berfokus pada pengaktualan potensi positif dan pengoptimalan aspek positif tersebut. Bukan hanya pada penyembuhan mental.

Salah satu titik pusat utama dari ranah psikologi positif adalah penemuan dan pengembangan kemampuan serta bakat individu atau kelompok masyarakat, dengan tujuan membantu mereka untuk meraih peningkatan kualitas hidup (dari keadaan normal menuju keadaan yang lebih baik, lebih berarti, dan lebih bahagia). Pada level kelompok atau masyarakat, psikologi positif berfokus pada pembentukan, pembangunan, dan pemeliharaan institusi yang mengedepankan orientasi positif.⁵⁴ Misi utama dari psikologi ini adalah identifikasi, pengembangan, dan evaluasi intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan. Hal ini meliputi sejumlah isu, antara lain pengembangan nilai-nilai kebajikan, pembentukan keluarga yang sehat, penelitian mengenai lingkungan kerja yang mendukung, dan penciptaan masyarakat yang berorientasi positif.

Psikologi positif pertama kali muncul pada akhir 1990-an.⁵⁵ Pertumbuhan dalam bidang ini sangat luas dan pesat.⁵⁶ Psikologi positif menggunakan metode *scientific* untuk membahas topik-topik yang dahulu kurang disentuh seperti kebahagiaan, emosi positif, bersyukur/berterima kasih (*gratitude*), memaafkan (*forgiveness*), sukacita (*joy*), kebijaksanaan (*wisdom*), *mindfulness* dan sebagainya. Topik-topik tersebut sangatlah bermakna dan dekat di hati, namun dalam psikologi terdahulu kurang mendapat tempat. Padahal secara umum psikologi memiliki tiga fungsi, yaitu *pertama* fungsi membantu, umumnya ditujukan pada penyembuhan pasien yang mengalami *mental illnesses*, *kedua* fungsi *mensupport*, yakni dalam rangka mengupayakan orang-orang dalam kondisi normal dalam mencapai kebahagiaan, dan fungsi *ketiga* adalah *strengthening human life to be excellence*, fungsi ini bersifat optimalisasi secara maksimal bagi individu dalam kondisi normal dalam mencapai berbagai potensi dirinya. Fungsi yang *ketiga* di masa lampau seringkali terabaikan oleh psikologi tradisional.

Dengan demikian, aplikasi psikologi positif jauh lebih luas dan mengakar dibandingkan pada psikologi lainnya. Psikologi positif pada dasarnya berkaitan dengan unsur-unsur dan prediktor kehidupan yang

⁵⁴ Wood, A.M., & Joseph, "The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression : A ten year cohort study," dalam *Journal of Affective Disorders*, 2010, hal. 213-217.

⁵⁵ Snyder, C.R., Lopez, S.J., Edwards, L.M, *Oxford handbook of positive psychology (Third ed)*, London: Oxford University Press, 2016, hal. 3-4.

⁵⁶ Rusk, R.D & Water, L.E, "Tracing the size, reach, impact, and breadth of positive psychology," dalam *Journal of Positive Psychology*, Vol. 8 No. 3, 2013, hal. 207 - 221.

baik (*good life*).⁵⁷ Paradigma seperti itu tentunya sangat relevan diterapkan pada konteks umum seperti peningkatan keharmonisan keluarga, peningkatan percaya diri pada setiap individu, peningkatan minat belajar siswa dalam suatu instansi pendidikan, termasuk juga sangat relevan dalam kaitannya dengan dunia kerja melalui keselamatan kerja. Khusus dalam konteks yang terakhir ini, faktor yang dituju berkaitan erat dengan aspek psikologi dan aspek praktis. Sehingga pencapaian optimalisasinya mencakup dimensi lahir dan dimensi batin. Dalam alam batin manusia, kedua elemen tersebut saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain. Maka kebutuhan akan pengoptimalan dari sisi keduanya melalui *treatment* psikologi positif sangat dimungkinkan.

Tujuan utama psikologi positif tidak semata-mata menargetkan kesehatan fisik, melainkan menciptakan individu yang memiliki kesehatan dan performa optimal. Kesehatan yang optimal, tentu saja, menjadi pilar utama dalam meningkatkan kewaspadaan saat bekerja, sehingga faktor keselamatan pun dapat lebih terjamin. Lebih lanjut, dalam psikologi positif, tujuan utamanya adalah pemahaman tentang arti hidup. Melalui rangkaian terapi psikologi positif, seorang pekerja dipacu untuk mengenali potensi dirinya dan mendapatkan dukungan guna menentukan makna hidup yang lebih dalam. Tentunya, pemahaman yang lebih tinggi tentang arti hidup akan berkontribusi pada peningkatan keselamatan kerja yang muncul dari kesadaran diri. Dengan kata lain, psikologi positif membantu kita menjadi individu yang lebih baik dan menjalani hidup yang penuh makna.⁵⁸ Psikologi positif telah diterapkan pada berbagai bidang profesional termasuk pendidikan, psikoterapi, perawat kesehatan, dan pekerja sosial.⁵⁹

Kehadiran paradigma psikologi positif dapat menjadi landasan paradigma yang positif untuk pekerja. Banyak orang yang masih menganggap pekerjaan sebagai beban yang harus diselesaikan, sehingga dalam menghadapi pekerjaan seorang pekerja lebih cenderung tertekan dan kurang menikmati. Bekerja tidak dianggap sebagai suatu aktualisasi diri, namun sebagai beban yang harus ditanggung. Oleh karena itu, perlunya memasukan peran atau dimensi psikologi positif dalam keselamatan kerja, sehingga melalui paradigma psikologi tersebut para pekerja memiliki kesadaran baru dalam memaknai bekerja. Dengan

⁵⁷William C. Compton and Edward Hoffman, *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing Third Edition*, New York: SAGE Publications, Inc, 2020, hal. 34.

⁵⁸Goei, Garvin, *Psikologi Positif: Memupuk Kebahagiaan dan Pengembangan Diri*, Jakarta: Penerbit Buku Kompas, 2021, hal. 4.

⁵⁹William C. Compton and Edward Hoffman, *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing Third Edition*, New York: SAGE Publications, Inc, 2020, hal. 2.

demikian, bekerja jadi lebih menyenangkan dan bermakna. Pertanyaan tentang makna biasanya diinterpretasikan sebagai pertanyaan teologis, namun ini juga merupakan sebuah pertanyaan yang terkait dengan psikologi. Menentukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tentang makna dan perannya dalam agama sangat penting untuk memulai perbuatan teori proses psikologis dalam berbagai aspek yang dapat menyingkap inti serta jiwa dari objek penelitian. Hal ini membangun jembatan antara pemahaman psikologi, terutama psikologi positif, dan agama melalui fungsi-fungsi mereka yang terkait dengan makna.

Tujuan psikologi positif menargetkan tiga aspek sekaligus, yaitu aspek subjektif, karakteristik pribadi individu, dan lingkungan sekitarnya. *Pertama*, dari aspek perspektif subjektif, psikologi positif memberi penekanan pada kondisi subjektif individu atau emosi positif, seperti kebahagiaan, sukacita, kepuasan, cinta, kedekatan, dan lainnya. Keadaan subjektif positif juga mencakup pemikiran konstruktif mengenai masa depan, seperti optimisme, harapan, vitalitas, rasa percaya diri, dan dampak emosi positif. *Kedua*, pada tingkat individu, psikologi positif berfokus pada sifat-sifat positif individu, atau perilaku positif, seperti keberanian, ketekunan, kejujuran, dan kebijaksanaan, termasuk juga kemampuan estetika dan kreatifitas. *Ketiga*, pada tingkat kelompok atau masyarakat, psikologi positif berpusat pada pembentukan, realisasi, dan pemeliharaan institusi-institusi positif, seperti etika sipil, keluarga harmonis, dan studi tentang lingkungan kerja yang kondusif.⁶⁰ Oleh karena itu, psikologi positif berusaha untuk memahami dan membangun elemen-elemen yang memungkinkan individu, masyarakat, dan organisasi untuk berkembang dan menetapkan visi hidup yang lebih baik dengan cara yang masuk akal dan berdasarkan data empiris.⁶¹ Ide besar dari psikologi positif adalah mengubah fokus psikologi dari kajian tentang hal-hal yang buruk dalam kehidupan dengan memasukkan apa yang membuat hidup layak untuk dijalani.⁶²

Psikologi positif menempatkan karakter *virtues*⁶³ dan *strength*⁶⁴ dalam posisi sentral. Psikologi positif ini sering dijuluki sebagai *the*

⁶⁰ William C. Compton and Edward Hoffman, *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing*, Wadsworth: Jon-David Hague, 2013, hal. 2.

⁶¹ Michael M. Prinzling, Positive Psychology is Value-Laden-It's time to embrace it, Routledge, dalam *The Journal of Positive Psychology*, 2020, hal. 2.

⁶² Joseph, Stephen, *Applied Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life*, New Jersey: John Wiley & Sons, 2015, hal. 823.

⁶³ *Virtues* adalah enam sifat dan karakter positif manusia seperti keberanian, kemanusiaan, transenden, pengendalian diri, keadilan, kebijaksanaan dan pengetahuan. Peterson, C, Seligman, M,E, *Character Strength and Virtues: A Handbook and Classification*, New York: Oxford University Press, 2004, hal. 94-95.

science of happiness atau sebagai ilmu kebahagiaan. Hal ini bukanlah tanpa sebab, jika psikologi positif dipraktekkan dengan baik akan membawa kebahagiaan ke dalam kehidupan.⁶⁵ Richard Wiseman melakukan penelitian mengenai *science of happiness project* di London dengan 2.000 partisipan dengan mempraktekan empat intervensi kebahagiaan, yaitu; 1). Mengungkapkan rasa terima kasih, 2). Lebih banyak tersenyum, 3). Mengenang peristiwa menyenangkan sehari sebelumnya, 4) melakukan tindakan kebaikan.⁶⁶ Wiseman menyimpulkan bahwa salah satu usaha peningkatan kebahagiaan terbesar terjadi dengan menghidupkan kembali kenangan indah dalam hidup.

Secara teoritis maupun praktis pendekatan psikologi positif baik secara umum maupun secara khusus pada konteks penerapan keselamatan kerja dapat pula didekati dengan perspektif agama. Agama menunjukkan sejarah serta pertunjukan agung dengan perannya yang kuat dalam urusan manusia serta di jalankan secara positif oleh milyaran orang, berisikan tentang bimbingan, serta alasan utama untuk hidup kehidupan.⁶⁷ Agama menjadi kekuatan yang sangat besar dalam sejarah terkait perilaku, pengalaman, dan emosi. Namun, ironisnya, mayoritas psikolog di ranah akademis tidak banyak membicarakannya.⁶⁸ Bahkan meskipun pada tahun 1976 *American Psychological Association* mendirikan *Psychology of Religion* dalam Division 36, tetapi baru tahun 1980 dilakukan penelitian dalam bidang ini karena kurangnya sumber daya yang ada.⁶⁹

Hal ini menjadi tantangan bagi psikolog saat ini untuk memahami dasar-dasar psikologi keyakinan, pengalaman, perilaku religius, dan spiritualitas dengan tujuan menerapkan pengetahuan keagamaan untuk kebaikan umat manusia. Spiritualitas⁷⁰ dalam kajian psikologi, lebih

⁶⁴ *Strengths* terbagi menjadi 24 elemen, yaitu keberanian, persisten, *integritas*, *love*, *kindness*, *social intelligence*, bersyukur, *hope*, *humor*, *spirituality*, regulasi diri, *prudence*, *humility*, *forgiveness*, *leadership*, *fairness*, *citizenship*, perspektif, *learning*, *open mindedness*, *curiosity*. Peterson, C, Seligman, M.E, *Character Strength and Virtues: A Handbook and Classification*, New York: Oxford University Press, 2004, hal. 629-630.

⁶⁵ William C, and Edward Hoffman, *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing Third Edition*, California: SAGE Publications, Inc, 2020, hal. 67.

⁶⁶ Scoot, C, "Psychologist's Science of Happiness Project Announces Results of Survey & Experiment Retrieved From," dalam <http://www.wired.co.uk/news/archive/2009-08/12teh-science-of-happiness-what-makes-britain-smile>. Diakses pada 12 Januari 2022.

⁶⁷ F, Raymond and Crytal, "*Integrative Themes in the Current Science of The Psychology of Religion*", New York: The Gulford Press, 2005, hal. 3.

⁶⁸ F, Raymond and Crytal, "*Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality*", New York: The Gulford Press, 2005, hal. 3.

⁶⁹ Emmons, R.A and Paloutzian, R.F, "The Psychology of Religion," dalam *Annual Review of Psychology*, Vol. 54, 2003, hal. 377-402.

⁷⁰ Spiritualitas menurut Amrstrong adalah adanya hubungan seseorang dengan kekuatan yang lebih besar yang mempengaruhi jalan hidupnya di dunia ini, Armstrong,

dilihat bukan sebagai rasa keterhubungan seseorang dengan zat adikodrati secara personal dan subjektif, melainkan sebagai kesatuan holistik antara kesadaran akan materi duniawi dengan kesadaran religius yang menjadi lokus jiwa. Dalam spiritualitas, terdapat harmoni antara tubuh dan jiwa, atau integrasi harmonis untuk menghadirkan rasa ketuhanan dalam diri dan menjalin hidup berdasarkan aturan untuk mencapai kebahagiaan yang hakiki.⁷¹ Pengertian ini menunjukkan bahwa keberagamaan bukan hanya ekspresi individual dalam kesendiriannya, tetapi juga melibatkan perilaku dan tindakan dalam konteks kehidupan bersama. Orang yang memiliki kesadaran keberagamaan umumnya akan menjalankan kehidupan dengan disiplin dan kesadaran tinggi untuk tidak melakukan pelanggaran atas aturan normatif dalam kehidupan.⁷²

Keberadaan komponen keberagamaan di dalam individu adalah hal yang paling penting dalam menentukan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.⁷³ Hal ini akan membawa individu pada suatu kekuatan yakni

Exploring spirituality: The development of the Armstrong Measure of Spirituality”, dalam makalah yang dipresentasikan pada *the annual convention of the American Psychological Association*, bulan Agustus tahun 1995. Doyle berpendapat bahwa spiritualitas adalah pencarian makna eksistensial, Doyle, D, “Have we looked beyond the physical and psychosocial?,” dalam *Journal of Pain and Symptom Management*, Vol. 7 Tahun 1992 hal. 302–311. Shafranske dan Gorsuch menyatakan bahwa spiritualitas adalah dimensi transenden dalam pengalaman manusia guna mempertanyakan makna keberadaan pribadi dalam upaya menempatkan diri dalam konteks ontologis yang lebih luas, Shafranske, E. P., & Gorsuch, R. L, “Factors associated with the perception of spirituality in psychotherapy,” dalam *Journal of Transpersonal Psychology*,“ Vol. 16 Tahun 1994, hal. 231–241. Tart menyatakan bahwa spiritualitas adalah ranah potensi manusia yang luas yang berurusan dengan tujuan akhir, dengan kasih sayang, dan dengan tujuan hidup, Tart, C, “Introduction *Transpersonal Psychologies*,” New York: Harper & Row, 1975, hal. 3-7. Sedangkan *religion* menurut Argyle dan Beit-Hallahmi, adalah suatu sistem kepercayaan pada kekuatan *Ilahi* dan praktek ibadah atau ritual lain yang arahkan pada kekuatan semacam itu, Argyle, M., & Beit-Hallahmi, B, *The Social Psychology of Religion*, London: Routledge, 1975, hal. 5-1, O’Collins dan Farrugia berpendapat bahwa *religion* adalah sistem kepercayaan terhadap yang Ilahi, termasuk kitab suci, ritual pemujaan dan praktek etis para penganutnya, O’Collins, G., & Farrugia, E. G, *A Concise Dictionary of Theology*, New York: Paulist Press, 1991, hal. 7. Peteet mengatakan bahwa *religion* adalah komitmen terhadap kepercayaan dan praktik yang menjadi karakteristik tradisi penganut agama tertentu, Peteet, J. R, “Approaching Spiritual Problems in Psychotherapy: A Conceptual Framework,” dalam *Journal of Psychotherapy Practice and Research*, Vol. 3, 1991, hal. 237-245.

⁷¹ Gomez, R., & Fisher, “Domains of Spiritual Well-Being and Development and Validation Questionnaire,” dalam *Journal of Personality and Individual Differences*, Vol. 35 No. 8, 2003, hal. 1975.

⁷² Moncher and Josephson, “Religion and Spiritual Aspects of Family Assessment,” dalam *Journal Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, Vol. 13, 2004, hal. 37-53.

⁷³ Mc Clain, et al., “Effect of Spritual Well-Being on End on End of Life Despair in Terminally-Ill Cancer Patient,” dalam *Articles Lancet*, No. 361, 2003, hal. 1603-1607.

dengan mengkombinasikan kemampuan yang dimiliki dengan kekuatan di luar mereka yang secara langsung mengendalikannya. Dengan memahami keagamaan dalam dirinya, mungkin saja seseorang akan berasumsi bahwa hal ini adalah cara yang harus mereka pahami dalam hidup untuk mengantarkan mereka pada tujuan hidup, memahami makna dan nilai-nilai dalam hidup.

Studi psikologi yang terkait dengan agama mulai mengalami perkembangan, salah satunya ditandai dengan pendirian *The International Journal for the Psychology of Religion* pada tahun 1990 di Amerika Serikat.⁷⁴ Isu-isu yang muncul berfokus kepada pengaruh agama pada kesejahteraan pribadi dan masyarakat,⁷⁵ agama dalam psikologi keperibadian,⁷⁶ agama dan keluarga,⁷⁷ agama dan perkembangan orang dewasa,⁷⁸ dan agama sebagai sistem makna,⁷⁹ serta agama dan kesehatan.⁸⁰ Salah satu agama yang dapat memperkuat paradigma psikologi, khususnya psikologi positif, adalah Islam. Islam dapat menjadi alat analisis dalam penelitian psikologi. Sejatinya, psikologi positif merupakan konstruksi ilmiah yang berakar dari berbagai sumber, salah satunya adalah agama Islam.⁸¹ Oleh karena itu, tidak heran manakala corak psikologi positif sendiri masih mengesankan unsur religiusitas terutama terkait dengan moral, pemaknaan, dan positivitas itu sendiri.

⁷⁴ Emmons Robert dan Palutzian Raymond, *The Psychology of Religion*, dalam *Journal Annual Rev. Psychology*, Vol. 53, 2003, hal. 380.

⁷⁵ Palautzian RF and Kirkpatrick., "Religion Influences on Personal and Societal Well Being, dalam *Journal Social Issues*, Vol. 51 No. 2, 1995, hal. 2.

⁷⁶ Emmons RA and McCullough, "Religion in The Psychology of Personality," dalam *Journal Personal*, Vol. 67, 2003, hal. 6.

⁷⁷ Parke RD, "Introduction to The Special Section on Families and Religion," dalam *Journal Family Psychology*, Vol 15, 2001, hal. 555-558.

⁷⁸ Sinnott JD, "Introduction: Special Issue on Spirituality and Adult Development Part I," dalam *Journal Adult Development*, Vol. 8 No. 4, 2011, hal. 2.

⁷⁹ Silberman, "Religion as a meaning system: Implications For the New Millennium," dalam *Journal Social Issues*, Vol. 61 No. 4, 2005, hal. 641-663.

⁸⁰ Chatters L.M, "Religion and Health: Public Health Research and Practice," dalam *Journal Annual Review Public Health*, Vol. 21, 2000, hal. 335-367.

⁸¹ Kata *religion* (agama) merupakan kata Latin, *religare*, yang mempunyai arti mengikat menjadi satu. Dalam kamus ada banyak definisi yang berbeda: agama sebagai kepercayaan pada kekuatan *ilahiah*, ungkapan dari kepercayaan ini, semua sistem kepercayaan (sakral maupun propan). Buku klasik yang masih relevan adalah karya William James, *The Varieties of Religion Experience*, yang diterbitkan pada tahun 1902, sebelum psikologi kehilangan jiwanya. Jung menemukan kembali nilai psikologis dunia spiritual pada tahun 1930-an dan menerbitkan *Psychology and Religion* tahun 1938. Goldon Allport yang menerbitkan bukunya pada tahun 1960, mengatakan bahwa psikologi memiliki "tabu terhadap kelembutan" dan bahwa "masih langka terapis yang melihat makna yang menyehatkan dalam konsep cinta Tuhan", Goldon Allport W. (1960), *The Individual and His Religion*, Toronto: Mcmillan Co, 1960, hal. 59.

Dalam konteks agama Islam, afirmasi terhadap psikologi positif maupun penyelenggaraan keselamatan kerja dapat di gali terutama dari sumber utama ajaran agama Islam, yakni Al-Qur'an. Al-Qur'an hadir sebagai petunjuk untuk semua manusia. Bahkan di dalamnya menerangkan secara langsung sebagai rahmat bagi semesta alam. Sebagai kitab yang berisi petunjuk untuk manusia guna mencapai kehidupan yang selamat dan bahagia, baik di dunia dan di akhirat. Tentunya di dalam Al-Qur'an terkandung beragam elemen-elemen yang mengarah pada kehidupan yang positif ataupun aspek keselamatan dalam bekerja.

Dalam konteks psikologi positif Al-Qur'an mengisyaratkan bahwa di dalam setiap diri manusia terdapat *fitrah* yang mengarah pada kebaikan.⁸² *Fitrah* tersebut merupakan potensi yang harus diaktualisasikan serta dioptimalkan secara maksimal oleh diri manusia itu sendiri. *Fitrah* berupa kecenderungan pada kebaikan tentunya merupakan isyarat tegas bahwa Al-Qur'an memberikan dukungan ontologis pada psikologi positif yang sama-sama meyakini ada potensi-potensi positif dalam diri manusia yang mesti digali dan dioptimalkan. Potensi akan *fitrah* ini tertuang dalam Surah Ar-Rum/30:30.⁸³ Al-Qur'an juga menekankan bahwa manusia adalah makhluk yang sempurna.⁸⁴ Manusia ditandai dengan memiliki aspek fisik, psikis, dan spiritual secara bersamaan, suatu ciri yang tidak dimiliki oleh makhluk lainnya.⁸⁵ Oleh karena itu, dalam Al-Qur'an, manusia diungkap dengan menggunakan beberapa term seperti *al-basyar*, *al-nâs*, *al-insân*. Hadirnya berbagai unsur tersebut dalam diri manusia menunjukkan derajat manusia sebagai makhluk yang sempurna. Hal tersebut sebagaimana yang ditegaskan dalam Surah At-Tin/95: 4.

⁸² Kata *al-firah* adalah kata dalam bahasa Arab dalam bentuk *fi'il madi*-nya adalah *fitara* dengan bentuk *masdar fitrun* atau *fitratan* yang berarti memegang dengan erat, memecahkan, membelah, meratakan, mengoyak dan menciptakan. Maka kalimat *fitarahu* artinya dia menciptakan yakni menyebabkan baru untuk pertama kali. Ibnu Manzur, *Lisan al-Ara, Juz IV*, Mesir: Dar al-Misriyah li al-Ta'lif wa al Tarjamah, 1968, hal. 124-126.

⁸³ Ibnu Kasir menafsirkan surah dan ayat tersebut, menjelaskan bahwa Allah menyamakan seluruh mahluk ciptaan-Nya dengan fitrah yang lurus tidak ada perubahan pada fitrah-Nya *عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ* sehingga tidak ada anak manusia yang lahir tanpa fitrah tersebut, serta tidak ada perbedaan diantara manusia mengenai kondisi fitrah adalah pemberian dari Allah. Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Al-Sheikh, *Lubab Tafsiir Bin Ibn Katsir*, diterjemahkan oleh M. Abdul Goffar E.M., *Tafsiir Ibnu Katsir*, Bogor: Pustaka Imam As-Syafi'i, Cetakan Pertama, Mei 2003, Jilid 7, hal. 371-372.

⁸⁴ QS. At-Tin/95: 4, Menurut Darwis Hude, manusia merupakan makhluk sentral di bumi ini. Manusia merupakan makhluk yang sempurna dan seimbang, yang harus memadukan potensi jasmani dan spiritualnya. Darwis Hude, *Logika Al-Qur'an: Pemaknaan ayat dalam Berbagai Tema*, Jakarta: Penerbit Eurabia, 2015, hal. 19.

⁸⁵ Abraham Maslow, *The Psychology of Science: A Renaissance*, New York: Harper & Row, Publisher, 1996, hal. 1-6.

Secara mendasar agama Islam sangat menekankan aspek positif pada diri manusia. Aspek-aspek positif tersebut yang paling mendasar ialah aspek keimanan. Iman dalam perspektif psikologi tentunya tidak hanya bernuansa teologis, iman tiada lain merupakan prinsip dalam menggapai kebahagiaan manusia, untuk di dunia ataupun di akhirat. Melalui keteguhan iman seseorang memiliki keyakinan dan optimisme dalam hidup. Memang, sebagian dari aliran psikologi seperti psikoanalisis dan *behaviorisme* misalnya, cenderung kurang respek dalam memandang iman atau keyakinan dalam beragama. Paradigma psikoanalisis adalah paradigma mekanistik yang memfokuskan perhatian terhadap wilayah *unconsciousness* (ketidaksadaran), sedangkan *behaviorisme* memusatkan perhatiannya pada wilayah objektifitas. Psikoanalisa dianggap oleh *behaviorisme* sebagai konsep yang sangat spekulatif dan tidak ilmiah.⁸⁶

Namun faktanya, seseorang yang memiliki keyakinan teguh atas sesuatu, terlebih sesuatu itu diyakini berkaitan dengan nasib hidupnya secara hakiki, jauh lebih optimis ketimbang orang yang tidak memiliki keyakinan atas hal tersebut. Selain keimanan, aspek positif tersebut hadir melalui ajaran-ajaran agama seperti, pesan untuk tidak berputus asa, pesan untuk bersabar, pesan untuk menikmati dunia dan agar senantiasa mensyukurinya. Agama Islam juga menganjurkan seseorang untuk mengaktualisasikan diri melalui bekerja, berkarir, berkelana, eksplorasi, dan mencari makna hidup secara hakiki. Prinsip-prinsip tersebut tiada lain merupakan aspek-aspek yang menjadi dasar dari apa yang disebut dengan psikologi positif.

Dalam Islam sendiri, isyarat psikologi positif tidak hanya tersirat dalam Al-Qur'an, tetapi juga diajarkan dan dicontohkan secara langsung oleh Nabi dan para sahabat melalui kehidupannya.⁸⁷ Banyak sekali anjuran dan pesan Nabi yang mengarah pada psikologi positif yang mengarah pada optimalisasi diri menuju kesejahteraan hidup, diantaranya ialah: yang paling utama, Nabi mewajibkan setiap umatnya untuk mengoptimalisasikan diri melalui belajar dan menuntut ilmu.⁸⁸ Dalam

⁸⁶ Abraham Maslow, *The Psychology of Science: A Renaissance*, New York: Harper & Row, Publisher, 1996, hal. 1-6.

⁸⁷ Nausheen Pasha-Zaidi dan Muna Odeh. *The Life of PII; Developing a Positive Islamic Identity* dalam L. Lambert & N. Pasha Zaidi. *Positive Psychology In The Middle East/North Africa*, hal. 258.

⁸⁸ Ilmu adalah penelusuran data atau informasi melalui pengamatan, pengkajian, dan eksperimen, dengan tujuan menetapkan hakikat, landasan dasar ataupun asal-usulnya. Webster's New 20th Century Dictionary of English Language, 1996, hal.1662, dikutip dari Ahmad Badry, *Ilm wa Manahijuhu*, Kuwait: Wakala Press, 1996, hal. 17.

hadisnya yang populer menyebutkan: “*Menuntut ilmu wajib bagi setiap Muslim.*”⁸⁹

Salah satu perbedaan khas antara Islam dan agama lainnya adalah fokus yang lebih besar pada pentingnya ilmu pengetahuan. Dari hadis tersebut terdapat isyarat bahwa setiap manusia memiliki potensi yang harus senantiasa digali. Mengkaji ilmu adalah salah satu aktivitas yang dilakukan manusia. Manusia memiliki potensi untuk berkembang dengan cara belajar dan menuntut ilmu. Menuntut ilmu tentunya bukan hanya dalam konteks bangku sekolah, menuntut ilmu dapat dicapai dengan berbagai cara, melalui pengalaman, perenungan, persoalan dan tentu saja pengajaran.

Dengan demikian antara agama Islam dengan psikologi positif memiliki relevansi yang kuat. Sehingga tak heran manakala banyak dari para pemikir muslim berikutnya yang juga memiliki konsep yang relevan dengan psikologi tersebut. Psikologi positif dari segi konten dan coraknya lebih bermuatan etis dibandingkan dengan psikologi lain yang bernuansa klinis.⁹⁰ Psikologi positif menasar pada pengembangan diri melalui penguatan-penguatan karakter positif dengan tujuan untuk mencapai suatu kesejahteraan dan kebahagiaan hidup. Pola tersebut sejatinya telah banyak dibahas oleh tokoh-tokoh muslim klasik terutama yang menekuni filsafat Islam dan *tasawuf*. Tokoh sebagaimana al-Ghazali misalnya, banyak membahas tema-tema mencapai kebahagiaan hidup melalui jalan yang disebut dengan *tasawuf*.

Menurut al-Ghazali jiwa manusia memiliki potensi yang beragam, ia memiliki kecenderungan baik kepada hal yang negatif maupun positif. Potensi-potensi jiwa tersebut apabila diarahkan kepada hal-hal yang positif akan mengarah ada kebahagiaan. Kebahagiaan adalah suatu kondisi jiwa yang muncul dari kesenangan terhadap sesuatu yang selaras dengan tabiat atau sifat dasarnya. Kebahagiaan *indrawi* misalnya dengan melihat yang indah, mendengar suara yang merdu, mengecap rasa yang enak dan lain-lain. Kebahagiaan jenis ini adalah *nisbi*, ia akan cepat hilang manakala sumbernya hilang.⁹¹ Oleh karena itu, ia merekomendasikan kebahagiaan yang lebih hakiki yakni kebahagiaan yang mampu menyentuh relung jiwa, kebahagiaan tertinggi baginya ialah manakala jiwa mampu mengenali

⁸⁹ Hadis *shahih li ghairihi*, diriwayatkan Ibnu Majah (No. 224), dari jalur Anas bin Malik *radhiyallahu 'anhu*. Kulayni, Al-Kafi, Jilid I, hal. 30; Ibn Majah, Sunan, Jilid I, "Pendahuluan" bagian 17, No. 224.

⁹⁰ Republika.co.id. Abdul Mujib: Dunia Melirik Psikologi Islam. Diakses dari laman <https://www.republika.co.id/>, diakses 12 Desember 2021.

⁹¹ Izzudin Al Anshary, “*Konsep Kebahagiaan Menurut al-Ghazali dan Martin Seligman*,” Surabaya: IAIN Sunan Ampel, 2010, hal. 38.

realitas hakiki dengan sejelas-jelasnya. Realitas tersebut tiada lain ialah Tuhan.

Kebahagiaan yang esensial hanya diperoleh melalui kondisi jiwa. Oleh karena itu, untuk dapat mencapai kebahagiaan yang maksimal diperlukan penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*). *Tazkiyatun nafs* merupakan penyucian sekaligus pembinaan dan pengoptimalisasian jiwa menuju kehidupan yang lebih baik lagi. Cara tersebut dilakukan dengan cara mengosongkan jiwa dari perbuatan negatif, sembari mengisinya dengan cara melakukan perbuatan-perbuatan yang positif.⁹² Metode *tazkiyatun nafs* ini dilakukan dengan dua cara yakni melalui *mujahadah* dan *riyadah*. *Mujahadah* adalah kesungguhan perjuangan melawan tarikan dorongan-dorongan negatif, sedangkan *riyadah* adalah membenahan diri dengan membiasakan melatih suatu perbuatan yang positif. *Treatment* semacam *tazkiyatun nafs* tersebut dalam diskursus *tasawuf* tidak hanya dibahas oleh Al-Ghazali, tokoh-tokoh lain yang menekuni *tasawuf* seperti Hasan al-Bashri, al-Muhasibi, al-Qusyairi, Hasan al-Bashri, al-Muhasibi, al-Qusyairi, hampir semuanya mengarahkan optimalisasi jiwa melalui *tazkiyatun nafs*. Muhammad al-Ghazali mengatakan bahwa *tazkiyah* merupakan kata yang terdekat dari makna pendidikan (*tarbiyah*), bahkan hampir bersinonim dalam upaya perbaikan jiwa dan pendidikan *tabiat*.⁹³

Dalam pandangan Pasha-Zaidi, konsekuensi dari integrasi psikologi positif dengan mengambil nilai Islami serta nilai-nilai Al-Qur'an tentunya berpengaruh secara mendasar terhadap paradigma keilmuannya. Menurutnya, psikologi positif yang bernuansa Islami tentunya tidak bersifat sekuler, psikologi ini mengintegrasikan dengan kepercayaan akan hadirnya Tuhan. Selain itu pondasi ontologis dari psikologi ini juga lebih bersifat filosofis, jiwa dipandang sebagai substansi yang di dalamnya terkandung fitrah yang mengarah pada kebebasan dalam berkehendak. Manusia memiliki kebebasan dalam bertindak dan memilih. Dengan kebebasannya itu, ia dapat mengoptimalkan diri menjadi lebih baik maupun malah menjadi lebih jauh dari nilai-nilai kebajikan. Namun, dalam kerangka Islam, kebajikan yang hakiki merupakan kebajikan yang mengarah pada nilai-nilai luhur ketuhanan. Perkembangan kearah yang positif adalah hasil dari pilihan yang membawa seseorang lebih dekat kepada Tuhan. Dengan demikian, kekuatan Islam adalah kekuatan yang membantu seseorang menyelaraskan diri dengan fitrahnya masing-masing.⁹⁴

⁹² Solihin, *Penyucian Jiwa dalam Perspektif Tasawuf al-Ghazali*, Bandung: Pustaka Setia, 2000, hal. 18.

⁹³ Muhammad al-Ghazali, *Nazhariyah al-Tarbiyah al-Islamiyah li al-Fard wa al-Mujtama*, Makkah al-Mukarramah: Jami'ah Umm al-Qura, 1400 H, hal. 1.

⁹⁴ Solihin, *Penyucian Jiwa dalam Perspektif Tasawuf al-Ghazali*,..., hal. 261.

Psikologi dalam perspektif Al-Qur'an tentunya lebih lekat dengan dimensi aksiologis-etis. Artinya dalam *treatment* yang ditawarkan tidak hanya bersumber dari Al-Qur'an tetapi juga harus sesuai dengan nilai-nilai Al-Qur'an. Misalnya dalam konteks peningkatan gaya hidup individu, tidak hanya mengarahkan pada makanan yang bergizi, sekaligus juga mengarahkan pada makanan yang halal dan mencegah dari memakan apa yang haram. Untuk mencapai kewaspadaan, tidak hanya dianjurkan untuk meningkatkan kewaspadaan tetapi juga harus senantiasa berdoa dan mengawali dengan basmalah bagi yang muslim. Sehingga wawasan aksiologis psikologi tidak lagi netral dan bebas nilai, melainkan terikat dengan sistem nilai.

Oleh karena itu, dengan integrasi nilai-nilai agama khususnya Islam dimensi psikologi positif akan memperoleh kedalamannya daripada paradigma psikologi positif dalam bentuk aslinya. Hal tersebut dapat dipahami dari dua aspek yang penting. *Pertama*, dari segi ontologisnya, artinya pandangan tentang hakikat keberadaan manusia. Di sini, manusia dianggap sebagai makhluk yang diciptakan oleh Yang Maha Sempurna. *Kedua*, dari visi utama agama itu sendiri. Agama tidak hanya membatasi pencapaian kebahagiaan hidup dalam dunia ini saja, tetapi juga melampaui batas waktu kehidupan dunia. Artinya, agama memiliki pandangan yang lebih luas dan mengarahkan pada kebahagiaan di akhirat. Hal tersebut tentunya lebih bersifat radikal dibanding dengan psikologi positif pada umumnya yang membatasi pada kebahagiaan dalam tataran duniawi semata.

Ilmu psikologi khususnya dipengaruhi oleh kesadaran budaya Amerika. Kesadaran inilah yang memunculkan label Amerika di segala bidang. Semua seolah mengikuti model dan pola ala Amerika baik dalam melakukan penelitian ilmiah, berpikir, bertindak laku, dan juga dalam menjalani kehidupan.⁹⁵ Manakala corak psikologi positif berbasis Qur'ani tersebut berperan dalam aspek keselamatan kerja maka paradigma yang ditawarkan pun didasarkan atas dasar nilai-nilai Qur'ani. Al-Qur'an sebagai ayat verbal dapat dianggap sebagai inti atau contoh dari segala buku yang mewakili pengetahuan.⁹⁶ Melalui Al-Qur'an Allah memberikan semua rahasia tentang manusia. Al-Qur'an adalah sumber yang sangat berharga dan seharusnya menjadi acuan utama dalam hidup kita. Tidak boleh dilupakan begitu saja.⁹⁷ Al-Qur'an sebenarnya sudah

⁹⁵ Fu'ad Abu Hatab, *Wajahah Islamiyyah li'Ilmi Nafs: Munuju Islamisasi Kajian Psikologi*, Kairo: Ma'had al'alamy lil fikril-Islay, 1989, hal. 13.

⁹⁶ Nashr Hossein, *Ideal and Realies of Islam*, London: George Allen and Unwin Ltd, 1972, hal. 37.

⁹⁷ Djamaludin Ancok dan Fu'ad Nashori Suroso, *Psikologi Islam: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1994, hal. 155.

cukup untuk dijadikan sebagai acuan dalam memahami prinsip keilmuan.⁹⁸ Al-Qur'an memandang secara positif terhadap diri manusia dan berbagai potensinya, Al-Qur'an juga memberikan penilaian positif mengenai keselamatan dan bekerja. Secara umum kerja dalam Al-Qur'an dikaitkan dengan *amal*. *Term* tersebut dalam Al-Qur'an ditemukan di berbagai ayat. *Amal* dalam penggunaan katanya identik dengan perbuatan. Penggunaan kata tersebut bersifat netral, ia dapat berupa perbuatan buruk dan tercela maupun perbuatan baik dan terpuji.

Dalam konteks Agama Islam, anjuran yang ditekankan jelas pada amal yang mengarah pada kebaikan dan membawa maslahat. Perbuatan-perbuatan tersebut baik berupa ibadah maupun aktivitas lainnya yang mengarah pada kebaikan baik bagi dirinya maupun terhadap orang lain. Untuk mencapai perbuatan baik, Al-Qur'an menekankan pelaksanaan serta aplikasi dalam kehidupan sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an, bahwa manusia yang telah diberikan potensi yang beragam dan dapat diaktualisasikan sesuai dengan fitrahnya yang mengarah pada kebaikan dan penyempurnaan dirinya, seperti dalam surah al-'Asyr.

Pada surah al-Ashr ini terdapat terdapat tiga domain penting yang dapat dipelajari yakni kognitif, afektif, dan psikomotorik.⁹⁹ Menurut Amin Abdullah, ketiga aspek ini tidak bisa dipisahkan karena merupakan satu kesatuan yang saling terkait. Dalam surah Al-'Ashr, dijelaskan bahwa iman adalah nilai kepercayaan yang tidak bisa hanya berhenti di pemikiran saja, melainkan harus diwujudkan melalui perbuatan baik (amal saleh). Dengan begitu, amal saleh menjadi nilai perbuatan yang berarti, tetapi amal saleh tersebut tidak lengkap jika tidak ada seruan untuk berbuat baik dan kesabaran, karena ini mencakup ranah nilai perasaan dan emosi (nilai afektif).¹⁰⁰

Ayat Al-Qur'an dapat dijadikan rujukan guna memotivasi diri dalam mencari nafkah, bekerja, dan dijadikan sumber ilham dalam mengubah nasib peradaban manusia.¹⁰¹ Mengutip al-Qardhawi dalam

⁹⁸ Ahmad Zain Sarnoto, *Dinamika Pendidikan Islam*, Jakarta: PTIQ Press, 2019, hal. 33.

⁹⁹ Pada tingkat kognitif, tujuan-tujuan berfokus pada berpikir, mengetahui, dan cara mengatasi masalah. Lapangan afektif melibatkan tujuan yang terkait dengan sikap, nilai, dan apresiasi. Sementara itu, pada lapangan psikomotorik, tujuan-tujuan berkaitan dengan pengembangan keterampilan mental dan motorik. Benyamin S. Bloom, Engelhart, *The Taxonomy of Educational Objectives The Classification of Educational Goals, Handbook I: Cognitive Domain*, New York: David McKay, 1956, hal. 15-20.

¹⁰⁰ Amin Abdullah, *Problem Epistemologis Pendidikan Islam*, dalam Abdul Munir Mul Khan, (ed), *Rekonstruksi Pendidikan dan Tradisi Pesantren: Relegiusitas IPTEK*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998, hal. 56.

¹⁰¹ Murtadha Muthahari, *Memahami Keunikan Al-Quran*, Terj Irman Abdullah, Jakarta: Pustaka Intermas, 2003, hal. 1.

bukunya *Qimah al-waqti fi al-Islam*, waktu adalah hidup itu sendiri, maka janganlah sekali-kali engkau sia-siakan, sedetik pun dari waktumu untuk hal-hal yang tidak ada faidahnya.¹⁰² Terkait dengan aktivitas kerja dalam upaya pemenuhan kebutuhan ekonomi, Al-Qur'an juga menyinggung manusia untuk giat dalam mencari nafkah, dengan aktifitas bekerja. Kesadaran bekerja ini tentunya disertai dengan tujuan untuk mencapai kebaikan dan kemanfaatan sehingga menghasilkan sesuatu yang bermakna.

Aktifitas melakukan pekerjaan haruslah dilakukan dengan *itqan* atau optimal dengan mencapai standar yang tinggi serta berkualitas. Untuk itu, diperlukan dukungan pengetahuan tentang pekerjaan yang dilakukan serta keterampilan (*skill*) yang tinggi.¹⁰³ Kerja menurut pandangan Islam, bukan sekedar mendapatkan penghasilan, tetapi sesungguhnya merupakan kewajiban bagi setiap umat manusia untuk menciptakan kebermanfaatan baik bagi pribadi, keluarga, organisasi serta bagi umat manusia.

Al-Qur'an juga mengajarkan kita untuk berusaha semaksimal mungkin dalam mencapai kesuksesan dan keberhasilan, baik dalam kehidupan di dunia maupun akhirat.¹⁰⁴ Sedangkan terkait dengan kesehatan dan keselamatan kerja agama Islam melalui ajarannya juga mengarahkan manusia untuk hidup secara bahagia dan selamat. Konteks tersebut diterapkan secara umum baik selamat di dunia maupun di akhirat. Intinya agama Islam sebagaimana misi besarnya diturunkan di dunia tiada lain untuk menjadi petunjuk hidup manusia agar kehidupannya selamat dan tidak terjerumus pada celaka. Oleh karena itu, agama tersebut dinamakan Islam yang berasal dari akar kata *salima* dan derivasi kata bentukannya, *salamun*, yang berarti keselamatan atau kesejahteraan. Sehingga seorang muslim di samping diwajibkan beribadah juga dianjurkan untuk senantiasa berdoa kepada Tuhan untuk kebaikan dan keselamatan dirinya. Di dalam konteks Agama Islam doa yang senantiasa dipanjatkan ialah:

“Tuhan kami, berikan kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat. Lindungilah kami dari siksa neraka.”

Doa tersebut senantiasa diamalkan oleh Rasulullah dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Tidak hanya itu, Al-Qur'an juga

¹⁰² Veithzal Rivai Zainal, *et.al.*, *Perilaku Organisasi Islam*, Yogyakarta: Fakultas Ekonomika dan Bisnis UGM, 2019, hal. 206,

¹⁰³ Didin Hafidhudin dan Hendri Tanjung, *Manajemen Syariah dalam Praktek*, Jakarta: Gema Insani, 2003, hal. 40.

¹⁰⁴ Sulaeman Jajuli, *Ekonomi dalam Al-Qur'an*, Yogyakarta: Deepublish, 2018, hal. 205.

mencatat dengan jelas doa-doa yang penuh harapan akan kebaikan dan keselamatan, seperti dalam surah dan ayat berikut ini.

وَمِنْهُمْ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Dan diantara mereka ada orang yang berdoa: "Ya Tuhan Kami, berilah Kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah Kami dari siksa neraka". (QS. al-Baqarah/2 : 201)

Nilai-nilai Islam yang mendukung upaya penerapan Manajemen Kesehatan dan Keselamatan Kerja (MK3) dapat ditemukan pada inti dari penerapan syariat Islam itu sendiri, yang sering disebut sebagai *maqasid al-syari'ah*. Istilah *maqasid al-syari'ah* berasal dari kata "*maqasid*" yang berarti kesengajaan atau tujuan.¹⁰⁵ Sedangkan *syari'ah* berasal dari kata *syara'a* dengan arti menjelaskan sesuatu, atau diambil dari kata *asy-syir'ah* dan *asy-syari'ah* yang berarti tempat sumber air yang tidak pernah terputus. Ar-Raisuni mendefinisikan *maqasid al-syari'ah* sebagai tujuan-tujuan yang ditetapkan *syari'ah* demi keselamatan dan kemaslahatan manusia. Artinya dalam setiap ajaran agama Islam atau yang disebut dengan *syari'ah* terdapat tujuan-tujuan yang mengarah pada suatu kebaikan bagi yang menjalaninya. Yusuf Al-Qaradhawi menyatakan: "di mana ada kemaslahatan, disanalah terdapat hukum Allah."¹⁰⁶ *Syari'at* dibuat tidak ditujukan untuk kepentingan Tuhan, namun untuk manusia yang menjadi hamba-Nya. Hal tersebut tentunya merupakan kebaikan dari Allah selaku pencipta manusia. Memang dalam perdebatan teologis masih terdapat perdebatan apakah perbuatan Allah sebagaimana menetapkan syariat memiliki tujuan atautkah bersifat bebas karena memiliki kuasa dan kehendak yang mutlak. Namun bagi sebagian kalangan penetapan syariat yang dibebankan pada manusia memiliki tujuan untuk kebaikan.

Salah satu tokoh yang meyakini hal tersebut ialah Asyathibi. Ia merupakan salah satu tokoh yang dikenal sangat komprehensif dalam membahas tema *maqashid syariah*. Bagi Asyathibi, Allah mempunyai tujuan dalam mengadakan syariat yaitu untuk menjaga kemaslahatan manusia (*masalih al-'ibad*).¹⁰⁷ Pendapat tersebut sejalan dengan Syaikh Izudin Abd Salam, melalui kitabnya, *Qawa'id al-Ahkam fi Masalih al-Anam*, menegaskan bahwa semua ajaran Allah bertujuan memberikan kemaslahatan bagi hambanya, perintah dan larangan berarti berada dalam

¹⁰⁵ H. Andi Achru AB. Pasinringi, *Ilmu Fiqh* Cet. I, Sulawesi Selatan: Syahada, 2017, hal. 108.

¹⁰⁶ Yusuf Al-Qaradhawi, *Al-Ijtihad Al-Mu'ashir*, Beirut; Al-Maktab Al-Islami, 1998, hal. 68.

¹⁰⁷ al-Syathibi, *al-Muwafaqat fi Ushul al-Syariat. Selanjutnya disebut al-Muwafaqat*, Beirut-Lebanon: Dar al-Maarifat. t.t. Juz II, hal. 6.

ruang pemberian *maslahat* ini, baik untuk kehidupan dunia maupun akhirat.¹⁰⁸ Jika kita melihat dari sudut pandang kenabian Muhammad SAW, kita akan mengetahui bahwa *syari'at* Islam diturunkan oleh Allah untuk mewujudkan kesejahteraan manusia secara keseluruhan. Setiap rintangan sudah pasti memiliki jalan keluar. Tujuannya tidak lain adalah untuk menjadikan manusia lebih mulia. Sama seperti siswa di sekolah ketika hendak naik kelas atau peringkat maka harus diberikan sebuah ujian kelayakan. Begitulah ujian yang diberikan Allah kepada hamba-hamba-Nya.

Dalam kitabnya, *Al-Mustashfa*, al-Ghazali¹⁰⁹ merumuskan lima prinsip utama yang menjadi tujuan dari penerapan *syariat*. Kelimanya merupakan tujuan dari hadirnya penerapan *syari'at* di dunia. Kelima pokok tersebut ialah: menjaga agama, menjaga jiwa, menjaga akal, menjaga keturunan, dan menjaga harta. Penjagaan atas kelima aspek tersebut bersifat *dharuriyat*, artinya penjagaan atas kelima aspek tersebut harus dipenuhi dan apabila tidak terpenuhi, akan berakibat kepada rusaknya tatanan kehidupan manusia dimana keadaan umat tidak jauh berbeda dengan keadaan hewan.¹¹⁰ Menurut Al-Syatibi,¹¹¹ tujuan utama *syari'at* adalah untuk memberikan kemaslahatan bagi manusia baik di dunia maupun di akhirat.¹¹²

Dari kelima aspek tersebut, sesungguhnya dapat diaplikasikan secara lebih luas. Tidak hanya dalam konteks penerapan hukum Islam melainkan juga dapat menyasar pada ranah etika. Melalui landasan *maslahat* tersebut nilai-nilai dasar *maqashid al-syari'ah* dapat diselaraskan dengan berbagai kepentingan praktis dalam konteks khusus. Diantaranya dalam hal penerapan dan keselamatan kerja. Menjaga keselamatan dan menjaga

¹⁰⁸ 'Izzud ad-Din 'abd al-'Aziz bin 'abd as-Salam, *Qawaid al-Ahkam fi Masalih al-Anam*, juz 1, Beirut: Mu'assasah ar-Rayyan, 1998, hal. 10-11.

¹⁰⁹ Nama aslinya adalah Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al Ghazali ath-Thusi asy-Syafi'i. Lahir di Thus 1058 M/450 H dan meninggal di Thus 1111 M/14 Jumadil Akhir 505 sekitar umur 52-53 tahun. Al Ghazali adalah seorang filsuf dan teolog muslim Persia, yang dikenal sebagai Algazl di dunia Barat pada abad pertengahan.

¹¹⁰ Ahmad Sarwat, *Maqashid al-Syari'ah*, Jakarta: Rumah Fikih Publishing, 2019, hal. 53.

¹¹¹ Nama aslinya adalah Abu Ishaq asy-Syathibi w.790 H/1399M adalah imam ahlusunnah yang bermazhab Maliki. Nama lengkapnya adalah Abu Ishaq Ibrahim bin Musa bin Muhammad al-Lakhmi Asy-Syathibi yang hidup di masa Spanyol Islam. Tempat dan tanggal lahirnya tidak diketahui. Wafat pada hari Selasa 8 Sya'ban 790 H di Granada. Ia berasal dari kota Xativa yang kemudian dikenal dengan julukan Imam Syathibi. Sedangkan keluarganya merupakan migran keturunan bangsa Arab-Yaman. Ia tinggal di Granada yang pada saat itu di bawah pemerintahan Daulah Umawiyah dan mengikuti aturan-aturan Andalus Selatan.

¹¹² Al-Syathibi, *al-Muwafaqat fi Ushul al-Syari-ah Jilid I*, Kairo: Mustafa Muhammad, t.th, hal. 6.

kesehatan dalam bekerja jelas merupakan implementasi dalam menjaga jiwa. Setiap jiwa manusia merupakan sesuatu yang berharga. Jiwa merupakan prinsip hidup dimana seseorang dapat menjalani aktivitas diantaranya beribadah dan bekerja. Tanpa jiwa manusia tidak disebut manusia, karena melalui jiwa tersebutlah seseorang memperoleh identitas dan kesadarannya sebagai manusia. Yang paling mendasar, jiwa merupakan anugerah yang diberikan secara langsung oleh Allah melalui tiupannya. Maka sudah sepatutnya jiwa yang telah diberikan tersebut harus senantiasa dijaga. Keselamatan jiwa merupakan aspek utama yang harus di jaga dalam bekerja, karena mempengaruhi dan berimplikasi pada aspek lainnya yang menjadi unsur-unsur *maqasid syari'ah*: akal, keluarga, harta dan agama. Karena apabila aspek jiwa sudah tidak sehat dan celaka, maka aspek lainnya pun akan turut terpengaruhi.

Akal dan pikiran secara filosofis merupakan bagian dari potensi-potensi jiwa. Maka menjaga akal pikiran dalam bekerja sepaket dengan menjaga jiwa. Akal merupakan potensi jiwa yang mengatur bagian sistem kesadaran. Dengan akal pikiran inilah manusia diidentifikasi sebagai makhluk yang sempurna dibandingkan dengan makhluk lainnya. Akal juga memiliki fungsi logik yang sangat penting digunakan dalam menyelesaikan berbagai persoalan dalam bekerja. Oleh karenanya, akal dan pikiran juga wajib dijaga kesehatan dan keselamatannya. Karena akal yang tidak lagi sehat dan terganggu jelas akan mempengaruhi kejiwaannya. Kesehatan akal dan pikiran pada saat bekerja akan menentukan keutuhan dan keharmonisan keluarga. Apabila kondisi seseorang sehat secara jasmani dan rohani, maka akan berpengaruh secara positif dalam lingkungan keluarga, namun sebaliknya apabila kondisi jasmani dan rohani sakit maka situasi keluarga pun akan turut terganggu, terlebih apabila yang tengah sakit tersebut ialah kepala keluarga maka turut pula mempengaruhi kondisi finansial (harta). Sebagaimana kondisi keluarga, implikasi dari kesehatan seseorang akan turut pula mempengaruhi kondisi finansial dari seseorang atau suatu keluarga. Kondisi jiwa dan raga yang sakit tentunya akan berdampak pada karir dalam suatu pekerjaan, efeknya ialah ketidakstabilan finansial dari individu atau keluarga tersebut. Sebaliknya kondisi jiwa dan raga yang baik dan sehat akan dapat menjaga kelangsungan finansial keluarga tersebut.

Prinsip beragama dibangun dengan hadirnya kesadaran bagi seseorang yang menjalani agama tersebut. Tanpa hadirnya kesehatan akal pikiran dan jiwa maka seseorang tersebut tidak wajib menjalankan syariat dan agama. Seperti pada kasus orang gila misalnya, mereka tidak wajib menjalankan agama. Karena agama harus dijalani dengan penuh kesadaran. Sebaliknya, apabila kondisi jiwa dan pikiran baik dan stabil maka menjalani agama pun akan optimal.

Dari semua penjelasan tersebut, bahwa menjaga keselamatan dan kesehatan manusia baik dalam konteks apapun terlebih dalam aktivitas bekerja tidak hanya memperoleh landasannya secara filosofis sekaligus secara *syar'i*. Oleh karena itu, penerapan keselamatan kerja secara lebih humanis, normatif, dan religius tentunya menjadi alternatif yang harus diupayakan sehingga dapat menjadi paradigma baru dalam penerapan sistem keselamatan kerja. Lebih lanjut sebagaimana yang telah diurai, variable psikologi positif dan nilai-nilai Qur'ani dapat menjadi pemenuhan alternatif tersebut dalam penerapan keselamatan dalam kerja. Semua uraian tersebut, menjadi dasar yang kuat dan layak bagi peneliti untuk melakukan kajian penelitian disertasi tentang keselamatan kerja menggunakan pendekatan psikologi positif dalam perspektif Al-Qur'an. Penelitian dalam bentuk disertasi ini berjudul "Keselamatan Kerja Menggunakan Pendekatan Psikologi Positif dalam Perspektif Al-Qur'an." Penelitian tersebut merupakan upaya penyusunan model implementasi keselamatan kerja dengan pendekatan psikologi positif dalam Perspektif Al-Qur'an.

B. Permasalahan Penelitian

Keselamatan kerja telah menjadi perhatian utama bagi organisasi terutama di industri yang berisiko tinggi. Sekitar 250 juta kecelakaan yang terjadi terkait pekerjaan dan lebih dari 300.000 jiwa mengalami kematian di seluruh dunia tiap tahunnya sehingga mengakibatkan kerugian ekonomi setidaknya sebesar 1,8 - 6 % dari pendapatan kotor suatu negara.¹¹³ Kecelakaan ini juga diakibatkan oleh pertumbuhan industri yang semakin pesat, sehingga kecelakaan yang terjadi berdampak negatif terhadap pertumbuhan industri di dunia saat ini.¹¹⁴ Diperkirakan cedera yang terjadi akibat kecelakaan kerja pada tahun 2020 terjadi di negara berkembang dan ini merupakan penyebab kematian ketiga di dunia.¹¹⁵ Kecelakaan yang terjadi akibat lebih dari setengahnya diakibatkan oleh kesalahan manusia.¹¹⁶ Namun, dari beberapa penelitian ada banyak faktor yang mendorong pekerja melakukan tindakan tidak aman (misalnya untuk

¹¹³ Oi Ling Siu and Ting Kin Ng, "Family to Work Interface and Workplace Injuries: The Mediating Roles of Burnout, Work Engagement, and Safety Violations," dalam *Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 18, 2021, hal. 1.

¹¹⁴ Dababneh A, Fouad RH, dan Majeed AJH, "Assessment of Occupational Safety and Health Performance Indicator for Jordan," dalam *Journal of Fundamental and Applied Sciences*, Vol. 10, 2018, hal. 162.

¹¹⁵ Bart De Norre, 8,6 % of Workers in The EU experienced Work-Related Health Problem, dalam laporan *Eurostat European Commission*, No. 63, 2009, hal. 1-12.

¹¹⁶ Joel Haight and Vladislav, "Automation vs Human Intervention: What Is the Best Fit for the Best Performance," dalam *Journal of Process Safety Progress*, Vol. 24 No.1, 2005, hal. 45.

memenuhi target organisasi, tindakan tidak aman, faktor psikologi, stres, dan sebagainya) sehingga mengakibatkan kecelakaan kerja.¹¹⁷

1. Identifikasi Masalah

Bedasarkan problem *reserch* yang telah dijelaskan pada latar belakang sebelumnya terdapat beberapa masalah yang disinggung terutama terkait dengan variable kerja, keselamatan kerja dengan menggunakan pendekatan psikologi positif perspektif Al-Qur'an yang mengkaji mengenai aspek keselamatan kerja tersebut. Sebagaimana yang telah diurai sebelumnya pada latar belakang. Kerja merupakan aktivitas yang erat kaitannya dengan kehidupan manusia. Bagi kalangan pemikir kerja bahkan dianggap sebagai kodrat manusia yang mewakili eksistensi dirinya. karena dalam kehidupannya manusia dengan akal pikiran dan berbagai perangkat yang dimilikinya senantiasa berbuat dan berkarya, baik untuk memenuhi kebutuhan biologisnya maupun kebutuhan psikologisnya.

Oleh karena itu, sejarah manusia erat kaitannya dengan kerja. Sistem kerja tersebut berkembang dari mulai mula-mula menggunakan sistem sederhana hingga kemudian semakin kompleks dengan berbagai aturan dan sarannya terutama di masa modern saat ini dimana manusia dalam melakukan aktivitas pekerjaannya senantiasa berdampingan dengan penggunaan berbagai alat dan teknologi, serta berbagai penggunaan zat kimia yang tidak hanya membawa kemudahan bagi aktivitas kerja manusia namun sekaligus membahayakan dirinya. Aktivitas kerja di samping sebagai pemenuhan kebutuhan hidupnya juga sebagai aktivitas yang turut mengancam keselamatan dan kehidupannya.

Faktanya banyak dari para pekerja di berbagai belahan dunia yang menjadi korban kecelakaan dalam bekerja. Hal tersebut sebagaimana yang di sampaikan oleh ILO yang mencatatkan dari tahun ke tahun kecelakaan kerja senantiasa mengalami peningkatan. Hal tersebut salah satunya karena kurang optimalnya pelaksanaan keselamatan kerja umumnya hanya berfokus pada pemenuhan fasilitas pengamanan dalam bekerja serta penanganan pada saat terjadi kecelakaan kerja. Padahal keselamatan kerja dalam penerapannya memiliki sasaran yang lebih luas daripada itu, diantaranya mencakup pemenuhan fasilitas kerja yang menunjang kesehatan dan keamanannya, *treatment*, edukasi dan advokasi secara positif yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kerjanya, serta yang paling

¹¹⁷ Zunzhen Ji, Dirk Pons, and John Pearse, "Why Do Workers Take Safety Risks? A Conceptual Model for The Motivation Underpinning Perverse Agency," dalam *Journal of Safety*, Vol. 4 No. 24, 2018, hal. 1-2.

penting ialah penciptaan budaya dan lingkungan kerja yang juga aman sekaligus nyaman bagi pekerja.

Sebagai pengoptimalan keselamatan kerja secara lebih komprehensif diperlukan paradigma tambahan dalam penerapan sistem manajemen tersebut. Psikologi positif dianggap dapat menjadi pelengkap bagi pemenuhan model keselamatan kerja yang menysasar pada berbagai aspek tersebut. Penerapan keselamatan kerja berbasis psikologi positif menysasar pada tiga aspek, yakni *pertama* aspek subjektif dengan menysasar sisi emosional positif manusia seperti cinta, semangat, berani, tegas dan sebagainya, *kedua* ialah aspek individu yang menysasar pada paradigma seseorang seperti motivasi, tujuan hidup, pedoman dan prinsip hidup dan sebagainya. *Ketiga* aspek sosial yang mempengaruhi lingkungan kerja seperti adanya interaksi sehat antar pekerja, gotong royong, kerjasama, saling menghargai dan sebagainya. Psikologi positif merupakan pendekatan yang telah mengalami perkembangan signifikan selama sepuluh tahun terakhir dan terus menarik minat banyak peneliti di bidang psikologi klinis, konseling, dan kesehatan.¹¹⁸

Keingintahuan yang terus tumbuh dari para peneliti ini telah menghasilkan peningkatan substansial dalam literatur dan temuan penelitian di bidang ini. Namun, sejauh ini, sebagian besar upaya literatur yang dilakukan oleh beberapa ilmuwan terkemuka dalam bidang ini terfokus utama pada pengembangan dan eksplorasi arena konseptual serta berputar pada pemahaman dan deskripsi konstruksi psikologi positif. Terdapat kekurangan relatif dalam menjelaskan bagaimana prinsip-prinsip panduan dari cabang psikologi baru ini diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan praktis. Oleh karena itu, diperlukan topik yang membahas tentang implikasi dan penerapan aliran pemikiran ini, bukan hanya mendeskripsikan dan menelaah kembali ideologi konseptualnya. Sehingga di perlukan bidang psikologi positif yang dapat di aplikasi dalam pekerjaan, kesehatan dan keselamatan yang dimaksudkan untuk menguraikan penerapan psikologi positif guna menciptakan hasil positif yang diharapkan.

Penerapan tersebut dikuatkan dengan integrasi nilai-nilai Islami yang bersumber dari Al-Qur'an. Landasan yang di berikan oleh Al-Qur'an baik pada paradigma psikologi positif maupun penerapan keselamatan kerja, diantaranya melalui aplikasi *maqashid al-syari'ah*. Tentunya dimensi yang diterapkan jauh lebih normatif dan religius daripada penerapan psikologi positif pada umumnya. Melalui

¹¹⁸ Updesh Kumar, *Positive Psychology: Applications in Work, Health and Well-being*, Delhi: Person, 2016, hal. v.

penerapan psikologi positif berbasis Al-Qur'an tersebut sehingga penerapan keselamatan kerja tidak hanya lebih komprehensif namun juga lebih normatif dan religius.

2. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka pembatasan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Menguraikan wacana perdebatan yang terjadi tentang; pengertian keselamatan kerja dalam berbagai perspektif, pengertian psikologi positif dalam lingkup; pengertian, paradigma serta prinsip-prinsipnya.
- b. Pengungkapan analisis urgensi keselamatan kerja dengan menggunakan pendekatan psikologi positif terkait upaya mengatasi kecelakaan di tempat kerja antara model implementasi dengan berbagai perspektif keilmuan, yakni; Ilmu *Naqliyah* (ilmu agama), Ilmu *Aqliyah* (ilmu teoritis), serta Ilmu '*Amaliyyah* (ilmu praktis).
- c. Penyusunan bentuk model implementasi keselamatan kerja dengan pendekatan psikologi positif dalam perspektif Al-Qur'an.
- d. Objek keselamatan kerja dalam penelitian ini adalah pekerja sebagaimana yang telah ditetapkan oleh undang-undang.

3. Perumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimanakah model implementasi keselamatan kerja melalui pendekatan psikologi positif dalam perspektif Al-Qur'an? Sehingga berdasarkan perumusan masalah utama penelitian tersebut, maka dapat dipecah ke dalam berbagai pertanyaan sekunder sebagai berikut:

- a. Bagaimana wacana perdebatan yang terjadi tentang; pengertian keselamatan kerja dalam berbagai perspektif, pengertian psikologi positif dalam lingkup; pengertian, paradigma serta prinsip-prinsipnya?
- b. Bagaimana isyarat dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan keselamatan kerja dengan pendekatan psikologi positif dalam perspektif Al-Qur'an?
- c. Bagaimana analisa urgensi keselamatan kerja dengan menggunakan pendekatan psikologi positif terkait upaya mengatasi kecelakaan di tempat kerja serta model implementasi dengan berbagai perspektif keilmuan, yakni; Ilmu *Naqliyah* (ilmu agama), Ilmu *Aqliyah* (ilmu teoritis), serta Ilmu '*Amaliyyah* (ilmu praktis)?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini merujuk pada poin perumusan masalah sebelumnya secara pokok adalah untuk mengetahui secara umum mengenai

pendekatan psikologi positif berbasis Qur'ani dalam keselamatan kerja. Selain dari tujuan utama tersebut terdapat pula tujuan lain yakni:

1. Menganalisis perdebatan yang terjadi tentang; pengertian keselamatan kerja dalam berbagai perspektif, pengertian psikologi positif dalam lingkup; pengertian, paradigma serta prinsip-prinsipnya dan urgensinya terkait upaya menekan terjadinya kecelakaan kerja yang terjadi di organisasi saat ini.
2. Mengetahui dan mengungkap relasi antara keselamatan kerja dengan menggunakan pendekatan psikologi positif terkait upaya mengatasi kecelakaan di tempat kerja dengan model implementasi dengan berbagai *sains* Ilmu *Naqliyah*, Ilmu *Aqliyah*, serta Ilmu *'Amaliyah*.
3. Mengungkap secara komprehensif urgensi keselamatan kerja dan proses perumusan model implementasi keselamatan kerja dengan pendekatan psikologi positif dalam perspektif Al-Qur'an.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan memiliki manfaat secara teoritis dan praktis, baik bagi peneliti secara pribadi maupun bagi para pembaca serta berbagai pihak lainnya terutama yang berkaitan dengan tema penelitian ini, seperti dunia industri dan konseling. Beberapa manfaat tersebut:

1. Manfaat Teoritis Penelitian

- a. Penelitian yang dilakukan memberikan penjelasan secara teoritis mengenai paradigma psikologi positif perspektif Al-Qur'an dalam keselamatan kerja. Pembahasan ini masih cukup jarang terlebih terkait dengan penggabungan tiga variable yang dipakai dalam penelitian ini yakni psikologi positif, ayat Al-Qur'an dan keselamatan kerja. Oleh karena itu, melalui penelitian ini sekaligus,
- b. Dapat menjadi wacana tambahan mengenai paradigma psikologi positif perspektif Al-Qur'an dalam keselamatan kerja. Sekaligus,
- c. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan sumber referensi lanjutan bagi para peneliti berikutnya dalam mengkaji paradigma psikologi positif baik secara umum maupun secara khusus dengan mengkorelasikan ayat-ayat Al-Qur'an pada bidang lainnya tidak terbatas pada aspek keselamatan kerja. Peluang dalam pengkajian psikologi positif ini sangat luas, dapat diterapkan pada lembaga sipil, pelayanan publik, sekolah, keluarga dan lainnya.

2. Manfaat Praktis Penelitian

Manfaat secara praktis dari penelitian yang dilakukan ini ialah;

- a. Dapat dijadikan acuan bagi para pembaca dalam meningkatkan kebahagiaan maupun upaya optimalisasi diri secara praktis melalui penerapan psikologi positif berbasis Qur'ani.

- b. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan rekomendasi bagi praktisi konseling dalam menemukan pijakan bagi upaya optimalisasi diri, serta pencapaian kebahagiaan dan kesejahteraan diri yang digali dari psikologi positif berbasis nilai-nilai Al-Qur'an.
- c. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan rekomendasi bagi praktisi usaha dan industri dalam upaya peningkatan efektifitas keselamatan kerja melalui psikologi positif berbasis Qur'ani.

E. Kerangka Teori

Kerangka teori disertasi ini disusun diawali dengan adanya dukungan utama dari surah dan ayat di dalam Al-Qur'an, serta hadis-hadis yang terkait dengan pembahasan dalam disertasi ini. Dilanjutkan dengan teori-teori yang memberikan pemahaman bahwa terjadi pemisahan antara sains dengan ilmu agama.¹¹⁹ Menurut Thomas S. Khun, dibalik pencapaian ilmu pengetahuan dan teknologi tersimpan sesuatu yang berimplikasi negatif bagi keberlangsungan hidup manusia dalam alam semesta, yakni berubahnya cara pandang, terutama sulitnya mengapresiasi ide-ide yang berhubungan dengan Tuhan, tentang sesuatu yang suci dan yang gaib.¹²⁰ Fritjof Capra menyebut krisis-krisis tersebut sebagai suatu penyakit peradaban yang disebabkan oleh perkembangan teknologi dan sains yang melesat pada abad ke-20. Menurutnya, perkembangan peradaban tersebut tidak berkorelasi positif dengan kehidupan manusia.¹²¹

¹¹⁹ Salah satu isu kontemporer yang masih hangat dibincangkan adalah isu mengenai relasi agama dengan sains. Keduanya merupakan dua pilar penting manusia dalam upaya mencari kebenaran. Whitehead bahkan menganggap keduanya sebagai dua kekuatan penting yang mempengaruhi manusia. John F. Haught, "Prakata" dalam John F. Haught, *Perjumpaan Sains dan Agama: Dari Konflik ke Dialog*, Bandung: Mizan, 2004, hal. XVII. Meskipun sama-sama penting, relasi antara kedua pilar ini tidak otomatis terjalin tanpa kendala. Sejarah perseteruan antara agamawan dengan para ilmuwan untuk memahami realitas dapat ditelusuri sejak masa *Renaissances* di Eropa, bahkan hingga saat ini. Hal ini tidak serta merta dapat digeneralisir sebagai konflik agama dan sains, melainkan antara ilmuwan yang *materilaistik-positivistik* dengan agamawan yang kurang kritis dan cenderung membatasi diri terhadap literasi, sehingga pengetahuan modern telah kehilangan makna terdalam mengenai manusia dan tujuan hidupnya, karena manusia tidak lain dianggap sebagai mesin. Sir William Cencil Dampier, *A History of Science and its Relations with Philosophy and Science*, London: Cambridge University Press, 1929, hal. 301-302.

¹²⁰ Thomas S. Khun menyebutkan bahwa sebelum adanya revolusi astronomi Copernicus, para ilmuwan seperti Thomas Diggest, percaya bahwa tidak ada satu titikpun dari alam semesta ini yang terlepas dari kemahakuasaan Tuhan. Namun setelah bukunya Copernicus, yang berjudul *De Revolutionibus*, dipublikasikan, cara pandang tersebut tidak berlaku lagi karena, lanjut Kuhn, "*Copernicus Astronomy Destroyed it.*" Lihat, Thomas S. Khurn, *The Copernicun Revolution : Planetary Astronomy in the Development of Western Thought*, Cembridge: Harvard University, 1997, hal. 230-233.

¹²¹ Husain Heriyanto, *Paradigma Holistik*, Jakarta: Terajum 2003, hal. 3.

Agama masih dianggap hanya terkait dengan masalah nilai, keyakinan, dan ideologi, sedangkan sains terkait fakta empiris yang bersifat objektif, netral dan kerja saintifik dianggap tidak terkait persoalan nilai dan domain agama lainnya yang merupakan wilayah keyakinan, nilai, dan ideologi. Pandangan ini menganggap keduanya memiliki jalan yang berbeda, tidak adanya titik temu esensial untuk disebut sebagai relasi yang terjadi.

Einstein berpidato di depan *Princeton Theological Seminary* tahun 1939 mengatakan:

Ilmu pengetahuan hanya dapat diciptakan oleh mereka yang dipenuhi dengan gairah untuk mencapai kebenaran pemahaman. Tetapi, sumber perasaan berasal dari tataran agama. Termasuk didalamnya adalah keimanan pada kemungkinan bahwa semua peraturan yang berlaku pada dunia wujud itu bersifat rasional. Artinya, dapat dipahami oleh akal. Saya tidak dapat membayangkan ada ilmuwan sejati yang tidak mempunyai keimanan yang mendalam seperti itu.¹²² Bagi Einstein, tidak dapat terbayangkan ada ilmuwan yang tidak punya keimanan yang mendalam. Makin jauh kita masuk pada rahasia alam, maka makin besar penghormatan kita kepada Tuhan. Einstein melihat Tuhan dalam keanggunan alam semesta.

Selanjutnya hal lain yang menjadi kerangka teori desertasi ini adalah sains dalam bidang keselamatan kerja. Franz Magnis-Suseno dalam refleksi filsafat tentang bekerja dapat ditemukan sejak 2400 tahun yang lalu. Pada abad 17 dan 18, refleksi filsafat tentang kerja mulai berubah arah. John Locke berpendapat bahwa pekerjaan merupakan sumber untuk memperoleh hak milik pribadi. Hegel juga berpendapat bahwa pekerjaan akan membawa manusia menemukan dan mengaktualisasikan dirinya. Menurut Karl Marx yang merupakan murid dari Hegel menyatakan kerja merupakan unsur yang mendasar dalam diri manusia. Baginya aktualisasi manusia erat kaitannya dengan kerja, melalui bekerja manusia merealisasikan citra dirinya dan eksistensinya baik kepada semesta maupun kepada manusia lainnya. Sehingga bekerja merupakan hal yang sentral bagi jati dirinya¹²³ sehingga Marx berkesimpulan bahwa manusia adalah hasil dari pekerjaannya sendiri.¹²⁴

Melalui bekerja manusia menggunakan segala kemampuan yang ada dalam dirinya. Penggunaan akal budi, keterampilan dan segala unsur manusiawinya hendak merealisasikan apa yang ada dalam benaknya untuk kemudian diwujudkan pada dan melalui alam. Melalui sarana dan

¹²² Albert Einstein, *Science and Religion*, dalam <http://www.panarchy.org/einstein/science.religion.1939.html>. Diakses pada 1 Februari 2021.

¹²³ Franz Magnis-Suseno, *Pijar-Pijar Filsafat: Dari Gatholoco ke Filsafat Perempuan, dari Adam Muller ke Postmodernisme*, Yogyakarta: Kanisius, 2005, hal. 112-113.

¹²⁴ Franz Magnis-Suseno, *Filsafat Sebagai Ilmu Kritis*, Yogyakarta: Kanisius, 1992, hal. 136.

aktivitas tersebut manusia menunjukkan bahwa dirinya menjelma di dunia dan bergumul dengan semesta melalui aktualisasi berbagai karyanya. Maka dengan bekerja, manusia menemukan jati dirinya di dalam dunia karena ia mewujudkan impian-impian dirinya.

Selain sebagai sarana pengaktualisasian dirinya, bekerja juga merupakan sarana pemenuhan sosialnya. Melalui pekerjaannya, seseorang mencoba menghadirkan hasil karyanya bagi orang lain, sekaligus juga bisa memberi kepuasan bagi seseorang yang melakukan pekerjaan tersebut. Mereka menerima dan menghargai hasil pekerjaan seseorang dan seseorang merasa diakui olehnya. Pengakuan itu juga memberikan nilai positif dalam diri seseorang yakni kesadaran bahwa dirinya berarti bagi orang lain yang merupakan aktualisasi dirinya. Pekerjaan akhirnya menjadi jembatan antar manusia. Marx menulis; “Hasil (pekerjaan) adalah membenaran langsung terhadap individualitas pembuatnya, dan sekaligus kenyataannya bagi orang lain.”¹²⁵

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa manusia bekerja pertama-tama untuk memenuhi segala kebutuhan hidupnya tetapi usaha pemenuhan kebutuhan-kebutuhan tersebut sebetulnya merupakan usaha untuk mencapai sesuatu yang lebih mendasar yakni perwujudan dan upaya mempertahankan kelangsungan eksistensi. Bahkan, usaha itu demi sebuah keberlangsungan eksistensi yang lebih maju dan bermakna. Hal ini dikarenakan oleh fakta bahwa setiap manusia selalu berjuang untuk kehidupan yang lebih baik dan menghindari penderitaan. Dengan kata lain, melalui bekerja tersebut manusia hendak mencapai tujuan dasar dari kehidupannya yakni mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan.

Maka, faktor utama yang mempengaruhi manusia bergairah dan menemukan jati dirinya dalam bekerja tiada lain ialah adanya kebebasan dan kesadaran dan kehendak yang kuat dalam menjalani suatu pekerjaan tersebut, serta didukung oleh lingkungan dan budaya kerja yang positif seperti hadirnya nilai-nilai edukasi, advokasi, toleransi, evaluasi dan apresiasi sehingga memunculkan berbagai sikap subjektif yang positif seperti rasa puas, gairah, semangat yang tinggi dan muaranya adalah pemaknaan atas profesi dan aktivitas pekerjaannya. Sebaliknya, jika hal-hal tersebut tidak ada dalam lingkungan kerja, maka aktivitas kerja yang seharusnya menjadi aktualisasi diri ke arah positif bagi manusia malah berubah dan menimbulkan alienasi. Alienasi dalam konteks kerja berarti individu saat menjalankan aktivitasnya dalam bekerja justru merasa terasing dari dirinya sendiri dan pekerjaannya. Individu tidak merasa bahagia dalam bekerja dan sekaligus ia tidak menikmati serta mengapresiasi nilai dari pekerjaannya tersebut.

¹²⁵ Franz Magnis-Suseno, *Pijar-Pijar Filsafat*,..., hal. 120.

Munculnya rasa terasing, kurang bergairah dan perasaan tersiksa dalam aktivitas pekerjaan justru berpengaruh baik pada perasaan individu, kinerja pekerja tersebut maupun bagi kesehatan dan keselamatannya.¹²⁶ Pendapat tersebut didukung pula oleh Ozcelik and Barsade yang menyatakan bahwa kesepian alienasi yang dialami karyawan di tempat kerja dapat memicu penyimpangan emosional di dalam diri mereka yang yang menyebabkan terjadinya penurunan komitmen karyawan terhadap organisasi, sehingga dengan demikian mempengaruhi kinerja mereka.¹²⁷ Keterasingan menurunkan motivasi karyawan dan menyebabkan mereka menjauh dari pekerjaan secara psikologis dan mengurangi partisipasi dalam pekerjaan pada akhirnya, keterasingan kerja muncul dengan cara kehilangan gairah dalam bekerja, serta menurunnya motivasi dalam bekerja sehingga memunculkan berbagai gangguan kesehatan baik fisik maupun mental seperti stres, perasaan tertekan, depresi, dan bahkan sakit secara fisik.¹²⁸

Keselamatan kerja sebagai bidang yang bertanggung jawab dalam hal tersebut tentunya dapat diharapkan menjadi solusi. Sebagaimana fungsinya dalam suatu industri atau lingkungan kerja, sistem manajemen keselamatan kerja merupakan suatu elemen program manajemen yang menjamin perlindungan sumber daya manusia dan fasilitas tempat kerja. Termasuk di dalamnya meliputi identifikasi persyaratan keselamatan dalam sistem; perencanaan (*planning*), pengorganisasian (*organizing*), pengawasan (*controlling*) dari upaya pencapaian *goal* keselamatan kerja; mengkoordinasikan (*coordinating*) dengan sistem elemen program lainnya dan menganalisis (*analyzing*), meninjau ulang (*reviewing*) dan mengevaluasi (*evaluating*) program untuk memastikan realisasi tujuan keselamatan sistem secara efektifitas dan tepat waktu. Keselamatan kerja adalah sebuah program yang dirancang untuk melindungi para pekerja dan pengusaha untuk mencegah terjadinya kecelakaan dan penyakit akibat kerja di lingkungan kerja. Caranya adalah dengan mengidentifikasi potensi bahaya yang dapat menyebabkan kecelakaan atau penyakit akibat pekerjaan, dan mengambil langkah pencegahan dan menghindarinya jika risiko kecelakaan muncul.¹²⁹

¹²⁶ S. G. Barsade & D. E. Gibson, "Why does affect matter in organizations?," dalam *Academy of Management Perspectives*, Vol. 21 No. 1, 2000, hal. 36-59.

¹²⁷ Ozcelik, H., & Barsade, S. *Work loneliness and employee performance*, dalam *Academy of Management Proceedings*, 2011, hal. 1-6.

¹²⁸ Shinta Pradita. "Analisis Pengaruh Praktek Keselamatan dan Kesehatan Kerja terhadap Kinerja Karyawan dimediasi oleh Komitmen Organisasi," dalam *Jurnal Jesya*, Vol. 05 No. 01, 2022, hal. 129.

¹²⁹ Titik Suharti, *Kesehatan dan Keselamatan Kerja*, Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2020, hal. 69.

Berkaitan dengan hadirnya alienasi yang juga turut menjadi ancaman bagi kesehatan dan keselamatan kerja tentunya, keselamatan kerja juga harus dapat menjangkau pada aspek kesehatan fisik maupun psikologis para pekerja. Tidak hanya itu keselamatan kerja juga idealnya dapat pula menysasar pada aspek subjektif seperti halnya penguatan motivasi kerja sehingga dapat memunculkan aspek positif lainnya seperti hadirnya gairah dalam bekerja dan pemaknaan atas pekerjaannya tersebut. Hal tersebut tentunya tidak lepas dari hadirnya lingkungan yang aman sekaligus nyaman sehingga iklim kerja tidak hanya kondusif sekaligus juga edukatif dan apresiatif. Hadirnya berbagai aspek positif tentunya akan membawa dampak yang juga positif bagi kesehatan dan keselamatan para pekerja. Hasibuan mengungkapkan aspek positif seperti motivasi dalam bekerja dapat membuat setiap karyawan mau bekerja keras dan antusias sehingga terciptakan kegairahan kerja seseorang, agar mereka mau bekerja sama, bekerja efektif dan terintegrasi dengan segala daya upayanya untuk mencapai kepuasan kerja agar terlaksananya tujuan dari perusahaan.¹³⁰ Demikian juga, dengan lingkungan kerja yang kondusif, aman dan nyaman sangat berpengaruh terhadap kesehatan dan keselamatan para pekerja, baik sehat secara jasmani maupun rohani.¹³¹

Oleh karena itu, paradigma keselamatan kerja harus bersifat holistik dan komprehensif. Yakni dengan menerapkan *treatment* kesehatan dan keamanan para pekerjanya secara menyeluruh baik pada aspek psikologis, kepribadian dan lingkungan. Selain itu lebih lanjut adalah satu model paradigma yang dapat menjangkau berbagai aspek. Untuk itu, diperlukan kolaborasi untuk menangani tantangan ini dengan berfokus pada pemahaman keadaan, sifat, dan perilaku positif yang diperlukan untuk meningkatkan fungsi manusia dan kemungkinan global.¹³² Hal ini dapat menempatkan psikologi positif dalam posisi yang unik untuk berkontribusi secara langsung terhadap perubahan global. Untuk memberikan dampak secara global, psikologi positif perlu mengembangkan diri ke area dan domain baru yang terstruktur di sekitar tantangan unik yang ditimbulkan oleh dunia VUCAP ini.

Dalam penerapannya psikologi positif menysasar pada tiga aspek sekaligus yakni aspek subjektif, aspek individu, dan aspek sosial atau lingkungan. *Pertama*, aspek subjektif mencakup pemikiran positif yang ada pada diri seseorang yang bersifat konstruktif seperti optimisme,

¹³⁰ Malayu Hasibuan, *Organisasi dan Motivasi Dasar Peningkatan Produktivitas*, Jakarta: PT. Bumi Aksara, 1996, hal. 27.

¹³¹ Anwar Prabu Mangkunegara, *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*, Bandung: Rosdakarya, 2005. hal. 163.

¹³² Tim Lomas, *et.al.*, Third Wave Positive Psychology: Broadening Towards Complexity, dalam *Journal of Positive Psychology*, Vol. 16, 2021, hal. 660-674.

harapan, perasaan, vitalitas, kepercayaan diri yang dapat memacu gairah dan motivasi dalam menjalani sesuatu. *Kedua*, pada tingkat individu, psikologi positif fokus pada sifat-sifat positif individu, atau pola perilaku positif, seperti keberanian, ketekunan, kejujuran, dan kebijaksanaan, termasuk kemampuan estetika dan kreativitas yang dalam dunia pekerjaan berbagai unsur tersebut sangat dibutuhkan. *Ketiga*, pada tingkat kelompok atau masyarakat, psikologi positif berfokus pada pengembangan, penciptaan, dan pemeliharaan institusi positif termasuk diantaranya lingkungan kerja melalui optimalisasi berbagai aspek baik pada sarana, prasarana dan budaya kerja.¹³³

Hadirnya paradigma semacam itu tentunya sangat dimungkinkan apabila psikologi positif diinternalisasikan dalam penerapan keselamatan kerja. Terdapat dukungan didalamnya secara relevan, baik dalam aspek paradigmatis maupun secara praktis dalam upaya peningkatan kesehatan dan keselamatan kerja. Apa yang menjadi sasaran dari keselamatan kerja memperoleh landasan teoritisnya dalam psikologi positif sehingga apabila dikombinasikan tentunya dapat menjadi suatu paradigma yang *holistic* dan *integratif*. Terlebih lagi manakala upaya tersebut turut pula didukung oleh aspek lain semisal agama. Tentunya dapat menjadi upaya integrasi yang kukuh dalam membangun suatu paradigma. Paradigma sumber daya melalui agama telah dilakukan untuk memfasilitasi respon individu secara *religius*.¹³⁴

Psikologi positif sendiri pada tataran paradigmanya banyak mengadopsi nilai-nilai agama seperti halnya nilai-nilai moral dan etika yang dapat mempengaruhi sisi internal dari individu. Oleh karena itu, agama, secara spesifik agama Islam terutama memberikan afirmasi yang besar baik pada paradigma psikologi positif maupun dalam aspek keselamatan dalam bekerja. Islam melalui ayat-ayat Al-Qur'an memandang manusia secara positif. Manusia memiliki potensi jasmani dan rohani yang dapat diaktualisasikan secara optimal dalam mencapai kebutuhan hidupnya dan kesempurnaannya. Bahkan melalui agama Islam paradigma psikologi positif di samping dapat menjadi *normative* dan *religius* juga menjadi lebih komprehensif dalam memandang manusia serta tujuan penciptaannya. Karena melalui agama, dimensi metafisik dan teologis kemudian turut serta mewarnai coraknya. Demikian juga dengan visi psikologi positif itu sendiri menjadi lebih jauh tidak hanya dalam

¹³³ William C. Compton and Edward Hoffman, *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing*, Wadsworth: Jon-David Hague, 2013, hal. 2.

¹³⁴ Aten, *et.al.*, The psychological study of religion and spirituality in a disaster context: A Systematic Review Theory, Research, Practice, and Policy, dalam *Jurnal APA Psychological Trauma*, Vol. 11 No. 6, 2019, hal. 597.

rangka mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan di dunia sekaligus juga di akhirat.

Hadirnya paradigma psikologi positif yang bernuansa Islami dan Qur'ani tersebut dalam penerapannya pada keselamatan kerja juga memberikan paradigma yang religius dan *normative* dalam bekerja. Bekerja tidak hanya dimaknai sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan hidup semata melainkan sebagai sarana aktualisasi dalam rangka ibadah. Oleh karena itu, dalam kerangka tersebut manusia dalam menunaikan pekerjaannya di samping harus diniatkan untuk ibadah juga harus menerapkan sistem manajemen keselamatan dalam bekerja. Hal tersebut sebagaimana yang dianjurkan dalam Islam itu sendiri bahwa hadirnya Islam di dunia sebagai rahmat bagi semesta alam, Islam hadir bagi keselamatan hidup manusia, baik di dunia maupun di akhirat. Visi tersebut secara lebih rinci *tercover* dalam tujuan syariat itu sendiri yang dikenal dengan istilah *maqashid al-syari'ah*. Poin-poinnya sangat relevan dalam penerapan keselamatan kerja, yakni berkaitan dengan menjaga jiwa, menjaga akal, menjaga, harta, menjaga keluarga, dan menjaga agama.

F. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka terdiri atas; 1) Kitab-kitab tafsir Al-Qur'an dan hadist; 2) Buku literatur (*handbook*) serta penelitian terdahulu yang relevan dengan pembahasan disertasi ini.

1. Tinjauan Pustaka dari Kitab-kitab Tafsir Al-Qur'an, Hadis dan Literatur

Sebagai data primer dalam penulisan disertasi ini dipilih beberapa kitab tafsir yang dianggap representator dari masa klasik serta modern, yakni:

1. Kitab tafsir klasik antara lain; a). Kitab tafsir yang mewakili tafsir *bi al-mu'tsur*, dalam hal ini digunakan tafsir Ibnu Katsir,¹³⁵ b) Kitab tafsir yang mewakili *bi al-ra'yi* yakni: Kitab tafsir *Jalalain* yang ditulis oleh Jalaliddin Asy-Syuyuthi.¹³⁶

¹³⁵ Abdullah bin Muhammad bin Abdurahman bin Ishaq Al-Sheikh, Lubabut Tafsir Bin Ibn Katsir, diterjemah oleh M.Abdul Goffar E.M., *Tafsir Ibnu Katsir*, Bogor: Pustaka Imam As-Syafi'i, Cetakan Pertama, 2004.

¹³⁶ Jalaludin Asy-Syuyuthi, Jalaluddin Muhammad Ibn Ahmad Al-Mahalliy, *Tafsir Jalalin: Final Version*, Tasikmalaya: Pesantren Persatuan Islam 91, 2009, dalam bentuk software computer: E-Book Tafsir Jalalin Terjemah Bahasa Indonesia.

2. Kitab-kitab tafsir dari Indonesia, dipilih tafsir-*tafsir*; a). Tafsir *Al-Azhar* karya Hamka;¹³⁷ b). Tafsir *Al-Misbah* karya Muhammad Quraish Shihab.¹³⁸
3. Tafsir-*tafsir* bernuansa sains kontemporer dari Indonesia; a). Tafsir *Al-Qur'an Tematik: Kerja dan Ketenagakerjaan*;¹³⁹ b) Tafsir *Ilmi: Fenomena Kejiwaan Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains*.¹⁴⁰
4. Buku Primer Keselamatan Kerja; sebuah *Handbook of Occupational Safety and Health*, yang ditulis oleh Danuta Koradecka, , C.R. Snyder, London: Sage Publication, terbit tahun 2010; *Global Occupational Safety and Health Management Handbook*, karangan homas P. Fuller, C.R. Snyder, London: Sage Publication, 2010 b) Buku Primer Psikologi Positif.¹⁴¹

Selain kitab-kitab tafsir Al-Qur'an dan buku, sebagai rujukan kitab hadist, penulis memanfaatkan dengan menggunakan kitab-kitab hadist dalam *Kutub al-Tis'ah* dalam bentuk CD-Room. Selain itu penulis juga menggunakan literatur hadis-hadis dalam bentuk buku-buku lainnya.

2. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Sejauh pengamatan penulis, belum didapatkan penelitian serupa disertasi yang membahas model implementasi keselamatan kerja dengan pendekatan psikologi positif Perspektif Al-Qur'an. Sebagai pendukung lainnya, penulis memilih beberapa karya ilmiah berupa jurnal-jurnal penelitian ilmiah, buku-buku, serta karya ilmiah lainnya yang dianggap relevan dengan disertasi ini yakni:

Beberapa disertasi dan jurnal yang membicarakan pendekatan psikologi. Adapun beberapa disertasi tersebut adalah sebagai berikut:

1. Shanon Randall Harmon, *Leadership Influence on Occupational Safety: Psychological safety and safety Climate as Mediators Between Leadership and Safety Performance*, Doctor of Business

¹³⁷ Abdul Malik Abduk Karim Amrullah, *Tafsir al-Azhar*, Jakarta: Pustaka Panji Mas 2000.

¹³⁸ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah, Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2005, cet. III.

¹³⁹ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Al-Qur'an Tematik: Kerja dan Ketenagakerjaan*, Jakarta: Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama Islam RI, 2016.

¹⁴⁰ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Al-Qur'an-Tafsir Ilmi: Fenomena Kejiwaan Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains*, Jakarta: Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama Islam RI, 2016.

¹⁴¹ *The Psychology of Safety Handbook*, karangan E.Scott Geller, London : Lewis Publisher, cet. 1942, cet. Terbaru 2006; *Positive Psychology, The Scientific and Practical Exploration of Human Strengths*, Fourth Edition, karangan Shane J. Lopex, Jennifer Teramoto Pedrotti, C.R. Snyder, London: Sage Publication, 2019.

Psychology, The Chicago School of Professional Psychology, (Desertation 2019).

Disertasi tersebut menjelaskan bahwa pemimpin mempunyai peran penting dalam mempengaruhi perilaku keselamatan kerja bagi karyawannya. Disertasi yang dilakukan menjelaskan bahwa bagaimana kompetensi dan perilaku kepemimpinan mempengaruhi iklim keselamatan dan kesehatan kerja secara psikologis, iklim serta kondisi kerja, serta bagaimana sikap pekerja pada saat mereka bekerja pada kondisi berbahaya, dan kinerja keselamatan kerja akan berpengaruh langsung kepada bawahannya.

2. Siddharth Bhandari, Matthew R. Hallowell tentang lingkungan kerja adapun judul penelitian ini berjudul: *Influence of safety climate on risk tolerance and risk-taking behavior : A cross-cultural examination*, (Desertation 2022). Penelitian ini menyelidiki pengaruh lingkungan kerja serta iklim kerja. Penelitian ini menggunakan data survey terhadap 11.811 pekerja konstruksi dari 19 negara. Penelitian keselamatan kerja pada budaya kerja yang berbeda dari perusahaan multi-nasional dapat menumbuhkan budaya keselamatan kerja yang konsisten karena aturan operasional dilakukan dan risiko berbahaya dengan dukungan manajemen.
3. Jerry Dean Eubank (Desertation 2021) tentang perilaku tidak aman dalam keselamatan kerja, komunikasi keselamatan, lingkungan kerja, dan perilaku berbahaya di tempat kerja. Judul penelitian: *The efficacy of behavior-Based Safety to Reduce Injuries in The Upstream Oil and Gas Industry*. Penelitian dengan metode kuantitatif ini untuk menguji hubungan antara keselamatan kerja berbasis perilaku dengan tingkat kecelakaan yang terjadi pada organisasi di sektor hulu minyak dan gas bumi.
4. Gabriele Baldissine, Lorenzo Comberti, Serena Bosca, Salvina Mure tentang perilaku tidak aman dan perilaku tidak aman dalam keselamatan kerja di tempat kerja. Judul penelitian: *The analysis and management of unsafe acts and unsafe conditions. Data collection and analysis* (Desertation 2019) tentang pencegahan kecelakaan kerja ditinjau dari sisi historis yang melatarbelakanginya dengan pendekatan manajemen keselamatan kerja menggunakan analisis pasca kecelakaan dengan “belajar dari pengalaman.”
5. Haji Omid Kalteh, Seyyed Bagher Mortazavi, Eesa Mohammadi, dan Mahmood Salesi (Desertation 2019) tentang budaya kerja, komunikasi keselamatan, lingkungan kerja, dan

perilaku berbahaya di tempat kerja. Judul penelitian: *The relationship between safety culture and safety climate and safety performance: a systematic review*. Penelitian ini dengan melakukan evaluasi dan review dari 31 jurnal internasional terpilih dan didapat bahwa peningkatan iklim kesehatan dan budaya keselamatan secara efektif akan mengurangi kecelakaan di tempat kerja.

6. Johana Eva Dodoo, Hosam al-Samarraie (*Desertation* 2019) tentang perilaku berbahaya di tempat kerja. Judul penelitian: *Factors leading to unsafe behavior in the twenty first century workplace: a review*. Penelitian ini menemukan faktor utama perilaku tidak aman di semua sektor pekerjaan karena ketidak patuhan secara kognitif untuk menyadari bahaya yang akan terjadi. Stres diidentifikasi sebagai faktor utama perilaku tidak aman di semua jenis pekerjaan. Dalam konteks global, tampaknya stres tidak dapat dihindari, namun kontribusi yang terlihat adalah kegagalan sistem manajemen keselamatan kerja dan komitmen manajemen terhadap kesehatan dan keselamatan kerja.
7. Mickey Parson, *Positive Psychology Coaching and its Impact on Midlife Executive*, Doctor of Psychology, California Southern University, 2016.
Mickey Parson, menjelaskan bahwa dalam penerapan serta praktek di lapangan dengan pendekatan positif psikologi semakin berkembang. Namun sangat sedikit yang menyelidiki sejauh mana efek psikologi positif terhadap para pemimpin perusahaan. Data yang ada menyoroti kurangnya pengaruh pembinaan menggunakan psikologi positif bagi para eksekutif, sehingga masih menggunakan paradigma lama dengan sudut pandang defisit, serta konflik klien dan situasi klien. Penyelidikan dengan menggunakan perspektif psikologi positif akan meningkatkan keterampilan sosial dan kognitif seperti harapan serta emosi positif, sembari membantu para eksekutif untuk mengasah visi positif masa dengan dengan tidak mengesampingkan aspek kesehatan dan keselamatan kerja. Secara umum, pendekatan psikologi positif memberikan penilaian empiris dan strategis untuk meningkatkan kebahagiaan, produktivitas, dan kepuasan hidup, yang semuanya mengurangi stres pribadi dan tempat kerja. Nilai-nilai yang didapat dari psikologi positif seperti nilai-nilai dalam tindakan, rasa syukur, dan fokus kepada kekuatan positif dalam diri.
8. Paula L. Billups, *Positive Psychology and Positive Leadership Styles*, Doctor of Philosophy, Northcenter University, 2016.

Paula L. Billups menjelaskan penelitian yang dilakukan menjelaskan fenomena keterlibatan kerja dengan kepemimpinan positif. Teori psikologi positif pada prinsipnya adalah tentang menemukan kepuasan dengan pekerjaan dan kehidupan. Aliran psikologis adalah konstruk dalam teori psikologi positif yang akan digunakan untuk menilai tingkat intensitas dan keterlibatan emosional yang digunakan pemimpin dalam praktek kepemimpinannya. Psikologi positif tidak mewakili perspektif teoritis tunggal, melainkan mencakup, harapan, motivasi, *altruisme*, kewarganegaraan, dan hasil positif dari kegiatan organisasi. Perilaku karyawan dapat mempengaruhi budaya yang akan mendorong keterlibatan serta proses dimana keselamatan kerja dapat dilakukan sesuai standar. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa karyawan yang positif dapat meningkatkan *work engagement* dan psikologi *flow* (pengalaman psikologi) memungkinkan pemimpin melibatkan pekerja termasuk kaum milenial.

9. Nayef Saad, *The Influence of Safety Culture on Safety Performance in Saudi Arabian Construction Industry*, Doctor of Philosophy, Salford University, 2016.

Nayef Saad menjelaskan adanya pengaruh budaya keselamatan kerja terhadap kinerja di perusahaan. Penelitian yang dilakukan mengadopsi filsafat interpretivisme sebagai posisi epistemologis dan subjektivisme sebagai asumsi ontologis, yang bergantung pada interpretasi dan tindakan pekerja. Berdasarkan bukti empiris dari data yang didapat dalam penelitian menyimpulkan bahwa industri secara keseluruhan memiliki keseluruhan memiliki keinginan yang positif untuk meningkatkan budaya keselamatan dan ada kesadaran yang baik bahwa kinerja keselamatan dan kesehatan kerja hanya dapat dicapai jika ada budaya keselamatan yang baik di perusahaan.

Adapun jurnal yang membicarakan pendekatan psikologi positive sebagai berikut :

1. Marianne Van Woerkom, "Building Positive Organizations: A Typology of Positive Psychology Intervention," "Positive Psychology," dalam *Journal Frontiers in Psychology*, Vol. 12, Article 769782, doi: 10.3389/fpsyg. 2021.769782, tahun 2021. Jurnal ini menjelaskan intervensi yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan psikologi positif dalam suatu organisasi agar mendapatkan hasil maksimal. Intervensi yang dilakukan mencakup intervensi terhadap individu, kelompok guna meningkatkan hasil kerja sesuai dengan target yang telah ditetapkan oleh organisasi. Hasil yang didapat adalah bahwa intervensi yang dilakukan menghasilkan peningkatan

yang positif tetapi tetap harus dilakukan penguatan agar kontribusi yang dihasilkan berkelanjutan serta optimal.

2. Jean Christophe Le Coze, "Idea for the future of safety science, Elsevier," dalam *Jurnal Safety Science* 132, doi.org/10.1016/j.ssci.2020.104966, tahun 2020. Jurnal tersebut menjelaskan sejarah serta evolusi dari ilmu keselamatan dan kesehatan kerja mengenai model, proses dan teori baru dalam ilmu keselamatan dan risiko yang muncul dalam ilmu keselamatan dan kesehatan kerja. Jurnal ini menggambarkan tiga zaman dalam evolusi ilmu keselamatan dan kesehatan kerja yakni teknis, manusia, dan organisasi. Keselamatan kerja mengalami perubahan sesuai cara untuk dengan perkembangan zaman. Tradisi penelitian diperkenankan sebagai cara untuk menyempurnakan pandangan masa lalu yang meliputi inkubasi, budaya dan pembelajaran keselamatan, organisasi, regulasi keselamatan dan kesehatan kerja, dan kepemimpinan serta manajemen.
3. Beatriz, "Positive Organization Psychology: A Bibliometric Review and Science Mapping Analysis, International," dalam *Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol.18, 5222, doi.org/10.3390/ijerph181-5222, tahun 2021. Jurnal tersebut menganalisis penelitian-penelitian yang dilakukan terhadap organisasi dengan menggunakan analisis bibliometrik dengan pendekatan psikologi. Penelitian yang dilakukan terhadap jurnal-jurnal di 123 negara berfokus kepada kesejahteraan di tempat kerja, kepemimpinan yang positif, keterlibatan kerja dan modal psikologis dalam suatu organisasi. Dengan berkembangnya penelitian pada suatu organisasi menunjukkan bahwa pendekatan psikologi diperlukan untuk mendapatkan hasil yang optimal.
4. M.N.Vinodkumar, "Safety Management Practices and Safety Behaviour: Assessing the Mediating Role of Safety Knowledge and Motivation," dalam *Journal Accident Analysis and Prevention* 42 (2010) 2082-2093, doi:10.1026/j.ap.2010.06.021, tahun 2010. Jurnal ini meneliti 1566 karyawan pada delapan industri yang berbeda terhadap praktek manajemen keselamatan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen keselamatan tidak hanya meningkatkan kondisi kerja tetapi juga mempunyai pengaruh yang positif terhadap sikap dan perilaku karyawan terkait keselamatan sehingga hal ini dapat mengurangi kecelakaan di tempat kerja.
5. Kum Fai Yien, et.al, "The effect of Emotional Appeal on Seafarers Safety Behaviour : An Extended Health Belief Model," dalam *Journal of Transport & Health*, 1008810, doi.org/10.1016/j.jth. tahun 2019. Jurnal tersebut menjelaskan faktor-faktor yang

mempengaruhi perilaku keselamatan kerja dan menguji hubungan timbal balik antara perilaku dengan keselamatan kerja. Penelitian ini mensintesis teori kognitif antara daya tarik emosional yang digunakan untuk menciptakan respons emosional dalam penerapan keselamatan kerja. Studi ini menarik implikasi penting pada manajemen keselamatan seperti pelatihan dan pendidikan. Hal ini berimplikasi pada kebijakan komunikasi dalam perusahaan.

G. Metodologi Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif (penelitian perpustakaan), yang berarti mengumpulkan data dan informasi dengan menggunakan berbagai macam bahan perpustakaan, seperti buku referensi, hasil penelitian sebelumnya yang serupa, artikel, catatan, dan berbagai jurnal yang berkaitan dengan subjek penelitian. Kegiatan dilakukan secara sistematis untuk mengumpulkan, mengolah, dan menyimpulkan data dengan menggunakan metode/teknik guna mencari jawaban atas permasalahan yang dihadapi.¹⁴² Maka pendekatan yang digunakan ialah pendekatan kualitatif dengan mengacu pada data-data berupa kajian ilmiah terhadap paradigma psikologi positif yang berbasis Qur’ani pada keselamatan kerja.

1. Sumber Data

Dalam penelitian ini, ayat-ayat Al-Qur’an yang berkaitan dengan tema tentang keselamatan kerja dan psikologi positif sesuai dengan diskusi pembahasan disertasi digunakan sebagai sumber data. Berikut adalah beberapa sumber data yang digunakan:

- a. *The Psychology of Safety Handbook*, karangan E.Scott Geller, London: Lewis Publisher, cet. 1942, cet. Terbaru 2006
- b. *The Psychology of Occupational Safety and Workplace Health*, karangan Sharon Clarke, Tahira M. Probs, *et.al.*, UK: John Wiley & Sons, Ltd, 2016
- c. *Human Resources and Change Management for Safety Professionals*, karangan Thomas D.Schneid and Shelby L. Schneis, London: CRS Press Taylor & Francis Group, 2019.
- d. *Positive Psychology, The Scientific and Practical Exploration of Human Strengths*, Fourth Edition, karangan Shane J. Lopex, Jennifer Teramoto Pedrotti, C.R. Snyder, London: Sage Publication, 2019.

¹⁴² Milya Sari & Asmendri, “Penelitian Kepustakaan (*Library Research*), dalam *Penelitian Pendidikan IPA*”. Vol. 6, No. 1. 2020, hal. 44.

- e. *Authentic Happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*, karangan Martin. E.P. Seligman, New York: Free Press, 2002.
- f. *Handbook of Occupational Safety and Health*, karangan Danuta Koradecka, C.R. Snyder, London: Sage Publication, 2010.
- g. *Global Occupational Safety and Health Management Handbook*, karangan Thomas P. Fuller, C.R. Snyder, London: Sage Publication, 2010.
- h. *Incidents that Define Process Safety*, karangan John Atherton, Frederic Gil, New York: John Wiley and Sons, Inc, 2008.

Adapun sumber sekunder yang digunakan pada penelitian ini antara lain :

- a. *Next Generation Safety Leadership : For Compliance to Care*, karangan Clive Lloyd, London: CRS Press Taylor & Francis Group, 2020.
- b. *The Wiley Blackwell Handbook of The Psychology of Positivity and Strengths-Based Approaches at Work* karangan Lindsay G. Oades *et.al.*, London: John Willey & Sons Ltd, 2017.
- c. *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. Karangan Csikszentmihalyi, Mihaly, London: Springer, 2014.
- d. *A Psychology of Human Strength, Fundamental Question and Future Direction for a Positive Psychology*, karangan Lisa G, Aspin Wall *et.al.*, Washington: American Phychological Association, 2003.
- e. Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an, karangan M.Darwis Hude, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006.
- f. *God and man in the Qur'an: semantics of the Quranic weltanschauung*. Karangan Toshihiko Izutsu, Malaysia: Islamic Book Trust, Second Reprint, 2008.
- g. Epistemologi Tafsir Kontemporer, karangan Mustaqim, Abdul. Yogyakarta: LKiS, 2010.
- h. *Beyond Authentic Happiness: Menciptakan kebahagiaan sempurna dengan psikologi positif*. Penerjemah: Rudi Atmoko, Judul asli: *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*, Bandung: Penerbit Kaifa, 2013.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini ialah dengan menggunakan teknik dokumentasi. Teknik tersebut dilakukan dengan cara mengumpulkan sumber-sumber data yang terdokumentasi secara tertulis terkait dengan variabel dari penelitian ini baik dari sumber primernya maupun dari sumber sekunder.

Sumber-sumber tersebut dapat berupa buku-buku, karya tulis ilmiah, jurnal, dan sumber bacaan dari internet.¹⁴³

Untuk mempermudah dalam memperoleh data yang sesuai dengan tema dalam penelitian ini, langkah pertama, sumber-sumber data yang telah diidentifikasi tersebut terlebih dahulu diseleksi dan diklasifikasikan ke dalam dua kategori yakni kategori sumber data primer dan sumber data sekunder, hal ini untuk mempermudah dalam pemilahan kualitas data secara prioritas sehingga validitasnya cukup kuat. Langkah selanjutnya ialah melakukan proses seleksi lanjutan dengan memilah dan mereduksi data dari sumber-sumber tersebut sesuai dengan kebutuhan dalam menjawab pertanyaan dari penelitian ini, sehingga tidak terjadi penumpukan data yang dianggap tidak diperlukan.

3. Teknik Analisis Data Penelitian

Penelitian disertasi ini merupakan jenis penelitian kualitatif. Untuk menganalisis data yang diperoleh penelitian ini menggunakan analisis data dari Miles dan Huberman. Analisis model Miles dan Huberman ini dilakukan dengan cara menganalisa data sejak saat pengumpulan data berlangsung. Menganalisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan terus menerus sampai data menjadi jenuh.¹⁴⁴

Metode analisis dalam penelitian disertasi ini adalah dengan menggunakan metode tafsir *Al-maudhû'î*.¹⁴⁵

¹⁴³ Milya Sari & Asmendri. “*Penelitian Kepustakaan (Library Research)*”, dalam *Penelitian Pendidikan IPA*”, 2020, hal. 45.

¹⁴⁴ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2010, hal. 240.

¹⁴⁵ Kata *maudhû'î* biasa diantonimkan dengan kata *marfû'î*. Salah satu makna *marfû'î* adalah sesuatu yang diangkat, maka *maudhû'î* berarti sesuatu yang diletakkan atau diturunkan. Oleh karena itu, dalam ilmu hadis dikenal dengan istilah hadis *marfû'î* dan *maudhû'î*. Hadis *marfû'î* berarti hadis yang terangkat, termuliakan yaitu yang disandarkan kepada Rasulullah SAW, sedangkan hadis *maudhû'î* adalah hadis yang secara bohong disandarkan kepada Rasulullah saw atau biasa dinamai dengan hadis palsu. Artinya hadis tersebut tidak terangkat mulia tetapi diletakkan demikian saja dan diabaikan. Lihat. M. ‘Ajjâj al-Khathîb, *Ushûl al-Hadîts*, Beirut: Dâr al- Fikr, 1989, hal. 355 dan 415. Sedangkan di dalam Al-Qur’an kata *wadh'î* terulang 24 kali yang kesemuanya tidak mengarah kepada makna buruk atau tercela. Al-Qur’an lebih menggunakan kata tersebut dengan makna aslinya yaitu tempat atau meletakkan tanpa diarahkan pada sesuatu yang buruk, seperti tentang peletakan Ka’bah dalam QS. al-‘Imrân/3 : 96, timbangan dalam QS. al- Rahmân/55 : 7) dan QS. al-Anbiyâ’/21 : 47 juga tentang benda-benda surga dalam QS. al-Ghâsyiyah/88: 13-14. Al-Raghîb al-Ashfahânî, *al-Mufradât fî Gharîb al-Qur’ân*, jilid 1, hal. 526. Kata *maudhû'î* juga diartikan dengan tema, karena seseorang yang mau menulis dia akan meletakkan topik pembahasan agar tulisan terarah. Kata ini juga dimaknai dengan obyek. Dalam ilmu tafsir ditemukan istilah tafsir *Al-maudhû'î*, yaitu tafsir yang dikaji berdasarkan tema-tema tertentu. Menurut Ali Hasan al-Aridl sebagaimana dikutip Abdul Djalal, dikatakan bahwa Tafsir *Al-maudhû'î* adalah suatu metode yang telah ditempuh oleh

Penggunaan tafsir *Al-maudhû'î* yang dipilih dalam penelitian ini, dikarenakan metode ini dapat digunakan sebagai penggali permasalahan disertai dalam upaya menyusun model implementasi keselamatan kerja dengan pendekatan psikologi positif Perspektif Al-Qur'an dapat dilakukan secara komprehensif. Langkah-langkah yang dilakukan dalam menggunakan metode tafsir *Al-maudhû'î* sebagai berikut:¹⁴⁶

1. Melakukan identifikasi ayat-ayat yang terdapat dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema permasalahan penelitian, disesuaikan dengan "term" atau terminologi kata yang terkandung dalam surah dan ayat Al-Qur'an.
2. Melakukan teknik pengelompokan ayat-ayat dalam Al-Qur'an berdasarkan tempat turunnya ayat apakah ayat tersebut turun di Mekkah atau di Madinah dengan tujuan: a. Mengetahui frekuensi penyebaran "term", b. Mengetahui posisi penyebaran "term" yang tersebar di Mekkah atau di Madinah;
3. Melakukan penyusunan surah dan ayat yang sesuai dengan "term" didasarkan *Asbabun Nuzul* surah dan ayat tersebut yang dimaksudkan untuk: a. Memahami kandungan, b. Memperjelas maksud, c. Mengetahui batasan-batasan hukum, d. Menyingkap kesamaan arti tersembunyi;
4. Melakukan penelusuran *munasabah* (korelasi/hubungan) antara surah-surah dan ayat-ayat tersebut dalam Al-Qur'an yang termasuk di dalam "term" penelitian;
5. Melakukan pembahasan hadis-hadist yang relevan guna melengkapi pembahasan yang dilakukan. Analisis dilakukan secara tematik serta menyeluruh berdasarkan "term", serta dengan cara dilihat tafsirnya serta dianalisis tafsir Al-Qur'an yang terkait dengan hal dimaksud.

seseorang mufassir dengan cara menghimpun seluruh ayat-ayat Al-Qur'an yang berbicara tentang satu masalah tema (*maudhû'î*) serta mengarah kepada satu pengertian dan satu tujuan, sekalipun ayat-ayat tersebut (cara) serta mengarah berbeda pula waktu dan tempat turun-Nya. Abdul Hayy Ak-Farmawi sebagai mana dikutip Abdul Djalal, mendefinisikan tafsir *Al-maudhû'î* dengan kalimat: "Menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang mempunyai maksud yang sama dalam arti yang sama-sama membicarakan satu topik masalah dan menyusunnya berdasarkan kronologis serta sebab turunnya ayat-ayat tersebut, kemudian penafsiran mulai memberikan keterangan dan penjelasan serta mengambil kesimpulan," Abdul Djalal HA, *Urgensi Tafsir Al-maudhû'î Pada Masa Kini*, Jakarta: Bulan Bintang, 1991, hal.84-85. Juga lihat. Abû al-Fadhl Jamâl al-Dîn Muḥammad Mukrom ibn Manzhûr, *Lisân al-'Arab*, Beirut: Dâr al- Fikr, t.th., jilid 8, h. 396-398. Abû al-Ḥusain Aḥmad bin Fâris bin Zakariyâ, *Mu'jam Maqâyis al- Lughah*, Beirut: Dâr al-Jail, 1991 M., jilid 6, h. 117.

¹⁴⁶ Rosidin, *Metodologi Tafsir Tarbawi*, Jakarta: Amzah, 2015, hal. 6-28.

Metode tafsir *Al-Maudhu'i* sebagaimana dikutip oleh Febriani dari Abdul Hayy al-Farmawi memiliki keistimewaan, yaitu:¹⁴⁷

1. Dengan metode ini, kita dapat mengumpulkan semua ayat yang memiliki tema yang sama dan menafsirkan satu ayat dengan menggunakan ayat yang lain. Metode ini memiliki kesamaan dengan tafsir *bi al-ma'tsur* dalam beberapa hal, sehingga lebih mendekati kebenaran dan menghindari kesalahan.
2. Dalam metode ini, peneliti dapat melihat keterkaitan antara ayat-ayat yang memiliki tema yang sama. Dengan demikian, metode ini dapat menangkap makna, petunjuk, keindahan, dan kefasihan Al-Qur'an. Metode ini dapat menangkap ide-ide Al-Qur'an dan kefasihan Al-Qur'an secara sempurna pada ayat-ayat yang memiliki tema yang serupa.
3. Metode ini membantu menyelesaikan kesan yang bertentangan yang disampaikan oleh pihak-pihak yang memiliki niat kurang baik selama ini. Kekhawatiran kita adalah, kesan yang negatif dapat timbul dari situasi seperti itu. Oleh karena itu, metode ini sangat berguna karena sesuai dengan perkembangan zaman,¹⁴⁸ yang menuntut kita untuk merumuskan hukum-hukum universal yang tetap berdasarkan pada Al-Qur'an.
4. Metode ini dapat digunakan oleh juru dakwah secara mudah dengan menangkap seluruh tema-tema Al-Qur'an dengan cara mudah dan lebih jelas serta mendalam.
5. Metode ini dapat digunakan oleh peneliti secara umum sesuai dengan tema pada Al-Qur'an dengan mudah.

Setelah melakukan analisis berdasarkan Al-Qur'an kemudian melakukan penelitian terhadap keselamatan kerja dan psikologi positif. Miles dan Huberman menawarkan suatu teknik analisis yang lazim disebut dengan *interactive model*. Teknik analisis ini pada dasarnya terdiri dari tiga komponen yang mencakup, reduksi data, penyajian data, dan penarikan serta pengujian kesimpulan.¹⁴⁹ Reduksi data dimaksudkan sebagai pemilahan data, yakni dengan memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, yang sesuai dengan fokus penelitian. Hal ini bermanfaat karena data yang sudah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan fokus. Setelah data

¹⁴⁷ Nur Arfiyah Febriani, *Ekologi Berwawasan Gender dalam Perspektif Al-Qur'an*, Jakarta: Mizan, 2014, hal. 26-27.

¹⁴⁸ Paradigma tafsir kontemporer meniscayakan Al-Qur'an untuk terus menerus ditafsirkan seiring dengan perubahan dan perkembangan serta problem yang dihadapi masyarakat modern saat ini. Abdul Mustaqim, *Epistemologi Tafsir Kontemporer*, Yogyakarta: eLKIS, 2010, hal. 85.

¹⁴⁹ Pawito. *Penelitian Komunikasi Kualitatif*, Yogyakarta: LkiS. 2008, hal. 104.

direduksi, langkah selanjutnya adalah menyajikan data secara deskriptif komparatif. Langkah terakhir ialah menarik kesimpulan atau kongklusi dari hasil penyajian data dalam penelitian tersebut, sehingga hasil penelitian menjadi lebih jelas.

H. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah pembahasan dalam penelitian ini, penulisan disertasi terbagi ke dalam 6 (enam) bab pembahasan yang didalamnya terdapat berbagai gambaran, serta berbagai tabel yang diuraikan secara lebih terperinci dengan sistematika sebagai berikut :

BAB I. Pendahuluan. Pada bab ini berisi tentang: Latar Belakang Masalah yang bermula dari perkembangan industri dan isu kecelakaan kerja yang terjadi, beserta fakta yang mendukung isu tersebut dan penyebab berkembangnya isu yang ada; Identifikasi Masalah; Pembatasan Masalah; Perumusan Masalah; Tujuan Penelitian; Manfaat Penelitian; Tinjauan Pustaka; Metodologi Penelitian; serta Sistematika Penulisan.

BAB II. Diskursus Tentang Keselamatan Kerja dan Psikologi Positif. Menguraikan tentang pembahasan seputar keselamatan kerja dan psikologi positif dari Martin Seligman. Sebagai rinciannya, pada bab ini akan diulas mengenai model implementasi keselamatan kerja, penerapan keselamatan kerja, dan problematikanya. Sedangkan psikologi positif membahas mengenai latar belakang kemunculan psikologi positif, perbedaannya dengan jenis psikologi lain, tujuan dan sasaran dari penerapan psikologi positif, paradigma psikologi positif dalam memandang manusia, serta relevansi dan manfaat dari penerapan psikologi positif di lingkungan kerja.

BAB III. Term Dalam Al-Qur'an Yang Berkaitan Dengan Manusia dan Keselamatan Kerja. Mengurai tentang tinjauan mengenai ayat-ayat yang membahas seputar tema-tema tentang manusia, potensi dan fitrahnya, tujuan penciptaannya, serta ayat-ayat mengenai kebahagiaan dan cara untuk mencapainya. Pembahasan ini sebagai bahan untuk dikomparasikan dan diintegrasikan dengan paradigma psikologi positif yang akan dibahas di bab lima.

BAB IV. Keselamatan Kerja Dengan Pendekatan Psikologi Positif Qur'ani. Mengurai tentang keselamatan kerja dari mulai konseptualnya, berbagai dinamika historisnya, tujuan penerapannya dalam dunia kerja dan industri serta berbagai problematikanya yang perlu dievaluasi.

BAB V. Model Implementasi Keselamatan Kerja Dengan Pendekatan Psikologi Positif Perspektif Al-Qur'an. Mengurai model analisis dari berbagai temuan dan pembahasan yang telah dipaparkan

pada bab-bab sebelumnya. Isi dari pembahasan ini mencakup pendekatan psikologi positif Qur'ani dalam sistem manajemen kesehatan dan keselamatan kerja. Uraianya terkait dengan metodenya, korelasinya, urgensinya, manfaatnya.

BAB VI. Kesimpulan dan Saran. Pada bab ini dikemukakan kesimpulan dan saran. Kesimpulan adalah jawaban dari rumusan masalah penelitian berdasarkan hasil penelitian sedangkan saran berisi lembar rekomendasi terkait upaya penelitian lanjutan yang dapat dilakukan oleh penulis maupun peneliti lain. Bagian akhir dari disertasi berupa daftar pustaka, dan lampiran lampiran data.

BAB II

DISKURSUS TENTANG KESELAMATAN KERJA DAN PSIKOLOGI POSITIF

A. Model Implementasi Keselamatan Kerja

1. Definisi Keselamatan Kerja

Sebelum membicarakan secara rinci mengenai diskursus keselamatan kerja penting untuk menjelaskan secara etimologis dan terminologis mengenai makna keselamatan kerja.¹ Memahami asal-usul dan penggunaan kata ataupun istilah tersebut dapat membantu dalam memahami lebih baik ungkapan tersebut. Selain itu, dengan memahami etimologi dan terminologi, kesalahan penggunaan kata atau istilah dapat dihindari, serta menghindari ambiguitas dan kesalahpahaman. Oleh karena itu, penting untuk memahami suatu model implementasi atau permasalahan dari sisi etimologi dan terminologi agar lebih komprehensif.²

Secara etimologi istilah keselamatan berasal dari bahasa latin “*salvitas*”. Kata ini telah digunakan sejak zaman kuno ketika manusia menyadari pentingnya keamanan dan perlindungan terhadap kehidupan mereka. Namun, sulit untuk menentukan secara pasti kapan kata “*safety*” pertama kali digunakan dalam bahasa Inggris. Secara etimologi, berdasarkan Undang-Undang Keselamatan Kerja Nomor 1 tahun 1970,

¹ Srinivasan Chandrasekaran, *Health, Safety, and Environment Management in Offshore and Petroleum Engineering*, United Kingdom: John Wiley & Sons, Ltd 2016, hal. 5.

² Muhammad Yusuf, *Relasi Teks dan Konteks, Memahami hadis-hadis Kontradiktif Melalui Manhaj Syafi’I*, Yogyakarta: Indie Book Corner, 2020, hal. 1.

keselamatan kerja adalah usaha yang dilakukan untuk melindungi para pekerja dan orang lain di tempat kerja agar terjamin keamanan dan kesehatan mereka baik secara fisik maupun psikis. Selain itu, sumber daya produksi harus dipergunakan dengan aman dan efisien. Keselamatan kerja adalah hal-hal yang terkait dengan pencegahan, perlindungan terhadap sumber daya manusia dan peralatan agar tidak terjadi kecelakaan serta terhindar dari bahaya di tempat kerja.³ Keselamatan kerja juga merupakan fungsi dari manajemen suatu organisasi yang peduli dengan pengurangan paparan yang berbahaya, menekankan kualitas yang lebih efisien dan menjaga tempat kerja yang aman, nyaman terhindar dari kerusakan yang tidak diinginkan.⁴

Keselamatan kerja secara umum merupakan keadaan terhindar dari bahaya saat melakukan kerja. Menurut Suma'mur, keselamatan mencakup segala hal yang terkait dengan mesin, pesawat, alat kerja, bahan, proses pengolahan, tempat kerja, dan lingkungannya, serta cara-cara melakukan pekerjaan. Dengan kata lain, keselamatan melibatkan berbagai aspek yang harus diperhatikan agar para pekerja dan lingkungan kerja tetap aman dan terjaga.⁵ Keselamatan kerja juga meliputi penyediaan alat pelindung (APD), perawatan mesin dan pengaturan jam kerja yang manusiawi. Pendapat para ahli lain mengatakan bahwa keselamatan meliputi mengendalikan kerugian dari kecelakaan dan kemampuan untuk mengidentifikasi dan menghilangkan atau mengontrol risiko yang tidak bisa diterima.⁶

Tidak hanya berkaitan dengan peralatannya semata, keselamatan kerja juga merupakan dari, oleh, dan untuk setiap tenaga kerja maupun masyarakat pada umumnya. Tasliman berpendapat bahwa keselamatan kerja menyangkut semua unsur yang berkaitan dalam suatu pekerjaan. Keselamatan kerja berkaitan dengan subjek atau orang yang melakukan pekerjaan, selain itu objek (*material*) berupa benda-benda atau barang-barang yang dikerjakan dan alat-alat kerja yang dipergunakan dalam bekerja berupa mesin-mesin dan peralatan lainnya, serta menyangkut lingkungannya, baik manusia maupun benda-benda atau barang.

Keselamatan kerja berkaitan dengan semua proses produksi dan distribusi baik barang maupun jasa. Oleh karena itu, keselamatan kerja

³ Mark A. Friend and James P. Kohn, *Fundamentals of Occupational Safety and Health, Four th Edition*, Toronto: The Scarecrow, 2007, hal. 2.

⁴ Mark A. Friend and James P.Kohn, *Fundamentals of Occupational Safety and Health, Four th Edition*,..., hal. 2.

⁵ Suma'mur, *Keselamatan Kerja dan Pencegahan Kecelakaan*, Jakarta: CV Haji Masagung, 1987, hal. 1.

⁶ Cici Apriliani, *et.al.*, *Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3)*, Sumatera Barat: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2022, hal. 5.

adalah tugas semua orang yang terlibat dalam suatu pekerjaan. Keselamatan kerja melibatkan setiap tenaga kerja dan orang lain yang berada di perusahaan atau masyarakat di sekitar perusahaan yang mungkin terkena dampak dari akibat suatu proses produksi industri. Keselamatan berguna untuk mencegah terjadinya kecelakaan kerja yang dapat merugikan seperti cedera atau luka, kerugian harta, kerusakan peralatan dan kerusakan disekitarnya.⁷

Pengertian lain mengenai keselamatan kerja memiliki pengertian yang serupa. Menurut *America Society of Safety and Engineering* keselamatan kerja diartikan sebagai bidang kegiatan yang ditujukan untuk mencegah semua jenis kecelakaan yang ada kaitannya dengan lingkungan dan situasi kerja. Menurut Prawirosentono keselamatan kerja adalah menciptakan suasana dan lingkungan kerja yang menjamin kesehatan dan keselamatan karyawan agar tugas pekerjaan di wilayah kerja perusahaan dapat berjalan lancar.⁸ Keselamatan kerja adalah usaha untuk melindungi dan menjaga keselamatan fisik dan mental para pekerja. Menurut Hasibuan, keselamatan kerja merupakan spesialisasi ilmu kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan para pekerja baik secara fisik, mental, maupun sosial. Hal ini dilakukan melalui tindakan pencegahan dan pengobatan terhadap penyakit atau gangguan kesehatan yang disebabkan oleh faktor pekerjaan dan lingkungan, serta penyakit umum. Dengan kata lain, keselamatan kerja bertujuan untuk menjaga kesejahteraan dan kesempurnaan jasmani dan rohani para pekerja.⁹

Sedangkan ditinjau dari segi terminologi adalah serangkaian tindakan serta kebijakan yang diambil untuk menjaga dan memastikan keselamatan dan kesejahteraan pekerja di tempat kerja. Hal ini meliputi identifikasi potensi bahaya dan risiko lingkungan kerja, serta penerapan prosedur keselamatan untuk mencegah terjadinya kecelakaan, cedera ataupun penyakit akibat kerja. Dari perspektif ilmiah, keselamatan dan kesehatan kerja dapat didefinisikan sebagai disiplin ilmu dan metode yang digunakan untuk mencegah kecelakaan dan penyakit yang dapat terjadi di tempat kerja. Dengan demikian, pelaksanaan keselamatan dan kesehatan kerja berarti apa yang dilakukan oleh perusahaan dan karyawan untuk mencegah atau meminimalkan kemungkinan terjadinya

⁷ Tarwaka, *Keselamatan dan Kesehatan Kerja*, Surakarta: Harapan Press, 2008, hal. 4.

⁸ Suyadi Prawirosentono, *Manajemen Sumber Daya Manusia: Kebijakan Kinerja Karyawan*. Edisi 1. Cetakan Kedelapan, Yogyakarta: BPFE, 2002, hal. 61.

⁹ Qomariyatus Sholihah, *Keselamatan dan Kesehatan Kerja Konstruksi*, Malang: UB Press, 2014, hal. 15.

kecelakaan dan penyakit. Ilmu tersebut mempunyai pendekatan yang berbeda, yang tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya.¹⁰

Akhirnya, standar keselamatan merupakan hal yang wajib ditegakkan sesuatu aturan hukum yang berlaku karena untuk melindungi hak-hak asasi pekerja dan kesejahteraan manusia pada umumnya.¹¹ Menurut Undang-Undang No. 1 Tahun 1970 mendefinisikan keselamatan kerja sebagai usaha untuk melindungi pekerjaan yang mencakup mesin, tempat kerja, dan lingkungan kerja. Tujuannya adalah untuk mencegah terjadinya kecelakaan dan penyakit akibat kerja serta melindungi sumber-sumber produksi agar produktivitas dan efisiensi dapat meningkat. Dengan demikian, keselamatan kerja berfokus pada menjaga keamanan dan kesehatan pekerja serta memastikan kelancaran produksi dengan cara yang aman dan efisien.¹² Menurut Silalahi, keselamatan kerja tidak lepas dari perhatian Pemerintah Indonesia. Konstitusi Indonesia pada dasarnya memberikan perlindungan yang menyeluruh bagi rakyat Indonesia. Pasal 27 ayat (2) dari Undang-Undang Dasar 1945 menyatakan “Setiap warga Negara berhak atas pekerjaan dan penghidupan yang layak bagi kemanusiaan.” Berdasarkan pasal tersebut dikeluarkanlah Undang-Undang No.14 Tahun 1969 tentang Pokok-pokok Tenaga Kerja dimana perlindungan atas keselamatan karyawan dijamin dalam pasal 9 yang berbunyi “Setiap tenaga kerja berhak mendapat perlindungan atas keselamatan, kesehatan, pemeliharaan moral kerja, serta perlakuan yang sesuai dengan martabat manusia dan moral agama.”¹³ Menurut Bangun Wilson ada tiga hal yang menjadi landasan pentingnya keselamatan kerja yaitu moral, hukum dan ekonomi.¹⁴

¹⁰ Koeshartono & Shellyana, *Hubungan Industrial: Kajian Konsep dan Permasalahan*, Jakarta: Universitas Atma Jaya, 2005, hal. 120.

¹¹ Im, I., & Park, D. Crane Safety Standar: Problem Analysis and Safety Assurance Planning, dalam *Journal of Safety Science*, Vol. 127, 2020, hal. 1.

¹² Undang-undang Nomor 1 Tahun 1970 Tentang Keselamatan Kerja, diunduh dari https://www.kemnaker.go.id/asset/data_puu/peraturan_file_32.pdf. Diakses pada tanggal 25 November 2022.

¹³ Bennet N.B Silalahi & Rumondang B. Silalahi, *Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja*, Jakarta: PT Pustaka Binaman Pressindo, 1995, hal. 39-40.

¹⁴ Adapun tiga landasan tersebut a). Moral, dimana manusia merupakan makhluk termulia di dunia, oleh karena itu sepatutnya manusia memperoleh perlakuan yang baik dan terhormat dalam lingkungan sosial. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan menegaskan bahwa setiap orang berhak mendapatkan perlindungan terhadap keselamatan dan kesehatan kerja, juga hak atas perlakuan yang sesuai dengan moral, kesusilaan, harkat, martabat manusia, dan nilai-nilai agama. Artinya, setiap pekerja berhak mendapatkan hak-hak yang mendasari kehormatan dan martabatnya sebagai manusia, dan hak untuk bekerja dalam lingkungan yang aman dan sehat. Para pemberi kerja melakukan hal itu untuk membantu meringankan beban

Menurut peneliti keselamatan kerja merupakan suatu penerapan dari prosedur kerja yang bertujuan untuk meminimalkan risiko yang terjadi di tempat kerja serta kecelakaan yang mungkin terjadi dengan menjalankan semua prosedur keselamatan yang telah ditetapkan seperti identifikasi, evaluasi, dan penanganan pada sumber bahaya di lingkungan kerja guna memastikan bahwa semua pekerja yang berada di lingkungan tersebut aman dan tidak terpapar oleh risiko yang tidak diperlukan. Aspek-aspek yang perlu diperhatikan dalam keselamatan kerja meliputi pengaturan di tempat kerja, design tempat kerja yang aman penggunaan alat pelindung diri yang sesuai, pengawasan, penegakan semua aturan keselamatan, pencegahan terhadap kecelakaan.

2. Unsur Keselamatan Kerja

Menurut Yiu unsur-unsur dalam keselamatan kerja meliputi kebijakan keselamatan kerja, program pelatihan yang diterapkan dalam upaya keselamatan kerja, identifikasi bahaya, penilaian risiko, pengendalian bahaya, komunikasi tentang keselamatan, pelaporan serta investigasi, serta pemeriksaan dan pengawasan.¹⁵ Sedangkan, Swasta

penderitaan atas musibah kecelakaan kerja yang dialami para karyawan dan keluarga; b). Hukum, Undang-undang ketenagakerjaan menjamin bagi setiap pekerja untuk menghadapi risiko kerja yang dihadapi yang ditimbulkan pekerjaan. Menurut Undang-Undang Ketenagakerjaan Nomor 1 tahun 1970 tentang keselamatan dan kesehatan kerja, setiap pekerja di seluruh wilayah Republik Indonesia harus dilindungi dari kecelakaan di lingkungan kerja di darat, di tanah, permukaan air, di dalam air, dan di udara. Pemberi kerja yang tidak memenuhi kewajibannya untuk melindungi pekerjanya dari kecelakaan kerja akan dikenakan hukuman yang setimpal. Artinya, undang-undang ini menegaskan pentingnya keselamatan dan kesehatan kerja bagi para pekerja, dan ada sanksi bagi pemberi kerja yang tidak mematuhi peraturan ini; c). Ekonomi, banyak perusahaan akan mengeluarkan biaya-biaya yang mahal jumlahnya jika terjadi kecelakaan kerja yang dialami oleh pekerja. Kebanyakan perusahaan membebaskan kerugian kecelakaan kerja yang dialami karyawan kepada pihak asuransi. Kerugian tersebut berupa biaya pengobatan dan biaya pertanggungan lainnya. Keselamatan kerja dipandang sebagai biaya, tetapi keselamatan kerja adalah investasi bagi perusahaan dalam menjalankan kinerjanya. Menerapkan keselamatan kerja dengan baik dapat mengurangi biaya, cedera yang rendah, premi asuransi yang turun, dan mencegah timbulnya kerugian lainnya. Bangun Wilson, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Jakarta: Erlangga, 2012, hal. 379.

¹⁵ Yiun, N.S, *et.al.*, "Implementation of Safety Management System for Improving Construction Safety Performance: A Structural Equation Modelling Approach, dalam *Journal Building*, Vol. 9 No. 4, 2019, hal. 89. Unsur-unsur keselamatan kerja dapat dijelaskan sebagai berikut: 1). Kebijakan keselamatan merupakan pedoman dari organisasi dalam penerapan keselamatan kerja di lingkungan kerja dan merupakan keputusan dari organisasi; 2). Program pelatihan adalah program yang diberikan secara berkala untuk melatih kesadaran para pekerja terhadap bahaya yang ada di lingkungan kerja untuk mencegah terjadinya kecelakaan kerja; 3). Identifikasi bahaya adalah evakuasi serta melakukan identifikasi bahaya di lingkungan kerja sehingga dapat menentukan tindakan yang diperlukan untuk mengurangi risiko yang terjadi; 4). Penilaian risiko adalah penghitungan setiap bahaya akan terjadi dengan melakukan identifikasi di lingkungan

berpendapat, bahwa unsur-unsur yang mempengaruhi keselamatan kerja diantaranya sebagai berikut:¹⁶

1. Tempat kerja. Tempat yang aman dimulai dari karyawan yang mengikuti persyaratan keselamatan kerja dan melakukan pekerjaan mereka sesuai dengan prosedur yang ditetapkan.¹⁷ Sebagian besar lingkungan tempat kerja di negara berkembang tidak sesuai standar.¹⁸ Sayangnya, sebagian perusahaan menganggap bahwa lingkungan kerja yang aman dan sehat tidak diperlukan dan akan sebagai pengeluaran perusahaan.¹⁹ Hal-hal yang perlu diperhatikan terhadap kondisi kerja meliputi: *lay out* (tata ruang), sistem penerangan, serta kondisi peralatan yang ada.²⁰
- b. Perilaku pekerja tidak aman yang tidak memenuhi keselamatan (*unsafe behavior*). Perilaku pekerja tidak aman adalah perilaku individu yang bertentangan dengan prosedur keselamatan yang telah

kerja; 5). Pengendalian bahaya adalah upaya pengendalian terhadap bahaya yang telah teridentifikasi dengan menggunakan cara-cara preventif serta korektif jika masih ada kekurangan dalam pelaksanaannya; 6). Komunikasi keselamatan adalah upaya memberikan informasi tentang keselamatan kerja kepada para pekerja serta pihak terkait; 7). Pelaporan dan investigasi adalah pelaporan yang dilakukan terhadap kecelakaan yang terjadi yang bersifat proaktif sehingga dapat mengetahui faktor penyebab serta tindakan yang diambil guna pencegahan agar kejadian serupa tidak terulang kembali; 8). Pemeriksaan dan pengawasan dimaksudkan agar pengawasan dan pengawasan rutin dilakukan secara berkala untuk memastikan keselamatan kerja yang dilakukan di tempat kerja tetap terjaga; 9). Keterlibatan pekerja adalah upaya mengajak pekerja berpartisipasi serta berkontribusi dalam menjaga keselamatan kerja serta memberikan masukan guna perbaikan kedepannya.

¹⁶ Bambang Swasto, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Malang: UB Press, 2011, hal. 108.

¹⁷ Susomrith & Amankwaa, "Relationship Between Job Embeddedness and Innovative Work Behavior," dalam *Journal Management Decision*, Vol. 58, No. 5, 2019, hal. 864-878.

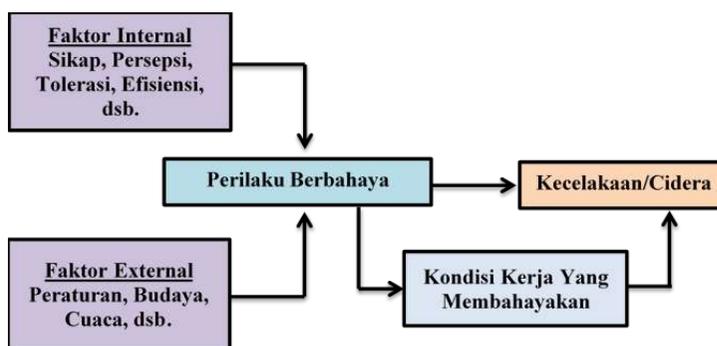
¹⁸ Gu Zhenjing, *et.al.*, Impact of Employees' Workplace Environment on Employees' Performance: A Multi-Mediation Model, dalam *Journal of Public Health*, Vol. 10, 2022, hal. 2.

¹⁹ Aghaji A, *et.al.*, Human Resource and Governance Changers in The Delivery of Primary Eye Care; a Mixed Methods Feasibility Study in Negeria, dalam *Journal BMC Health Serv Res*, Vol. 21, 2021, hal. 1-2.

²⁰ *Layout* pabrik: Merupakan cara penyusunan mesin-mesin beserta perlengkapannya yang diperlukan untuk proses kegiatan. 1). Penentuan *layout* pabrik yang tertata, tertib dan rapih akan meminimalisir kecelakaan kerja disamping menampilkan kesan tertata; 2). Sistem penerangan: Sistem penerangan yang baik memungkinkan para karyawan dapat melihat obyek yang dikerjakan secara jelas, sehingga kemungkinan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan dapat dihindari; 3). Kondisi peralatan yang ada: Kondisi mesin dan peralatan yang tidak memenuhi persyaratan merupakan salah satu timbulnya kecelakaan. Bambang Swasto, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Malang: UB Press, 2011, hal. 108.

ditetapkan dan dapat mengakibatkan risiko cedera ataupun kecelakaan di tempat kerja. Contohnya seperti tidak memakai alat pelindung diri (APD) saat bekerja, tidak mengikuti prosedur keselamatan, mengabaikan tanda-tanda peringatan, ataupun tidak mengindahkan pelatihan keselamatan yang telah dijalankan. Dari hasil studi kasus terhadap kecelakaan kerja sebanyak 75.000 diketahui 88% disebabkan oleh tindakan yang tidak aman, 10 % dikarenakan kondisi tidak aman.²¹ Adapun tabelnya dapat di gambarkan sebagai berikut:

**GAMBAR SKEMA II. 1:
Perilaku Berbahaya**



Hubungan tingkat kecelakaan kerja dan perilaku tidak aman,²² telah banyak di selidiki oleh peneliti diantaranya oleh

²¹ Dong-Chul, An Explicative Model of Unsafe Work Behavior, dalam *Journal of Safety Science*, No. 43, 2005, hal. 187-211.

²² Perilaku tidak aman diantaranya: 1). Kebiasaan tidak menggunakan peralatan yang tidak memenuhi persyaratan keamanan kerja: manusia merupakan salah satu faktor penyebab timbulnya kecelakaan. Kebiasaan untuk mengamankan peralatan juga merupakan penyebab timbulnya kecelakaan. Kebiasaan pengamanan peralatan tercermin pada bagaimana peralatan, bahan-bahan dan benda-benda lain diamankan, peralatan tersedia secara memadai serta pemahaman terhadap metode pengerjaan yang baik; 2). Penggunaan alat pelindung diri yang tidak sesuai: cara pencegahan lain terhadap kemungkinan bahaya adalah dengan menggunakan perlindungan diri terhadap para karyawan pada waktu bekerja. Alat pelindung diri (APD) adalah peralatan keselamatan merupakan upaya terakhir melindungi diri dalam meminimalkan bahaya. Kewajiban menggunakan APD telah disepakati pemerintah melalui Departemen Tenaga Kerja Republik Indonesia dengan industri selaku pelaku usaha. APD standar terdiri dari pelindung diri, pernapasan, telinga, mata, kepala, kaki, pakaian pelindung dan sabuk pengaman karyawan baik di laboratorium, lapangan atau di proses pengolahan. Alat-alat tersebut seperti halnya baju kerja, helm, kaca mata, sarung tangan, dan sepatu; 3). Tidak mengikuti prosedur kerja: Prosedur kerja merupakan tata cara mengerjakan sesuatu yang harus dipatuhi dalam pelaksanaan kegiatan. Tujuan dari prosedur keamanan adalah membantu dan mengarahkan semua karyawan untuk bekerja dengan aman dan mencegah cedera, baik diri mereka maupun orang lain.

Tomas *et.al.*, dan Oliver *et.al.*, keduanya menggunakan teknik pemodelan struktural dan menemukan bahwa kecelakaan terjadi dan sangat dirasakan secara langsung oleh organisasi yang diakibatkan oleh perilaku tidak aman.²³ Hal ini di dukung oleh teori perilaku manusia (*human behavior theory*) yang menjelaskan bahwa perilaku manusia dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor psikologis, sosial, dan lingkungan.²⁴

c. Stres dan suasana kejiwaan karyawan

Selama beberapa dekade, stres terkait pekerjaan telah menjadi ancaman global yang mempengaruhi pekerja dan organisasi.²⁵ Stres adalah keadaan psikologis yang menyebabkan individu berperilaku disfungsional di tempat kerja dan hal ini disebabkan oleh respon orang terhadap keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dengan kemampuan untuk mengatasinya.²⁶ Menurut peneliti stres adalah bentuk respons fisiologis dan psikologis terhadap individu pada saat mengalami tekanan ataupun tuntutan dari lingkungannya baik itu tekanan dari pekerjaan, hubungan interpersonal, maupun masalah pribadi. Respon yang terjadi timbul akibat sistem saraf simpatis yang aktif jika hal ini berlebihan dapat berpengaruh terhadap kinerja serta kesehatan dari individu. Adapun dalam konteks pekerjaan stres dapat terjadi ketika tuntutan pekerjaan telah melampaui kemampuan individu dalam mengatasi masalah yang dihadapi, seperti konflik dengan atasan ataupun tekanan pekerjaan. Para karyawan yang bekerja di bawah tekanan serta di luar kemampuannya atau yang merasa bahwa pekerjaan mereka terancam atau tidak terjamin. Setiap tahunnya, negara-negara di Uni Eropa mengalami kerugian setidaknya sebesar 185 miliar hingga 269 miliar Euro dan 50 %

Dengan demikian, pelaksanaan kegiatan dapat dilakukan secara baik berdasar prosedur kerja yang ada, sehingga dapat terhindar kemungkinan terjadinya kecelakaan. Bambang Swasto, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Malang: UB Press, 2011, hal. 108-120.

²³ Tomas, J.M., *et.al.*, A Cross-Validation of a Structural Equation Model of Accidents: Organizational and Psychological Variables as Predictors of Work Safety, dalam *Journal of Work and Stress*, Vol. 13, No. 1 Tahun 2010, hal. 49-58; Oliver, A, *et.al.*, The Effects of Organizational and Individual Factors on Occupational Accidents, dalam *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, Vol. 75, 2002, hal. 473-488.

²⁴ James Reason, *Human Error*, New York: Cambridge University Press, 2009, hal. 53.

²⁵ Wanjung Lee, *et.al.*, Occupational Post-Traumatic Stress Disorder: An update Systematic Review, dalam *Journal of BMC Public Health*, Vol. 20, 2020, hal. 1-12; Lecal, *et.al.*, The Role of Job Support As aTarget for The Management of Work-Related Stress: The State of Art, dalam *Journal of Quality Access*, Vol. 21 No 147, 2020, hal. 152-159.

²⁶ Jeremy Stranks, *Human Factors and Behavior Safety*, Burlington: Elsevier Ltd, 2007, hal. 385.

hingga 60 % kehilangan hari kerja terkait dengan pekerjaan.²⁷ Organisasi secara global mengalami kerugian lebih dari 300 miliar dolar setiap tahunnya karena stres terkait pekerjaan.²⁸

Kondisi stres pada saat bekerja dapat memicu penurunan konsentrasi yang mengakibatkan kecelakaan dalam bekerja. Judge²⁹ mengemukakan di dalam bukunya bahwa banyak pekerja yang mengatakan bahwa mereka tertekan karena beban kerja yang diberikan sangat berat dan kinerja perusahaan yang menurun sehingga terjadi ketidak seimbangan antara tanggung jawab kerja dan keluarga yang mengakibatkan pekerja menjadi stres. Menurut teori *transactional* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman bahwa reaksi stres mencerminkan penilaian kognitif seseorang terhadap peristiwa lingkungan dan ini merupakan kompetensi seseorang dalam menghadapi peristiwa tersebut, karena stres bukan semata-mata milik lingkungan tetapi mencerminkan pengaruh bersama antara orang dan lingkungan.³⁰

Menurut Gibson (1995) stres kerja mengakibatkan setidaknya 14.000 tenaga kerja industri meninggal karena kecelakaan kerja di tiap tahunnya (hampir 55 orang per hari atau 7 orang per jam kerja) dan kurang lebih 100.000 orang tenaga kerja cacat permanen setiap tahunnya. Stres kerja akan langsung berpengaruh terhadap pekerja itu sendiri, sehingga pekerja kehilangan konsentrasi, jenuh, dan kurang hati-hati yang pada akhirnya akan mengakibatkan terjadinya kecelakaan kerja.³¹

B. Teori-Teori Keselamatan Kerja

Keselamatan kerja merupakan suatu penerapan dari prosedur kerja yang bertujuan untuk meminimalkan risiko yang terjadi di tempat kerja serta kecelakaan yang mungkin terjadi dengan menjalankan semua prosedur keselamatan yang telah ditetapkan seperti identifikasi, evaluasi, dan penanganan pada sumber bahaya yang berada di lingkungan kerja

²⁷ Florea R, Individual and Organizational Implications of Work-Related Stress, dalam *Journal of Economy Trans Disciplinarity*, Vol. 19 No. 1, 2016, hal. 28-33.

²⁸ Akanji, Organisational Stress: Theoretical Reflection and Proposed Directions for Management Research and Practice, dalam buletin *Economic Insight-Trends & Challenges*, Vol. 67 No. 4, 2015, hal. 27-36.

²⁹ T.A. Judge & P.R., Stephen, *Perilaku Organisasi*, Edisi 12, Jakarta: Salemba Empat, 2008, hal. 368.

³⁰ Wicken, *et.al.*, *Engineering Psychology and Human Performance*, New York: Routledge Taylor & Francis Group, 2016, hal. 320-321.

³¹ G.W.Y. Putri, "Hubungan Antara Stres Kerja dengan Tingkat Produktivitas Tenaga Kerja di CV. "X", dalam *The Indonesian Journal of Occupational Safety*, Vol. 1 No.1, 2018, hal. 144-154.

guna memastikan bahwa semua pekerja yang berada di lingkungan tersebut aman dan tidak terpapar oleh risiko yang tidak diperlukan. Para ahli telah mempelajari konsep-konsep yang diterapkan dalam keselamatan kerja. Beberapa teori yang dikemukakan oleh para ahli di bidang keselamatan kerja antara lain:

1. **James Reason dengan *Swiss-Cheese Model (SCM) Theory* dan *Latent Errors Theory***

James Reason adalah seorang psikolog Inggris yang lahir pada tanggal 30 Maret 1938. Mendapatkan gelar sarjana dalam bidang psikologi dari Universitas Leeds pada tahun 1959, dan gelar PhD dalam bidang psikologi eksperimental dari Universitas of Manchester pada tahun 1964. James Reason menjadi Profesor di Universitas Manchester dari tahun 1997-2001.³² James Reason meninggal dunia pada tanggal 13 Februari 2021. Ia menerima beberapa penghargaan diantaranya penghargaan dari *British Psychological Society* dan *Royal Aeronautical Society*. Karyanya yang inovatif dan signifikan dalam bidang keselamatan kerja dan manajemen risiko yang saat ini tetap di gunakan yaitu teori “ *Swiss Chesse Model*” dan *Latent Error*.³³

1) *Swiss-Cheese Model (SCM)*

Dalam teori *swiss-cheese model*, kegagalan atau kesalahan yang mengakibatkan kecelakaan kerja bukan hanya disebabkan oleh satu faktor, melainkan oleh serangkaian faktor yang terjadi secara bersamaan.³⁴ Model ini diilustrasikan dengan gambar lubang pada keju yang tersusun secara bertumpuk, di mana setiap lubang mewakili faktor risiko yang harus diatasi untuk melakukan tindakan pencegahan. Setiap keping keju model ini mewakili sistem atau lapisan pertahanan yang berbeda dalam sistem keselamatan kerja. Tiap kepingan keju memiliki lubang atau kelemahan yang dapat terjadi, namun apabila beberapa keping keju digabungkan, maka lubang pada satu keping dapat tertutupi oleh kepingan keju lainnya.

Menurut *swiss cheese model*, kecelakaan terjadi ketika sejumlah lubang pada kepingan keju bertemu dan membentuk jalur yang tidak terhalang sehingga memungkinkan terjadinya kecelakaan. Oleh karena itu, untuk mencegah terjadinya kecelakaan, diperlukan upaya untuk menutupi lubang-lubang tersebut dengan

³² James Reason, *The Human Contribution: Unsafe Acts, Accidents, and Heroic Recoveries*, New York: CRC Press, 2008, hal. 1.

³³ Risky Business Boston, "James Reason", dalam <https://www.riskybusiness.events/james-reason-ingredients-ofheroic-recovery>. Diakses pada 02 April 2023.

³⁴ James Reason, *Managing the Risks of Organizational Accidents*, Aldershot: Ashgate Press, 1997, hal. 9.

memperkuat sistem keselamatan kerja dan memperbaiki kelemahan pada setiap kepingan keju tersebut.

2) *Latent Errors*

Teori *latent errors* atau kesalahan laten dikemukakan oleh James Reason dalam bukunya yang berjudul “*Human Error*” pada tahun 1990. Teori ini menyatakan bahwa kesalahan atau kegagalan di tempat kerja tidak jarang diakibatkan oleh faktor-faktor tersembunyi dalam sistem organisasi dan manajemen yang muncul pada tahap perencanaan atau desain sistem.³⁵ Misalnya, kesalahan laten dapat terjadi pada perencanaan tata letak fasilitas yang tidak memperhatikan aspek keselamatan sehingga memicu risiko kecelakaan.

2. Patrick Hudson dengan *Safety Culture Theory*

Patrick Hudson adalah seorang profesor dalam bidang manajemen risiko di Delft University of Technology di Belanda. Lahir di Inggris pada tahun 1946 dan menyelesaikan pendidikan sarjana di bidang teknik mesin di University Institute of Science and Technology (UMIST). Kemudian, ia mendapatkan gelar PhD di bidang manajemen risiko dari Universitas Strathclyde di Glasglow, Skotlandia. Teori *safety culture* (budaya keselamatan) adalah buah pengembangan pikiran dari Patrick Hudson dengan mengacu kepada kerangka kerja yang digunakan untuk memahami bagaimana budaya, nilai, dan norma termasuk wilayah, negara, dan industri di suatu organisasi dapat mempengaruhi perilaku keselamatan individu dan kelompok.³⁶

Menurut Hudson, sebuah budaya keselamatan kerja yang positif dapat dibangun dan dipertahankan melalui tiga tahap yaitu pemahaman, evaluasi, dan perbaikan. Pada tahap *pertama*, organisasi perlu memahami kondisi saat ini dari budaya keselamatan yang sudah ada. Ini melibatkan pengukuran perilaku keselamatan dan identifikasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku tersebut. Setelah memahami kondisi saat ini, tahap *kedua* organisasi dapat melakukan evaluasi untuk menilai sejauh mana budaya keselamatan mereka sesuai dengan tujuan organisasi. Evaluasi dapat dilakukan melalui survei atau audit terhadap keselamatan, dan hasilnya dapat digunakan untuk menentukan area-area mana yang perlu dilakukan perbaikan. Tahap *ketiga* dari teori “*Safety Culture*” adalah perbaikan, dimana

³⁵ James Reason, *Human Error*, New York: Cambridge University, 1990, hal. 7.

³⁶ Stian Antonnsen, *Safety Culture: Theory, Methode, and Improvement*, England: Ashgate Publishing Limited, 2009, hal. 46.

organisasi dapat mengambil tindakan konkret untuk meningkatkan budaya keselamatan kerja yang mereka lakukan. Hal ini dilakukan dengan mengembangkan kebijakan keselamatan yang lebih baik atau dengan mengubah budaya organisasi secara menyeluruh.³⁷

3. Charles Perrow dengan *Normal Accident Theory*

Charles Perrow adalah seorang profesor dari Universitas Yale yang berkontribusi terhadap bidang studi kecelakaan industri dan pengembangan organisasi keselamatan kerja. Ia lahir pada tanggal 9 Agustus 1925 di Sioux City, Iowa, Amerika Serikat. Perrow memperoleh gelar sarjana dari Universitas Cornell pada tahun 1948 dan gelar PhD dari Universitas Yale tahun 1952. Ia mengajar di Universitas Stanford serta Universitas Yale dan mendapat gelar profesor dalam bidang sosiologi pada tahun 1968. Charles Perrow meninggal dunia pada tanggal 12 November 2019 di rumahnya di Guilford, Connecticut, Amerika.³⁸

Teori yang terkenal dari Charles Perrow adalah “*Normal Accident Theory*” yang mengungkapkan bahwa sistem yang kompleks memiliki beberapa sifat yang tidak dapat dihindari, seperti banyaknya elemen yang saling bergantung dan ketergantungan pada teknologi. Kecelakaan dapat terjadi karena adanya kombinasi dari keadaan yang sangat kompleks dan tidak dapat diprediksi, seperti kesalahan manusia dan kegagalan teknologi.³⁹

Perrow membagi sistem kompleks menjadi dua kategori yaitu sistem dengan tingkat ketergantungan rendah (*low interactive complexity*) dan sistem dengan tingkat ketergantungan tinggi (*high interactive complexity*). Sistem dengan tingkat ketergantungan rendah memiliki elemen yang saling terpisah-pisah, sehingga jika ada suatu kegagalan pada satu sistem, dampak yang akan di timbulkan lebih terbatas. Demikian juga sebaliknya, sistem dengan tingkat ketergantungan tinggi memiliki elemen yang saling terkait secara kompleks, sehingga jika terjadi kegagalan pada satu elemen, dampaknya dapat menyebar ke seluruh sistem.

Teori *normal accident* menunjukkan bahwa kecelakaan di sistem dengan tingkat ketergantungan yang tinggi tidak dapat dihindari, karena ada terlalu banyak variable yang kompleks dan

³⁷ Patrick Hudson, Diane Parker dan Matthew Lawrie, “A Framework for Understanding The Development of Organisational Safety Culture,” dalam *Journal of Safety Science*, 2006, hal. 551-562.

³⁸ Yale University Sociology”, dalam <https://www.sociology.yale.edu/news/sociology-departement-regrets-loss-charles-perrow>. Diakses pada 02 April 2023.

³⁹ Charles Perrow, “*Normal Accidents: Living With High-Risk Technology*”, USA: Basic Books, 1984, hal. 31.

tidak dapat diprediksi dalam suatu sistem. Oleh karena itu, Perrow menyarankan bahwa organisasi harus fokus pada upaya pencegahan kecelakaan dengan mengurangi tingkat ketergantungan pada sistem, memperkuat pengawasan, dan inspeksi, serta meningkatkan respon terhadap kecelakaan.⁴⁰

4. Ludwig von Bertalanffy dengan *A General System Theory*

Ludwing von Bertalanffy lahir pada tanggal 19 September 1901 di kota Atzgersdorf, Austria dan meninggal pada tanggal 12 Juni 1972 di Buffalo, New York. Pada awalnya, Bertalanffy tertarik pada bidang biologi, kemudian ia memperluas minatnya dalam bidang matematika, fisika, dan filsafat. Ia menempuh pendidikan dan mendapatkan gelar doktor di Universitas Wina pada tahun 1926. Pada tahun 1932 mulai mengajar dan mendapatkan gelar profesor di Universitas Wina. Pada tahun 1937 memperkenalkan teorinya mengenai “*A General System Theory*” yang diterbitkan dalam *Journal of General Psychology*.⁴¹

Teori *general system* menekankan pentingnya memahami keterkaitan dan interaksi antar elemen dan sistem, serta pentingnya melihat sistem dalam konteks yang lebih luas, termasuk lingkungan di sekitarnya. Dari sudut pandang lingustik, kata sistem menunjukkan keseluruhan yang terhubung atau teratur. Sistem yang dimaksudkan adalah keseluruhan yang ada terdiri dari bagian-bagian yang saling terkait. Oleh karena itu, untuk memahami sistem harus melihat sebagai keseluruhan, bukan hanya kumpulan elemen yang terpisah, karena itu sistem memiliki sifat *emergent*,⁴² yaitu sifat yang muncul dari interaksi antara bagian-bagian sistem yang saling terkait. Sistem memiliki batas-batas yang jelas, baik batas internal yang ada antar bagian-bagian sistem maupun batas eksternal dengan lingkungan sekitarnya. Dengan demikian *general sistem* adalah sebagai sesuatu keseluruhan yang terorganisir di mana bagian-bagiannya saling terkait, yang menghasilkan sifat *emergent* dan memiliki tujuan, dan ini dapat dipelajari dengan menggunakan

⁴⁰ Charles Perrow, “*Normal Accidents: Living With High-Risk Technology*”, USA: Basic Books, 1984, hal. 339-340.

⁴¹ Britannica, “Ludwig Von Bertalanffy,” dalam <https://www.britannica.com/biography/Ludwig-von-Bertalanffy>. Diakses pada 2 April 2023.

⁴² *Emergent* adalah sifat atau karakteristik yang muncul pada tingkat keseluruhan sistem yang kompleks dan tidak dapat dijelaskan hanya dengan melihat sifat-sifat, atau karakteristik dari bagian-bagian secara terpisah. *Emergent* merupakan hasil dari interaksi dan keterkaitan bagian sistem yang saling mempengaruhi satu dengan yang lainnya.

metode-metode analisis yang sama, terlepas dari bidang ilmu pengetahuan atau konteks yang lebih spesifik.⁴³

Dalam teori sistem umum (*general sistem*), keselamatan kerja dianggap sebagai bagian dari sistem yang kompleks dan saling terkait. Oleh karena itu, keselamatan kerja perlu dipahami secara menyeluruh dan holistik. Pendekatan ini digunakan untuk menjawab pertanyaan dan mengatasi masalah yang terkait dengan keselamatan kerja secara efektif. Dengan melihat keselamatan kerja sebagai bagian dari sistem yang lebih besar, kita dapat memahami hubungannya dengan faktor-faktor lain dan mencari solusi yang lebih baik untuk mencegah kecelakaan dan memastikan lingkungan kerja yang aman bagi semua pekerja.⁴⁴

5. Edwin A. Locke dan Gary Latham dengan *Goal Setting Theory*

Edwin Locke dan Gary Latham adalah dua psikolog yang bekerjasama dalam mengembangkan teori *goal setting*. Edwin Locke lahir pada tanggal 5 Januari 1938 di Clinton, Massachusetts, Amerika Serikat. Lulusan Harvard pada tahun 1960 dan kemudian meraih gelar PhD di bidang psikologi sosial dari Universitas Cornell pada tahun 1964. Locke merupakan profesor di Universitas Maryland dan merupakan tokoh terkemuka dalam bidang psikologi organisasi serta memiliki kontribusi dalam mengembangkan *goal setting theory*.⁴⁵ Sedangkan Gary Latham lahir pada tanggal 17 Maret 1949 di Vancouver Canada. Ia memperoleh gelar sarjana di bidang psikologi dari Universitas British Columbia tahun 1971 dan mendapatkan gelar PhD dalam bidang psikologi dari Universitas Toronto tahun 1974. Ia dikenal sebagai ahli dalam bidang motivasi dan juga memberikan kontribusi besar dalam pengembangan teori *goal setting* bersama dengan Edwin Locke.⁴⁶

⁴³ Ludwig Von Bertalanffy, *General System Theory: Foundation, Development, Application*, New York: George Braziller, 1996, hal. 30-36.

⁴⁴ Lars Skyttner, *General System Theory: Problem, Perspective, Practice*, Singapore: World Scientific Publishing Co. Pte. Ltd, 2005, hal. 30-52. Penerapan teori *general system* dalam keselamatan kerja dengan melakukan langkah-langkah: 1) Identifikasi elemen-elemen sistem keselamatan kerja, seperti peralatan, lingkungan kerja, dan kebijakan keselamatan kerja; 2) Analisis interaksi antar elemen-elemen tersebut dan bagaimana mereka dapat mempengaruhi keselamatan kerja; 3) Identifikasi faktor risiko dalam sistem keselamatan kerja; 4) Pengembangan strategi untuk meminimalkan risiko dengan memperkuat elemen sistem keselamatan kerja yang rentan dan mengurangi interaksi negatif antar elemen tersebut.

⁴⁵ Website of Edwin A Locke, Ph.D, dalam <https://www.edwinlocke.com/introduction>. Diakses pada 3 April 2023.

⁴⁶ University of Toronto, dalam <https://www.psych.utoronto.ca/people/directories/all-faculty/gray-tathan>. Diakses pada 3 April 2023.

Teori dari *goal setting* didasarkan dari penelitian yang dilakukan berpuluh-puluh tahun yang menunjukkan bahwa tujuan yang disadari akan mempengaruhi tindakan yang dilakukan.⁴⁷ Teori *goal setting* yang dikemukakan oleh Locke dan Latham adalah teori motivasi yang menjelaskan apa yang menyebabkan beberapa orang lebih baik dalam melakukan tugas-tugas terkait pekerjaan dibandingkan yang lain. *Goal setting* adalah cara untuk menyatakan tujuan secara lebih spesifik,⁴⁸ dan menantang, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan kinerja seseorang. Dengan menetapkan tujuan yang jelas dan ambisius, seseorang akan lebih termotivasi untuk mencapainya dan bekerja lebih keras untuk mencapai hasil yang diinginkan.⁴⁹

Dalam bidang keselamatan kerja teori *goal setting* dapat membantu meningkatkan motivasi dan kinerja dengan cara melakukan pekerjaan dengan aman, sehingga dapat meminimalkan risiko kecelakaan yang terjadi di lingkungan kerja diantaranya yakni:

1. Menetapkan tujuan keselamatan yang spesifik dan menantang. Misalnya dengan cara menetapkan target untuk mengurangi tingkat kecelakaan atau cedera di tempat kerja, ataupun meningkatkan penggunaan alat pelindung diri (APD).
2. Melibatkan pekerja dalam penetapan tujuan. Pekerja diberikan kesempatan untuk memberikan masukan dan saran terkait penetapan tujuan keselamatan. Hal ini dapat meningkatkan keterlibatan pekerja dalam upaya keselamatan dan meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
3. Memberikan umpan balik yang positif serta penghargaan untuk memperkuat motivasi pekerja untuk terus bekerja secara aman. Memberikan pelatihan dan pengembangan untuk meningkatkan keterampilan dan pengetahuan tentang keselamatan kerja.

⁴⁷ Edwin A Loce dan Grary Latham, "Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Work Motivation: A 35 year Odyssey," dalam *Journal of American Psychology*, Vol. 57, 2002, hal. 705-717.

⁴⁸ Locke mengusulkan lima prinsip dasar menetapkan tujuan keselamatan yaitu: 1) Kejelasan (*clarity*); 2) Tantangan (*challenge*); 3) Komitmen (*commitment*); 4) Umpan balik (*feed back*); 5) Kompleksitas tugas (*task complexity*). Lihat: Edwin A Locke, *Motivation Through Concious Goal Setting*, dalam *Journal Applied & Preventive Psychology*, Vol. 5, 1996, hal. 117-124.

⁴⁹ Edwin A Locke dan Gary P.Latham, *New Development in Goal Setting and Task Performance*, New York: Routledge Taylor & Francis Group, 2013, hal. 3-4.

6. Neal. L. Zohar dengan *Safety Climate Theory*

Neal L. Zohar adalah profesor di bidang psikologi industri dan organisasi di Technion-Israel Institut of Technology. Ia dikenal sebagai peneliti dan pengembang teori *Safety Climate* dalam bidang keselamatan kerja. Zohar lahir pada tahun 1947 di Haifa, Israel. Ia memperoleh gelar sarjana psikologi dan matematik dari Universitas Tel Aviv pada tahun 1970 dan gelar Doktor dalam bidang psikologi industri dan organisasi dari Universitas Bar-Ilan pada tahun 1979. Model *safety climate* di kembangkannya pada tahun 1980 yang menekankan pentingnya persepsi karyawan tentang budaya keselamatan dan pengaruhnya terhadap kinerja keselamatan.⁵⁰

Iklim keselamatan (*safety climate*) merujuk kepada persepsi bersama yang dilakukan karyawan mengenai kebijakan, prosedur, dan praktek organisasi, serta jenis perilaku dan didukung oleh lingkungan kerja.⁵¹ Menurut Zohar, *safety climate* dapat dijelaskan sebagai persepsi karyawan terhadap kebijakan, prosedur, dan praktik keselamatan kerja. *Safety climate* juga mencakup pandangan karyawan terhadap tingkat komitmen organisasi terhadap keselamatan kerja yang termuat dalam kebijakan perusahaan, prosedur serta nilai-nilai yang dijunjung tinggi dalam hal keselamatan di lingkungan kerja yang mengindikasikan kepedulian perusahaan terhadap keselamatan karyawan. Untuk itu *safety climate* di tingkat kelompok memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kinerja keselamatan.⁵²

7. H.W. Heinrich dengan *Domino Theory*

H.W.Heinrich adalah seorang insinyur dan ahli keselamatan industri yang lahir pada tanggal 6 Oktober 1886 dan meninggal pada tanggal 22 Juni 1962.⁵³ Pada tahun 1929, Herbert William Heinrich

⁵⁰ Dov Zonar, "Safety Climate in Industrial Organizations," dalam *Journal of Applied Psychology*, Vol. 65, No. 1, 1980, hal. 96-102.

⁵¹ Benjamin Scheider, Sarah, Kathryn Niles-Jolly, "Creating the Climate and Culture of Success," dalam *Journal of Organization Dynamics*, No. 23 Vol. 1, 1994, hal. 17-29.

⁵² Dov Zohar dan Gil Luria, "A Multilevel Model of Safety Climate: Cross-Level Relationships Between Organization and Group Level Climates," dalam *Journal of Applied Psychology*, Vol 90, No. 4, 2005, hal. 616-628. Pada penelitian ini beberapa faktor yang penting dan mempengaruhi *safety climate* diantaranya: 1) Komitmen manajemen terhadap keselamatan: dapat mempengaruhi persepsi karyawan tentang *safety climate*; 2) Partisipasi karyawan terhadap program keselamatan kerja; 3) Kepuasan kerja. Karyawan yang merasa puas dengan pekerjaan mereka cenderung lebih mematuhi prosedur keselamatan kerja; 4) Hubungan antara rekan kerja; 5) Kualitas komunikasi.

⁵³ Peoplepill, <https://www.peoplepill.com/people/herbert-william-heinrich>. Diakses pada 3 April 2023.

mengembangkan suatu teori yang dinamakan Domino teori.⁵⁴ Tahapan yang dilalui sebelum kecelakaan digambar menjadi 5 tahapan yakni:

1. Lingkungan Sosial (*sosial environment and ancestry*). Merupakan faktor-faktor sosial serta lingkungan yang dapat mendorong perilaku yang tidak aman.
2. Faktor kesalahan manusia (*fault of person*). Perilaku berbahaya ataupun lingkungan kerja yang tidak aman, yang dapat berkontribusi pada terjadinya insiden.
3. Perilaku atau kondisi tidak aman (*unsafe acts or unsafe conditions*). Perilaku yang tidak aman atau kondisi lingkungan kerja yang tidak aman yang akan menjadi pemicu insiden.
4. Kecelakaan (*accident*). Merupakan suatu keadaan ataupun peristiwa yang dapat menghasilkan cedera.
5. Cedera (*injury*). Hasil dari kecelakaan yang akan terjadi seperti kerugian atau luka.⁵⁵

Menurut Heinrich dengan menghilangkan salah satu domino dalam rangkaian ini akan mencegah kerugian ataupun cedera. Oleh karena itu, upaya peningkatan yang dilakukan seringkali dengan berfokus kepada mengidentifikasi dan menghilangkan perilaku dan kondisi tidak aman. Heinrich mengemukakan bahwa tindakan tidak aman adalah akar penyebab sebagian besar kecelakaan.⁵⁶

8. Behavior Based Safety (BBS) Model

Tujuan dari keselamatan yang berdasarkan pada perilaku adalah merubah tingkah laku karyawan dari perilaku yang berisiko menjadi perilaku yang lebih aman. Banyak pendekatan untuk meningkatkan keselamatan berkonsentrasi pada perubahan sikap pekerja, dengan harapan dapat mempengaruhi perilaku mereka lebih lanjut. Perilaku adalah tindakan atau reaksi seseorang yang muncul sebagai respons terhadap rangsangan baik itu eksternal maupun internal. Pendekatan perilaku membahas bagaimana orang berperilaku di tempat kerja. Menurut Mc Sween, jika kita mengubah kebiasaan keselamatan seseorang, diantaranya dengan mengadopsi kebiasaan rekan kerja yang memiliki pola yang lebih baik dalam keselamatan kerja. Peterson, mengungkapkan bahwa model

⁵⁴ Pejman Ghasemi Poor Sabet, *et.al.*, "Application of Domino Theory to Justify and Prevent Accident Occurrence in Construction Site," dalam *Journal of Mechanical and Civil Engineering (IOSR-JMCE)*, Vol. 6, No. 2, 2013, hal. 72-26.

⁵⁵ H.W Heinrich., *Preventing Industrial Accidents: More than Triangles and Dominoes*, New York: Routledge, 2021, hal. 145.

⁵⁶ H.W Heinrich., *Preventing Industrial Accidents: More than Triangles and Dominoes*, New York: Routledge, 2021, ..., hal. 146.

penguatan BBS dikemukakan pertama kali oleh Komaki pada tahun 1978.⁵⁷

Pendekatan BBS merupakan pendekatan berdasarkan ilmu perilaku yang dikonseptualisasikan oleh Skinner.⁵⁸ Analisis perilaku eksperimental, dan analisis perilaku terapan muncul dari penelitian yang dilakukan oleh Skinner dengan menggunakan intervensi yang menargetkan perilaku spesifik yang diinginkan.⁵⁹ Selain itu, dengan menggunakan BBS memfokuskan: *pertama*, berfokus pada perilaku keselamatan yang dapat diamati, daripada sikap terhadap keselamatan kerja yang tidak dapat diamati. *Kedua*, penekanan yang dilakukan terhadap dorongan perilaku yang aman.

C. Penerapan Keselamatan Kerja

Penerapan keselamatan kerja di perusahaan sangatlah penting guna memastikan bahwa keselamatan para pekerja terjamin serta dapat terhindar dari kecelakaan kerja. Dahulu keselamatan kerja hanya dianggap sebagai masalah teknik saja, tetapi beberapa tahun terakhir banyak penelitian menemukan peran penting faktor organisasi dan manjerial dalam manajemen keselamatan dan pencegahan kecelakaan kerja.⁶⁰ Penerapan program keselamatan kerja merupakan suatu keniscayaan yang harus diterapkan dalam lingkungan kerja untuk menjamin keselamatan para pekerja.⁶¹ Terlebih dimasa kini dimana perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah membuat penggunaan alat-alat produksi semakin kompleks. Semakin kompleks

⁵⁷ Judi Komaki, *et.al.*, A Behavior Approach to Occupational Safety: Pinpointing and Reinforcing Safe Performance in a Food Manufacturing Plant, dalam *Journal of Applied Psychology*, Vol. 63 No.4, 1978, hal. 434-445.

⁵⁸ B.F. Skinner, *Science and Human Behavior*, New York: The Free Press, 1953.

⁵⁹ E. Scott Geller, Behavior-Based Safety and Occupational Risk Management, dalam *Journal Behavior Modification*, Vol. 29, No. 3, 2005, hal. 539-561.

⁶⁰ Suxiz Liu, Xu Yang dan Qiang Mei, "The effect of Perceived Organization Support for Safety and Organizational Commitment on Employee Safety Behavior: A Meta-Analysis," dalam *Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 2019, hal. 3.

⁶¹ Sebagaimana perusahaan telah menerapkan program dan inisiatif prosedur keselamatan untuk meningkatkan kepatuhan kepada sistim keselamatan kerja di antaranya : pelatihan keselamatan kerja, prosedur keselamatan kerja, audit kesematan kerja, inisiatif khusus seperti (pembuatan poster, program keselamatan di luar pekerjaan), penghargaan keselamatan kerja. Semua prosedur ini penting agar program keselamatan kerja berhasil. Tetapi metode tradisional ini belum cukup. Riset yang dilakukan *Du Pont* dan perusahaan lainnya menunjukkan 80-90 % insiden yang terjadi diakibatkan dari tindakan tidak aman daripada kondisi tidak aman. Penelitian baru menegaskan keefektifan pendekatan perilaku terhadap keselamatan dapat meningkatkan kepatuhan dan mengurangi terjadinya kecelakaan. Terry E. McSween, *Value-Based Safety Process: Improving Your Safety Culture With Behavior-Based Safety*, New Jersey: John Wiley & Sons Inc, 2003, hal. 1-2.

peralatan yang digunakan, semakin besar potensi bahaya yang mungkin terjadi, dan semakin besar kemungkinan terjadinya kecelakaan kerja jika tidak ditangani dan dikendalikan dengan baik. Dengan kata lain, semakin rumit dan canggih peralatan yang digunakan, maka risiko kecelakaan kerja juga semakin tinggi jika tidak ditangani dengan hati-hati dan dikelola dengan baik.

Sistem manajemen keselamatan kerja merupakan bagian dari sistem manajemen keseluruhan dari suatu perusahaan. Ini mencakup berbagai hal, seperti struktur organisasi, perencanaan, pelaksanaan, tanggung jawab, *standar operating procedure*, proses, dan sumber daya yang diperlukan untuk mengembangkan, menerapkan, mencapai, mengkaji, dan memelihara kebijakan keselamatan dan kesehatan kerja. Tujuannya adalah mengendalikan risiko yang terkait dengan kegiatan di tempat kerja. Dengan demikian, sistem manajemen keselamatan kerja bertujuan menciptakan lingkungan kerja yang aman, produktif, dan efektif bagi semua pekerja.⁶² Di dalam beberapa penelitian yang dilakukan dalam konteks keselamatan kerja juga menekankan komunikasi keselamatan,⁶³ kepribadian,⁶⁴ gaya kepemimpinan dan konstruksi organisasi yang mendorong terciptanya iklim keselamatan.⁶⁵

Tujuan manajemen keselamatan kerja adalah menciptakan sistem keselamatan dan kesehatan kerja yang terpadu, melibatkan manajemen, tenaga kerja, kondisi kerja, dan lingkungan kerja. Tujuannya adalah

⁶² Dalam penerapan keselamatan kerja beberapa langkah yang diambil diantaranya: 1). Evaluasi risiko yakni dengan melakukan evaluasi serta mengidentifikasi bahaya dan risiko yang ada di lingkungan kerja; 2). Penerapan prosedur keselamatan yang dilakukan secara jelas dan spesifik yang di dalamnya mencakup langkah-langkah untuk mengurangi bahaya serta risiko yang terjadi; 3). Pendidikan terhadap karyawan berupa pelatihan mengenai prosedur keselamatan dan cara menghindari bahaya serta risiko yang terjadi; 4). Pemeriksaan rutin terhadap lingkungan kerja untuk memastikan bahwa lingkungan kerja aman dan tidak mengancam keselamatan para pekerja; 5). Melibatkan peran manajemen sehingga pihak manajemen dapat memonitoring serta memastikan bahwa pekerja menjalankan prosedur keselamatan secara benar dan dapat membantu menangani keadaan darurat jika hal ini terjadi; 6). Pengawasan dilakukan secara rutin agar memastikan bahwa para pekerja dijalankan; 7). Evaluasi dan perbaikan secara berkesinambungan agar kondisi selalu terpantau dan di dilakukan evaluasi jika diperlukan sesuai dengan perkembangan di lingkungan kerja.

⁶³ Sharon Clarke, "The Effects of Work Environment, Job Communication and Safety Attitudes on Accidents and Unsafe Behavior," dalam *Journal Personal Review*, Vol. 35 No. 4, 2006, hal. 414-416.

⁶⁴ Andrew Neal and Mark A. Griffin, "A Study of The Lagged Relationship Among Safety Climate, Safety Motivation, Safety Behavior, and Accidents at The Individual and Group Level, dalam *Journal of Applied Psychology*, Vol. 91 No. 4, 2006, hal. 946-947.

⁶⁵ Chua Jing and Shah Rollah, "The Effects of Safety Leadership on Safety Performance in Malaysia," dalam *Journal of Business and Management Studies*, Vol. 2 No. 1, 2017, hal. 12-18.

untuk mencegah dan mengurangi kecelakaan serta penyakit akibat kerja, sekaligus menciptakan tempat kerja yang aman, nyaman, efektif, dan produktif. Dengan demikian, manajemen keselamatan kerja berusaha untuk menjaga kesehatan dan keselamatan para pekerja serta menciptakan lingkungan kerja yang baik dan produktif bagi semua. Untuk itu diperlukan partisipasi dari pekerja serta pemimpin perusahaan secara aktif agar tujuan manajemen keselamatan kerja dapat berhasil.⁶⁶

1. Cakupan Program Keselamatan Kerja dan Tahapannya

Program keselamatan kerja yang digunakan bertujuan untuk memastikan agar kegiatan keselamatan kerja lebih sederhana, mudah dipahami dan mudah diterapkan di tempat kerja, sehingga membantu sistem pencegahan terhadap kecelakaan kerja lebih efektif serta mencakup semua kegiatan terlepas dari perbedaan level dalam sistem operasi ataupun dalam sistem keselamatan kerja.⁶⁷ Cakupan sistem manajemen keselamatan kerja juga memungkinkan untuk diterapkan sistem manajemen risiko untuk mengidentifikasi, mensistematisasi prosedur keselamatan serta memastikan penerapan, peninjauan, dan kesinambungan

⁶⁶ Frea A Manuele, *Advance Safety Management Focusing on Z10 and Serious Injury Prevention*, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc, 2005, hal. 17-18.

⁶⁷ Serenay Calis and Banu Yesim, "Occupational Health and Safety Management Systems Applications and A System Planning Model," dalam *Journal Procedia Computer Science*, Vol. 158, 2019, hal. 1058. Menurut Prawirosentono program keselamatan dan kesehatan kerja mencakup beberapa tindakan, yakni: a). Mencegah, mengurangi, dan meminimalkan kemungkinan terjadinya kecelakaan dalam pekerjaan; b). Mencegah, mengurangi dan memadamkan kebakaran, bahaya peledakan; c). Membuat sarana sebagai jalan untuk menyelamatkan diri pada saat terjadi kebakaran atau kejadian lain yang membahayakan; d) Memberi pertolongan pada kecelakaan (PPK); e). Memberikan alat pelindung diri kepada karyawan; f). Mencegah dan mengontrol penyebaran suhu, kelembapan, debu, kotoran, asap, uap, gas, angin, radiasi, suara, dan getaran; g). Untuk menjaga kesehatan pekerja, pencegahan dan pengendalian penyakit pekerjaan harus dilakukan. Penyakit tersebut dapat bersifat fisik, seperti keracunan, infeksi, dan penularan, maupun bersifat mental, seperti kelelahan dan depresi. Dengan melakukan tindakan pencegahan dan pengendalian ini, diharapkan pekerja dapat tetap sehat dan produktif dalam menjalankan tugas-tugas pekerjaannya; h). Memperoleh penerapan cahaya yang cukup dan sesuai; i). Mengatur suhu dan kelembapan udara dengan baik; j). Memelihara kebersihan lingkungan dan ketertiban; k) Menciptakan keserasian dalam proses kerja; l) Memperlancar bongkar muat dan penyimpanan barang/bahan; m). Menghindari aliran listrik yang berbahaya; n). Menyempurnakan pengawasan atas pekerjaan yang mempunyai potensi kecelakaan tinggi. Suyadi Prawirosentono, *Manajemen Sumber Daya Manusia: Kebijakan Kinerja Karyawan*. Edisi 1. Cetakan Kedelapan, BPFE. Yogyakarta: BPFE, 2002, hal. 113.

rencana organisasi dan dalam hal inipun diperlukan adanya dukungan manajemen.⁶⁸

Keterbukaan manajemen terhadap saran keselamatan merupakan signal moderat dari dukungan manajemen terhadap keselamatan kerja.⁶⁹ Bentuk komitmen manajemen dapat terlihat dari dukungan finansial dan waktu yang diberikan dalam pelaksanaan program kerja K3. Dalam teori organisasi yang dikemukakan oleh Westrum mengatakan bahwa organisasi dibagi menjadi tiga bentuk yaitu patologis, birokratik, dan generatif.⁷⁰ Dalam budaya patologis, informasi hanya penting jika akan mempengaruhi kepentingan pribadi pekerja. Pada budaya birokratik, pekerja hanya mementingkan untuk memajukan departemennya saja. Sedangkan untuk budaya generatif, penekanan ditempatkan pada penggunaan informasi untuk menyelesaikan misi dari perusahaan.⁷¹

Kemudian Reason mengadaptasi dan memperluas tipologi dari Westrum dengan memasukkan karakteristik reaktivitas dan produktivitas pada tipologi tersebut. Organisasi pada tahap reaktif menyatakan bahwa keselamatan bagi mereka, tetapi hanya akan menanggapi setelah kecelakaan terjadi. Organisasi proaktif mencoba mengantisipasi masalah keselamatan kerja sebelum terjadi.⁷² Hudson kemudian menciptakan kerangka kerja pengembangan budaya keselamatan kerja berdasarkan tipologi budaya organisasi dari tipologi organisasi Westrum dan Reason, yakni patologis, reaktif, kalkulatif, proaktif dan generatif.⁷³

⁶⁸ Sean Tucker, *et.al.*, "Perceived Organizational Support for Safety and Employee Safety", dalam *Journal of Occupational Health Psychology*, Vol. 13, No. 4, 2008, hal 319-330.

⁶⁹ Harlos, K.P., When Organization Voice Systems Fail, dalam *Journal of Applied Behavior Science*, Vol. 37, 2001, hal. 324-342.

⁷⁰ R Westrum, "Human Factor Experts Beginning to Focus on Organizational Factor in Safety," dalam *Journal of ICAO*, Vol. 5 No.1, hal. 6-8.

⁷¹ R Westrum, "A typology of Organisational Cultures," dalam *Journal Qualitatif Safety and Health*, Vol. 13 Supplamen II, 2004, hal. 22-27.

⁷² James Reason, *Managing The Risks of Organizational Accidents*, New York: Taylor & Francis, 2017, hal 115-117.

⁷³ Patrick Hudson, Implementing a Safety Culture in a Major Multi-National, dalam *Journal of Safety Science*, Vol. 4 No. 5, 2007, hal. 597-722. 1. Patologi hanya berfokus kepada penerapan undang-undang yang diwajibkan, termasuk inspeksi dan audit yang dilakukan untuk menghindari tuntutan hukuman ("Siapa yang peduli dengan keselamatan selama tidak diketahui?"); 2). Tahap reaktif menganggap bahwa keselamatan itu penting dan akan melakukan banyak hal setiap kali terjadi kecelakaan; 3). Tahap kalkulatif meyakini bahwa sistem manajemen keselamatan kerja mempunyai pengaruh serta meningkatkan kinerja perusahaan, sehingga dengan budaya kalkulatif organisasi memiliki sistem untuk mengelola bahaya yang akan terjadi pada unit usaha; 4). Organisasi proaktif sudah menilai bahwa keselamatan kerja sebagai nilai inti perusahaan, dan para pemimpin di setiap line untuk menerapkan keselamatan kerja baik semua pekerja dan vendor yang bekerja. Sehingga dalam tahapan ini organisasi mulai mengantisipasi masalah keselamatan

Model tahapan di atas menggambarkan tingkat kematangan organisasi disetiap tahapannya melalui serangkaian proses serta kriteria yang telah di tetapkan.⁷⁴ Hal tersebut menjadi dasar manajemen keselamatan yang di bentuk guna melakukan fungsi perencanaan, pengorganisasikan, memimpin dan mengendalikan keselamatan di tempat kerja.⁷⁵ Menurut Komang dikutip oleh Sunyoto dijelaskan bahwa upaya pencegahan kecelakaan dilakukan melalui program terpadu dan terkoordinasi dari berbagai aktivitas, pengawasan yang terarah yang didasarkan atas sikap, pengetahuan, dan kemampuan. Beberapa ahli telah mengembangkan teori pencegahan kecelakaan yang terhimpun dalam 5 tahap.⁷⁶

kerja sebelum masalah tersebut muncul; 5). Tahap Generatif yakni budaya keselamatan merupakan cara kerja yang dijalankan dalam melakukan pekerjaan saat ini, dalam bisnis yang dijalankan.

⁷⁴ Wendler, R, *The Maturity of Maturity Model Research: A Systematic Mapping Study*, dalam *Journal Information and Software Technology*, Vol. 54, 2012, hal. 1317-1339.

⁷⁵ Robbins and Judge, *Organizational Behavior: Updated 18th Global Edition*, United Kingdom: Person Education Limited, 2022, hal. 38. *Planning* atau perencanaan adalah sebuah proses yang mencakup penentuan tujuan, penerapan strategi, dan pengembangan rencana untuk mengkoordinasikan kegiatan. *Organizing* atau pengorganisasikan adalah menentukan tugas-tugas apa yang harus dikerjakan, siapa yang mengerjakan, bagaimana tugas-tugas itu dikelompokkan, siapa yang melapor kepada siapa, dan di mana keputusan-keputusan yang akan dibuat. *Leading* atau memimpin merupakan fungsi yang mencakup memotivasi karyawan, mengarahkan orang lain, serta melakukan komunikasi dan dapat menyelesaikan konflik yang ada. *Controlling* atau pemantauan untuk memastikan bahwa kegiatan tersebut dilakukan rencana dan mengkoreksi setiap penyimpangan yang signifikan.

⁷⁶ Lima tahapan tersebut yaitu : 1). Organisasi keselamatan dan kesehatan kerja. Pada era industrialisasi saat ini dengan kompleksitas serta permasalahan dan penerapan prinsip manajemen modern, masalah usaha pencegahan kecelakaan tidak mungkin dilakukan oleh orang per orang atau secara pribadi, namun memerlukan banyak orang, berbagai jenjang dalam organisasi yang memadai. Maka, kehadiran organisasi keselamatan kerja menjadi mutlak diperlukan sebagai langkah awal penerapan keselamatan kerja; 2). Menemukan fakta dan masalah. Langkah selanjutnya untuk dapat menemukan problem atau potensi-potensi dari problem keselamatan kerja diperlukan upaya investigasi. Langkah tersebut dapat dilaksanakan melalui survei, inspeksi, observasi, investigasi, dan *review of record*; 3). Analisis. Pada tahap ini terjadi proses bagaimana fakta atau masalah ditemukan dapat dicari solusinya. Beberapa analisi harus dapat dikenali diantaranya yaitu sebab utama masalah tersebut, tingkat kekerapannya, lokasi, hal-hal yang berkaitan dengan manusia maupun kondisi; 4). Pemilihan atau penetapan alternatif (pemecahan). Dari berbagai alternatif pemecahan perlu diadakan seleksi untuk ditetapkan satu yang benar-benar efektif dan efisiensi; 5). Pelaksanaan. Jika sudah dipilih alternatif pemecahan maka harus diikuti dengan tindakan dari keputusan penetapan tersebut. Dalam proses pelaksanaan dibutuhkan adanya kegiatan pengawasan agar tidak terjadi penyimpangan. Danang Sunyoto, *Dasar-Dasar Manajemen Pemasaran*, Cetakan Pertama, Yogyakarta: CAPS. 2012, hal. 242.

Pendekatan budaya keselamatan diperlukan dalam rangka pengurangan kecelakaan.⁷⁷ Budaya keselamatan kerja ini berkaitan dengan nilai fundamental yang mendasari organisasi untuk penanganan risiko dan keselamatan kerja pada organisasi.⁷⁸ Keyakinan dan nilai-nilai ini tertanam pada nilai-nilai organisasi.

2. Pengendalian Risiko Kecelakaan Kerja

Semua aktifitas manusia yang berhubungan dengan pekerjaan melibatkan beberapa jenis risiko, baik psikologis, lingkungan, material, atau lainnya.⁷⁹ Penelitian menunjukkan bahwa penerapan tindakan pengendalian risiko dipengaruhi oleh keyakinan tentang penyebab kecelakaan.⁸⁰ Hasl *et.al.*, (2009) mengemukakan bahwa manajemen perusahaan paling sering mengaitkan risiko dengan keadaan yang tidak terduga yakni memandang bahwa penyebab kecelakaan adalah di luar kendali mereka sendiri. Akibatnya, langkah-langkah pengendalian risiko yang efektif untuk mencegah kecelakaan di masa yang akan datang jarang diterapkan. Pendekatan terhadap manajemen risiko ini, menjadi kurang memadai dan kurang dijadikan pelajaran kedepannya.

Menurut Departemen Tenaga Kerja dan Transmigrasi Republik Indonesia (Depnakertrans RI) yang dikutip oleh Rofiah disebutkan bahwa perusahaan harus merencanakan manajemen dan pengendalian kegiatan-kegiatan, produk barang dan jasa yang dapat menimbulkan risiko kecelakaan kerja yang tinggi. Manajemen risiko adalah kunci penting untuk menentukan sudut pandang dalam mengambil keputusan startegis secara interaktif.⁸¹ Dengan demikian, risiko didefinisikan sebagai kemungkinan kegagalan yang akan terjadi dan mempengaruhi organisasi. Hal ini akan berefek pada terkendalanya tujuan yang akan

⁷⁷ Clarke, S, Perception of Organizational Safety: Implication for The Development of Safety Culture,”dalam *Journal of Organizational Behavior*, Vol. 20, 1999, hal. 185-198.

⁷⁸ Cakupan program keselamatan kerja tersebut meliputi; 1). Pencegahan terhadap kecelakaan kerja; 2) Pencegahan terhadap cedera kerja; 3) Program kesehatan kerja berupa layanan medis; 4). Manajemen stres kerja mencakup pengenalan dan pengelolaan stres kerja serta faktor-faktor lain yang mempengaruhi mental pekerja; 5). Pelatihan bagi pekerja; 6) Kepatuhan terhadap regulasi yang terkait keselamatan kerja baik peraturan yang telah ditetapkan oleh pemerintah maupun peraturan industri terkait; 7) Investigasi terhadap kecelakaan kerja. A.I Glendon, *Human Safety and Risk Management*, 2nd Edition, Florida: CRC Press, 2006, hal. 1-10.

⁷⁹ Jespersen AH, “Developing a Concept for External Audits of Psychosocial Risks in Certified Occupational Health and Safety Management Systems,” dalam *Journal of Safety Science*, Vol. 99, 2017, hal. 227-234.

⁸⁰ P. Hasl, *et.al.*, ”Small Enterprise Owners Accident Causation Attribution and Prevention,” dalam *Journal of Safety Science*, Vol. 4 No. 6, 2009, hal. 9-19.

⁸¹ Dongo, *et.al.*, Safety Climate, Perceived Risk, and Involvement in Safety Management,” dalam *Journal of Safety Science* ,Vol. 77, 2015, hal. 72-79.

dicapai dengan merujuk kepada peristiwa yang potensial akan terjadi serta konsekwensinya.⁸²

Tujuan utamanya adalah menghindari risiko yang tidak perlu, sehingga hanya menerima risiko yang benar-benar diperlukan untuk organisasi dan dapat diterima menurut standar perusahaan, masyarakat, dan lingkungan.⁸³ Pengendalian risiko kecelakaan dan penyakit akibat kerja dilakukan melalui beberapa metode yaitu:⁸⁴

- a. Pengendalian teknis/rekayasa yang meliputi eliminasi, substitusi, isolasi, ventilasi, higiene dan sanitasi.⁸⁵
- b. Pendidikan dan pelatihan
Pendidikan dan pelatihan ditujukan untuk meningkatkan kualitas pengetahuan dan keterampilan tenaga kerja di bidang kesehatan dan keselamatan kerja.
- c. Pembangunan kesadaran dan motivasi yang meliputi sistem bonus, insentif, penghargaan dan motivasi diri.
- d. Evaluasi melalui internal audit, penyelidikan insiden dan etiologi.
 - 1) Internal audit dengan mengidentifikasi setiap kejadian-kejadian hampir celaka di dalam perusahaan untuk selanjutnya diambil tindakan koreksi agar prosedur-prosedur yang ditetapkan secara terprogram dapat lebih efektif.
 - 2) Penyelidikan insiden mengidentifikasi setiap kejadian hampir celaka di dalam perusahaan.
 - 3) Etiologi adalah mencari sumber (asal usul) terjadinya penyakit akibat kerja.
- e. Penegakan hukum
Penegakan hukum yaitu dengan membuat aturan-aturan dan norma-norma kerja seperti lebih mempertegas tentang pemberian sanksi kepada pekerja yang melanggar peraturan perusahaan.

⁸² Ana Caroline, *et.al.*, "Risk Management in Occupational Safety: A Systematic Mapping," dalam *Journal of Work*, Vol. 147, 2021, hal. 147-166.

⁸³ Brocal F, "Technique to Identify and Characterize New and Emerging Risks: A New Tool for Application in Manufacturing Processes," dalam *Journal of Safety Science*, Vol. 109, 2018, hal. 144-156.

⁸⁴ Cindy Dwi Yuliandi & Eeng Ahman, "Penerapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Lingkungan Kerja Balai Inseminasi Buatan (BIB) Lembang," dalam *Jurnal Manajerial*, Vol. 18 No. 2, 2019, hal. 104.

⁸⁵ Eliminasi merupakan tindakan menghilangkan bahan-bahan yang mengandung potensi bahaya. Substitusi merupakan tindakan mengganti bahan yang berbahaya dengan bahan-bahan yang kurang berbahaya atau tidak bahaya sama sekali. Ventilasi merupakan tindakan mengalirkan udara ke dalam ruang kerja agar kadar dari bahan-bahan yang berbahaya lebih rendah dari kadar yang berbahaya yaitu kadar nilai ambang batas (NAB). Higiene dan sanitasi merupakan tindakan mencari faktor-faktor penyebab terjadinya penyakit akibat kerja agar tenaga kerja memperoleh derajat kesehatan yang setinggi-tingginya dan pengolahan air buangan agar tidak mencemari lingkungan.

Menurut Mangkunegara keselamatan kerja harus integral antara manajemen dengan bagian pengawasan kerja. Demikian juga dengan peran seluruh pegawai sangat penting dalam hal mengaplikasikan pendekatan sistem pada keselamatan kerja di perusahaan.⁸⁶ Jika hal ini tidak dilakukan maka penilaian terhadap sistem manajemen akan bersifat subjektif, dan saat ini subjektifitas sangatlah menonjol terjadi sekarang ini.⁸⁷

D. Sejarah Penerapan Keselamatan Kerja

1. Perkembangan Manajemen Keselamatan Kerja Secara Umum

Munculnya keselamatan kerja di dunia saat ini tidak dapat dilepaskan dari aktivitas manusia dalam memenuhi aktivitas ekonominya. Sejak awal perjalanan manusia di bumi, manusia telah menyadari bahwa seiring dengan pekerjaan yang mereka pilih, ada bahaya dan risiko yang akan dihadapi. Evolusi keselamatan kerja dapat di lihat dalam sejarahnya. Semenjak zaman purba manusia telah memiliki upaya dan usaha dalam memenuhi kebutuhan hidupnya, berburu merupakan aktivitas pokok sebagai pemenuhan kebutuhan hidup tersebut. Pada saat bekerja, tentunya tidak lepas dari kecelakaan dan cidera. Untuk menghindari terjadinya kecelakaan dari semenjak zaman manusia purba, telah terdapat upaya belajar agar tidak terulangi kembali. Misalnya dengan hidup berkelompok, dan berburu secara bersama sama, serta membuat alat yang lebih efektif dalam menangkap buruan. Upaya tersebut merupakan salah satu bagian dari manajemen keselamatan dalam bekerja secara sederhana.

Di masa lalu, manusia sudah sadar pentingnya keselamatan. Bukti dari zaman manusia pra-sejarah menunjukkan artefak seperti kapak dan tombak yang digunakan untuk berburu, tetapi dibuat dengan desain yang aman agar tidak membahayakan pemakainya. Contohnya adalah desain

⁸⁶ Anwar Prabu M, *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013, hal. 163. teknis pencegahan kecelakaan kerja dapat dilakukan dengan menerapkan tindakan berikut: a) Melibatkan para pengawas dan sistem pelaporan apabila terjadi kecelakaan harus dilaporkan kepada pengawas langsung dari bagian kerusakan, kemudian laporan harus mengidentifikasi kemungkinan penyebab kecelakaan. b) Mengembangkan manajemen prosedur keselamatan kerja c) Menjadikan keselamatan kerja sebagai tujuan kerja dengan cara membuat kartu penilaian keselamatan kerja. Setiap kesalahan yang dilakukan pegawai dicatat oleh pengawas dan dipertanggung jawabkan sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan penilaian prestasi kerja dan karyawan yang bersangkutan. d) Melatih karyawan dan pengawasan dalam manajemen keselamatan kerja. Para karyawan dilatih untuk dapat menggunakan peralatan kerja dengan baik dilatih untuk dapat menggunakan alat keamanan jika terjadi kecelakaan di tempat kerja.

⁸⁷ Jespersen AH, "Developing a Concept for External Audits of Psychosocial Risks in Certified Occupational Health and Safety Management Systems," dalam *Journal of Safety Science*, Vol. 9 No. 9, 2017, hal. 227-234.

pegangan dan sarung kapak yang dibuat oleh orang Babylonia pada zaman dinasti Summeria di Irak. Selain itu, mereka juga membangun saluran air yang terbuat dari batu untuk menjaga keamanan. Dari contoh-contoh tersebut, dapat dilihat bagaimana keselamatan telah menjadi perhatian sejak zaman dahulu kala.⁸⁸

Sekitar tahun 1700 SM, raja Babylonia, Hammurabi, telah menulis dalam kitab Undang-undang mengenai tanggung jawab ahli bangunan terhadap keselamatan. Hammurabi menyatakan bahwa jika seorang ahli bangunan membuat rumah untuk seseorang, namun pembuatannya tidak dilaksanakan dengan baik sehingga rumah itu roboh dan menimpa pemilik rumah hingga menyebabkan kematian, maka ahli bangunan tersebut harus dihukum mati.

Pada zaman Mozai, yang terjadi sekitar lima abad setelah Hammurabi, juga terdapat ketentuan yang menyatakan bahwa ahli bangunan bertanggung jawab atas keselamatan pelaksanaan proyek besar. Artinya, keselamatan dalam pembangunan dan konstruksi telah menjadi perhatian penting sejak zaman kuno untuk melindungi kehidupan dan keselamatan orang banyak. Secara historis orang Mesir telah sadar akan bahaya dari asap emas dan perak. Mereka bahkan memiliki manual pertolongan pertama untuk pekerja sejak 1500 SM.⁸⁹ Sebelum masa 80 tahun sebelum Masehi, seorang ahli ilmu pengetahuan dari bangsa Roma bernama Plinius, menyatakan bahwa para pekerja tambang harus menggunakan tutup hidung. Kemudian, pada tahun 1450, Dominico Fontana, seorang yang ditugaskan untuk membangun obelisk di lapangan St. Pieter di Roma, selalu menyarankan agar para pekerja menggunakan topi baja sebagai tindakan perlindungan. Hal ini menunjukkan bahwa keselamatan kerja dan perlindungan pekerja telah menjadi perhatian bahkan sejak zaman kuno, di mana para ahli dan pengawas proyek sudah memikirkan cara-cara untuk melindungi kesehatan dan keselamatan para pekerja.⁹⁰

Pada tahun 1500 SM (Sebelum Masehi), Ramses II dari Mesir membangun terusan dari Mediterania ke Laut Merah dan juga membangun Ramesseum. Untuk menjaga kesehatan pekerjanya, ia menyediakan tabib. Hal ini menunjukkan bahwa pada masa itu, orang telah memahami pentingnya kesehatan kerja dan merawat kesehatan

⁸⁸ Suci Meliza, "Konsep Dasar Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) dalam Asuhan Keperawatan", dalam <https://www.researchgate.net/>. Diakses pada tanggal 25 November 2022.

⁸⁹ Charles D. Reese, *Occupational Safety and Health: Fundamental Principles and Philosophies*, London: CRS Press, 2017, hal. 9.

⁹⁰ Suci Meliza, "Konsep Dasar Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) dalam Asuhan Keperawatan",..., hal. 6.

para pekerja yang terlibat dalam proyek-proyek besar. Tindakan ini merupakan salah satu contoh tertua tentang perhatian terhadap kesehatan dan keselamatan pekerja dalam sejarah manusia. Pada tahun 400 SM, Hippocrates, bapak kedokteran, menyadari bahwa para pemahat batu mengalami masalah pernafasan. Pada 100 SM, bangsa Romawi sadar akan bahaya yang di hadapi pekerja. Bangsa Romawi bahkan memiliki dewi keselamatan kerja bernama Salus,⁹¹ yang sering ditempel pada koin mereka. Pliny The Elder (50 SM) melakukan penelitian tentang penyakit asbestos pada pekerja tambang dan merekomendasikan penutup dari kandung kemih binatang.⁹²

Pada abad ke-15, Paracelsus (1493-1541) dan Agricola Paracelsus (1494-1555) telah memperkenalkan konsep kesehatan kerja yang lebih spesifik, terutama bagi para pekerja tambang. Mereka berbicara tentang pekerjaan di tambang, cara pengolahan biji tambang, dan penyakit yang dialami oleh para pekerja. Keduanya juga mulai mengambil langkah-langkah untuk mengurangi risiko penyakit yang disebabkan oleh pekerjaan tersebut. Salah satunya adalah dengan menganjurkan penggunaan tutup muka yang longgar dan ventilasi dalam lingkungan kerja. Paracelsus dianggap sebagai bapak toksikologi modern karena penelitiannya yang lebih mendalam mengenai bahan kimia dan pengaruhnya terhadap kesehatan pekerja. Jadi, melalui upaya mereka, kesadaran tentang kesehatan kerja semakin berkembang dan langkah-langkah untuk melindungi para pekerja dari risiko penyakit akibat pekerjaan telah dimulai sejak zaman dahulu.⁹³

Bernardine Ramazzini (1633–1714) dari Universitas Modena di Italia dianggap sebagai bapak kesehatan kerja. Ia adalah orang pertama yang menjelaskan hubungan antara jenis pekerjaan seseorang dengan penyakit yang dialaminya. Ramazzini menyarankan agar dokter, saat memeriksa pasien, juga menanyakan tentang pekerjaan pasien dan riwayat kesehatannya. Ia menulis tentang hubungan antara penyakit seorang pasien dengan tempat kerjanya. Pada masa itu, hubungan antara pekerjaan dan penyakit jarang diperhatikan oleh para dokter. Ramazzini memulai studi kedokteran dengan melihatnya dari perspektif ilmu sosial (*socio*

⁹¹ Salus adalah dewi keselamatan dan kesejahteraan dalam agama Romawi kuno. Dia sering dianggap sebagai pelindung keselamatan kerja dan kesehatan pekerja di Roma kuno. Salus digambarkan sebagai seorang wanita dengan pakaian Panjang dan berdiri di atas serangkaian tangga. Salus memegang mangkuk yang berisi ramuan obat, yang melambangkan kesehatan dan penyembuhan.

⁹² L. Meily Kurniawidjaja, *Teori dan Aplikasi Kesehatan Kerja*, Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press), 2010, hal. 10.

⁹³ Suci Meliza, “*Konsep Dasar Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) dalam Asuhan Keperawatan*”,..., hal. 6.

medicine). Selain itu, ia menemukan dua kelompok besar penyebab penyakit akibat kerja: pertama adalah bahaya dari bahan yang digunakan di tempat kerja, dan yang kedua adalah gerakan yang tidak sehat yang dilakukan oleh pekerja saat bekerja (faktor ergonomi). Melalui penelitiannya, Ramazzini telah memberikan kontribusi besar dalam memahami pentingnya kesehatan kerja dan bagaimana pekerja dapat terlindungi dari risiko penyakit yang berhubungan dengan pekerjaan mereka. Ramazzini menulis buku *Morbis Artificum Diatriba (Disease of Workes)*, yang membahas penyakit yang terdapat dikalangan para pekerja.⁹⁴

Samuel Stockhausen tahun 1656 menulis buku tidak menghirup debu terutama timbal pada pekerja tambang dengan buku yang berjudul *The Naxious Fumes of Ligharge, Diseases Couased by Them and Miners*. Satu-satunya peningkatan pada tahun 1800-an adalah proteksi kebakaran karena adanya desakan dari perusahaan asuransi agar sistem proteksi kebakaran di bangun.⁹⁵ Konteks keselamatan kerja di masa modern tentunya berbeda lagi. Semenjak dimulainya era modern, berbagai penemuan mulai bermunculan. Teknologi, mesin-mesin industri mulai banyak diciptakan. Berbagai penemuan tersebut turut pula mempengaruhi cara orang dalam bekerja. Dalam aktivitas bekerjanya manusia mulai berdampingan dengan teknologi. Kehadirannya sangat memberi manfaat bagi manusia dalam bekerja. Namun, pemanfaatannya juga mengandung risiko yang tinggi.⁹⁶

Meskipun penggunaan mesin uap, sangat menguntungkan di bidang industri, penggunaan mesin uap juga memiliki risiko peledakan karena tekanan uap yang tinggi. Sayangnya, belum ada aturan keselamatan yang terstruktur. Pada masa itu, para pekerja biasanya bekerja sebagai pengrajin secara mandiri atau bekerja di toko atau pertanian keluarga. Tanpa bantuan atau petunjuk resmi dari pemerintah atau lembaga lainnya, mereka bertanggung jawab sendiri untuk menjaga keselamatan, kesehatan, dan kesejahteraan mereka. Kondisi ini jelas menempatkan mereka dalam bahaya pekerjaan yang tidak terkendali. Saat ini, keselamatan kerja menjadi lebih penting di tempat kerja untuk melindungi pekerja dari

⁹⁴ Agung Wahyudi, “Pengantar K3, Pusat Bahan Ajar dan e-Learning”, dalam <http://astti.or.id/sites/default/files/K3%20-%20%20Pengantar%20K3.pdf>. Diakses pada 5 November 2022.

⁹⁵ Charles D. Reese, *Occupational Safety and Health: Fundamental Principles and Philosophies*, London: CRS Press, 2017, hal. 9.

⁹⁶ David Rosne & Gerald Markowitz, “A Short History of Occupational Safety and Health in the United States”, Mei 2020, dalam <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7144431/#bib5>. Diakses pada 5 November 2022.

bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan kesehatan mereka.⁹⁷ Bagi pengusaha, kehilangan karyawan karena kecelakaan mungkin terlihat sebagai masalah yang mudah diatasi dengan merekrut karyawan baru. Namun, masyarakat telah menyadari bahwa itu melanggar asas kemanusiaan. Kecelakaan dan pengorbanan karyawan akibat hubungan kerja yang terus-menerus tidak manusiawi. Para pekerja dapat menuntut perlindungan karena kesadaran masyarakat ini. Mereka meminta pengusaha untuk mencegah dan menangani kecelakaan. Diharapkan bahwa keselamatan kerja akan lebih diutamakan dan risiko kecelakaan akan diminimalkan, sehingga pekerja dapat bekerja dengan tenang dan nyaman karena kesadaran bahwa kesejahteraan dan keselamatan pekerja adalah hak yang tidak dapat digantikan dengan mudah.

Pada tahun 1911, di Amerika Serikat diberlakukan Undang-Undang Kerja (*Works Compensation Law*) yang berisi aturan bahwa jika terjadi kecelakaan kerja, baik itu karena kesalahan tenaga kerja atau tidak, pekerja yang terkena dampaknya akan mendapatkan ganti rugi. Undang-Undang ini merupakan langkah awal dalam usaha pencegahan kecelakaan yang lebih terarah. Dengan undang-undang ini, pekerja merasa lebih terlindungi dan mendapatkan jaminan dalam kasus kecelakaan kerja. Ini juga mendorong pengusaha untuk menerapkan tindakan pencegahan yang lebih baik dan lebih memperhatikan aspek keselamatan kerja. Untuk membuat lingkungan kerja lebih aman bagi semua pekerja, program pencegahan kecelakaan terus berkembang dan ditingkatkan.⁹⁸ Di Inggris pada mulanya aturan perundangan yang serupa juga telah diberlakukan, namun harus dibuktikan bahwa kecelakaan tersebut bukanlah terjadi karena kesalahan si korban. Jika kesalahan atau kelalaian disebabkan oleh korban maka ganti rugi tidak akan diberikan. Karena posisi buruh/pekerja dalam posisi yang lemah, maka pembuktian salah tidaknya pekerja yang bersangkutan selalu merugikan korban. Akhirnya peraturan tersebut diubah tanpa memandang kecelakaan tersebut diakibatkan oleh si korban atau tidak. Berlakunya peraturan perundangan tersebut dianggap sebagai permulaan dari gerakan keselamatan kerja yang membawa angin segar dalam usaha pencegahan kecelakaan industri.⁹⁹

Pada tahun 1931, H. W. Heinrich menulis buku yang berjudul "*Industrial Accident Prevention*" yang membahas upaya pencegahan

⁹⁷Sugiyono, "Keselamatan dan Kesehatan", dalam <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pendidikan/ir-sugiyono-mkes/materi-k3-bag01.pdf>. Diakses 25 November 2022.

⁹⁸ Charles D. Reese, *Occupational Safety and Health: Fundamental Principles and Philosophies*, London: CRS Press, 2017, hal. 10.

⁹⁹ Fierdaniyusvita, *et.al.*, *Modul Perundang-Undangan K3*, Jakarta: Universitas Esa Unggul, 2020, hal. 11.

kecelakaan di perusahaan. Tulisan ini dianggap sebagai permulaan sejarah baru bagi gerakan keselamatan kerja yang terorganisir dan terarah. Prinsip-prinsip yang dia kemukakan menjadi dasar dari program keselamatan kerja yang masih berlaku hingga saat ini. Di Indonesia, peraturan tentang keselamatan dan kesehatan kerja juga telah ada sejak lama. Mulai dari diterbitkannya Undang-undang Uap pada tahun 1930 yang mengatur tentang keselamatan kerja di bidang ketel uap, Undang-undang Petasan pada tahun 1932, dan masih banyak lagi peraturan lain yang terkait dengan keselamatan di dunia kerja. Perkembangan keselamatan kerja dari masa ke masa telah membantu menciptakan lingkungan kerja yang lebih aman dan nyaman bagi para pekerja. Dengan adanya peraturan dan upaya pencegahan kecelakaan yang terus ditingkatkan, diharapkan kecelakaan kerja dapat diminimalisasi dan pekerja dapat bekerja dengan lebih tenang dan produktif.¹⁰⁰

Alice Hamilton (1869-1970) dari Amerika mencatat bahwa dalam kurun tahun 1911-1914, pekerja yang tewas akibat pekerjaan sekitar 35.000 pekerja tiap tahunnyadan pada tahun 1910 sebanyak 36.000 pekerja mengalami cedera yang cukup serius. Beberapa buku yang ditulisnya antara lain *Industrial Poisons in the United States* (1925), *Exploring teh Hazardouz Truck* (1940), *Exploring the Dangerous Trades* (1943). Di Pennsylvania setidaknya 10 pekerja meninggal dalam satu minggu tidak diketahui penyakitnya.¹⁰¹

Pada tahun 1976, dalam *United Nations International Covenant on Economic Social, and Culture Right* kembali menyatakan tentang perlunya kondisi kerja yang selamat dan sehat sebagai hak asasi setiap orang. Selain itu, deklarasi Alma Ata yang dirumuskan pada tahun 1978 dalam *Work Health Assembly*, mengulangi kembali pernyataan memberikan prioritas yang tinggi pada kesehatan pekerja dalam program kerjanya dan menempatkan sebagai komponen yang penting.¹⁰²

ILO (*International Labour Organization*) sebuah organisasi pekerja sedunia merumuskan tentang pentingnya tempat kerja yang produktif dan layak memberikan bantuan teknik dalam bidang keselamatan dan kesehatan kerja dengan menghasilkan konvensi dan rekomendasi yang wajib diratifikasi. Tidak kurang dari 187 konvensi ILO telah dipublikasikan termasuk konvensi ILO No. 155 tentang *Occupational Health and Safety* serta rekomendasi ILO No. 197 tentang

¹⁰⁰ Yulianti Marheni, "Dasar-dasar Keselamatan dan kesehatan kerja (K3)," hal. 40, dalam, <https://e-training.kemnaker.go.id/>. Di akses pada 25 November 2022.

¹⁰¹ L. Meily Kurniawidjaja, *Teori dan Aplikasi Kesehatan Kerja*, Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press), 2010, hal. 14.

¹⁰² Taylor, *Enchancing Occupational Safety and Health: In Occupational Health Practice*, Amsterdam: Elsevier, 2004, hal, 300.

Promotion Framework for Occupational Safety and Health yang dipublikasikan pada tahun 2006.¹⁰³

Semua tahapan sejarah yang terjadi terhadap perkembangan keselamatan kerja telah menghasilkan pengembangan, pendekatan, komponen, dan elemen yang beragam dalam mencari solusi yang tepat terhadap keselamatan dan kesehatan kerja dengan pendekatan yang lebih modern baik dari sisi peralatan maupun sumber daya manusia. Tujuannya adalah untuk mengendalikan serta meminimalkan sampai dengan tingkat menghilangkan kecelakaan akibat kerja, penyakit akibat kerja dan peristiwa bencana di tempat kerja.

2. Perkembangan Manajemen Keselamatan Kerja di Indonesia

Penerapan manajemen keselamatan dan kesehatan kerja di Indonesia,¹⁰⁴ sudah dimulai sejak tahun 1847 ketika Belanda mulai menggunakan mesin uap dalam berbagai industri, terutama industri gula. Pada tanggal 28 Februari 1852, Pemerintah Hindia Belanda mengeluarkan *Staatsblad* No. 20 yang mengatur tentang keselamatan dalam penggunaan mesin uap dan pengawasannya diberikan kepada lembaga bernama *Dienst Van Het Stoomwezen*. Di akhir abad ke-19, penggunaan tenaga listrik mulai diperkenalkan di beberapa pabrik. Namun, penggunaan tenaga listrik ini juga menyebabkan banyak terjadi kecelakaan. Sebagai respons atas masalah tersebut, pada tahun 1890 dikeluarkan peraturan perundangan di bidang kelistrikan yang disebut "*Bepalingen Omtrent de Aanlog om het Gebruik van Geleidingen voor Electriciteits Verlichting en het Overbrengen van Kracht door Middel van Electriciteits in Nederlands Indie*". Dengan adanya peraturan dan pengawasan ini, diharapkan keselamatan dalam penggunaan mesin uap dan tenaga listrik dapat ditingkatkan, sehingga risiko kecelakaan dapat diminimalisasi dan lingkungan kerja menjadi lebih aman bagi para pekerja. Perkembangan dan penerapan manajemen keselamatan dan kesehatan kerja terus berlanjut hingga saat ini untuk menciptakan kondisi kerja yang lebih baik dan mengutamakan keselamatan semua pekerja di Indonesia.¹⁰⁵

Seiring dengan perkembangan teknologi dan industri, penggunaan mesin juga semakin meningkat. Pada awal abad ke-20, di Eropa sudah mengalami kemajuan pesat, dan Pemerintah Hindia Belanda pun mengeluarkan peraturan keselamatan kerja yang disebut *Veiligheids Reglement* (VR). Peraturan ini diberlakukan pada tahun 1905 dengan

¹⁰³ L. Meily Kurniawidjaja, *Teori dan Aplikasi Kesehatan Kerja*, Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press), 2010, hal. 5.

¹⁰⁴ Rullie Anisa. *Teknik Keselamatan, Kesehatan Kerja, dan Lingkungan di Industri*. Malang: Media Nusa Creativa, 2017. hal. 8-10.

¹⁰⁵ Fierdaniayusvita, *et.al.*, *Modul Perundang-undangan K3,...*, hal. 2-16.

nomor stbl. 251, dan kemudian diperbarui pada tahun 1910 dengan nomor stbl. 406. Peraturan *Veiligheids Reglement* ini bertujuan untuk melindungi keselamatan para pekerja dalam penggunaan mesin dan peralatan di berbagai industri. Dengan adanya peraturan ini, diharapkan dapat mengurangi risiko kecelakaan dan memberikan lingkungan kerja yang lebih aman dan nyaman bagi para pekerja. Perkembangan peraturan keselamatan kerja ini menjadi salah satu langkah penting dalam upaya meningkatkan kesadaran dan perlindungan terhadap pekerja di Indonesia.¹⁰⁶ Selain itu, pada tahun 1910, Direktur Pekerjaan Umum mengeluarkan peraturan pelaksanaan dari Stbl. No. 406 Tahun 1910 dengan nomor 119966/Stw. Peraturan tersebut berisi dua belas aturan khusus yang ditujukan untuk mengawasi berbagai masalah tertentu terkait keselamatan kerja. Kemudian, pada tahun 1914, diterbitkan juga ketentuan mengenai *Pengangkutan dengan Trem Dalam Jumlah yang Besar* (Stbl. No. 599 Tahun 1914). Peraturan ini berkaitan dengan keselamatan dalam penggunaan trem untuk mengangkut barang dalam jumlah besar. Semua peraturan tersebut bertujuan untuk menjaga keselamatan pekerja dan masyarakat, serta memberikan pedoman dan pengawasan yang lebih ketat terhadap berbagai kegiatan yang berpotensi membahayakan. Dengan adanya peraturan-peraturan ini, diharapkan tingkat keselamatan di berbagai sektor pekerjaan dapat ditingkatkan dan risiko kecelakaan dapat diminimalkan.¹⁰⁷

Pada tahun 1926, beberapa pasal dari *Burgerlijke Wetboek Oud* (KUH Perdata Lama) diubah dan dimasukkan ke dalam KUH Perdata Baru. Di dalam KUH Baru, terdapat Buku III Titel tujuh A yang khusus mengatur tentang kewajiban pengusaha dalam melindungi pekerjanya. Salah satu ketentuan yang ada adalah pengusaha harus memberikan kesempatan kepada pekerja yang tinggal bersamanya untuk menikmati cuti dari pekerjaan tanpa pemotongan upah (Pasal 1602u KUH Perdata). Selain itu, pengusaha juga harus mengatur pekerjaan sedemikian rupa sehingga pekerja dibebaskan dari pekerjaan pada hari Minggu dan hari-hari yang menjadi kebiasaan lokal (Pasal 1602v KUH Perdata). Pengusaha memiliki tanggung jawab untuk mengatur dan menjaga ruang, peralatan, atau perkakas, memberikan instruksi kepada karyawan untuk bekerja dengan benar, serta menetapkan aturan dan petunjuk untuk melindungi jiwa, kehormatan, dan harta benda karyawan. Ketentuan-ketentuan ini ditujukan untuk memastikan keselamatan, kesejahteraan, dan perlindungan hak-hak pekerja di lingkungan kerja. Dengan adanya

¹⁰⁶ Daradjat Kartasidjaja, *Konsep dan Efektivitas Impementasi Kebijakan Keselamatan dan Kesehatan Kerja*, Jakarta: Madani Publising, 2011, hal. 208.

¹⁰⁷ Rullie Anisa. *Teknik Keselamatan, Kesehatan Kerja, dan Lingkungan di Industri*. Malang: Media Nusa Creativa, 2017, hal. 8-1.

peraturan tersebut, diharapkan kondisi kerja dapat menjadi lebih aman, nyaman, dan menghormati hak-hak karyawan.¹⁰⁸

Selanjutnya pemerintah kolonial Belanda menerbitkan beberapa produk hukum yang memberikan perlindungan bagi keselamatan dan kesehatan kerja yang diatur secara terpisah berdasarkan masing-masing sektor. Beberapa diantaranya yang menyangkut sektor perhubungan yang mengatur lalu lintas perkereta apian seperti tertuang dalam *Algemene Regelen Betreffende de Aanleg Verkeer in Indonsia*) dan *Staatsblad* 1926 No.334, *Schepelingen Ongevallen Regeling* 1940 (ordonasi kecelakaan pelaut), *Staarsblad* 1930 No. 225, *Veiigheids Reglement* (peraturan keamanan kerja di pabrik dan tempat kerja)¹⁰⁹ yang disempurnakan sehingga terkenal dengan tbl. 406 tahun 1930, yang berfungsi sebagai dasar untuk penerapan K3 di Indonesia.

Memasuki era kemerdekaan Indonesia, maka sejumlah peraturan perundangan yang terkait K3 masih berlaku ketika belum ada penggantinya atau dianggap masih relevan untuk kondisi saat itu, kecuali hanya beberapa hal yang perlu dilakukan perubahan karena dianggap bertentangan dengan semangat dasar dari kemerdekaan dan entitas negara yang sudah merdeka. Adalah konstitusi negara Indonesia yaitu Undang-undang Dasar (UUD) 1945 pasal 27 ayat 2,¹¹⁰ yang secara subyektif telah meletakkan prinsip-prinsip dasar pentingnya K3 di Indonesia. Karena kedudukannya sebagai hukum dasar dan masih berlaku hingga saat ini, maka tidak satupun produk peraturan perundangan yang ada di Indonesia yang tidak bersumber kepada hukum dasar yaitu Undang-undang Dasar (UUD). Rumusan konstitusi sesungguhnya sangat luas cakupannya dan sangat substantif sifatnya. Apa yang terkandung dalam pasal ini memberi makna bahwa di samping warga negara berhak mendapatkan pekerjaan yang manusia juga mendapatkan perlindungan terhadap aspek keselamatan dan kesehatan kerja.

Perlindungan tenaga kerja di bidang keselamatan kerja di Indonesia juga telah mengarungi perjalanan sejarah yang panjang, telah dimulai lebih dari satu abad yang lalu. Dikemukakan oleh Kautsar, bahwa

¹⁰⁸ Dikutip dari Rullie Anisa. *Teknik Keselamatan, Kesehatan Kerja, dan Lingkungan di Industri*,..., hal. 8-10.

¹⁰⁹ Daradjat Kartasidjaja, *Konsep dan Efektivitas Impementasi Kebijakan Keselamatan dan Kesehatan Keja*, Jakarta: Madani Publisng. 2011, hal. 208.

¹¹⁰ Dalam pasal ini secara tegas dinyatakan bahwa "Tiap-tiap warga negara berhak atas pekerjaan dan penghidupannya yang layak bagi kemanusiaan." Hal untuk mendapatkan pekerjaan merupakan turunan dari prinsip *hifzh al-mal* (perlindungan atas harta benda) dalam teori hukum Islam. Misdar Farid Mas'udi, *Syarah UUD 1945 Perspektif Islam*, Jakarta: Pustaka Alvabert, 2013, hal. 195-210.

keselamatan kerja bagi karyawan akan memberikan rasa aman sehingga karyawan dapat bekerja tanpa adanya perasaan tertekan saat melaksanakan aktifitas bekerja.¹¹¹ Perlindungan pekerja akan terus ditingkatkan seiring perkembangan teknologi dan peralatan saat. Dengan demikian, pekerja akan merasa lebih aman dan terlindungi saat melakukan tugasnya.¹¹²

E. Peran Negara dalam Penerapan Keselamatan Kerja

Negara memainkan peran penting dalam penerapan keselamatan kerja. Sebagai regulator, negara memiliki peran dan tanggung jawab untuk menciptakan peraturan dan regulasi yang diperlukan untuk mengatur keselamatan kerja di seluruh sektor industri dan menjaga kesejahteraan pekerja. Peranan negara dengan pihak penyelenggara pekerjaan umum dikenal dengan istilah hubungan industrial. Hubungan industrial adalah sistem hubungan yang terbentuk antara pengusaha, pekerja/buruh, dan pemerintah dalam proses produksi barang dan/jasa. Sistem ini didasarkan pada nilai-nilai Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia 1945 (UUD N RI 1945). Dalam hubungan industrial, ketiga pihak ini bekerja sama untuk menciptakan lingkungan kerja yang adil, aman, dan sesuai dengan hukum dan nilai-nilai bangsa Indonesia. Negara dalam hal ini diwakili oleh pemerintah sebagai alat dari masyarakat yang mempunyai kekuasaan untuk mengatur hubungan antara warga negara di masyarakat.¹¹³

Melalui pasal 27 UUD 1945, diharapkan bukan hanya semua orang Indonesia mendapatkan pekerjaan yang layak tetapi juga agar dalam melakukan pekerjaannya tercipta kondisi kerja yang nyaman, sehat, dan aman serta dapat menggambarkan kemampuan dan keterampilan agar dapat hidup layak sesuai dengan harkat dan martabat sebagai manusia.¹¹⁴

¹¹¹ Kautsar, Swasto & Musadieq, "Pengaruh Keselamatan dan Kesehatan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan," dalam *Jurnal Administrasi Bisnis*, Vol. 6, 2013, hal. 2.

¹¹² Departemen Pekerjaan Umum, *Pelatihan Ahli K3 Konstruksi, t.d.*, hal. 2-1. dalam https://sibima.pu.go.id/pluginfile.php/32434/mod_resource/content/1/2005-10-Sosialisasi%20dan%20Audit.pdf. Di akses 5 November 2022.

¹¹³ Negara memiliki peran utama dalam membuat peraturan dan standar keselamatan kerja yang jelas serta spesifik untuk mengatur keselamatan dan lingkungan kerja di setiap sektor. Miriam Budiardjo, *Dasar-Dasar Ilmu Politik*, Jakarta: Gramedia, 1992, hal.38.

¹¹⁴ Negara juga bertanggung jawab untuk mengawasi penerapan peraturan yang ada dan memastikan bahwa perusahaan mematuhi peraturan tersebut. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengadakan inspeksi secara berkala serta melakukan pengawasan di tempat kerja, serta memberikan sanksi kepada perusahaan yang melanggar aturan keselamatan kerja tersebut. Daradjat Kartasidjaja, *Konsep dan Efektivitas Implementasi Kebijakan Keselamatan dan Kesehatan Kerja*, Jakarta: Madani Publising. 2011, hal. 209.

Dinamika atau pergerakan roda ekonomi nasional baru mulai dirintis oleh pemerintah dan swasta nasional. Tidaklah tepat jika pemerintah Indonesia dianggap kurang peka terhadap persoalan K3 hanya karena belum menjadikan K3 sebagai persoalan strategis dan prioritas dalam pembangunan.

Di samping itu, negara berwenang untuk menjaga keselarasan dan keseimbangan antara hak asasi dan kewajiban asasi.¹¹⁵ Landasan konstitusi pasal 28-D ayat (1) yang menyatakan: “setiap orang berhak atas pengakuan, jaminan perlindungan dan kepastian hukum yang adil serta pengakuan yang sama di hadapan hukum.” Pada pasal 28-D ayat (2) menyatakan: “setiap orang berhak untuk bekerja serta mendapatkan imbalan dan perlakuan yang adil dan layak dalam hubungan kerja.”¹¹⁶ Indonesia merupakan negara hukum berdasarkan hukum (*rule of law*)¹¹⁷ dimana setiap tindakan pemerintahan harus berdasarkan peraturan perundang-undangan atau berdasarkan pada kewenangan ini memang dianut di setiap negara hukum.¹¹⁸ Secara garis besar ada tiga macam perbuatan pemerintah, yaitu perbuatan pemerintah dalam pembuatan peraturan perundang-undangan (*regeling*), perbuatan pemerintah dalam penertiban ketetapan (*bescking*) dan perbuatan pemerintah dalam bidang keperdataan (*materiele daad*), dua bidang yang pertama kali dalam bidang publik, sedangkan yang terakhir khusus dalam bidang perdata.¹¹⁹ Peran dari negara terkait ketenagakerjaan adalah:

¹¹⁵ I Made Udiana, *Kedudukan dan Kewenangan Pengadilan Hubungan Industrial*, Denpasar: Udayana University Press, 2015, hal. 64.

¹¹⁶ Misdar Farid Mas’udi, *Syarah UUD 1945 Perspektif Islam*, Jakarta: Pustaka Alvabert, 2013, hal. 195-210.

¹¹⁷ Konsep negara hukum dalam artian *rule of law* yang diajukan oleh Dicey mengandung tiga unsur yaitu: 1) Prinsip supremasi hukum (*supremacy of law*) yaitu prinsip keutamaan hukum berasal dari *reguler law* untuk menentang pengaruh *absolutisme* kekuasaan, *arbitrary power* dan mencegah kesewenang-wenangan, *discretionary authority* yang luas dari pemerintah; 2) Prinsip persamaan di depan hukum (*equality before the law*) yang berarti setiap orang setara di depan hukum (*equality before the law*) adalah prinsip dari dan semua golongan yang berasal dari *ordinary law of the land* dan dilaksanakan oleh *ordinary court*; 3) Konstitusi adalah *the ordinary law of the land*, hukum konstitusi bukanlah sumber melainkan konsekuensi dari hak individu yang dirumuskan secara tegas oleh badan peradilan (*ordianary court*). Venn Dicey, *An Intrucution to The Study of Law of The Constitution*, London: Liberty Fund Macmillan, 1982, hal. 110-117.

¹¹⁸ Zulkarnain Ridlwan, “Negara Hukum Indonesia Kebalikan *Nachtwachterstaat*,” dalam *Jurnal Fiat Justitia Ilmu Hukum*, Vol. 5, 2012, hal. 141- 148.

¹¹⁹ Fungsi pemerintah dalam menjalankan kekuasaannya sejalan dengan konsep *democrtische rechstaat*, fungsi pemerintah tersebut terikat oleh kelima asas fundamental, yaitu: 1) Asas legalitas; 2) Hak asasi manusia; 3) Pengawasan hukum; 4) Pembagian kekuasaan; 5) Demokrasi. Pemahaman negara hukum *rechtsstaat* lahir dalam tradisi Eropa Kontinental yang dipelopori oleh Immanuel Kant, kemudian dikembangkan lebih lanjut oleh Friedrich Julius Stahl. Paham Negara hukum dalam *rechtsstaat* model Kant mengidealkan

1. Membuat Regulasi Serta Peraturan Perundang-undangan

Terkait dengan keselamatan kerja, negara berperan sebagai penjamin hak konstitusional berupa kesejahteraan bagi tenaga kerja Indonesia, hak atas pendidikan, keselamatan dan kesehatan yang layak, jaminan hari tua dan lain-lain. Pemerintah melindungi hukum, tidak hanya bagi kepentingan dan kebutuhannya saja tetapi juga berkaitan dengan tenaga kerja laki-laki, perempuan, dan anak-anak yang bekerja di dalam negeri maupun di luar negeri.¹²⁰ Standar keselamatan kerja yang di buat agar melindungi keselamatan pekerja, mencegah terjadinya kecelakaan kerja dan memastikan bahwa pekerjaan dilakukan dengan cara yang benar serta aman.

Perundang-undangan yang mengatur tentang keselamatan kerja sangat penting bagi perusahaan dan para ahli kesehatan dan keselamatan kerja (K3) dalam menerapkan kesehatan dan keselamatan di tempat kerja. Undang-undang Nomor 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan juga menekankan pentingnya upaya kesehatan kerja di setiap tempat kerja, terutama di tempat-tempat kerja dengan risiko bahaya kesehatan yang tinggi. Tujuan utamanya adalah agar para pekerja dapat bekerja dengan aman dan sehat, tanpa membahayakan diri sendiri atau orang lain di sekitarnya, sehingga produktivitas kerja bisa mencapai hasil yang optimal. Hal ini sejalan dengan program perlindungan tenaga kerja untuk menciptakan lingkungan kerja yang aman dan kondusif bagi para pekerja.¹²¹ Di dalam Undang-Undang Nomor 13 tahun 2003 tentang

paham *laissez faire laissez aller* dan *nachtwaker staat* (negara penjaga malam). Paham Negara hukum liberal dengan pengandaian negara hanya berfungsi sebagai penjaga pada malam hari untuk melindungi seluruh rakyat agar merasa aman tenteram.

¹²⁰ Habibi, "Aspek Perlindungan Perlu Dikedepankan," dalam *Majalah Tenaga Kerja* No. 37, 1999, hal. 3.

¹²¹ Adapun kumpulan perundang-undangan K3 (Keselamatan dan kesehatan kerja) Republik Indonesia diantaranya memuat isi sebagai berikut:

- a. Undang-Undang Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) :
 1. Undang-Undang Uap Tahun 1930 (*Stoom Ordonnantie*).
 2. Undang-Undang No. 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan Kerja.
 3. Undang-Undang Republik Indonesia No. 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan.
- b. Undang-undang No.33 / 1947 tentang Kecelakaan Kerja dan Undang-undang No.3 / 1992 tentang Jaminan Sosial Tenaga Kerja
- c. Undang-undang Nomor 21 tahun 2000 Pasal 1 angka 6 tentang Serikat Pekerja/Serikat Buruh dan Undang-undang Nomor 13 tahun 2003 pasal 1 angka 3 tentang Ketenagakerjaan.
- d. Peraturan Pemerintah terkait Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3):
 1. Peraturan Uap Tahun 1930 (*Stoom Verordening*).
 2. Peraturan Pemerintah No. 7 Tahun 1973 tentang Pengawasan atas Peredaran, Penyimpanan dan Peredaran Pestisida.
 3. Peraturan Pemerintah No. 19 Tahun 1973 tentang Pengaturan dan Pengawasan Keselamatan Kerja di Bidang Pertambangan.

Ketenagakerjaan, terdapat penjelasan tentang berbagai istilah yang berkaitan dengan ketenagakerjaan. Istilah-istilah tersebut dirancang agar lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam dunia kerja. Dengan adanya penjelasan tersebut, para pekerja dan pengusaha dapat memiliki pemahaman yang jelas tentang hak dan kewajiban mereka dalam konteks ketenagakerjaan. Ini bertujuan untuk menciptakan hubungan kerja yang adil dan seimbang antara para pekerja dan pengusaha serta menjaga perlindungan hak-hak tenaga kerja secara keseluruhan.¹²² Penjelasan

-
4. Peraturan Pemerintah No. 11 Tahun 1979 tentang Keselamatan Kerja Pada Pemurnian dan Pengolahan Minyak dan Gas Bumi.
 - e. Dalam Penjelasan UU No. 1 tahun 1970 pasal 1, terdapat tambahan lembaran:
 - 1) Negara Republik Indonesia Nomor 2918.
 - 2) Undang-undang nomor 23 tahun 1992.
 - 3) UU No. 13 tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan.

Dalam UU No. 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan Kerja Pasal 1 dijelaskan bahwa:

- 1) Undang-undang ini mengatur keselamatan kerja di segala tempat kerja di wilayah kekuasaan hukum Republik Indonesia, baik di darat, di dalam tanah, di permukaan air, di dalam air, maupun di udara.
- 2) Ketentuan-ketentuan dalam ayat 1 tersebut berlaku dalam tempat kerja. Dengan peraturan perundangan dapat ditunjuk sebagai tempat kerja ruangan-ruangan atau lapangan-lapangan lainnya yang dapat membahayakan keselamatan atau kesehatan yang bekerja.

¹²² Adapun istilah-istilah yang digunakan dalam ketenagakerjaan antara lain :

- 1) Ketenagakerjaan mencakup segala hal yang berkaitan dengan tenaga kerja baik sebelum, selama, maupun sesudah masa kerja
- 2) Tenaga kerja adalah setiap orang yang memiliki kemampuan untuk melakukan pekerjaan untuk menghasilkan barang dan/atau jasa untuk memenuhi kebutuhan individu maupun masyarakat.
- 3) Pekerja/buruh adalah setiap orang yang bekerja dengan menerima upah atau imbalan dalam bentuk lain.
- 4) Pemberi kerja adalah dapat berupa orang perseorangan, pengusaha, badan hukum, atau perusahaan yang mempekerjakan orang lain.
- 5) Pengusaha adalah:
 - a) Orang perseorangan, persekutuan, atau badan hukum yang menjalankan suatu perusahaan milik sendiri
 - b) Orang perseorangan, persekutuan, atau badan hukum yang secara berdiri sendiri menjalankan perusahaan bukan miliknya;
 - c) Orang perseorangan, persekutuan, atau badan hukum yang berada di Indonesia mewakili perusahaan sebagaimana dimaksud dalam huruf a dan b yang berkedudukan di luar wilayah Indonesia.
- 6) Perusahaan adalah:
 - a) Semua jenis perusahaan, baik yang memiliki badan hukum maupun tidak, yang dimiliki oleh individu, kemitraan, atau entitas hukum, baik swasta maupun negara, yang mempekerjakan pekerja atau buruh dengan memberikan gaji atau kompensasi dalam bentuk lain.
 - b) Usaha sosial dan usaha lain yang mempekerjakan karyawan dengan upah atau imbalan lain.

tersebut juga termasuk penjelasan dalam Undang-undang No.13 tahun 2003 terdapat penjelasan umum mengenai istilah-istilah yang sering digunakan dan diatur dalam bab I Ketentuan Umum Pasal 1 yang berbunyi:¹²³

- 1) Tenaga kerja adalah setiap orang yang mampu melakukan pekerjaan guna menghasilkan barang dan/atau jasa baik untuk memenuhi kebutuhan sendiri maupun untuk masyarakat.
- 2) Pekerja / buruh adalah setiap orang yang bekerja dengan menerima upah atau imbalan dalam bentuk lain. Secara khusus Halim memberikan pengertian buruh/pegawai adalah sebagai berikut:¹²⁴
 - (1) Bekerja pada atau untuk majikan/perusahaan,
 - (2) Imbalan kerjanya dibayar oleh majikan / perusahaan,
 - (3) Secara resmi maupun terang-terangan dan berkelanjutan mengadakan hubungan kerja dengan majikan/perusahaan, baik untuk waktu maupun untuk jangka waktu tidak tertentu.

Di samping itu, dalam Undang-Undang Nomor 21 tahun 2000 Pasal 1 angka 6 tentang Serikat Pekerja/Serikat Buruh dan Undang-Undang Nomor 13 tahun 2003 pasal 1 angka 3 tentang Ketenagakerjaan, pekerja atau buruh didefinisikan sebagai orang yang bekerja dengan mendapatkan gaji atau kompensasi lainnya (pasal 1 ayat 6). Sementara itu, Undang-undang No.33 / 1947 tentang Kecelakaan Kerja dan Undang-undang No. 3 / 1992 tentang Jaminan Sosial Tenaga Kerja memberikan definisi yang lebih luas tentang pekerja atau buruh. Jadi, dengan kata lain, menurut dua undang-undang pertama, pekerja atau buruh adalah mereka yang bekerja dengan mendapatkan bayaran atau imbalan lain. Namun, dua undang-undang lainnya memberikan

-
- 7) Perencanaan tenaga kerja adalah proses pembuatan rencana ketenagakerjaan secara sistematis yang berfungsi sebagai dasar dan referensi untuk pembuatan kebijakan, strategi, dan program pembangunan ketenagakerjaan yang berkelanjutan.
 - 8) Informasi ketenagakerjaan adalah kombinasi, rangkaian, dan analisis data dalam bentuk angka, naskah, dan dokumen yang memiliki makna, nilai, dan arti khusus terkait pekerjaan.
 - 9) Pelatihan kerja adalah total tindakan yang bertujuan untuk memberikan, memperoleh, meningkatkan, dan mengembangkan kemampuan kerja, produktivitas, disiplin, sikap, dan etos kerja pada tingkat keterampilan dan keahlian tertentu yang sesuai dengan jenjang dan kualifikasi pekerjaan atau posisi.
 - 10) Kompetensi kerja adalah kemampuan kerja setiap orang yang mencakup semua aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap kerja yang sesuai dengan standar yang ditetapkan.

¹²³ Undang-Undang Nomor 13 tahun 2003, Pasal 2,3,6.

¹²⁴ Abdul Hakim, *Pengantar Hukum Ketenagakerjaan Indonesia*, Bandung: PT Citra Aditya Bakti, 2003, hal. 2.

penjelasan yang lebih luas tentang siapa yang bisa dianggap sebagai pekerja atau buruh, sehingga meliputi:¹²⁵

- 1) Magang, murid dan sebagainya yang bekerja pada perusahaan yang diwajibkan memberikan tunjangan dalam hal mereka menerima upah.
- 2) Setiap orang yang melakukan pekerjaan yang biasa dikerjakan di perusahaan yang diwajibkan memberikan tunjangan, kecuali jika mereka yang memborong pekerjaan itu sendiri yang menjalankan perusahaan yang diwajibkan memberi tunjangan.
- 3) Mereka yang bekerja pada seseorang yang memborongkan pekerjaan yang biasanya dikerjakan di perusahaan, diwajibkan memberikan tunjangan.
- 4) Orang hukuman yang bekerja di perusahaan yang diwajibkan memberi tunjangan, tetapi mereka tidak berhak mendapat ganti kerugian karena kecelakaan selama mereka menjalani hukuman.

Undang-undang yang dibuat oleh Pemerintah mengikuti perkembangan zaman serta mengikuti dinamika yang terjadi di era globalisasi dan kondisi yang terjadi di tanah air. Hal ini terkait dengan prinsip hukum yang disebut *lex posteriori derogat priori*, yang berarti bahwa peraturan hukum yang baru dapat menggantikan peraturan hukum yang lama atau bertentangan dengan peraturan hukum yang lama. Oleh karena itu, undang-undang yang mengatur keselamatan kerja perlu diperbaharui secara berkala. Undang-undang serta peraturan yang dibuat mengatur tentang syarat-syarat keselamatan kerja, hak dan kewajiban pekerja, serta peran dan otoritas pemerintah di bidang keselamatan kerja.¹²⁶

2. Penertiban dan Penindakan Hukum Ketenagakerjaan

Negara memiliki peran penting dalam penertiban dan penindakan hukum ketenagakerjaan untuk melindungi hak-hak pekerja dan memastikan lingkungan kerja yang aman. Di samping itu, Indonesia merupakan negara hukum yang dimana setiap tindakan pemerintahan harus berdasarkan peraturan perundang-undangan atau berdasarkan pada kewenangan ini memang dianut di setiap negara hukum.¹²⁷ Kedudukan hukum ketenagakerjaan dalam hukum di

¹²⁵ Darwan Print, *Hukum Ketenagakerjaan Indonesia*, Bandung: PT Citra Aditya Bakti, 1994, hal. 23.

¹²⁶ L. Meily Kurniawidjaja, *Teori dan Aplikasi Kesehatan Kerja*, Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press), 2010, hal. 52.

¹²⁷ I Kadek Indyana Pranantha, Anak Agung Sri Utari, "Kewenangan Pemerintah Provinsi Bali Terhadap Perlindungan Disabilitas", dalam *Majalah Kertha Negara*, Vol. 04, No. 05, 2016, hal. 2.

Indonesia dibagi menjadi tiga bidang yakni bidang administrasi, bidang perdata dan bidang pidana.¹²⁸

Peranan pemerintah dalam hal penyelesaian perselisihan hubungan industrial dapat dilihat pada:

- a. Pasal 4 ayat (3) Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2004 tentang Penyelesaian Perselisihan Hubungan Industrial (PPHI); setelah mendapatkan laporan dari satu atau lebih pihak, lembaga yang bertugas dalam bidang ketenagakerjaan di daerah tersebut harus memberikan opsi kepada pihak-pihak yang terlibat untuk menyelesaikan masalah melalui proses mediasi, atau lewat *arbitrase*.
- b. Pasal 4 ayat (4) Undang-Undang No. 2 Tahun 2004 tentang PPHI Jika pihak-pihak yang terlibat tidak memutuskan untuk menyelesaikan masalah melalui mediasi atau *arbitrase* dalam waktu 7 hari kerja, maka lembaga yang bertanggung jawab dalam bidang ketenagakerjaan akan menyerahkan penyelesaian sengketa ke tangan seorang mediator.

Prosedur dan upaya hukum dalam penyelesaian hubungan industrial dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu acara pemeriksaan di pengadilan hubungan industrial dan dengan upaya hukum.¹²⁹ Pemerintah, dalam hal ini Dinas Tenaga Kerja, mewajibkan penyelesaian konflik dalam hubungan kerja melalui mediasi. Jika terjadi konflik antara pekerja dan pengusaha dalam perjanjian kerja, hal ini disebut perselisihan hubungan industri. Perselisihan ini biasanya melibatkan perbedaan pendapat antara majikan atau organisasi majikan dengan serikat pekerja atau koalisi serikat pekerja, terkait dengan perbedaan pemahaman tentang hubungan kerja, ketentuan kerja, atau kondisi pekerja.¹³⁰ Pasal 1338 Kitab Undang-Undang Hukum Perdata menekankan bahwa semua kesepakatan yang dibuat secara sah berlaku sebagai hukum bagi pihak-pihak yang membuatnya. Proses penegakan hukum dalam

¹²⁸ Agus Syamsudin, *Tindak Pidana Khusus*, Cetakan Pertama, Jakarta: Sinar Grafika, 2011, hal. 2- 3. Tindak pidana bidang ketenagakerjaan merupakan suatu perbuatan melawan hukum yang dilakukan baik pengusaha maupun tenaga kerja yang melanggar perjanjian kerja, peraturan perusahaan, perjanjian kerja bersama serta Undang-undang Ketenagakerjaan dimana ancaman sanksi pidananya diatur dalam Undang-undang Ketenagakerjaan.

¹²⁹ Nyoman Wahyu Triana, I Made Udiana, 2016, “Kesepakatan Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) Melalui Perjanjian Bersama Ditinjau dari Aspek Hukum Ketenagakerjaan”, dalam *Majalah Kertha Semaya*, Vol.04, No. 04, 2016, hal. 4.

¹³⁰ I Made Wirayuda Kusuma, A.A. Ngurah Wirasila, 2013, “Penyelesaian Perselisihan Hubungan Industrial Antara Pekerja dan Pengusaha”, dalam *Jurnal Kertha Semaya*, Vol. 01, No. 05, 2013, hal. 3.

ketenagakerjaan terdiri dari tiga tahap, yaitu tahap pendidikan preventif, tahap penindakan non-yudisial, dan tahap penindakan yudisial.¹³¹ Peranan pemerintah juga dalam rangka mewujudkan peran aktif dalam memberikan perlindungan hukum.

3. Peran Pengawasan Ketenagakerjaan

Pengawas ketenagakerjaan merupakan fungsi publik serta administrasi ketenagakerjaan di tempat kerja. Peran utama pengawas ketenagakerjaan adalah meyakinkan mitra sosial atas kebutuhan untuk mematuhi undang-undang di tempat kerja melalui tahapan pencegahan dan edukasi yang dilakukan penegak hukum. Pengawasan bertujuan untuk mengatur semua kegiatan sesuai dengan rencana.¹³² Sistem pengawasan ketenagakerjaan sudah diatur di dalam Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2016 Tentang Tata Cara Pengawasan Ketenagakerjaan yang mana mengatur segala sesuatu hal yang berkaitan dengan masalah antara pekerja/buruh dan Pengusaha. Berdasarkan Pasal 1 angka 32 Ayat (1) Pengawasan ketenagakerjaan merupakan kegiatan yang bertujuan untuk memastikan dan menegakkan penerapan peraturan dan undang-undang di dalam ranah ketenagakerjaan. Hal ini ditopang dengan Peraturan Presiden Nomor 21 Tahun 2010 tentang Pengawas Ketenagakerjaan.¹³³

Pengawas ketenagakerjaan pemerintah dipilih oleh menteri atau pejabat pemerintah lainnya yang ditunjuk mewakili menteri. Pengawas ini independen dan memiliki kompetensi untuk memastikan pelaksanaan undang-undang ketenagakerjaan.¹³⁴ Undang-undang mewajibkan unit pengawasan ketenagakerjaan di kantor pemerintah yang bertanggung jawab atas urusan ketenagakerjaan, baik di tingkat pusat maupun provinsi, dimana

¹³¹ Tahap *preventif edukatif*, yaitu kegiatan pembinaan sebagai upaya pencegahan melalui penyebarluasan norma ketenagakerjaan, teknis ketenagakerjaan dan melalui pendampingan. Tahap *represif non yustisial*, yaitu upaya paksa di luar lembaga pengadilan untuk memenuhi ketentuan peraturan perundangan ketenagakerjaan dalam bentuk nota pemeriksaan sebagai suatu peringatan. Tahap *represif* yaitu upaya paksa melalui lembaga pengadilan dengan melakukan proses penyidikan. Oktantiani, “Efektifitas Penegangan Hukum Pidana Ketenagakerjaan,” dalam *Jurnal Idea Hukum*, Vol. 8, No. 1, 2022, hal. 135.

¹³² Lukas Rieder dan Raef Lawson, *Management Control with Integrated Planning: Models and Implementation for Sustainable Coordination*, Swizerland: Springer Nature, 2020, hal. 2-37.

¹³³ Sheeren Murni Utami, “Reposisi Pengawas Ketenagakerjaan Bagi Penegakan UU No. 13 Tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan di Provinsi Sumatera Utara,” dalam *Jurnal Law* Vol. 1, No. 2, 2021, hal 32-33.

¹³⁴ Rachmat Trijono, *Pengantar Hukum Ketenagakerjaan*, Jakarta: Papas Sinar Sinanti, 2014, hal. 145.

tugasnya terkait pengawasan ketenagakerjaan dilaporkan kepada menteri yang bersangkutan. Pengawasan adalah proses sistematis untuk menentukan standar pelaksanaan dan tujuan perencanaan, merancang sistem informasi umpan balik, membandingkan kegiatan nyata dengan standar yang telah ditentukan sebelumnya, dan menemukan dan mengukur penyimpangan serta mengambil tindakan yang diperlukan untuk koreksi. Semua ini dilakukan untuk memastikan bahwa semua sumber daya perusahaan digunakan dengan cara yang paling efisien dan efektif untuk mencapai tujuan perusahaan.¹³⁵

Dalam hal ini pengawas ketenagakerjaan berkewajiban untuk merahasiakan semua pekerjaannya yang perlu atau harus dirahasiakan, dan mampu menahan diri dari penyelewengan kewenangan Pengawas Ketenagakerjaan juga dapat berkoordinasi dengan Penyidik Polisi Indonesia dalam hal pembuatan laporan/catatan pemeriksaan. Pengusaha tidak dapat memutuskan hubungan kerja seorang pelapor pelanggaran bila pekerja/buruh yang bersangkutan melaporkan pelanggaran yang dilakukan oleh pengusaha.¹³⁶

Pengawasan yang dilakukan berperan penting bagi tercapainya tujuan dari keselamatan dan kesehatan kerja di perusahaan guna mendukung pencapaian hasil yang diharapkan.¹³⁷ Dengan melakukan penerapan serta pengawasan kerja yang baik maka diharap dapat memastikan proses pencegahan terhadap kecelakaan kerja berjalan sesuai dengan rencana dan target, memantau serta menegakkan aturan kerja serta melakukan umpan balik dan evaluasi untuk perbaikan selanjutnya.

¹³⁵ Muhamad Nusro, *Teori-Teori Sumber Daya Manusia*, Jakarta: Prenada Media Group, 2018, hal. 141-146. Dari definisi di atas terdapat beberapa poin penting antara lain : 1) melakukan tindakan atau usaha yang sistematis; 2). menetapkan standar pelaksanaan; 3). merancang sistem informasi umpan balik; 4). membandingkan kegiatan dengan standar yang telah ditetapkan; 5). menentukan dan mengukur penyimpangan-penyimpangan 6) mengambil tindakan koreksi yang diperlukan; 7). menjamin bahwa semua sumber daya perusahaan digunakan; 8). mencapai tujuan perusahaan dalam hal ini keselamatan kerja.

¹³⁶ Irene Svinarky, Zulkifli, “*Peran Dinas Tenaga Kerja dalam Perlindungan Kesehatan Keselamatan Kerja (K3) Buruh di Kota Batam*,” 2021, hal. 11.

¹³⁷ Adapun cara negara melakukan perannya dalam pengawasan ketenagakerjaan meliputi: 1). Melakukan inspeksi secara rutin terhadap perusahaan-perusahaan untuk memastikan telah memenuhi persyaratan keselamatan, kesehatan dan lingkungan kerja yang sesuai dengan peraturan serta standar yang telah ditetapkan; 2). Negara melakukan monitoring serta pemantauan meliputi pelaporan keuangan, kinerja, keselamatan kerja yang relevan sesuai perundangan; 3) Menanggapi serta menerima pengaduan dari pekerja atau perusahaan terkait pelanggaran ketenagakerjaan di tempat kerja serta melakukan tindakan yang diperlukan.

4. Peran Penjaminan dan Pemeliharaan Kesehatan

Pemerintah sesuai amanat yang diberikan berdasarkan Undang-undang, menegaskan dan mewajibkan kepada setiap perusahaan untuk mengikutsertakan tenaga kerjanya dalam program jaminan sosial.¹³⁸ Pada dasarnya, perlindungan serta jaminan sosial terhadap tenaga kerja bukanlah semata-mata untuk melindungi pekerja saja, tetapi merupakan kerjasama antara pengusaha dan pemerintah, dengan harapan agar semua pihak yang ada tidak dirugikan atas setiap kegiatan yang dilakukan, sehingga suasana kondusif dapat tercipta.¹³⁹ Selain mengawasi pemerintah juga memiliki peran sebagai fasilitator penjamin kesehatan tenaga kerja.

Hal ini diatur dalam Peraturan Pemerintah Nomor 82 tahun 2019 yang merupakan perubahan dari PP Nomor 44 tahun 2015 tentang penyelenggaraan program jaminan kecelakaan kerja dan jaminan kematian. Sistem jaminan sosial nasional pada dasarnya adalah program dari pemerintah yang bertujuan untuk memberikan jaminan perlindungan dan kesejahteraan sosial bagi semua warga Indonesia. Program ini bertujuan untuk memberikan jaminan sosial kepada seluruh warga negara tanpa adanya diskriminasi, dan menjamin keadilan sosial serta pemerataan dalam kesejahteraan sosial. Perlindungan dan peningkatan kesejahteraan itu diselenggarakan dalam bentuk jaminan sosial bagi pekerja yang merupakan hak dasar. Program ini didasarkan pada prinsip kerja sama, rasa kekeluargaan, dan gotong royong, yang sesuai dengan nilai-nilai dan semangat Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945.¹⁴⁰

¹³⁸ Program jaminan sosial ketenagakerjaan meliputi: jaminan kecelakaan kerja (JKK), jaminan kematian (JKM), jaminan hari tua (JHT) dan jaminan pensiun (JP). Undang-undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang, ketenagakerjaan telah mengatur beberapa aspek mengenai tenaga kerja. Salah satunya adalah aspek perlindungan dan kesejahteraan tenaga kerja.

¹³⁹ Pengawas ketenagakerjaan juga memiliki fungsi untuk: 1). Melindungi hak-hak pekerja seperti melakukan pengawasan terhadap hak atas upah yang layak, jam kerja yang wajar, serta hak untuk diskriminasi; 2). Menjamin keselamatan dan kesehatan kerja di lingkungan kerja termasuk memastikan bahwa tempat kerja aman dan sehat serta pekerja dilengkapi dengan alat pelindung diri yang memadai; 3). Memastikan bahwa perusahaan telah memenuhi serta menjalankan tuntutan hukum yang berlaku; 4) Mendorong terciptanya kesetaraan gender sehingga tidak terjadi diskriminasi di tempat kerja. Lihat: Wenny A. Dunga, *Identifikasi Faktor Penghambat Penyelenggaraan Pengawasan Ketenagakerjaan di Provinsi Gorontalo*, Gorontalo: Universitas Negeri Gorontalo, 2019, hal. 3.

¹⁴⁰ Zaeni Asyhadie, *Aspek-Aspek Hukum Jaminan Sosial Tenaga Kerja*, Jakarta: Rajawali, 2013, hal. 83.

Dalam program ini, setiap warga diharapkan bisa memenuhi kebutuhan dasarnya yang layak jika terjadi situasi yang dapat mengakibatkan penurunan atau hilangnya pendapatan, misalnya karena mengalami kecelakaan kerja atau meninggal dunia. Program tersebut dituangkan dalam Peraturan Pemerintah Nomor 44 Tahun 2015 tentang Penyelenggaraan Program Jaminan Kecelakaan Kerja dan Jaminan Kematian. Bahwa dalam rangka peningkatan pelayanan dan kesejahteraan Peserta jaminan sosial ketenagakerjaan, perlu dilakukan perubahan atas Peraturan Pemerintah Nomor 44 Tahun 2015 tentang Penyelenggaraan Program Jaminan Kecelakaan Kerja.¹⁴¹

F. Problematika dan Tantangan Penerapan Keselamatan Kerja

Problematika serta tantangan dalam penerapan keselamatan kerja ditentukan oleh banyak faktor diantaranya sumber daya manusia, kepatuhan akan regulasi serta perubahan zaman.¹⁴² Untuk itu, penerapan keselamatan kerja menitik beratkan beberapa isu-isu yang terjadi diantaranya :

1. Ancaman dan Gangguan dalam Keselamatan Kerja

Hal utama yang menjadi ancaman bagi keselamatan kerja tidak lain ialah bahaya. Bahaya didefinisikan sebagai suatu proses ataupun fenomena, ataupun aktivitas yang dilakukan oleh manusia yang dapat menyebabkan hilangnya nyawa, cedera, atau berdampak akan kesehatan yang lainnya yang mengakibatkan kerusakan properti, gangguan sosial dan ekonomi serta degradasi lingkungan ataupun peristiwa yang kebetulan seperti kecelakaan.¹⁴³ Potensi bahaya yang selanjutnya dinamakan dengan *hazards*, dan ini terdapat hampir di setiap tempat dimana dilakukan aktivitas. Apabila *hazards* tersebut tidak dikendalikan dengan tepat maka akan dapat menyebabkan kelelahan, sakit, cedera dan bahkan kecelakaan kerja yang serius.¹⁴⁴ Menurut *Departement of Occupational Safety and Health-Malaysia*, *hazards* adalah situasi atau sumber yang berbahaya dan memiliki potensi untuk menyebabkan kecelakaan atau cedera pada manusia, merusak lingkungan, dan merusak peralatan. Bahaya juga termasuk

¹⁴¹ Irene Svinarky, Zulkifli, "Peran Dinas Tenaga Kerja dalam Perlindungan Kesehatan Keselamatan Kerja (K3) Buruh di Kota Batam,"....., hal. 12.

¹⁴² Howard, M.D., Seven Challenges for the Future of Occupational Safety and Health, dalam *Journal of Occupational and Environmental*, No. 7, 2021, hal. 1-18.

¹⁴³ Charles D. Reese, *Occupational Safety and Health: Fundamental Principles and Philosophies*, London: CRS Press, 2017, hal.13.

¹⁴⁴ Tarwaka, *Manajemen dan Implementasi K3 di Tempat Kerja*, Surakarta: Harapan Press, 2017, hal. 263.

situasi atau tindakan yang dapat menyebabkan kecelakaan atau cedera pada manusia, kerusakan atau gangguan lainnya.¹⁴⁵

Bahaya kerja dapat dibagi menjadi tiga kategori: bahaya kesehatan, bahaya keselamatan, dan bahaya lingkungan. Bahaya kesehatan adalah segala aktivitas yang menyebabkan setiap pekerja sakit. Bahaya keselamatan ialah segala aktivitas yang dapat menyebabkan kecelakaan atau kerusakan pada barang. Bahaya lingkungan ialah segala aktivitas yang dapat menyebabkan kerusakan pada lingkungan.¹⁴⁶

Sedangkan menurut Ramli,¹⁴⁷ ada lima jenis risiko atau bahaya, yaitu risiko mekanik, risiko listrik, risiko fisik, risiko biologis, dan risiko kimia..¹⁴⁸ Adapun potensi bahaya merupakan segala hal atau

¹⁴⁵ Departement of Occupational Safety and Health. "Guidelines for Hazard Identification, Risk Assessment and Risk Control, Malaysia", 2008, pada www.dosh.gov.my/index.php/en/legislation/guidelines/hirarc-z/1846-01-2008/file. Diakses pada 4 Desember 2022.

¹⁴⁶ L. N. Halim, W, S, P. Togar. "Perancangan Dokumen *Hazard Identification Risk Assessment Risk Control* (HIRARC) pada Perusahaan Furniture". *Jurnal Titra*, Vol. 4, No.2, 2016, hal. 280. Lebih rinci lagi bahaya pada area kerja dikelompokkan menjadi beberapa tipe bahaya, diantaranya: a). Bahaya fisik: pencahayaan, getaran, kebisingan; b). Bahaya kimia: gas, asap, uap, bahan kimia; c). Bahaya biologi: micro biologi (virus, bakteri, jamur, dan lain-lain); macro biologi (hewan, serangga, tumbuhan); d). Bahaya ergonomi: stres fisik (gerakan berulang, ruang sempit, menguras tenaga); stres mental (jenuh/bosan, *overload*); e). Bahaya mekanis: titik jepit, putaran *pulley* atau *roller*; f). Bahaya psikososial: trauma, intimidasi, pola promosi jabatan yang salah, dan lain-lain; g). Bahaya tingkah laku: tidak patuh terhadap peraturan, *over confident*, dan tidak peduli; h). Bahaya lingkungan sekitar: kemiringan permukaan, cuaca yang tidak ramah dan permukaan jalan licin.

¹⁴⁷ Soehatman Ramli. *Smart Safety Panduan Penerapan SMK3 Yang Efektif*, Jakarta: PT Dian Rakyat, 2013, hal. 66.

¹⁴⁸ Adapun kelima klasifikasi bahaya dapat dijelaskan sebagai berikut: *Pertama*, bahaya mekanis berasal dari alat mekanis atau benda yang bergerak dengan gaya mekanik, baik yang ditenagai oleh mesin atau digerakkan secara manual. *Kedua*, bahaya listrik adalah risiko yang berasal dari energi listrik. Hal-hal seperti kebakaran, sengatan listrik, dan hubungan singkat adalah beberapa contoh bahaya yang bisa timbul dari energi listrik. Sebagian besar lingkungan kerja memiliki potensi bahaya listrik, baik dari jaringan listrik itu sendiri atau dari alat dan mesin yang menggunakan energi listrik. *Ketiga*, bahaya fisik berasal dari faktor fisik seperti kebisingan yang dapat mengakibatkan kerusakan pendengaran, tekanan, getaran, suhu panas atau dingin, sinar ultraviolet atau inframerah, cahaya atau penerangan yang tidak tepat, dan radiasi dari bahan radioaktif. *Keempat*, bahaya biologis adalah risiko yang berasal dari faktor biologis seperti flora dan fauna yang ada dalam lingkungan kerja atau sebagai hasil dari aktivitas kerja. *Kelima*, bahaya kimia adalah risiko yang berasal dari bahan kimia, baik karena sifat atau kandungan mereka. Bahaya dari bahan kimia bisa berupa iritasi, keracunan, kebakaran dan ledakan, serta polusi dan pencemaran lingkungan. Contoh bahan kimia yang bisa menyebabkan iritasi termasuk air aki dan asam kuat, sedangkan bahan kimia beracun bisa menyebabkan keracunan. Bahan kimia yang mudah terbakar atau meledak, seperti hidrokarbon (misalnya

sesuatu yang mempunyai kemungkinan mengakibatkan kerugian baik pada harta benda, lingkungan maupun manusia. Dalam penerapan keselamatan kerja, potensi bahaya merujuk pada segala sesuatu yang dapat membahayakan keselamatan bagi pekerja. Potensi bahaya dapat berupa benda, situasi, ataupun perilaku yang dapat menyebabkan cedera, sakit, dan kematian pada pekerja. Untuk itu, penting untuk mengidentifikasi potensi bahaya dan mengambil tindakan pencegahan untuk meminimalkan risiko dan melindungi keselamatan pekerja. Di tempat kerja, potensi bahaya sebagai sumber risiko khususnya terhadap keselamatan atau kesehatan di perusahaan akan selalu dijumpai.¹⁴⁹ Bahaya berbeda dengan risiko.¹⁵⁰ Risiko adalah kemungkinan terjadinya kerugian atau kehilangan sebagai akibat dari tindakan atau kejadian serta kombinasi dari kemungkinan dan seberapa besar peluang potensi *hazard* menjadi kenyataan.¹⁵¹ Besar kemungkinan suatu bahaya dapat menimbulkan kecelakaan serta besarnya keparahan yang dapat diakibatkannya dapat digambarkan sebagai risiko. Risiko juga merupakan peristiwa yang belum terjadi yang memiliki potensi serta dampak dikemudian hari.¹⁵²

Ada dua jenis risiko: risiko yang memiliki dampak positif, yang disebut peluang, dan risiko yang membawa dampak negatif, yang disebut ancaman. Jika kemungkinan terjadinya suatu kejadian semakin besar dan dampak yang akan ditimbulkannya juga semakin

minyak tanah, bensin, LPG) bisa menyebabkan kebakaran dan ledakan. Bahan kimia juga bisa menjadi sumber polusi dan pencemaran lingkungan.

¹⁴⁹ Sumber dari bahaya antara lain : a) Faktor fisik: contohnya, kebisingan, cahaya, radiasi, vibrasi, suhu, debu; b) Faktor kimia: contohnya: *solven*, gas, asap, uap, logam berat; c) Faktor biologik: contohnya tumbuhan, hewan, bakteri, virus; d) Aspek ergonomik: contohnya, desain, sikap dan cara kerja; e) *Stresor* : tekanan produksi/beban kerja, monoton, kejenuhan; f) Listrik dan sumber energi lainnya; g) Mesin, peralatan kerja, pesawat; h) Kebakaran, peledakan, kebocoran; i) Tata rumah tangga (*housekeeping*); j) Sistem manajemen perusahaan; k) Pelaksanaan/manusia: contohnya, perilaku, kondisi fisik, interaksi.

¹⁵⁰ Sesuatu itu dikatakan bahaya contohnya kabel listrik yang bertegangan tinggi dalam keadaan terbuka atau tanpa pembungkus kabel tergeletak di depan rumah. Sedangkan sesuatu itu dikatakan risiko contohnya jika ada seseorang atau anggota keluarga jalan mendekati tempat kabel tanpa pembungkus tersebut. Bahaya dan risiko memiliki hubungan yang sangat erat.

¹⁵¹ L. Meily Kurniawidjaja, *Teori dan Aplikasi Kesehatan Kerja*, Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press), 2010, hal. 72.

¹⁵² Risiko lebih banyak didefinisikan sebagai hal yang dapat mengakibatkan kerugian bagi organisasi. Ada empat definisi kerugian menurut Vaughan yakni: 1) risiko adalah kerugian atau *risk is the change of loss*; 2). Risiko adalah kemungkinan kerugian atau *risk is the possible of loss*; 3). Risiko adalah ketidakpastian atau *risk is uncertainty*; 4). *Risk is the dispersion of actual from expected result*. Lihat: Sigit Hermawan dan Sriyono, *Manajemen Strategi dan Risiko*, Sidoarjo: UMSIDA Press, 2020, hal. 90.

besar, maka kejadian tersebut dapat dianggap memiliki risiko yang tinggi.¹⁵³ Matta *et.al.*, menemukan bahwa praktek manajemen keselamatan kerja yang efektif dilakukan oleh pekerja di garis depan.¹⁵⁴ Paparan terhadap bahaya atau risiko harus dikendalikan sampai nilai risikonya dapat diterima oleh perusahaan, dari lini paling depan yakni pekerja. Jika pekerja garis depan sudah *familiar* dengan masalah ataupun situasi berisiko di tempat kerja, mereka akan melakukan identifikasi serta memastikan bahwa kecelakaan dapat dicegah.

Mengidentifikasi bahaya dan risiko adalah tahap pertama dan penting dalam menerapkan keselamatan dan kesehatan kerja (K3). Keterlibatan antara pekerja dan perusahaan dapat mengurangi risiko serta kecelakaan kerja.¹⁵⁵ Adapun teori mengenai risiko yang digunakan sebagai berikut :

a. Teori utilitas derivasi (*expected utility theory*)

Pertama kali diungkapkan oleh Daniel Bernoulli pada tahun 1738 dalam makalah yang berjudul “*Exposition of a New Theory on the Measurement of Risk*”. Teori ini didasarkan pada asumsi bahwa individu secara rasional akan mampu memperkirakan kemungkinan hasil dari setiap tindakan yang dilakukannya. Dengan menggunakan teori ini maka individu dapat membuat suatu keputusan lebih baik serta mengelola risiko yang akan terjadi. Individu akan memilih tindakan yang memberikan utilitas tertinggi, yaitu melihat manfaat yang lebih baik setelah mempertimbangkan risiko yang terkait dengan suatu tindakan yang dilakukan. Daniel Bernoulli menggunakan teori ini untuk menjelaskan bagaimana seseorang memilih antara dua opsi yang memiliki probabilitas berbeda untuk menghasilkan yang sama.¹⁵⁶

b. Teori Kemungkinan (*prospect theory*)

Teori ini dikemukakan oleh Daniel Kahneman dan Amos Tversky pada tahun 1979. Teori ini menyatakan bahwa orang cenderung untuk membuat keputusan berdasarkan nilai-nilai relatif daripada nilai absolut serta individu cenderung lebih sensitif terhadap

¹⁵³ Soehatman Ramli. *Smart Safety Panduan Penerapan SMK3 yang Efektif*, Jakarta: PT. Dian Rakyat, 2013, hal. 15.

¹⁵⁴ Matta, J., Vashisht., and Sing, V, Basic Management Traits for Today’s Global Competitive Environment, dalam *In The Role of Islamic Spirituality in the Management and Leadership Process*, IGI Global, 2021, hal. 193-208.

¹⁵⁵ Chipulu, M & Vahidi, The Dependence of Project Critical Success Factors: Test of the Contingency Hypothesis and Effects of Technological Uncertainty and Collectivism Culture, dalam *Journal Production and Planning & Control*, Vol. 31, 2020, hal. 1261.

¹⁵⁶ Leonard Savage, *The Foundations of Statisticst*, New York: John Wiley & Sons, 1972, hal. 91-94.

kerugian daripada keuntungan dalam situasi yang sama. Teori inipun menggambarkan bahwa orang cenderung mengambil risiko ketika dihadapkan dengan kemungkinan akan mengalami suatu kerugian dan lebih memilih bertindak aman ketika dihadapkan oleh kemungkinan akan mendapatkan keuntungan. Selain itu, teori ini mengidentifikasi adanya pengaruh penempatan kejadian dalam suatu kejadian dalam konteks tertentu atau sudut pandang yang berbeda dalam mengambil suatu keputusan.¹⁵⁷

c. Teori preferensi ambiguitas (*ambiguity preference theory*)

Teori ini dikemukakan oleh Frank Knight pada tahun 1921 dalam bukunya yang berjudul "*Risk, Uncertainty, and Profit*". Kemudian Daniel Ellsberg mengembangkan konsep ini lebih lanjut dalam bukunya berjudul "*Risk, Ambiguity, and the Savage Axioms*", pada tahun 1961. Dan pada tahun 1982 John Quiggin mengembangkan kembali teori ini dengan konsep "*ambiguity aversion*" atau penolakan terhadap ketidakjelasan. Teori ini berfokus pada bagaimana individu memiliki kecenderungan memilih suatu pilihan yang lebih jelas dan diketahui daripada opsi yang tidak jelas (ambigu) dalam situasi ketidakpastian. Pada teori menyatakan bahwa individu lebih cenderung menghindari risiko ketika mereka dihadapkan pada situasi ketidakpastian yang tinggi, dimana mereka memiliki informasi yang cukup untuk memprediksi hasil yang terjadi. Dalam teori inipun menekankan bahwa ketidakpastian yang dihadapi oleh seseorang tidak hanya disebabkan oleh ketidakpastian tentang hasil yang akan didapatkan, tetapi juga oleh ketidakpastian tentang probabilitas atau kemungkinan terjadinya hasil tersebut.¹⁵⁸

d. Teori budaya keselamatan (*safety culture theory*)

Edgar Schein mengembangkan konsep budaya organisasi yang menyangkut nilai-nilai, norma-norma, keyakinan, dan perilaku yang dibagikan oleh anggota suatu organisasi dan membentuk identitas organisasi.¹⁵⁹ Sedangkan Patrick Hudson mengemukakan konsep mengenai budaya keselamatan (*safety culture*) yang berpengaruh kepada budaya keselamatan. Teori yang dikemukakan berkaitan dengan lingkungan kerja dan fokus pada bagaimana organisasi dapat menciptakan budaya yang kuat dan

¹⁵⁷ Daniel Kahneman, *Thinking, Fast, and Slow*, New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011, hal. 13-17.

¹⁵⁸ Daniel Ellsberg, *Risk, Ambiguity, and Decision*, New York: Garland Publishing Inc, 2001, hal. 2-3.

¹⁵⁹ Edgar Schein, *Organizational Culture and Leadership*, New Jersey: John Wiley & Sons, 2017, hal. 195.

meminimalkan risiko dalam lingkungan kerja. Teori yang diungkapkan meliputi prosedur keselamatan, kebijakan, pengawasan, komunikasi serta ketentuan bahwa pekerjaan dilakukan secara aman.¹⁶⁰ Dengan melakukan identifikasi bahaya dan risiko di tempat kerja tersebut akan membantu dalam menyusun dan mengembangkan program keselamatan kerja yang diperlukan bagi perusahaan.¹⁶¹ Untuk itu disetiap perusahaan melakukan identifikasi bahaya dan risiko di tempat kerja agar tidak terjadi kecelakaan kerja.

Proses identifikasi bahaya,¹⁶² dan penilaian risiko terhadap bahaya dengan mempertimbangkan beberapa aspek.¹⁶³ Dengan mengetahui ancaman dan gangguan dalam keselamatan kerja maka pekerja dan perusahaan lebih sadar serta memahami bahaya serta risiko yang ada di lingkungan kerjanya. Ketidakhadiran pekerja dalam mendeteksi bahaya yang timbul menyebabkan keputusan yang tidak tepat dalam melakukan identifikasi bahaya di tempat kerja.¹⁶⁴ Untuk itu diharapkan kejelian sehingga dapat menghindari bahaya serta mencegah terjadinya kecelakaan kerja

¹⁶⁰ Staian Antonsen, *Safety Culture: Theory, method, and Improvement*, England: Ashgate Publishing Limited, 2009, hal. 10-12.

¹⁶¹ Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mengidentifikasi bahaya dan risiko dalam pekerjaan, antara lain: a). Jenis pekerjaan; b). Bahan yang digunakan; c). Mesin dan peralatan yang digunakan; d). Jumlah pekerja; e). Karakteristik bangunan ; f). Cara dan pola kerja.

¹⁶² Adapun tujuan identifikasi bahaya dan risiko ialah: a). Untuk mengetahui jenis bahaya dan risiko; b). Untuk mengetahui sumber bahaya dan risiko; c). Untuk mengetahui besaran bahaya dan tingkat risiko; d). Untuk mengetahui pengendalian yang sudah dilakukan; e). Untuk mengetahui program yang diperlukan.

¹⁶³ Aspek yang di perhitungkan antara lain : a). Aktivitas rutin dan *non* rutin; b). Aktivitas dari semua individu yang memiliki akses ke tempat kerja termasuk pengunjung; c). Identifikasi semua bahaya yang berasal di luar tempat kerja yang dapat menimbulkan efek terhadap kesehatan dan keselamatan di dalam tempat kerja; d). Bahaya yang timbul di sekitar tempat kerja; e). Instruktur, berupa peralatan dan material di tempat kerja; f). Perubahan atau rencana perubahan dalam kegiatan organisasi, kegiatannya atau material yang digunakan. Perubahan dalam sistem manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3), termasuk perubahan sementara, personil yang akan berdampak terhadap organisasi, proses dan aktifitas yang dilakukan; g). Setiap persyaratan legal yang dapat diberlakukan berkaitan dengan pengendalian risiko dan implementasi dari pengendalian yang diperlukan; h). Rancangan dari lingkungan kerja, proses, instalasi, permesinan /peralatan, prosedur operasi dan organisasi kerja, termasuk adaptasi terhadap kemampuan manusia. Lihat: Sofian Bastuti, *Modul Keselamatan Kerja, Pusat Kajian Pembelajaran dan Learning*, Tangerang Selatan: Universitas Pamulang, 2017, hal.130.

¹⁶⁴ Lee, Huang, *et.al.*, A Systematic Review of The Safety Climate Intervention Literature; Past Trends and Future Direction, dalam *Journal of Occupational Health Psychology*, Vol. 24 No. 1, 2019, hal. 66.

sehingga risiko kecelakaan dapat diminimalkan. Hal ini diharapkan akan meningkatkan produktivitas sehingga citra perusahaan meningkat.¹⁶⁵

2. Faktor Yang Dapat Memicu Kecelakaan Kerja

Faktor yang dapat memicu kecelakaan kerja adalah suatu kondisi ataupun tindakan yang dilakukan oleh pekerja yang dapat memperbesar risiko kecelakaan ataupun cedera pada pekerja di tempat kerja. Gangguan dan ancaman terhadap keselamatan kerja disebabkan beberapa faktor yang terjadi dalam keseharian dan sering luput sehingga dapat menimbulkan kecelakaan ataupun cedera pada pekerja di tempat kerja. Berbagai faktor penyebab terjadinya kecelakaan tersebut dapat dibagi atas tiga kelompok, yakni:¹⁶⁶

1. Faktor Manusia

Faktor manusia menjadi penyebab dominan (sekitar 80%) terganggunya kesehatan dan keselamatan kerja. Kesalahan manusia atau *human error*, termasuk ketidak hati-hatian, kelelahan, kurangnya pelatihan, serta kurangnya kesadaran akan keselamatan kerja. Ini disebabkan manajemen sumber daya manusia di banyak perusahaan yang tidak cermat memperhatikan kondisi spesifik individual yang berkaitan dengan kesehatan dan keselamatan kerja, seperti:

- a) Usia, misalnya menempatkan pekerja yang terlalu tua atau terlalu muda.
- b) Pengalaman, pendidikan, keterampilan, misalnya dalam hal menempatkan pekerja yang kurang terlatih untuk jenis beberapa jenis pekerjaan, atau kompetensi tidak sesuai dengan bidang pekerjaan.
- c) Kepribadian, yakni berkaitan dengan tingkat ketelitian, keseriusan atau perilaku ceroboh dari pekerja. Hal ini dapat juga terjadi akibat gangguan kognitif yang terjadi pada pekerja seperti kurangnya konsentrasi, dan lupa.
- d) Kesehatan fisik & psikis, antara lain karena kelelahan kekurangan gizi, atau kondisi kesehatan yang memburuk.
- e) Jam kerja yang tidak teratur dan berlebihan.

¹⁶⁵ Yumei HOU, Maryam Khokhar, *et.al.*, Put Safety First: Exploring the Role of Health and Safety Practices in Improving the Performace of SMEs, dalam *Journal of SAGE*, No. 3, 2021, hal. 1-8.

¹⁶⁶ Bambang Swasto, *Manajemen Sumber Daya Manusia,.....*, hal. 108.

2. Faktor peralatan dan bahan baku

Kegagalan peralatan atau alat yang digunakan, termasuk alat yang rusak, usang ataupun yang tidak dilakukan dengan baik. Hal ini juga ditandai dengan cara penggunaan peralatan yang tidak memenuhi standar seperti:

- a) Peralatan tidak teruji dan atau berkualitas rendah.
- b) Peralatan tidak ergonomik.
- c) Adanya kandungan racun, kuman dan radiasi pada bahan baku, alat dan hasil produksi.

3. Faktor lingkungan yang tidak kondusif bagi keselamatan dan kesehatan kerja.¹⁶⁷

Menurut Sultana, *et.al.*, bahwa di samping faktor-faktor di atas, bahwa perilaku, persepsi dan sikap kerja tidak dapat diabaikan dalam mencapai tujuan kesadaran akan keselamatan kerja. Dalam penelitiannya, bahwa keselamatan kerja juga mencakup situasi dimana pekerja melakukan tindakan untuk melukai diri mereka sendiri untuk menuntut ganti rugi terhadap kecelakaan yang terjadi.¹⁶⁸

3. Tantangan Keselamatan Kerja dalam Dunia Industri

Transformasi dalam bidang pekerjaan, teknologi, masyarakat, dan lingkungan memberikan tantangan tersendiri terhadap praktek, proses, dan struktur keselamatan kerja yang ada saat ini. Risiko keselamatan kerja yang telah ada berdampingan dengan risiko yang telah selama ini. Globalisasi ekonomi, perubahan struktur demografi dan organisasi kerja, serta efisiensi dan strukturisasi dalam banyak perusahaan telah membawa berbagai jenis tantangan baru di dalam dunia kerja.¹⁶⁹ Di abad ke-21, keselamatan kerja terus menjadi prioritas utama dari dunia industri, sehingga sistem manajemen kinerja mencakup kinerja keselamatan kerja yang dijadikan alat ukur keberhasilan organisasi.¹⁷⁰ Selain itu, para pelanggan saat inipun meminta agar penjual (dalam hal ini perusahaan pemasok) melakukan audit

¹⁶⁷ Contohnya adalah yang berkaitan dengan: 1). Kualitas pencahayaan, suhu dan kebisingan; 2). Gelombang elektromagnetik, *microwave*, dan radiasi; 3). Kontaminasi biologi (virus, kuman, jamur dan bakteri); 4). Pengolahan limbah tidak baik.

¹⁶⁸ Sultana, S., Andersen, B.S., & Haugen, Identifying Safety Indicator for Safety Performance Measurement Using a System Engineering Approach, dalam *Journal of Process Safety and Environmental Protection*, Vol. 18, 2019, hal. 107-120.

¹⁶⁹ Gagliardi, *et.al.*, Occupational Safety and Health in Europe: Lesson from the Past, Challenges and Opportunities for the Future, dalam *Journal Industrial Health*, Vol. 50, No. 1, 2012, hal. 7-11.

¹⁷⁰ Sharon Clarke, *et.al.*, *Handbook of Occupational Safety and Workplace Health*, London: John Wiley & Sons, Ltd, 2010, hal. 40.

terhadap keselamatan kerja sehingga kinerja keselamatan menjadi keuntungan yang kompetitif. Tentunya hal ini menjadi tantangan tersendiri di dalam bidang keselamatan kerja diantaranya. Adapun tantangan tersebut dalam bidang:¹⁷¹

a. Teknologi

Perkembangan teknologi dalam sektor industri dapat memberikan tantangan baru dalam hal keselamatan kerja. Pekerjaan yang awalnya dilakukan secara manual saat ini berubah menjadi otomatis. Hal ini ditandai dengan transformasi digital organisasi melalui jalur konektivitas seperti *big data*, IoT (*internet of think*).¹⁷² Perubahan yang sangat cepat dan dramatis menuntut perusahaan untuk bertindak cepat agar tidak tertinggal dalam persaingan saat ini. Kemajuan teknologi telah menyebabkan perubahan dalam visi, proses, budaya kerja, dan praktik ketenagakerjaan dalam perusahaan.

b. Demografi

Perbedaan bahasa, usia, jenis kelamin akan menjadi tantangan tersendiri dalam penerapan keselamatan kerja. Di samping itu, perbedaan bahasa antar pekerja juga dapat menyebabkan kesalahpahaman dan kesalahan dalam instruksi keselamatan kerja di tempat kerja. Di samping perbedaan di atas, perbedaan usia antar generasi juga memerlukan perhatian khusus. Pada satu sisi yang pekerja yang lebih muda mungkin kurang pengalaman sedangkan dari sisi yang lain pekerja yang memiliki usia lebih tua memiliki kondisi fisik yang berbeda dari yang muda. Untuk itu perusahaan juga melakukan evaluasi terhadap kompetensi terkait keselamatan terhadap para pekerja untuk meyakinkan bahwa individu mempunyai karakteristik yang baik dalam pembentukan perilaku keselamatan kerja.¹⁷³

c. Pembangunan berkelanjutan

Pembangunan berkelanjutan berpengaruh positif terhadap keselamatan kerja karena keselamatan kerja merupakan bagian

¹⁷¹ Ayuni, "Tantangan Keselamatan dan Kesehatan Kerja K3 di Era Globalisasi", Jurusan Ekonomi Syariah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Kompasiana Beyond Blogging, <https://www.kompasiana.com/ayuni22115/62a9a324bb4486617b4e8642/tantangan-keselamatan-dan-kesehatan-kerja-k3-di-era-globalisasi>, diakses pada tanggal 15 Juni 2022.

¹⁷² Maria, *et.al.*, Occupation Safety and Health 5.0-A Model for Multilevel Strategic Deployment Aligned with the Sustainable Development Goal of Agenda, dalam *Journal Sustainability*, Vol 14, 2022, hal. 5.

¹⁷³ Sharon Clarke, *et.al.*, *Handbook of Occupational Safety and Workplace Health*, London: John Wiley & Sons, Ltd, hal. 40.

dari integral dari pembangunan berkelanjutan. Hal ini dikarenakan pembangunan berkelanjutan menetapkan tujuan pada lingkungan kerja yang sehat dan aman bagi pekerja. Lingkungan kerja yang sehat dan aman dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan pekerja. Perubahan iklim antropogenik merupakan kekuatan pendorong penting yang mengubah dunia kerja. Faktor-faktor antropogenik ini meliputi perilaku pekerja, perancangan alat dan mesin, kebijakan keselamatan kerja, serta faktor organisasional lainnya.¹⁷⁴

d. Perubahan organisasi kerja

Perubahan dalam organisasi kerja dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap keselamatan kerja. Jika di dalam melakukan perubahan tanpa mempertimbangkan faktor keselamatan, maka dapat meningkatkan risiko kecelakaan. Perubahan organisasi kerja dapat mencakup pada perubahan proses kerja yang dilakukan, beban kerja, tugas kerja, pola kerja, lingkungan kerja serta perubahan manajemen. Perubahan tugas pekerjaan yang signifikan dapat mempengaruhi keselamatan kerja. Pekerjaan yang membutuhkan keterampilan dan pengetahuan yang berbeda dari pekerjaan sebelumnya dapat menyebabkan pekerja tidak siap dalam menghadapi risiko yang terjadi pada tempat tersebut. Karena itu, sangat penting bagi perusahaan untuk memprioritaskan keselamatan di tempat kerja dan memastikan bahwa para karyawan menerima pelatihan yang cukup, dilengkapi dengan sumber daya yang memadai, dan mendapatkan pengawasan untuk menjaga keamanan mereka.

e. Organisasi kerja baru

Organisasi baru dapat mempengaruhi keselamatan kerja dari beberapa faktor diantaranya penggunaan teknologi yang baru, perubahan dalam tanggung jawab, perubahan dalam pencapaian produksi dan target kerja serta perubahan budaya organisasi.¹⁷⁵

Organisasi baru mungkin memiliki budaya organisasi yang berbeda yang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku pekerja terhadap keselamatan kerja.

¹⁷⁴ International Labour Organization, *Safety and Health at Work: Hope and Challenges in Development*, Switzerland: ILO Publications, 2013, hal. 13-20.

¹⁷⁵ Pada saat penggunaan teknologi yang baru, organisasi harus memperkenalkan teknologi tersebut kepada pekerja dengan memberikan pelatihan yang memadai. Jika tidak diberikan pelatihan yang memadai ataupun sistem pengawasan tidak efektif, maka penggunaan teknologi baru dapat meningkatkan risiko kecelakaan.

Tantangan keselamatan kerja dalam dunia industri lainnya yaitu kecelakaan dan kerugian. Setiap peristiwa kecelakaan kerja membawa kerugian bagi perusahaan atau instansi yang bersangkutan. Nilai dari kerugian itu ada yang bisa diperhitungkan secara langsung, namun ada pula yang tidak bisa diperhitungkan secara langsung.¹⁷⁶ Kerugian yang disebabkan oleh kecelakaan kerja antara lain adalah:

- a) Kerugian ekonomi,¹⁷⁷
- b) Kerugian *non* ekonomi,¹⁷⁸
- c) Nilai kerugian langsung

Contohnya biaya perawatan dan pengobatan penderita, biaya perbaikan atau pengadaan baru peralatan yang rusak, tunjangan khusus untuk penderita, premi asuransi kecelakaan, nilai produksi yang hilang akibat terhentinya proses kerja. Sedangkan nilai-nilai kerugian tidak langsung diantaranya yaitu:

- a) Nilai keterampilan/*skill* yang hilang atau berkurang.
- b) Waktu dan biaya yang diperlukan untuk melatih pekerja baru.
- c) Biaya yang dikeluarkan sehubungan dengan jam kerja yang hilang yang menyebabkan keterlambatan proses produksi/jasa, termasuk biaya lembur yang harus diadakan.
- d) Upah keluaran menurun bagi pekerja yang cacat.
- e) Biaya pengawas dan administrasi.
- f) Menurunnya mutu produksi/jasa, yang bisa berakibat berkurangnya kepercayaan.

Kerugian yang ditanggung oleh pihak keluarga atau penderita:

- a) Biaya perawatan. Meskipun biaya perawatan serta biaya pengobatan ditanggung oleh perusahaan/instansi yang bersangkutan, biaya perawatan lain-lain pasti ada dan merupakan beban bagi pihak keluarga/penderita.

¹⁷⁶ Sofian Bastuti, *Modul Keselamatan Kerja, Pusat Kajian Pembelajaran dan Learning*,..., hal. 123.

¹⁷⁷ Kerugian ekonomi dapat mencakup hal-hal berikut: 1). Kerusakan pada alat atau mesin, bahan, dan bangunan; 2). Biaya untuk pengobatan dan perawatan; 3). Tunjangan yang diberikan karena kecelakaan; 4). Penurunan jumlah dan kualitas produksi; 5). Kompensasi yang diberikan akibat kecelakaan; 6). Biaya untuk penggantian tenaga kerja yang mengalami kecelakaan.

¹⁷⁸ Ini mencakup: 1). Penderitaan yang dialami oleh korban dan keluarganya; 2). Kehilangan waktu selama masa sakit, baik bagi korban maupun keluarganya; 3). Keterlambatan dalam aktivitas pekerja, seperti saat terjadi kerumunan orang yang membuat aktivitas terhenti sementara; 4). Kehilangan waktu kerja.

- b) Penghasilan pihak keluarga/penderita menjadi berkurang, jika penderita mengalami cacat.
- c) Jika korban meninggal, maka penderitaan pihak keluarga semakin besar.

Kerugian kecelakaan kerja yang sesungguhnya ialah jumlah kerugian untuk korban kecelakaan kerja ditambahkan dengan kerugian-kerugian lainnya (*material/non-material*) yang diakibatkan oleh kecelakaan kerja tersebut.¹⁷⁹

G. Psikologi Positif

1. Konsep Psikologi Positif

Psikologi positif yang dikenal saat ini berawal dari pidato yang disampaikan oleh Martin E.P. Seligman yang dikemukakannya pada konvensi tahunan yang ke 107 dari Asosiasi Psikologi Amerika di Boston, Massachusetts tanggal 21 Agustus 1999. Seligman yang selama ini dikenal sebagai Presiden APA (*American Psychological Association*) memulai fokus kepada psikologi yang lebih positif dalam artian tidak sekedar menangani penyakit mental.¹⁸⁰ Psikologi positif memiliki kaitan yang erat dengan keselamatan kerja. Psikologi positif menganjurkan untuk berindak hal-hal yang baik, begitupun dengan keselamatan kerja membicarakan persoalan keamanan dan positif. Psikologi positif merupakan salah satu bidang ilmu yang muncul sebagai sebuah spesialisasi dari ilmu psikologi.¹⁸¹ Seligman dan Csikszentmihalyi mengemukakan bahwa psikologi positif merupakan bidang ilmu yang mengeksplorasi pengalaman subjektif yang positif, karakteristik individu yang positif, dan institusi-institusi yang positif, dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup dan

¹⁷⁹ Sofian Bastuti, *Modul Keselamatan Kerja, Pusat Kajian Pembelajaran dan Learning,....*, hal. 125. Adapun kerugian-kerugian (biaya-biaya) tersebut antara lain: 1. Biaya langsung kerugian kecelakaan kerja, antara lain: a). Biaya pengobatan & perawatan korban kecelakaan kerja; b). Biaya Kompensasi (yang tidak diasuransikan); 2. Biaya tidak langsung antara lain: a). Kerusakan bangunan; b). Kerusakan alat dan mesin; c). Kerusakan produk dan bahan/material; d). Gangguan dan terhentinya produksi; e). Biaya administratif; f). Pengeluaran sarana/prasarana darurat; g). Sewa mesin sementara; h). Waktu untuk investigasi; i). Pembayaran gaji untuk waktu hilang; j). Biaya perekrutan dan pelatihan; k). Biaya lembur (investigasi); l). Biaya ekstra pengawas dan pengawasan; m). Waktu untuk administrasi; n). Penurunan kemampuan tenaga kerja yang kembali karena cedera; o). Kerugian bisnis dan nama baik.

¹⁸⁰ Shane J. Lopez, *The Encyclopedia of Positive Psychology*, United Kingdom: Blackwell Published, 2009, hal. 742.

¹⁸¹ A. Supratiknya. "Menegaskan Kedudukan Psikologi sebagai Ilmu dan Implikasinya terhadap Kurikulum Program Pendidikan Akademik Psikologi pada Jenjang S1, S2, dan S3 di Tanah Air". *Temu Ilmiah Nasional HIMPSI: Menelisik Perkembangan Psikologi Indonesia*, 2016, hal. 2.

mencegah munculnya permasalahan kehidupan terasa kosong (hampa) dan tanpa makna.¹⁸²

Psikologi positif beranggapan bahwa manusia-lah yang membuat keputusan dan menentukan arah hidup mereka sendiri. Dalam psikologi ini, yang diperhatikan bukan hanya kebahagiaan (*happiness*), tetapi juga kesejahteraan (*well-being*) dan pertumbuhan pribadi (*flourishing*). Kebahagiaan melibatkan aspek emosional dan pikiran. Menurut Seligman, kebahagiaan bukan hanya terkait dengan kepuasan hidup, keterlibatan, dan perasaan positif, melainkan juga berkaitan dengan pencapaian dan hubungan sosial.¹⁸³

Seligman berinisiatif menegakkan tiga tonggak utama psikologi positif, yaitu studi tentang emosi positif, studi tentang sifat-sifat positif terutama tentang kekuatan (*strength*) dan kebajikan (*virtue*) serta studi tentang lembaga-lembaga positif yang mendukung kebajikan. Jika psikologi patogenis memusatkan perhatian pada penderitaan dan sifat-sifat buruk manusia, maka psikologi positif berkepentingan dengan kebahagiaan dan menampilkan sifat-sifat bagus dari manusia. Dengan demikian psikologi positif mengembangkan potensi-potensi kekuatan dan kebajikan, sehingga membuahkan kebahagiaan yang autentik dan berkelanjutan.¹⁸⁴

Menurut Branca dalam *Psychology The Science of Behavior* menyatakan bahwa psikologi merupakan ilmu tentang tingkah laku, dalam hal ini menyangkut tingkah laku manusia. Secara umum psikologi diartikan sebagai ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia atau dengan kata lain ilmu yang mempelajari gejala-gejala jiwa manusia.¹⁸⁵ Psikologi ini berfokus tidak hanya pada penyakit

¹⁸² Martin E.P Seligman dan Mihaly Csikszentmihalyi, *Positive Psychology an Introduction*, dalam *Journal American Psychologist*, Vol. 55 No. 1, 2002, hal. 5-14.

¹⁸³ Seligman, M.E, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*, North Sidney: A William Heinemann Book, 2012, hal. 6-28.

¹⁸⁴ Martin E.P. Seligman, *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press, 2002, hal

¹⁸⁵ Tristiadi A,A dan Istiqomah, *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*, Bandung: Rosda, 2020, hal. 4. Pengertian dari psikologi banyak dikemukakan oleh para ahli diantaranya: Pengertian psikologi menurut Wunt, psikologi merupakan ilmu kesadaran manusia. Sartain berpendapat bahwa psikologi merupakan ilmu tingkah laku organisme yang hidup, terutama tertuju kepada tingkah laku manusia. Pendapat dari J.B Watson memandang bahwa psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku tampak dengan menggunakan metode observasi yang objektif terhadap rangsangan dan jawaban (*respon*). Knight dan Knight mengemukakan bahwa psikologi adalah ilmu yang mempelajari secara sistematis tentang pengalaman serta tingkah laku manusia. Menurut peneliti, psikologi merupakan ilmu yang mempelajari perilaku dan proses mental manusia yang tidak terpisahkan dengan lingkungannya dan secara spesifik psikologi mengkaji

mental tetapi juga mengembangkan kesejahteraan hidup yang berfokus kepada pengembangan kekuatan dan potensi manusia agar hidup lebih bermakna serta bergerak kearah yang lebih baik, bukan hanya memperbaiki kelemahan atau masalah yang ada. Secara paradigmatis psikologi positif sejatinya berakar pada mazhab atau aliran psikologi humanistik yang telah ada sebelumnya. Ciri khas pembahasannya meliputi penelitian, praktik dan teori mengenai kebahagiaan atau kehidupan yang positif dari individu. Gagasan-gagasan ini sebelumnya dikemukakan oleh beberapa tokoh, yaitu Abraham Maslow, Carl Roger, dan Erich Fromm.¹⁸⁶

Tokoh-tokoh psikologi humanistik tersebut telah melakukan beberapa penelitian, praktik serta teori tentang kebahagiaan dalam kehidupan individu yang membawa energi positif yang dimaksudkan untuk membantu orang untuk mencapai kebahagiaan, kesejahteraan, dan kepuasan hidup yang lebih tinggi melalui pendekatan yang berpusat kepada kekuatan, optimis serta kebahagiaan. Namun, kehadiran psikologi humanistik yang ada tidaklah serta merta berhasil menggoyahkan hegemoni psikologi yang berfokus pada aspek negatif manusia.¹⁸⁷ Padahal Maslow sendiri menekankan pentingnya pengalaman positif, seperti perasaan cinta dan penghargaan dalam mencapai kepuasan dan pemenuhan diri yang dikenal dengan “*self-actualization*”.¹⁸⁸ Para praktisi psikologi humanistik terus mengembangkan lebih lanjut dengan fakta empirik dan fenomena yang baru tentang energi positif tersebut sehingga memunculkan teori psikologi positif yang dikembangkan oleh Martin Seligman yang mengajarkan bahwa psikologi juga harus memperhatikan dan

bagaimana manusia mempersepsi, mengingat, berpikir, berbicara, berinteraksi dengan orang lain, serta bagaimana emosi dan motivasi mempengaruhi perilaku manusia.

¹⁸⁶ Rosida Tiurma Manurung. Kajian “Maksim: Perilaku Tindak Tutur dengan Pendekatan Psikologi Positif,” dalam *Jurnal Sosioteknologi*, No. 9 Vol. 19, 2010, hal. 814.

¹⁸⁷ Agus Abdul Rahman, *Sejarah Psikologi dari Klasik Hingga Modern*, Depok: Rajawali Grafindo Press, 2019, hal. 329.

¹⁸⁸ *Self-actualization* adalah konsep dalam psikologi humanistik yang diperkenalkan oleh Abraham Maslow. Menurut Maslow, *self actualization* merupakan tingkat tertinggi dari hierarki kebutuhan manusia, yaitu tingkat dimana individu mencapai potensi dan kemampuan penuhnya dalam melakukan pencapaian pemenuhan diri secara optimal. *Self actualization* melibatkan pengalaman positif seperti perasaan bahagia, makna hidup, dan hubungan dengan orang lain dan lingkungan. *Self actualization* dapat dicapai ketika individu memiliki kebutuhan yang rendah terpenuhi seperti kebutuhan fisik, rasa aman, cinta, dan penghargaan. Ketika semua kebutuhan terpenuhi, individu akan mencari makna dan tujuan dalam kehidupannya dengan mengerahkan potensi yang dimilikinya.

mempelajari aspek positif manusia seperti kekuatan dan kebajikan dan bukan hanya berfokus pada masalah dan kekurangan.¹⁸⁹

Namun, jika ditelusuri lebih jauh ke belakang, pengaruh-pengaruh yang ikut andil dalam lahirnya cabang psikologi positif ini berasal dari ilmu filsafat dan agama. Jauh sebelum psikologi modern muncul di akhir abad ke XIX. Socrates, misalnya, berpendapat bahwa pengetahuan diri (*self knowledge*) adalah jalan menuju kebahagiaan karena pengetahuan diri dapat membantu seseorang untuk memahami keinginan dan tujuan hidupnya dengan lebih jelas. Socrates berpendapat bahwa manusia harus mengenal dirinya sendiri terlebih dahulu sebelum mencoba memahami dunia di sekitarnya. Selanjutnya, Aristoteles percaya bahwa kebahagiaan atau *eudaimonia*,¹⁹⁰ bukanlah hanya sekedar kesenangan atau kebahagiaan sementara, tetapi merupakan kebahagiaan yang berkelanjutan dan berasal dari pencapaian tujuan hidup yang besar melalui kegiatan-kegiatan rasional selaras dengan tata nilai (individu atau masyarakat).¹⁹¹ Menurut Aristoteles, *eudaimonia* dapat dicapai melalui praktik kebajikan atau kebiasaan baik dalam berperilaku.

Istilah psikologi positif diperkenalkan pertama kali pada tahun 1954 dalam buku yang ditulis oleh Abraham Maslow yang berjudul *Motivation and Personality*.¹⁹² Istilah "psikologi positif" digunakan dalam bab terakhir dalam buku tersebut sebagai bagian dari judul bab. Judul lengkap dari bab ini adalah "*Toward a Positive Psychology*". Dalam bab ini, Maslow mengatakan bahwa potensi manusia tidak sepenuhnya akurat bila dipahami melalui psikologi. Maslow menjelaskan bahwa keberhasilan dari psikologi adalah dengan berhasilnya menjelaskan sisi negatif manusia dan bukan pada sisi positif manusia. Menurut Maslow, psikologi terlalu banyak membahas tentang kekurangan, gangguan mental dari manusia. Namun, psikologi hanya sedikit membahas tentang potensi manusia, bakat, aspirasi yang dapat diraihinya, atau kondisi psikologis tertinggi

¹⁸⁹ Sunedi Sarmadi, *Psikologi Positif*, Yogyakarta: Titah Surga, 2018, hal. 13.

¹⁹⁰ *Eudaimonia* berasal dari kata Yunani "eu", yang berarti baik, dan "daimon" yang berarti roh atau keberuntungan, sehingga secara harfiah dapat diterjemahkan sebagai "roh yang baik" atau keberuntungan yang baik. Socrates percaya bahwa *eudaimonia* dicapai melalui pemenuhan potensi pribadi seseorang dan hidup dengan nilai-nilai moral yang tepat.

¹⁹¹ Sunedi Sarmadi. *Psikologi Positif*, t.d, hal. 13.

¹⁹² Edward C. Cang, et.al., *The International Handbook of Positive psychology: A Global Perspective on the Science of Positive Human Existence*, Swizerland: Springer Nature, 2022, hal. 20.

dari manusia.¹⁹³ Dalam pandangan para penggagas psikologi positif sendiri, seperti Seligman dan Csikszentmihalyi, mereka mengatakan bahwa psikologi positif ialah, “*The scientific study of optimal human functioning with the goal of identifying and promoting the factors that enable individuals and communities to flourish.*”¹⁹⁴ Psikologi positif merupakan studi ilmiah tentang fungsi manusia yang positif dan berkembang pada beberapa tingkat yang mencakup biologi, personal, relasional, kelembagaan, budaya, dan dalam dimensi global. Tujuannya adalah mengidentifikasi dan meningkatkan kekuatan dan kebajikan manusia yang membuatnya dapat hidup dengan layak dan memungkinkan individu dan masyarakat untuk berkembang.

Psikologi positif bermaksud untuk menginisiasi perubahan dalam psikologi sebagai ilmu sosial, perubahan yang dapat menyebabkan reorientasi dan peralihan dari secara eksklusif hanya sibuk untuk memperbaiki kondisi yang sakit/buruk dalam hidup, menuju pengembangan kualitas yang terbaik dalam hidup.¹⁹⁵ Di samping itu, tujuan dari psikologi positif adalah untuk memahami faktor-faktor yang membuat hidup seseorang menjadi lebih bermakna, yang berfokus pada upaya pengembangan, menciptakan dan kekuatan bagi individu, serta dapat memenuhi potensi manusia secara optimal.¹⁹⁶

Seligman menegaskan bahwa psikologi positif adalah cabang ilmu psikologi yang berfokus pada memahami aspek positif dari fungsi manusia secara ilmiah dan menciptakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan individu, keluarga, komunitas, dan masyarakat.¹⁹⁷ Seligman mengatakan bahwa tujuan psikologi positif adalah untuk membantu orang menjadi lebih bahagia dan menghargai dan memaksimalkan kualitas, potensi, dan keinginan setiap orang agar mereka dapat menjalani hidup yang lebih berarti dan

¹⁹³ Farah Aulia, “Aplikasi Psikologi Positif dalam Konteks Sekolah”. *Seminar Psikologi dan Kemanusiaan*: 2015, hal. 121.

¹⁹⁴ Maria Tresita Paul V & Uma Devi N, “Managing mental & psychological wellbeing amidst COVID-19 pandemic: Positive psychology interventions”, dalam jurnal *The American Journal of Humanities and Social Sciences Research (THE AJHSSR)*, Volume-04, Issue-03, 2021, hal. 123. Lihat: Garvin Goei, *Psikologi Positif Memupuk Kebahagiaan dan Pengembangan Diri*, Jakarta: Kompas Gramedia, 2021, hal. 3.

¹⁹⁵ Farah Aulia. “Aplikasi Psikologi Positif dalam Konteks Sekolah”,..., hal. 121.

¹⁹⁶ Sunedi Sarmadi, *Psikologi Positif*, Yogyakarta: Titah Surga, 2018, ..., hal. 12.

¹⁹⁷ M. D, Hude, *dkk.* “Pondasi Psikologi Positif Qur’ani: Character Strengths dan Virtue dalam Tinjauan Psikologi Positif dan Al-Qur’an,” dalam *Jurnal Al-Qalb*, Vol 11 No. 2, hal. 67.

memuaskan.¹⁹⁸ Psikologi positif bukanlah psikologi yang akan mendiagnosis gangguan mental tetapi sebaliknya akan membantu untuk lebih mengenali diri kita, terutama kelebihan-kelebihan yang ada di dalam diri kita, serta mengembangkannya agar kita bisa hidup secara optimal.¹⁹⁹

Sebagai contoh, kebahagiaan subjektif (*subjective well-being*)²⁰⁰, kebahagiaan, optimisme (*optimism*), dan kemandirian (*self-determination*)²⁰¹ adalah beberapa ciri dari individu yang positif yang dibahas dalam psikologi positif. Jadi, tujuan dari psikologi positif adalah untuk menggeser perhatian dari fokus sebelumnya yang lebih banyak mengurus perbaikan aspek-aspek buruk dalam hidup, menjadi lebih pada pengembangan kualitas-kualitas positif. Namun, ada yang mengatakan bahwa pendekatan psikologi positif ini justru mengesampingkan aspek-aspek negatif (Held, 2004; Lazarus, 2003). Seligman menjelaskan bahwa psikologi positif tidak bertujuan untuk menggantikan atau menghapus penderitaan, kelemahan, atau gangguan mental. Sebaliknya, tujuan ini lebih kepada menambah kebermaknaan dan pemahaman ilmiah tentang pengalaman manusia.²⁰²

Dengan demikian psikologi positif merupakan studi tentang emosi-emosi positif untuk meningkatkan kualitas hidup manusia.²⁰³ Psikologi positif membicarakan masalah kesejahteraan (*well being*), harapan (*hope*), optimisme, kepuasan hidup, keterikatan (*engagement*), perilaku prososial, konsep diri positif, rasa syukur (*gratitude*), efikasi diri dan lain-lain. Secara pokok psikologi positif memfokuskan pada pemahaman dan penjelasan tentang kebahagiaan dan *subjective well-being*. Oleh karena itu, dikatakan psikologi ini hadir sebagai antithesis dari psikologi lain yang bernuansa negatif.²⁰⁴

¹⁹⁸ William C Compton and Edward Hoffman, *Positive Psychology, The Science of Happiness and Flourishing*, California: SAGE Publications Inc, 2020, hal. 216.

¹⁹⁹ Garvin Goei, *Psikologi Positif Memupuk Kebahagiaan dan Pengembangan Diri*, Jakarta: Kompas Gramedia, 2021, hal. 4.

²⁰⁰ *Subjective well-being* adalah apa yang orang pikirkan dan bagaimana perasaan mereka tentang hidupnya dan dapat di simpulkan secara kognitif dan afektif untuk mengevaluasi hidup. Istilah *subjective well-being* lebih terdengar ilmiah daripada *happiness* (kebahagiaan). Diener, 2000, dalam Martin E.P. Seligman dan Mihaly Csikszentmihalyi, "Positive psychology: An introduction," ..., hal. 9.

²⁰¹ Carr, *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strength*, New York: Brunner-Routledge, 2004, hal.16

²⁰² P. Alex Linley, et al., "Positive psychology: Past, present, and (possible) future," dalam *The Journal of Positive Psychology*, Vol. 1, No. 1, 2006, hal. 5-6.

²⁰³ C.R Snyder dan Shane J Lopez, *Handbook Positive Psychology*, New York: Oxford University Press, 2002, hal. 4.

²⁰⁴ Sunedi Sarmadi, *Psikologi Positif*, ..., hal. 5.

Dalam jurnal penelitian yang ditulis oleh Alex Linley, *et.al.*, definisi psikologi positif terbagi menjadi dua, yaitu ditinjau melalui sisi meta-definitif dan sisi pragmatis. Dilihat dari sisi meta-definitif, psikologi positif bertujuan untuk mengoptimalkan fungsi psikologis manusia dalam mencapai kondisi yang jauh lebih baik dan mengabaikan kondisi negatif manusia yang William James menyebutnya *health-mindedness*, Abraham Maslow menyebutnya *self-actualization*. Psikologi positif memandang jiwa manusia seolah-olah tidak mengalami gangguan. Dengan demikian, psikologi positif melihat aspek positif pada kondisi psikologis manusia ketika mereka mengalami masalah.

Dari sisi *meta-definitif* psikologi positif mendorong untuk mampu memaknai kejadian baik maupun buruk di dalam hidup secara positif dengan mencari pemahaman tentang kekuatan serta potensi yang ada serta cara-cara guna mencapai peningkatan kualitas hidup sehingga dapat memastikan dirinya terus berkembang ke arah yang bersifat membangun atau mengembangkan dirinya.²⁰⁵ Dari sisi pragmatis, psikologi positif adalah pemahaman mendalam tentang aspek kesadaran dan aktivitas mental manusia, yang berfokus untuk memahami faktor-faktor yang mendorong terjadinya peristiwa, baik yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan, dalam diri manusia. Ini termasuk pemahaman tentang bagaimana proses peristiwa terjadi, dinamikanya, serta respon perilaku dan yang dihasilkan. Paradigma positif menandakan mereka yang memahami dirinya secara menyeluruh. Dengan demikian, manusia menjadi sadar terhadap apa yang sedang berlangsung dalam kehidupannya dan meresponnya secara bijaksana.²⁰⁶

2. Perkembangan Psikologi Positif

Perkembangan psikologi positif dimulai pada akhir abad ke-20 sebagai suatu gerakan yang mencoba untuk melakukan eksplorasi factor-faktor yang menyebabkan manusia merasa bahagia dan berkembang secara positif. Tepatnya pada tahun 1998, Martin E.P Seligman memperkenalkan psikologi positif pada pidato pengangkatan dirinya sebagai presiden *American Psychological*

²⁰⁵ Popi Avati, “Perilaku dan Proses Mental, Psikologi Positif dan Kesehatan Mental,” Jakarta: Universitas Mercubuana, 2018, hal. 16, lihat pula P. S. J. Alex Linley. “Positive Psychology: Past, Present, and (Possible) Future,” dalam *The Journal of Positive Psychology*, 2006, hal. 3-16.

²⁰⁶ P. S. J. Alex Linley, “Positive Psychology: Past, Present, and (Possible) Future,” dalam *The Journal of Positive Psychology*, 2006, hal. 3-16.

Association (APA).²⁰⁷ Sebelum perang dunia kedua, menurut Seligman terdapat tiga pokok tujuan psikologi, yaitu menyembuhkan penyakit mental, mengembangkan potensi individu, dan membuat kehidupan normal yang lebih bermakna.²⁰⁸ Berdasarkan tiga prinsip tersebut dibentuklah tiga prinsip psikologi positif yaitu, *pertama* studi tentang emosi positif yang dimiliki oleh manusia seperti optimisme, kebahagiaan dan kasih sayang. *Kedua*, studi tentang sifat-sifat positif seperti kebajikan, kreativitas, kegigihan, keberanian dan cinta. *Ketiga* studi tentang lembaga-lembaga positif yang mendukung kebajikan. Selain itu, psikologi positif juga menciptakan dan mengembangkan hal-hal yang positif terhadap lingkungan hidup seseorang serta menghimpun kekuatan bagi orang itu sendiri.²⁰⁹

Setelah perang dunia kedua, terjadi pergeseran paradigma dan prioritas tujuan di mana psikologi lebih memfokuskan terhadap penyembuhan penyakit mental karena akibat perang. Hal ini dikarenakan banyak sekali korban yang meninggal ataupun yang mengalami trauma akibat perang. Dengan latar belakang inilah menyebabkan munculnya psikologi positif untuk mengembalikan tiga tujuan utama yang tidak semata-mata hanya untuk penyembuhan penyakit mental saja. Tetapi juga mengembangkan potensi dan membuat kehidupan manusia lebih bermakna, terutama pasca perang kedua. *Treatment* yang dilakukan bukan hanya dipergunakan untuk memperbaiki yang salah, tetapi juga dikembangkan untuk membangun yang benar. Psikologi bukan sekedar tentang penyakit ataupun kesehatan, tetapi tentang pekerjaan pendidikan, *insight*, cinta, pertumbuhan.²¹⁰

Pasca kehadiran psikologi positif, kajian-kajian tentang kebermaknaan dan kebahagiaan tumbuh subur dan mengemuka dikalangan tokoh-tokoh psikologi positif. Dalam kata pengantar yang tertuang dalam buku karya Martin Seligman dan Csikszentmihalyi, mengatakan: “Kami percaya bahwa pandangan mengenai sisi positif yang dimiliki oleh manusia akan muncul, sehingga manusia akan mencapai pemahaman ilmiah dan efektif untuk meningkatkan

²⁰⁷ Agus Abdul Rahman, *Sejarah Psikologi dari Klasik Hingga Modern*, Depok: Rajawali Grafindo Press, 2019, hal. 330.

²⁰⁸ William Compton, *Introduction to Positive Psychology*, United States: Thompson, 2005.

²⁰⁹ Hartanti, “Penerapan Psikologi Positif,” *Proceedings Book Seminar Nasional*, 30 September 2017, hal. 24, diunduh dari <http://repository.ubaya.ac.id/>. Diakses pada 01 Desember 2022.

²¹⁰ Seligman. M.,E.,P, *Handbook of Positive Psychology*, London: Oxford University Press, 2002, hal. 41.

kualitas individu, keluarga, dan masyarakat. Psikologi positif bertujuan untuk menjadikan kehidupan normal lebih bermakna, bukan hanya sekedar mengobati penyakit mental semata”.²¹¹

Di masa berikutnya psikologi positif menawarkan kesempatan yang baik untuk kemajuan ilmiah yang cepat. Hafferon dan Boniwell mengemukakan bahwa psikologi positif tidak hanya berfokus pada emosi dan pada pikiran positif saja, tetapi juga meliputi kemungkinan masyarakat serta individu berkembang dalam pengertian yang lebih luas.²¹² Selain itu, Seligman mengusung pembentukan komite sistem psikologi positif yang di dalamnya terdapat nama-nama seperti Mihaly Csikszentmihalyi, Ed Diener, Kathleen Balai Jamieson, Chris Peterson, dan George Vaillant.²¹³ Alex Linley *et al.*, mengatakan bahwa psikologi positif dan humanistik memiliki kepentingan dalam memahami dan mempromosikan potensi dan kesejahteraan manusia. Penekanannya ada pada teori peningkatan keberfungsian manusia (*fully functioning person*) dan aktualisasi diri oleh Rogers serta studi individu sehat oleh Maslow.²¹⁴

Selanjutnya, pada tahun 2006, terbit jurnal pertama tentang psikologi positif dalam, *The Journal of Positive Psychology*. Berbagai kalangan menyebut psikologi positif membawa harapan baru bagi perkembangan kesejahteraan hidup manusia. Psikologi positif dapat diterapkan dalam dunia pendidikan, dunia kerja, instansi pemerintah, dan bahkan secara mandiri. Hal tersebut berbeda dengan sebelumnya dimana penerapan psikologi lebih terkesan bersifat medis, dimana penerapan psikologi lebih bersifat eksklusif.²¹⁵

3. Paradigma Psikologi Positif dalam Memandang Manusia

Psikologi positif mencoba memandang manusia dengan sudut pandang yang lebih positif. Paradigma ini berfokus pada kualitas hidup manusia, dan bukan hanya pada penyembuhan atau perbaikan

²¹¹ Martin Seligman dan M Csikszentmihalyi, “*Positive Psychology, an Introduction*”. In *American Psychologist*, 5, 2000, hal. 5-14.

²¹² Hafferon, K dan Boniwell, I, *Positive Psychology: Theory, Research, and Application*, New York: McGraw Hill, Open University Press, 2011, hal. 4.

²¹³ Selain Seligman, tokoh penting lainnya diantaranya Mihaly Csikszentmihalyi. Walaupun ada kemiripan antara psikologi humanistik dengan psikologi positif, namun keduanya mengambil jarak dari psikologi positif. Menurut Seligman dan Csikszentmihalyi yang membedakan antara psikologi positif dengan psikologi humanistik adalah bahwa psikologi positif lebih menekankan pada hasil penelitian empiris dalam memahami dan menjelaskan manusia. Lihat: Jeffery Froh, *The History of Positive Psychology*, London: Truth be Told, 2004, hal. 18-20.

²¹⁴ P. Alex Linley, et al., "Positive psychology: Past, present, and (possible) future," ..., hal. 5.

²¹⁵ Sunedi Sarmadi. *Psikologi Positif*, ..., hal. 15.

masalah mental serta emosi. Konsep dasar psikologi positif adalah bahwa manusia secara alami memiliki kemampuan untuk memanfaatkan sifat-sifat bawaan mereka dalam rangka mencapai kesejahteraan.²¹⁶ Dalam psikologi positif, karakter bawaan atau yang biasa disebut dengan “*innate character*” adalah karakteristik yang dimiliki seseorang sejak lahir atau cenderung muncul secara natural tanpa harus dipelajari. Karakter bawaan ini merujuk pada kemampuan untuk melakukan kebaikan yang diekspresikan melalui kekuatan karakter. Kekuatan karakter ini berhubungan dengan atribut positif dan keinginan individu untuk terus meningkatkan diri dan hidup secara otentik sesuai dengan potensi yang mereka miliki.²¹⁷

Psikologi positif memandang manusia sebagai sosok yang positif sehingga tidak hanya fokus pada permasalahan psikologis yang dihadapinya semata, tetapi yang lebih penting adalah kesehatan mentalnya. Sebagai ilmu yang mempelajari aktivitas mental manusia, psikologi tidak hanya memiliki peranan penting untuk mendalami permasalahan atau penyakit mental, namun juga diusahakan untuk dapat mempromosikan kesehatan mental, menyebarkan upaya pencegahan dan memaknai positif dari semua aspek kehidupan manusia.²¹⁸ Dalam psikologi positif, manusia tidak dipandang melalui keadaan tidak sadarnya, stimulus-respon yang diterima, atau bahkan sekedar untuk memenuhi kebutuhannya hidupnya saja, namun manusia akan lebih bermakna hidup dan berkembang dengan memperhatikan potensi-potensi yang dimilikinya yang lebih besar jika dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

Manusia dalam paradigma psikologi positif dipandang sebagai makhluk yang memiliki kebebasan untuk menggapai kebahagiaan dan menemukan makna hidup dengan cara mengoptimalkan potensi-potensi atau energi-energi positif yang ada pada dirinya, seperti potensi bahagia, kebaikan, humor, cinta, optimis, baik hati, spiritualitas dan sejenisnya.²¹⁹ Maka penerapan psikologi positif tidak hanya berlaku dan fokus pada orang yang mengalami gangguan mental semata. Aplikasi psikologi positif lebih banyak difungsikan bagi orang dalam kondisi sehat mental. Hal tersebut karena karakter

²¹⁶ M. D, Hude, *dkk.*, “Pondasi Psikologi Positif Qur’ani: Character Strengths dan Virtue dalam Tinjauan Psikologi Positif dan Al-Qur’an,”..., hal. 68.

²¹⁷ Martin. E. P. Seligman, *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, New York: Free Press, 2002, hal. 1.

²¹⁸ P. S. J. Alex Linley, “*Positive Psychology: Past, Present, and (Possible) Future*,” hal. 3-16.

²¹⁹ Sunedi Sarmadi. *Psikologi Positif*,..., hal. 6.

dasar dari psikologi positif itu sendiri yang berfokus pada pengaktualan potensi positif dan pengoptimalan aspek positif tersebut. Bukan pada penyembuhan mental. Pencapaian psikologi positif bukan dari sakit menuju sembuh, namun lebih pada sembuh dan normal menjadi optimal. Dari hidup yang netral dan normal menuju bahagia.

Penerapan psikologi positif juga dapat digunakan sebagai fungsi pencegahan. Perilaku pencegahan dari penyakit mental manusia dilihat lebih efektif daripada mengobatinya. Gangguan atau kesalahan yang serius dapat dihindarkan dengan cara dilakukan pencegahan. Kemudian, dalam psikologi positif potensi-potensi manusia dikembangkan semaksimal mungkin.²²⁰

4. Aspek-aspek Psikologi Positif

Terdapat aspek-aspek yang menjadi fokus dari pengkajian psikologi positif. Aspek-aspek tersebut mencakup kepuasan hidup, potensi positif manusia, emosi positif dan kebahagiaan sejati.

a. Emosi Positif

Emosi positif adalah salah satu pembahasan penting dalam psikologi positif, bahkan menjadi *subjective well-being*. Emosi merupakan suatu penghayatan seseorang terhadap perubahan fisiologis tubuhnya dalam menyikapi peristiwa penting yang berdampak terhadap kesejahteraannya.²²¹ Emosi berkaitan dengan perasaan, pemikiran dan tindakan. Misalnya emosi positif akan menimbulkan cara berfikir positif tentang sesuatu, kemudian akan memunculkan tindakan positif misalnya kesenangan, bersyukur, ketenangan ini adalah contoh dari emosi positif. Dengan adanya emosi positif akan menimbulkan efek kebahagiaan, karena kematangan emosi berhubungan dengan kebahagiaan, ketika semakin tinggi tingkat kematangan emosi maka semakin tinggi tingkat kebahagiaan seseorang.²²²

Emosi positif juga timbul karena seringnya perbuatan baik dilakukan secara terus menerus. Jika seseorang menyadari dirinya merasa bahagia tanpa ada usaha untuk melakukan perbuatan baik dan memiliki emosi positif, maka dia telah menutupi dirinya dengan rasa bahagia yang semu atau palsu. Hal ini akan

²²⁰ P. S. J. Alex Linley, "Positive Psychology: Past, Present, and (Possible) Future," hal. 3-16.

²²¹ Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Sainifik Menuju Kebahagiaan*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018, hal. 47.

²²² Dini Amalia Ulfah, "Hubungan Kematangan Emosi dan Kebahagiaan Pada Remaja Yang Mengalami Putus Cinta," dalam *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol. 9, No. 1, 2016, hal. 92-99.

menjauhkan dirinya dari kebahagiaan yang sebenarnya.²²³ Emosi positif dapat dibagi menjadi dua, yakni yang berorientasi pada masa lalu dan yang berorientasi pada masa depan. Orientasi yang berkaitan dengan masa lalu seperti sifat syukur, memaafkan, dan meminta maaf, sedangkan emosi positif berkaitan dengan masa depan seperti optimisme, harapan, keyakinan, dan kepercayaan.²²⁴

Fredrickson adalah salah satu pakar yang menginisiasi studi tentang emosi positif. *Broaden and build theory* yang dikemukakannya menyatakan bahwa mengalami emosi positif membuat seseorang dapat mengembangkan perspektifnya baik terhadap dunia maupun terhadap dirinya sendiri. Inilah yang disebut dengan *broaden* atau memperluas repertoar pikiran dan tindakan, yakni dengan memperluas persepsi dan membuka pikiran dengan menemukan lebih banyak pilihan dan kemungkinan.²²⁵

b. Kepuasan hidup

Kepuasan hidup merupakan aspek yang mendasari dari tujuan diterapkannya *treatment* psikologi positif. Diener dan Tov menyatakan bahwa faktor-faktor yang memprediksi kepuasan hidup di tiap negara berbeda-beda.²²⁶ Kepuasan hidup dalam psikologi positif memiliki berbagai macam tingkatan, dari mulai kepuasan secara jasmani, hingga ke taraf hadirnya pemaknaan dalam menjalani hidup serta proses penentuan hidupnya sendiri.²²⁷ Untuk mencapai kepuasan hidup tersebut seseorang dapat mencapainya dengan cara meningkatkan atau mengaktualkan beberapa aspek seperti emosi positif (*positive emotion*), keterlibatan (*engagement*), baik terhadap lingkungan yang berskala kecil maupun besar, menjalin hubungan dan ikatan yang baik (*relationship*), dan melakukan upaya pemaknaan atas hal yang telah dilakukan, *meaning* (makna) dan terakhir memiliki pencapaian dalam hidup ini (*accomplishment*). Seligman

²²³ Martin Seligman, *Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*, Bandung: Mizan, 2005, hal. 118 .

²²⁴ Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*,,hal. 67.

²²⁵ B.L. Fredrickson, *The broaden and build theory of positive emotion*. Philosophical Transactions of the Royal Society, dalam *Journal Biological Sciences*, Vol. 359 (1449), hal. 1367-1377.

²²⁶ Shane J. Lopez and C.R Snyder, *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford University Press, 2009, hal. 63-73.

²²⁷ Richard M. Ryan & Veronika Huta, *Wellness as Healthy Functioning or Wellness as Happiness: The Importance of Eudaimonic Thinking*, dalam *The Journal of Positive Psychology*, Vol. 4, No. 3, 2009, hal. 202-204.

membuat akronim untuk menyebut hal-hal tersebut dengan sebutan PERMA.²²⁸

Dalam paradigmanya, untuk mencapai kepuasan hidup tersebut psikologi positif banyak mengambil dasar-dasar dan *treatmentnya* dari nilai-nilai filsafat maupun dari agama-agama besar di dunia. Agama-agama ini meliputi Islam, Kristen, agama Yahudi, agama Buddha dan agama Hindu.²²⁹

c. Potensi positif manusia

Psikologi positif juga mengambil ajaran dari agrama di dunia termasuk filsafat dari Yunani kuno khususnya Plato, Sokrates, dan Aristoteles. Sedangkan dari dunia Islam, psikologi positif mengambil gagasan dari pemikiran al-Farabi. Semua gagasan tersebut disatukan menjadi gagasan psikologi positif yang berkaitan dengan potensi manusia.²³⁰

Menurut perspektif psikologi positif, ada banyak potensi positif yang ada dalam setiap orang, yang disebut sebagai kebajikan inti. Berikut adalah beberapa dari potensi positif tersebut: (1) *wisdom and knowledge* (kebijaksanaan dan pengetahuan) (2) *courage* (keberanian) (3) *temperance* (pengendalian diri) (4) *justice (keadilan)* (5) *humanity* (kemanusiaan) dan (6) *transcendence* (transendensi). Dari setiap kebajikan utama tersebut Seligman menurunkan sifat-sifat atau kekuatan karakter (*strengths*) yang dianggap berkaitan dengan masing-masing *core virtue* (kebajikan utama) yang berjumlah dua puluh empat.²³¹

TABEL II. 1:
Kebajikan Inti dan Kekuatan Karakter

Kebajikan Inti	Kekuatan Karakter
Kebijaksanaan dan pengetahuan (<i>wisdom and knowledge</i>)	1. Kreativitas (orisinalitas dan kepintaran) 2. Keingintahuan (ketertarikan, kebaruan, keterbukaan terhadap pengalaman) 3. Keterbukaan/ <i>open mindedness</i> pertimbangan dan kritis)

²²⁸ Stephen Joseph, *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life*, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc, 2015, hal. 257.

²²⁹ Ahmad Muhammad Diponegoro, *Psikologi Konseling Islami dan Psikologi Positif*, Yogyakarta: UAD Press, 2008, hal. 178.

²³⁰ M. D, Hude, dkk. “*Pondasi Psikologi Positif Qur’ani: Character Strengths dan Virtue dalam Tinjauan Psikologi Positif dan Al-Qur’an*”, hal. 68

²³¹ M. D, Hude, dkk. “*Pondasi Psikologi Positif Qur’ani: Character Strengths dan Virtue dalam Tinjauan Psikologi Positif dan Al-Qur’an*”,..., hal. 70.

	4. Cinta belajar perspektif (bijaksana)
Keberanian (<i>courage</i>)	1. Berani (<i>valor</i>) 2. Ketekunan (<i>perseverance & industriousness</i>) 3. Integritas (autentik dan kejujuran) 4. Vitalitas (gairah, antusiasme, semangat, energik)
Kemanusiaan (<i>humanity</i>)	1. Cinta 2. Kebaikan (kemurahan hati, pemeliharaan, perawatan dan kasih sayang) 3. Kecerdasan sosial / <i>social intelligence</i> (kecerdasan emosi, <i>emotional intelligence</i> dan <i>personal intelligence</i>)
Kesederhanaan (<i>temperance</i>)	1. Kemaafan (<i>forgiveness</i>) dan belas kasih 2. Kerendahan hati dan kesopanan 3. Kehati-hatian (<i>prudence</i>) 4. Regulasi diri/ <i>self-regulation</i> (kontrol diri/ <i>self-control</i>)
Transenden	Penghargaan keindahan
Keadilan (<i>Justice</i>)	1. Kewarganegaraan (tanggung jawab sosial, loyalitas, kerjasama tim) 2. Kesetaraan (<i>fairness</i>)

d. Kebahagiaan Sejati

Secara etimologi, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata bahagia terbagi menjadi empat kata yaitu bahagia, berbahagia, membahagiakan, dan kebahagiaan.²³² Bahagia adalah keadaan atau perasaan senang dan tentram, berbahagia adalah dalam keadaan bahagia atau menikmati kebahagiaan, dan juga membahagiakan adalah mendatangkan rasa bahagia serta kebahagiaan adalah kesenangan dan ketentraman hidup. Kebahagiaan merupakan tumpuan cita dan harapan dalam kehidupan. Oleh karena itu, kebahagiaan menjadi sangat berharga sehingga menjadi tujuan setiap manusia.²³³

Kebahagiaan dalam konteks psikologi positif bersifat holistik, mencakup fisik dan psikis. Hal tersebut ditandai dengan kondisi sehat maupun rasa puas dan bermakna. Dua kondisi tersebut disebut dengan *subjective well-being* dan *psychological*

²³² Kamus Besar Bahasa Indonesia, ed.3, cet.3, Jakarta: Balai Pustaka, 2005.

²³³ Frans Magnis Suseno, *Etika Dasar: Masalah-Masalah Pokok Filsafat Moral*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1987, hal. 113.

well-being.²³⁴ Kombinasi dari dua jenis kebahagiaan ini dikenal dengan PERMA. *Kondisi subjective well-being* ditandai dengan keberadaan perasaan positif (kebahagiaan, suka cita, kepuasan, gairah, relaksasi, keintiman, cinta), ketiadaan perasaan negatif, sehingga merasa puas dengan hidup. Kebahagiaan ini bersifat *hedonic well-being*. Sedangkan *psychological well-being* ditandai dengan sikap yang telah dapat menerima diri, memiliki tujuan hidup, merasa bebas dan mandiri dalam berperilaku, bertumbuh secara pribadi, mampu menangani kagiatan sehari-hari, terlibat dalam hubungan yang positif dan bermakna. Kebahagiaan ini bersifat *eudaimonic well-being*.

Kebahagiaan merupakan motif paling dasar dari segala sesuatu yang dikerjakan oleh manusia. Segala perbuatan manusia digerakkan oleh keinginan, pemuasan keinginan tersebutlah yang merupakan unsur dalam keseluruhan kebahagiaan.²³⁵ Namun, perlu diperhatikan bahwa kebahagiaan berbeda atau tidak sama dengan kenikmatan sesaat, karena tidak menutup kemungkinan bahwa kenikmatan tersebut berganti dengan perasaan yang biasa saja atau hampa nantinya.²³⁶

Kebahagiaan itu soal proses, proses di mana kita mengumpulkan segala hal baik seperti kekayaan, kehormatan, kepintaran, keindahan, persahabatan, dan lainnya, untuk menyempurnakan kodrat manusia dan memperkaya kehidupan.²³⁷ Kebahagiaan adalah kepuasan total bagi manusia, bukan hanya perasaan sesaat, yang berhubungan dengan pemenuhan keinginan seseorang untuk menjalani hidup yang bermanfaat, berharga, dan penuh makna. Sukses seseorang dalam menjalani hidupnya dengan penuh makna pada akhirnya akan membawa kebahagiaan sebagai hasil tambahan. Memiliki tujuan dan makna dalam hidup akan membantu manusia meraih kebahagiaan.²³⁸

Mencari kebahagiaan melalui pekerjaan adalah merupakan tujuan umum tetapi sering kali sulit dicapai. Adapun beberapa

²³⁴ J. Vitterso, Subjective well-being versus self-actualization: Using the flow-simplex to promote a conceptual clarification of subjective quality of life, dalam *Sosial Indicators Research*, No. 65, 2004, hal. 299-331.

²³⁵ Poespoprojo, *Filsafat Moral dan Kesusilaan dalam Teori dan Praktik*, Bandung: Remaja Karya, 1998, hal. 34.

²³⁶ Haidar Bagir, *Risalah Cinta dan Persahabatan*, Jakarta: PT Mizan Publika, 2012, hal. 8.

²³⁷ Jalaluddin Rakhmat, *Meraih Kebahagiaan*, Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2012, hal.104.

²³⁸ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011, hal. 196-198.

alasan mengapa orang merasa tidak bahagia dalam pekerjaan mereka adalah:

1. Tidak cocok dengan pekerjaan. Tidak semua pekerjaan cocok dengan keahlian, minat, atau kebutuhan setiap orang. Ketidakcocokan ini bisa menyebabkan kecewaan.
2. Kurangnya pengakuan. Hal ini timbul karena orang yang bekerja kurang dihargai. Kurangnya pengakuan ataupun promosi dapat menurunkan semangat.
3. Tuntutan waktu. Beberapa pekerjaan memerlukan komitmen waktu yang signifikan, yang dapat menyita waktu dari kegiatan lain yang mungkin lebih membuat bahagia, seperti berkumpul dengan keluarga ataupun hobi.
4. Stres dan tekanan. Bekerja di bawah tekanan atau dalam kondisi yang stres bisa membuat orang merasa tidak bahagia atau bahkan depresi.
5. Hubungan dengan rekan kerja dan atasan. Lingkungan kerja yang toksik atau hubungan interpersonal yang buruk dapat sangat mempengaruhi kebahagiaan di tempat kerja.
6. Tidak sesuai dengan nilai pribadi. Terkadang, pekerjaan yang dijalani dapat bertentangan dengan nilai pribadi atau etika seseorang, sehingga menciptakan ketidaknyamanan batin.
7. Ketidakseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan. Fokus terlalu banyak pada pekerjaan seringkali dapat mengorbankan aspek-aspek lain dari kehidupan, yang akhirnya mempengaruhi kebahagiaan secara keseluruhan.

Menurut Bertrand Russel, pandangan tentang dunia yang salah, etika yang keliru, dan cara hidup yang tidak tepat adalah sumber utama dari ketidakbahagiaan. Keinginan alami untuk merasa bahagia, yang pada dasarnya dimiliki oleh manusia dan hewan, bisa rusak oleh setiap kesalahan tersebut.²³⁹

Kebahagiaan sejati timbul karena seseorang dengan kekuatannya mampu menghadapi berbagai rintangannya dan menyelesaikan tugas-tugasnya dalam kehidupan. Psikologi positif memberikan arahan terhadap seseorang untuk menggunakan kekuatannya semaksimal mungkin. Dikarenakan dapat menyelesaikan tugas-tugas dan menghadapi berbagai macam rintangan maka seseorang akan mendapatkan pengalaman yang membuat kehidupannya menjadi lebih bermakna. Kebermaknaan dalam hidup yang diakibatkan dari pengalaman tersebut disebut dengan

²³⁹ Bertrand Russell, *Filosofi Hidup Bahagia*, Jakarta: ReneBook, 2020, hal. 7.

kebahagiaan yang sejati. Kemudian Seligman mengutip pernyataan Aristoteles tentang *eudaimonia*, yaitu kebahagiaan menurut Aristoteles. Aristoteles berpendapat bahwa tidak semua orang bisa mendapatkan emosi positif dalam kehidupannya. Aristoteles juga mengatakan yang menjadi tolak ukur kebahagiaan adalah kegunaan praktis yang bersangkutan. Bagi Aristoteles, kebahagiaan ini adalah perwujudan diri manusia dalam potensinya secara maksimal.²⁴⁰ Dalam karyanya *Philibus* yang di tulis oleh Plato, mengatakan bahwa kebahagiaan adalah kebaikan atau kemuliaan tertinggi.²⁴¹

Aristoteles berpendapat bahwa "kebahagiaan" adalah definisi hidup yang baik, dan bahwa itu adalah kebaikan instrinsik yang merupakan tujuan setiap orang.²⁴² Dengan kata lain, kebahagiaan adalah ketika hidup Anda terintegrasi dan memenuhi syarat. Kebahagiaan (*eudaimonia*) adalah apa yang kita cari untuk diri kita sendiri. Aristoteles melihat kebaikan moral sebagai tujuan akhir dari perbuatan manusia, dan manusia utama adalah orang yang dapat merasakan kebahagiaan. Manusia utama adalah mereka yang melakukan tindakan utama, yaitu tindakan yang bermutu, bernilai, dan bermakna. Tindakan utama harus dilakukan dengan tulus dan tidak dipengaruhi oleh hal-hal lain, seperti lingkungan (ikut-ikutan).²⁴³

Seligman memberikan komentar agar manusia mendapatkan kebahagiaan sejati maka dia harus menggunakan emosi positif dan melakukannya sesering mungkin.²⁴⁴ Akan tetapi jika seseorang ingin memahami kebahagiaan terlebih dahulu harus memahami kekuatan dan kebajikan individu karena kebahagiaan timbul dari kekuatan dan kebajikan personal dalam proses pengalaman hidupnya.²⁴⁵

Sesuatu yang paling cepat dan memuaskan seseorang kepada kebahagiaan yaitu dengan melalui upaya-upaya perilaku positif proaktif yang berasal dari diri sendiri, seperti memaafkan, bersyukur, bersifat bijaksana, dan berbuat baik. Kebahagiaan bukan

²⁴⁰ A. Sonny Keraf, *Etika Bisnis: Edisi Baru*, Yogyakarta: Kanisius, 1998, hal. 28.

²⁴¹ Mohd Annas Shafiq Ayob, "Pemikiran Kebahagiaan Dalam Tamadun Yunani Klasik 470 S.M-529 M.: Satu Analisis Ringkas," dalam *Jurnal Peradaban*, Vol. 12, No.11, 2019 . hal. 10.

²⁴² Robert C. Solomon, *Etika Suatu Pengantar*, terj. Andre Karo karo, Jakarta: Erlangga, 1987, hal. 73.

²⁴³ Muhammad Usman Najati, *Jiwa dalam Pandangan Para Filosofi Muslim*, terj. Gazi Saloom, Bandung: Pustaka Hidayah, 2002, hal. 37-38

²⁴⁴ U. Nihayah, dkk. "Konsep Memaafkan dalam Psikologi Positif". *Indonesian Journal of Counseling and Development*, Vol. 3 No. 2, 2021, hal.113.

²⁴⁵ Martin EP Seligman, *Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif...*, hal. 56-72.

berasal dari benda, aktivitas, maupun orang lain, kebahagiaan itu berasal dari dirinya sendiri, karena orang terus memiliki kewenangan sendiri dan sadar diri untuk memilih sebuah pemaknaan hidup dari setiap perilaku yang dijalankan.²⁴⁶ Dengan demikian, kehidupan baik adalah orang yang menjalani kehidupannya berdasarkan pada kekuatannya sendiri dan keyakinannya sendiri sehingga dia menghasilkan kebahagiaan yang sejati.

Kebahagiaan sejati dapat diaplikasikan kehidupan sehari-hari dalam pekerjaan, permasalahan cinta dan membesarkan anak.²⁴⁷ Jika seseorang dalam hidupnya ingin lebih bermakna dari sekedar hidup bahagia, maka seseorang tersebut harus berusaha mencapai sesuatu yang lebih besar yaitu melibatkan diri pada sesuatu yang bersifat transendental yang mencakup alam semesta, kekuatan-kekuatan supranational.²⁴⁸

5. Nilai-nilai dalam Psikologi Positif

Dalam pengaplikasian psikologi positif terdapat berbagai nilai-nilai positif yang dapat dikembangkan, diantaranya ialah sikap optimisme yang membangkitkan motivasi. Memiliki gaya atribusi optimisme diketahui lebih bahagia dan sejahtera secara mental dibandingkan gaya atribusi pesimisme.²⁴⁹

Sikap optimis bisa membantu mencegah depresi dan kecemasan pada anak-anak dan orang dewasa. Misalnya, setelah dua tahun program "optimisme yang dipelajari (*learned optimism*)" di Amerika Serikat, tingkat depresi dan kecemasan pada anak-anak dan orang dewasa menurun hampir 50% (Seligman, Schulman, DeRubeis, & Hollon, 1999; Peterson, 2000). Program latihan "optimisme yang dipelajari" ini berhasil mengurangi depresi dan kecemasan pada mereka yang mengikuti program tersebut. Program ini mengajarkan anak-anak dan orang dewasa cara mengenali, menantang, dan mengubah pola pikir yang selalu mengharapakan yang terburuk menjadi pola pikir yang lebih optimis.²⁵⁰

²⁴⁶ Sarah Kartika Dewi, "Studi Literatur Aplikatif: Bagaimana Cara Berbahagia," dalam *Prosiding Nasional Psikologi UNISBA*, 2013, hal. 1

²⁴⁷ Martin EP Seligman, *Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*,..., hal. 77-78.

²⁴⁸ Martin EP Seligman, *Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*,..., hal. 80.

²⁴⁹ Ricardo de la Vega, *et.al.*, Effects of Feedback on Self-Efficacy Expectations Based on the Athlete' Optimistic Profile, dalam *Journal Psychology*, Vol.3 No.12A, 2012, hal. 1208-1214.

²⁵⁰ Martin M.E. Seligman *et al.*, The prevention of depression and anxiety. *Prevention & Treatment*, hal. 8a.

Dalam penerapan psikologi positif misalnya di sekolah ditujukan pada para siswa. Para siswa membutuhkan aspek praktis dalam penerapan psikologi positif. Psikologi positif memberikan nilai-nilai positif berupa motivasi dan stimulus agar rajin belajar dan mendapatkan prestasi di sekolah. Di lingkungan sekolah, Seligman mengatakan bahwa seorang guru menanamkan rasa optimisme kepada para siswa agar membantu mereka dalam mengatasi masalah mental dalam proses belajar, seperti depresi akibat sulit mengerjakan tugas di sekolah.

Sikap optimisme atau pesimisme sangat menentukan dalam proses belajar di sekolah. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Boman & Yates dalam Furlong *et.al*, 2009,²⁵¹ yang menjelaskan bahwa siswa yang memiliki optimisme yang lebih tinggi akan lebih mampu untuk menyesuaikan diri dengan tantangan di sekolah dibandingkan dengan siswa yang lebih pesimistik. Penelitian lainnya dari Boman, Smith & Curtis (2003) menemukan bahwa anak dengan level pesimisme yang tinggi cenderung menunjukkan permusuhan terhadap sekolah dan lebih cenderung menggunakan cara-cara yang destruktif untuk mengatasi rasa marahnya.²⁵²

Optimisme tidak hanya dapat dilakukan oleh siswa secara individual saja, namun juga dalam konteks sosial pada umumnya di lingkungan sekolah. Tarter & Hoy (2006) mengembangkan konstruk optimisme akademik yang didalamnya meliputi efikasi kolektif guru dan staff sekolah, kepercayaan pada siswa dan orangtua dan penekanan pada iklim akademik.²⁵³ Mereka berasumsi bahwa optimisme adalah sesuatu yang dapat dipelajari dan disebarikan, sehingga ketika guru dan sistem di sekolah dibangun dengan optimisme maka akan mempengaruhi siswa dalam proses pembelajaran.

Penelitian-penelitian yang dilakukan oleh peneliti seperti Hoy, Tarter & Hoy, (2006); Mc. Guigan, (2005); Bevell & Roxanne, (2012); Cassity, (2012); Chang, (2011); Reeves, (2010); Nelson, (2012); terkait dengan optimisme akademik menunjukkan bahwa optimisme akademik yang dibangun di sekolah memberikan pengaruh yang positif terhadap prestasi belajar para siswa.

²⁵¹ Peter Boman, Michael Furlong & Ian Shochet, *Optimism and the School Context. Handbook of Positive Psychology in School*, Oxon : Taylor & Francis, 2009.

²⁵² Farah Aulia, *Aplikasi Psikologi Positif dalam Konteks Sekolah*,..., hal. 122.

²⁵³ Wayne K. Hoy, C. John Tarter & Anita W. Hoy, "Academic Optimism of School : A Force for Student Achievement," dalam *American Educational Research Journal*, Vol. 43 No. 3, 2006, hal. 425-446.

Guru secara umum memberikan penjelasan tentang keberhasilan-keberhasilan atau kegagalan-kegagalan yang dialami siswa di kelas serta jalan keluar untuk mengatasi masalah dan mencari solusi guna memecahkan masalah tersebut. Guru memberikan teladan bagaimana cara menghadapi masalah bukan menyerah saat menghadapi masalah. Selain itu, guru saling berinteraksi dengan siswanya untuk mengembangkan sikap optimisme.²⁵⁴ Guru menanamkan kepada siswa untuk memiliki karakter yang kuat. Karakter merupakan aspek dari kepribadian yang memiliki nilai moral. Karakter yang baik bukan hanya bicara tentang tidak adanya masalah atau gangguan namun secara lebih dalam bicara tentang bagaimana seseorang akan mengembangkan potensi diri dengan cara yang positif.²⁵⁵

Selain itu, penerapan psikologi positif di lingkungan sekolah yaitu adanya pelayanan bimbingan dan konseling. Pembimbing konselor di sekolah memberikan psikologi positif melalui bimbingan dan konseling karakter. Pembimbing konselor tidak hanya mengurus perilaku siswa yang bermasalah saja tetapi berusaha menumbuhkan potensi-potensi dari para siswa agar mengembangkan perilaku yang baik dan berprestasi di sekolah.²⁵⁶ Tujuan program bimbingan tersebut di sekolah adalah membantu perkembangan peserta didik agar dapat berkembang secara optimum.²⁵⁷

²⁵⁴ Farah Aulia, *Aplikasi Psikologi Positif dalam Konteks Sekolah*,..., hal 122.

²⁵⁵ Karakter yang baik seperti jujur, bertanggungjawab, menjunjung tinggi kebaikan, memiliki kecerdasan sosial dan pengendalian diri mampu melawan efek negatif dari stres dan trauma. Juga berhubungan dengan kesuksesan akademik, kepemimpinan dan menghargai perbedaan serta mengurangi masalah seperti penggunaan obat-obatan, alkohol, merokok, depresi dan aksi bunuh diri. Lihat: Farah Aulia, *Aplikasi Psikologi Positif dalam Konteks Sekolah*,..., hal. 122.

²⁵⁶ Husni Abdullah, *Implikasi Psikologi Positif dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Karakter*, Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2012.

²⁵⁷ Ada sembilan jenis pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah yaitu (a) layanan orientasi/pengenalan (seperti lingkungan sekolah, kurikulum, aktivitas dan sarana pendukung), (b) layanan penempatan/penyaluran, (c) layanan informasi, (d) layanan penguasaan konten, (e) layanan bimbingan kelompok, (f) layanan konseling kelompok, (g) layanan konseling individual, (h) layanan konsultasi, dan (i) layanan mediasi. Kesembilan jenis layanan tersebut memerlukan ilmu atau prinsip-prinsip psikologi dalam implementasinya. Dalam pelaksanaan pelayanan tersebut baik dalam kelompok maupun secara individual. Seorang konselor perlu memahami teori-teori psikologi, terutama dalam pelayanan konseling kelompok dan konseling individual. Konselor dituntut memiliki ketajaman analisis terhadap dinamika psikologis seorang klien seperti persepsi klien, konsep diri, hubungan interpersonal, *self disclosure* (keterbukaan diri), kemandirian, dan kepercayaan diri. Lihat: Zulfan Saam, *Penerapan Psikologi dalam Bidang Pendidikan*,

6. Perbedaan Psikologi Positif dengan Psikologi Lainnya

Perbedaan psikologi positif dengan psikologi lainnya yaitu terletak fokus kajiannya pada sifat-sifat emosi manusia yang bersifat positif. Psikologi positif mencoba memberikan pemahaman dan penjelasan tentang kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif. Keberadaan psikologi positif menjadi pelengkap bagi psikologi sebelumnya yang berpusat pada penderitaan hidup manusia. Psikologi positif juga merupakan pelengkap bagi tradisi diagnosis dan pengobatan. Adapun ilmu psikologi secara umum lebih berfokus mengkaji mengenai *anxiety*, *stres*, *mental disorder* dan sebagainya. Psikologi pada mula-mula gandrung dengan kajian mengenai gangguan mental pada diri manusia. Oleh karena itu, psikologi selama bertahun-tahun sibuk dengan metode penyembuhan dan terapi jiwa-jiwa yang sakit tersebut.²⁵⁸ Meskipun tidak dapat dipungkiri dalam sejarah, bahwa psikologi sangat berjasa dalam diagnosis serta proses penyembuhan penyakit mental tersebut, namun untuk sampai mengantarkan manusia pada kesejahteraan dan kebahagiaan psikologi masih dinilai belum mampu pada awal-awal kemunculannya.²⁵⁹

Terkait dengan paradigma dan orientasi ilmu psikologi terdahulu tersebut Maslow mengungkapkan bahwa ilmu psikologi tidak memiliki pemahaman yang akurat tentang potensi manusia, dan lahan tersebut cenderung tidak berkembang. Lebih lanjut, Maslow menjelaskan bahwa ilmu psikologi lebih berhasil untuk menjelaskan sisi negatif dari pada sisi positif manusia; menggali terlalu banyak tentang kekurangan, gangguan, dosa manusia namun hanya sedikit menggali tentang potensi manusia, bakat, aspirasi yang dapat diraihinya, atau kondisi psikologis teringginnya.²⁶⁰

hal. 18. Disampaikan pada Orasi Pengukuhan Guru Besar Bidang Ilmu Psikologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau Pekanbaru, 25 September 2010.

²⁵⁸ Ini merupakan kritik tajam terhadap psikoanalisis Sigmund Freud (1856–1939) dan Behaviorism John Watson (1878–1956). Karena Freud lebih banyak mengamati orang-orang yang mengalami gangguan *neurotic* dan psikosis, yang identik dengan sifat-sifat buruk manusia. Sementara Watson dan tokoh behaviorism lainnya lebih banyak menyelidiki tingkah laku binatang yang diasosiasikan dengan tingkah laku manusia. Hal ini cenderung mengabaikan atau menolak sifat-sifat utama manusia yang secara naluriah berbeda dengan binatang. Frank G. Goble, *Mazhab Ketiga: Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, Terj: A Supratinya, Judul Asli: *The Third Force: The Psychology of Abraham Maslow*, Yogyakarta: Kanasius, 2015, hal. 34 dan 37.

²⁵⁹ Taufik, *Positive Psychology: Psikologi Cara Meraih Kebahagiaan*. Disampaikan pada *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islam*,. 2012. hal. 83.

²⁶⁰ Farah Aulia. *Aplikasi Psikologi Positif dalam Konteks Sekolah*,..., hal. 121.

Psikologi *mainstream* lebih disibukkan dengan pembahasan mengenai penyakit mental. Fokus psikologi lebih pada bagaimana memulihkan dari kondisi abnormal menuju ke normal, atau dari kondisi sakit menuju ke kondisi sehat. Semua itu tak lepas dari peran pandangan aliran-aliran psikologi yang selama ini terlanjur dianggap sebagai “kamus” bagi pemecahan permasalahan psikologis manusia. Berbeda dengan psikologi positif, psikologi dalam konteks *mainstream* lebih cenderung memandang manusia dari aspek negatif semata. Freud beranggapan bahwa seluruh aktivitas manusia, termasuk di dalamnya perilaku keagamaan dan pengembangan ilmu pengetahuan, dilakukan sebagai upaya untuk mempertahankan diri dari dorongan-dorongan negatif yang muncul. Setiap kebaikan atau kemajuan yang dicapai manusia dilandasi oleh dorongan negatif. Dengan demikian manusia dianggap tidak memiliki kebebasan untuk berbuat karena setiap gerak serta perbuatannya selalu dimotivasi oleh suatu pengalaman-pengalaman yang tidak disadarinya.²⁶¹ Karena itu, psikologi yang berkembang dewasa ini dapat disebut sebagai “psikologi negatif”, karena berkuat pada sisi negatif manusia. Psikologi seringkali hanya menawarkan terapi atas masalah-masalah kejiwaan. Padahal, manusia tidak hanya butuh terbebas dari problem, tetapi juga mendambakan kebahagiaan.

Dalam konteks ramainya corak psikologi yang bernuansa negatif tersebutlah Martin Seligman muncul membawa paradigma baru. Ditemani dengan Mihaly Csikszentmihalyi, mempelopori revolusi dalam bidang psikologi melalui gerakan psikologi positif. Berbeda dengan psikologi negatif, psikologi positif mengarahkan perhatiannya pada sisi positif manusia, mengembangkan potensi-potensi kekuatan dan kebajikan, sehingga dapat menghasilkan kebahagiaan yang autentik dan berkelanjutan. Namun timbul kritik terhadap istilah sebelum psikologi positif disebut sebagai psikologi negatif. Interpretasi bebas ini tentunya tidak benar, karena psikologi sebagai ilmu tentunya netral adanya, sementara yang negatif adalah topik pembahasannya saja yang realitasnya kurang berimbang dengan topik-topik positif.²⁶²

Hal ini menjadikan pendekatan psikologi positif seolah-olah terpisah dari apa yang telah dilakukan psikologi sebelumnya.²⁶³

²⁶¹ Sunedi Sarmadi. *Psikologi Positif*, ..., hal. 4.

²⁶² Shelly L. Gable dan Jonathan Haidt, “What (and why) is positive psychology?”, dalam *Review of General Psychology*, 9 (2), 2005, hlm. 103–110.

²⁶³ P. Alex Linley, *et al.*, “Positive psychology: Past, present, and (possible) future,” ..., hal. 6.

Meski sebenarnya psikologi positif tidak menyangkal keberhasilan serta manfaat dari penelitian terdahulu tentang psikopatologi, hanya saja Seligman berkeinginan melampaui pencapaian itu dengan mengubah fokus penelitian pada kemungkinan peningkatan keberfungsian manusia, yaitu berupaya membangun kekuatan individu daripada berfokus pada kelemahan-kelemahannya,²⁶⁴ yang dideskripsikan dengan istilah pendidikan karakter (*character education*).²⁶⁵

Bagi Martin Seligman, psikologi bukan hanya studi tentang kelemahan dan kerusakan, tetapi juga studi tentang kekuatan dan kebajikan. Pengobatan bukan hanya memperbaiki yang rusak; pengobatan juga berarti mengembangkan apa yang terbaik yang ada dalam diri seseorang. Misi utama dari Martin Seligman ialah mengubah paradigma psikologi, dari psikologi patogenis yang hanya berfokus pada kekurangan manusia ke psikologi positif, yang berfokus pada kelebihan manusia.

Psikologi positif bertujuan untuk memahami, menguji, menemukan dan mempromosikan faktor-faktor yang memungkinkan individu dan komunitas untuk berkembang.²⁶⁶ Psikologi positif berfokus pada kesejahteraan, kebahagiaan, harmonisasi, kekuatan pribadi, kebijaksanaan, kreativitas, imajinasi, karakteristik kelompok dan institusi positif. Lebih jauh lagi fokus psikologi positif tidak hanya membuat individu menjadi bahagia, tetapi lebih memperkuat diri sendiri yang akan berkontribusi pada kelompok.

Psikologi positif tidak hanya berfokus pada pemikiran positif dan emosi positif tetapi difokuskan pada apa yang membuat individu dan komunitas berkembang. Berkembang maksudnya adalah keadaan kesehatan mental yang positif, makmur dan berhasil terlepas dari dari penyakit mental, dipenuhi dengan vitalitas emosional dan berfungsi secara positif dalam ranah pribadi dan sosial.²⁶⁷ Hal ini terbukti dalam sebuah penelitian pada sejumlah

²⁶⁴ E. G. Carr, "The expanding vision of positive behavior support: Research perspectives on happiness, helpfulness, hopefulness", dalam *Journal of Positive Behavior Interventions*, Vol. 9 No.1, 2007, hal. 3-14.

²⁶⁵ C. Peterson dan Martin E. P. Seligman, *Character Strengths and Virtues*, Washington, DC: American Psychological Association, 2004,

²⁶⁶ K. Sheldon, B. Fredrickson, K. Rathunde, M. Csikszentmihalyi, and J. Haidt, "Positive Psychology Manifesto," dalam revised at the Akumal 2nd Meeting, Mexico, January, 2000, www.ppc.sas.upenn.edu/akumalmanifesto.htm. Diakses pada 2 Desember 2022.

²⁶⁷ B. Michalec, C. Keyes, and S. Nalkur. *Flourishing*. In S. Lopez (ed.) *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Chichester: Blackwell Publishing Ltd, 2009, hal. 391.

orang dewasa yang sedang mengembangkan potensi diri mereka sendiri cenderung memiliki mental yang sehat. Hal itu dikarenakan prestasi akademik, penetapan tujuan penguasaan, tingkat kontrol diri yang lebih tinggi dan ketekunan yang berkelanjutan menimbulkan nilai-nilai positif pada diri orang dewasa tersebut.²⁶⁸

Psikologi positif tidak dimaksudkan untuk mengganti atau menghilangkan penderitaan, kelemahan atau gangguan (jiwa), tapi lebih kepada menambah khasanah atau memperkaya, serta untuk memahami secara ilmiah tentang pengalaman-pengalaman manusia. Psikologi positif memfokuskan diri pada makna dan kebahagiaan. Psikologi positif bertujuan untuk menjadikan kehidupan normal lebih bermakna, bukan hanya sekedar menyembuhkan penyakit mental semata.²⁶⁹ Penelitian dan pembahasan tentang psikologi positif banyak diminati oleh kalangan akademisi, para praktisi, dan masyarakat luas yang berguna untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Hal ini terbukti banyak orang yang mengikuti acara kursus psikologi positif yang diselenggarakan di Harvard University pada tahun 2006.

Psikologi positif lebih mengutamakan pembahasan mengenai kelebihan dan kekuatan dibandingkan dengan kekurangan dan kelemahan manusia sebagai individu.²⁷⁰ Lingkup pembahasan dalam psikologi positif pada dasarnya hanya mengenai peran manusia dalam artian positif. Pembahasan psikologi positif berkembang pada aspek lain yaitu biologi, personal, relasional, kelembagaan, budaya, dan dimensi kehidupan global.²⁷¹

Dalam psikologi positif dijelaskan bahwa hidup itu harus memiliki suatu kebermaknaan. Hal tersebut terjadi karena ketidakpuasan terhadap aliran psikologi sebelumnya yang lebih menekankan aspek negatif dari jiwa manusia. Aliran psikologi tersebut memandang bahwa tidak seharusnya konsep dalam psikologi hanya sekedar mengembalikan keadaan-keadaan negatif menjadi normal atau tadinya dari minus kembali pada titik nol. Sedangkan psikologi positif memandang bahwa manusia harus

²⁶⁸ A. J. Howell. "Flourishing: Achievement-related Correlates of Students' Wellbeing," dalam *Journal of Positive Psychology*, Vol. 4 No. 1, 2009, hal. 1–13.

²⁶⁹ M.E.P. Seligman, M. Csikszentmihalyi, *Positive Psychology, an Introduction*,..., hal. 5-14.

²⁷⁰ C. Pamungkas, dkk., Pengaruh Psikoterapi Positif terhadap Peningkatan Kesejahteraan Subjektif pada Wanita Dewasa Awal yang Belum Memiliki Pasangan, dalam *Jurnal Intervensi Psikologi*. Vol. 9 No.1, 2019, hal. 7.

²⁷¹ T. Augustiya, dkk., "The Bingah Scale: A Development of the Happiness Measurement Scale in the Sundanese", dalam *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 2020. 3 (1): 61.

menikmati hidupnya secara positif seperti mendapatkan kesuksesan, prestasi, dan kebahagiaan. Compton berpendapat bahwa psikologi positif merupakan studi ilmiah tentang fungsi manusia yang optimal yang bertujuan untuk menemukan dan mempromosikan faktor yang memungkinkan individu, komunitas, dan masyarakat untuk tumbuh dan berkembang.²⁷²

7. Cakupan Aplikasi Psikologi Positif

Penerapan psikologi positif telah tumbuh dan berkembang di berbagai tempat dan bidang, karena psikologi positif telah merubah dan memperbaiki dunia ilmu psikologi, membuatnya lebih baik dan lebih menarik. Hal ini dapat dilihat dari bertambahnya jumlah jurnal, riset, aplikasi, konferensi, dan pertemuan ilmiah tentang psikologi positif di seluruh dunia, tidak hanya di Amerika Serikat, tapi juga di Asia, Amerika Selatan, dan Eropa Timur.²⁷³

Fungsi utama dari psikologi positif tidak lain untuk mengaktualisasikan potensi positif yang ada pada diri setiap manusia. Bagi yang sudah teraktual psikologi positif berperan dalam pengoptimalisasian aktualitas tersebut. Dengan demikian objek sasaran dari psikologi positif cukup luas dibandingkan dengan psikologi mainstream yang lebih berfokus pada penyembuhan. Secara pokok psikologi positif lebih mengarah pada preventif dan optimalisasi. Maka dasar utamanya bukan karena adanya permasalahan, tetapi lebih kepada kesadaran diri. Kesadaran untuk mengoptimalisasikan potensi diri.

Psikologi positif juga membahas mengenai aspek-aspek yang dapat dicapai dalam memperoleh kebahagiaan. Psikologi positif dianggap sebagai “ilmu kebahagiaan” yang menitikberatkan pada faktor-faktor internal dan eksternal yang memengaruhi kebahagiaan seseorang. Oleh karena itu, ada pandangan umum yang menghubungkan psikologi positif dengan psikologi populer, yang sering kali memanfaatkan *pseudoscience* untuk membentuk teori-teori kebahagiaan. Hal ini disebabkan oleh sudah adanya banyak buku panduan diri dengan tema umum “Cara Untuk Menjadi Bahagia” yang ditulis oleh orang-orang yang bergantung pada pengetahuan sehari-hari dan tidak melakukan penelitian yang mendalam.

²⁷² Compton, William. *Introduction to Positive Psychology*,..., hal. 2.

²⁷³ William C. Compton dan Edward Hoffman, *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing*, Los Angeles: Sage, 2020, hal, 29. Martin E.P. Seligman dan Mihaly Csikszentmihalyi, “*Positive psychology: An introduction*,” ..., hal. 64-68

Psikologi positif sering kali dimasukkan dalam kategori yang sama karena dianggap sebagai sebuah pandangan atau pemikiran yang hanya membahas tentang kebahagiaan, kemajuan, pencapaian, dan kesuksesan dengan memberikan janji-janji indah, harapan yang tidak realistis, dan pikiran-pikiran yang menyenangkan dan menenangkan tanpa dasar yang kuat dan nyata. Akan tetapi, pandangan ini sebenarnya tidak akurat karena metodologi dan konten yang dikembangkan oleh ilmuwan psikologi positif sangat berbeda dengan apa yang ditawarkan oleh psikologi populer. Psikologi positif berbasis pada penelitian dan data ilmiah, bukan hanya opini atau renungan semata.²⁷⁴

Setidaknya terdapat tiga aspek yakni *pertama*, aspek hidup yang senang (*pleasant life*), dengan menikmati hal-hal yang jasmaniah seperti makan yang enak, wisata, berhubungan seks dan sebagainya, *kedua* aspek hidup yang baik (*good life*), dengan memenuhi aspek-aspek aktivitas yang membuat fokus dan *khusus*, seperti melakukan hobi yang menyenangkan, berfikir dan merenung, menulis dan sebagainya, aspek *ketiga* ialah dengan memenuhi target hidup yang bermakna (*meaningful life*), hal ini berkaitan dengan pencapaian jati diri, kontribusi sosial, pengorbanan dan sebagainya.²⁷⁵

Psikologi positif memiliki tujuan pokok dalam upaya-upaya pencapaian kebahagiaan dan kesejahteraan seseorang atau kelompok. Oleh karena itu, tak heran manakala jenis psikologi tersebut di era sekarang ini mulai banyak diminati dan dikaji. Dari mulai kemunculannya hingga saat ini psikologi positif telah memiliki berbagai komunitas ilmiah yang bergerak dalam pengkajian psikologi manusia secara positif. Bahkan hadirnya berbagai motivator, konseling, tidak lain daripada penerapan metode psikologi positif yang menasar pada optimalisasi potensi diri individu atau kelompok.²⁷⁶

Dalam penerapannya psikologi positif memiliki beberapa sasaran aplikasinya, yakni:

- a. Psikologi ini memiliki tiga misi utama yaitu mengisi (*fulfilling*), mengidentifikasi (*identifying*), dan menumbuhkan (*nurturing*) sifat yang unggul dalam diri manusia.
- b. Menasar pada aspek subjektif, dimana psikologi positif berusaha menjadikan seseorang puas dengan kehidupannya, *flow*

²⁷⁴ Imam Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2016, hal. 6.

²⁷⁵ Sunedi Sarmadi, *Psikologi Positif, ...*, hal. 6.

²⁷⁶ Taufik, *Positive Psychology; Psikologi Cara Meraih Kebahagiaan, ...*, hal. 85

dalam menjalani kehidupannya, dan optimis dan penuh harapan dalam menyongsong kehidupannya. Psikologi Positif memberikan nilai yang membangun pengalaman, seperti *well-being* (keadaan yang baik), dalam setiap waktu. *Contentment* dan *satisfaction* (kepuasan) untuk masa lalu, *hope* (harapan) dan *optimism* (optimism) untuk masa depan, *flow* (terlibat) dan *happiness* (kebahagiaan) pada waktu sekarang.

- c. Pada aspek kualitas individual/ kepribadian, dimana psikologi positif berusaha menjadikan individu memiliki sikap dan sifat yang luhur: kapasitas untuk mencintai (*love*) dan pekerjaan (*vocation*), *courage* (keberanian), *interpersonal skill* (kemampuan beradaptasi), *aesthetic sensibility* (kepekaan estetika), *perseverance* (ketekunan), *forgiveness* (pemaafan), *originality* (keaslian), *future mindedness* (berpikiran masa depan), *spirituality* (spiritualitas), *high talent* (kemampuan puncak), dan *wisdom* (kebijaksanaan), kejujuran, ketekunan, kebijaksanaan.
- d. Menyasar pada aspek sosial / komunal, psikologi positif berusaha menciptakan tatanan masyarakat atau kelompok yang peduli, nyaman, dan membangun. Psikologi Positif berkaitan dengan etika sipil, membawa masyarakat menjadi warga negara yang lebih baik, bertanggung jawab, bertumbuh, saling membantu, beradab, moderat, toleransi, dan memiliki etos kerja.

Dengan demikian cakupan sasaran psikologi positif dapat diterapkan dalam *treatment* individu maupun kelompok semisal keluarga, organisasi, pendidikan maupun kelompok kerja. Psikologi positif mengkaji tentang kekuatan dan kebajikan yang bisa membuat seseorang atau sekelompok orang menjadi berhasil dalam hidup atau meraih tujuan hidupnya, sehingga ia menjadi bahagia. Salah satu pusat perhatian utama dari cabang psikologi ini adalah pencarian, pengembangan kemampuan, bakat individu atau kelompok masyarakat, dan kemudian membantunya untuk mencapai peningkatan kualitas hidup.

Pada tingkat kelompok atau masyarakat, psikologi positif berfokus pada pengembangan, pembuatan, dan pemeliharaan lembaga positif. Dalam psikologi ini, area positif dialamatkan pada isu-isu, seperti pembangunan dari nilai-nilai sipil, penciptaan keluarga yang sehat, studi lingkungan kerja sehat, serta masyarakat yang positif. Psikologi positif juga mungkin terlibat dalam investigasi yang melihat bagaimana lembaga-lembaga dapat bekerja lebih baik untuk mendukung dan memelihara semua warga negara mereka mempengaruhi.

Sebagai ilmu yang mempelajari aktivitas mental manusia, psikologi ini tidak hanya memiliki peranan penting untuk mendalami permasalahan

atau penyakit mental. Namun juga diupayakan untuk dapat mempromosikan kesehatan mental, menyebarkan upaya preventif dan memaknai positif terhadap semua aspek kehidupan manusia. Dengan demikian tujuan utama psikologi positif tidak hanya untuk memperbaiki. Namun juga membangun kembali kualitas dengan positif kemudian dirasa penting dan sangat aplikatif untuk digunakan di segala konteks profesional psikologi.

Dalam konteks profesional klinis, prinsip psikologi positif yang sangat dapat diterapkan adalah kegiatan preventif dapat berupa kegiatan psikoedukasi kepada masyarakat awam tentang gangguan psikologis dan penanganannya serta prinsip apresiatif dan pengembangan potensi pada klien yang mengalami gangguan sehingga diharapkan akan meningkatkan motivasi. Saat kedua kegiatan itu dapat diterapkan dengan baik, maka bukan tidak mungkin mencapai hasil yang berupa berkembangnya potensi klien yang mengalami gangguan untuk menjadi lebih baik dan menurunnya potensi “menuju gangguan” karena sudah dilakukan kegiatan pencegahan. Prinsip-prinsip psikologi positif yang diterapkan dalam psikoterapi juga membantu pasien dengan gangguan psikologis merasa lebih percaya diri untuk melanjutkan hidup mereka.²⁷⁷

H. Relevansi Psikologi Positif dalam Keselamatan Kerja

Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja (SMK3) adalah bagian integral dari sistem organisasi secara umum. SMK3 melibatkan struktur organisasi, proses perencanaan, tanggung jawab, pelaksanaan, prosedur, dan sumber daya yang dibutuhkan untuk merancang, menerapkan, memantau, dan memperbaiki kebijakan keselamatan dan kesehatan kerja. Hal ini bertujuan untuk mengelola risiko yang berhubungan dengan pekerjaan. Tujuan akhirnya adalah menciptakan lingkungan kerja yang aman, efisien, dan produktif.²⁷⁸ Dari pengertian tersebut dapat diketahui bahwa sistem manajemen tersebut tidak hanya berfokus secara spesifik terhadap kesehatan dan keselamatan para pekerja. Akan tetapi dalam pelaksanaannya mencakup juga penciptaan lingkungan kerja yang nyaman dan aman bagi pekerja. Ini sesuai dengan tujuan utama Sistem Manajemen Kesehatan dan Keselamatan Kerja (SMK3), yaitu untuk meningkatkan efektivitas dalam melindungi keselamatan dan kesehatan pekerja. Tujuannya adalah untuk

²⁷⁷ Martin. E. P. Seligman, *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*, ..., hal. 69. Martin EP. Seligman, *et al.* "Positive psychology progress: empirical validation of interventions," dalam jurnal *American psychologist*, Vol. 60 No. 5, 2005, hal. 877.

²⁷⁸ Peraturan Menteri Tenaga Kerja Nomor: Per 05/Men/1996 tentang Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja, ..., hal. 2.

mencegah dan mengurangi kecelakaan kerja dan penyakit yang disebabkan oleh pekerjaan, serta untuk menciptakan lingkungan kerja yang aman, nyaman, dan efisien untuk mendukung peningkatan produktivitas.²⁷⁹

Lingkungan yang mendukung tidak hanya berupa sarana dan prasarana yang memadai, namun juga didukung oleh *atmosphere* dan suasana yang positif yang ditimbulkan dari orang-orang yang berada di lingkungan kerja tersebut. Sehingga lingkungan kerja tidak hanya menjadi tempat bagi pekerja dalam menunaikan profesi dan pekerjaannya, sekaligus menjadi tempat yang nyaman bagi aktualisasi diri. Menjalani pekerjaan bukan lagi sekedar menjalani rutinitas yang melelahkan namun menjadi sarana bagi pengembangan diri yang menyenangkan.²⁸⁰

Lingkungan kerja yang baik ialah lingkungan kerja yang mampu memunculkan rasa aman dan nyaman, namun sekaligus juga mampu memunculkan optimisme dan kebermaknaan dalam menjalani pekerjaan tersebut. Bagi Hartanto iklim kerja tersebut dapat diciptakan melalui implementasi psikologi positif.²⁸¹ Melalui penerapan psikologi ini pekerja menjadi lebih optimis dan penuh makna dalam bekerja, sebagai implikasinya para pekerja dapat menghadirkan kinerja yang istimewa.²⁸²

Menurut Hartono, psikologi terdahulu memiliki jasa dalam menyelesaikan problem-problem dalam dunia kerja, seperti mengatasi alienasi pekerja dari lingkungan kerjanya, dan membantu para pekerja untuk beradaptasi dengan lingkungan pekerjaan, yang seringkali tidak ramah bagi pekerja. Ilmu psikologi saat ini tidak hanya menangani pada problem-problem dari para pekerja, tetapi mulai menyasar para pekerja yang notabene normal secara psikologis, agar dapat meningkatkan kinerjanya dari baik menjadi istimewa.

Karakter psikologi positif tersebut tentunya sangat mendukung dan memungkinkan diterapkan dalam Sistem Manajemen Kesehatan dan Keselamatan Kerja (SMK3). Sebagaimana yang telah diurai sebelumnya, SMK3 tidak hanya mengurus keselamatan dan kesehatan para pekerja secara khusus namun berkaitan pula dengan penciptaan iklim yang mendukung bagi para pekerja dalam mengaktualisasikan potensi-potensinya secara lebih optimal, sehingga tempat kerja sekaligus dapat menjadi ruang belajar dan media pengembangan diri bagi para pekerja. Hadirnya iklim tersebut pada akhirnya mampu menciptakan para pekerja

²⁷⁹ Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 50 Tahun 2012 Tentang Penerapan Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja,....., hal. 40.

²⁸⁰ Frans Mardi Hartanto, *Paradigma Baru Manajemen Indonesia*, Bandung: Mizan. 2009, hal. 169.

²⁸¹ Frans Mardi Hartanto, *Paradigma Baru Manajemen Indonesia*,....., hal. 169.

²⁸² Frans Mardi Hartanto, *Paradigma Baru Manajemen Indonesia*,....., hal. 168.

yang memiliki mental optimis dan penuh makna. Sebagai implikasinya iklim yang positif tersebut dapat meningkatkan kinerja para pekerja secara maksimal. Hal ini sesuai dengan analisis Schuler dan Jackson (1999),²⁸³ jika sebuah perusahaan berhasil menjalankan program keselamatan dan kesehatan kerja dengan efektif, akan ada berbagai keuntungan yang bisa diraih. Beberapa di antaranya termasuk penurunan jumlah kecelakaan kerja, peningkatan kesehatan pekerja, dan produktivitas kerja yang semakin baik.

Salah satu pusat perhatian utama dari cabang psikologi positif adalah pencarian, pengembangan kemampuan, bakat individu atau kelompok masyarakat, dan kemudian membantunya untuk mencapai peningkatan kualitas hidup (dari normal menjadi lebih baik, lebih berarti, lebih bahagia). Pada tingkat kelompok atau masyarakat, psikologi positif berfokus pada pengembangan, pembuatan, dan pemeliharaan lembaga positif. Dalam psikologi, area positif dialamatkan pada isu-isu, seperti pembangunan dari nilai-nilai sipil, penciptaan keluarga sehat, studi lingkungan kerja yang sehat, dan masyarakat yang positif.²⁸⁴ Sebagai ilmu yang mempelajari aktivitas mental manusia, psikologi positif tidak hanya memiliki peranan penting untuk mendalami permasalahan atau penyakit mental. Namun juga diupayakan untuk dapat mempromosikan kesehatan mental, menyebarkan upaya preventif dan memaknai positif terhadap semua aspek kehidupan manusia.²⁸⁵

Dengan demikian, aplikasi psikologi positif jauh lebih umum dibandingkan pada psikologi lainnya. Paradigma seperti itu tentunya sangat relevan diterapkan pada konteks umum seperti peningkatan keharmonisan keluarga, peningkatan percaya diri pada setiap individu, peningkatan minat belajar siswa dalam suatu instansi pendidikan, termasuk juga sangat relevan dalam kaitannya dengan dunia kerja melalui implementasi Manajemen Kesehatan dan Keselamatan Kerja (MK3). Khusus dalam konteks yang terakhir ini, faktor yang dituju berkaitan erat dengan aspek psikologi dan aspek praktis. Kesehatan dalam diri manusia tentunya mencakup dimensi lahir dan dimensi batin. Keduanya saling mempengaruhi satu sama lain. Maka kebutuhan akan pengoptimalan dari sisi keduanya melalui *treatment* psikologi positif sangat dimungkinkan.

Aspek kesehatan yang optimal tentunya menjadi faktor pendukung utama dalam meningkatkan kewaspadaan dalam bekerja, sehingga faktor keselamatan pun menjadi lebih terjaga. Terlebih dalam psikologi positif

²⁸³ Ibrahim Jati Kusuma, "Pelaksanaan Program Keselamatan dan Kesehatan Karyawan (K3) PT Bitratex Industries Semarang," Universitas Diponegoro, 2011, hal. 8, <http://eprints.undip.ac.id/26498/2/Jurnal.pdf>. Di akses 10 Maret 2023.

²⁸⁴ Sunedi Sarmadi, *Psikologi Positif*,..., hal. 15.

²⁸⁵ Sunedi Sarmadi, *Psikologi Positif*,..., hal. 16.

yang menjadi sasaran utamanya ialah pemaknaan atas hidup. Melalui serangkaian *treatment* dari psikologi positif, seorang pekerja didorong untuk dapat mengenali potensi-potensi dirinya serta di advokasi sehingga dapat menemukan makna hidup yang lebih tinggi. Tentunya dengan pemaknaan hidup yang tinggi akan turut meningkatkan keselamatan kerja yang timbul dari kesadaran diri.

Selain itu, hadirnya paradigma psikologi positif dapat mendasari paradigma positif bagi pekerja. Banyak orang yang masih menganggap pekerjaan sebagai beban yang harus diselesaikan, sehingga dalam menghadapi pekerjaan seorang pekerja lebih cenderung tertekan dan kurang menikmati. Bekerja tidak dianggap sebagai suatu aktualisasi diri, namun sebagai beban yang harus ditanggung. Oleh karenanya, perlunya memasukan peran atau dimensi psikologi positif dalam penerapan manajemen kesehatan dan keselamatan kerja (MK3), sehingga melalui paradigma psikologi tersebut para pekerja memiliki kesadaran baru dalam memaknai bekerja. Dengan demikian, bekerja jadi lebih menyenangkan dan bermakna.

I. Manfaat Penerapan Psikologi Positif di Lingkungan Kerja

Dalam konteks di lingkungan kerja seperti di tempat industri atau organisasi, dibutuhkan prinsip psikologi positif. Lazarus mengatakan bahwa kebahagiaan mewakili suatu bentuk interaksi antara manusia dengan lingkungan termasuk di dalamnya lingkungan kerjanya.²⁸⁶ Sebuah industri atau organisasi, terdapat permasalahan yang harus dihadapi dan dapat dicegah melalui penerapan prinsip psikologi positif yang berkaitan dengan manusia. Salah satu penerapan kerja psikologi positif di lingkungan kerja adalah memberikan motivasi kepada para pekerja, meningkatkan etos kerja karyawan, meningkatkan produktivitas, dan mengevaluasi hasil kinerja karyawan.

Penerapan kerja psikologi positif dalam di lingkungan kerja lainnya misalnya di bidang industri guna meningkatkan kreativitas para pekerja. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Jeffrey K. Liker dalam laporan penelitiannya terkait dengan kesuksesan perusahaan Toyota, menurutnya terdapat 14 prinsip yang digunakan oleh Toyota untuk memperbesar perusahaannya. Keempat belas prinsip tersebut dikenal dengan *The*

²⁸⁶ Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, Yogyakarta: Penerbit Andi, 2020, hal. 193. Menurut Albert Bandura, interaksi manusia dengan lingkungan bisa menghasilkan proses belajar yang disebut dengan *social learning theory*. Menurutnya perilaku tidak otomatis dipicu oleh stimuli eksternal, tetapi juga dapat oleh *self-activated*, sehingga perilaku dapat terbentuk dan diubah melalui situasi sosial, melalui interaksi sosial manusia dengan orang lain. Teori belajar Bandura ini sering juga sebagai *observational learning theory*, karena perubahan perilaku dilakukan melalui observasi terhadap model atau contoh orang lain.

Toyota Ways. Salah satu sistem yang dikembangkan dalam 14 prinsip *Toyota Ways* adalah prinsip *Kaizen* yaitu perbaikan terus menerus. Prinsip *Kaizen* ini kemudian digabungkan dengan prinsip *Teian Seido* yaitu menggali ide dari bawah. Karyawan diminta untuk selalu menyumbangkan ide-ide untuk mempercepat proses, menghemat biaya, dan meningkatkan produktivitas.²⁸⁷

Penggabungan kedua prinsip tersebut memunculkan 60.000-an ide tiap tahun. Dari setiap ide yang disumbangkan oleh setiap karyawan, perusahaan Toyota memberikan hadiah sebesar 500 yen sampai 200.000 yen. Hadiah yang diberikan perusahaan terhadap karyawan tergantung dari dampak gagasan yang diberikannya. Dengan demikian, para karyawan terdorong untuk mengeluarkan ide-ide kreatif mereka karena ada penyemangat yaitu hadiah. Daya kreativitas yang dihasilkan oleh para karyawan tersebut berasal dari psikologi positif. Psikologi positif memberikan nilai-nilai kreatifitas yang dikembangkan oleh Seligman dalam jurnal berjudul "*Positive psychology progress: empirical validation of interventions*" mendefinisikan psikologi positif sebagai istilah yang melingkupi studi-studi terhadap emosi-emosi positif, sifat-sifat dasar positif dan pemberdayaan institusi atau komunitas.²⁸⁸

Coplan dalam penelitiannya tentang emosi positif menunjukkan bahwa emosi positif mampu meningkatkan kreativitas. Kemampuan pemecahan masalah serta membantu dalam melawan stres. Sebaliknya karyawan yang perasaannya tidak senang dengan pekerjaannya, tidak memiliki emosi positif, atau tidak merasa memiliki perusahaan maka seorang karyawan tidak akan bersedia menyumbangkan idenya, walaupun sebenarnya karyawan tersebut memiliki ide.

Organisasi yang berbasis aplikasi psikologi positif menurut Coplan dapat dimunculkan dengan lima langkah. Langkah *pertama* adalah mencari kekuatan pribadi karyawan. Dalam perusahaan ada yang dikenal dengan proses *people development* yang berguna mengembangkan potensi karyawan. Ada beberapa jenis pengembangan potensi pada karyawan diantaranya yaitu *in class training*, *workshop*, seminar, dan lain-lain. Cara pertama ini akan membawa dampak sebesar 10 % bagi proses pembelajaran bagi para karyawan. Cara *kedua* yaitu belajar dari orang lain, dari pelatih atau mentor. Cara kedua ini memberikan dampak sebesar 20% bagi proses pembelajaran bagi karyawan. Kemudian sisanya sebesar 70% persen karyawan dituntut untuk mengembangkan potensinya dengan

²⁸⁷ Jeffrey K. Liker, *The Toyota Way, 14 Management Principles from the World's Greatest Manufacturer*, New York: Mc. Graw-Hill, 2004.

²⁸⁸ M.E.P. Seligman, T.A. Steen, & C. Peterson, *Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions*, dalam *The American Psychologist*, Vol. 60, 2005, hal. 410-421.

dirinya sendiri dengan mengikuti pelatihan kerja seperti delegasi, penugasan kerja, dan lain-lain. Langkah *ketiga* menurut Coplan, berfokus pada leader atau pemimpin. Seorang pemimpin seharusnya dapat membangun hubungan positif dengan bawahannya. Sehebat apapun ide yang dikeluarkan oleh karyawan itu tidak ada artinya jika tidak memiliki hubungan baik dengan pemimpin perusahaan. Langkah *keempat* yaitu mengukur hasil. Langkah keempat ini merupakan sesuatu yang membedakan antara psikologi humanistik dengan psikologi positif. Psikologi humanistik cenderung tidak menggunakan pendekatan empiris dalam penelitian dan aplikasinya, sedangkan psikologi positif berbasis pada data empiris. Pengukuran ini memiliki beberapa tujuan diantaranya yaitu mengukur dan memperbaiki efektivitas aplikasi psikologi positif. Langkah *kelima* yaitu melakukan pengaturan diri maksudnya disiplin diri secara terus menerus menemukan dan menciptakan efek positif. Evaluasi yang dilakukan digunakan untuk peningkatan kinerja dari aplikasi psikologi positif agar lebih efektif lagi kedepannya.²⁸⁹ Lalu, bagaimana dengan orang yang bekerja tetapi tidak bahagia? Tentu saja penerapan psikologi positif akan memberikan jawaban soal psikologi positif dan keselamatan kerja

²⁸⁹ Jill Hamburg Coplan, How Positive Psychology Can Boost Your Business. Economic Times: Panache. 2009. <https://economictimes.indiatimes.com/how-positive-psychology-can-boost-your-business/articleshow/4195264.cms>. Di akses 20 Januari 2023.

BAB III

TERM DALAM AL-QUR'AN YANG BERKAITAN DENGAN MANUSIA DAN KESELAMATAN KERJA

A. Diskursus tentang Hakikat Manusia

Secara bahasa, hakikat artinya kebenaran atau sesuatu yang sebenar-benarnya atau asal segala sesuatu. Hakikat manusia merupakan hal-hal yang berkaitan dengan dirinya sendiri yaitu meliputi jasad, hati, dan roh. Akan tetapi dalam kenyataannya terdapat banyak pendapat dan diskursus yang mencoba untuk menggali mengenai hakikat manusia. Pendapat-pendapat tersebut merentang dari mulai yang bercorak agamis, spiritualis, hingga materialis. Plato misalnya, seorang pemikir dari Yunani Kuno yang belajar dari Socrates, menyatakan bahwa manusia memiliki jiwa dan badan. Jiwa dianggap sebagai realitas, sedangkan badan merupakan wadah dari jiwa tersebut. Badan bersifat sementara, namun jiwa bersifat kekal.¹ Dalam karyanya "*Politeia*," Plato menyebut bahwa jiwa adalah gerakan atau aktivitas, bukan suatu objek. Plato berpendapat bahwa usaha jiwa untuk meraih kebahagiaan dan kebaikan harus mengarah pada sesuatu di luar diri manusia, yang biasa disebut Tuhan.²

¹ Jiwa manusia sendiri merupakan suatu idea dan sudah mempunyai eksistensi sebelum turun ke dalam badan. Rusfian Effendi, *Filsafat Kebahagiaan*, Sleman: Deepublish, 2017, hal. 1.

² Rusfian Effendi, *Filsafat Kebahagiaan*, Sleman: Deepublish, 2017, hal.1-2

Menurut Frankl, pendukung aliran logoterapi, manusia memiliki tiga dimensi: somatik (berkaitan dengan badan), psikis (berkaitan dengan jiwa), dan spiritual (berkaitan dengan rohani), atau bisa disebut sebagai kesatuan biopsikospiritual.³ Sedangkan, menurut al-Zarkali, kajian mengenai manusia bisa dilihat dari tiga aspek: *jasad* (fisik), jiwa (psikologis), dan kombinasi dari jasad dan jiwa (psikofisik). Dalam terminologi Islam, ketiga aspek ini dikenal sebagai *al-jasad*, *al-ruh*, dan *al-nafs*. *Nafs* adalah aspek psikofisik dari jasad dan roh, sedangkan jasad adalah aspek biologis atau fisik dari manusia.⁴ Terdapat perbedaan antara ketiga uraian ini; Frankl dan ilmuwan psikologi tidak memasukkan roh sebagai aspek manusia karena roh dianggap sebagai perasaan subjektif semata-mata.⁵

Hal tersebut sekaligus mengindikasikan bahwa manusia merupakan makhluk yang memiliki kompleksitas dan multi dimensi, sehingga ia dapat dikaji dari aspek mana saja. Manusia adalah subjek terpenting dalam pembahasan keselamatan kerja. Sehingga dapat dipastikan bahwa membahas keselamatan kerja sudah pasti membahas subjeknya yaitu manusia dengan potensi-potensinya.

1. Hakikat Manusia dalam Perspektif Islam

Islam sendiri menggambarkan manusia merupakan makhluk paling sempurna yang pernah diciptakan oleh Allah SWT. Kesempurnaan yang dimiliki manusia merupakan suatu konsekuensi fungsi dan tugas mereka sebagai khalifah di muka bumi. Jadi, inti dari keberadaan manusia adalah tanggung jawab yang harus diemban oleh setiap orang sebagai makhluk ciptaan Allah SWT. Manusia perlu mengenali hakekat dirinya, agar akal yang digunakannya untuk memahami alam dan jagad raya yang luas dikendalikan oleh iman, sehingga mampu mengenali ke-maha kuasa Allah atas ciptaannya di dunia. Hal tersebut sebagaimana yang digambarkan dalam perspektif Islam itu sendiri dimana manusia digambarkan sebagai:

a. Manusia adalah makhluk ciptaan Allah SWT.

Alam ciptaan merupakan alam nyata yang kongkrit, sedangkan alam akhirat merupakan alam ghaib, kecuali Allah SWT yang bersifat ghaib bukan ciptaan, yang ada karena adanya

³ Endang Kartikowati dan Zubaedi, *Psikologi Agama dan Psikologi Islami*, Jakarta: Prenada Media Grup, 2016, hal. 29.

⁴ Abdul Mujib, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*, Edisi Kedua, Depok: Rajagrafindo Perkasa, 2019, hal. 61.

⁵ Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995

sendiri. Firman Allah SWT mengenai penciptaan manusia dalam surat dan ayat QS. al-Hajj/22: 5:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِن كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّن تُرَابٍ ثُمَّ مِّن نُّطْقَةٍ ثُمَّ مِّن عِلْقَةٍ ثُمَّ مِّن مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لِّنُبَيِّنَ لَكُمْ وَنُقِرُّ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشَدَّكُمْ وَمِنْكُمْ مَّن يَتُوفَىٰ وَمِنْكُمْ مَّن يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْدَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِن بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا وَتَرَى الْأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَا أَنْزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ وَأَنْبَتَتْ مِن كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ

“*Sesungguhnya Kami telah menjadikan kamu dari tanah, kemudian dari setetes air mani menjadi segumpal darah, menjadi segumpal daging yang diberi bentuk dan yang tidak berbentuk, untuk Kami perlihatkan kekuasaan Tuhanmu.*”

Ayat tersebut menjelaskan pada manusia tentang asal dirinya, bahwa manusia diciptakan oleh Allah melalui berbagai tahapan dan proses. Proses tersebut merupakan bukti dari kekuasaan Allah atas ciptaan-Nya. Dengan demikian seluruh manusia di muka bumi ini memiliki status yang sama yakni sebagai hamba ciptaan-Nya. Hal ini memberikan konsekuensi yang luas bagi kehidupan manusia. Diantaranya ialah pengenalan atas zat yang menciptakan dirinya. Manusia harus mengenali siapa yang telah menciptakannya, sehingga ia memiliki kesadaran yang kemudian mengakar membentuk iman. Konsekuensi berikutnya diikuti dengan hal apa saja yang harus dilakukan sesuai dengan arahan dari sang pencipta tersebut, sehingga kehidupan manusia tersebut sesuai dengan kehendak dan misi kehidupannya. Diantaranya ialah upaya penghambaan kepada-Nya dengan cara beribadah.

b. Manusia merupakan makhluk yang mulia

Secara bahasa mulia atau kemuliaan artinya keluhuran, keagungan.⁶ Dalam bahasa Inggris kemuliaan disebut *nobility*. *Nobility: it's root word from magnify : to cause to be held in greater esteem or respect,*⁷ yaitu usaha untuk mempunyai penghargaan tertinggi terhadap seseorang. Sedangkan dalam bahasa Arab kemuliaan disebut dengan *al-Karamah*. Kata *al-*

⁶ Yeyen Maryani dan Sugiyono, *Kamus Bahasa Indonesia*, Jakarta: Pusat Bahasa, 2008, hal. 191.

⁷ *Webster's Encyclopedic Unabridged Dictionary of the English Language*, New York: Portland House, 1989, hal. 304.

Karamah terambil dari kata terdiri dari huruf-huruf *kaf*, *ra'* dan *mim*, yang mengandung makna kemuliaan, dan keistimewaan sesuai objeknya.⁸

Dalam pandangan Murtadha Muthahari menyatakan, bahwa manusia adalah sebagai khalifah Tuhan di bumi merupakan makhluk yang mempunyai intelegensi yang paling tinggi, manusia mempunyai kecenderungan dekat dengan Tuhan, manusia memiliki kesadaran moral dan jiwa manusia tidak akan pernah damai kecuali dengan mengingat Allah. Segala bentuk karunia duniawi diciptakan untuk kepentingan manusia. Tuhan menciptakan manusia agar mereka menyembah-Nya dan tunduk patuh kepada-Nya. Manusia tidak dapat memahami dirinya, kecuali dia menyembah kepada Tuhan dan dengan mengingatnya, setiap realitas yang tersembunyi akan dihadapkan kepada manusia.⁹

Abdurrahman An-Nahlawi, mengatakan manusia menurut pandangan Islam meliputi :

- 1) Dengan menganggap manusia sebagai makhluk yang dimuliakan, agama Islam tidak menganggap manusia sebagai hina, rendah, atau tidak berharga seperti hewan, benda mati, atau makhluk lain, QS. al-Isra/17: 70 dan QS. al- Hajj/22: 65.
- 2) Manusia sebagai makhluk istimewa dan terpilih.

Mampu membedakan apa yang baik dan apa yang buruk, atau kedurhakaan dari ketakwaan, adalah salah satu anugrah Allah yang diberikan kepada manusia. Allah menanamkan kesiapan dan keinginan untuk melakukan baik atau buruk pada naluri manusia sehingga mereka dapat memilih jalan yang akan membawa mereka ke kebinasaan. Allah dengan jelas mengatakan kepada manusia bahwa mereka harus berusaha menyucikan, berkembang, dan meninggalkan diri mereka sendiri agar mereka menjadi lebih baik, (QS. as-Syam/9: 7-10).

- 3) Manusia sebagai makhluk yang dapat dididik.

Allah telah memberi manusia dengan kemampuan untuk belajar, dalam surah al-Alaq/96: 3 dan ayat 5, Allah telah memberikan manusia alat untuk belajar, seperti perasaan, kemampuan mendengar, dan melihat. Allah kerap kali bertanya kepada mereka dengan ungkapan seperti “tidakkah kamu memahami?” dan “tidakkah kamu merenung?”. Pertanyaan-

⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*, Vol. VII, Jakarta: Lentera Hati, 2002,...., hal. 514.

⁹ Murtadha Muthahhari, *Prespektif Al-Qur' an tentang Manusia dan Agama*, Jakarta: Mizan, 1995, hal. 117- 121.

pertanyaan tersebut menandakan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk belajar.¹⁰

c. Manusia Makhhluk yang Mandiri dan Sosial (Individualitas dan Sosialita).

Manusia diciptakan oleh Tuhan dengan bentuk sebaik-baiknya. Setiap manusia diciptakan dengan keunikan yang tidak sama dengan manusia lainnya. Setiap manusia merupakan individu yang memiliki jati diri masing-masing. Jati diri tersebut merupakan aspek dari fisik dan psikis di dalam kesatuan dirinya. Setiap individu mengalami perkembangan dan berusaha untuk mengenali jati dirinya sehingga mereka menyadari bahwa jati diri mereka berbeda dengan yang lainnya. Firman Allah dalam QS. al-A'raf/7: 189: yang Artinya “*Dialah yang menciptakanmu dari satu diri*”. Ayat tersebut jelas menyatakan bahwa manusia sebagai satu diri (individu) dalam merealisasikan dirinya melalui kehidupan.

d. Allah telah memberikan manusia alat untuk belajar, seperti perasaan, kemampuan, mendengar, dan melihat.

Allah kerap kali bertanya kepada mereka dengan ungkapan seperti “*tidakkah kamu memahami?*” dan “*tidakkah kamu merenung?*”. Pertanyaan-pertanyaan tersebut menandakan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk belajar. Manusia merupakan makhluk yang terbatas.

Manusia memiliki kebebasan dalam mewujudkan diri baik sebagai individu maupun sebagai makhluk sosial, akan tetapi tidak dapat melepaskan diri dari berbagai keterikatan yang membatasinya. Keterikatan atau keterbatasan itu merupakan hakikat manusia yang melekat dan dibawa sejak manusia diciptakan. Keterbatasan itu berbentuk tuntutan memikul tanggung jawab yang lebih berat daripada makhluk-makhluk lainnya. Tanggung jawab yang paling asasi sudah dipikulkan ke pundak manusia pada saat berada dalam proses penciptaan setiap anak cucu Adam berupa janji atau kesaksian akan menjalani hidup di dalam fitrah beragama tauhid. Firman Allah QS. al-A'raf/7: 17: yang artinya:

ثُمَّ لَا يَسْتَنْهَهُمْ مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَ مِنْ خَلْفِهِمْ وَ عَنْ أَيْمَانِهِمْ وَ عَنْ شَمَائِلِهِمْ وَلَا يَجِدُ أَكْثَرَهُمْ

شَاكِرِينَ

¹⁰ Abdurrahman An-Nahlawi, *Pendidikan Islam di Rumah, Sekolah dan Masyarakat*, Jakarta: Gema Insani Press, 1995, hal. 138.

Dan ingat lah ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan anak-anak Adam dari sulbi mereka dan Allah mengambil kesaksian jiwa mereka, “Bukankah Aku ini Tuhanmu?” Mereka menjawab, “Betul Engkau Tuhan kami dan kami bersaksi.

e. Manusia merupakan makhluk yang penuh kreativitas

Menurut Nasution, manusia dipandang sebagai makhluk historis, karena ia memiliki sejarah yang merupakan pembeda dengan makhluk lainnya. Manusia dapat dipahami dan diamati dari perjalanan sejarahnya yang merupakan rangkaian dari *anthropological constans*, yaitu dorongan-dorongan dan orientasi yang tetap ada pada diri manusia.¹¹ Melalui berbagai dorongan dan orientasi tersebut kemudian melahirkan berbagai macam karya. Dengan demikian, manusia dapat dipahami melalui hasil karyanya. Hasil karya merupakan perwujudan nyata dari kualitas diri seseorang. Pemahaman demikian dapat pula menggiring pada pemahaman *setting* kehidupan manusia yang kompleks, dan termasuk di dalamnya antara lain adalah melalui setting sejarah, yaitu pengetahuan kapan dan di mana seseorang itu melahirkan karyanya.

f. Manusia sebagai *insan al-kamil*

Pembahasan haikat manusia dalam konteks ini muncul dalam literatur Islam sekitar abad ke-7 H./13 M, atas gagasan Ibn Arabi (w.638 H/ 1240 M). Ia mempergunakan istilah *al-Insan al-Kamil* untuk memberi label pada konsep manusia ideal yang menjadi lokus penampakan diri Tuhan. Akan tetapi, menurut Yunasril Ali, substansi konsep insan kamil itu dalam Islam sebenarnya telah muncul jauh sebelum Ibn Arabi, hanya saja konsep yang digunakan tidak memakai istilah insan kamil, melainkan istilah lain seperti *al-Wali al-Kamil* oleh Abu Yazid al-Busthami (261 H/874M), *Nur Muhammad* dan *al-Hulul* oleh al-Hallaj (309 H/913 M), atau juga al-Hakim al-Tirmidzi (w. 320 H/932 M) dengan hakikat Muhammad.¹²

2. Hakikat Manusia dalam Perspektif Psikologi

Psikologi Islam memandang manusia sebagai makhluk yang diciptakan oleh Allah, sedangkan Psikologi Barat memandang manusia sebagai makhluk fisik duniawi semata, yaitu sebagai hasil evolusi kehidupan. Psikologi Islam memandang manusia sebagai

¹¹ Harun Nasution, *Filsafat dan Mistisisme dalam Islam*, Jakarta: Bulan Bintang, 1973, hal. 50.

¹² Yunasril Ali. *Manusia Citra Ilahi*, Jakarta: Paramadina, 1997, hal 8-11.

salah satu ciptaan Allah yang terdiri dari ruh dan tubuh. Sedangkan Psikologi Barat memandang manusia hanya sebagai produk budaya dan pengaruh eksternal dari hubungan sebab akibat.¹³

Psikologi umum dikenal dengan ilmu yang mengkaji manusia dari aspek jiwa. Akan tetapi dalam psikologi barat citra manusia hanya dijelaskan dalam dua aspek saja yaitu *jismiah* dan *nafsiah*. Sementara aspek *ruhaniah* tidak terjangkau dalam psikologi Barat. Sehingga citra jiwa dalam pandangan psikologi hanya dipandang pada aspek materil semata. Dalam pandangan ini jiwa dipandang berbeda dengan apa yang digagas oleh kalangan filosof, sufi dan teolog. Jiwa tidak dipandang sebagai suatu substansi yang bersifat mandiri. Lebih tegas para psikolog hanya memandang jiwa sebagai gejala-gejala secara neurologis yang ditampakkan oleh bagian-bagian tubuh manusia semata¹⁴. Gejala-gejala tersebut menandai dinamika kejiwaan manusia yang memproyeksikan perasaan seperti rasa bahagia, sedih, depresi, atau tingkah laku yang mencerminkan kondisi kejiwaan tersebut.¹⁵

Bagi kalangan psikolog, kesimpulan jiwa sebagai substansi immaterial merupakan kesimpulan yang rumit. Hal tersebut karena memunculkan berbagai problem baik secara ontologis maupun secara *epistemologis*. Sebagaimana yang umum diketahui para saintis umumnya sangat menjaga jarak dengan entitas yang non-empiris. Sedangkan jiwa sebagai entitas yang immaterial jelas eksistensinya tidak dapat dideteksi dengan perangkat inderawi, baik secara langsung maupun melalui perangkat teknologi, maka jiwa semacam itu menjadi muskil untuk dikaji secara sains.¹⁶ Oleh karenanya para psikolog barat modern tidak menjadikan jiwa yang substansial sebagai kajian dari psikologi. Jiwa hanya dikenal sebagai gejala-gejala dari tubuh yang bersifat aksidental semata¹⁷

Paradigma tersebut umumnya dipengaruhi oleh watak psikologi yang mengedepankan prinsip ilmu pengetahuan yang empiris.

¹³ M. Ali Madkur. *Manhaj Al-Tarbiyah Fil Al-Tashawwur Al-Islami*, Darul Fikri. 2002, hal. 154.

¹⁴ Kholid Al-Walid, *Perjalanan Jiwa Menuju Akhirat*, Jakarta: Sadra Press, 2012. hal. Xxvi.

¹⁵ Adnan Achirudin Saleh, *Pengantar Psikologi*, Makasar: Aksara Timur, 2018, hal. 3.

¹⁶ Jenna M Cleversley, 'Exploring the Concept of the Human Soul from a Religious, Psychological, and Neuro-Scientific Perspective', *Medaille.edu*, 2020, hal. 25. Diakses dari <https://www.medaille.edu/sites/default/files/2020-03/CLEVERSLEY-capstone.pdf>. Pada 26 Mei 2022.

¹⁷ Duane P. Schultz & Sydney Ellen Schultz, *Sejarah Psikologi Modern*. Terj. Lita Hardian, Bandung: Nusa Media. 2019, hal. 103.

Diantara ilmu yang mempengaruhinya ialah fisiologi. Pengaruh pengetahuan alam dan fisiologi pada psikologi merupakan permulaan dari psikologi eksperimental yang dikemukakan oleh *Wilhelm Wundt*. Psikologi fisiologi membahas tingkah laku manusia berdasarkan analisis sistem syaraf dan fungsi kelanjar manusia. Secara fisiologis, pusat sistem syaraf itu adalah di otak dan sum-sum tulang belakang. Dari sini, semua tingkah laku manusia dapat dipelajari melalui perubahan sistem syaraf ini. Dengan kata lain, psikologi fisiologi, membahas manusia dari segi fisik- biologisnya (*jismiah*) saja dan tidak menganalisis dari segi lain. Jadi, citra manusia modern dalam psikologi fisiologi memusatkan telaah pada interelasi dari sistem-sistem syaraf, kelenjar, reseptor, proses tingkah laku, dan proses mental manusia.¹⁸

Pandangan mengenai manusia dalam perspektif psikologi diuraikan secara beragama berdasarkan aliran psikologi yang ada, diantara aliran psikologi yang berkembang di barat tersebut diantaranya ialah:

a. Psikolanalisis

Tokoh utama dari kehadiran aliran psikologi ini ialah Sigmund Freud (1856-1939). Melalui psikoanalisa Sigmund Freud membangun teori-teori kepribadian manusia berdasarkan pengalaman-pengalaman subyektifnya pada masa kecil dan juga pengalaman orang-orang disekitarnya. Freud yang dikenal sebagai tokoh psikoanalisa yang kontroversial mengatakan pusat seluruh dorongan manusia berada pada kekuatan libido (seksual).¹⁹

Dalam pandangannya manusia pada dasarnya digerakkan oleh dorongan-dorongan dari dalam dirinya yang bersifat instinktif, yaitu memuaskan kebutuhan dai insting biologis. Sigmund Freud mengemukakan, ada tiga struktur kepribadian manusia, yaitu, (1) *id* (*das es*) yang mewakili prinsip kesenangan, keenakan, disebut Libido-seksualitas, keinginan seksual, disamping agresivitas, (2) *Ego* (*Das Ich*) yang mewakili prinsip kenyataan, yaitu adanya norma, kaedah kemasyarakatan yang perlu di indahkan, dan (3) *Super Ego* yang mewakili prinsip hati nurani manusia, martabat keseluruhan manusia yang berfungsi mengawasi ego, sementara ego sendiri mengawasi id. Dengan demikian manusia menurut pandangan

¹⁸ Tarmizi, "Konsep Manusia dalam Psikologi Islam," dalam *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol. 7 No. 2, 2017, hal. 44.

¹⁹ Martin E.P. Seligman, *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press, 2002, hal. 6.

psikoanalisis merupakan makhluk yang terdapat aspek biologis, psikologis, dan sosiologis.²⁰

Selain ketiga sistem itu, menurut Freud, manusia juga memiliki tiga tingkat kesadaran: kesadaran (sadar), bawah sadar (presadar), dan tidak sadar. Freud menjelaskan, kesadaran manusia bagaikan “gunung es yang terapung di samudera”, sebagian kecil tampak di permukaan, yaitu, (1) *consciousness*; sedangkan bagian lainnya tidak tampak, yakni (2) *the unconsciousness*; sementara itu diantara keduanya ada bagian yang terkadang tampak, dan sekali waktu tidak tampak, akibat gelombang samudera, yaitu (3) *the preconsciousness*.²¹

b. Behaviorisme

Psikologi *behaviorisme* terutama yang radikal pada mulanya hanya mengakui hal-hal yang bisa diamati (*observable*) dan dapat diukur (*measurable*). Menurut Burhuss Frederick Skinner (1904-1990), dalam psikologi *behaviorisme* dikenal tiga asumsi dasar, yaitu *pertama*, perilaku terjadi menurut hukum (*behavior is lawful*), *kedua*, perilaku hanya dapat dijelaskan berkenaan dengan kejadian atau situasi- situasi anteseden yang dapat diamati (*behavior can be predicted*), dan *ketiga*, perilaku manusia tidak dilakukan oleh pilihan individual (*behavior can be controlled*). Dari prinsip-prinsip tersebut maka dapat dijelaskan bahwa perilaku dan kepribadian manusia ditentukan oleh kejadian-kejadian masa lalu dan sekarang dalam dunia objektif. Perilaku yang diamati dan di kuantifikasi memiliki maknanya sendiri, bukan hanya berfungsi sebagai perwujudan peristiwa mental yang mendasarinya. John Broadus Watson (1878-1958) menyatakan, perilaku tampak yang dapat diamati sebagai satu-satunya subjek pembahasan yang masuk akal bagi ilmu pengetahuan psikologi.²²

c. Psikologi Humanistik

Citra manusia berikutnya digambarkan oleh persepsi modern dalam aliran psikologi humanistik. Aliran ini berasumsi bahwa manusia memiliki potensi yang baik. psikologi ini memusatkan perhatiannya untuk menelaah kualitas-kualitas insan, yakni sifat- sifat dan kemampuan khusus manusia yang melekat pada eksistensi manusia, seperti kemampuan abstraksi, daya analisis dan sintesis, imajinasi, kreativitas, kebebasan berkehendak, tanggung jawab, aktualisasi diri, makna hidup, pengembangan pribadi, sikap etis, rasa estetika, dan lain-lain. Kualitas-kualitas ini merupakan ciri khas

²⁰ Tarmizi, “Konsep Manusia dalam Psikologi Islam”,..., hal. 44.

²¹ Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007, hal.

²² Tarmizi, “Konsep Manusia dalam Psikologi Islam” ,..., hal. 45.

manusia dan tidak dimiliki oleh makhluk lain Psikologi Humanistik disebut juga sebagai psikologi fenomenologi-eksistensial yang tokoh-tokohnya antara Soren Kierkegaard (1813- 1855), Friedrich Nietzsche (1844-1900), Jean Paul Sartre (1905-1980), dan Ludwig Binswanger (1881-1966).²³

James Bugental (1964) mengemukakan 5 dalil utama psikologi humanistik, (1) keberadaan manusia tidak dapat direduksi ke dalam komponen-komponen, (2) manusia memiliki keunikan tersendiri dalam berhubungan dengan manusia lain, (3) manusia memiliki kesadaran akan dirinya dalam mengadakan hubungan dengan orang lain, (4) manusia memiliki pilihan-pilihan dapat bertanggung jawab atas pilihan-pilihannya, dan (5) manusia memiliki kesadaran dan sengaja untuk mencari makna nilai kreativitas.²⁴

d. Psikologi transpersonal

Citra manusia dalam psikologi barat kontemporer digambarkan pula dalam aliran psikologi transpersonal. Aliran ini merupakan pengembangan dari psikologi humanistik, yang diantara para tokohnya adalah Abraham Harold Maslow (1908-1970).²⁵ Transpersonal sendiri secara bahasa berarti melampaui personal dan psikis seseorang. Ada dua hal yang menjadi sasaran telaah psikologi transpersonal, yaitu potensi-potensi luhur batin manusia (*human beings at their best*) dan fenomena kesadaran manusia (*human consciousness states*). Potensi-potensi luhur adalah potensi-potensi yang bersifat spiritual, seperti transendensi diri, keruhanian, potensi luhur, dimensi di atas alam kesadaran, pengalaman mistik, ekstasi,

²³ Uul Nurjanah, "Konsep Fitrah Manusia dan Relevansinya Terhadap pengembangan Kreativitas Anak dalam Pendidikan Islam", GOLDEN AGE, dalam *Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, Vol. 2 No. 1, 2017, hal. 44.

²⁴ Nur Maziyah Ulya, "Studi Islam dengan Berdasarkan Psikologis," dalam *Jurnal Risalah*, Vol. 8 No. 1, 2022, hal. 24-25.

²⁵ J. Froh menemukan bahwa psikologi humanistik Maslow didasarkan pada penelitian tentang orang-orang yang sehat, kreatif, dan ingin mempelajari kehidupan dan pola aktualisasi diri manusia secara empiris. Ini hampir sama dengan studi psikologi positif. Psikologi humanistik dan psikologi positif sangat mirip. Meskipun Seligman dan Csikszentmihalyi secara terang-terangan menolak untuk mengakuinya. Mereka menyatakan bahwa psikologi humanistik tidak ilmiah dan tidak memiliki pondasi empiris yang memadai, mengatakan "*unfortunately, humanistic psychology did not attract much of a cumulative empirical base*". Meskipun psikologi humanistik dan psikologi positif memiliki metodologi yang berbeda, ini tidak berarti bahwa keduanya tidak memiliki hubungan sejarah, menurut Seligman dan Csikszentmihalyi. Bahkan, Maslow menggunakan istilah "psikologi positif" untuk pertama kalinya dalam bukunya *Motivation and Personality* (1954) dalam bab yang disebut "ke arah psikologi positif" (Ingvild S. Jorgensen dan Hilde Eileen Nafstad, "*Positive Psychology: Historical,....*", hal. 17; Jeffrey J. Froh, "*The history of positive psychology: Truth be told,....*", hal. 19).

parapsikologi, daya-daya batin, dan praktik-praktik keagamaan di dunia Timur.

Fenomena kesadaran manusia dalam perspektif psikologi ini adalah pengalaman seseorang melewati batas-batas kesadaran biasa, misalnya, pengalaman alih dimensi, memasuki alam-alam kebatinan, kesatuan mistik, komunikasi batiniah, pengalaman meditasi, dan lain-lain. Dengan demikian, psikologi transpersonal berusaha melakukan telaah ilmiah atas aspek-aspek spiritual manusia.²⁶

3. Manusia dalam Pandangan Sosiologi

Para ahli sosiologi memandang manusia sebagai makhluk yang tidak mampu untuk hidup sendiri. Dia harus memiliki keterkaitan dengan orang lain, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, manusia adalah makhluk yang bersifat sosial. Artinya, manusia adalah anggota dari masyarakat. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia tidak bisa hidup atau memenuhi kebutuhan mereka sendiri tanpa bantuan orang lain. Meskipun dia mempunyai kedudukan dan kekayaan, dia selalu membutuhkan manusia lain. Setiap manusia cenderung untuk berkomunikasi, berinteraksi, dan bersosialisasi dengan manusia lainnya. Dapat dikatakan bahwa sejak lahir, dia sudah disebut sebagai makhluk sosial.²⁷

Manusia dikatakan makhluk sosial, juga dikarenakan pada diri manusia ada dorongan untuk berhubungan (interaksi) dengan orang lain. Ada kebutuhan sosial (*social need*) untuk hidup berkelompok dengan orang lain. Seringkali didasari oleh kesamaan ciri atau kepentingan masing-masing. Manusia sebagai makhluk sosial membutuhkan orang lain dan lingkungan sosialnya sebagai sarana untuk bersosialisasi. Bersosialisasi disini berarti membutuhkan lingkungan sosial sebagai salah satu habitatnya maksudnya tiap manusia saling membutuhkan satu sama lainnya untuk bersosialisasi dan berinteraksi. Manusia berlaku sebagai makhluk sosial yang saling berhubungan dan keterkaitannya dengan lingkungan dan tempat tinggalnya. Manusia bertindak sosial dengan cara memanfaatkan alam dan lingkungan sekitarnya untuk menyempurnakan serta meningkatkan kesejahteraan hidupnya demi kelangsungan hidup sejenisnya. Namun potensi yang ada dalam diri manusia itu hanya mungkin berkembang bila ia hidup dan belajar di tengah-tengah manusia. Untuk bisa berjalan saja manusia harus belajar dari manusia lainnya.

²⁶ Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami*,..., hal. 180.

²⁷ Ety Nur Inah, "Peranan Komunikasi dalam pendidikan," dalam *Jurnal Al-Ta'dib*, Vol. 6 No. 1, 2016, hal. 177.

Dapat disimpulkan, bahwa manusia dikatakan sebagai makhluk sosial dengan beberapa alasan, yaitu:

- a. Ada dorongan untuk berinteraksi.
- b. Manusia tunduk pada aturan norma sosial.
- c. Manusia memiliki kebutuhan untuk berinteraksi.
- d. Potensi manusia akan benar-benar berkembang apabila ia hidup ditengah-tengah manusia.²⁸

Secara garis besar, terdapat beberapa faktor personal yang mempengaruhi interaksi manusia dengan manusia lainnya, yaitu tekanan emosional, harga diri, dan isolasi sosial.

- a. Tekanan emosional

Tekanan emosional yang tinggi membuat manusia bersimpati dan berempati dengan apa yang terjadi pada manusia lainnya, sehingga mendorong mereka untuk membantu manusia tersebut keluar dari permasalahannya ataupun berempati untuk ikut merasakannya.

- b. Harga diri

Harga diri mendorong manusia untuk berinteraksi dengan orang lain. Ketika kondisi harga diri mereka rendah, maka mereka akan terpacu untuk melakukan hubungan dengan orang lain karena pada kondisi ini mereka membutuhkan dukungan atau kasih sayang dari orang lain untuk bangkit dari masalahnya.

- c. Isolasi sosial

Isolasi sosial memaksa seseorang untuk bersosialisasi dengan manusia lainnya yang memiliki pemikiran yang sepaham agar terbentuk interaksi sosial yang harmonis.

Terdapat beberapa alasan mengapa manusia disebut dengan makhluk sosial. Adapun alasan-alasannya adalah sebagai berikut :

- a. Manusia patuh pada aturan yang berlaku.
- b. Manusia memiliki kecenderungan untuk dinilai oleh orang lain.
- c. Manusia harus memenuhi kebutuhan dalam berinteraksi dengan orang lain.
- d. Manusia dapat mengembangkan potensinya apabila berada di tengah-tengah masyarakat.

4. Manusia dalam Perspektif Materialisme

Menurut pandangan *materialisme dialektis*, sekaligus merupakan prinsip ajaran komunis, manusia adalah makhluk biologis dan ekonomis. Sebagai makhluk biologis, manusia adalah binatang cerdas yang mempunyai akal, jiwa, dan tubuh. Namun menurut pandangan ini unsur-unsur materi lebih penting dari pada unsur-unsur

²⁸ Wan Nova Listia, "Anak Sebagai Makhluk Sosial," hal. 22, diunduh dari <https://media.neliti.com/media/publications/75822-ID-none.pdf> pada 4 Desember 2022.

yang berkaitan dengan akal dan jiwa. Dikarenakan jiwa dan akal manusia menurut kaum materialisme dialektis itu bergantung wujud dari materi tubuh manusia. Kebergantungan manusia pada wujud material menjadikan manusia mengingkari kekalnya jiwa setelah hancurnya jasmani, bahkan mereka menolak kepercayaan agama tentang adanya Tuhan yang bersifat immaterial atau transenden.²⁹

B. Pembahasan Term Manusia dalam Ayat-Ayat Al-Qur'an

Al-Qur'an menggunakan empat *lafadz* untuk menunjuk kepada manusia, yaitu:

1. Al- *insan*

Kata "*insan*" dapat ditemukan 65 kali dalam Al-Qur'an yang terdiri dari tiga kategori. Tiga kategori tersebut adalah: Kategori *pertama* memiliki hubungan dengan manusia sebagai khalifah atau pemikul tanggung jawab; Kategori *kedua* memiliki hubungan dengan kecenderungan negatif manusia; dan kategori *ketiga* memiliki hubungan dengan proses penciptaan manusia. Kata "*Uns*", yang berarti "jinak", "harmonis", dan "tampak", adalah asal dari kata *al-Insan*.³⁰ Nilai kemanusiaan pada manusia dengan kata '*al-insan* itu terletak pada tingginya derajat manusia yang membuatnya pantas menjadi khalifah di bumi dan mampu memikul tugas keagamaan dan memikul *amanah*.³¹

Manusia disebut *al-insan* karena dia sering menjadi pelupa sehingga dibutuhkan adanya teguran dan peringatan. Manusia sebagai makhluk psikologi artinya bahwa manusia makhluk yang unik, yang memiliki harmoni jiwa, cinta, benci, stres, jinak, lupa dan sebagainya yang membedakan dengan makhluk yang lainnya. Kata "*insan*" yang ditujukan pada manusia dilihat dari sudut psikologisnya, menunjukkan bahwa manusia sebagai makhluk psikologi. Kata "*insan*" tersebut terdiri dari tiga unsur:

- a. *Uns* bermakna mesra, harmonis, jinak dan tampak.
- b. *Nasa Yanusu* bermakna terguncang dan stres
- c. *Nasiya* yang bermakna lupa.

Kata "*Nasiya*" disematkan pada manusia dikarenakan banyak orang yang membuat alasan dengan kata "lupa". Hal itu membuktikan bahwa manusia adalah makhluk psikologi. Sekaligus menunjukkan sisi

²⁹ Muhammad Quraish Syihab, *Wawasan Al-Qur'an*, Bandung: Mizan, 1996, hal. 229.

³⁰ Askar S, *Kamus Arab-Indonesia Al-Azhar*, Jakarta: Senayan Publishing, 2010, hal. 10.

³¹ Aisyah Binti Syati, *Manusia dalam perspektif Al-Qur'an*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 1999, hal, 7.

negatif dari sifat *insan* tersebut. Selain lupa kata “*insan*” juga dihubungkan dengan hal-hal yang negatif lainnya. Menurut Al-Quran, manusia itu cenderung :

a. *Dzalim* dan kafir

Ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan perilaku yang dzalim dan kafir:

QS. Ibrahim/14: 34:

وَأَتَاكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ

Dan Dia telah memberikan kepadamu (keperluanmu) dan segala apa yang kamu mohonkan kepadanya. dan jika kamu menghitung nikmat Allah, tidaklah dapat kamu menghinggakannya. Sesungguhnya manusia itu, sangat zalim dan sangat mengingkari (nikmat Allah).”

QS. al-Hajj/22: 66:

وَهُوَ الَّذِي أَحْيَاكُمْ ثُمَّ يُمِيتُكُمْ ثُمَّ يُحْيِيكُمْ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَكَفُورٌ

Dan Dialah Allah yang telah menghidupkan kamu, kemudian mematikan kamu, kemudian menghidupkan kamu (lagi), Sesungguhnya manusia itu, benar-benar sangat mengingkari nikmat.

QS. az-Zukhruf/43: 15:

وَجَعَلُوا لَهُ مِنْ عِبَادِهِ جُزْءًا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَكَفُورٌ مُبِينٌ

Dan mereka menjadikan sebahagian dari hamba-hamba-Nya sebagai bahagian daripada-Nya. Sesungguhnya manusia itu benar-benar pengingkar yang nyata (terhadap rahmat Allah).

b. Tergesa-gesa

Ayat-ayat Al-Qur'anyang berkaitan dengan sifat tergesa-gesa diantaranya yaitu:

QS. al-Isra/17:11:

وَيَدْعُ الْإِنْسَانُ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا

Dan manusia mendoa untuk kejahatan sebagaimana ia mendoa untuk kebaikan. dan adalah manusia bersifat tergesa-gesa.

QS. al-Anbiya/21: 37:

خُلِقَ الْإِنْسَانُ مِنْ عَجَلٍ سَأَرِيكُمْ آيَاتِي فَلَا تَسْتَعْجِلُونِ

Manusia telah dijadikan (bertabiat) tergesa-gesa. kelak akan aku perlihatkan kepadamu tanda-tanda azab-Ku. Maka janganlah kamu minta kepada-Ku mendatangkannya dengan segera.

c. Bakhil

Ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan sifat bakhil dapat dilihat pada:

QS. al-Isra/17: 100:

قُلْ لَوْ أَنَّكُمْ تَمْلِكُونَ خَزَائِنَ رَحْمَةِ رَبِّي إِذًا لَأَمْسَكْتُمْ خَشْيَةَ الْإِنْفَاقِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ قَتُورًا

Katakanlah: "Kalau seandainya kamu menguasai perbendaharaan-perbendaharaan rahmat Tuhanku, niscaya perbendaharaan itu kamu tahan, karena takut membelanjakannya" dan manusia itu sangat kikir.

d. Bodoh

Ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan sifat bodoh dapat dilihat pada:

QS. al-Ahzab/33: 72:

إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا

Sesungguhnya Kami telah mengemukakan amanat kepada langit, bumi dan gunung-gunung, Maka semuanya enggan untuk memikul amanat itu dan mereka khawatir akan mengkhianatinya, dan dipikullah amanat itu oleh manusia. Sesungguhnya manusia itu Amat zalim dan Amat bodoh.

e. Banyak membantah atau mendebat

Ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan membantah atau mendebat diantaranya yaitu:

QS. al-Kahfi/18: 54:

وَلَقَدْ صَرَّفْنَا فِي هَذَا الْقُرْآنِ لِلنَّاسِ مِنْ كُلِّ مَثَلٍ وَكَانَ الْإِنْسَانُ أَكْثَرَ شَيْءٍ جَدَلًا

Dan Sesungguhnya Kami telah mengulang-ulangi bagi manusia dalam Al Quran ini bermacam-macam perumpamaan. dan manusia adalah makhluk yang paling banyak membantah.

QS. al-Nahl/16: 4:

خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ فَإِذَا هُوَ خَصِيمٌ مُبِينٌ

Dia telah menciptakan manusia dari mani, tiba-tiba ia menjadi pembantah yang nyata.

QS. Yasin/36:77:

أَوَلَمْ يَرَ الْإِنْسَانُ أَنَّا خَلَقْنَاهُ مِنْ نُطْفَةٍ فَإِذَا هُوَ خَصِيمٌ مُبِينٌ

Dan Apakah manusia tidak memperhatikan bahwa Kami menciptakannya dari setitik air (mani), Maka tiba-tiba ia menjadi penantang yang nyata!

f. Resah, gelisah, dan segan membantu

Ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan resah, gelisah, dan segan membantu diantaranya yaitu:

QS. al-Ma'arij/70: 19:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir.

QS. Thaha/20: 2:

مَا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَى

Allah berfirman: "Peganglah ia dan jangan takut, Kami akan mengembalikannya kepada keadaannya semula.

g. Ditakdirkan untuk bersusah payah dan menderita

Ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan ditakdirkan untuk bersusah payah dan menderita resah, gelisah, dan segan membantu diantaranya yaitu:

QS. al-Insyiqaq/84: 6

يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ

Hai manusia, Sesungguhnya kamu telah bekerja dengan sungguh-sungguh menuju Tuhanmu, Maka pasti kamu akan menemui-Nya.

QS. al-Balad/90: 4:

أَلَمْ نَخْلُقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ

Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia berada dalam susah payah.

h. Tidak berterima kasih

QS. al-'Adiyat/100: 6:

إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُودٌ

Sesungguhnya manusia itu sangat ingkar, tidak berterima kasih kepada Tuhannya.

i. Melampaui batas

Ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan berbuat dosa yaitu:

QS. al-Alaq/96: 6:

كَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَيَطْغَىٰ

Ketahuilah! Sesungguhnya manusia benar-benar melampaui batas.

QS. al-Qiyamah/75: 5:

بَلْ يُرِيدُ الْإِنْسَانُ لِيَفْجُرَ أَمَامَهُ

Bahkan manusia itu hendak membuat maksiat terus menerus.

j. Meragukan hari akhirat

Ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan meragukan hari akhirat yaitu:

QS. Maryam/19: 66:

وَيَقُولُ الْإِنْسَانُ إِذَا مَا مِثٌ لَسَوْفَ أُحْرَجُ حَيًّا

Dan berkata manusia: "Betulkah apabila aku telah mati, bahwa aku sungguh-sungguh akan dibangkitkan menjadi hidup kembali?"

Manusia, dalam kategori sebagai *insan*, dipenuhi dengan sifat-sifat bertentangan yang berusaha mengatasi pertentangan antara dua kekuatan. Kekuatan *pertama* adalah keinginan untuk mengikuti *fitrah* atau naluri dasar, sementara kekuatan *kedua* adalah dorongan untuk mengikuti hal-hal yang negatif atau merugikan. Dua kekuatan tersebut berperan dalam proses kehidupan manusia. Manusia senantiasa berdinamika, sehingga memunculkan kebaikan dan keburukan. Keduanya menjadikan hidup manusia penuh dengan tantangan dan motivasi, tantangan untuk meninggalkan keburukan dan motivasi menuju kebaikan.

Kedua dorongan tersebut bisa ada karena merupakan bagian dari elemen yang membentuk manusia. Dalam proses penciptaannya, manusia memiliki dua identitas, yaitu sebagai *insan* dan *basyar*. Manusia sebagai *insan* diciptakan dari tanah liat, yang merupakan esensi dari saripati tanah.

TABEL III.1:
Identitas Manusia Sebagai *Insan* dan *Basyar*

No.	Term	Nama Surah
1.	<i>Insan</i>	QS. al-Hijr/15: 26
2.	<i>Insan</i>	QS. al-Rahman/55: 14
3.	<i>Insan</i>	QS. al- Mu'minin/23: 12
4.	<i>Insan</i>	QS. as-Sajdah/32: 7
5.	<i>Basyar</i>	QS. al- Hijr/22: 28
6.	<i>Basyar</i>	QS. Shad/38: 71
7.	<i>Basyar</i>	QS. Al-Rum/30: 20
8.	<i>Basyar</i>	QS. Al- Furqon/25:54

Sedangkan, aspek lainnya berasal dari unsur yang lebih transenden. Menurut Qardhawi manusia merupakan gabungan kekuatan

dari tanah dan hembusan *Ilahi*. Kekuatan tanah mengandung unsur-unsur material sedangkan kekuatan hembusan *Ilahi* memiliki unsur-unsur ruhani. Kedua kekuatan tersebut bergabung kemudian muncullah suatu keseimbangan.³² Jadi, bisa disimpulkan bahwa proses penciptaan manusia secara simbolis menggambarkan karakteristik *basyari* dan *insani*. Oleh karena itu, menurut Abbas Mahmud al-'Aqqad bahwa tidak boleh seorang mukmin mengurangi hak-hak tubuh untuk memenuhi hak-hak ruh, dan tidak boleh ia mengurangi hak-hak ruh untuk memenuhi hak tubuh. Keduanya harus dipenuhi secara seimbang dan proporsional.³³

Menurut Hasan Langgulung, manusia disebut *insan* itu mengandung perkembangan kearah yang dapat membolehkan ia menduduki sifat khalifah di bumi dan memikul tanggungjawab atau tugas dan amanah. Hal itu disebabkan manusia memiliki tugas khusus untuk menerima ilmu, *bayan*, akal dan pembedaan antara yang baik dan buruk, walaupun itu semua menghadapi ujian kebaikan dan keburukan dan cobaan kebanggaan karena manusia merasa kuat dan tegap, dan manusia juga merasakan kekuatan dan kedudukannya tinggi dibanding dengan makhluk-makhluk yang lain. Dalam keadaan bangga dan takabur itu manusia lupa bahwa ia adalah makhluk lemah yang jika dibandingkan dengan jagad raya yang luas.³⁴

2. *Al-Basyar*

Kata "*al-Basyar*" terdapat 35 tempat dalam Al-Qur'an yang di antaranya termasuk 25 tempat tentang rasul-rasul dan nabi-nabi sebagai manusia (*Basyar*) hal ini tercantum dalam (QS. al-Anbiya/2: 2-8, QS. Ibrahim/14: 10-11, QS. al-Kahfi/18: 110, QS. al- Mu'minin/23: 33). Ayat-ayat tersebut menjelaskan bahwa nabi-nabi dengan manusia biasa memiliki kesamaan, memiliki gejala sifat-sifat manusia, dan sifat-sifat kebendaannya.³⁵ Kata "*basyar*" berasal dari kata asal yang pada awalnya memiliki arti 'penampakan sesuatu yang baik dan indah. "*Basyar*" berasal dari akar kata yang sama dengan "*basyarah*," yang berarti 'kulit yang halus dan terlihat'. Manusia diberi nama "*basyar*" karena kulitnya halus, terlihat jelas, dan berbeda dengan kulit hewan lainnya.³⁶

Basyar adalah anak keturunan secara keseluruhan. Manusia disebut *al-basyar*, karena dia cenderung memiliki perasaan dan

³² Yusuf Qardhawi, *Al-Iman wa 'l-Hayat*, Kairo: Maktabah Wahbah, 1973, hal. 76.

³³ Abbas Mahmud Al-'Aqqad, *Al-Insan fil Qur'an dalam Al-'A'mal al-Kamilah*, jilid 7, Beirut: Dar al-Kutub al-Lubuani, 1974, hal. 387.

³⁴ Hasan Langgulung, *Asas-asas Pendidikan Islam*, Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1988, hal. 290.

³⁵ Hasan Langgulung, *Asas-asas Pendidikan Islam*,..., hal. 289.

³⁶ M. Quraish Syihab, *Wawasan Al-Quran*, Bandung: Mizan, 1996, hal. 279.

emosional sehingga perlu disabarkan dan didamaikan. Manusia sebagai *basyar* penuh dengan unsur material, yang dilambangkan dengan unsur tanah. Oleh karena itu, dalam konteks luas, manusia sebagai “*al-basya*” mencakup dimensi spiritual dan material, menggambarkan manusia sebagai entitas yang kompleks dengan kemampuan merasakan dan memiliki aspek material yang kuat.

3. *Al-Nas*

Menurut Jalaluddin Rahmat, istilah *al-Nas* yang merujuk pada manusia sebagai makhluk sosial. Istilah *al-Nas*, yang berarti manusia sebagai makhluk sosial, adalah istilah yang paling sering disebut dalam Al-Qur'an, sebanyak 240 kali.³⁷ Ada beberapa ayat menggunakan frasa “*wa min al-Nas*” untuk menggambarkan kelompok sosial dengan ciri-cirinya. Adapun macam-macam karakteristik dari kelompok-kelompok sosial di antaranya yaitu:

TABEL III. 2:
Karakter Kelompok Sosial Manusia

No.	Karakter Kelompok Sosial Manusia	Ayat Al-Qur'an
1.	Pura-pura beriman	QS. al-Baqarah/2: 8
2.	Manusia yang mengambil sekutu terhadap Allah	QS. al-Baqarah/2: 165
3.	Manusia yang hanya memikirkan kehidupan dunia	QS. al-Baqarah/2: 200
4.	Manusia yang mempesonakan orang dalam pembicaraan tentang kehidupan dunia, tetapi memusuhi kebenaran	QS. al-Baqarah/2: 204
5.	Kelompok manusia yang berdebat dengan Allah tanpa ilmu, petunjuk, dan al-Kitab	QS. al-Hajj/22:3,8; QS. Luqman/31:20
6.	Kelompok manusia yang menyembah Allah dengan iman yang lemah	QS. al-Hajj/22:11; QS. al-Ankabut/29:10
7.	kelompok manusia yang menjual pembicaraan yang menyesatkan	QS. Luqman/31:6
8.	Adapun QS. an-Naas terkait dengan petunjuk	QS.al-Hadid/57:25; QS. al-Nisa/4:170; QS. Ibrahim/14:1; QS. an-Nur/24:35; QS. al-Zumar/39:27; dan sebagainya). ³⁸

³⁷ Jalaluddin Rahmat, *Teologi Pendidikan*, Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2003, hal. 27.

³⁸Jalaluddin Rahmat, *Teologi Pendidikan*,..., hal. 27.

Jika diperhatikan dengan seksama kata *al-Nas* itu bermakna manusia kualitas yang rendah, baik dari segi ilmu maupun dari segi iman. Jika seseorang mengikuti berbagai kelompok orang-orang menjadi mayoritas di muka bumi maka mereka akan menyesatkanmu dari kebenaran.

TABEL III. 3:
Ayat Al-Qur'an dengan Makna Manusia sebagai Kelompok Manusia yang Rendah

No	Pengelompokan	Ayat Al-Qur'an
1	Manusia tidak berilmu	QS. al- Araf/7:187; QS. Yusuf/12: 21; QS. al-Qasas/28, 68; QS. ar-Rum/30: 6, QS. al-Jatsiyah/45: 26; QS. Saba/34: 28, QS.Ghafir/40: 57
2	Tidak bersyukur	QS. Ghafir/40:61; QS. al-Baqarah/2: 243; QS. Yusuf/12: 38
3	Tidak beriman	QS. Hud/11: 17; QS. Yusuf/12: 103; QS. ar-Ra'd/13: 1
4	Fasiq	QS. Al-Maidah/5: 49
5	Melalaikan ayat-ayat Allah	QS. Yunus/10: 92
6	Kafir	QS. al-Isra'/17: 89; QS. al-Furqon/25:50
7	Kebanyakan harus menanggung azab	QS. al-Hajj/22: 18
8	Sedikitnya kelompok manusia yang beriman	QS. al-Nisa/4: 66; QS. Shad/38: 24; QS. al-Baqarah/2: 88; QS. al-Nisa/4: 46; QS. al-Nisa/4: 155
9	Yang berilmu atau dapat mengambil pelajaran	QS. al-Kahfi/18: 22; QS. al-A'raf/7:3; QS. an-Naml/27:62; QS. Ghafir/40:58; QS. al-Haqqah/69:42,
10	Yang bersyukur	QS. Saba/34:13; QS. al-A'raf/7:10; QS. al-Mu'minin/23:78; QS. al-Mulk/67:23; QS. as-Sajdah/32:9
11	Yang selamat dari azab Allah	QS. Hud/11:116
12	Yang tidak diperdayakan syetan	QS. al-Nisa/4:83

4. *Bani Adam*

Kata "*Bani Adam*" terdapat 7 tempat dalam Al-Qur'an yang berarti anak cucu Adam AS. Kata "*Adam*" berarti Nabi Adam dan manusia. Ada dua alasan mengapa manusia disebut "bani Adam". Pertama, karena manusia dilebihkan oleh Allah dibandingkan dengan semua makhluk lain, dan kedua, karena manusia adalah makhluk

yang berakal. Istilah "*Bani Adam*" menunjukkan bahwa manusia bukanlah keturunan kera. Ini diperkuat lagi ketika Allah memanggil Adam dalam Al-Qur'an dengan huruf *nidaa*, yang berarti "*Yaa Adam!*" Selain itu, seperti yang terlihat dalam surah QS. al-Baqarah/2/35, Allah selalu menggunakan kata ganti "*anta*" untuk Nabi Adam daripada kata ganti jamak "*antum*".

Adapun kata *bani adam* dan *zurriyat Adam*, yang berarti anak Adam atau keturunan Adam, digunakan untuk menyatakan manusia jika dilihat dari asal keturunannya.³⁹ Istilah "*bani adam*" disebutkan tujuh kali dalam tujuh ayat Al-Qur'an.⁴⁰ Menurut Thabathaba'i dalam *Samsul Nizar*,⁴¹ mengatakan penggunaan kata *bani Adam* menunjuk pada arti manusia secara umum. Hal tersebut terdapat tiga aspek yang dikaji, yaitu: *Pertama*, anjuran untuk berbudaya sesuai dengan ketentuan Allah, diantaranya adalah dengan berpakaian untuk menutup auratnya. *Kedua*, mengingatkan pada keturunan Adam agar jangan terjerumus pada bujuk rayu setan yang mengajak kepada keingkaran. *Ketiga*, memanfaatkan semua yang ada di alam semesta dalam rangka ibadah dan mentauhidkan-Nya. Semuanya itu adalah anjuran sekaligus peringatan Allah dalam rangka memuliakan keturunan Adam dibanding makhluk-Nya yang lain.

Jalaluddin Rahmat mengatakan konsep *bani Adam* dalam bentuk menyeluruh mengacu kepada penghormatan kepada nilai-nilai kemanusiaan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa manusia dalam konsep *bani Adam* adalah sebuah usaha persatuan dan kesatuan, tidak ada perbedaan sesamanya yang mengacu pada nilai penghormatan menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan serta mengedepankan Hak Asasi Manusia. Perbedaan diantara sesama manusia hanyalah ketaqwaannya kepada Pencipta. Sebagaimana yang diutarakan dalam QS. Al-Hujarat/49:13.

5. *Al-Ins*

Al-Ins artinya senang, jinak dan harmoni. Maksudnya dalam konteks ini manusia selaku hamba dan pengabdikan Allah secara konsisten dengan penuh ketaatan. Dalam Al-Qur'an, kata "*Al-Ins*" disebutkan sebanyak 18 kali, salah satunya ditemukan dalam surah berikut:

QS. Az-Zariyat/51:56:

³⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran*, Jakarta: Lentera Hati, 2012, hal. 278.

⁴⁰ Abdul Mukti Rauf, *Manusia Super*, Pontianak: STAIN Pontianak, 2008, hal. 39.

⁴¹ Samsul Nizar, *Dasar-Dasar Pemikiran Pendidikan Islam*, Jakarta: Gaya Media Pratama, 2001, hal. 52.

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.

QS. Al-Jin/72:5:

وَأَنَا ظَنَنَّا أَنْ لَنْ تَقُولَ الْإِنْسُ وَالْجِنُّ عَلَى اللَّهِ كَذِبًا

Dan sesungguhnya kami mengira, bahwa manusia dan jin sekali-kali tidak akan mengatakan perkataan yang dusta terhadap Allah.

QS. An-Naml/27:17:

وَ حُشِرَ لِسُلَيْمَانَ جُنُودُهُ مِنَ الْجِنِّ وَالْإِنْسِ وَالطَّيْرِ فَهُمْ يُوزَعُونَ

Dan dihimpunkan untuk Sulaiman tentaranya dari jin, manusia dan burung lalu mereka itu diatur dengan tertib (dalam barisan).

Muhammad Al-Baqi mengatakan bahwa kata “*al-ins*” ada kaitannya dengan kata *al-Jin* dan *al-Nufur*. Lebih jauh lagi, Quraish Shihab mengatakan bahwa dalam kaitannya dengan jin, maka manusia merupakan makhluk yang kasat mata. Sedangkan jin adalah makhluk halus yang tidak tampak atau tidak kasat mata. Dalam Al-Qur’an, sisi kemanusiaan pada manusia disebut sebagai *al-Ins*, yang berarti “tidak liar” atau “tidak bebas”. Sisi kemanusiaan ini merupakan kebalikan dari jin, yang secara metafisik identik dengan liar atau bebas.

6. **Abdullah**

Kata “*Abdullah*” memiliki arti seorang hamba. Maksudnya adalah manusia memiliki peran yang disesuaikan dengan kedudukannya sebagai hamba yang harus tunduk dan taat kepada ketentuan Allah. Muhammad Quraish Shihab dalam Jalaluddin Rahmat, menjelaskan bahwa seluruh makhluk yang memiliki potensi berperasaan dan berkehendak adalah *Abd Allah* dalam arti dimiliki Allah. Selain itu, kata *Abdullah* juga bermakna ibadah, sebagai pernyataan kerendahan diri. Sebagaimana yang terdapat pada ayat berikut:

وَأَنَّهُ لَمَّا قَامَ عَبْدُ اللَّهِ يَدْعُوهُ كَادُوا يَكُونُونَ عَلَيْهِ لِبَدًا

Dan bahwasanya tatkala hamba Allah (Muhammad) berdiri menyembah-Nya (mengerjakan ibadah), hampir saja jin-jin itu desak mendesak mengerumuninya. (QS. Al-Jinn/72:19)

قَالَ إِنِّي عَبْدُ اللَّهِ آتَانِيَ الْكِتَابَ وَ جَعَلَنِي نَبِيًّا

Berkata Isa: "Sesungguhnya aku ini hamba Allah, Dia memberiku Al Kitab dan Dia menjadikan aku seorang nabi, (QS. Maryam/19: 30)

7. *Khalifah*

Lafadz “*khalifah*”, bersama dengan modifikasi bahasa Arabnya, disebut sebanyak 127 kali dalam Al-Qur'an dalam dua belas kata jadian.⁴² Namun kata yang memiliki arti atau yang bermaknakan pengganti, penguasa, *khalifah* disebutkan sebanyak 21 kali, yaitu:

TABEL III. 4:
Terma Khalifah dalam Al-Qur'an

No.	Surah	Hal
1.	QS. al-A'raf/7: 69, 74, 129, 142, 169	Makna <i>Khalifah</i> dan berbagai termannya
2.	QS. Saba'/34: 39	
3.	QS. al-Nur/24: 55 (2 kali)	
4.	QS. al-An'am/6: 133 dan 165	
5.	QS. Yusuf/12: 14 dan 73	
6.	QS. Fatir/35: 39	
7.	QS. Hud/11: 57	
8.	QS. Maryam/19: 59 (2 kali)	
9.	QS. al-Baqarah/2: 30	
10.	QS. Sad/38: 26	
11.	QS. al-Naml/27: 62	
12.	QS. al-Hadid/57:7	

Dilihat dari aspek etimologi, kata “*khalifah*” berasal dari bahasa Arab yang berakar dari kata dasar *kha la fa* sebagaimana yang disebutkan oleh Abu Husain Ahmad ibn Faris ibn Zakariya dalam *Maqayis al-Lughah-nya* bahwa kata tersebut terdiri dari 3 huruf, yaitu *Kha*, *lam* dan *fa* yang memiliki 3 makna yaitu :

- a. Datangnya sesuatu setelah sesuatu itu mengganti posisinya, arti kata ini dapat ditemukan dalam QS. Maryam/19:59:

فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهْوَاتِ فَسُوفَ يَلْقَوْنَ عَذَابًا

“Maka datanglah sesudah mereka, pengganti (yang jelek) yang menyia-nyiakan shalat dan memperturutkan hawa nafsunya, maka mereka kelak akan menemui kesesatan”.⁴³

- b. Lawan dari kata depan/muka, dan
- c. Pengganti atau perubahan.

⁴² Muhammad Fu'ad Abdu Al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz Al-Qur'an al-Karim*, Cet. I; Kairo: Dar al-Hadis, 1996, hal. 294-296.

⁴³ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Surabaya: Karya Utama, 1993, hal. 310.

Sementara dalam *Mu'jam al-Alfaz wa al-'Alam Al-Qur'aniyah* disebutkan bahwa kata *khalifah* bermakna “datang sesudahnya dan mengganti posisi/tempatnya, dibelakang sesuatu, meninggalkannya, dibelakangnya, berbeda dengan perbedaan yang sebenarnya lawan dari kata setuju dan berbeda dengan sesuatu”.⁴⁴

Al-Asfahani mengatakan bahwa kata “*khalifah*” bermakna menggantikan yang lain, baik karena yang digantikan itu tidak ada tempat, kematian, sudah tidak memiliki kemampuan, atau sudah lemah, suatu penghormatan yang diberikan kepada si pengganti.⁴⁵ Dalam hal ini, manusia dibekali ilmu pengetahuan untuk menjalankan amanat yang dibebankan Allah untuk mengatur dan memanfaatkan semua potensinya selama hidup di dunia yang membuat manusia berbeda dengan makhluk lainnya.

C. Potensi Manusia Menurut Al-Qur'an

Potensi dapat dijelaskan sebagai kemampuan dasar dari sesuatu yang masih terkubur di dalamnya, menunggu untuk ditransformasikan menjadi kekuatan nyata di dalam sesuatu itu. Oleh karena itu, potensi diri manusia merupakan kemampuan dasar yang dimiliki oleh manusia yang masih terkubur dalam tubuhnya sendiri, menunggu untuk direalisasikan sebagai manfaat nyata bagi kehidupan manusia.⁴⁶

Potensi manusia secara keseluruhan merupakan suatu kesempurnaan. seluruh tubuh atau tubuh manusia adalah sistem yang sempurna, dan paling sempurna dibandingkan dengan sistem makhluk tuhan lainnya. Potensi manusia yang sudah ada adalah pikiran (otak), hati, dan perasaan. Dalam Al-Qur'an, manusia disebut dengan banyak istilah yang menunjukkan bahwa manusia memiliki banyak dimensi.

Manusia disebut dengan kata *al-insan*, yang menunjukkan karakternya seperti berbuat salah, lemah, dan berbagai kekurangan lain. Manusia disebut dengan *al-nas*, yang menunjukkan pada karakter *rabbaniyyah* dan *uluhiyyah*, yakni makhluk yang menyembah pada penciptanya. Manusiapun disebut dengan sebutan *al-basyar*, yang menunjuk pada manusia sebagai makhluk biologi yang membutuhkan makan, minum, berusaha, dan sebagainya. Manusia disebut pula sebagai bani adam, yang menunjuk pada ketinggian kedudukan manusia diatas

⁴⁴ Muhammad Ismail Ibrahim, *Mu'jam al-Alfaz wa al-'Alam al-Qur'aniyah*, Al-Qahirah: Dar al-Fikri al-'Arabi, 1968, hal.159.

⁴⁵ Abu al-Qasim Abu al-Husain ibn Muhammad al-Raghibal-Asfahani, *Al-Mufradat al-Quran*, Mesir: Mustafa al-Bab al-Habi, 1961, hal. 79.

⁴⁶ Slamet Wiyono, *Manajemen Potensi Diri*, Jakarta: Grasindo, 2006, hal. 37.

makhluk Allah.⁴⁷ Potensi manusia untuk bekerja dapat dilakukan dalam berbagai cara. Bekerja bukan hanya menjadi seorang pegawai. Tetapi, bekerja dapat dilakukan hanya berada dalam satu ruangan tanpa pernah keluar. Bekerja merupakan kewajiban bagi seorang yang ingin hidup lebih layak dibandingkan dengan orang yang hanya menunggu hibah atau uluran orang lain. Potensi inilah yang harus disadari oleh semua orang agar tidak berpangku tangan, apalagi jika memiliki kondisi tubuh yang sehat. Firman Allah SWT:

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ

Dan tidaklah kami mengutus kamu melainkan untuk (menjadi) rahmat bagi semesta alam. (QS. al-Anbiya/21: 107)

... يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ ...

...Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu... (QS. al-Baqarah/2: 185).

Terdapat beragam potensi yang terdapat pada diri manusia, diantaranya yaitu:

a. Potensi *Fitriah*

Secara etimologis kata *fitriah* secara etimologis adalah sifat, asal, kesucian bakat, pembawaan.⁴⁸ *Fitrah* juga berarti “terbukanya sesuatu dan melahirkannya.” Dua makna penting dari *fitriah* berasal dari makna dasar ini. Yang pertama adalah *al-insyiqāq* atau *al-syaqq*, yang berarti *al-inkisār*, dan yang kedua adalah *al-khilqah*, *al-tjād*, atau *al-ibdā'*, yang berarti penciptaan.⁴⁹ Makna pokok dari *fitriah* “pecah atau belah” maksudnya yaitu bahwa manusia sebagai mikrokosmos atau alam kecil yang memiliki aspek kejiwaannya yang sangat kompleks, sedangkan makna dari penciptaan itu adalah unsur manusia itu sendiri dari segi jasmani maupun rohani. Quraish Shihab kemudian menyatakan bahwa dari perspektif bahasa, kata “*fitriah*” berasal dari kata “*al-fathr*”, yang berarti belahan. Dari makna ini, kata-kata lain seperti “penciptaan” dan “kejadian” berasal.⁵⁰

⁴⁷ Ahmad, R. Suryadi, *Dimensi-Dimensi Manusia: Perspektif Pendidikan Islam*, Yogyakarta: Deepublish, 2019, hal. 17.

⁴⁸ Hasan Alwi, dkk, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2005, hal. 318.

⁴⁹ Abdul Mujib & Yusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002, hal. 78.

⁵⁰ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an*, Bandung: Mizan, 1998, hal. 283.

Menurut Quraish Shihab, *fitrah* adalah kejadian semula atau bawaan sejak lahir.⁵¹ Istilah *fitrah* dapat dipandang dari dua sisi yaitu sisi bahasa dan sisi agama. Makna *fitrah* dari sisi bahasa adalah suatu kecenderungan atau bawaan alamiah manusia. Sedangkan makna *fitrah* dari sisi agama adalah keyakinan agama, yaitu bahwa manusia sejak lahirnya telah memiliki *fitrah* bertauhid yaitu mengesakan Tuhan.⁵²

Citra unik dalam *fitrah* tersebut ada sejak awal penciptaanya.⁵³ Dalam pengertian ini dapat dijelaskan bahwa citra unik manusia meliputi beberapa aspek yaitu manusia diciptakan dalam citra yang baik, berpotensi membawa kesucian, memegang amanah, memiliki aspek jasad fisik yang lebih sempurna. Selain itu manusia juga memiliki aspek ruhiyah serta aspek psiko-fisik manusia yaitu terpusat pada *qalbu*, bukan sekedar otak saja.

Kata “*fitrah*” disebutkan dalam Al-Qur’an yang memiliki pemaknaan berbagai konsep, seperti *fitrah* manusia maupun *fitrah* langit dan bumi yaitu dalam QS. Hud/11:51, QS. Yasin/36:22, QS. Az-Zhukruf/43:27, QS. Thaha/20:72, Al-Isra`/17:51. Sedangkan secara tekstual, kata *fitrah* hanya disebutkan sekali yaitu dalam QS. Ar-Ruum/30:30.

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ
الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

“Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) *fitrah* Allah yang telah menciptakan manusia menurut *fitrah* itu. tidak ada perubahan pada *fitrah* Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahu.”

Dalam ayat tersebut secara *harfiah* dijelaskan bahwa manusia diciptakan dengan tolak ukurnya *fitrah* Allah, yaitu agama yang lurus. *Dlamīr* (kata ganti) *ha* pada kalimat ‘*alaihā* dalam ayat di atas, *marja*’nya (tempat kembalinya) adalah kepada kalimat *fitrah* Allah, merupakan *al-badl al-muthābiq* (pengganti yang menjelaskan) kalimat *al-dīn hanīfan*, yaitu agama tauhid yang mengesakan Allah. Dengan demikian, *fitrah* itu milik Allah yang diberikan kepada manusia melalui proses penciptaannya tersebut.

Ada beberapa hal yang berkaitan dengan dengan konsep *fitrah* menurut pengertian umum, tafsir maupun pengertian menurut sunah adalah sebagai berikut:

⁵¹ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur’an*,..., hal. 284.

⁵² Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami Studi Tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur’an*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007, hal. 148.

⁵³ Abdul Mujib & Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*,..., hal. 84-85.

a) *Fitrah* Bermakna Agama

Fitrah bermakna agama maksudnya bahwa agama Islam memiliki kesesuaian dengan kejadian manusia, sedangkan kejadian itu tidak berubah. Jika manusia diberikan kebebasan untuk hanya menggunakan akal mereka dalam mencari kebenaran, mereka akan menemukan agama Islam. Namun, lingkungan tempat manusia berada, termasuk adat istiadat, budaya, dan lingkungan sosial, juga berpengaruh terhadap pikiran manusia, sehingga mereka bisa menjauh dari agama Islam. Agama Islam sejatinya sesuai dengan pikiran yang rasional dan akal sehat.⁵⁴

Selain itu, ada alasan lain kenapa *fitrah* ini dimaknai atau memiliki pengertian agama, karena manusia diciptakan oleh Allah untuk melaksanakan agama (beribadah). Hal ini sebagaimana termaktub dalam QS. al-Dzariyat/51:56. *Fitrah* bermakna agama, juga berpijak pada salah satu sabda Nabi Muhammad:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

“*Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka beribadah kepada-Ku.*”

b) *Fitrah* Berarti Mengakui ke-Esa-an Allah

Manusia diciptakan oleh Allah memiliki naluri beragama, yaitu beragama tauhid. Mereka tidak beragama tauhid hanya dipengaruhi oleh lingkungan. Sudah seharusnya manusia mengikuti *fitrahnya* beragama *tauhid* karena sejak di alam immateri, manusia telah mengikat janji dengan Tuhannya, bahwa dirinya telah mengakui Allah sebagai Tuhannya. Dengan demikian, antara *fitrah* dan rasio akal manusia akan berkesesuaian. Hal ini sebagaimana firman Allah *bukankah Aku ini Tuhanmu?* Kemudian para ruh menjawab, *Tentu Engkau Tuhan kami, kami menjadi saksi.* QS. al-A'raf/7: 172.

وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا أَنْ تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ

Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu mengeluarkan dari sulbi (tulang belakang) anak cucu Adam keturunan mereka dan Allah megambil kesaksian terhadap roh mereka (serya berfirman), "Bukankah Aku ini Tuhanmu?" Mereka menjawab, "Betul (Engkau Tuhan kami), kami bersaksi." (Kami lakukan yang demikian itu) agar di hari Kiamat kamu tidak mengatakan, "Sesungguhnya ketika itu kami lengah terhadap ini."

c) *Fitrah* Bermakna Cenderung pada Kebenaran

⁵⁴ Mahmud Yunus, *Tafsir al-Qur'an al-Karim*, Jakarta: al-Hikmah, 1969, hal. 571.

Secara *fitrah* manusia memang cenderung mencari dan menerima kebenaran, walaupun kebenaran tersebut hanya bersemayam dalam hati kecilnya (hati sanubarinya), akan tetapi karena faktor di luar dirinya atau lingkungannya manusia tidak menemukan kebenaran yang berasal dari Tuhan yang Maha Esa.

d) Fitrah Bermakna Ikhlas atau Suci

Menurut Abu Ja'far, manusia ketika dilahirkan membawa atau dilengkapi dengan berbagai sifat yang melekat pada dirinya. Salah satu diantaranya yaitu kemurnian atau keikhlasan dalam menjalankan amalan atau aktivitas. Hal ini didukung oleh Hadis Nabi yang diriwayatkan oleh Abu Hamid dari Mu'adz, Tiga hal yang menjadikan selamat, yaitu ikhlas berupa fitrah Allah dimana manusia diciptakan darinya, shalat berupa agama, dan taat berupa benteng penjagaan.

e) Fitrah Berarti Potensi Dasar Manusia

Pemaknaan fitrah sebagai potensi dasar manusia dikembangkan oleh para filosof yang mengikuti aliran *empirisme* dan para ahli fiqih (*fuqaha*).

GAMBAR III. 1:
Fitrah Manusia



b. Potensi Indra manusia

Manusia memiliki tubuh dan indera. Dalam Al-Qur'an, kata "*jism*", yang berarti "tubuh," disebutkan hanya dua kali. *Pertama*, ketika berbicara tentang Thalut, dan *kedua*, ketika digunakan dalam bentuk jamak, yaitu ketika berbicara tentang orang-orang munafik sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an. surah al-Baqarah/2: 247.

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوا أَأَتَىٰ يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا
 وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ
 بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مَلِكَهُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

Nabi mereka mengatakan kepada mereka: “Sesungguhnya Allah telah mengangkat Thalut menjadi rajamu.” mereka menjawab: “Bagaimana Thalut memerintah Kami, Padahal Kami lebih berhak mengendalikan pemerintahan daripadanya, sedang diapun tidak diberi kekayaan yang cukup banyak?” Nabi (mereka) berkata: “Sesungguhnya Allah telah memilih rajamu dan menganugerahinya ilmu yang Luas dan tubuh yang perkasa.” Allah memberikan pemerintahan kepada siapa yang dikehendaki-Nya. dan Allah Maha Luas pemberian-Nya lagi Maha Mengetahui.⁵⁵

Dalam Al-Qur’an, manusia adalah utuh dan kesatuan, serta tidak terpisahkan antara jasmani dan rohnya. Dengan ilham atau inspirasi yang benar Al-Qur’an menyelamatkan akal manusia dari cara berfikir yang sesat. Lebih jauh lagi Al-Qur’an menghindarkan akal manusia dari berbagai pertentangan yang ditimbulkan oleh kewajiban dan tanggung jawabnya, serta menyelamatkan akal manusia dari pertentangan yang membingungkan dalam menghadapi kenyataan adanya dua kehidupan yaitu kehidupan dunia dan akhirat.⁵⁶

Istilah yang digunakan Al-Qur’an dalam menyebutkan indra pendengaran adalah *al-sam’u*. Kata ini dalam Al-Qur’an, terulang 185 kali dalam berbagai bentuk kata (*sighat*). Secara umum, *al-sam’u* dalam Al-Qur’an mempunyai dua makna. Pertama istilah tersebut digunakan untuk menggambarkan sifat Allah, ia merupakan salah satu dari *asmā’ al-husnā*, yaitu *al-sam’* (yang maha mendengar). Hal ini, misalnya, tergambar dalam firman Allah QS.Fussilat/41: 36.

Istilah yang digunakan Al-Qur’an untuk menggambarkan indra penglihatan adalah *al-bashr*. Kata ”*al-bashr*”, dalam Al-Qur’an dengan berbagai *sighat*, terulang 139 kali. Sebagaimana halnya *al-sam’u*, kata *al-bashr* juga diungkapkan dalam dua arti; pertama *al-bashr* dalam makna sifat Allah, yaitu *al-bashr* (yang maha melihat), dan kedua *al-bashr* dalam arti indra yang tuhan berikan kepada manusia.

⁵⁵ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur’an dan Terjemahannya*,..., hal. 50.

⁵⁶ Abbas Mahmud Al-Aqqad, *Manusia Diungkap Al-Qur’an*, terjemah, Jakarta: Pustaka Firdaus, 1986, hal. 35-36.

Adapun perangkat jasmani yang dapat digunakan sebagai alat indrawi bagi penyelesaian tugas hidup manusia adalah:

- a. *Al-Syumm*, yaitu alat yang dipakai untuk mencium sesuatu.
- b. *Al-lams*, adalah alat yang dipakai untuk meraba, seperti tangan, kulit dan sebagainya.
- c. *Al-Sama'*, alat yang dipakai untuk mendengarkan.
- d. *Al-Abshar*, alat untuk melihat.

Adapun fungsi indera yang ada pada tubuh manusia berfungsi untuk mengenali setiap perubahan lingkungan, baik yang terjadi di dalam maupun di luar tubuh.

- a. Indra penglihat (mata), indra ini berfungsi untuk mengenali perubahan lingkungan seperti sinar, warna dan lain sebagainya.
- b. Indra pendengar (telinga), indra ini berfungsi untuk mengenali perubahan lingkungan seperti suara.
- c. Indra peraba (kulit), indra ini berfungsi untuk mengenali perubahan lingkungan seperti panas, dingin dan lain sebagainya.
- d. Indra pengecap (lidah), indra ini berfungsi untuk mengenal perubahan lingkungan seperti mengecap rasa manis, pahit dan lain sebagainya.
- e. Indra pembau (hidung), indra ini berfungsi untuk mengenali perubahan lingkungan seperti mengenali/mencium bau.⁵⁷

c. Potensi Akal Manusia

Potensi akal dalam Al-Qur'an cukup sering dibahas. Pengungkapan potensi tersebut biasanya dilakukan dengan menggunakan kata '*aql*'. Kata "akal" berasal dari bahasa Arab "*Aql*", yaitu '*aqla-ya'qilu-'aqlan*', yang telah digunakan oleh orang Arab dengan arti kecerdasan praktis yang ditunjukkan oleh seseorang dalam berbagai situasi yang berubah-ubah.⁵⁸ Secara *etimologis*, "*aql*" yang berasal dari bahasa Arab *al-akal* berarti *rabth* (ikatan, tambatan), '*uqul* (akal pikiran), *fahm* (paham, mengerti), *Qalbu* (hati), *al-hijr* (menahan), *an-nahy* (melarang), dan *al-man'u* (mencegah). Secara rasional manusia diperintah untuk bekerja agar mampu mengurus diri, orang lain, dan alam. Dengan bekerja, urusan-urusan yang berkaitan dengan orang lain juga dapat dilakukan, perintah bekerja ini sejatinya sudah digambarkan dalam Al-Qur'an.

Isyarat mengenai perintah bekerja tersebut terdapat pula dalam seperti dalam surah dan ayat berikut:

⁵⁷ Kadar Muhammad Yusuf, *Analisis Qur'an Terhadap Pemikiran Ibn Sina dan Al-Ghazali mengenai Dimensi Rohani dan Pembentukan Perilaku*, Pekanbaru: Suska Press, 2008, hal 61.

⁵⁸ Taufiq Pasiak, *Revolusi IQ/EQ/SQ Antara Neuro Sains dan Al-Qur'an*, Bandung: Mizan, 2002, hal. 197.

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِن فَضْلِ اللَّهِ وَادْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Apabila telah ditunaikan shalat, Maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung. (QS. al-Jumu'ah/62: 10).

Akal juga bisa berarti cahaya *robbani*, yang dengannya jiwa dapat mengetahui sesuatu yang tidak dapat diketahui oleh indra.⁵⁹ Dalam Kamus Ilmu Al-Qur'an dijelaskan bahwa kata akal sama artinya dengan '*aql*, *wisdom* atau *reason*, yang mempunyai tugas berpikir atau memikirkan atau menghayati dan melihat atau memperhatikan alam semesta.⁶⁰ Kebanyakan ahli tafsir mengartikan akal tidak hanya dengan arti pikiran semata, tetapi juga perasaan.⁶¹

Kata '*aql* memiliki banyak makna diantaranya yaitu *al-hijr* atau *alnuhā* yang berarti kecerdasan. Sedangkan kata kerja (*fi'il*) '*aqala* bermakna *habasa* yang berarti mengikat atau menawan. Oleh sebab itu, seorang yang menggunakan '*Aqlnya* disebut dengan *āqil* yaitu orang yang dapat mengikat dan menawan hawa nafsunya.⁶² Dalam Al-Qur'an terdapat kurang lebih 49 kata akal secara variatif yang tersebar dalam 30 surah. Kecuali satu, semuanya berbentuk *fi'il mudlori'*. Secara rinci dapat dipaparkan sebagai berikut:

- a. Kata عَقَلُوهُ terdapat sekali dalam Al-Qur'an, al-Baqarah/2: 75.
- b. Kata تَعْقَلُ terdapat sekali dalam Al-Qur'an surah, al-Mulk/67: 10.
- c. Kata يَعْقُلُهَا terdapat sekali dalam Al-Qur'an surah, al-Ankabut/29: 43.
- d. Kata تَعْقُلُونَ terdapat sebanyak 24 kali dan dikemas dalam redaksi yang berbeda-beda, yakni:
 - 1) Kata لَعَلَّكُمْ تَعْقُلُونَ sebanyak 8 kali.⁶³

⁵⁹ Louis Ma'luf, *Al-Munjidu fil-Lugati wal-A'lam*, Beirut: Dar Al-Masyriq, 1986, hal. 520. Lihat juga Muhammad Ismail Ibrahim, *Mu'jam al-Alfaz wa al-'Alam Al-Qur'aniyyat*, Kairo: Dar al-Fikr al-Arabi, 1968, hal. 351.

⁶⁰ Ahsin W. Al-Hafidz, *Kamus Ilmu Al-Qur'an*, Jakarta: Amzah, 2006, Cet. 2, hal. 27.

⁶¹ Kaelany HD, *Islam dan Aspek-aspek Kemasyarakatan*, Jakarta: Bumi Aksara, 2005, Cet.2, hal. 223.

⁶² Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami: Studi tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur'an*,..., hal.115.

⁶³ QS. Al-Baqarah/2: 73 dan 242, QS. Al-An'am/6: 151, QS. Yusuf/12: 2, QS. An-Nur/24: 61, QS. Al-Mu'min/40: 67, QS. Az-Zukhruf/43: 3 dan QS. Al-Hadid/57: 17.

- 2) Kata *تَعْقِلُونَ* *إِنْ كُنْتُمْ تَعْقِلُونَ* sebanyak 2 kali, yaitu dalam Al-Qur'an surah, Ali Imran/3: 118 dan Al-Qur'an surah, Asy- Syu'ara'/26: 28.
- 3) Kata *أَفَلَا تَعْقِلُونَ* sebanyak 13 kali.⁶⁴
- 4) Kata *أَفَلَمْ تَكُونُوا تَعْقِلُونَ* hanya sekali, yaitu dalam Al-Qur'an surah Yasin/36: 62.
- 5) Kata *يَعْقِلُونَ* disebut sebanyak 22 kali dalam redaksi yang berbeda-beda.
- 6) Kata *يَعْقِلُونَ* sebanyak 10 kali.⁶⁵
- 7) Kata *لَا يَعْقِلُونَ* sebanyak 11 kali.⁶⁶
- 8) Kata *أَفَلَا يَعْقِلُونَ* hanya sekali, yaitu dalam Al-Qur'an surah, . Yasin/36: 68.

Menurut Yusuf Qardhawi, kata *تَعْقِلُونَ* yang ada dalam Al-Qur'an berfungsi untuk memikirkan ayat-ayat yang telah Allah SWT, sedangkan *يَعْقِلُونَ* bersifat menetapkan dan mengingkari. Sedangkan penggunaan dalam redaksi pertanyaan negatif (*istifham inkari*) bertujuan memberikan dorongan dan membangkitkan semangat, dan penggunaan redaksi *لَا يَعْقِلُونَ* adalah sebagai cercaan terhadap mereka yang tidak memanfaatkan akal atau menafikannya sehingga mereka bersikap statis dan ingkar.⁶⁷

Menurut Harun Nasution, untuk menggambarkan perbuatan berfikir, Al-Qur'an bukan hanya menggunakan kata '*aqla*, tapi juga kata-kata lain, seperti: a) Kata *dabbara*, artinya merenungkan, seperti firman Allah dalam QS. Muhammad/47: 24

أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا

⁶⁴ QS. Al-Baqarah/2: 44 dan 76, QS. Ali Imran/3: 65, QS. Al-An'am/6: 32, QS. Al-A'raf/7:169, QS. Yunus/10: 16, QS. Hud/11: 51, QS. Yusuf/12: 109, QS. Al-Anbiya'/21: 10 dan 67, QS. Al- Mu'minin/23: 80, QS. Al-Qashash/28: 60 dan QS. Ash-Shaffat/37: 138.

⁶⁵ QS. Al-Baqarah/2: 164, QS. Ar-Ra'd/13: 4, QS. An-Nahl/16: 12 dan 67, QS. Al-Hajj/22:46, QS. Al-Furqan/25: 44, QS. Al-Ankabut/29: 35, QS. Ar-Rum/30: 24 dan 28, QS. Al-Jatsiyah/45: 5.

⁶⁶ QS. Al-Baqarah/2: 170 dan 171, QS. Al-Maidah/5: 58 dan 103, QS. Al-Anfal/8: 22, QS. Yunus/10: 42 dan 100, QS. Al-Ankabut/29: 63, QS. Az-Zumar/39: 43, QS. Al-Hujurat/49: 4 dan QS. Al-Hasyr/59: 14.

⁶⁷ Yusuf Qardhawi, *Al-Qur'an Berbicara tentang Akal dan Ilmu Pengetahuan*, terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk., Jakarta: Gema Insani Press, 1996, hal. 19-24.

Maka Apakah mereka tidak memperhatikan Al Quran ataukah hati mereka terkunci?

Kata lain yang berkaitan dengan berfikir diungkapkan dengan ungkapan kata *faqih*, yang artinya memahami dengan sungguh-sungguh menunjukkan kualitas dan proses pemahaman manusia, misalnya dalam Al-Qur'an surah, Al-A'raf/7:179.

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْعَاغِلُونَ

*Dan Sesungguhnya Kami jadikan untuk (isi neraka Jahannam) kebanyakan dari jin dan manusia, mereka mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka mempunyai mata (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengar (ayat-ayat Allah). Mereka itu sebagai binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. mereka Itulah orang-orang yang lalai.*⁶⁸

Kata lain yang digunakan ialah kata *tafakkara*, maknanya hampir sama dengan 'aqla yang menunjuk pada pengertian seluruh kemampuan manusia untuk memahami, termasuk didalamnya intuisi, ilham dan penghayatan. Dalam Al-Qur'an disebutkan dalam surah dan ayat berikut:

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): “Ya Tuhan Kami, Tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha suci Engkau, Maka peliharalah Kami dari siksa neraka (QS. Ali Imran/3:191).⁶⁹

Selain *nadzara* juga terdapat kata *nadzara*, yang diartikan dengan aktivitas memperhatikan, “menunjuk fungsi sekaligus kapasitas akal sebagai alat untuk memperoleh data yang merupakan bahan dasar pemikiran”. *Term* ini digunakan oleh Al-Qur'an misalnya dalam ayat dalam Al-Qur'an surah al-Ghasiyah/88:17:

⁶⁸ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, ..., hal. 233.

⁶⁹ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*,..., hal. 96.

أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ

*Maka Apakah mereka tidak memperhatikan unta bagaimana Dia diciptakan.*⁷⁰

Dengan akal manusia dapat mengerti, memahami, mengetahui dan menemukan hukum-hukum dasar dari alam semesta. Pengetahuan yang diperoleh manusia melalui akal mampu menyeimbangkan kepentingan dunia dan akhirat. Aspek rasional merupakan sebuah alat untuk membantu manusia mengenal dirinya sendiri maupun aspek-aspek lain dari alam semesta yang tidak mungkin dicapai langsung oleh indra tubuh”.⁷¹ Jiwa manusia secara filosofis mempunyai daya berfikir yang disebut akal.⁷² Akal tersebut terbagi menjadi dua, yaitu :

1. Akal praktis
Akal praktis yaitu akal yang berhubungan dengan hal-hal yang bersifat kongkrit.
2. Akal teoritis
Akal teoritis yaitu akal yang berhubungan dengan hal-hal yang sifatnya abstrak. Menurut konsepsi Al-Ghazali, akal adalah bagian dari jiwa insaniyah (*nafs nathiqah*) yang merupakan daya untuk mengetahui, yang terdiri dari :
3. Akal Hayulani
Akal Hayulani merupakan suatu daya jiwa yang mempunyai kesediaan (*isti'dad*) untuk menerima hakekat sesuatu yang bebas dari materi.
4. Akal Naluri
Akal Naluri merupakan akal yang terjadi setelah manusia mengetahui sejumlah ilmu dasar yang sudah ada dalam diri manusia, seperti pengetahuan bahwa dua lebih dari satu dan pengetahuan bahwa seseorang tidak mungkin berada di dua tempat dalam waktu yang bersamaan.
5. Akal Aktif
Akal Aktif dapat mengetahui beberapa pengetahuan teoritis, sehingga ia mampu menampilkan kembali bentuk-bentuk rasional yang telah ia ketahui.
6. Akal *Mustafad*

⁷⁰ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*,..., hal. 890.

⁷¹ Murtadha Muthahhari, *Perspektif Al-Qur'an Tentang Manusia dan Agama*, Bandung: Mizan, 1992, hal. 126.

⁷² Istifani, *Sejarah Pemikiran Ibnu Sina Tentang Jiwa*, dalam *Jurnal Ilmiah Mamba'ul*, STAIMUS Surakarta, nomor 1 Tahun I/2001, hal. 21.

Akal *Mustafad* merupakan akal yang telah mampu mengetahui pengetahuan hal-hal yang 'aqli (*ma'qulat*) dan telah mampu berhubungan dengan akal kesepuluh (*akal fa'al*).⁷³

d. Potensi Qalbu Manusia

Bentuk mashdar dari akar *qalaba-yaqlibu-kalbu*, yang berarti membalikkan atau memalingkan, adalah kata "qalbu".⁷⁴ Dalam *Lisān al-'Arab*, Ibn Manzhūr adalah orang pertama yang mengartikan kata kerja *qalaba*, yang berarti mengubah bagian muka sesuatu. "*Qalaba al-syai*" adalah kata yang berarti mengubah, yaitu bagian luar menjadi bagian dalam.⁷⁵ Sedangkan dalam kata dasar *qalaba* berarti mengubah, membalik, merobohkan, atau mengganti terdapat dalam kamus Kontemporer Arab-Indonesia.

Kata *qalbu* dalam bentuk *mashdar* diartikan sebagai padanan bagi kata *tahwīl* (pembalikan, pemutaran, perubahan), 'aks (kebalikan, pembalikan), *ithāhat* (perobohan) dan *isqāth* (penumbangan), *tabdīl* (penggantian) dan *taghyīr* (pengubahan), *fu'ād* (hati, lubuk hati, jantung), *quwwah* (kekuatan) dan *syajā'ah* (keberanian), *jauhar* (inti), *lubb* (esensi) dan *shamīm* (bagian dalam), serta kata *wasath* (pusat, bagian tengah atau tengah-tengah).

Menurut Ahmad Warson dalam Kamus Al-Munawwir, "qalbu" berarti "akal", "quwwah", "syajā'ah", "kekuatan, semangat, atau keberanian", "bāthin" (bagian dalam), "wasath" (pusat, bagian tengah atau tengah), "al-mahdh wa al-khālish" (bagian yang murni). Kata "qalbu", bersama dengan bentuk jamaknya "aqlub" dan "qulūb", telah berkembang menjadi istilah yang berarti sesuatu yang tergantung di dalam dada.⁷⁶ Al-Qur'an menggunakan kata "kalbu" untuk menyebut hati manusia yang memiliki perasaan. Kata *qalbu* muncul 122 kali dalam Al-Qur'an, tersebar dalam 45 surah dan 112 ayat.

⁷³ Muhaimin, *et.al*, *Paradigma Pendidikan Islam*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2001, hal. 15-16.

⁷⁴ Al-Thabathabai menyebut dalam tafsirnya bahwa fungsi *qalbu* selain berdaya emosi juga berdaya kognisi. Daya kognisi kalbu bersifat halus dan *Rabbani* emosi yang mampu mencapai hakikat sesuatu. Qalbu mampu memperoleh pengetahuan (*al-ma'rifah*) melalui daya cita rasa (*al-dzawiyah*) dan intuitif (*al-hadsyiyah*). Qalbu akan memperoleh puncak pengetahuan apabila manusia telah mensucikan dirinya (*tazkiyat al-nafs*), sehingga dapat menghasilkan *ilham* dan *kasyaf* (terbukanya dinding yang menghalangi qalbu). Abdul Mujib, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*, Edisi Kedua, Depok: Rajagrafindo Perkasa, 2019, hal. 91-92.

⁷⁵ Ibn Manzur, Jamal al-Din muhammad bin Mukram. *Lisan al-Arab*, Beirut: Dār al-Shādir, 1992, Jilid XIII, Juz I, hal. 686-689.

⁷⁶ Al-Azhariy, *Tahdzīb al-Lughah*, Kairo: Dār al-Mishriyah li al-Ta'lif wa al-Tarjamah, t.th., juz 9, hal. 172.

Fungsi utama *qalbu* manusia itu sebagai alat untuk memahami realitas dan nilai-nilai tertera dalam Al-Qur'an. Sebagaimana yang dijelaskan dalam surah Al-Hajj/22:46

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ

"Maka Apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? karena Sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta, ialah hati yang di dalam dada." Dalam ayat tersebut *qalbu* mempunyai potensi yang sama dengan akal sehingga secara sadar dapat memutuskan sesuatu atau melakukan sesuatu.

Qalbu sebagai perangkat batin manusia memiliki beragam fungsi diantaranya ialah:

- a. Tentang keimanan.⁷⁷
- b. Menjelaskan bahwa *qalbu* memiliki kemampuan untuk menampung perasaan seperti ketenangan, harapan, takut, dan gelisah.⁷⁸
- c. Menjelaskan bahwa *qalbu* memiliki kemampuan untuk menerima dan mempertahankan sifat-sifat seperti keteguhan, kesucian, kekerasan, dan sombong.⁷⁹
- d. Menjelaskan bahwa *qalbu* dapat berdzikir dan dengan dzikir, ia akan tenang.⁸⁰
- e. Menjelaskan bahwa *qalbu* dapat memahami melalui akal.⁸¹

⁷⁷ Lihat: QS. *al-Baqarah*/2: 7, 10, 93, 97, 204; QS. *Ali 'Imrān*/3: 8, 167; QS. *al-Nisā*'/4: 63, 155; QS. *al-Mā'idah*/5: 41; QS. *al-An'ām*/6: 46; QS. *al-A'rāf*/7: 100; QS. *al-Anfāl*/8:24; QS. *al-Tawbah*/9: 8, 45, 64, 77, 110, 117; QS. *Yūnus*/10:88; QS. *al-Hijr*/15: 12; QS. *al-Nahl*/16: 22; QS. *al-Kahfi*/18:14; QS. *al-Anbiyā*'/21: 3; *al-Hajj*/22: 32, 54; QS. *al-Mu'minūn*/23: 63; QS. *al-Nūr*/24:50; QS. *al-Syu'arā*'/26: 24; QS. *al-Ahzāb*/33: 32; QS. *Fushshilat*/41: 5; QS. *al-Jātsiyah*/45: 23; QS. *al-Hujurāt*/49: 7, 14; QS. *al-Mujādilah*/58: 22; QS. *al-Hasyr*/59: 10; QS. *Shāff*/61: 5; QS. *al-Taghābun*/64; 11; QS. *al-Muthaffifin*/83: 14.

⁷⁸ Lihat: QS. *Ali 'Imrān*/: 15, 126, 159; QS. *al-Mā'idah*/5: 113; QS. *al-Anfāl*/7: 2, 10, 11, 63; QS. *al-Tawbah*/9: 15, 60; QS. *al-Nahl*/16: 106; QS. *al-Mu'minūn*/23: 60; QS. *al-Nūr*/24: 37; QS. *al-Ahzāb*/33: 5, 26, 51; QS. *al-Zumar*/39: 45; QS. *al-Fath*/48: 18; QS. *al-Hadīd*/57: 27; QS. *al-Hasyr*/59: 14; QS. dan QS. *al-Nāzi'iāt*/79: 7, 8, 9.

⁷⁹ Lihat: QS. *al-Hajj*/22: 53; QS. *al-Baqarah*/2: 74, 118, 225; QS. *Ali 'imrān*/3:154, 159; QS. *al-An'ām*/6: 43; QS. *al-Anfāl*/8: 70; QS. *al-Kahfi*/18: 28; QS. *al-Qashash*/28: 10; QS. QS. *al-Ahzāb*/33: 4, 54, 53; QS. *Shāffāt*/37: 84; QS. *al-Fath*/48: 26; QS. *al-Hujurāt*/49 3; QS. *Qāf*/50: 33.

⁸⁰ Lihat: QS. *al-Ra'd*/13: 28; QS. *al-Zumar*/39: 22, 23; QS. *Qāf*/50: 37; QS. *al-Hadīd*/57: 16.

Qalbu manusia sering mengalami bolak balik, maksudnya yaitu kadang senang, kadang sedih, suatu saat setuju dan pada saat lain menolak, sebagaimana dalam Al-Qur'an surah Ar-Ra'ad/13:28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Makna lain dari kalbu yaitu fuad. *Fu'ād* menurut Quraish Shihab yaitu sesuatu dalam diri manusia yang menampung persoalan yang yang tidak didiskusikan lagi, karena akal sudah sampai pada batasnya. Dengan mengingat Allah hati akan menjadi tenteram.⁸²

Selain term *qalbu*, perangkat yang juga berkaitan dengan *qalbu* diungkapkan melalui kata. *fu'ād* Al-Rāghib Al-Ashfahāniy berpendapat tentang *fu'ād* bahwa *fu'ād*itu seperti *qalbu*, akan tetapi dalam hal pemakaian *fu'ād* dengan *qalbu* itu berbeda. Menurut Al-Rāghib Al-Ashfahāniy, kata '*fu'ād*' digunakan karena di dalamnya terkandung makna '*tafa'ud*' yang berarti '*tawaqqud*' (terbakar, menyala). '*Fa'adtu al-lahm*' memiliki arti memanggang atau membakar daging (*syawaituhu*), dan '*lahm fa'id*' berarti daging yang dipanggang atau dibakar (*musyawā*). Al-Ashfahāniy kemudian merujuk ke ayat Al-Qur'an "*nārullahi al-mūqadah allatī taththali'u 'alā al-af'idah*".⁸³ (Api Allah yang dinyalakan, yang membakar sampai ke hati). Dalam *Tahzib al-Lughah*, al-Azhariy membedakan *qalb* dan *fuad*. Ia mengatakan bahwa dinamakan dengan *qalb* atau jantung karena sifatnya yang berubah-ubah sedangkan sesuatu itu disebut dengan *fu'ād* karena nafsunya terbakar terhadap orang yang dicintainya atau dikasihinya.⁸⁴

Menurut Al-Ghazali, *qalbu* mempunyai dua pengertian. *Pertama*, terletak pada sebelah kiri yang di dalamnya terdapat rongga yang berisi darah hitam yang menjadi sumber ruh. *Kedua*, *luthf rabbani* ruhani untuk mengenal Allah. *Qalbu* tersebut mengetahui apa yang tidak diketahui khayalan pikiran dan merupakan hakikat manusia. *Luthf rabbani* ini dengan daging yang membentuk seperti pohon cemara adalah hubungan tidak jelas dan

⁸¹ Lihat: QS. *al-Hajj*/22: 46; QS. *al-An'am*/6: 25; QS. *al-A'rāf*/7: 179; QS. *al-Tawbah*/9: 87, 93, 127; QS:Muhammad/47: 24.

⁸² Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, hal. 341.

⁸³ Al-Rāghib al-Ashfihāniy, *Mu'jam Mufradāt Alfādz al-Qur'ān*, Damaskus: Dār al-Qalam, t.th, juz II, hal. 207.

⁸⁴ Al-Azhariy, *Tahdzib al-Lughah*,..., hal. 172.

tidak dapat dijelaskan, melainkan bergantung pada kesaksian dan menyingkapan.⁸⁵

Al-Qur'an menggunakan kata "*qalbu*" untuk menyebut hati manusia, tetapi kalbu atau hati bukanlah sepotong organ tubuh. Tapi, *qalbu* atau hati itu merupakan sesuatu yang bersifat nurani. Salah satu gagasan Al-Qur'an tentang *qalbu* adalah fungsi dan potensinya bagi manusia. Fungsi utama kalbu bagi manusia sebagai alat untuk memahami realitas dan nilai-nilai. Seperti yang tersebut dalam al- Qur'an surah al-Hajj/22:46;

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونُ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارَ وَ لَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبَ الَّتِي فِي الصُّدُورِ

Maka Apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? karena Sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta, ialah hati yang di dalam dada.

Selain '*fu'ād*', kata lain yang merujuk kepada '*qalbu*' adalah '*lubb*' (bentuk tunggal dari '*albāb*') dan '*shadr*' (bentuk tunggal dari '*shudūr*'). Ibn Manzhūr menyatakan bahwa '*lubb*' seseorang adalah apa yang berada dalam '*qalbu*'nya, yaitu '*aql*' atau akal. Al-Rāghib al-Ashfahāniy menyatakan bahwa '*lubb*' adalah akal murni yang terbebas dari cacat. '*Lubb*' lebih suci dari '*aql*', sehingga dapat dikatakan, setiap '*lubb*' adalah akal, tetapi tidak semua akal adalah '*lubb*'.⁸⁶ Kemudian ada istilah *ṣadr* yang berkaitan dengan *qalbu*. Ungkapan dari *al-qulūb allatī fī al-shudūr* menurut Ibn Manzhūr adalah bentuk *taukīd*, karena *kalbu* tidak ada kecuali dalam *shadr*.⁸⁷ Kata *ṣadr*, ditemukan pada 45 ayat.⁸⁸ Kata *ṣadr* yang arti asalnya dada dari manusia dan makhluk lainnya, sebagai tempat yang tinggi dan jalan yang luas.⁸⁹ *Ṣadr* adalah bagian potensi hati paling luar.⁹⁰ Dinamakan dengan *ṣadr* karena persoalan-persoalan

⁸⁵ Al-Ghazali, *Mutiara ihya' 'Ulumddin*, Bandung, Mizan, 2003, hal. 195-196.

⁸⁶ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, hal. 437.

⁸⁷ Ibn Manzhūr. *Lisan al-Arab*, Juz I, ..., hal. 686-689.

⁸⁸ Muhammad Fu'ād Abdul Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahros lialfāz Al-Qur'an al-Karīm*, Indonesia: Maktabah Rohlani, t.t., hal. 512-512.

⁸⁹ Rajab Abdul Jawwad Ibrahim, *Mu'jam Al-Mustalahāt Al-Islamiah*, Kairo: Dār Fikr Araby, 2002, hal.170.

⁹⁰ Imam Abi Abdillah Muhammad Ibnu Ali Al-Hakim At-Tirmiẓi dan Ahmad Abdurrahim Asy-Syaih, *Adab An-Nafs*, t.pen: Dār Al-Misriyyah, 1993, hal. 52.

muncul/bersumber dari dirinya.⁹¹ *Ṣadr* merupakan gerbang masuknya semua informasi yang sudah dicerna akal dengan dibantu indra mata dan telinga serta daya imajinasi manusia.

Kata "*qalbu*" sering digunakan dalam psikologi modern untuk mendeskripsikan "*al-syu'ur*," atau emosi, yaitu perasaan yang kita sadari atau ketahui. Al-Ghazali dengan jelas memandang "*qalbu*" dari dua sisi: *qalbu* yang bersifat jasmani, terbuat dari daging yang ada di dada sebelah kiri dan menyerupai jantung pisang, dan *qalbu* yang bersifat rohani, yang lebih halus, diciptakan untuk mencapai kebahagiaan di akhirat.⁹² Pengetahuan tentang ciptaan Tuhan hanya bisa diperoleh melalui indera kita, dan pemahaman tentang-Nya sangat terkait dengan kebahagiaan hati atau "*qalbu*."⁹³

1. Kerja dan Urgensinya dalam Al-Qur'an

1. Kerja dalam Al-Qur'an

Secara etimologi, kata kerja artinya usaha, bergerak, dan berbuat.⁹⁴ Di dalam Islam kata kerja dianalogikan dengan kata '*amal, fa'ala, adda, shona'a, istaghola*, yang artinya aktivitas, operasi, produksi, aksi perbuatan, dan berusaha keras.⁹⁵ Dalam pengertian terminologis, kerja mencakup semua bentuk pekerjaan yang dilakukan manusia, baik materi atau nonmateri, intelektual atau fisik, dan yang berkaitan dengan masalah keduniaan dan akhirat.⁹⁶ Dalam arti sempit, kerja adalah setiap kemampuan yang diberikan kepada manusia untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, seperti makanan, pakaian, rumah, dan peningkatan kualitas hidup.⁹⁷

Menurut Toto Tasmara definisi kerja adalah sebuah aktivitas yang mencakup dua aspek, yaitu:⁹⁸

⁹¹ Muhammad Zaen *Manajemen Hati-FSQ*, WWW.Cahaya Semesta. Com. Diakses 10 Januari 2023, hal. 1.

⁹² Daya *qalbu*, atau rasa, adalah *al-syu'ur*. Ada dua jenis perasaan manusia: (1) perasaan biologis yang mencakup hal-hal seperti penglihatan, pegecapan, bau, panas, dingin, halus-kasar, lapar, dan haus; (2) perasaan kejiwaan yang mencakup hal-hal seperti intelektual, estetika, etika, harga diri, sosial, dan ketuhanan. Abdul Mujib, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*, Edisi Kedua, Depok: Rajagrafindo Perkasa, 2019, hal. 99.

⁹³ Al-Ghazali, *Kimia Kebahagiaan*, Bandung: Penerbit Mizan, hal. 114.

⁹⁴ Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1989, hal. 440.

⁹⁵ Atabik Ali dan Ahmad Zuhdi Muhtador, *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia*, Yogyakarta: Multi Karya Grafika, 1997, hal. 1322.

⁹⁶ Fazlur Rahman, *Doktrin Ekonomi Islam Jilid I*, Yogyakarta: Dana Bhakti Wakaf, 1995, hal. 248.

⁹⁷ Fazlur Rahman, *Doktrin Ekonomi Islam Jilid I*, ..., hal. 248-251.

⁹⁸ Toto Tasmara, *Membudayakan Etos Kerja Islami*, Jakarta: Gema Insani Press, 2002, hal. 24.

- a. Sebuah Aktivitas yang dilakukan. Hal ini dilakukan karena ada dorongan untuk mewujudkan sesuatu sehingga tumbuh rasa tanggung jawab yang besar untuk menghasilkan karya atau produk yang berkualitas. Bekerja bukan sekedar untuk mencari uang, tetapi ingin mengaktualisasikannya secara optimal dan memiliki nilai transendental yang sangat luhur.
- b. Suatu aktivitas yang dilakukan karena kesengajaan, sesuatu yang direncanakan. Karenanya terkandung di dalamnya suatu gairah, semangat untuk mengerahkan seluruh potensi yang dimilikinya sehingga apa yang dikerjakannya benar-benar memberikan kepuasan dan manfaat. Sebaliknya, bagi seorang muslim, bekerja berarti berusaha secara sungguh-sungguh untuk menjadi bagian dari masyarakat yang terbaik dengan mengerahkan semua kekuatan, pikiran, dan zikirnya. Dengan kata lain, hanya dengan bekerja manusia dapat memanusiaakan dirinya.

Kerja dalam pandangan Al-Qur'an sebagai suatu ibadah. Al-Qur'an sebagai pedoman hidup umat Islam mencakup seluruh aspek kehidupan manusia yang menganjurkan manusia untuk menjadi hamba Allah yang memiliki semangat ibadah dan dan bersungguh-sungguh dalam bekerja. Bekerja dalam pandangan Al-Qur'an merupakan suatu ibadah dalam pengertiannya yang luas dan sebagai sarana dalam mencapai kebahagiaan akhirat. Hal ini sebagaimana disebutkan dalam QS. al-Nahl/16:97:

مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ اُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ اَجْرَهُمْ بِاَحْسَنِ مَا كَانُوْا يَعْمَلُوْنَ

Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.

Islam menempatkan posisi kerja, karena kerja sebagai kewajiban yang harus dilaksanakan oleh setiap individu sesuai dengan kemampuan dirinya. Islam juga telah mengangkat kerja menuju pada tingkatan kewajiban agama dengan menyebutkan kata bekerja itu secara konsisten sebanyak lima puluh kata yang digandengkan dengan kata iman.⁹⁹

Al-Qur'an menjelaskan tentang kerja dalam surah al-Asr/103:1-3:

⁹⁹ Fazlur Rahman, *Doktrin Ekonomi Islam* Jilid I, hal. 1099.

وَالْعَصْرِ . إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ . إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا
بِالصَّبْرِ

Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran. Hubungan antara iman dan amal (bekerja) tidak dapat dipisahkan.

TABEL III. 5.
TERM TENTANG KESELAMATAN KERJA DAN PSIKOLOGI
POSITIF QUR'ANI

Ayat	Subjek	Prinsip Keselamatan Kerja	Term Ayat	Unsur Psikologi Positif Ayat
QS. at-Taubah/9:60	Pengelola Zakat	Amanah dalam mengelola Peraturan	<i>Amil</i>	Setiap orang harus mampu profesional dalam menjalankan tugas, seperti dalam menerima dan menyalurkan zakat.
QS. Hud/11:93	Nabi Syuaib	Memberi Peringatan	<i>Amil</i>	Setiap orang harus memberi peringatan terhadap keselamatan kerja
QS. Hud/9:121	Nabi Muhammad SAW	Berbuat Kebaikan	<i>Amil</i>	Setiap orang harus mengajak berbuat kebaikan di lingkungan kerja
QS. al-Ankabut/29:58	Orang yang berbuat baik	Mendapat kedudukan baik di Surga	<i>Amil</i>	Setiap orang harus berbuat baik terhadap sesama manusia di setiap lingkungan
QS. ash-Shaffat/37:61.	Orang yang berbuat kebajikan	Mengesampingkan hawa nafsu	<i>Amil</i>	Setiap orang harus mengutamakan masalah dibandingkan dengan kepentingan

				pribadi dalam dunia kerja
QS. Az-Zumar/39:39	Nabi Muhammad SAW	Berbuat sesuai kemampuan	<i>Amil</i>	Setiap orang dalam memberi tanggung jawab terhadap orang lain harus berdasarkan kapasitas yang dimilikinya
QS. az-Zumar/39:74.	Orang beriman	Penyaksian balasan kebaikan	<i>Amil</i>	Orang yang berbuat kebaikan dalam bekerja akan mendapat kabar gembira atas perbuatan baik yang dilakukan
QS. Fushshilat/41:5	Orang musyrik	Saling mengingatkan	<i>Amil</i>	Meskipun terdapat salah seorang dari pekerja yang tidak simpati kepada seorang, tidak boleh dibalas dengan keburukan, keburukan harus dibalas dengan kebaikan
QS. Ghasyiyah/88:5	Orang Beriman	Mencintai Tuhan sebagai pemberi	<i>Amil</i>	Setiap orang yang beriman akan mendapat balasan yang sesuai dengan pekerjaan mereka. mereka yang mencintai pekerjaan mereka, tidak perlu alasan untuk tidak beriman kepada-Nya.
QS. at-Taubah/9: 105	Umat manusia	Perintah untuk bekerja	<i>Amil</i>	Setiap orang akan dibantu oleh orang di sekitarnya dengan syarat melakukan

				kebaikan dalam pekerjaan, sebab tidak ada yang tersembunyi dari-Nya.
--	--	--	--	--

2. Urgensi Kerja

a. Kerja sebagai kewajiban

Islam menjadikan amal atau bekerja sebagai kewajiban yang harus dilakukan oleh setiap orang sesuai dengan kapasitas dan kemampuan dirinya. Allah SWT berfirman daralah surah QS. Asy-Syarh/94:7 sebagai berikut:

وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَىٰ

Maka apabila kamu Telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. (QS. Asy-Syarh/94:7)

Menurut beberapa ahli tafsir, "Apabila kamu (Muhammad) selesai mengerjakan urusan dunia, maka kerjakanlah urusan akhirat," sedangkan yang lain mengatakan, "Apabila kamu (Muhammad) selesai mengerjakan shalat, maka berdoalah." Islam mewajibkan setiap umatnya bekerja untuk mencari rizki yang halal, karena bekerja merupakan bagian dari memelihara harga diri dan kehormatan manusia. Sesungguhnya aktivitas manusia yang tidak dapat dipisahkan selama hidupnya. Artinya pencapaian kebahagiaan hakiki sebagai tuntutan terakhir, hanyalah dapat dicapai melalui aktivitas kerja yang diiringi dengan nilai-nilai trasendental spiritual QS. At-Taubah/9:105.¹⁰⁰

Dengan demikian kerja dalam Islam menempati posisi sebagai suatu ibadah dalam pengertian luas, yaitu semua aktivitas manusia yang dianjurkan dalam Islam dengan landasan moral kepada Allah SWT. kehidupan yang baik dan:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

¹⁰⁰ وَ قُلْ اْعْمَلُوا فَاَسْتَبْرِئِ اللّٰهُ عَمَلَكُمْ وَ رَسُوْلُهُ وَ الْمُؤْمِنُوْنَ وَ سَتُرَدُّوْنَ اِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَ الشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُوْنَ Artinya: "Dan katakanlah:" Bekerjalah kamu, maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu itu, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) Yang Mengetahui akan yang gaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan".

Sesungguhnya akan kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan. (QS. An-Nahl/16:97).

Dalam ayat lain dijelaskan tentang kerja: (QS. Al-Munafiqun/63:10).

وَأَنْفِقُوا مِنْ مَا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ فَيَعُولَ رَبِّ لَوْلَا أَخَّرْتَنِي إِلَىٰ أَجَلٍ قَرِيبٍ فَأَصَّدَّقَ وَأَكُنُ مِنَ الصَّالِحِينَ

Dan belanjakanlah sebagian dari apa yang Telah kami berikan kepadamu sebelum datang kematian kepada salah seorang diantara kamu; lalu ia berkata: "Ya Rabb-ku, Mengapa Engkau tidak menangguhkan (kematian) ku sampai waktu yang dekat, yang menyebabkan Aku dapat bersedekah dan Aku termasuk orang-orang yang saleh?" (QS. Al-Munafiqun/63:10).

Islam adalah agama yang menghargai kerja keras sebagaimana Firman Allah dalam Al-Qur'an antara lain Surah Az-Zumar/39: 39):

قُلْ يَا قَوْمِ اعْمَلُوا عَلَىٰ مَكَانَتِكُمْ إِنِّي عَامِلٌ فَسَوْفَ تَعْلَمُونَ

Katakanlah: "Hai kaumku, Bekerjalah sesuai dengan keadaanmu, Sesungguhnya Aku akan bekerja (pula), Maka kelak kamu akan mengetahui.

وَقُلْ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

(Dan katakanlah) kepada mereka atau kepada manusia secara umum ("Bekerjalah kalian) sesuka hati kalian (maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang mukmin akan melihat pekerjaan kalian itu dan kalian akan dikembalikan) melalui dibangkitkan dari kubur (kepada Yang Mengetahui alam gaib dan alam nyata) yakni Allah (lalu diberikan-Nya kepada kalian apa yang telah kalian kerjakan.") lalu Dia akan membalasnya kepada kalian.(QS. At-Taubah/ 9:105).

Islam juga telah mengangkat level kerja pada kewajiban religious dengan menyebutkan secara konsisten sebanyak 50 kali yang digandengkan dengan kata iman. Karena penekanan terhadap amal dan kerja inilah terdapat konsep *Al-Islamu 'Aqidatu 'Amalin Wa 'Amalu 'Aqidatin* (Islam sebagai ideologi praktis, juga sebagaimana juga praktek ideolog). Bahkan seorang Ismail Raji al Faruqi (1921-1986) mengatakan bahwa Islam adalah *a Religion of Actions* (agama aksi).

- b. Celaan pada Kemalasan dan Berpangku Tangan

Al-Qur'an mengajak kepada manusia untuk mempergunakan waktu untuk melakukan sesuatu yang menguntungkan seperti bekerja. Orang yang tidak mempergunakan waktunya dengan baik akan dicela dan dimasukkan ke dalam orang-orang yang rugi.

c. Kepuasan jiwa bagi pekerja

Kerja merupakan kreativitas jiwa atau aktualisasi diri yang pada akhirnya memberikan kepuasan batin dan jiwa manusia itu sendiri ketika selesai mengerjakan suatu pekerjaan.

d. Kerja sebagai Penentu Manusia

Kerja dan amal adalah yang menentukan posisi dan status seseorang dalam kehidupan. Allah Ta'ala berfirman:

وَلِكُلِّ دَرَجَاتٍ مِّمَّا عَمِلُوا وَمَا رَبُّكَ بِعَافٍ لِّعَمَّا يَعْمَلُونَ

Dan masing-masing orang memperoleh derajat-derajat (seimbang) dengan apa yang dikerjakannya. dan Tuhanmu tidak lengah dari apa yang mereka kerjakan". (QS. Al-An'am/6:132).

Di dalam ayat yang lain Allah Ta'ala berfirman:

وَلِكُلِّ دَرَجَاتٍ مِّمَّا عَمِلُوا وَيُؤْتِيهِمْ أَجْرَهُمْ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ

Dan bagi masing-masing mereka derajat menurut apa yang Telah mereka kerjakan dan agar Allah mencukupkan bagi mereka (balasan) pekerjaan-pekerjaan mereka sedang mereka tiada dirugikan. (QS. al Ahqaf /46:19).

3. Motivasi Kerja

"Motivasi" berasal dari kata Latin *movere*, yang berarti menggerakkan atau mendorong. Dalam manajemen, motivasi hanya ditujukan kepada sumber daya manusia bawahan dan umumnya. Bagaimana memotivasi karyawan untuk memanfaatkan kekuatan dan potensi mereka untuk bekerja sama secara efektif untuk mencapai dan mewujudkan tujuan yang telah ditentukan oleh organisasi atau perusahaan.¹⁰¹

Peterson dan Plowan mengatakan bahwa orang yang bekerja dilandasi oleh faktor-faktor berikut ini:¹⁰²

a. Keinginan untuk hidup

¹⁰¹ Malayu S.P. Hasibuan, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2007, hal. 141.

¹⁰² Malayu S.P. Hasibuan, *Manajemen Sumber Daya Manusia*,..., hal. 142.

Keinginan untuk hidup merupakan keinginan utama dari setiap orang, manusia bekerja untuk memenuhi kehidupannya.

- b. Keinginan untuk suatu posisi
Keinginan untuk suatu posisi dengan memiliki sesuatu merupakan keinginan manusia yang kedua dan ini salah satu sebab mengapa manusia mau bekerja.
- c. Keinginan akan kekuasaan
Keinginan akan kekuasaan merupakan keinginan selangkah di atas keinginan untuk memiliki, yang mendorong orang mau bekerja.
- d. Keinginan akan pengakuan
Penghormatan, dan status sosial, merupakan jenis terakhir dari kebutuhan yang mendorong orang mau bekerja.

Karena tidak ada seorang pun yang dapat memenuhi semua kebutuhannya tanpa berusaha untuk meraihnya, maka motivasi memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Motivasi yang kuat akan mendorong seseorang untuk bekerja keras, suatu sikap yang dalam ajaran Islam dianggap sebagai sifat utama Rasul yang harus ditiru, seperti:

- a. *Siddiq* (benar, jujur)
- b. *Amanah* (tanggungjawab, dapat dipercaya)
- c. *Fathanah* (kecerdikan, Kebijaksanaan), dan
- d. *Tablig* (komunikasi, keterbukaan).

Untuk itu motivasi kerja harus senantiasa dilandasi dengan hal-hal yang positif sebagaimana menurut Muwafiq Saleh, yakni:

- a. Niat baik dan benar (Mengharap Ridho Allah)
- b. Taqwa dalam bekerja
- c. Taat melaksanakan perintahnya dan menjauhi larangannya.

Motivasi kerja dalam Islam adalah untuk mencari nafkah yang merupakan bagian dari ibadah. Motivasi kerja dalam Islam bukanlah untuk mengejar hidup mewah dan berfoya-foya tapi untuk beribadah. Bekerja untuk mencari nafkah adalah hal yang istimewa dalam pandangan Islam. Berlaku ikhlas di tempat kerja. Ikhlas merupakan syarat utama agar segala amal perbuatan manusia dapat diterima oleh Allah SWT. Semua hal, termasuk pekerjaan, akan mendapatkan rahmat dari Allah SWT jika dilakukan dengan tulus dan ikhlas. Dalam Islam motivasi kerja dijelaskan dalam QS. Al-Jumu'ah/62:10.

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Apabila telah ditunaikan shalat, Maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung.

Ayat di atas menjelaskan bahwa apabila seseorang sudah menghadiri panggilan adzan Jumat dan telah selesai menunaikan shalatnya, maka dipersilahkan untuk bertebaran kembali dimuka bumi untuk (untuk berdagang) atau melakukan aktivitas lain yang membawa maslahat bagi kehidupanmu, dan silahkan juga mencari pemberian Allah dan nikmat Pemberi nikmat dan Yang Maha Pemberi yang tidak pernah menyia-nyiakan prestasi dan profesi seseorang, dan Zat yang tidak pernah mengecewakan (menghilangkan harapan) orang yang meminta kepada-Nya.

Disaat seseorang berdagang atau berbisnis, sebaiknya tetap berdzikir kepada Allah dengan dzikir yang sangat banyak. Intinya jangan sampai urusan duniawi (termasuk bisnis dan semua aktivitas yang bermotifkan ekonomi), itu menyebabkan kamu (manusia) lupa dari hal-hal yang memberikan manfaat buat kehidupan di akhirat kelak.¹⁰³ Allah berfirman dalam QS. Ar'ad/13:11:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَ مِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُعْزِرُ مَا يُعْمِرُ حَتَّىٰ يُعْزِرُوا مَا بَأْسُنَاهُمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang kali tak ada pelindung bagi mereka selain - dapat menolaknya; dan sekali.

Dari ayat di atas kita dapat diambil kesimpulan bahwa motivasi yang paling kuat adalah dari dalam diri seseorang. Motivasi sangat berpengaruh dalam gerak-gerik seseorang dalam setiap tindak tanduknya. Motivasi adalah kekuatan-kekuatan diri dalam diri individu yang menggerakkan individu untuk berbuat. Jadi, suatu kekuatan atau keinginan yang datang dari dalam hati nurani manusia untuk melakukan suatu perbuatan.

Peranan motivasi itu sangat besar artinya dalam bimbingan dan mengarahkan seseorang terhadap tingkah laku keagamaan. Meski demikian, ada motivasi yang sejatinya muncul dalam diri manusia

¹⁰³ Muhammad Amin Suma, *Tafsir Ayat Ekonomi (Teks, Terjemah, Dan Tafsir)*, Jakarta: Amzah, 2013, hal.72.

karena terbuka hatinya terhadap hidayah dari Allah SWT. Akibatnya, orang tersebut menjadi seorang yang beriman dan kemudian melalui iman tersebut, ia menunjukkan perilaku yang mencerminkan keagamaannya. Sebelum seseorang memulai pekerjaannya, penting untuk mengetahui niat dalam bekerja, karena niatlah yang akan menentukan arah dan hasil pekerjaan. Jika seseorang bekerja hanya dengan niat mendapatkan gaji, maka itu saja yang akan diperoleh. Namun, jika niat bekerja juga untuk menambah pahala di akhirat, memperoleh penghasilan yang halal, serta untuk memenuhi kebutuhan keluarganya, maka tentunya dia akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang telah diniatkannya.

Allah SWT berfirman dalam QS. Az-Zumar/39:39:

قُلْ يَا قَوْمِ اعْمَلُوا عَلَىٰ مَكَانَتِكُمْ إِنِّي عَامِلٌ فَسَوْفَ تَعْلَمُونَ

Katakanlah: "Hai kaumku, bekerjalah sesuai dengan keadaanmu, sesungguhnya aku akan bekerja (pula), maka kelak kamu akan mengetahui.

Adapun motivasi kerja dalam Islam diantaranya yaitu:

a. Diberikannya pahala

Al-Qur'an memberikan dorongan untuk bekerja keras serta menjanjikan pertolongan dan petunjuk dari Allah bagi mereka yang berusaha serta berperilaku baik. Allah Ta'ala berfirman:

وَمَنْ جَاهَدَ فَإِنَّمَا يُجَاهِدُ لِنَفْسِهِ إِنَّ اللَّهَ لَغَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ

Dan barangsiapa yang berjihad, Maka Sesungguhnya jihadnya itu adalah untuk dirinya sendiri. Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Kaya (Tidak memerlukan sesuatu) dari semesta alam". QS. Al Ankabut/29:6.

b. Mengamalkan ilmu dan mengasah keterampilan

Islam menganjurkan untuk memiliki keterampilan dan menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi. Hal ini tercantum dalam Al-Qur'an:

وَلَقَدْ آتَيْنَا دَاوُدَ مِنَّا فَضْلًا يَا جِبَالُ أَوِّبِي مَعَهُ وَالطَّيْرَ وَآلَنَّا لَهُ الْحَدِيدَ. إِنَّ أَعْمَلَ سَابِغَاتٍ وَ قَدِّرٍ فِي السَّرْدِ وَ اعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

Dan Sesungguhnya Telah kami berikan kepada Daud kurnia dari kami. (Kami berfirman): "Hai gunung-gunung dan burung-burung, bertasbihlah berulang-ulang bersama Daud", dan kami Telah melunakkan besi untuknya. (yaitu) buatlah baju besi yang besar-besar dan ukurlah anyaman-nya; dan kerjakanlah amalan yang

saleh. Sesungguhnya Aku melihat apa yang kamu kerjakan. QS. Saba/34: 10-11.

4. Pandangan Positif Terhadap Kerja Untuk Kehidupan

Islam menganjurkan umatnya bekerja dalam rangka memenuhi kebutuhannya. Manusia tidak diperbolehkan meminta-minta atau menjadi beban bagi orang lain. Rasulullah *shalallahu'alaihi wa sallam* bersabda; “*Sesungguhnya meminta-minta tidak diperbolehkan kecuali untuk tiga golongan; orang fakir yang betul-betul fakir, orang yang tidak mampu membayar hutangnya, dan orang yang tidak mampu membayar diat*”. (HR. Abu Daud).

5. Menghormati terhadap Pekerjaan dan Pekerja

Rasulullah SAW bersabda;

Seseorang yang mengambil seutas tali lalu memotong ranting pohon dan mengikatnya dengan tali itu, lalu menjualnya untuk memenuhi kebutuhan hidupnya dan menyedekah-kannya adalah lebih baik daripada meminta-minta kepada orang lain. Baik yang diminta itu memberi atau menolak. (HR. Bukhari).

Rasulullah SAW menyebutkan bahwa perilaku menggantungkan diri pada orang lain adalah dosa religius, cacat sosial dan tindakan yang sangat memalukan.

6. Bekerja Adalah Sebuah Amanah

Diantara ayat-ayat mengenai kewajiban menunaikan amanah dan larangan berkhianat adalah firman Allah SWT: “Sesungguhnya Allah menyuruh kamu menyampaikan amanat kepada yang berhak menerimanya, dan (menyuruh kamu) apabila menetapkan hukum diantara manusia supaya kamu menetapkan dengan adil. Sesungguhnya Allah memberi pengajaran yang sebaik-baiknya QS. Al-Anfal/8:27:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَخُونُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ وَتَخُونُوا أَمَانَاتِكُمْ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ

Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu mengkhianati Allah dan Rasul dan (juga) janganlah kamu mengkhianati amanah yang dipercayakan kepadamu, sedangkan kamu mengetahui.

Sesungguhnya Allah adalah Maha Mendengar lagi Maha Melihat, QS. Al-Nisa/4: 58.

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا وَإِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَنْ تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ إِنَّ اللَّهَ نِعِمَّا يَعِظُكُمْ بِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ سَمِيعًا بَصِيرًا

Sesungguhnya, Allah menyuruhmu menyampaikan amanat kepada yang berhak menerimanya, dan apabila kamu menetapkan hukum di antara manusia hendaknya kamu menetapkannya dengan

adil. Sungguh, Allah sebaik-baik yang memberi pengajaran kepadamu. Sungguh, Allah Maha Mengerahui, Maha Melihat.

Ibnu Katsir berkata dalam tafsir ayat ini, Allah SWT memberitakan bahwasannya Ia memerintahkan untuk menunaikan amanah-amanah kepada ahlinya. Di dalam hadis Rasulullah SAW bersabda: *“Tunaikanlah amanah kepada orang yang memberi amanah kepadamu, dan janganlah kamu mengkhianati orang yang mengkhianatimu.”* Dirwayatkan oleh Imam Ahmad dan Ahlussunnah.

7. Etos Kerja

Etos secara bahasa merupakan kata dari bahasa Yunani yaitu *“ethos”* artinya perilaku, karakter, sikap dan dasar dari keyakinan terhadap sesuatu. Etos biasanya dipengaruhi budaya, lingkungan dan nilai-nilai yang diyakini oleh masyarakat. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, etos adalah suatu pandangan hidup yang khusus, sedangkan etos kerja adalah semangat kerja yang didasari oleh suatu keyakinan pada diri seseorang atau suatu kelompok. Etos juga berarti sebagai satu keyakinan yang membentuk karakter yang memiliki nilai dalam bekerja. Dengan demikian, etos kerja merupakan keyakinan yang mendasar dalam diri seseorang yang membentuk semangat kerja untuk memenuhi kebutuhan dalam hidup berdasarkan nilai yang diyakininya.¹⁰⁴

Etos kerja adalah pondasi dasar yang diyakini oleh seseorang untuk membentuk karakter dalam bekerja.¹⁰⁵ Karakter yang ingin dibentuk biasanya dinyatakan dalam bentuk respon, baik positif maupun negatif. Dengan bekerja seorang dapat mengenali potensi dirinya. Dengan adanya kerja manusia itu diakui keberadaannya atau identitas dirinya.¹⁰⁶ Hal itu sesuai dengan ucapan seorang filosof, Rene Descartes¹⁰⁷, pernah mengatakan *“Aku berpikir, maka*

¹⁰⁴ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi ke III, Jakarta: Balai Pustaka, 2002, hal. 39.

¹⁰⁵ Abdul Aziz, *Etika Bisnis Perspektif Islami Implementasi Etika Islami untuk Dunia Usaha*, Bandung: AIFABETA 2013, hal. 122.

¹⁰⁶ Djakfar Muhammad, *“Etika Bisnis Islami; Tataran Teoritis dan Praktis”*, Cet.I UIN Malang Press, 2008.

¹⁰⁷ Rene Descartes (1596-1650) seorang filosof Perancis, mencetuskan definisi bahwa ilmu jiwa (psikologi) adalah ilmu tentang kesadaran dengan mottonya yang terkenal *“Cogito Ergo Sum”* (saya berpikir maka saya ada). Menurut Descartes, tidak ada yang bisa dipastikan di dunia ini selain pikiran atau kesadaran seseorang. Walaupun GW Leibniz adalah seorang pakar matematika, orang-orang Jerman menganggapnya sebagai pakar psikologi karena ia berusaha menjelaskan hubungan antara badan dan jiwa. Tapi, pendapat Berkeley, *“Esse est Percipi”* (Keberadaan adalah Persepsi), menyatakan bahwa materi

aku ada” karena berpikir baginya adalah ciri dasar manusia. Maka dalam etos kerja itu bisa diartikan “Aku berbuat, maka aku ada”. Manusia harus memiliki etos dalam bekerja, yaitu pondasi dasar seperti sikap, nilai moral, akhlak, dan akal untuk meraih pencapaian apabila seseorang bekerja tidak menggunakan akal pikirannya, maka hasil kerjanya tidak akan memiliki nilai apapun.¹⁰⁸

Jadi, etos kerja adalah sikap atau perilaku dasar seseorang dalam bekerja, yang mencerminkan dirinya sebagai seorang yang berpengetahuan dan memiliki akhlak serta pandangan hidup yang memiliki nilai-nilai agama serta berupaya memperoleh hasil yang baik yang bersifat material maupun nonmaterial.¹⁰⁹ Etos kerja juga mendorong produktivitas, mendorong orang untuk bekerja keras dan mewujudkan cita-citanya dalam kehidupan sehari-hari sehingga mereka dapat merubah hidup mereka menjadi lebih baik dan juga membantu orang lain.¹¹⁰

Sebagai agama yang menekankan pentingnya amal dan kerja, Islam mengajarkan bahwa kerja harus dilakukan berdasarkan beberapa prinsip:

- a. Kerja itu dilakukan berdasarkan pengetahuan sebagaimana firman Allah dalam Al-Quran.

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا

Dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan diminta pertanggung jawabannya. QS. Al-Isra/17:36. Setiap tugas harus dilakukan berdasarkan ilmu dan keahlian yang dimiliki setiap individu. Hal ini selaras dengan hadis Nabi “apabila suatu urusan diserahkan kepada bukan ahlinya, maka tunggulah saat kehancurannya.” (Hadis Bukhari No. 6015).

- b. Berorientasi kepada kualitas dan hasil yang baik sesuai firman Allah SWT.

الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْعَفُورُ

bukanlah realitas, sehingga tidak nyata, karena yang nyata adalah ide atau gagasan dalam jiwa manusia. Jadi, yang dianggap benar adalah persepsi manusia, bukan objeknya. Sarlito W Sarwono, *Berkenalan Dengan Aliran-Aliran dan Tokoh-Tokoh Psikologi*, Jakarta: Bulan Bintang, 2002, hal. 29-36.

¹⁰⁸ Hamzah Ya'qub, *Etos Kerja Islami, Petunjuk Pekerjaan yang Halal dan Haram dalam Syari'at Islam*, Jakarta: CV. Pedoman Ilmu Jaya, 1992, hal. 67.

¹⁰⁹ Saifullah, “Etos Kerja dalam Perspektif Islam”, dalam *Jurnal Sosial Humaniora*, Vol.3 No.1 Juni 2010.

¹¹⁰ Abdul Aziz, *Etika Bisnis Perspektif Islami, Implementasi Etika Islami untuk Dunia Usaha*,...,hal. 128.

Yang menjadikan mati dan hidup, supaya Dia menguji kamu, siapa diantara kamu yang lebih baik amalnya. Dan Dia Maha Perkasa lagi Maha Pengampun. QS. Al-Mulk/ 67:2.

- c. Setiap orang berhak menerima balasan atas apa yang telah dia kerjakan. Ini merupakan konsep dasar dalam agama, di mana konsep balasan ini tidak hanya berlaku untuk pekerjaan-pekerjaan duniawi, tetapi juga berlaku untuk tindakan ibadah yang bersifat ukhrawi, firman Allah QS. Al-Najm/53:31, dan dalam hadis nabi dikatakan “*sesuatu yang paling berhak untuk kamu ambil imbalan atasnya adalah kitab Allah.* (HR.Bukhari). Karena itu, tidak bertentangan dengan prinsip keikhlasan dalam agama untuk menerima imbalan atas jasa yang dilakukan dalam kaitannya dengan kitab Allah, seperti mengajarkannya, menyebarkannya, dan mempelajarinya.
- d. Untuk memahami sepenuhnya makna sabda nabi yang terkenal, nilai setiap pekerjaan tergantung pada niat yang dimiliki seseorang. Jika tujuannya tinggi, misalnya untuk mencapai *ridha* Allah, maka pekerjaannya akan memiliki nilai yang tinggi, dan jika tujuannya rendah, misalnya untuk mendapatkan simpati orang lain, maka pekerjaannya akan memiliki nilai yang rendah. Sebuah sabda Nabi SAW menyatakan bahwa nilai kerja seseorang bergantung pada komitmen yang mendasari kerja itu. Nilai kerja yang lebih rendah seseorang sebanding dengan nilai komitmen yang lebih tinggi. Dan komitmen, juga dikenal sebagai niat, adalah bentuk keputusan dan pilihan individu yang terkait dengan sistem nilai yang dianutnya. Oleh karena itu, komitmen memberi seseorang dorongan batin untuk melakukan sesuatu dengan sangat serius.
- e. Menghargai waktu adalah modal utama dan sangat berharga dalam kehidupan. Seorang muslim yang memiliki semangat kerja tinggi akan memahami, merasakan, dan memanfaatkan waktu yang diberikan Allah sebaik-baiknya, karena waktu yang terlewatkan tidak akan bisa dikembalikan. Oleh karena itu, seseorang harus memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya untuk mencegah kehilangan yang sia-sia.¹¹¹ Allah SWT berfirman: *Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian. kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.* QS. al-Ashr/103:1-3.

¹¹¹ Toto Tasmara, *Membudayakan Etos Kerja Islam*, Jakarta: Gema Insani Press, 2002, hal. 73-74.

Karena ada hal-hal yang luar biasa pada waktu, sehingga Allah bersumpah demi waktu, kata "*wal'ashri*" berarti kalimat sumpah. Terdapat banyak pelajaran dan tanda dari keesaan Allah pada waktu, seperti pergantian siang dan malam dan berbagai peristiwa di masa lalu, yang menunjukkan keberadaan dan kesempurnaan Allah. Sumpah Allah untuk setiap waktu menunjukkan kemuliaan dan nilai penting dari waktu.¹¹²

- f. Ikhlas
Ikhlas adalah landasan fundamental yang perlu dimiliki oleh setiap muslim yang mempunyai semangat kerja. Ikhlas adalah bentuk ketulusan, cinta, dan kasih sayang dalam bekerja. Ikhlas akan membentuk karakter yang bersih dan kuat, menjadi benteng iman yang kukuh, dan menjauhkan diri dari sikap yang tidak benar.
- g. Jujur
Muslim diharuskan untuk selalu jujur dalam semua situasi. Kejujuran adalah prinsip dasar yang senantiasa mengutamakan kebenaran, meskipun itu dapat menimbulkan risiko bagi dirinya sendiri, terutama dalam membangun semangat kerja Islami. Kejujuran adalah perbuatan baik yang sulit dilakukan. Karena itu, membangun etos kerja membutuhkan pengorbanan besar yang berasal dari dalam diri seseorang dengan selalu berpegang pada kebenaran.
- h. Komitmen
Komitmen mengandung sebuah tekad yang membentuk semangat untuk memotivasi diri dengan penuh antusiasme. Mereka memiliki komitmen yang tidak bisa digoyahkan sebelum menapaki cita-citanya. Komitmen adalah soal tindakan, yang dibarengi dengan kesungguhan dan siap menghadapi segala tekanan.
- i. Berpendirian kuat
Seorang muslim yang memiliki etos kerja tinggi seharusnya tangguh, tidak mudah terpengaruh, mampu mengendalikan emosinya, dan berpikir dan bertindak secara rasional. Ahmad Janan Asifudin, merumuskan karakteristik etos kerja berdasarkan konsep iman dan amal shaleh sebagai berikut:
 1. Kerja bagian dari Akidah
Apa yang diyakini seseorang dan tujuan mereka sangat memengaruhi pekerjaan mereka. Sikap tauhid adalah nilai terpenting yang harus dipegang oleh seorang muslim. Tindakan yang bernilai ibadah akan dihasilkan dari perspektif tauhid

¹¹² Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Wasith*, Jakarta Gema Insani 2013, hal. 879.

yang kuat.¹¹³ Bekerja dengan niat sebagai bentuk ibadah kepada Allah merupakan dasar penting. Pasalnya, sifat ini akan mempengaruhi sikap hidup dan memberikan dorongan bagi individu tersebut.

2. Kerja dengan Ilmu pengetahuan

Karunia terbesar yang diberikan Allah kepada manusia adalah akal. Akal adalah satu-satunya cara bagi manusia untuk membangun peradaban yang maju dan menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi. Seorang muslim di didik untuk memiliki moral kerja yang tinggi melalui ilmu pengetahuan. Mereka memiliki kemampuan untuk mengetahui apa yang benar dan apa yang salah.

D. Keselamatan Kerja dalam Al-Qur'an

Dalam Islam, terkait masalah ekonomi, perusahaan dan ketenagakerjaan setiap orang mendapatkan haknya beserta larangan untuk tidak mengambil hak orang lain yang disebut dengan konsep keadilan. Para pekerja dilindungi agar tidak adanya sebuah eksploitasi. Ajaran Islam benar-benar memperhatikan nasib para buruh atau karyawan dengan menganugerahkannya gambaran-gambaran paling utama dan sifat-sifat terpuji, karena Islam menetapkan terjaminnya kehidupan yang baik dan mulia.¹¹⁴

Menjamin keselamatan pekerja, terutama dalam memenuhi kebutuhan dasar mereka, merupakan kewajiban yang harus dipenuhi oleh perusahaan, baik itu pemerintah atau swasta. Perlindungan yang harus diperhatikan sekurang-kurangnya adalah kebutuhan dasar pekerja. Asy-Syatiby menggolongkan kebutuhan manusia ke dalam tiga golongan yang di kenal dengan konsep *Maqashid Syari'ah*, yaitu: *dharuriyat*, meliputi jiwa, agama, akal, keturunan dan harta yang termasuk digolongkan kebutuhan primer yang jika tidak dipenuhi maka keselamatan manusia dunia dan akhirat akan terancam. *Hajjiyat* yaitu kebutuhan sekunder, jika kebutuhan ini tidak terpenuhi maka tidak akan terancam keselamatan manusia, tapi akan mendatangkan kesulitan. Kemudian, *Tahsiniyyat* kebutuhan ini adalah kebutuhan pelengkap, jika tidak terpenuhi maka tidak mengancam keselamatan dan tidak menimbulkan kesulitan.¹¹⁵

¹¹³ Muhammad Imaduddin Abdu Rahim, "Sikap Tauhid dan Motivasi Kerja," dalam *Jurnal Ulumul Qur'an*, Vol. 2 No. 6, 2000, hal. 40.

¹¹⁴ Baqir Sharief Qorashi, *Keringat Buruh, Hak dan Peran Pekerja dalam Islam*, Jakarta: Al-Huda, 2007.

¹¹⁵ Satria Effendi, *Ushul Fiqh*, Jakarta: Prenada Media, 2017.

Keselamatan pekerja bisa dikategorikan sebagai kebutuhan dharuriyat, yang mencakup jiwa, agama, akal, harta, dan keturunan. Salah satu topik yang menjadi pembahasan dalam syariah Islam adalah *maqasid syari'ah*. Istilah ini terdiri dari dua kata, yaitu "*maqasid*" yang artinya "tujuan," dan "*syari'ah*," yang merujuk pada hukum-hukum Allah yang ditujukan kepada manusia untuk dipahami dan diterapkan dalam rangka meraih kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat. As-Syathibi berpendapat bahwa Allah menurunkan *syariat*, yaitu aturan hukum, dengan tujuan menciptakan kesejahteraan bersama dan menghindari kerugian. Aturan-aturan hukum yang ditetapkan oleh Allah hanya bertujuan untuk kesejahteraan manusia itu sendiri.

Ada lima *maqasid syari'ah*, yaitu melindungi agama, melindungi akal, melindungi keluarga, melindungi harta, dan melindungi nyawa, yang berarti menjaga jiwa manusia, karena nyawa manusia sangat penting dalam agama Islam. Seorang muslim dilarang membunuh orang lain atau dirinya.¹¹⁶

Dalam Hukum Islam urusan-urusan yang bersifat *dharury* terdiri atas lima macam agama, jiwa, akal, keturunan, dan harta. Kelima hal itu disebut dengan *maqasid syari'ah* yang berhubungan erat dengan pekerja dan manajemen perusahaan karena keduanya adalah bagian dari sebuah organisasi yang memiliki tujuan bersama. Manajemen dan pekerja harus sadar bahwa mereka memiliki ketergantungan satu sama lain. Maka dari itu manajemen perusahaan harus mampu menjamin keselamatan dan kesehatan demi menjaga produktivitas dan efektifitas pekerja dalam melangsungkan pekerjaannya.¹¹⁷

Menurut Fiqh Umar bin Khattab RA, pengawasan yang dapat dilakukan oleh perusahaan menurut Islam diantaranya yaitu: Ujian Percobaan; Meneliti dan membuktikan kebenaran; Bertanya kepada utusan; Mempermudah komunikasi rakyat dengan khalifah secara langsung; Mengadakan rapat tahunan; Kunjungan lapangan secara langsung terhadap masalah yang ada; Pengawasan kembali umat terhadap penguasa; Membuat standar pelaksanaan kerja; dan menjaga sinergitas antara pemimpin dengan pekerja.¹¹⁸

Dalam Hukum Islam seorang pemimpin dalam suatu perusahaan harus mampu bersikap baik kepada pekerjanya dan memperlakukan mereka secara professional. Tentunya seorang majikan harus

¹¹⁶ Ahmad Munif Surahmaputra, *Filsafat Hukum Islam Al-Ghazali*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 2002.

¹¹⁷ Muhammad Abu Zahrah, *Ushul al – Fiqh*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 1996, hal. 17.

¹¹⁸ Jaribah Al-Haritsi, *Fikih Ekonomi Umar bin Khattab*, Jakarta: Khalifa Pustaka. 2006, hal. 27.

menjunjung tinggi keadilan tanpa pandang bulu bagi para pekerjanya. Hal tersebut didasarkan dari Firman Allah SWT:

لَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلَنَا بِالْبَيِّنَاتِ وَأَنْزَلْنَا مَعَهُمُ الْكِتَابَ وَالْمِيزَانَ لِيُتَمَرَّكُوا بِالنُّصُوحِ وَأَنْزَلْنَا الْحَدِيدَ فِيهِ بَأْسٌ شَدِيدٌ وَمَنَافِعٌ لِلنَّاسِ وَلِيَعْلَمَ اللَّهُ مَن يَنْصُرُهُ وَرُسُلَهُ بِالْغَيْبِ إِنَّ اللَّهَ قَوِيٌّ عَزِيزٌ

Sesungguhnya Kami telah mengutus rasul-rasul Kami dengan membawa bukti-bukti yang nyata dan telah Kami turunkan bersama mereka Al Kitab dan neraca (keadilan) supaya manusia dapat melaksanakan keadilan... QS. al-Hadid/57:25.

Ayat tersebut menjelaskan bahwa para Rasul sepakat dengan kaidah *syara'* untuk menegakkan keadilan meskipun berbeda keadaan, zaman, dan situasi. Agama yang diajarkan para rasul tersebut berisi perintah dan larangan dalam melakukan segala hal yang sesuai dengan kebutuhan hukum di setiap zamannya dalam suatu kehidupan manusia.

Setiap manusia memiliki kebutuhan hidup dengan cara bekerja. Diriwatikan dari Ibnu Umar RA bahwa Rasulullah SAW bersabda, *Sesungguhnya Allah menyukai orang mukmin yang bekerja* (HR. ath Thabrani dan Ibnu Adi). Rasulullah pun menganjurkan mereka untuk memperhatikan kesehatan dan kekuatan fisiknya sehingga mereka akan mampu mengemban tanggung jawab. Diriwatikan pula dari Abu Hurairah ra bahwa Rasulullah SAW bersabda, *“Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih disukai Allah daripada orang mukmin yang lemah”* (HR. Muslim). Di mana Rasulullah SAW berdo'a kepada Allah SWT untuk memohon kesehatan. Diantara kalimat do'a yang diucapkan oleh Rasulullah SAW adalah *“Ya Allah, berikanlah kesehatan pada badanku berikanlah kesehatan pada pendengaranku, dan berikanlah kesehatan pada penglihatanku. Tidak ada Tuhan kecuali Engkau”* (HR. Abu Dawud dan an-Nasa'i).¹¹⁹

Menurut Kuswana (2014) keselamatan kerja memiliki makna sebagai mengendalikan kerugian dari kecelakaan dan kemampuan untuk mengidentifikasi, mengurangi serta mengendalikan risiko yang tidak bisa diterima. Hal tersebut sesuai dengan sebuah pepatah kuno yaitu akal yang sehat terdapat pada badan yang sehat pula. Dengan demikian, karyawan berupaya untuk menyelesaikan tugas mereka dengan baik sesuai dengan prosedur yang ada, serta mematuhi peraturan perusahaan. Di sisi lain, pemilik usaha memastikan bahwa semua kebutuhan karyawan terpenuhi. Hal ini termasuk menyediakan peralatan perlindungan diri yang diperlukan untuk menjamin

¹¹⁹ U. M. Najati, *Psikologi dalam Tinjauan Hadis Nabi Shollallahu Alaihi Wasallam*, Jakarta Selatan: Mustaqim, 2000. hal. 78.

keselamatan karyawan di tempat kerja. Hal ini juga telah disampaikan oleh Allah SWT dalam QS. Al-Baqarah/2:195.

التَّهْلُكَةِ وَ أَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى

*Dan belanjakanlah harta bendamu di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah, menyukai orang-orang yang berbuat baik.*¹²⁰

Manfaat keselamatan kerja dalam Islam yang berdasarkan Al-Qur'an dan Al-Hadis yaitu Islam menganjurkan segala sesuatu yang akan dikerjakan di mulai dengan niat, maka dengan niat yang baik akan menghasilkan kebaikan-kebaikan pula. Kemudian, Islam menerangkan dalam Al-Qur'an dan Al-Hadis mengajarkan semata-mata mengerjakan sesuatu itu bukan hanya sekedar menyelesaikan tugas tetapi karena Allah, telah menjanjikan ganjaran baik terhadap keselamatan pekerja di tempat kerja. Sebagai contoh pada QS. Al-Qasas/28:73:

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Dan adalah karena rahmat-Nya. Dia menjadikan untukmu malam dan siang, agar kamu beristirahat pada malam hari dan agar kamu mencari sebagian karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya.

Bahwasannya pergantian siang dan malam itu menunjukkan waktu bekerja dan istirahat di mana untuk, meminimalisir kelelahan di tempat kerja sebagai akibat tekanan fisik dan gangguan otot akibat kerja dapat mengganggu menciptakan suasana kerja yang nyaman dan aman sebagian perusahaan-perusahaan. Paragraf 4 Pasal 77 dari Undang-Undang Nomor 13 tahun 2003 membahas waktu kerja, yang mencakup tujuh jam satu hari dan empat puluh jam satu minggu untuk enam hari kerja dalam satu minggu, delapan jam satu hari dan empat puluh jam satu minggu untuk lima hari kerja dalam satu minggu.¹²¹

Fazalur-Rahman dalam bukunya yang berjudul doktrin Ekonomi Islam Jilid 4 alih bahasa Soeroyo dan Nastangin dijelaskan bahwa jaminan sosial dalam Islam baik dari sisi sistem, sumber dan penyalurannya. Dia juga berkata bahwa suatu negara harus mengatur sistem jaminan sosialnya sehingga dapat menjamin tuntutan

¹²⁰ Nurrohiem, I., *Bekerjalah untuk Duniamu, Jangan Lupa Akhiratmu*, Yogyakarta: Penerbit Safirah, 2015, hal. 90.

¹²¹ Ridley, J, *Ikhtisar Kesehatan dan Keselamatan Kerja*, Edisi Ketiga, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2004. hal. 66.

pendapatan tuntutan pendapatan nasional untuk menjamin standar kehidupan yang berlaku.¹²²

Islam mendorong manusia untuk memproduksi barang dan menghasilkan jasa atau pelayanan yang bermanfaat untuk orang lain. Dalam Islam hubungan antara manusia dengan manusia lainnya diatur dalam fikih muamalah. Fikih muamalah berguna untuk menolong segala kepentingan dan urusan hidup manusia. dengan adanya fikih muamalah juga melahirkan hak dan kewajiban antara satu orang dengan yang lainnya teratur dalam pelaksanaannya dan terhindar dari benturan kepentingan yang berbeda diantara banyak orang tersebut. Dengan demikian, hal semua itu diatur oleh hukum yaitu hukum *muamalat*.¹²³

Jaminan keselamatan kerja itu ada karena adanya perjanjian kontrak antara pekerja dan pemimpin perusahaan untuk bekerja di suatu perusahaan. Pihak perusahaan menjamin keselamatan karyawannya ketika bekerja. Hal demikian sesuai dengan hukum Islam karena jaminan keselamatan tersebut hak bagi pekerja dan suatu kewajiban bagi perusahaan tersebut.

Tujuan hukum Islam yang berkaitan dengan keselamatan kerja yaitu adanya hubungan antara pekerja dan pemimpin perusahaan yang saling menguntungkan dan adanya kemaslahatan di dunia dan di akhirat. *Maslahat* artinya sesuatu itu ada manfaat atau hilangnya madarat (kerugian).¹²⁴ Suatu kemaslahatan akan muncul ketika seseorang memelihara lima prinsip yaitu agama, jiwa, akal, keturunan dan harta benda. Adapun skala prioritasnya dari yang paling penting sampai yang biasa saja yaitu kepentingan memelihara agama lebih penting dari kepentingan memelihara jiwa, kepentingan memelihara jiwa itu lebih penting dari pada kepentingan memelihara akal, kepentingan memelihara akal lebih penting dari kepentingan memelihara keturunan, dan kepentingan memelihara keturunan lebih penting dari kepentingan memelihara harta benda.¹²⁵

Pemilik perusahaan harus mengutamakan jaminan keselamatan kerja untuk memenuhi hak-hak pekerja dalam menanggulangi risiko yang disebabkan hilangnya sebagian atau seluruh penghasilannya yang diakibatkan oleh kecelakaan. Salah satu cara untuk melindungi

¹²² Fazlur Rahman, *Doktrin Ekonomi Islam*, alih bahasa Soeroyo dan Nastangin, hal. 320.

¹²³ Ahmad Azhar Basyir, *Asas-asas Hukum Muamalah*, Yogyakarta: Fakultas Hukum UII, 1988, hal. 7.

¹²⁴ Abdul Jalil, *Teologi Buruh*, Yogyakarta: Lkis, 2008, hal. 118.

¹²⁵ Faturrahman Djamil, *Filsafat Hukum Islam*. Cet. III, Jakarta: Logos Wacana ilmu, 1999, hal. 133.

keselamatan kerja adalah dengan memberikan kompensasi, meningkatkan pengakuan hak-hak asasi manusia, dan perlindungan fisik dan sosial ekonomi melalui standar perusahaan yang berlaku.¹²⁶ Hak-hak pekerja seperti upah dan jaminan sosial pekerja tidak disebutkan jelas dalam Al-Qur'an maupun hadis. Dengan demikian, diperlukan ijtihad atau pemikiran baru untuk menetapkan hukum *muamalat* yang sesuai dengan perkembangan zaman dan kebutuhan masyarakat.¹²⁷

Nabi Muhammad SAW sebagai panutan umat Islam memperlakukan pekerja seperti anggota keluarganya sendiri dan menasehati para sahabat agar memperlakukan pelayan tersebut dengan baik. Nabi menyatakan bahwa pemimpin perusahaan dan pekerja merupakan bersaudara. Dengan demikian, sudah menjadi kewajiban bagi pemimpin perusahaan bersikap baik dan simpati kepada pekerja.¹²⁸ Berkaitan dengan upah pekerja, pemimpin perusahaan harus memberikan upah yang layak terhadap para pekerja tanpa melanggar hak-hak perusahaan tersebut. di sisi lain, pemimpin tidak boleh berlaku sewenang-wenang terhadap para pekerja dengan cara menghilangkan sebagian hak atas pekerjaannya yang sah.¹²⁹

1. QS. At-Taubah/9:60.¹³⁰

Kata '*âmil*' dalam ayat ini mengarah pada penerima zakat. Penerima zakat merupakan orang-orang yang berhak menerima zakat dan merupakan bagian dari orang-orang yang termasuk golongan 8 penerima zakat. '*Âmil*' dalam ayat ini adalah *mustahiq* zakat, mereka yang bertugas di bidang itu adalah orang yang dijamin bakal mendapatkan zakat sebagaimana yang telah diatur dalam hukum Islam. Selama ini, penerima zakat seringkali hanya dilihat sebagai salah satu dari berbagai golongan yang menerima zakat. Namun, sebenarnya penerima zakat juga berpartisipasi dalam perencanaan, pengorganisasian, eksekusi, dan pengawasan kegiatan yang terkait dengan pengumpulan, pendistribusian, serta penggunaan zakat dengan cara yang lebih efektif. Oleh karena itu, untuk optimalisasi pendayagunaan zakat diperlukan pengelolaan zakat oleh lembaga *amil* zakat yang profesional dan mampu

¹²⁶ Zaeni Asyhadie, *Hukum Kerja*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007, hal. 78.

¹²⁷ Ahmad Azhar Basyir, *Asas-asas Hukum Muamalat*,..., hal. 12.

¹²⁸ Munir Che Anam, *Muhammad SAW dan Karl Marx tentang Masyarakat Tanpa Kelas*. Cet. I, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008, hal, 149.

¹²⁹ Munir Che Anam, *Muhammad Saw dan Karl Marx tentang Masyarakat Tanpa Kelas*. Cet. I, ..., hal. 152.

¹³⁰ Pada bagian ini, peneliti akan memaparkan dari tafsir Sayyid Quthb. Sebab, dalam tafsir ini, penjelasannya sangat komprehensif. Lihat, Sayyid Qutub, *Keindahan al-Qur'an yang Menakjubkan*, terj. Bahrun Abu Bakar, Jakarta: Robbani Press, 2004, hal. 65.

mengelola zakat secara tepat sasaran.¹³¹ Dalam *Tafsir Jawahir*, disebutkan bahwa sistem Islam harus ditegakkan untuk memerangi orang miskin. Orang miskin adalah tantangan besar bagi setiap negara. Sehingga perlu upaya keras untuk mengurangi hingga menghilangkan kemiskinan. Zakat dapat berpartisipasi dalam pemberantasan kemiskinan. Sehingga penyaluran zakat dan sebagai *amil* memiliki peran yang sangat vital dalam memberantas kemiskinan. Setiap orang yang berjuang mencari nafkah akan selalu dirindukan oleh anak-anaknya. Mencari nafkah adalah sebuah ibadah kepada Allah. Sebab, menghidupi orang-orang terdekat juga termasuk ibadah.¹³²

Pekerjaan seorang *amil* zakat pun tidak mudah, ada beberapa pertimbangan yang harus dipikirkan untuk menjadi dan mengelola zakat masyarakat yaitu sebagai berikut;

- a. Untuk menjamin kepastian dan disiplin membayar zakat.
- b. Menjaga perasaan rendah diri para mustahik apabila berhadapan langsung untuk menerima haknya dari *muzaki*.
- c. Untuk mencapai efisiensi, efektivitas, dan sasaran yang tepat dalam menggunakan harta zakat menurut skala prioritas yang ada di suatu tempat.
- d. Untuk memperlihatkan syiar Islam dan semangat penyelenggaraan negara dan pemerintahan yang Islam.¹³³

إِنَّمَا الصَّدَقَاتُ لِلْفُقَرَاءِ وَالْمَسْكِينِ وَالْعَامِلِينَ عَلَيْهَا وَالْمُؤَلَّفَةِ قُلُوبُهُمْ وَفِي الرِّقَابِ وَالْغَارِمِينَ
وَفِي سَبِيلِ اللَّهِ وَابْنِ السَّبِيلِ فَرِيضَةً مِّنَ اللَّهِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ

Sesungguhnya zakat-zakat itu hanyalah untuk orang-orang fakir, orang-orang miskin, pengurus-pengurus zakat, para mualaf yang dibujuk hatinya, untuk (memerdekakan) budak, orang-orang yang berutang, untuk jalan Allah, dan orang-orang yang sedang dalam perjalanan, sebagai sesuatu ketetapan yang diwajibkan Allah; dan Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana. (QS. At-Taubah/9: 60).

Para *mustahiq* merupakan orang-orang yang diberikan kewenangan oleh penguasa untuk menjalankan tugas mengelola zakat secara langsung, pengelola zakat ini juga mengurus tentang surah menyuratnya, mengumpulkan dan menyalurkannya kembali

¹³¹Abdurrahman Qadir, *Zakat dalam Dimensi Mahdhah dan Sosial*, Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2001, hal. 199.

¹³² Mohsen Qira'ati, *Tafsir an-Nuur min surahin A'raf ila Surahin Yunus, Jilid III*, Beirut: Darul Muarrikh lilarabi, 2014, hal. 426.

¹³³ Didin Hafhifuddin, *Problematika Zakat Kontemporer*, Jakarta: Forum Zakat, 2003, hal. 95.

kepada masyarakat. Meskipun penerima zakat tersebut berasal dari orang-orang kaya. Mereka tetap berhak menerima zakat karena telah meluangkan waktu dan tenaga untuk mengurus soal zakat masyarakat.

Meskipun demikian, *term* ini tetap mengarah pada orang-orang yang melakukan aktivitas fisik, prinsip dalam bekerja mengurus persoalan yang umum dan bertanggung jawab terhadap tugas-tugas yang diembannya. Dalam melakukan pekerjaannya, para pengelola zakat tersebut perlu diberikan perhatian soal kesejahteraan sebagaimana yang dinyatakan dalam penelitian ini bahwa psikologi keselamatan kerja perlu diperhatikan, salah satunya bagi penerima dan pengelola zakat harus diperhatikan. Kebahagiaan mereka dengan diberikan sebagian zakat merupakan rangkaian dari upaya membahagiakan pengelola zakat meskipun berasal dari orang kaya.

Psikologi Qur'an dalam ayat ini sangat sesuai dengan apa yang menjadi tujuan adanya prinsip keselamatan kerja. Setiap pekerjaan seharusnya mendapatkan imbalan, demikianlah prinsip yang diterapkan dalam pengelolaan zakat. Dengan kata lain, Islam memberikan perhatian yang cukup besar terhadap norma-norma umum yang berlaku dalam masyarakat. Setidaknya ada dua alasan kenapa pengelola zakat layak diberikan imbalan berupa sebagian zakat, karena pengelolaan zakat adalah pekerjaan yang berat, *kedua*, pekerjaan tersebut mencakup persoalan zakat kepada masyarakat banyak. Zakat merupakan salah satu cara agar kesenjangan masyarakat dapat diatasi. Sebagaimana yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa masyarakat Indonesia mengalami kesenjangan ekonomi yang besar.¹³⁴ di Indonesia persoalan fikih juga sangat ekstrim dibahas oleh salah satu tokoh yaitu Hamka, ia juga memiliki karya tafsir bernama *Tafsir al-Azhar*, di Indonesia, tafsir ini menjadi rujukan.¹³⁵

2. QS. Hud/11:93.

Redaksi ayat ini menunjukkan bahwa Nabi Syuaib memperingatkan kaumnya yang durhaka terhadap Allah. Nabi Syuaib mengatakan soal kebolehan kaumnya berbuat semaunya dalam kesesatannya, sedangkan Nabi Syuaib pun akan terus melanjutkan perjuangannya dalam melakukan dakwah dan kembali ke jalan Allah SWT. Meskipun umat Nabi Syuaib banyak yang membangkan, tetapi, Nabi Syuaib tidak pernah menyerah untuk

¹³⁴Rafika Ariandini, "Pribumisasi Islam dalam Tafsir al-Azhar Pada QS. At-Taubah ayat 60 tentang Mustahiq Zakat," dalam *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 4, No. 1, 2019, hal. 233.

¹³⁵Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982, hal. 52-53.

menyampaikan ajaran Allah yaitu tidak menyekutukannya. Kata *amil* di sini mengarah kepada orang-orang yang ingkar terhadap ajaran Allah di masa Nabi Syuaib. Secara bahasa dapat dikatakan bahwa ayat ini menyeru melakukan sesuatu sesuai dengan jalan dan cara berpikir yang ditempuh.¹³⁶ Selanjutnya, dalam redaksi tafsir tersebut, Nabi Syuaib telah melepaskan diri dari mereka dengan mengungkapkan, melepaskan tangan dari mereka.¹³⁷

وَ يَا قَوْمِ اعْمَلُوا عَلَىٰ مَكَانَتِكُمْ إِنِّي عَامِلٌ سَوْفَ تَعْلَمُونَ مَنْ يَأْتِيهِ عَذَابٌ يُخْزِيهِ وَ مَنْ هُوَ كَاذِبٌ وَ ارْتَبُوا إِنِّي مَعَكُمْ رَقِيبٌ

Dan (dia berkata), Hai kaumku, berbuatlah sekuat tenaga, sesungguhnya aku pun berbuat (pula). Kelak kamu akan mengetahui siapa yang akan ditimpa azab yang menghinakannya dan siapa yang berdusta. Dan tunggulah azab (Tuhan), sesungguhnya aku pun menunggu bersama kamu. QS. Hud/11: 93.

Terdapat beberapa dilema yang menimpa para nabi. Sebab, ada dari mereka yang hampir putus asa menghadapi umatnya sendiri. Perjuangan mereka dalam memperkuat agama dan menyampaikan risalah Tuhan Yang Maha Esa, tidak diperdulikan oleh umatnya. Berbagai cara yang dilakukan para nabi tetapi tidak berhasil, bisa melalui dakwah secara ta'lim dan khutbah, tetapi hasilnya nihil. Padahal, seharusnya, jika umat tidak berhasil diubah dan kembali ke jalan Allah, minimal pendirian tetap harus dijaga.¹³⁸

3. QS. Hud/9:121

Dalam ayat ini Allah meminta Nabi Muhammad untuk memberitahukan kepada umatnya agar berbuat sesuai dengan kedudukannya, denganya itu Allah dan golongan orang-orang yang beriman juga akan melakukan hal yang sama di jalurnya, orang-orang beriman akan selalu berbuat kebaikan dan menyeru jalan Allah, sedangkan di sisi lain orang yang ingkar akan selalu berbuat keburukan. Kata *amil* di sini mengarah kepada orang-orang yang tidak beriman.

وَ قُلْ لِلدِّينِ لَا يُؤْمِنُونَ اعْمَلُوا عَلَىٰ مَكَانَتِكُمْ إِنَّا عَامِلُونَ

¹³⁶ Sayyid Quthb, *Tafsir fi Zilalil Qur'an*, Beirut: Dar Asy-Syuruq, 1412 H/1992, Jilid 11, hal. 117.

¹³⁷ Sayyid Quthb, *Tafsir fi Zilalil Qur'an*,..., hal. 117.

¹³⁸ Mohsen Qira'ati, *Tafsir an-Nuur min surahin A'raf ila surahin Yunus*, Jilid IV, hal. 109.

Dan katakanlah kepada orang-orang yang tidak beriman, Buatlah menurut sekuat tanagamu; sesungguhnya kami pun berbuat (pula). QS. Hud/11: 121.

Dalam tafsir *Quthb*, ayat ini masih erat kaitannya dengan ayat sebelumnya yaitu soal balasan orang musyrik dan orang beriman di akhirat kelak.¹³⁹ Sedangkan dalam beberapa keterangan lainnya, mengatakan bahwa Nabi memiliki tugas memberitahu kabar gembira kepada umat manusia, mengancam akan balasan yang setimpal apabila tidak menjalankan perintah Tuhan Yang Maha Esa. Kemudian, kabar gembira bagi orang-orang yang taat dan beribadah kepada Allah SWT. ancaman wajib diberikan kepada orang-orang yang tidak mendengarkan nasehat dari pembawa berita besar. Manakala para nabi sudah tidak didengarkan akan kehidupan di masa setelah kehidupan dunia, mereka harus diberitahu bahwa kehidupan setelah kematian ada dan balasannya sungguh perih. Dalam konteks ayat ini, para nabi harus benar-benar mampu menguasai konteks risalahnya, orang-orang baik dan beriman akan menunggu berita baik di hari kemudian, kata amil dan kata menunggu dalam pembahasan tafsir ini juga disandingkan sehingga dapat ditegaskan bahwa orang-orang beriman menunggu nasib baiknya. Sedangkan orang ingkar menunggu nasib buruknya.¹⁴⁰

4. QS. Al-Ankabut/29:58

Dalam ayat ini, kata amil mengarah kepada orang-orang yang berbuat kebajikan, mereka yang berbuat kebajikan akan mendapat tempat yang baik dan tinggi dalam surga. Sungguh itu adalah balasan yang setimpal bagi orang-orang yang berbuat baik di hadapan manusia dan Allah SWT.

وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَنُبَوِّئَنَّهُمْ مِنَ الْجَنَّةِ غُرَفًا يُجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا
نِعْمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ

Dan orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal-amal yang saleh, sesungguhnya akan Kami tempatkan mereka pada tempat-tempat yang tinggi di dalam surga, yang mengalir sungai-sungai di bawahnya, mereka kekal di dalamnya. Itulah sebaik-baik pembalasan bagi orang-orang yang beramal. QS. Al-Ankabut/29:58.

Ayat ini menjelaskan orang-orang yang berbuat baik dan beriman. Berbuat baik dan beriman adalah dua hal yang berbeda. Meskipun terdapat persamaan yang sangat mendasar. Orang yang

¹³⁹ Sayyid Quthb, *Tafsir fi Zilalil Qur'an*,....., hal. 120.

¹⁴⁰ Mohsen Qira'ati, *Tafsir an-Nuur min surahin A'raf ila surahin Yunus*, Jilid IV, hal. 130.

beriman sudah pasti dapat berbuat baik. Sedangkan, orang yang berbuat baik belum tentu beriman. orang-orang yang keluar dari rumah mencari sumber penghidupan dengan niat memberi nafkah keluarganya adalah salah satu cara untuk berbuat baik, namun apabila ada orang yang berbuat baik untuk mencari jalan yang tidak diridai oleh Allah, sungguh ia adalah orang-orang yang rugi.¹⁴¹

Adapun Muhsen Qiraati memberikan penjelasan dalam tafsirnya, bahwa ayat kemungkinan ada kaitannya dengan ayat sebelumnya yaitu QS. al-Ankabut/29: 56:

يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ أَرْضِي وَاسِعَةٌ فَإِيَّايَ فَاعْبُدُونِ

“Wahai hamba-hamba-Ku yang beriman! Sungguh, Bumi-Ku luas, maka sembahlah Aku (saja).” Ini adalah isyarat pertama saat Muhsen Qiraati mencoba memahami QS. al-Ankabut/29:58, adapun kata “*Nubawwi’a*,” dalam ayat tersebut mengindikasikan tempat yang permanen, atau tempat-tempat yang dimuliakan. Perbuatan baik akan diberikan balasan hingga ribuan kali kebaikan, sehingga orang-orang yang berbuat baik di jalan Allah akan mendapatkan balasan yang setimpal. perbuatan baik akan menyertai orang-orang yang beriman, sebagaimana yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa orang beriman sudah pasti baik, sedangkan orang baik belum tentu beriman. orang-orang yang beriman kepada Allah dan beramal saleh adalah syarat agar orang bisa masuk ke surga, inilah yang menjadikan umat Islam masuk surga, karena syaratnya sangat mudah meskipun dalam melaksanakannya membutuhkan energi dan meredam hawa nafsu yang membara. Amal adalah pondasi awal untuk memperoleh balasan yang setimpal. Amal adalah kunci untuk bisa masuk surga.¹⁴²

5. QS. Ash-Shaffat/37:61.

Dalam ayat ini, kata *amil* mengarah kepada orang-orang yang berbuat kebajikan di masa dunia. Mereka mendapatkan balasan yang setimpal dalam surga, mereka yang telah berbuat kebajikan adalah orang-orang yang menang, mereka itu adalah orang-orang yang mampu berbuat kebajikan. Maksud dari orang-orang yang berbuat kebajikan adalah orang-orang yang mampu mengalahkan hawa nafsunya karena peringatan dari Allah atas ganjaran orang-orang yang ingkar. Dalam tafsir *Quth*, kata *Amil* di sini tidak dijelaskan secara rinci, hanya mengikuti penjelasan ayat sebelumnya yaitu orang yang beramal. Sehingga pengertian *amil* di sini adalah orang-orang yang

¹⁴¹ Sayyid Quthb, *Tafsir fi Zilalil Qur’an*, (QS. Al-Ankabut/29),..., hal. 58.

¹⁴² Mohsen Qira’ati, *Tafsir an-Nuur min surahin A’raf ila surahin Yunus*, Jilid VII, hal. 140.

beramal, berbuat baik, orang yang bekerja di jalan Allah, bukan lagi mencari harta dunia saja, melainkan kepentingan akhirat. Kebahagiaan abadi akan didapatkan oleh orang-orang yang beramal di jalan Allah. Mereka yang tidak ingin meramal dan berjuang di jalan Allah hanya akan merasakan kenikmatan sesaat di dunia. Oleh sebab itu, tidak ada kerugian berjuang di jalan Allah, sebab Allah sendiri yang telah berjanji balasan bagi orang-orang yang berbuat baik. Inilah perbedaan besar bagi seorang amil dalam ayat ini, mereka hidup bahagia dan kekal di dalam surga, sedangkan orang yang ingkar hanya akan mendapat kenikmatan sesaat di dunia.¹⁴³

لِيَمِثِلَ هَذَا فَلَْيَعْمَلِ الْعَامِلُونَ

Untuk kemenangan serupa ini hendaklah berusaha orang-orang yang mau bertindak. QS. Ash-Shaffat/37:61.

Setiap orang harus mendapatkan bimbingan agar mendapat jalan yang benar. Dalam redaksi ayat di atas, bisa memunculkan pertanyaan liar. Apakah bekerja dengan berharap surga atau rida Tuhan bisa bertentangan dengan kekhlasan. Bisa jadi bertentangan. Akan tetapi, menurut Mohsen Qiraati, itu tidak bertentangan. Apa yang harus diperjuangkan di dunia memang harus diperjuangkan, sedangkan perjuangan untuk kehidupan akhirat juga tidak boleh dilupakan. Beriman saja tidak cukup, perlu amal untuk mencapai target yang diminta oleh Tuhan yang Maha Esa.¹⁴⁴

6. QS. Az-Zumar/39:39.

Dalam ayat ini, umat Nabi Muhammad diseru untuk berbuat kebajikan berdasarkan kedudukannya, hal ini dikarenakan kemampuan manusia berbeda-beda. Kemampuan manusia untuk beribadah kepada Allah pun berbeda-beda. Orang yang memiliki harta lebih akan lebih mudah beribadah kepada Allah seperti ibadah haji dan qurban di hari raya Idul Adha, serta ibadah sedekah di bulan Ramadhan. Orang-orang yang mampu melakukan perbuatan baik maka sebaiknya tidak ditunda-tunda. Nabi Muhammad sangat sabar dalam menjalankan dan menyampaikan risalahnya, walau dengan orang-orang musyrik yang hanya mementingkan dirinya sendiri serta menyakiti orang lain. Itulan sebabnya mereka berani mengatakan secara terang-terangan penolakan terhadap Islam. Hingga turunlah ayat ini yang berkaitan dengan individualisme orang-orang musyrik.¹⁴⁵

قُلْ يَا قَوْمِ اعْمَلُوا عَلَىٰ مَكَانَتِكُمْ إِنِّي عَامِلٌ فَسَوْفَ تَعْلَمُونَ

¹⁴³ Sayyid Quthb, *Tafsir fi Zilalil Qur'an*, (QS. Shaffat/29) ,....., hal. 14.

¹⁴⁴ Mohsen Qira'ati, *Tafsir an-Nuur min surahin A'raf ila surahin Yunus*, Jilid VIII, hal. 23.

¹⁴⁵ Sayyid Quthb, *Tafsir fi Zilalil Qur'an*, (QS. Zumar/39) ,....., hal. 39.

Katakanlah, “Hai kaumku, berusahalah sesuai dengan kemampuanmu, sesungguhnya aku akan berusaha (pula). Kelak kamu akan mengetahui. (QS. Az-Zumar/39: 39).

7. QS. Az-Zumar/39:74.

Maksud ayat ini adalah orang-orang yang beriman dan menghuni surga telah menyaksikan pahala mereka dalam surga, mereka memiliki kekuasaan dalam surga. Itulah balasan bagi orang-orang yang berbuat kebaikan. Kata amil di sini juga mengarah kepada orang-orang yang mampu berbuat kebaikan. Menurut al-Hasan, orang-orang yang berbuat kebaikan akan mendapatkan surga. Surga, di dalamnya bersama para syuhada, karena mereka berjuang di jalan Allah melalui amal kebaikan yang telah mereka kerjakan.¹⁴⁶ Terkait dengan kapan akan diciptakan surga itu, beberapa kelompok dalam Islam berbeda pendapat. Beberapa di antaranya adalah kelompok *mu'tazilah* dan *qadariyah*. Mereka berpendapat bahwa surga dan neraka akan diciptakan setelah di akhirat kelak.¹⁴⁷ Surga secara umum dimaknai sebagai tempat yang di dalamnya terdapat kebun-kebon.¹⁴⁸

وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي صَدَقْنَا وَعَدَّهُ وَ أَوْرَثَنَا الْأَرْضَ نَتَّبِعُوا مِنْ الْجَنَّةِ حَيْثُ نَشَاءُ فَنِعْمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ

Dan mereka mengucapkan, Segala puji bagi Allah yang telah memenuhi janji-Nya kepada kami dan telah (memberi) kepada kami tempat ini sedang kami (diperkenankan) menempati tempat dalam surga di mana saja yang kami kehendaki. Maka surga itulah sebaik-baik balasan bagi orang-orang yang beramal. (QS. Az-Zumar/39:74).

Dalam ayat ini yang ditekankan adalah tauhid kepada Allah. Mereka yang berbuat kebaikan tujuan utamanya adalah mentauhidkan Allah. Hanya saja diantara mereka ada yang ingkar. Adapun yang berbuat amal akan mendapatkan ganjaran yang setimpal.¹⁴⁹ Orang-orang yang mendapat ganjaran surga menerima berkah Tuhan dengan tinggal di dalamnya, lalu mereka mengucapkan “*alhamdulillah*.” Salah satu nikmat penduduk surga adalah diberikannya tempat tinggal. Setiap orang yang berhak mendapat pahala apabila berbuat baik.¹⁵⁰

8. QS. Fushshilat/41:5.

¹⁴⁶ Muhammad Kamil Hasan al-Mahami, *Al-Mausu'ah Al-Qur'aniyyah*, Edisi Indonesia, Jakarta Timur: PT. Kharisma Ilmu, 2010, hal. 89-90.

¹⁴⁷ Muhammad Zulfikarullah, “Surga dalam Literatur Al-Qur'an,” dalam *Jurnal al-Burhan* Vol. 17 No. 1 Tahun 2017, hal. 101-102.

¹⁴⁸ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Keniscayaan Hari Akhir: Tafsir Al-Qur'an Tematik*, Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2010, hal. 383.

¹⁴⁹ Sayyid Quthb, *Tafsir fi Zilalil Qur'an*, (QS. Zumar/39),....., hal. 42.

¹⁵⁰ Mohsen Qira'ati, *Tafsir an-Nuur min surahin A'raf ila surahin Yunus*, Jilid VIII, hal. 171.

Ayat ini menggambarkan orang-orang yang telah berpaling dari Allah. Mereka yang musyrik telah menyatakan pernyataan sepihak terhadap orang-orang beriman. Mereka mengatakan kepada orang beriman, lakukan saja apa yang ingin kamu lakukan, dan kami akan melakukan apa yang hendak kami lakukan. Inilah yang dilakukan oleh orang musyrik. Kata amil dalam ayat ini ditujukan kepada orang-orang yang beriman. Orang-orang musyrik telah menyatakan perang ideologi terhadap kaum beriman, mereka menyatakan, di antara mereka telah ada penyekat yang jelas, sehingga orang musyrik menyatakan dan menyuruh orang beriman fokus terhadap pekerjaan mereka, termasuk dengan orang musyrik meminta mereka dibiarkan. Padahal, Allah tidak akan memperlambat janji-janji-Nya terhadap hamba. Indra orang musyrik telah tertutup, sehingga tidak akan mampu menerima kebenaran yang ada. Janji Allah terhadap orang-orang berdusta tidak akan lambat. Janji Allah akan memperlihatkan kepada orang-orang beriman bahwa janji-Nya benar-benar nyata. Mereka orang-orang kafir tidak meyakini bahwa orang beriman bukanlah representasi dari Allah, ia hanya menerima wahyu.¹⁵¹

وَقَالُوا قُلُوبُنَا فِي أَكِنَّةٍ مِّمَّا تَدْعُونَا إِلَيْهِ وَ فِي آذَانِنَا وَقْرٌ وَمِنْ بَيْنِنَا وَ بَيْنِكَ حِجَابٌ فَاعْمَلْ إِنَّا عَامِلُونَ

Mereka berkata, Hati kami berada dalam tutupan (yang menutupi) apa yang kamu seru kami kepadanya dan di telinga kami terdapat sumbatan, dan antara kami dan kamu terdapat dinding (pemisah). Maka urusanlah pekerjaanmu sendiri; kami pun akan mengurus pekerjaan kami sendiri. (QS. Fushshilat/41:5).

Orang-orang yang ingkar tidak bisa menerima kebenaran dari Allah sebab ucapan yang baik dan benar saja sudah ditolak apalagi yang sudah dijamin kebenarannya. Mereka meninggalkan risalah Allah sebab hawa nafsu mereka dijadikan hati, hawa nafsu mereka disembah, dituhankan. Itulah sebabnya mereka yang ingkar tidak akan ada pencerahan karena Tuhan sudah membiarkan.¹⁵²

9. QS. Ghasiyah/88:5.

Dalam ayat ini, Allah menerangkan kepada umat Islam soal balasan yang mereka dapat. Muka mereka berseri-seri. Mereka selalu gembira dalam surga. Orang-orang beriman merasa senang karena telah mendapat balasan yang diidam-idamkan. Orang yang mampu melakukan kebaikan adalah orang yang mencintai Allah. Mereka selalu

¹⁵¹ Sayyid Quthb, *Tafsir fi Zilalil Qur'an*, (QS. Fushshilat/39),..., hal. 5.

¹⁵² Mohsen Qira'ati, *Tafsir an-Nuur min surahin A'raf ila surahin Yunus*, Jilid VIII, hal. 269.

ingat terhadap Tuhannya.¹⁵³ Seperti terdapat dalam sahih Bukhari sebagai berikut;

*Tidaklah hamba-Ku mendekatkan diri kepada-Ku, melainkan dengan mengerjakan perkara-perkara yang wajib. Hamba-Ku tersebut pun senantiasa mendekatkan diri kepada-Ku dengan perkara-perkara sunnah sehingga Aku mencintainya. Jika Aku mencintainya, maka Aku bersama pendengarnya, yang ia mendengar dengannya, penglihatannya yang ia melihat dengannya, tangannya yang ia mengambil dengannya, dan kakinya yang ia berjalan dengannya. (Dengan-Ku ia mendengar, melihat, mengambil, dan berjalan). Jika ia meminta kepada-Ku niscaya Aku benar-benar memberinya. Jika ia meminta perlindungan kepada-Ku niscaya Aku benar-benar melindunginya.*¹⁵⁴

Adapun orang-orang yang melakukan kebaikan di dunia dapat balasan di dunia dan akhirat apabila cara-cara mereka tersebut dilakukan dengan cara yang ihsan. Dengan rasa kemanusiaan. Itulah yang akan mendapat balasan di surga kelak, mereka hidup kekal di dalamnya.¹⁵⁵

عَامِلَةٌ نَاصِبَةٌ

Yang telah bekerja keras lagi kepayahan (lantaran mereka tidak memetik hasilnya). (QS. Ghasyiyah/88:3).

Setiap usaha dan kesulitan tidak memiliki faedah samasekali di hari kiamat, sehingga bukan hanya kepentingan dunia saja, melainkan kepentingan akhirat juga perlu dipersiapkan.¹⁵⁶ Seseorang yang apabila diberikan rezeki akan bersyukur, dan bersabar ketika mendapat cobaan.¹⁵⁷ Orang yang memiliki usaha dalam bekerja akan mendapatkan balasan yang setimpal di akhirat kelak. Kerja keras di dunia akan sia-sia apabila niatnya salah. Niat yang dimaksud adalah seperti ingin dipuji, ingin mendapatkan simpati orang. Contoh seperti ini banyak sekali dalam dunia nyata. Di mana, orang-orang ingin berbuat baik tetapi tidak diperbolehkan oleh keadaan, bisa jadi diperbolehkan oleh keadaan tetapi tidak didukung oleh diri sendiri. Masalah seperti itu bisa saja datang

¹⁵³ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Ad-Daa' Wa Ad-Dawaa': Macam-Macam Penyakit Hati yang Membahayakan dan Resep Pengobatannya*, t.tp: Pustaka Imam AsSayfi'I, 2013, hal. 429.

¹⁵⁴ Abi Abdullah Muhammad bin Ismail al-Bukhari, *Matan Masykul Al-Bukhāri*, Bairut: Dar al-Fikr, hal. 129.

¹⁵⁵ Atabik Lutfi, *Tafsir Tazkiyah: Tadabur Ayat-Ayat untuk Pencerahan dan Penyucian Hati*, Jakarta: Gema Insani, 2009, cet 1, hal. 138.

¹⁵⁶ Mohsen Qira'ati, *Tafsir an-Nuur min surahin A'raf ila surahin Yunus*, Jilid X, hal. 434.

¹⁵⁷ Diriwayatkan oleh Muslim dalam *az-Zuhud*: juga oleh Ahmad, Vol. IV, hal. 332-333, Wensick, Vol. 1, hal. 115.

menghampiri seseorang kapanpun. Sehingga Allah menegaskan dalam firman-Nya soal balasan neraka bagi orang ingkar dan balasan surga bagi orang yang taat. Di sisi lain, orang yang bekerja dengan giat dan mandiri serta memiliki peran aktif membantu masyarakat berpengaruh terhadap jiwa dan pikirannya menjadi lebih percaya diri.¹⁵⁸ Allah pun meminta Nabi Muhammad untuk menyeru umatnya agar bekerja seperti dalam QS.Hud/11:93.¹⁵⁹

وَيَا قَوْمِ اعْمَلُوا عَلَىٰ مَكَانَتِكُمْ إِنِّي عَامِلٌ سَوْفَ تَعْلَمُونَ مَنْ يَأْتِيهِ عَذَابٌ يُخْزِيهِ وَمَنْ هُوَ كَاذِبٌ
وَارْتَقِبُوا إِنِّي مَعَكُمْ رَقِيبٌ

Dan wahai kaumku! Berbuatlah menurut kemampuanmu, sesungguhnya aku pun berbuat (pula),....

¹⁵⁸ Muhammad Utsman Najati, *Hadis dan Ilmu Jiwa*, Bandung: Pustaka, 2005, hal. 316.

¹⁵⁹ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Tafsir Al-Qur'an Tematik: Kerja dan ketenagakerjaan*, t.d. 21.

BAB IV

KESELAMATAN KERJA DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI POSITIF QUR'ANI

A. Konsep Psikologi Positif dalam Al-Qur'an

1. Relevansi dengan Nilai-Nilai Islam dan Al-Qur'an

Secara konseptual psikologi positif memiliki relevansi dengan nilai-nilai dasar agama. Hal tersebut dikarenakan baik antara visi agama dengan visi dari psikologi positif memiliki kesamaan yakni hendak mengoptimalkan potensi dasar manusia menuju kesejahteraan dan kebahagiaan. Disamping itu keduanya sama-sama berfokus pada aspek positif pada diri manusia. Sebagaimana menurut Seligman sendiri bahwa nilai-nilai yang ada pada ajaran berbagai agama ada kaitannya dengan nilai-nilai psikologi positif. Nilai-nilai agama dapat menjadi komponen pendukung bagi pengembangan psikologi positif dikarenakan memiliki implikasi yang positif yang sesuai dengan tujuan dari psikologi jenis ini. Hal tersebut sebagaimana yang dibuktikan oleh penelitian Robert A. Emmons dan Michael McCullough yang ditujukan pada mahasiswa yang mengambil mata kuliah psikologi kesehatan. Dalam penelitian tersebut mahasiswa diminta untuk menghitung nikmat atau mensyukuri segalacam nikmat yang telah dikaruniakan kepada mereka. Hasilnya memunculkan efek positif yaitu emosi positif dan kesadaran positif.¹

¹ Robert A. Emmons & Michael McCullough, "Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life", dalam *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, hal. 377-389.

Kemudian pada abad ke-20 dan abad ke-21 penelitian tentang psikologi positif juga mulai berkembang seiring dengan pengaruh dari ajaran agama-agama besar yang berguna untuk meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup. Psikologi positif menghasilkan emosi-emosi positif seperti rasa takjub, maaf, perhatian, kasih sayang, dan rasa terima kasih. Psikologi positif berkaitan dengan pengalaman manusia yang positif seperti kebahagiaan, harapan dan optimisme, kepuasan, hubungan yang positif, dan membuat hidup lebih layak, demikian juga dengan visi dari agama-agama.² Dengan demikian, psikologi positif dan agama berkontribusi pada proses berlangsungnya kehidupan seseorang, kelompok ataupun suatu lembaga.³

Relevansi secara timbal balik juga berlaku pada agama Islam dengan Al-Qur'an sebagai sumber utamanya. Pembahasan mengenai psikologi positif yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup manusia dan hidup penuh makna selaras dengan nilai-nilai positif dalam Al-Qur'an yang juga mendukung dalam hal peningkatan kesehatan mental dan mengembangkan spiritualitas hidup manusia. Baik Al-Qur'an maupun psikologi positif sama-sama mengafirmasi potensi dan nilai-nilai positif yang terdapat pada diri manusia. Sehingga keduanya berupaya mengoptimalkan potensi tersebut sehingga dapat menjadi sarana pencapaian kesejahteraan hidup bagi seseorang tersebut.

Secara mendasar Agama Islam sangat menekankan aspek positif pada diri manusia. Aspek-aspek positif tersebut yang paling mendasar ialah aspek keimanan. Iman dalam perspektif psikologi tentunya tidak hanya bernuansa teologis, iman tiada lain merupakan prinsip dalam menggapai kebahagiaan manusia, baik di dunia maupun di akhirat. Melalui keteguhan iman yang kukuh seseorang memiliki keyakinan dan optimisme dalam hidup. Memang, sebagian dari aliran psikologi yang lain seperti psikoanalisis dan behaviorisme misalnya, cenderung kurang respek dalam memandang iman atau keyakinan dalam beragama. Namun faktanya, seseorang yang memiliki keyakinan teguh atas sesuatu, terlebih sesuatu itu diyakini berkaitan dengan nasib hidupnya secara hakiki, jauh lebih optimis ketimbang orang yang tidak memiliki keyakinan atas hal tersebut. Selain keimanan, aspek positif tersebut hadir melalui ajaran-ajaran agama Islam seperti, pesan untuk tidak berputus asa, pesan untuk bersabar, pesan untuk menikmati dunia dan agar senantiasa mensyukurinya. Agama Islam juga menganjurkan

² Alex Linley, S. Joseph, S. Harrington, & A.M. Wood. "Positive psychology: Past, present, and (possible) future, dalam *Journal of Positive Psychology*, No.1, 2006, hal. 3–16.

³ Shelly Gable & J. Haidt, "What (and why) is positive psychology? dalam *Review of General Psychology*, 2005, hal. 104. <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>.

seseorang untuk mengaktualisasikan diri melalui bekerja, berkarir, berkelana, eksplorasi, dan mencari makna hidup secara hakiki. Prinsip-prinsip tersebut tiada lain merupakan aspek-aspek yang menjadi dasar dari apa yang disebut dengan psikologi positif.

Dalam Islam sendiri, isyarat psikologi positif tidak hanya tersirat dalam Al-Qur'an, tetapi juga diajarkan dan dicontohkan secara langsung oleh Nabi Saw dan para sahabat melalui kehidupannya⁴. Terkait dengan hal tersebut anjuran dan pesan nabi SAW yang mengarah pada psikologi positif yang mengarah pada optimalisasi diri menuju kesejahteraan hidup, diantaranya ialah optimalisasi dalam bentuk spiritual, sosial, intelektual, dan emosional. Yang paling utama, nabi mewajibkan setiap umatnya untuk mengoptimalkan diri melalui belajar dan menuntut ilmu. Dalam hadisnya yang populer menyebutkan: "*Menuntut ilmu wajib bagi setiap Muslim.*"⁵

Dari hadis tersebut terdapat isyarat bahwa setiap manusia memiliki potensi yang harus senantiasa digali. Manusia memiliki potensi untuk berkembang dengan cara belajar dan menuntut ilmu. Menuntut ilmu tentunya bukan hanya dalam konteks bangku sekolah, menuntut ilmu dapat dicapai dengan berbagai cara, melalui pengalaman, perenungan, persoalan dan tentu saja pengajaran.

Potensi dalam perspektif Islam hadir bagi setiap manusia, potensi tersebut dikenal dengan istilah *fitrah*. Nabi sendiri mengisyaratkan dalam hadisnya mengenai potensi fitriah tersebut, ia mengungkapkan "*Setiap anak terlahir dalam keadaan fitrah. Orang tuanya yang akan membuat dia yahudi, nasrani, dan majusi*" (H.R. Muslim)". Oleh karena itu, nabi melalui perannya sebagai utusan Allah hendak mengoptimalkan potensi-potensi yang ada pada masyarakat pada masanya untuk dapat hidup secara lebih baik lagi. Ia hendak mengentaskan masyarakat sekitarnya yang umum dilabeli dengan jahiliyah menuju masyarakat yang madani, masyarakat yang beradab dan berkarakter. Hal tersebut Nabi aktualisasikan melalui dakwah selama bertahun-tahun sehingga membuahkan hasilnya, Masyarakat yang dulunya *jahiliyah* kemudian bertransformasi menjadi masyarakat yang memiliki pribadi yang luhur. Masyarakat yang memiliki optimisme akan kehidupannya baik di dunia dan akhirat. Misi tersebut

⁴ Nausheen Pasha-Zaidi & Muna Odeh, *The Life of PII; Developing a Positive Islamic Identity*. Dalam L. Lambert & N. Pasha Zaidi, *Positive Psychology In The Middle East/North Africa*. hal. 258

⁵ Hadis *shahih li ghairihi*, diriwayatkan Ibnu Majah (No. 224), dari jalur Anas bin Malik *radhiyallahu anhu*.

turut pula diteruskan oleh penerusnya (*khalifah*) dengan prinsip yang sama yakni menjadikan masyarakat yang telah dibangun oleh nabi agar terus teroptimalisasi menjadi masyarakat yang lebih baik lagi .

2. Paradigma Psikologi Positif Qur'ani

Al-Qur'an hadir sebagai kitab dan petunjuk bagi seluruh umat manusia. Bahkan di dalamnya mewartakan secara langsung sebagai rahmat bagi semesta alam. Al-Qur'an, sebagai kitab yang berisi petunjuk untuk hidup yang selamat dan bahagia baik di dunia maupun di akhirat, memiliki banyak aspek yang mendorong ke arah psikologi positif qur'ani. Terdapat hubungan integratif antara isyarat-isyarat Al-Qur'an dengan elemen-elemen psikologi positif, di mana dari hubungan tersebut sangat memungkinkan untuk merumuskan konsep psikologi positif Qur'ani yang digali ayat-ayat yang relevan.

Adanya hubungan paradigmatis dalam melihat potensi manusia menjadi dasar bagi psikologi positif dan Al-Qur'an untuk saling berinteraksi dan berdialog dalam nuansa integrasi. Upaya ini dapat dilakukan melalui integrasi secara interaktif-dialogis dengan mengedepan prinsip etika ilmu dalam Islam.⁶ Pola integrasi psikologi positif (*sains*) dan Al-Qur'an (agama), mengacu pada tiga prinsip, yakni: *pertama*: menjadikan nilai-nilai spiritual dan moral sebagai basis integrasi psikologi positif dan Al-Qur'an. *Kedua*, pola bangunan integrasi psikologi positif dan Al-Qur'an sebagai sebuah kebenaran ilmu pengetahuan yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. *Ketiga*, mampu melahirkan nilai-nilai etika yang dapat menjadi rujukan moral bagi kesejahteraan individu dan masyarakat.

Psikologi positif Qur'ani dikaji melalui paradigma integrasi, tepatnya integrasi sains dan agama. Dalam kerangka mempertegas paradigma integrasi sains dan agama secara aplikatif untuk menghadirkan kebaruan serta memberikan kontribusi khazanah studi Islam. Dengan melabelkan pada *term* Qur'ani tentunya paradigma psikologi positif menjadi lebih bernuansa religius dan spiritual dibandingkan dengan psikologi positif pada umumnya yang masih memiliki kecenderungan pada aspek material. Psikologi positif yang merujuk kepada Al-Qur'an dan Hadis berusaha menyingkap pengetahuan kejiwaan yang dilakukan oleh para pemikir muslim dahulu. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui secara benar tentang

⁶ Prinsip dasar integrasi Islam dan sains modern, menurut Ziauddin Sardar dan Ehsan Masood adalah bertemunya berbagai bidang keilmuan dalam menjelaskan sebuah fenomena secara integral dengan menjadikan nilai-nilai spiritualitas sebagai basisnya, dimana sarana, tujuan, proses, metode, dan hasil senantiasa berada dalam pusran sistem etika. Ziauddin Sardar dan Ehsan Masood, *How Do You Know: Reading Ziauddin Sardar on Islam, Science and Cultural Relations*, London: Pluto Press, 2006, hal. 120.

konsep-konsep kejiwaan Islam, dan tidak terjebak pada realitas empiris yang objektif yang dapat menghilangkan aspek-aspek rohani pada ilmu jiwa tersebut. Menurut ajaran Islam beserta keunikan dan pola perilaku manusia sebagai ungkapan pengalaman interaksi dengan diri sendiri, lingkungan sekitar dan dalam kerohanian dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan diri dan pemaknaan dalam berbagai dimensi kehidupan manusia.⁷ Aktivitas dari berbagai dimensi tersebut dicapai melalui perilaku ritual (beribadah) dan aktivitas-aktivitas lain yang didorong oleh Tuhan, baik aktivitas yang tampak maupun aktivitas yang tidak tampak atau dalam hati seseorang. Dalam kehidupan seseorang akan meliputi berbagai dimensi keyakinan (*ideologis*) dimensi peribadatan dimensi penghayatan (*eksperiensial*), dimensi pengalaman (*konsekuensial*) dan dimensi pengetahuan agama (*intelektual*).⁸

Islam mendukung nilai-nilai karakter dan kebajikan yang luhur. Oleh karena itu, ia menyarankan bagi muslim, terutama para pemuda muslim, yang memerlukan penguatan karakter dan kepribadian jawabannya ialah dapat menggali nilai-nilai Islam itu sendiri.⁹ Konsekuensi dari integrasi psikologi positif dalam nilai-nilai Islami tentunya berpengaruh secara mendasar terhadap paradigma keilmuannya. Oleh karena itu, psikologi positif yang bernuansa Islami tentunya tidak bersifat sekuler, psikologi ini mengintegrasikan dengan kepercayaan akan hadirnya Tuhan. Selain itu pondasi ontologis dari psikologi ini juga lebih bersifat filosofis, jiwa dipandang sebagai substansi yang di dalamnya terkandung fitrah yang mengarah pada kebebasan dalam berkehendak. Manusia memiliki kebebasan dalam bertindak dan memilih. Dengan kebebasannya itu, ia dapat mengoptimalkan diri menjadi lebih baik maupun malah menjadi lebih jauh dari nilai-nilai kebajikan. Namun dalam kerangka Islam, kebajikan yang hakiki merupakan kebajikan yang mengarah pada nilai-nilai luhur ketuhanan. Perkembangan kearah yang positif adalah hasil dari pilihan yang membawa seseorang lebih dekat kepada Tuhan. Dengan demikian, kekuatan Islam adalah kekuatan yang membantu seseorang menyelaraskan diri dengan fitrahnya masing-masing.¹⁰

⁷ Hanna Djumhana Bastama, “*Psikologi Islami, What’s in a Name*”, *Simposium Nasional*, Surakarta: Fakultas Psikologi UMS, 1994, hal. 9.

⁸ Ancok, Djamaluddin dan Fu’adNashori, *Psikologi Islami : Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1994, hal. 77.

⁹ Nausheen Pasha-Zaidi dan Muna Odeh. *The Life of PII; Developing a Positive Islamic Identity*. Dalam L. Lambert & N. Pasha Zaidi. *Positive Psychology In The Middle East/North Africa*. hal. 258.

¹⁰ Nausheen Pasha-Zaidi dan Muna Odeh. *The Life of PII; Developing a Positive Islamic Identity*. Dalam L. Lambert & N. Pasha Zaidi. *Positive Psychology In The Middle East/North Africa*. hal. 261.

Menurut Bastaman, psikologi yang berbasis ajaran Islam adalah jenis psikologi yang berbasis citra manusia yang mempelajari karakteristik dan pola perilaku manusia sebagai ungkapan pengalaman interaksi mereka dengan diri sendiri, lingkungan mereka, dan alam kerohanian. Tujuan dari psikologi ini adalah untuk meningkatkan kesehatan mental dan keberagamaan.¹¹ Psikologi positif yang berlandaskan ajaran Islam meyakini bahwa hakikat manusia adalah fitrah, baik secara jasadi, nafsani (kognitif dan afektif), maupun ruhani (spiritual). Ibnu Taimiyah mengungkapkan bahwa fitrah manusia adalah memiliki pengetahuan tentang Allah, mencintai Allah dan memiliki komitmen untuk melaksanakan agama Allah. Allah SWT berfirman,

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفاً فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَمِيمُ وَ
لَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui” QS. al-Rum/30:30.

Sumber lainnya yaitu sebuah hadis shahih yang terkenal: *“Seseorang tidak dilahirkan kecuali dalam keadaan fitrah, maka kedua orang tuanyalah yang menjadikannya Yahudi, Nasrani, dan Majusi”* (HR. Bukhari, Muslim dari Abu Huraerah).

Maka, psikologi positif dalam Al-Qur’an jelas mengaitkan aspek paradigmanya pada aspek ketuhanan. Paradigma ini tentu berbeda dengan model psikologi lainnya seperti psikoanalisis maupun *behavior* yang lebih bernuansa *antropomorfis* dan sekuler. Dalam psikologi positif Qur’ani, posisi keimanan terhadap tuhan menjadi hal yang sentral. Karena salah satu pencapaian kebahagiaan melalui psikologi ini berkaitan dengan kepercayaan dan aktualisasi diri terhadapnya. Salah satunya ialah kepasrahan atas kehendaknya. Melalui psikologi positif Qur’ani seseorang dituntut untuk menerima realitas atau berserah diri kepada Allah. Allah SWT berfirman:

أَمْ نَشْرِكُ لَكَ صَدْرَكَ

“Bukanlah Kami telah meluaskan dadamu untukmu”. QS. al-Insyirah/94: 1.

¹¹ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar & Yayasan Insan Kamil, 1995, hal. 10.

Perbedaan mendasar antara teori psikologi positif dan teori psikologi positif Qur'ani terletak pada bagaimana mereka melihat potensi positif seseorang. Psikologi positif melihat potensi positif manusia sebagai kapabilitas untuk memperkaya kehidupan dan kesejahteraan mereka. Pendekatan ini cenderung lebih berorientasi pada *antroposentrisme*, yakni pandangan yang menganggap manusia sebagai sumber dari semua potensi luar biasa, dengan kekuatan spiritual-transenden berperan sekunder. Sebaliknya, psikologi positif Qur'ani memandang kekuatan spiritual-transenden sebagai sumber utama potensi positif manusia. Teori kesejahteraan, sifat baik, dan karakter kekuatan semua berakar dan terkait dengan kekuatan ilahi. Oleh karena itu, psikologi positif Qur'ani lebih berfokus pada aspek ketuhanan dalam potensi positif manusia. Menurut paradigma ini, hidup sesuai dengan nilai-nilai ilahi adalah yang terbaik. Kesejahteraan yang sejalan dengan nilai-nilai ilahi, baik di dunia maupun di akhirat, merupakan kesejahteraan yang paling diidamkan. Kebajikan yang dipraktikkan selalu terkait dengan kekuatan transenden, termasuk motivasi, proses, dan hasil yang diharapkan.

3. Sumber Psikologi Positif Qur'ani

Psikologi positif dalam Al-Qur'an jelas bersumber dari Al-Qur'an, tafsir Al-Qur'an dan hadis-hadis. Psikologi positif yang ada dalam Al-Qur'an disebut dengan *'Ilm al-Nafs al-Islami*, *'Ilm al-Nafs fi al-Islam*, Psikologi *Ilahiyah*, Psikologi Qur'ani, Psikologi Spiritual, Psikologi Sufistik, dan Psikologi Islami atau Psikologi Islam. Adapun istilah yang dipakai pada umumnya psikologi Islam.¹² Mujib sehingga ia menyadari dapat membentuk kualitas diri yang lebih sempurna dan mendapatkan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.¹³ Lebih jauh lagi psikologi dalam ajaran Islam juga melalui Al-Qur'an, Sunnah dan khazanah pemikiran Islam membahas tentang aspek-aspek kejiwaan dalam Islam seperti *ruh*, *al-nafs*, *al-qalb*, *al-'aql*, *adh-dhamir*, *al-lubb*, *al-fuad*, *al-sirr*, *al-fithrah*, dan lain-lain. Aspek-aspek kejiwaan tersebut memiliki eksistensi, dinamisme, proses, fungsi, dan perilaku selain itu mempelajari hakikat jiwa.¹⁴

Muhammad "Ustman Najati dalam bukunya *Ad-Dirasat an-Nafsaniyyah 'inda al-Ulama'* al- Muslimin Muhammad 'Ustman menuliskan jiwa diartikan sebagai *nafs*. Namun, Al Kindi, Al Farabi, dan Ibn Sina memiliki pendapat berbeda; mereka beranggapan bahwa

¹² Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islam*, hal. 3.

¹³ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001, hal. 5.

¹⁴ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*,..., hal. 5-7.

jiwa adalah "keutamaan awal bagi yang bersifat fisik, bersifat alami, mekanistik, dan memiliki energi kehidupan."¹⁵ Oleh karena jiwa memiliki keutamaan awal pada aspek fisik dan bersifat alami, manusia dianggap telah mencapai kesempurnaan ketika berperan sebagai makhluk yang beraksi atau bertindak. *Al-nafs* berada di tengah-tengah antara roh dan jasad. Karena roh berasal dari Allah SWT,¹⁶ roh selalu mendorong *al-nafs* untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan mengikuti seluruh ajaran-Nya. Sementara itu, jasad berasal dari materi, sehingga cenderung mengajak *al-nafs* untuk mengejar kenikmatan dan kesenangan yang bersifat materi atau duniawi.¹⁷ Dalam ilmu psikologi, jiwa lebih sering dihubungkan dengan perilaku. Jadi, yang diteliti oleh psikologi adalah tindakan-tindakan yang dianggap mencerminkan jiwa. Ini mencakup tindakan yang terlihat (terbuka) dan yang tersembunyi (tertutup).

Selain nilai-nilai Islam yang terkandung dalam Al-Qur'an dan sunnah nabi, psikologi positif qur'ani juga tetap tidak meninggalkan aspek ilmiahnya. Maka sumber yang juga utama ialah penelitian secara objektif, ilmiah dan empiris. Hal ini menjadi dasar pertanggungjawaban psikologi positif qur'ani yang bersifat ilmiah. Penelitian-penelitian tentang psikologi yang telah dilakukan selama ini terutama dalam lingkup psikologi positif di berbagai penjuru dunia dapat menjadi sumber referensi dalam melakukan atau membangun paradigma psikologi positif qur'ani. Psikologi positif hadir dari berbagai sumber dan paradigma yang beragam. Maka psikologi positif qur'ani tetap memanfaatkan sumber-sumber dan paradigma tersebut sekaligus kemudian memperkayanya dengan paradigma baru yang lebih transenden dan spiritual.

Sehingga sumber Al-Qur'an dan nilai-nilai keislaman hanya menjadi corak pembeda dalam aspek paradigma dalam memandang aspek positif manusia secara ontologis. Dimana manusia dipandang dari berbagai aspek dari mulai jasmani hingga ruhani sehingga memiliki perspektif yang lebih kaya dan luas. Aspek pembeda lainnya ialah dalam hal pemaknaan dari konsep kebahagiaan yang tentunya disesuaikan dengan paradigma qur'ani dimana kebahagiaan tidak hanya dipandang pada tataran materil dan inderawi semata, namun juga mencakup kebahagiaan yang lebih abadi yakni kebahagiaan akhirat.

¹⁵ Ahmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani*. Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001, hal.139.

¹⁶ "Dan mereka bertanya kepadamu tentang ruh. "Katakanlah: Roh itu termasuk urusan Tuhanku, dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit. QS. al-Isra/17:85.

¹⁷ Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islam, Studi Tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur'an*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004, hal.91

Kebahagiaan tidak hanya dapat dicapai melalui berbagai pencapaian yang bersifat duniawi dan sekuler melainkan dapat pula dicapai melalui rangkaian aktivitas spiritual dan religius seperti halnya beramal dan beribadah.

4. Tujuan dan Sasaran Psikologi Positif Qur'ani

Selain isyarat ontologis pada diri manusia, Al-Qur'an juga memberi landasan psikologi positif dalam hal pembentukan kesejahteraan. Kesejahteraan atau *well-being* merupakan sasaran utama daripada tujuan psikologi positif. Untuk mencapai kesejahteraan manusia, psikologi positif fokus pada tiga dimensi pengalaman positif manusia, yakni: *pertama*, pada tingkat subjektif psikologi positif fokus pada keadaan subjektif individu atau emosi positif, seperti kebahagiaan, sukacita, kepuasan, cinta, keintiman, dan lain-lain. Keadaan positif subjektif juga mencakup pemikiran yang konstruktif tentang masa depan, seperti optimisme, harapan, perasaan, vitalitas, kepercayaan diri dan efek emosi positif. *Kedua*, pada tingkat individu, psikologi positif fokus pada sifat-sifat positif individu, atau pola perilaku positif, seperti keberanian, ketekunan, kejujuran, dan kebijaksanaan, termasuk kemampuan estetika dan kreativitas. *Ketiga*, pada tingkat kelompok atau masyarakat, psikologi positif berfokus pada pengembangan, penciptaan, dan pemeliharaan institusi positif, seperti kebajikan sipil, keluarga harmonis, dan studi tentang lingkungan kerja kondusif.

Term kesejahteraan sendiri dalam Al-Qur'an sepadan dengan beberapa terminologi dan konsep dalam Al-Qur'an. Diantaranya ialah *as-salam*. Secara etimologi *al-salam* merupakan mashdar dari سلم yang berarti selamat. Menurut Ibn Zakariya, kata ini memiliki makna dasar sehat dan afiat. Kata ini juga menurut al-Raghib al-Asfahani bermakna bebas dari kekurangan, baik secara lahir maupun batin.¹⁸ Dalam Al-Qur'an *term al-salam* berikut bentuk derivasinya terulang sebanyak 138 dalam 126 ayat pada 48 surah.¹⁹ Namun, yang paling pokok dari itu, kata salam dalam Al-Qur'an dipakai untuk menjelaskan penyerahan diri kepada Allah (*yuslim wajhahu ila Allah*).

¹⁸ Al-Raghib al-Ashfahaniy, *Mufradat Alfaz Al-Qur'an*, Dimâsyq: Dar al-'Ilm, 2002M/1423H, Cet Ke-3, hal. 461.

¹⁹ Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfazh Al-Qur'an al-Karim*, Cairo: Dar al-Hadis, 1986, hal. 255-259.

TABEL IV. 1.
Makna Salam

No.	Hal	Surah
1.	<i>Qalb Salim</i> (hati yang selamat/suci/bersih)	QS. Al-Shâffât/37: 83-84
2.	<i>Subul al-salam</i> (jalan keselamatan/ kesejahteraan)	QS. al-Mâ'idah/5: 16.
3.	Salam secara spesifik menunjukkan pada objek, seperti kesejahteraan yang diberikan kepada para Rasul	QS. al-Shaffât/37:81
4.	Hamba-hamba pilihan	QS. al-Naml/ :59
5.	Untuk menunjuk pada kesejahteraan di akhirat	QS. al-Wâqi'ah/56:26
6.	Kedamaian malam	QS. al-Qadr/96: 5

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (١٦٢) لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ (١٦٣)

Katakanlah: Sesungguhnya sembahyangku, ibadahku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam. tiada sekutu bagiNya; dan demikian Itulah yang diperintahkan kepadaku dan aku adalah orang yang pertama-tama menyerahkan diri (kepada Allah). QS. Al-An'am/6: 162-163.

Tidak hanya menyampaikan beragam konteks *al-salam*, Al-Qur'an juga mengisyaratkan mengenai jalan atau cara untuk mencapai kondisi tersebut, diantaranya pada QS. Al-Furqân/25:63. Salah satu jalan untuk mencapai keselamatan tersebut ialah untuk menebar ucapan dan tindakan positif sekalipun kepada orang yang jahil.

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا

Dan hamba-hamba Tuhan yang Maha Penyayang itu (ialah) orang-orang yang berjalan di atas bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang jahil menyapa mereka, mereka mengucapkan kata-kata (yang mengandung) keselamatan.

Selain isyarat mengenai *term* kesejahteraan, dalam Al-Qur'an juga mengisyaratkan mengenai komponen-komponen yang membentuk kesejahteraan itu sendiri. Secara umum teori kesejahteraan dalam psikologi positif dibentuk secara sinergis oleh lima komponen, yakni:

emosi positif, keterlibatan, hubungan, makna, dan pencapaian. Dalam psikologi positif, emosi positif disebut juga dengan hidup yang menyenangkan. Ia merupakan unsur subjektif yang dirasakan oleh individu, baik berupa kebahagiaan maupun kepuasan hidup.²⁰ Dalam pandangan ini emosi positif berfungsi memberikan gairah dan makna hidup yang lebih baik.²¹ Dalam wacana totalitas pandangan Al-Qur'an, emosi positif dapat bersumber dari Tuhan,²² dari diri sendiri yang lahir dari usaha manusia melalui kebajikan,²³ dan hubungan sosial positif.²⁴ Ketiga sumber emosi positif ini saling terkait satu sama lain dan secara sinergis memberikan energi positif bagi individu dalam berfikir, bersikap dan berperilaku.

Keterlibatan dalam psikologi positif merupakan unsur subjektif, yakni bagaimana individu ikut terlibat dalam dunianya masing-masing, baik melalui aktivitas ataupun kreativitas yang dapat memberikan kontribusi bagi dirinya dan orang lain.²⁵ Dalam *worldview* Al-Qur'an, keterlibatan individu dalam berbagai aspek kehidupan, dipandang sebagai salah satu komponen sangat penting dalam mewujudkan kesejahteraan, misalnya: perintah untuk bertebaran di muka bumi untuk mencari karunia Allah SWT.²⁶ Hal ini menuntut aktivitas dan kreativitas individu secara total (*al-a'mâl kaffah*) serta menginginkan keseriusan dan kesungguhan (*al-mujâhadah*)

Dalam psikologi positif, kesejahteraan individu dan masyarakat juga diukur berdasarkan sikap dan perilaku dalam menjalin hubungan sosial positif dengan sesama. Ini mengacu pada keilmuan sosial yang berangkat dari paradigma manusia adalah makhluk sosial yang saling membutuhkan satu sama lain. Kepedulian timbal balik merupakan suatu keniscayaan dalam mewujudkan kesejahteraan bersama. Dalam *worldview* Al-Qur'an, hubungan harmonis suami dan istri disebut-sebut akan mendatangkan ketenangan dan ketentraman dalam rumah tangga. Ini menunjukkan hubungan sosial dimulai dari institusi masyarakat

²⁰ Martin E.P. Seligman, *Beyond Authentic Happiness: Menciptakan kebahagiaan sempurna dengan psikologi positif*, terj. Rudi Atmoko, Judul asli: *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*, Bandung: Penerbit Kaifa, 2013, hal 36.

²¹ Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006, hal. 24.

²² QS. al-Baqarah/2: 248, al-Fath/48: 4 dan 18.

²³ Ayat-ayat tentang al-falâh diantaranya: QS. Ali Imrân/3:104, QS. Al-A'râf/7:8, QS. al-Mu'minûn/23: 102, QS. Al-A'râf/7:157, QS. al-Taubah/9:88, QS. al-Nûr/24: 51, QS. al-Taghâbun/64:16, QS. al-Rûm/30:38.

²⁴ QS. al-A'râf/7: 189 dan QS.al-Rûm/30:21.

²⁵ Martin E.P. Seligman, *Beyond Authentic Happiness: Menciptakan kebahagiaan sempurna dengan psikologi positif...* hal. 37.

²⁶ QS. Al-Jumu'ah/62:10

terkecil, yakni keluarga, di mana ia menjadi cerminan bagi terwujudnya kualitas kesejahteraan dalam masyarakat. Lebih jauh, wacana Al-Qur'an tentang hubungan positif dikaitkan pencegahan terjadinya konflik serta resolusi konflik (*ishlah*).

Makna dalam teori kesejahteraan diartikan sebagai melayani tujuan yang lebih besar dari diri sendiri. Makna akan memberikan nuansa bagi emosi positif sehingga tidak terjebak pada kesenangan yang keliru. Makna juga berpengaruh terhadap masa depan sehingga sering dikaitkan dengan keadaan masa lampau yang memberi pengaruh terhadap keadaan hari ini dan tujuan di masa depan.²⁷ Dalam konteks pandangan dunia bahasa Al-Qur'an tentang kesejahteraan, makna adalah sesuatu di luar diri manusia yang memberikan motif dalam berbuat dan bertindak. Ia merupakan tujuan mulia yang telah ditetapkan oleh Sang Pencipta sebagai sesuatu yang sakral dan abstrak. Makna adalah pengalaman batin yang timbul akibat mendekatkan diri kepada Allah yang diperoleh melalui ritual peribadatan; menyerahkan diri kepada Allah; keimanan; ketaqwaan; ketaatan; taubat, serta mengingat Allah. Ia juga menjadi tujuan yang mesti diraih melalui ilmu dan pemahaman yang baik. Makna sebagai tujuan mulia yang dicari oleh manusia ditempatkan sebagai sesuatu yang lebih besar dari diri manusia. Ia bersifat permanen dan ilahi. Efek kesenangannya tidak bersifat sementara. Ia memberi daya hidup bagi setiap diri yang memperjuangkannya.

Pencapaian atau prestasi dalam teori kesejahteraan berhubungan dengan emosi positif dan makna. Pencapaian dinilai tidak berarti apabila tidak memberi dampak positif pada emosi positif dan makna. Artinya, pencapaian bukan sekedar soal prestasi, namun juga bagaimana proses dalam meraihnya.²⁸ Dalam wacana Al-Qur'an tentang kesejahteraan tidak jauh berbeda dengan pandangan Seligman. Kemenangan (*al-falah*) adalah salah satu katalog yang mengisyaratkan pencapaian yang berhubungan dengan kesejahteraan manusia, baik di dunia maupun di akhirat, seperti mencapai kebahagiaan (*al-sa'ādah*) yang diinginkan dalam kehidupan di dunia berupa kelestarian (kelanggengan hidup), kekayaan dan kemuliaan, mencapai kemenangan dunia dan akhirat, keberhasilan, terhindar dari siksaan, kesuksesan, keberhasilan, serta dijauhkan dari azab.

"*Al-sa'ādah*" dan kata-kata turunannya menggambarkan kebahagiaan di akhirat, sedangkan "*al-falah*" menggambarkan proses

²⁷ Martin E.P. Seligman, *Beyond Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Sempurna dengan Psikologi Positif*,..., hal. 38.

²⁸ Martin E.P. Seligman, *Beyond Authentic Happiness: Menciptakan kebahagiaan Sempurna dengan Psikologi Positif*,..., hal. 39-40.

mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat. Ia juga menjelaskan bahwa al-Qur'an menggunakan kata "*matā*" untuk menggambarkan kebahagiaan yang sifatnya sementara dan kata "*farh*" untuk menggambarkan kegembiraan yang sifatnya negatif. Jika kata *matā* untuk menunjukkan makna kebahagiaan yang bersifat sementara, temporal, maka kata *farh* menunjukkan makna kegembiraan yang bersifat negatif.²⁹ Al-Qur'an juga menggunakan kata "*sa'ādah*" untuk menggambarkan kebahagiaan yang sesungguhnya.

B. Paradigma Psikologi Positif Qur'ani dalam Memandang Manusia

Psikologi positif Qur'ani menilai manusia dengan tiga konsep dasar yang mencakup "*insan*", "*basyar*", dan "*bani adam*". Kata "*insan*" berasal dari "*Uns*", yang berarti jinak, damai, menyenangkan, dan tampak atau terlihat, sebagaimana ditunjukkan dalam QS. At-Tin/95:4. Kepenuhan makna manusia dapat ditemukan dalam kata "*Ins*" yang merujuk pada manusia, sementara "*Insani*" berarti dua orang manusia. Dari kata "*insan*", makna yang tersirat adalah manusia memiliki dua unsur, yaitu aspek lahiriah dan aspek batiniah, seperti yang dijelaskan dalam QS. Adz-Dzariyat/51:56. Kata-kata "*Ins*" dan "*Unas*" mengungkapkan bahwa sifat dasar manusia adalah *fitri* yang dipancarkan dari alam rohnya, termasuk sifat gemar bersahabat, ramah, lembut, sopan, dan patuh kepada Allah SWT, seperti ditunjukkan dalam QS. Al-A'raf/7:172. Selanjutnya, "*Basyar*" berarti kulit luar yang bisa dilihat dengan mata kasat mata, indah dan menarik, yang bisa membangkitkan rasa senang, bahagia, dan gembira bagi siapa saja yang melihatnya, seperti dalam QS. Ali Imran/3:7. Sementara itu, "*Bani Adam*" berarti anak-anak Adam atau keturunan Nabi Adam as, seperti yang tercantum dalam QS. Al-A'raf/7:27.³⁰ *Bani Adam* memiliki pengertian yang sama adalah *dzurriyat adam*. Adam digambarkan dalam Al-Qur'an sebagai makhluk manusia yang pertama kali. Disampingnya terdapat seorang perempuan yang diciptakan Allah untuk hidup berdampingan dengan adam, yakni Hawa. Dari pernikahan adam dan Hawa lahirlah bangsa manusia. Maka, semua manusia adalah bani adam atau keturunan Adam.³¹

Menurut Abdurrahman An-Nahlawi, *pertama* pandangan Islam meliputi manusia sebagai makhluk yang dimuliakan. Ini berarti Islam tidak memosisikan manusia dalam posisi kehinaan, kerendahan, atau

²⁹ Didi Junaedi, *Tafsir Kebahagiaan: Menyingkap Makna Kebahagiaan Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Psikologi*, Brebes: Rahmadina Publishing, 2019, hal. 51

³⁰ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2006, hal. 13-15.

³¹ Fu'adNashori, *Potensi-Potensi Manusia Seri Psikologi Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005, hal. 19-20.

tidak berharga seperti binatang, benda mati, atau makhluk lain (QS. Al-Isra/17:70 dan Al-Hajj/22:65). *Kedua*, kenyataan bahwa manusia adalah makhluk yang unik dan terpilih. Salah satu anugerah Allah kepada manusia adalah memberi mereka kemampuan untuk membedakan apa yang baik dan apa yang buruk, atau ketakwaan dari ketakwaan. Allah juga memberi mereka keinginan dan kesiapan untuk melakukan apa yang baik atau apa yang buruk sehingga mereka dapat memilih jalan yang akan membawa mereka ke kebinasaan.

Dalam Surah Asy-Syams/94:7-10, Allah berfirman bahwa manusia harus berupaya mensucikan dan mengembangkan diri mereka agar menjadi lebih baik. Ketiganya mencerminkan bahwa manusia adalah makhluk yang terus belajar. Sementara itu, dalam Surah Al-Alaq/96:3 dan 5, Allah memberikan anugerah kepada manusia berupa kemampuan belajar, seperti melalui indra pendengaran, penglihatan, dan hati. Allah berulang kali menanyakan kepada manusia, "*afala ta'qilun*" atau "Tidakkah kalian berpikir?", "*afala tatafakkarun*" atau "Tidakkah kalian merenung?", serta pertanyaan-pertanyaan lainnya yang mengindikasikan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk belajar dan berpikir.

Al-Qur'an menggambarkan manusia sebagai pilihan Tuhan, khalifah-Nya di dunia, dan semi-*samawi* dan semi-duniawi. Mereka memiliki sifat-sifat mengakui Tuhan, kebebasan, kepercayaan, tanggung jawab terhadap diri mereka sendiri dan alam semesta, dan mereka diberi keunggulan atas alam semesta, langit, dan bumi. Allah SWT berfirman:

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ
وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ

“Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat: “Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi” QS. al-Baqarah/2: 30.

Manusia sebagai khalifah Allah di bumi menjadi wakil Tuhan di muka bumi, yang menangani mandat Tuhan untuk mewujudkan kemakmuran di muka bumi. Kekuasaan yang diberikan kepada manusia bersifat kreatif, yang memungkinkan manusia mengelola serta memanfaatkan apa yang ada di bumi, untuk kepentingan hidupnya.³² Kedudukan manusia sebagai *khalifah* atau pengganti Allah di muka bumi dikritisi oleh malaikat karena manusia mempunyai potensi untuk membuat kerusakan di muka bumi. Akan tetapi Allah menegaskan bahwa malaikat belum mengetahui tentang manusia, kemudian manusia menunjukkan kemampuannya untuk

³² Musa Asy'arie, *Manusia Pembentuk Kebudayaan dalam Al-Qur'an*, Yogyakarta: LESFI, 1991. hal.43.

menyebutkan nama-nama. Dengan kemampuan ini, yang berarti juga kemampuan untuk berinisiatif, dengan demikian manusia tidak hanya berpotensi merusak akan tetapi juga memiliki potensi untuk berbuat kebaikan.³³ Dalam kondisi seperti inilah munculnya Al-Qur'an sebagai sumber perilaku kehidupan manusia dalam menjalankan tugasnya. Kisah penciptaan manusia dalam bentuk serah terima “kekhalfahan di atas bumi”, kepada manusia, menurut Fazlur Rahman diwarnai dengan protes para malaikat dan berkata: “Apakah engkau hendak menempatkan seseorang yang akan berbuat aniaya di atas bumi dan yang akan menumpahkan darah, sedang kami selalu memuji Kebesaran dan Kesucian-Mu? Allah tidak menyangkal tuduhan mereka terhadap manusia itu tetapi Dia menjawab:’ Aku mengetahui hal-hal yang tidak kalian ketahui”. QS. Al-Baqarah/2:30-34.

Kemudian Allah membuat kompetisi diantara para malaikat dengan Adam: siapakah di antara mereka yang lebih luas pengetahuannya. Dan kompetisi ini dimenangkan oleh manusia yang mampu menyebutkan nama-nama sementara malaikat tidak sanggup untuk melakukan hal tersebut. Keterangan ini menunjukkan bahwa manusia (Adam) dapat memiliki pengetahuan yang kreatif. Setelah itu, Allah menyuruh malaikat tersebut untuk bersujud kepada manusia (Adam). Kedudukan manusia sebagai khalifah Allah merupakan tanggungjawab moral manusia kepada Allah yang harus menjadi tantangan bagi manusia untuk mewujudkan perannya untuk menjadi penguasa di muka bumi Allah memberikan keistimewaan kepada manusia yang tidak diberikan kepada makhluk lainnya yaitu akal pikiran, dan kebebasan untuk berkehendak.

Selain itu, Al-Qur'an juga mencatat kekurangan yang dimiliki manusia. Al-Qur'an mengecam manusia atas kelalaian mereka terhadap sifat kemanusiaan, kesalahan persepsi mereka terhadap diri sendiri, dan ketidakmampuan mereka dalam memanfaatkan potensi fitrah sebagai khalifah Allah di dunia ini. Manusia mendapat cela karena sebagian besar dari mereka enggan merenung ke belakang, enggan memahami atau berusaha memahami tujuan hidup jangka panjang sebagai makhluk yang telah diberikan dan bersedia menerima amanah. Jika manusia gagal memikul amanah yang diberikan oleh Allah, maka posisi manusia akan setara dengan setan dan hewan buas. Firman Allah SWT :

إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ
كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا

³³ Machasin, *Menyelami Kebebasan Manusia, Telaah Kritis Terhadap Konsepsi Al-Qur 'an*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996, hal. 9.

“Sesungguhnya Kami telah mengemukakan amanat kepada langit, bumi dan gunung-gunung, maka semuanya enggan untuk memikul amanat itu dan mereka khawatiran mengkhianatinya, dan dipukullah amanat itu oleh manusia. Sesungguhnya manusia itu amat zalim dan amat bodoh.” QS. al-Ahzab/33:72.

Selanjutnya dalam surah lain: firman Allah:

ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ

Kemudian kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya (neraka), kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh; Maka bagi mereka pahala yang tiada putus-putusnya. QS. at-Tin/95:5-6.

Selain itu, Al-Qur'an mengingatkan bahwa manusia kadang-kadang tidak menggunakan kemampuan hati, mata, dan telinga mereka untuk melihat dan melihat tanda-tanda kekuasaan Allah. Berikut adalah bagian dari firman Allah SWT yang mendukung pernyataan ini:

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ

Dan Sesungguhnya kami jadikan untuk (isi neraka Jahannam) kebanyakan dari jin dan manusia, mereka mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka mempunyai mata (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengar (ayat-ayat Allah). mereka itu sebagai binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. mereka Itulah orang-orang yang lalai. QS. al-A'raf/7:179.

Dengan demikian, karena manusia diciptakan oleh Allah sebagai makhluk yang paling canggih, mereka memiliki kemampuan untuk mengaktualisasikan dan mengoptimalkan berbagai potensi positif yang dimilikinya. Mereka dapat menggunakan potensi ini dengan cara yang baik, seperti iman kepada Allah, mempelajari ilmu, dan melakukan perbuatan baik. Akibatnya, manusia akan menjadi makhluk yang paling mulia dan paling baik. Semua itu ringkasnya Al-Qur'an menegaskan

bahwa manusia merupakan makhluk yang sempurna.³⁴ Kesempurnaan manusia ditandai dengan kepemilikan jismiah, nafsiyah, dan ruhaniah.³⁵ Struktur *jismiah* merupakan totalitas fisik manusia secara biologis, termasuk otot, sistem sel, kelenjar dan saraf, dan lain-lain. Dalam Al-Qur'an, manusia di antaranya diungkap dengan menggunakan *term al-basyar, al-nas, al-insan*. *Al-Basyar* merujuk pada manusia secara biologis (*lahiriyah*), yang membutuhkan makan dan minum, serta merasa senang dengan terpenuhinya kebutuhan itu,³⁶ termasuk kebutuhan seksual³⁷, serta kebutuhan reproduksi.³⁸ Keseluruhan potensi psikis manusia, yang terdiri dari pikiran, perasaan, dan motivasi atau dorongan, disebut struktur *nafsiyah*, yang mencakup dimensi *nafs, aql, dan qalb*. Dalam Al-Qur'an, struktur nafsiyah manusia mencerminkan potensi potensi positif dari aspek kognisi dan afeksi. Semua potensi *nafs, aql, dan qalb* pada hakikatnya berkonotasi positif jika diarahkan pada perasaan, pikiran, dan dorongan yang positif. Dalam Al-Qur'an, istilah ruh dan fitrah digunakan untuk menggambarkan struktur rohaniah, yang merupakan keseluruhan potensi spiritual dan transendental manusia yang suci dan luhur. Ruh melambangkan keluhuran, spiritualitas, transendental, dan suci. Ini adalah hasil dari iman dan amal shaleh. Namun, fitrah adalah potensi suci yang membuat manusia tertarik pada pemilik sifat fitrah. Potensi spiritual transendental ini serupa dengan naluri beragama.

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ

Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya (QS. at-Tin/95: 4).

Mengenai ayat tersebut, Ibnu Katsir mengatakan bahwa Allah menciptakan manusia dengan bentuk dan penampilan yang paling sempurna. Setiap manusia yang dilahirkan di bumi adalah makhluk terbaik di antara ratusan juta pesaing lainnya yang akan lahir ke muka bumi. Manusia sebagai makhluk terbaik dan terpilih di antara ratusan juta lainnya untuk menjalankan amanah sebagai khalifah Allah.

³⁴ QS. al-Tin/95: 4, Menurut Darwis Hude, manusia merupakan makhluk sentral di bumi ini. Ia merupakan makhluk yang sempurna dan seimbang, yang harus memadukan potensi jasmani dan spiritualnya. Darwis Hude, *Logika Al-Qur'an: Pemaknaan ayat dalam Berbagai Tema*, Jakarta: Penerbit Eurabia, 2015, hal. 19.

³⁵ Baharuddin Hasibuan, *Paradigma Psikologi Islami: Studi tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur'an*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004, hal. 159-160.

³⁶ QS. Maryam/19: 26.

³⁷ QS. Al-Baqarah/2:187 & Ali Imran/3:47.

³⁸ QS. al-Furqan/28: 54.

C. Potensi Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an

Al-Qur'an melalui ayat-ayatnya banyak membahas tentang potensi dasar yang terdapat pada diri manusia. Manusia, sejatinya adalah pusat perhatian dari keseluruhan pembahasan Al-Qur'an. Hal itu karena Al-Qur'an turun untuk kehidupan peradaban umat manusia. Dalam Al-Qur'an terdapat beberapa istilah yang digunakan tentang manusia, yaitu antara lain: *al-insan*, *al-ins*, *al-nas* dan *al-basyar*. Sebagian ulama memaknai istilah tersebut berbeda satu sama lain. Contohnya *term al-basyar* digunakan untuk memaknai manusia secara fisik sebagai makhluk hidup yang mengkonsumsi sesuatu seperti makan dan minum (manusia level biologis). *Al-ins* sebagai pasangan atau lawan kata *al-jin*. *An-nas* sebagai spesies, sedangkan *al-insan* melebihi intensi makna yang ada yaitu manusia mampu menjadi pemimpin (manusia level spiritual dan sosiologis), dan manusia mampu mendapat ilmu dan pengetahuan (level intelektual).³⁹

Hal tersebut menunjukkan bahwa dalam Al-Qur'an secara potensi dasar, manusia memiliki ragam potensi. Mulai dari potensi biologis (*basyariyah*), intelektual (*'aqliyah*), sosial (*khalifah*), dan spiritual (*ruhaniyah*, *insaniyah*). Tergantung bagaimana setiap manusia hendak menyikapi dan mengembangkan potensinya. Sebagaimana yang dijelaskan dalam QS. Asy-Syams/91: 7-9 "*Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya). Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. Sesungguhnya, beruntunglah orang-orang yang mensucikan jiwa itu*"

Menurut Quraish Shihab, kata "mengilhamkan" dalam ayat tersebut berarti "memperkenalkan". Dengan tujuan agar manusia dapat memahami makna baik dan buruk, mereka diberikan pilihan untuk melakukan tindakan baik atau buruk.⁴⁰ Adapun Sayyid Quthb menjelaskan bahwa ayat di atas menggambarkan bahwa manusia adalah makhluk dwi dimensi dalam tabiatnya. Manusia harus senantiasa mampu membedakan mana yang baik dan mana yang buruk dan harus mampu mengarahkan dirinya menuju kebaikan. Potensi tersebut terdapat dalam diri manusia, serta faktor ekstern lainnya hanya berfungsi membangkitkan, mendorong, dan mengarahkan ke hal-hal yang positif.⁴¹

³⁹ Darwis Hude, *Cakrawala Ilmu dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 2002, hal. 145.

⁴⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir AL-Misbah*, Jilid 15, Jakarta: Lentera Hati, 2006, hal. 286.

⁴¹ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi-Zhilalil Qur'an*, Jilid 5, Cairo, Mesir: Darusy Syuruq, 1985, hal. 235.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa manusia banyak mempunyai kecenderungan yang disebabkan oleh banyak potensi yang dibawanya. Kecenderungan tersebut dapat dibagi menjadi dua, yaitu kecenderungan menjadi orang baik (*taqwa*) dan kecenderungan menjadi orang jahat (*fujur*). Dalam hal ini, pendidikanlah yang berperan memfasilitasi dan mengembangkan nilai-nilai positif pada manusia agar menjadi pribadi yang unggul dan berakhlak mulia. Al-Qur'an selalu menuntun manusia bagaimana agar setiap perilaku dan kepribadian dirinya bisa selaras dengan apa yang dikehendaki oleh Allah untuk kemaslahatan diri dan lingkungannya.⁴² Hal demikian tentu tidak akan tercapai, jika manusia hanya sampai pada tataran level biologis (*al-basyar*). Jika manusia hanya memikirkan urusan perut (biologis), mulai dari makan, minum, berkembang biak, sama saja dengan makhluk lain (binatang).

Manusia dalam pandangan Islam juga dianugerahi tiga potensi dalam mencari ilmu pengetahuan, yaitu: panca indera, akal (*'aql, lubb*), dan hati (*qalb, fu'ad*). Potensi-potensi inilah yang diharapkan mampu mengoptimalkan fungsi jasmani dan rohani yang ada pada diri manusia, sehingga bisa menjadi khalifah di muka bumi.⁴³ Untuk mencari ilmu, akal (*aql*), pendengaran (*sam'*), dan penglihatan (*bashar*) adalah perantara (*wasilah*). Semua perantara ini diberikan kepada manusia dengan tujuan untuk mengetahui kebenaran (*haqq*), yang berarti mengontrol diri agar tidak terjerumus dalam kesesatan. Untuk mengetahui kebenaran ini, diperlukan cara berfikir yang benar (*tafakur*).⁴⁴

1. Potensi Fitriah

Potensi yang paling mendasar pada diri manusia tidak lain ialah potensi secara *fitriah*. *Fitrah* dianggap sebagai potensi bawaan setiap manusia. Potensi bawaan ini ada sejak zaman permulaan penciptaan, yakni pada alam perjanjian (*'alam al-mitsaq*).⁴⁵ Berdasarkan keterangan Al-Qur'an bahwa manusia segera setelah diciptakan membuat sebuah perjanjian atau ikatan primordial dengan Tuhan sebagaimana yang tercantum dalam Al-Qur'an Surah al-A'raf ayat 172:

وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا
أَن تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ

⁴² Saktiyono, *Psikologi Islami, Teori dan Penelitian*, Bandung: Saktiyono Wordpress, 2012, hal. 34.

⁴³ Najati, Muhammad Usman, *Al-Qur'an wa 'Ilm al-Nafs, Ter. Ahmad Rofi'i*, Bandung: Penerbit Pustaka, 2004, hal. 201.

⁴⁴ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, hal. 19.

⁴⁵ R.H.A. Soenardjo, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jakarta: Departemen Agama RI, 1985, hal. 250.

“Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan. anak-anak Adam dari sulbi mereka dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka (seraya berfirman) : “Bukankah Aku ini Tuhanmu?” Mereka menjawab Betul (Engkau Tuhan kami), kami menjadi saksi.” QS. al-A’raf/7:172.

Kecenderungan dasar manusia adalah menyembah Tuhan. Manusia lahir dengan membawa konsep tauhid untuk mengesakan Allah dan berusaha terus untuk mencari dan mencapai ketauhidan tersebut. Potensi bawaan tersebut berupa agama Islam yaitu potensi mengenal dan mencintai Allah. Potensi tersebut tidak hanya diberikan pada umat Islam Muslim namun juga diberikan kepada seluruh manusia termasuk keturunan kafir. Menurut Mustafa al-Maraghi, *fitrah* bisa juga diartikan sebagai kesanggupan untuk menerima kebenaran. Secara alami, manusia lahir dengan kecenderungan untuk mencari dan menerima kebenaran, meskipun itu masih terpendam dalam hatinya.⁴⁶

Al-Qur’an mengisyaratkan bahwa di dalam setiap diri manusia terdapat *fitrah* yang mengarah pada kebaikan. Psikologi positif dalam Al-Qur’an menyatakan bahwa manusia memiliki *fitrah* untuk melakukan kebaikan dan *fitrah* beragama beribadah kepada Allah. *Fitrah* tersebut merupakan potensi yang harus diaktualisasikan serta dioptimalkan secara maksimal oleh diri manusia itu sendiri. *Fitrah* berupa kecenderungan pada kebaikan tentunya merupakan isyarat tegas bahwa Al-Qur’an memberikan dukungan ontologis pada psikologi positif yang sama-sama meyakini ada potensi-potensi positif dalam diri manusia yang mesti digali dan dioptimalkan.

Secara etimologi kata *fitrah* merupakan bentuk *masdar* dan kata *fathara* yang arti sebenarnya adalah membuka atau membelah. Secara etimologi *fitrah* berarti suci, potensi berislam, semula jadi, sifat dan kejadian.⁴⁷ Kata "*fitrah*" muncul sebanyak 20 kali dalam 17 Surah Al-Qur'an dalam bentuk apa pun. 17 surah tersebut diantaranya yaitu adalah QS. al-An'am/6: 14 dan 79, QS. Hud/11: 51, QS. Yusuf/12: 101, QS. Ibrahim/14: 10, QS. al-Isra'/17: 51, QS. Maryam/19: 90, QS. Thoha/20: 72, QS. al-Anbiya'/21: 56, QS. ar-Rum/30: 30, QS. Fathir/35: 1, QS. Yasin/36: 22, QS. az-Zumar/39: 46, QS. as-Syura/32: 5 dan 11, QS. az-Zukhruf/43: 27, QS. al-Mulk/67: 3, QS. al-Muzammil/73: 18 dan QS. Infithar/82: 111.

Semua ayat terdapat kata *fitrah* (dengan segala perubahan bentuknya) diturunkan di Makkah, sehingga surah tersebut termasuk

⁴⁶ Mustafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi, dan al-Ahya'*, Libanon: t.t., Juz XIX, hal. 44.

⁴⁷ Dawam Rahardjo, *Ensiklopedi Al-Qur'an, Tafsir Sosial Berdasarkan Konsep-konsep Kunci*, Jakarta: Paramadina, 1996, hal. 39-42.

kedalam kategori surah *makkiyah* disebut Surah *Makkiyah*. Surah *Makkiyyah* isinya adalah masalah keimanan dan penyembahan. Sehingga setiap penciptaan yang menggunakan kata *fitrah* selalu dikaitkan dengan potensi iman. Oleh karena itu, setiap manusia yang dilahirkan pasti memiliki potensi keimanan, baik potensi itu teraktualkan menjadi mukmin atau malahan terdeviasi menjadi musyrik (*politeis*). Dengan kata lain, konsep keimanan yang ada pada *fitrah* manusia masih bersifat universal dan potensial bukan dalam bentuk spesifik dan aktual, sebagaimana dalam suatu hadis disebutkan: “Seseorang tidak dilahirkan kecuali dalam keadaan *fitrah* maka kedua orang tuanya yang menjadikannya Yahudi, Nasrani atau Majusi.” (H.R. Bukhari).⁴⁸

Fitrah merujuk pada potensi inheren yang dimiliki manusia untuk menerima ajaran agama, keyakinan, dan konsep tauhid, serta menampilkan perilaku yang suci. Dalam perkembangan hidup manusia, manusia dengan dirinya sendiri harus mengarahkan *fitrah* tersebut pada iman dan tauhid melalui faktor pendidikan, pergaulan dan lingkungan. Namun pada kenyataannya *fitrah* manusia terkadang tertutup karena salah memilih pergaulan dan lingkungannya. Pada dasarnya *fitrah* merupakan sebuah potensi yang perlu untuk dikembangkan atau diaktualisasikan. *Fitrah* yang tertutup akan membuat manusia berpaling dari kebenaran. Meskipun, *fitrah* manusia tidak secara tiba-tiba aktual dalam kenyataan. Hal itu dikarenakan *fitrah* bisa bertambah atau juga bisa berkurang tergantung faktor pembinaan dan pendidikan yang kondusif, dan kurangnya faktor-faktor negatif dari lingkungan yang mempengaruhinya.⁴⁹

Menurut Quraish Shihab, *fitrah* dapat dipahami dalam pengertian secara khusus dan secara umum. Pengertian *fitrah* secara khusus merujuk pada Al-Qur'an Surah Rum ayat 30 yaitu potensi beragama yang lurus (*Tauhid*) yang dibawa sejak awal kejadiannya. Sedangkan pengertian *fitrah* secara umum tidak hanya terbatas pada *fitrah* keagamaan, namun menjadi bagian dari penciptaan Allah kemudian, Muhammad bin Mansur menyebutkan bahwa *fitrah* adalah bentuk dan sistem yang diwujudkan Allah pada setiap makhluk. *Fitrah* yang berkaitan dengan manusia adalah apa yang berkaitan dengan jasmani dan akalnya (ruhnya).⁵⁰

Berkaitan dengan *fitrah* tersebut firman Allah pada Surah al-Rum/30: 30, menyatakan sebagai berikut:

⁴⁸ An-Nawawi, *Al-Minhaj Syarh Sahih Muslim ibn Al-Hajjaj*, Jilid XI, Terj. Fathoni Muhammad dan Futuhal Arifin, Jakarta: Darus Sunah, 2011, hal. 885.

⁴⁹ Abd. Rachman Assegaf, *Filsafat Pendidikan, Cet. I*, Jakarta: Rajawali, 2011, hal. 46.

⁵⁰ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an*, Bandung: Mizan, 1997, Cet. III, ..., hal. 284.

فَأَوِّمَ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفاً فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَ لَكِنَّ
أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah); (tetap atas) Fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) Agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui. QS. al-Rum/30:30.

Mustafa al-Maraghi menafsirkan ayat tersebut dengan penafsirannya bahwa tetaplh pada tabiat yang telah ditetapkan Allah pada diri manusia maka Allah menjadikan fitrah mereka itu cenderung kepada Tauhid itu sendiri dengan petunjuk yang benar dan berasal dari akal yang membimbing kepadanya kepada pemikiran yang sehat. Bahkan dari ayat itu dapat ditarik garis pemikiran bahwa secara *fitrah* manusia itu beragama Islam.⁵¹ Maksudnya agama itu dirancang Allah sesuai fitrah atau sifat asli kejadian manusia. Keterangan ini paling tidak dapat ditafsirkan dalam dua jenis penafsiran. Penafsiran *pertama*, agama Islam yang berintikan pengakuan dan penyerahan diri serta tunduk kepada Allah itu sejalan dengan kecenderungan manusia, khususnya kecenderungan untuk mencari Tuhannya. *Kedua*, Islam diciptakan sesuai dengan sifat kejadian dan kodrat manusia selaku makhluk yang dimuliakan Allah. Hal ini setidaknya dijelaskan dengan teori ikrar primordial yang dikemukakan Fazlur Rahman berdasarkan analisisnya terhadap Surah al-A'raf/7 : 172, yang ikrar primordial itu tidak disadari manusia. Namun hal ini akan tampak dalam kecenderungan universal manusia sendiri yang selalu mendapat bisikan dari “hati nuraninya”.⁵² Dengan demikian, *fitrah* adalah suatu kemampuan dasar berkembang manusia yang dianugerahkan Allah kepadanya yang di dalamnya terkandung berbagai komponen psikologis yang satu sama lain saling berkaitan dan saling menyempurnakan bagi hidup manusia.⁵³ Komponen psikologis tersebut yaitu meliputi :

- a. Kemampuan dasar untuk beragama secara umum, tidak hanya terhadap pada agama Islam saja. Tetapi semua orang pada umumnya. Dengan kemampuan ini manusia dapat dididik menjadi pemeluk Yahudi, Nasrani ataupun Majusi, namun tidak dapat dididik menjadi atheis (anti Tuhan). Pendapat ini diikuti oleh banyak ulama Islam dan golongan *mu'tazilah* antara lain Ibnu Sina dan Ibnu Khaldun.

⁵¹ Dawam Rahardjo, *Ensiklopedi Al-Qur'an, Tafsir Sosial Berdasarkan Konsep-konsep Kunci*, ..., hal. 118.

⁵² Dawam Rahardjo, *Ensiklopedi Al-Qur'an, Tafsir Sosial Berdasarkan Konsep-konsep Kunci*, ..., hal. 118.

⁵³ Ramayulis, *Ilmu Pendidikan Islam*, Jakarta: Kalam Mulia, 1994, hal. 202.

- b. Kemampuan dasar untuk beragama Islam yang di mana faktor iman sebagai intinya. Muhammad Abduh, Ibnu Qayyim, Abu A'la al-Maududi, Sayyid Quthb berpendapat sama bahwa *fitrah* manusia mengandung kemampuan asli untuk beragama Islam karena Islam adalah *fitrah* atau identik dengan *fitrah*. Ali Fikry lebih menekankan pada peranan *hereditas* (keturunan) dari Bapak Ibu yang menentukan agama anaknya. Faktor keturunan psikologis (*hereditas* kejiwaan) dan orang tua merupakan salah satu aspek dan kemampuan dasar pada diri manusia itu sendiri.
- c. *Mawahib*, atau bakat, dan *qabiliyyat*, yang merujuk pada tendensi atau kecenderungan, dapat diarahkan kepada kepercayaan pada Tuhan. Sehingga, *fitrah* mengandung unsur psikologis dalam bentuk kepercayaan tersebut. Bagi seseorang yang beriman, iman adalah penggerak utama di dalam dirinya, yang memberikan dorongan untuk terus mencari berbagai kebenaran dari Tuhan. Dalam diri manusia itu terdapat kesiapan alamiah untuk mengenal Allah dan mengesakan-Nya. Dengan demikian, pengakuan terhadap kedudukan Allah sebagai Tuhan ada di dalam *fitrahnya*, dan telah ada dalam relung jiwanya sejak zaman *azali*. Namun adanya perpaduan roh dengan tubuh beserta kesibukan manusia dengan berbagai tuntutan kehidupannya di dunia membuat manusia lupa tentang pengetahuannya Allah sebagai Tuhan dan kesiapan alamiahnya untuk mengesakan-Nya.⁵⁴

Menurut Islam, manusia diciptakan bukan sebagai makhluk evolusi melainkan makhluk yang memang diciptakan sempurna oleh Tuhannya dalam rangka beribadah. *Fitrah* manusia untuk memegang tali agama dan menyembah Rabb-nya merupakan hal yang menjadi prinsip dalam memandang manusia dan kehidupannya. Hal ini didasarkan pada firman Allah SWT:

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ
وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

“Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) *fitrah* Allah yang telah menciptakan manusia menurut *fitrah* itu. Tidak ada perubahan pada *fitrah* Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.” QS. Ar-Rum/30: 30.

Ayat tersebut menyatakan *fitrah* manusia adalah agama yang lurus atau agama tauhid. Sedangkan, menurut Ali bin Abi Thalib RA, orang yang meninggalkan kesenangan sementara untuk kesenangan yang abadi

⁵⁴ Djamaluddin Ancok dan Fuat Nashori, *Psikologi Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1994, hal. 160.

adalah yang paling berbahagia. Maksud perkataan sahabat Rasul di atas dapat dimaknai bahwa indikator utama dari kebahagiaan sejati adalah memprioritaskan kebahagiaan akhirat di atas kebahagiaan duniawi. Oleh karena itu, perlu dipahami bahwa perspektif Islam memahami perilaku manusia yang menunjukkan ketaatan pada agama sebagai ciri individu berbahagia dunia maupun akhirat.⁵⁵

Agar *fitrah* manusia berkembang untuk mengingat Allah dan mengesakan-Nya maka harus diuji berupa godaan-godaan yang berlawanan arus dengan *fitrah* manusia. Dengan demikian, melalui pengalaman itulah manusia mulai mendapatkan pelajaran yang berharga yang dapat membangkitkan dorongan dalam beragama dalam diri manusia. Berkaitan dengan *fitrah* dan godaannya yang berasal dari lingkungan dapat dicontohkan pada istri Fir'aun dari Mesir.⁵⁶ Ia benar-benar menjadi orang yang beriman kepada Allah SWT. sekalipun lingkungan sekitarnya adalah anti-tauhid. Allah SWT. mengabadikan peristiwa itu dengan firman-Nya:

وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِلَّذِينَ آمَنُوا امْرَأَتَ فِرْعَوْنَ إِذْ قَالَتْ رَبِّ ابْنِ لِي عِنْدَكَ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ وَنَجِّنِي مِنْ فِرْعَوْنَ وَعَمَلِهِ وَنَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ

“Dan Allah SWT membuat istri Fir'aun perumpamaan bagi orang-orang yang beriman, ketika ia berkata : ‘Ya Tuhanku, bangunlah untukku sebuah rumah di sisi-Mu dalam surga dan selamatkanlah aku dari Fir'aun dan perbuatannya dan selamatkanlah aku dari kaum yang zalim.’”QS.at-Tahrim/66: 11.

Makna *fitrah* pada ayat di atas memiliki arti *hidayah*. Ahmad Musthafa al Maraghi dalam tafsirnya menjelaskan bahwa manusia itu telah diberi hidayah oleh Allah secara bertingkat-tingkat. Adapun macam-macam *hidayah* yang dianugerahkan oleh Allah kepada manusia adalah:

- a. *hidayah al-ilhami (instinct)*
- b. *hidayah al-hawasi* (indera) yaitu alat badani yang peka terhadap rangsangan dari luar
- c. *hidayah al-aql*, yaitu hidayah akal budi
- d. *hidayah al-adyani* (hidayah agama)
- e. *hidayah al-taufiq* atau *hidayah al-maunah*.

Hidayah insting dan *hidayah* indra diberikan kepada manusia dan hewan, sedangkan *hidayah* akal, *hidayah* agama dan *hidayah* taufiq hanya diberikan kepada manusia.⁵⁷ Penjelasan lebih rinci tentang *hidayah*

⁵⁵ Stephani Raihana Hamdan, “Happiness, Psikologi Positif versus Psikologi Islam,” dalam *Jurnal UNISIA*, Vol. XXXVIII No. 84 Januari 2016, hal. 7.

⁵⁶ Abd. Rachman Assegaf, *Filsafat Pendidikan*,..., hal. 48.

⁵⁷ Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi, Juz 1*, Mesir: Syirkah Maktabah wa Mathba'ah Musthafa al Babi Al-Halabi, 1974, hal. 35-36.

terdapat dalam Tafsir al-Munir yang ditulis oleh Wahbah az-Zuhaili. Wahbah az-Zuhaili dalam menafsirkan surah al-Fatihah ayat 6 menjelaskan bahwa manusia diberikan *hidayah* oleh Tuhan, yang akan mengantarkannya dalam meraih kebahagiaan hidup. *Hidayah* tersebut terdiri dari lima macam.⁵⁸ *Pertama*, *hidayah* berupa *ilham al-fitri*. *Hidayah* ini diberikan Tuhan kepada setiap manusia semenjak dilahirkan berupa kebutuhan makan dan minum. Hal ini dapat dibuktikan ketika dua kebutuhan ini tidak terpenuhi, maka ia akan menangis atau berteriak. *Kedua*, *hidayah* panca indera. *Hidayah* ini merupakan pelengkap dari yang pertama. Kedua *hidayah* tersebut dimiliki oleh manusia dan hewan, namun dalam perkembangannya *hidayah* panca indera antara manusia dan hewan itu berbeda. Perkembangan *hidayah* panca indera yang dimiliki hewan pada tahap awal berjalan lebih cepat untuk mencapai kematangan dibandingkan pada manusia. Setelah kelahiran, *insting* hewan lebih cepat sempurna, sementara manusia butuh beberapa tahap. *Ketiga*, *hidayah* akal. *Hidayah* akal posisinya lebih tinggi dari pada *hidayah* panca indera dan *hidayah ilham al-fitri*. Manusia merupakan makhluk sosial yang saling membutuhkan. Dengan akal, manusia dapat mengatasi berbagai persoalan dalam kehidupan sosialnya. *Keempat*, *hidayah* agama. *Hidayah* agama akan membimbing manusia agar tidak akan menyimpang dan sesat. *Hidayah* akal bisa jadi menyimpang sehingga menyesatkan manusia. Oleh karena itu, manusia butuh petunjuk yang tidak terpengaruh oleh hawa nafsu. Dengan demikian dalam konteks ini, agama hadir untuk membantu manusia ke jalan yang benar dan mencegah dari segala keburukan. *Kelima*, *hidayah maunah* dan *taufiq*. *Hidayah maunah* dan *taufiq* merupakan *hidayah* yang lebih khusus dari *hidayah* agama. *Hidayah* ini menjadi wilayah hak kekuasaan Allah yang tercantum dalam Surah al-Fatihah ayat 6 yang diperkuat oleh firman Allah yaitu:

إِنَّكَ لَا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَ لَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ وَ هُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

Sungguh, engkau (Muhammad) tidak dapat memberi petunjuk kepada orang yang kau kasihi, tetapi Allah memberi petunjuk kepada orang yang Dia kehendaki. QS. al-Qashash/28:56.

2. Potensi Akhlaqiyah

Manusia sebagai makhluk yang sempurna diberikan beragam potensi yang membedakannya dengan makhluk lain semisal hewan. Perbedaan tersebut terletak pada aspek akhlaqiyahnya. Berkaitannya dengan akhlak, Al-Ghazali menggambarkan manusia dalam dua aspek: aspek *lahiriah* yang disebut *khalq*, merujuk pada penampilan fisik manusia, dan aspek *batiniah* yang disebut *khuluq*, merujuk pada gambaran mental atau sifat

⁵⁸ Wahbāh az-Zuhaili, *at-Tafsir al-Munir*, Damaskus: Dar al-Fikr, 2007, *Mukaddimah*, hal. 59-60.

batin manusia. Menurut Al-Ghazali, *khuluq* adalah keadaan yang ada dalam jiwa manusia, yang kukuh dan murni, yang memfasilitasi tindakan yang lancar dan mudah tanpa perlunya pemikiran atau pertimbangan sebelumnya. Sementara itu, Ibnu Maskawaih mengartikan *khuluq* sebagai keadaan yang ada dalam jiwa, yang memfasilitasi tindakan tanpa memerlukan pemikiran atau pertimbangan terlebih dahulu.⁵⁹ Perilaku juga sama diartikan dengan karakter karena terikat dengan sifat baik atau buruk. Sedangkan kepribadian itu membahas jiwa dari manusia. Akhlak merupakan salah satu tujuan utama dari penerapan ajaran Islam. Secara umum, perancangan karakter dalam Islam dapat diturunkan dari tiga pola yaitu:⁶⁰ ini berasal dari domain akhlak dalam tiga elemen ajaran Islam, yang mencakup *aqidah* atau iman, *syariah* atau Islam, dan *akhlak* atau ihsan..

Pertama, ajaran *akhlak*—bagian eksotis dari bagian ajaran Islam—adalah sumber karakter. Dengan cara ini, dua jenis karakter Islam dibagi menjadi dua kategori: (1) *Akhlak Mahmudah*: Ini terdiri dari sabar, syukur, ikhlas, *qana'ah*, rendah hati (*tawadhu'*), jujur (*siddiq*), dermawan (*jud*), amanah, pemaaf, dan lapang dada. (2) *Akhlak Madzmumah*: Ini terdiri dari mudah marah (*ghadab*), *kufur* nikmat, *riya'*, rakus (*thama'*), sombong (*takabur*), dusta (*kidb*), pelit (*syukh*). Baik perilaku luar maupun dalamnya menunjukkan bahwa dua karakter tersebut bertentangan satu sama lain, seperti sabar versus marah, syukur versus kufur, ikhlas versus *riya'*, *qana'ah* versus *thama'*, *tawadhu'* versus *takabur*, jujur versus dusta, dan sebagainya. Model karakter ini mudah diukur karena perbedaan itu jelas.

Kedua, semua aspek ajaran Islam, termasuk rukun iman (*aqidah*), rukun islam (*syariah*), dan rukun ihsan (*akhlak*), berasal dari karakter. Pola karakter integratif ini tidak dapat membedakan perilaku *esoteris* dan *eksoteris*. Dengan pola ini, tidak akan terjadi perbedaan pribadi, di mana hatinya beriman kepada Allah SWT tetapi karakternya bertentangan dengan perintah. Domain ini terdiri dari:

- a. Domain iman membentuk karakter mukmin, yang mencakup enam bentuk (rukun iman):
 - 1) Karakter *rabbani*/Ilahi dengan indikatornya 99 *al-asma al-husna*.
 - 2) Karakter *malaqi* dengan indikatornya sifat-sifat malaikat, atau 10 macam sesuai dengan nama dan tugas-tugas malaikat.
 - 3) Karakter *qur'ani* dengan indikatornya nilai-nilai asasi dalam Al-Qur'an.

⁵⁹ Abdul Mujib, *Konsep Pendidikan Karakter Berbasis Psikologi Islam*, Jakarta: Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islam, 2011, hal. 4.

⁶⁰ Abdul Mujib, *Konsep Pendidikan Karakter Berbasis Psikologi Islam*,..., hal. 5-7.

- 4) Karakter rasuli dengan indikatornya empat sifat rasul, atau sesuai dengan mukjizatnya.
 - 5) Karakter *yaum qiyamah* dengan indikatornya implikasi keimanan terhadap hari kiamat.
 - 6) Karakter *taqdiri* dengan indikatornya ketentuan dan aturan terhadap takdir *anfusi, kauni, dan qur'ani*.
- b. Domain islam membentuk karakter muslim, yang mencakup lima bentuk (rukun Islam):
- 1) Karakter *musyhadatain* dengan indikatornya implikasi kesaksian syahadat kepada Allah dan syahadat rasul.
 - 2) Karakter *mushalli* dengan indikatornya implikasi atau hikmah dari shalat.
 - 3) Karakter *sha'im* dengan indikatornya implikasi atau hikmah dari puasa.
 - 4) Karakter *muzaqqi* dengan indikatornya implikasi atau hikmah dari zakat.
 - 5) Karakter haji dengan indikatornya implikasi atau hikmah dari haji.
- c. Domain *ihsan* membentuk karakter *muhsin*, yang mencakup multi bentuk (rukun *Ihsan*). Domain ini terdiri dari:
- 1) Tingkatan permulaan (*bidayah*), meliputi kesadaran (*al-yaqzhah*), taubat (*al-tawbah*), introspeksi (*almuhâsabah*), kembali ke jalan Allah (*al-inabah*), berfikir (*al-tafakkur*), berzikir (*al-tadzakkur*), menjaga diri (*al-i'tisham*), lari dari keburukan menuju ke jalan Allah (*al-firar*), latihan spiritual (*al-riyadhah*), dan mendengar dengan suara hati (*al-sima'*).
 - 2) Tingkatan pintu-pintu masuk (*abwab*), meliputi kesedihan (*al-huzn*), ketakutan (*al-khawf*), takut (*al-isyfaq minhu*), kekhusyuan (*alkhusyu'*), rendah diri di hadapan Allah (*al-ikhbat*), zuhud (*al-zuhud*), menjaga diri (*al-wara'*), ketekunan (*al-tabattul*), harapan (*al-rajâ*), dan kecintaan (*al-raghbah*).
 - 3) Tingkatan pergaulan (*muamalah*), meliputi pemeliharaan diri (*alri'ayah*), menghadirkan hati kepada Allah (*al-muraqabah*), kehormatan (*al-hurmah*), ketulusan (*al-ikhlash*), pendidikan (*al-tahdzib*), kontinu (*al-istiqomah*), tawakal (*al-tawakkal*), pelimpahan wewenang (*al-tafwidh*), keterpercayaan (*al-tsiqah*) dan penyerahan (*al-taslim*).
 - 4) Tingkatan etika (*akhlaq*), meliputi sabar (*al-shabr*), rela (*al-ridha*), berterima kasih (*al-syukur*), malu (*al-haya'*), jujur (*al-shidq*), mementingkan orang lain (*al-itsâr*), kerendahan hati (*al-tawadhu'*) dan kejantanan (*al-futuwah*).

- 5) Tingkatan pokok (*ushul*), meliputi tujuan (*al-qashd*), tekad (*al-'azm*), hasrat (*al-iradah*), sopan santun (*adab*), keyakinan (*al-yaqîn*), keintiman (*al-`uns*), mengingat (*al dzikr*), butuh rahmat (*al-faqr*) dan merasa kaya materi (*al-ghani*).
- 6) Tingkatan terapi (*adwiyah*), meliputi baik (*al-ihsan*), ilmu (*al-'ilm*), hikmah (*al-hikmah*), pandangan batin (*al-bashir*), firasat (*al-firasah*), kehormatan (*al-ta'zhim*), ilham (*al-ilham*), ketenangan (*al-sakinah*), ketentraman (*al-thuma'ninah*) dan cita-cita (*al-himmah*),
- 7) Tingkatan keadaan (*ahwal*), meliputi cinta (*al-mahabbah*), cemburu (*al-ghirah*), rindu (*al-syawq*), kegoncangan (*al-qalq*), haus (*al-'athasy*), suka cita (*al-wijd*), keheranan (*al-dahasy*), kilat (*albarq*) dan cita-rasa (*al-dzawq*).
- 8) Tingkatan kewalian (*walayah*), meliputi sadar setelah memperhatikan (*al-lahazhah*), waktu (*al-waqt*), jernih (*al-shafq*), gembira (*al-surur*), rahasia (*al-sirr*), nafas (*al-nafs*), keterasingan (*al ghurbah*), tenggelam (*al-gharq*) dan kesanggupan hati (*al-tamakkun*).
- 9) Tingkatan hakekat (*haqqiq*), meliputi ketersingkapan (*almukasyafah*), penyaksian (*almusyhadah*), keterlihatan (*al-mu'ayanah*), hidup (*al-hayah*), ketergengaman (*al-qabdh*), keterbentangan (*al-basth*), mabuk (*al-sukr*), lupa (*al-shahw*), ketersambungan (*al-ittishal*), dan keterpisahan (*al-infishal*).
- 10) Tingkatan puncak (*nihayah*), meliputi pengetahuan yang gaib (*al-ma'rifah*), *peniadaan materi* (*al-fana`*), *penetapan ruhani* (*al-baqq*), pembuktian (*al-tahqiq*), mendapatkan eksistensi (*al-wujud*), pengosongan (*al-tajrid*), ketersendirian (*al-tafrid*), penyatuan (*al-jam'u*) dan pentauhidan (*al-tawhid*).

Akhlak, perilaku dan kepribadian manusia bergerak secara dinamis. Kepribadian manusia berubah-ubah disebabkan pengaruh lingkungan, pengalaman hidup dan pendidikan. Al-Qur'an telah mengklarifikasi manusia berdasarkan asas keimanannya menjadi tiga kelompok yaitu orang-orang beriman, orang-orang kafir dan orang-orang munafik.⁶¹ Melalui QS. Al-Baqarah/2:1 sampai 20 Allah menggambarkan kepribadian yang baik dan yang tidak baik, yakni kepribadian orang beriman, kepribadian orang kafir dan kepribadian orang munafik. Selain, itu penggambaran kepribadian manusia juga

⁶¹ Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Nabi*, Bandung: Pustaka Hidayah, 2005, hal. 317.

ada dalam surah-surah yang lain, yaitu QS. Shad/38:74, QS. Al-Hijr/15: 28-29, dan QS. Al-Qashash/28:77.

Adapun sifat-sifat atau ciri-ciri kepribadian dari masing-masing dari kelompok manusia berdasarkan dari surah-surah tersebut diantaranya yaitu:

a. Kepribadian orang beriman

Dikatakan beriman apabila ia percaya kepada rukun iman yang terdiri dari: iman kepada Allah SWT, iman kepada malaikat-Nya, iman kepada kitab-Nya, iman kepada rasul-nya, iman kepada hari akhir dan percaya kepada ketentuan Tuhan (*qadar/takdir*). Rasa percaya yang kuat terhadap rukun iman tersebut akan membentuk nilai-nilai yang melandasi seluruh aktivitas kehidupannya. Dengan nilai-nilai itu setiap individu dapat memiliki kepribadian yang lurus atau sehat. Orang tersebut memiliki ciri-ciri diantaranya yaitu *ikhlas*, bersikap moderat dalam segala aspek kehidupan, rendah hati, senang menuntut ilmu, sabar dan jujur.

b. Tipe kepribadian orang kafir.

Diantaranya yaitu mudah putus asa, tidak bersyukur atas nikmat tapi juga tidak bersabar atas musibah, tidak percaya kepada rukun Iman yang selama ini menjadi pedoman keyakinan umat Islam tidak bersedia berpikir tentang kebenaran yang harus diyakini, tidak setiap kepada janji, bersikap sombong, dengki, serta cenderung memusuhi orang-orang beriman, menyukai kehidupan *hedonis* dan cenderung materialistis dan tertutup kepada pengetahuan ketauhidan.

c. Tipe kepribadian orang munafik

Diantaranya yaitu menuhankan selain Allah, berbicara dusta, selalu menutup pendengaran, penglihatan dan perasaannya dari kebenaran, pribadinya lemah, bersikap ragu, dan tidak mempunyai sikap yang tegas dalam masalah keimanan, bersifat sombong dan cepat berputus asa.

3. Potensi *Aqliyah*

Potensi selanjutnya yang terdapat pada diri manusia ialah potensi *aqliyah*. Al-Qur'an berulang kali menarik perhatian manusia dengan berbagai cara, mendorong mereka untuk menggunakan akal pikirannya. Perintah untuk menggunakan akal dijelaskan secara eksplisit, dan juga ada pertanyaan mengapa seseorang tidak memanfaatkan akalnya. Lebih lanjut, Al-Qur'an menegaskan bahwa segala sesuatu yang ada di langit dan bumi merupakan bukti kebenaran akan kekuasaan, kemurahan, dan kebijaksanaan Tuhan, tetapi hanya bagi mereka yang menggunakan akal pikirannya. Allah memerintahkan manusia untuk melakukan perjalanan demi memperluas wawasan dan pemikiran mereka.

Berkaitan dengan akal Allah SWT berfirman:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَع النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيَّاحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ

“*Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, silih bergantinya malam dan siang, bahtera yang berlayar di laut membawa apa yang berguna bagi manusia, dan apa yang Allah turunkan dari langit berupa air, lalu dengan air itu Dia hiduskan bumi sesudah mati (kering) -nya dan Dia sebarkan di bumi itu segala jenis hewan, dan pengisaran angin dan awan yang dikendalikan antara langit dan bumi; Sungguh (terdapat) tanda-tanda (keesaan dan kebesaran Allah) bagi kaum yang memikirkan.*” QS. Al-Baqarah/2:164.

Quraish Shihab, dalam menafsirkan ayat tersebut, menyampaikan bahwa ayat tersebut mengajak manusia untuk berpikir dan merenung tentang berbagai hal.⁶² *Pertama*, berpikir dan merenung tentang penciptaan langit dan bumi. Kata 'khalq' yang diartikan sebagai penciptaan juga dapat berarti pengukuran yang akurat atau pengaturan. 'As-Samawâti' mengacu pada benda-benda langit, seperti matahari, bulan, dan jutaan bintang, semuanya berputar dengan sangat rapi dan teratur. *Kedua*, merenung tentang pergantian siang dan malam, yakni perputaran bumi pada porosnya yang melahirkan siang dan malam serta perbedaan durasi keduanya. *Ketiga*, merenung tentang "bahtera-bahtera yang berlayar di laut membawa apa yang berguna bagi manusia". Ini merujuk pada sarana transportasi, baik yang modern dengan perangkat canggih maupun yang kuno yang hanya bergantung pada angin. *Keempat*, merenung tentang "apa yang Allah turunkan dari langit berupa air", baik dalam bentuk cair atau beku. Mengamati proses hujan dalam siklus yang berulang, mulai dari penguapan air laut yang berkumpul menjadi awan, menebal, menjadi dingin, dan akhirnya turun sebagai hujan. Lalu, memperhatikan fungsi angin dan manfaatnya bagi keberlangsungan hidup, tidak hanya manusia tetapi juga makhluk lain. *Kelima*, berpikir tentang berbagai jenis hewan yang diciptakan Allah, hewan yang memiliki akal, menyusui, bertelur, melata, dan lain-lain. Termasuk dampak yang muncul dari pemanfaatan mereka, seperti penyakit yang muncul dan sebagainya.

Al-Qur'an memberikan posisi yang sangat penting terhadap akal. Seperti yang diungkapkan oleh Yusuf Qardhawi, topik tentang akal dalam Al-Qur'an diulang sebanyak 49 kali.⁶³ Al-Qur'an memerintahkan

⁶² M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, Vol. 6, Jakarta: Lentera Hati, 2004, hal. 350.

⁶³ Yusuf Qardhawi, *Al-Qur'an Berbicara tentang Akal dan Ilmu Pengetahuan*, Cet. Kelima, Jakarta: Gema Insani Press, 2001, hal. 19.

kita untuk memahami ayat-ayat-Nya, baik yang bersifat *qauliyah* (berkaitan dengan perkataan) maupun *kauniyah* (berkaitan dengan alam semesta). Para ulama bahkan menggunakan akal sebagai instrumen untuk melakukan *ijtihad*, sehingga bisa dikatakan bahwa sumber ajaran Islam adalah Al-Qur'an, Hadis, dan akal. Akal adalah anugerah terindah yang Allah berikan kepada manusia. Dengan akal, manusia bisa merenungkan tentang segala ciptaan Allah SWT, seperti bagaimana langit dibentangkan tanpa tiang penyangga, bagaimana waktu berputar sehingga terjadi pergantian siang dan malam. Semua itu dapat diketahui manusia berkat akal yang dianugerahkan oleh Allah SWT. Dalam QS. Al-Baqarah/2: 164 :

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْخِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَاءٍ فَأَحْيَى بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيَّاحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَجَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ

Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, silih bergantinya malam dan siang, bahtera yang berlayar di laut membawa apa yang berguna bagi manusia, dan apa yang Allah turunkan dari langit berupa air, lalu dengan air itu Dia hidupan bumi sesudah mati (kering) -nya dan Dia sebarkan di bumi itu segala jenis hewan, dan pengisaran angin dan awan yang dikendalikan antara langit dan bumi; Sungguh (terdapat) tanda-tanda (keesaan dan kebesaran Allah) bagi kaum yang memikirkan.”

Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat tersebut mengajak manusia, sebagai makhluk berakal, untuk selalu merenungkan penciptaan Allah SWT, termasuk penciptaan langit dan bumi, pergantian siang dan malam, bahtera yang berlayar di laut yang membawa berbagai manfaat bagi manusia, apa yang Allah turunkan dari langit berupa air, dan juga berbagai jenis binatang yang diciptakan oleh Allah SWT. Ayat tersebut juga mengisyaratkan bahwa dalam setiap ciptaan Allah, terdapat tanda-tanda bagi mereka yang memanfaatkan akalnya. Sebagai manusia, kita seharusnya menggunakan akal untuk merenungkan segala ciptaan Allah, bagaimana langit dan bumi yang begitu luas ini diciptakan, bagaimana Sang Pencipta merancang dengan begitu rapi apa yang ada di dalamnya dan bagaimana pula langit yang membentang luas dari timur ke barat tanpa ada satu pun tiang yang menyangganya. Itulah kebesaran yang Allah tunjukkan kepada kita semua. Itulah demonstrasi kekuasaan luar biasa dari Allah kepada semua makhluk-Nya, agar kita mau berpikir

dan menyadari bahwa semua ini adalah tanda-tanda kebesaran Allah SWT.⁶⁴

Selain itu, ayat tersebut memberikan dorongan untuk mengamati pengetahuan ilmiah yang terkandung dalam langit ini, termasuk formasi gugusan bintang yang berjarak jauh satu sama lain. Untuk mereka yang mau memanfaatkan akal pikiran, Allah telah menciptakan bukti-bukti yang menunjukkan keberadaan-Nya. Manusia pun dapat merasakan kekuatan luar biasa Allah SWT dalam menciptakan semesta ini. Setiap orang yang beriman pada agama Islam dihimbau untuk senantiasa merenung dan berpikir mengenai segala fenomena yang terjadi di alam semesta ini. Hal ini mendorong mereka untuk lebih banyak menggunakan pikiran mereka dalam menguak misteri alam semesta. Allah SWT dalam surah lain berfirman:

وَسَحَّرَ لَكُمْ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَحَّرَاتٍ بِأَمْرِ اللَّهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ

Dan Dia menundukkan malam dan siang, matahari dan bulan untukmu. dan bintang-bintang itu ditundukkan (untukmu) dengan perintah-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar ada tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang memahami (Nya).” QS. Al-Nahl/16:12.

Dalam penafsiran ayat ini, Quraish Shihab mengatakan bahwa Allah menunjukkan kekuatan-Nya dengan menundukkan malam dan menjadikannya sebagai waktu untuk bersantai, dan siang sebagai waktu untuk bekerja. Selain itu, dia menundukan matahari dengan kehangatan sinarnya untuk membantu manusia, dan bulan dengan kehangatan sinarnya untuk membantu manusia menghitung tahun dan hitungannya. Dan dari kekuatan-Nya untuk menundukkan itu, banyak bukti kasih sayang-Nya kepada mereka yang mau memanfaatkan akal-Nya.⁶⁵

Namun, menurut Ibnu Katsir, frasa "*inna fii dzaalika la-aayaatin liqaumin ya'qiluun*" dalam ayat tersebut berarti "Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar ada tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang memahaminya", yang berarti bahwa kaum yang memikirkan tentang Allah dan memahami bukti-bukti-Nya dapat menyelidiki dengan akal. Manusia terdiri dari unsur-unsur jasmani dan rohani, dengan rohani sendiri terdiri dari banyak unsur yang berbeda. Adanya kekuatan dapat ditemukan dengan memperhatikan peristiwa alam. Dalam menetapkan batas-batas kepastian suatu persoalan, bukti

⁶⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah, Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah*, Vol. 6, Jakarta: Lentera Hati, 2004, hal. 350.

⁶⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah, Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah*, Vol. 6, hal. 196.

adalah argumen yang sangat penting.⁶⁶ Dengan kata lain, akal yang merupakan kekuatan utama bagi manusia juga termasuk dalam hal tersebut.

Posisi akal dalam memahami hubungan manusia dengan Tuhan sangat vital, yaitu untuk memahami realitas, baik yang konkret maupun yang gaib, dengan merenungkan setiap ciptaan-Nya yang ada pada manusia dan segala makhluk-Nya, yang tiap-tiapnya memiliki keunikan tersendiri. Melalui perenungan terhadap ciptaan-Nya, sebagaimana digambarkan dalam ayat-ayat kauniyah dalam Al-Qur'an, akal akan memperkuat keyakinan manusia terhadap Tuhan. Bagian spiritual, yaitu hati, membantu akal dalam memahami misteri alam. Untuk memahami realitas spiritual, akal memerlukan peran hati. Dalam hal memahami dan meyakini Tuhan, akal memegang peran penting. Hal ini didasarkan pada pemahaman bahwa akal, yang dianugerahkan Tuhan kepada manusia sebagai sarana berpikir, dan memiliki kapabilitas untuk merenung.⁶⁷

Lebih lanjut, Sayid Naquib Al-Attas dalam bukunya "Islam dan Filsafat Sains" menjelaskan bahwa akal merupakan suatu zat spiritual yang bersemayam dalam organ spiritual yang kita sebut hati atau kalbu.⁶⁸ Oleh karena itu, akal sangat penting untuk mengenal Tuhan. Dalam bukunya "Logika Agama", Quraish Shihab memberikan penjelasan:

Aql adalah potensi manusiawi yang berfungsi sebagai tali pengikat yang menghalanginya terjerumus dalam dosa dan kesalahan. Akal semacam itulah yang menjadi tujuan dan yang harus diusahakan untuk meraihnya, karena yang demikian itulah yang menyelamatkan seseorang. Tanpa akal, siapapun akan terjerumus walau memiliki pengetahuan teoritis yang sangat dalam".⁶⁹

Dalam Al-Qur'an manusia harus mengoptimalkan potensi dirinya untuk senantiasa *tadzakkur*, *tafakkur*, *tadabbur*, dan *ta'qqul*. *Tadzakkur* adalah upaya untuk menjaga sesuatu yang pernah ia ingat atau ia pahami. Sedangkan *dzikr* adalah segala yang terucap melalui lisan.⁷⁰ Menurut Ibnu Khaldun, *tafakkur* adalah penerapan akal untuk melakukan analisis dan sintesa melalui indra seperti penciuman, perasaan, pendengaran, dan penglihatan.⁷¹ *Tadabbur* merupakan istilah

⁶⁶ Imam Bawani, *Segi-segi Pendidikan Islam*, Surabaya: Al-Ikhlash, 1987, hal. 209.

⁶⁷ Dyayadi, *Kamus Lengkap Islamologi*, Yogyakarta: Qiya, 2009, Cet. Pertama, hal. 35.

⁶⁸ Naquib Al-Attas, Syed Muhammad. *Islam dan Filsafat Sains*, Bandung: Mizan, 1995, hal. 37.

⁶⁹ M. Quraish Shihab, *Logika Agama*, Jakarta: Lentera Hati, Cet. Ketiga, 2006, hal. 8.

⁷⁰ Mohammad Ismail, *Konsep Berfikir dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Akhlak*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010, hal. 300.

⁷¹ Abu Muhammad Iqbal, *Pemikiran Pendidikan Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015, hal. 536.

yang datang dari bahasa Arab, istilah *takabur* merupakan kata dasar dari *dabbara* yang artinya melihat apa yang terjadi di balik suatu masalah. Jadi, *tadabbur* adalah proses merenungkan makna yang tersembunyi di balik makna yang tampak, atau bisa juga diartikan sebagai merenungkan apa yang tersirat di balik apa yang tersurat.⁷²

Dengan demikian dalam perspektif Al-Qur'an, konsep berpikir yang ada dalam diri manusia tidak bisa dipisahkan dengan dimensi ilahiyah. Artinya manusia yang berpikir akan ilmu seharusnya mampu mengarahkan pada penghambaan yang total, atau yang lebih mendasar, aktivitas berpikir hendaknya mampu memahamkan seseorang kepada makna eksistensi Allah sebagai pencipta alam semesta. Akan tetapi jika manusia tidak menggunakan perangkat yang telah dianugerahkan oleh Allah tersebut, maka posisi manusia statusnya menjadi lebih hina dari hewan sekalipun QS. Al-A'raf/7:179.

Perpecahan yang terjadi antara satu kelompok dengan lainnya sering kali disebabkan oleh ketidakmampuan mereka dalam menggunakan akal. Penyesalan di masa yang akan datang juga kerap terjadi karena kelalaian dalam menggunakan akal. Untuk mengembangkan dan memperkuat fungsi akal, sangat penting untuk memperkaya diri dengan ilmu pengetahuan, sehingga berpikir menjadi lebih tepat dan berlandaskan realitas. Akal yang dipenuhi dengan pengetahuan akan mampu memahami bagaimana Tuhan menciptakan alam semesta ini dengan sangat teratur, yang pada akhirnya akan memperkuat keyakinan bahwa Tuhan adalah Maha Kuasa dan Maha Bijaksana. Orang yang menggunakan akalnya cenderung menyukai persatuan dan selalu menjaganya, karena persatuan adalah dasar kekuatan.⁷³

Dengan demikian, akal memegang kedudukan yang sangat penting dalam ajaran Islam, bahkan dianggap sebagai dasar dan sumber hukum setelah Al-Qur'an dan Hadis. Akal, yang disebut juga dengan '*ar-ra'yu*', digunakan dalam proses *ijtihad*. Dalam Islam, akal menduduki posisi yang sangat terhormat, bahkan lebih dari agama-agama lainnya. Sebagai wahyu *ilahi* terakhir, Islam mensyaratkan kewajiban menjalankan ajarannya hanya kepada mereka yang memiliki akal. Artinya, seseorang yang tidak memiliki akal tidak diwajibkan untuk menjalankan perintah atau menghindari larangan-Nya (*taklif*). Hal ini juga ditegaskan dalam sebuah hadis Nabi: "*pena diangkat*

⁷² Baharudin, *Aktualisasi Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011, hal. 75.

⁷³ Fachrudin, *Ensiklopedia Al-Qur'an*, Jilid I, Jakarta: PT. Rineka Cipta, Cet. II, 1998, hal. 73-74.

(dibebaskan) dari tiga golongan: 1. Orang yang tidur sampai dia bangun, 2. anak kecil sampai mimpi basah (baligh), 3. Orang gila sampai ia kembali sadar (berakal)". (HR. Abu Daud).

Posisi akal sangat mulia, tetapi itu tidak berarti bahwa akal memiliki kebebasan tanpa batas untuk memahami agama. Islam memiliki aturan yang menempatkan akal dengan cara yang benar. Dalam syariat Islam, akal yang sehat akan selalu cocok. Selain itu, Al-Qur'an membagi tanggung jawab dan area kerja qalbu dan pikiran. Qalbu memiliki kekuatan untuk menangkap makna metafisik, sedangkan daya pikir manusia berfokus pada masalah fisik yang relatif.

Orang-orang yang menggunakan akal mereka untuk berpikir akan menjadi individu yang lebih baik.⁷⁴ Sebagai makhluk yang paling mulia oleh Allah, manusia adalah satu-satunya makhluk yang paling sempurna dari semua makhluk. Dengan akal yang diberikan oleh Allah kepada manusia, mereka bertanggung jawab atas semua tindakan yang mereka lakukan di Bumi, karena dengan akal ini mereka menjalankan tugas khalifah di sana, menjaga kelestarian Bumi dan segala isinya. Dalam Al-Qur'an, dikatakan bahwa orang yang mengabaikan akal mereka akan mengabaikan ciptaan Allah.

إِنَّ شَرَّ الدَّوَابِّ عِنْدَ اللَّهِ الصَّمُّ الْبُكْمُ الَّذِينَ لَا يَعْقِلُونَ

Seburuk-buruk binatang pada pandangan Allah adalah yang tuli, bisu dan tidak menggunakan akal. QS. Al-Anfal/8: 22.

Manusia merupakan ciptaan Allah SWT, yang dikaruniai tiga keistimewaan utama. *Pertama*, dianugerahi ruh yang memungkinkan manusia hidup di dunia ini. *Kedua*, diberikan tubuh atau jasad yang sempurna. *Ketiga*, dilengkapi dengan akal yang mendorong manusia untuk menguasai dunia dan lingkungan sekitarnya guna memfasilitasi kehidupannya. Adalah akal ini yang membedakan manusia dari makhluk lainnya dan melalui kecakapan akal ini, seseorang dapat diakui sebagai manusia. Ada hadis yang mengatakan: *Allah sungguh telah memuliakan anak adam dengan baiknya bentuk rupa manusia dan dapat membedakan dengan akal Rasulullah pernah ditanya oleh Amr bin Kaab dan Abu Hurairah wahai Rasulullah siapakah orang yang paling pandai? Siapakah orang yang paling baik amal ibadahnya? Siapakah manusia paling utama? Rasul menjawab orang yang berakal.*⁷⁵

⁷⁴ H. Fu'ādNashori, *Potensi-Potensi Manusia Seri Psikologi Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet. 2, 2005, hal. 120.

⁷⁵ Usman bin Hasan bin Ahmad asy Syakir, *Durrotun Nasihin, Bab keutamaan Manusia*, Semarang: Pustaka, Alawiyah, tth, hal. 118.

Pada dasarnya, mereka yang menggunakan akal nya adalah mereka yang mampu mengikat hawa nafsunya, sehingga hawa nafsu tidak dapat menguasai mereka, dan mereka dapat mengendalikan diri mereka sendiri. Karena seseorang yang dikuasai hawa nafsu akan mengakibatkan terhalang untuk memahami kebenaran. Allah memberi manusia akal pikiran untuk berpikir, mengelola alam semesta, dan memanfaatkan sebesar-besarnya untuk kemaslahatan dan kesejahteraan hidup manusia. Tanpa akal, tidak ada perbedaan antara manusia dan makhluk lain.⁷⁶

Pendidikan akal yang mendasar diperlukan untuk membuat akal manusia dapat berfungsi dengan baik. Pendidikan ini mencakup (1) membebaskan akal dari semua belenggu dan hambatan; (2) menumbuhkan indera dan perasaan, karena keduanya merupakan pintu untuk berpikir; dan (3) memperoleh berbagai ilmu pengetahuan yang dapat membersihkan akal dan menurunkan standarnya.⁷⁷ Meski akal bisa digunakan untuk merenungkan dan memahami Al-Quran, namun akal tidak dapat beroperasi secara mandiri. Sejatinya, akal sangat memerlukan petunjuk dari sumber hukum syariat, yaitu Al-Qur'an dan Hadis, sebagai penerangan jalannya. Akal bisa dianalogikan sebagai mata. Mata memiliki kemampuan untuk melihat objek, namun tanpa cahaya, mata tak bisa melihat apa pun. Baru saat cahaya hadir, mata dapat melihat objek dengan jelas. Sama halnya dengan akal, akal hanya bisa berfungsi efektif jika ada 'cahaya' dari Al-Qur'an dan As-Sunnah atau petunjuk syariat. Tanpa 'cahaya' wahyu, akal akan kesulitan untuk melihat dan memahami sesuatu. Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah mengungkapkan, "Sebenarnya, akal adalah syarat untuk memahami sesuatu dan melakukan perbuatan yang baik dan sempurna. Akal dapat menyempurnakan pengetahuan dan tindakan. Namun, akal tidak bisa berdiri sendiri. Akal dapat berfungsi jika memiliki naluri dan kekuatan, sama seperti mata dapat melihat jika ada cahaya. Jika akal mendapatkan 'cahaya' dari iman dan Al-Qur'an, akal akan seperti mata yang mendapat cahaya matahari. Jika tanpa cahaya, akal tidak bisa melihat atau mengetahui apa pun."⁷⁸

Dibutuhkan dalil syar'i, yaitu Al-Qur'an dan As-Sunnah, agar akal dapat berjalan dan berfungsi. Tanpa mereka, akal tidak akan berfungsi dengan baik. Oleh karena itu, dalam Islam, sumber ilmu harus saling

⁷⁶ Musa Asy'arie, *Manusia pembentuk Kebudayaan Dalam al-Quran*, Yogyakarta: Lembaga Studi Filsafat Islam, 1992, hal. 99.

⁷⁷ Syaikh Mahmud Abdul Fayid, *Al-Tarbiyah fi Kitabillah*, terj. *Pendidikan dalam al-Quran*, Semarang: Wicaksana, 1989, hal. 11.

⁷⁸ Syaikh al-Islam Ahmad bin Taimiyah al-Haraniy, *Majmu' Al Fatawa*, (jilid ke-3), hal. 338-339.

mendukung. Islam juga memiliki epistemologinya sendiri. Menurut karya Syammuddin Arif, sumber pengetahuan Islam terdiri dari tiga sumber: persepsi indra (*idrak al-hawass*), proses akal sehat (*ta'aqqul*), dan intuisi hati (*qalb*). Terakhir, sumber pengetahuan Islam adalah Al-Qur'an dan al-Sunnah. Hal ini sebagaimana disinyalir dalam QS. an-Nahl/16: 78, QS. Qaf/50: 37, QS. al-A'raf/7: 179, QS. al-Hajj/22: 46, Ali Imran/3: 138, dan QS. al-Ma'idah/5: 15. Mengenai proses berfikir, akal mencakup kemampuan berpikir logis dan alur pikiran. Dengan kemampuan berpikir dan alur pikiran tersebut, manusia dapat mengartikulasikan gagasan, merangkai pernyataan, menyampaikan pendapat, berdebat, melakukan analogi, mengambil keputusan, dan merumuskan kesimpulan.⁷⁹

Daud Rasyid menyatakan bahwa wahyu dan akal adalah sumber ilmu Islam. Wahyu diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW dalam bentuk Al-Qur'an (*al-Wahyu al-mathluw*) dan Sunnah Nabi SAW (*al-Wahyu ghairu-mathluw*). Wahyu mengandung kebenaran mutlak yang tidak perlu diperdebatkan. Dalam konteks ini, fungsi manusia, menurut Daud Rasyid, adalah memahami wahyu dan menerapkannya. Tidak ada alasan bagi manusia untuk terjebak dalam perdebatan tentang kebenaran dan validitas wahyu karena hal itu hanya akan membuang energi dan tidak bermanfaat. Sumber ilmu yang kedua adalah akal. Allah menciptakan akal manusia agar mereka dapat menemukan pengetahuan. Allah telah menyiapkan berbagai perangkat lunak dan perangkat kasar untuk melakukannya. Karena itu, dalam agama Islam, akal adalah kunci untuk memenuhi tugas manusia (*manath at-taklif*). Tidak mungkin untuk membebani manusia dengan hukum-hukum syariat jika mereka tidak memiliki akal.

Akal manusia biasanya dibagi menjadi dua kategori: akal jasmani dan akal ruhani. Salah satu organ tubuh yang terletak di kepala adalah akal *zamani*. dimana akal ini menggunakan daya kognisi (*al-mudrikah*) dalam otak (*al-dimagh*) untuk berpikir. Akal ruhani adalah akal abstrak yang mampu memperoleh pengetahuan abstrak, metafisika, seperti memahami bagaimana langit dan bumi diciptakan, dan objek pemikirannya adalah hal-hal yang bersifat sensoris dan empiris. Karena akal ruhani merupakan sumber kecerdasan, pengetahuan, dan penalaran manusia, akal ini selalu berhubungan dengan *qalb*.⁸⁰ Dua kekuatan utama manusia adalah kekuatan berpikir di kepala dan kekuatan merasakan (*qalbu*) di dada. Islam telah mengembangkan kedua

⁷⁹ Syamsuddin Arif, *Orientalis dan Diabolisme Pemikiran*, Jakarta: Gema Insani Press, 2008, hal. 204-206.

⁸⁰ Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami: Studi Tentang Elemen Psikologi dan al-Quran*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004, hal. 167.

kekuatan ini. Misalnya, meningkatkan kekuatan merasakan dapat dicapai melalui praktik ibadah seperti sholat, zakat, puasa, dan haji, antara lain. Di sisi lain, meningkatkan kekuatan berpikir membutuhkan bimbingan dari ayat-ayat *kauniyah*, yaitu ayat-ayat yang berbicara tentang visi alam semesta, melakukan analisis, dan menghasilkan gagasan kreatif untuk membangun peradaban manusia sebagai khalifah di bumi.⁸¹

Sedangkan menurut Ibnu Sina akal manusia terbagi kedalam dua bagian yakni akal teoritis dan akal praktis, daya teoritis ini mempunyai tingkatan sebagai berikut:

- a. Akal *Materil* (الْعَقْلُ الْمَبْدُؤِيّ) yang Hanya memiliki potensi untuk berpikir tanpa melakukan latihan sekalipun yang paling minimal.
- b. Akal Al-malakat (الْعَقْلُ الْمَلَكُؤَةُ) yang telah mulai melakukan latihan untuk memikirkan tentang hal-hal yang bersifat abstrak.
- c. Akal Aktual (بِالْفِعْلِ الْعَقْلُ) yang telah dapat berpikir tentang hal-hal abstrak.
- d. Akal *Mustafad* (الْمُسْتَفَادُ الْعَقْلُ), yaitu Akal yang sudah mampu memikirkan hal-hal abstrak tanpa memerlukan usaha yang berlebihan. Jenis akal seperti ini lah yang mampu berinteraksi dan menerima aliran pengetahuan dari akal yang aktif.⁸²

Melalui akalanya, manusia dapat melihat berbagai potensi yang ada di alam dan lingkungan sekitarnya. Ketika manusia sudah menyadari bahwa dalam realitas alam banyak potensi yang bisa dikembangkan, maka manusia dengan memanfaatkan akal sehatnya mencoba merefleksikan realitas tersebut dan memberikan penjelasan yang sejalan dengan prinsip-prinsip berpikir untuk menghasilkan ilmu pengetahuan. Orang muslim yang berpikir dalam konteks Al-Qur'an disebut *ulul albab*, yang berarti orang yang berpikir; *ulul ilmi*, yang berarti orang yang berilmu; *ulul abshar*, yang berarti orang yang memiliki pandangan; dan *ulu al-nuha*, yang berarti orang yang bijaksana.⁸³

Akal memiliki peran dan peran yang berbeda dalam konteks pemahaman Islam, yaitu:

- a. Akal sebagai sebagai alat yang direncanakan untuk mengungkap dan memahami kebenaran yang terkandung dalam Al-Qur'an dan

⁸¹ Syahrin Harahab, *Al-Qur'an dan Sekularisasi*, Yogyakarta: Tiara Wacana, 1994, hal. 50.

⁸² Hasyimsyah Nasution, *Filsafat Islam*, Jakarta: Gaya Media Pratama, 1999, hal. 73.

⁸³ Hasyimsyah Nasution, *Filsafat Islam*, t.d, hal. 47.

- Sunnah Rasul, yang keduanya merupakan sumber utama ajaran Islam.
- b. Akal Akal merupakan potensi dan aset yang ada pada diri manusia untuk memahami tujuan-tujuan yang termasuk dalam penafsiran Al-Qur'an dan sunnah rasul.
 - c. Akal juga berfungsi sebagai alat untuk menangkap pesan dan semangat Al-Qur'an dan Sunnah, yang dapat digunakan sebagai acuan dalam mengatasi dan memecahkan masalah umat manusia melalui ijtihad.
 - d. Akal juga berperan dalam menguraikan pesan-pesan Al-Qur'an dan sunnah yang terkait dengan peran manusia sebagai khalifah Allah, yang bertugas mengatur dan meramaikan seluruh isi bumi.

Penjelasan ini menunjukkan bahwa akal memiliki banyak peran. *Pertama*, kita dapat mengetahui bahwa Tuhan Maha Kuasa adalah ghaib, tidak dapat dilihat. Akal membaca tanda-tanda keberadaan Tuhan, yang ditemukan dalam wahyu dan penciptaan. *Kedua*, mereka memiliki kemampuan untuk melihat fenomena yang terjadi di lingkungan mereka dan kemudian membuat kesimpulan tentang apa yang mereka lihat. Bisa dianggap sebagai bukti eksistensi Tuhan di dunia ini, dan *ketiga*, mereka dapat mengetahui sifat-sifat Tuhan.

Akal memiliki kemampuan untuk memahami ke-Maha Kuasaan Tuhan atas alam semesta dan terhadap seluruh ciptaan-Nya.⁸⁴ Meski demikian, akal memiliki batas dalam berpikir. Akal tidak mampu merambah ranah pemikiran yang berada di luar kapasitasnya sendiri.⁸⁵ Akal tidak bisa memahami hal-hal yang gaib, seperti keberadaan surga dan neraka, hari kiamat, dan kehidupan setelah mati.⁸⁶ dengan demikian, akal tidak mampu memahami Tuhan secara utuh.⁸⁷

Namun, menurut Franz Magnis Suseno dalam bukunya "Menalar Tuhan," keyakinan pada keberadaan Tuhan sangat rasional. Alasannya adalah bahwa banyak fenomena alam dan kehidupan batin manusia bisa dipahami secara lebih mendalam jika kita menerima adanya Tuhan.⁸⁸ Selain itu, berdasarkan wahyu, akal memungkinkan manusia untuk memenuhi kewajiban syariat dengan cara yang benar

⁸⁴ Tsuroya Kiswati, *Al-Juwaini: Peletak Dasar Rasional dalam Islam*, Cet-3, Jakarta: Erlangga, 2007, hal. 168.

⁸⁵ Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi, *Meragukan Eksistensi Tuhan*, Jakarta: Media Alo Indonesia, Cet.Pertama, 2005, hal. 81.

⁸⁶ Tsuroya Kiswati, *Al-Juwaini: Peletak Dasar Rasional dalam Islam*, Cet-3, Jakarta: Erlangga, 2007, hal. 164.

⁸⁷ Franz Magnis Suseno, *Menalar Tuhan*, Cet. Kedelapan, Yogyakarta: Kanisius, 2006, hal. 19.

⁸⁸ Franz Magnis Suseno, *Menalar Tuhan*, Cet. Kedelapan,....., hal. 23.

dan adil.⁸⁹ Jika kita mengaitkan wahyu dengan akal, wahyu berfungsi sebagai pemandu dan penyempurna akal. Wahyu memiliki beberapa peran. *Pertama*, wahyu memungkinkan akal untuk mengakui eksistensi Tuhan melalui jejak-jejak ciptaan. Wahyu mempertegas apa yang sudah dikenali oleh akal. *Kedua*, akal memahami adanya Tuhan dan anugerah-Nya, namun tidak mengetahui bagaimana harus mengucapkan terima kasih kepada-Nya. Dalam hal ini, wahyu memberikan penjelasan tentang hal-hal yang belum dipahami oleh akal. *Ketiga*, akal memiliki kapasitas untuk membuka tabir ilmu pengetahuan dan mengembangkannya, sehingga menghasilkan peradaban. *Keempat*, terkadang akal melampaui batas rasional dalam berpikir, dan di sini wahyu menyempurnakan pengetahuan yang telah diperoleh oleh akal, juga mengingatkan manusia tentang kesalahan mereka. Kelima, akal selalu berusaha mengenal Tuhan. Dalam hal ini, wahyu memperpendek jalannya untuk mengenal Tuhan.⁹⁰ Jika tidak ada wahyu, manusia akan bebas bertindak sesuai keinginan mereka. Untuk itu, Al-Qur'an diturunkan.

Sejarah menunjukkan bahwa setiap aliran teologi Islam menggunakan akal untuk memahami eksistensi Tuhan. Misalnya, aliran *mu'tazilah* mengakui bahwa bahkan sebelum turunnya wahyu, akal dapat digunakan untuk memahami eksistensi Tuhan.⁹¹ Jenis teologi Maturidiyah Samarkand dan Bukhara dan Asy'ariah memiliki kekuatan akal yang besar. Wahyu yang diberikan kepada para nabi adalah cara Tuhan memperkenalkan diri-Nya kepada manusia. Ini memberi mereka pedoman hidup yang memungkinkan mereka untuk membedakan antara apa yang benar dan apa yang salah. Mereka juga dapat mengetahui apa yang harus mereka lakukan kepada Tuhan.⁹²

Akal tidak hanya memiliki kemampuan untuk mengingat, memahami, dan mengerti, tetapi juga memiliki kemampuan untuk menahan, mengikat, dan mengendalikan hawa nafsu. Seperti yang disebutkan dalam surah Ali-Imran/3: 190-191, akal juga mendorong kita untuk merenungkan ayat kauniyah yang digambarkan dalam galaksi, benda mati, tumbuhan, hewan, dan manusia.

Akal menangkap pengetahuan melalui tiga rute:

⁸⁹ Hasan Hanafi, *Dari Akidah ke Revolusi: Sikap Kita terhadap Tradisi Lama* Jakarta: Paramadina, 2003, hal. 156.

⁹⁰ Harun Nasution, *Teologi Islam Aliran-Aliran Sejarah Analisa Perbandingan*, Cet Kelima, Jakarta: UI Press, 2010, hal. 99.

⁹¹ Hamka Haq, *Al-Syathibi: Aspek Teologis Konsep Mashlahah dalam Kitab al-Muwafaqat*, Cet Keenam, Jakarta: Erlangga, 2009, hal. 43.

⁹² Harun Nasution, *Teologi Islam Aliran-Aliran Sejarah Analisa Perbandingan*, Cet Kelima, hal. 101.

- a. Melalui indra seperti penglihatan dan pendengaran, kita memperoleh informasi. Informasi ini kemudian disalurkan ke akal untuk diinterpretasikan dengan tepat.
- b. Melalui logika, contoh bilangan 3 itu lebih banyak dari bilangan 2.
- c. Melalui informasi yang disampaikan oleh orang lain, kita memperoleh pengetahuan. Keabsahan pengetahuan dari informasi tersebut sangat bergantung pada keandalan sumbernya. Islam telah merumuskan disiplin ilmu yang dapat memeriksa kebenaran suatu informasi. Ilmu ini dikenal dalam studi hadis dengan nama *Ilmu Al-Jarh wa Al-Ta'dil*.⁹³ *Ilmu al-jarh wa al-ta'dil* berarti menetapkan satu hukum atas yang lain atau menolak satu hukum atas yang lain. Untuk menetapkan atau menolak hukum atau perkara tersebut, tidak diperlukan uji coba berulang dan tidak diperlukan sandaran (*wadla'*), seperti yang ditunjukkan oleh pernyataan bahwa $1+1 = 2$. Adat ditetapkan oleh akal dan bukan oleh syara; jika *syara* menetapkan hukum, Al-Quran dan hadis adalah sumbernya. Namun, dalam praktik, hanya logika yang dapat menetapkannya.⁹⁴

Adapun hukum akal sendiri terbagi menjadi tiga (3), ketiganya memiliki tingkatan dan kualitas nya masing-masing:

a. Wajib (diterima akal), meliputi:

- 1) Wajib *dharuri*, yang berarti hal-hal yang masuk akal tidak perlu dipikirkan atau dibuktikan karena logikanya sudah jelas. Sebagai contoh, setiap benda menunjukkan baik gerak maupun diam. Tidak adanya gerak menunjukkan bahwa benda itu diam, dan tidak adanya gerak menunjukkan bahwa benda itu bergerak. Akal menerima ini tanpa berpikir panjang.
- 2) Wajib *nazhari*, atau apa yang diterima akal setelah berpikir, didiskusikan, diuraikan dengan bukti, dan kemudian dipahami dan diyakini benar. Mempelajari sifat-sifat Allah, misalnya, memerlukan penerangan dan bukti yang kuat. Allah bukan sesuatu yang dapat dilihat dan diterima tanpa bukti. Hukum akal hanya akan diterima oleh Tuhan yang bernama Allah setelah terbukti benar.

b. *Mustahil* (ditolak akal), meliputi:

- 1) *Mustahil dharuri*, yaitu apa yang tidak dapat diterima secara logis tanpa memerlukan pertimbangan atau bukti. Contohnya

⁹³ Ali Juraisyah, *Manhaj at-Tafkir al-Islami* dalam Daud Rasyid, *Islam dalam Berbagai Dimensi*, Jakarta: Gema Insani Press, 1998, hal. 90-91.

⁹⁴ Atang, *Metodologi Studi Islam*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, hal. 34.

adalah peristiwa yang terjadi setiap hari. Akal menolak gagasan bahwa siang dan malam dapat bercampur pada saat yang sama. Sebaliknya, akal mengakui bahwa siang dan malam muncul silih berganti, bukan bersamaan. Hukum akal menolaknya sebagai sesuatu yang tidak mungkin.

- 2) *Mustahil nazhari*, yaitu apa yang ditolak oleh akal setelah dipikirkan, dibahas, dan diuraikan dengan bukti yang kuat, kemudian dipahami dan dianggap tidak dapat diterima oleh akal. Salah satu contohnya adalah orang yang menentang kekuasaan Allah. Perkara yang ditolak akal tetapi harus dibahas dengan mendalam dalam hal tauhid sangat penting diuraikan sehingga dapat dipahami dengan baik. Akal harus dapat membedakan antara yang memiliki sifat ketuhanan dengan yang tidak. Sebagai contoh, kesembuhan diberikan oleh Allah, bukan manusia.

c. Harus (boleh diterima akal atau ditolak)

Dalam konteks hukum akal, manusia diberi kebebasan untuk menerima atau menolak sesuatu. Sebagai contoh, hanya Allah yang berhak menentukan segala yang harus terjadi. Alam semesta ini ada karena kehendak-Nya, yang berarti alam bisa ada atau tidak ada. Yang ditakdirkan Allah kepada hamba-Nya juga sesuai dengan hukum akal. Oleh karena itu, akal memahami bahwa hanya Allah yang berhak menentukan apakah hujan akan turun atau tidak. Akal adalah kekuatan dan potensi tertinggi yang dimiliki manusia, yang bisa membawa mereka ke dua arah dan dua pilihan sekaligus. Bahkan, menurut Muhammad Abduh, perbedaan antara manusia tidak lagi ditentukan oleh tingkat ketaqwaannya, melainkan oleh kekuatan akalnyai.⁹⁵

4. Potensi Jiwa manusia

Kata jiwa berasal dari bahasa arab yaitu dari kata *al-Nafs*. Dalam kitab "*Lisān al-Arab*", Ibnu Mandzur menjelaskan bahwa dalam bahasa Arab, kata '*nafs*' memiliki dua arti yaitu '*nafs*' sebagai nyawa, dan '*nafs*' yang merujuk pada esensi atau keseluruhan dari suatu entitas, yang seringkali merujuk kepada diri seseorang. Setiap individu memiliki dua aspek dari '*nafs*', yaitu '*nafs akal*' dan '*nafs ruh*'. Ketika '*nafs akal*' hilang, manusia tidak dapat berpikir meski

⁹⁵ Muhammad Abduh, *Risalat al-Tawhid*, Kairo: Dar al-Manar, 1366 H, hal. 156.

masih hidup, situasi ini biasanya terjadi saat manusia tidur. Di sisi lain, kehilangan '*nafs ruh*' berarti berakhirnya kehidupan itu sendiri.⁹⁶

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, *nafs* (nafsu) dipahami sebagai dorongan hati yang kuat untuk berbuat kurang baik,⁹⁷ padahal dalam Al-Qur'an *nafs* tidak selalu berkonotasi buruk. Dalam pandangan sufi, *nafs* merupakan kumpulan sifat-sifat tercela. Oleh karena itu, bagi para sufi jihad yang paling utama adalah jihad melawan nafsu.⁹⁸ Dalam Ensiklopedia Al-Qur'an, kata '*nafs*', yang dalam bentuk jamaknya disebut '*anfus*' dan '*nufūs*', memiliki beberapa arti. Kata ini dapat merujuk kepada jiwa (*soul*), pribadi (*person*), diri (*self* atau *selves*), kehidupan (*life*), hati (*heart*), atau pikiran (*mind*).⁹⁹

Secara etimologis, istilah "jiwa" dapat mengacu pada berbagai perspektif ulama dan filsuf Islam. Sebagian besar filosof Muslim, termasuk al-Kindi, al-Farabi, dan Ibn Sina, setuju bahwa jiwa adalah kesempurnaan awal dari fisik, yang alami, mekanis, dan hidup.¹⁰⁰ Dalam konteks kesempurnaan awal bagi fisik yang bersifat alamiah, manusia dianggap sempurna saat menjadi makhluk yang bertindak. Karena jiwa adalah kesempurnaan pertama dari fisik alamiah, bukan material. Selanjutnya, dalam konsep mekanistik, badan menjalankan fungsinya melalui perantara alat-alat, yaitu berbagai anggota tubuhnya. Memiliki kehidupan yang energik juga berarti siap untuk hidup dan menerima jiwa.¹⁰¹

Ibn Hazm memberikan definisi sedikit berbeda dengan definisi di atas, menurutnya meskipun jiwa tidak berupa materi, ia adalah entitas non-material. Jiwa melihat semua hal, mengatur tubuh, rasional, membedakan, berbicara, dan terbebani. Jiwa adalah tempat berbagai perasaan muncul, seperti kesedihan, kebahagiaan, kemarahan dan sebagainya.¹⁰² Selain itu, Ikhwan al-Shafa mendefinisikan jiwa sebagai substansi ruhaniah yang terdiri dari elemen langit dan

⁹⁶ Ibnu Manzur Muhammad Ibnu Mukarram al-Anshari, *Lisān al-'Arab*, Juz 8, Kairo: Dar al-Misriyah li al-Ta'lif wa al-Tarjamah, 1968, hal. 119-120.

⁹⁷ Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, Cet. III, 1994, hal. 679.

⁹⁸ Abu Hamid al-Ghazali, *Ma'ārij al-Quds fī Madārij Ma'rifah al-Nafs*, Beirut: Dar al-Afaq al-Jadidah, 1975, hal. 15.

⁹⁹ M. Dawam Rahardjo, *Ensiklopedi Al-Qur'an: Tafsir Sosial Berdasarkan Konsep-Konsep Kunci*, Jakarta: Paramadina, 1996, hal. 250.

¹⁰⁰ Muhammad Ali Abu Rayyan, *Tārīkh al-Fikr al-Falsafī fī al-Islām*, Al-Iskandariyah: Dar al-Jami'at al-Mishriyah, 1984, hal. 337.

¹⁰¹ Mahmud Qasim, *Fī al-Nafs wa al-'Aql li Falāsifah al-'Ighrīq wa al-Islām*, Kairo: Maktabah al-Injilu al-Mishriyah, Cet. IV, 1969, hal. 73-74.

¹⁰² Muhammad Utsman Najati., *Al-Dirāsāt al-Nafsāniyah 'Inda al-'Ulamā' al-Muslimīn*. Kairo: Dar al-Syuruq, 1993, hal. 149.

nūrānīyah, hidup dengan zatnya, mengetahui dengan kekuatan, efektif secara tabiat, mengalami proses belajar, aktif di dalam tubuh, memanfaatkan tubuh, dan memahami bentuk segala sesuatu.¹⁰³ Tetapi Ibnu Sina tidak setuju dengan pendapat ini. Ibnu Sina tidak membantah pendapat di atas dalam *Ahwāl al-Nafs*. Menurutnya, jiwa adalah substansi ruhani yang memancar ke raga dan menghidupkannya, sehingga jiwa dapat memperoleh pengetahuan dan pengetahuan untuk menyempurnakan dirinya dan mengenal Tuhannya.¹⁰⁴

Dalam filsafat, ada beberapa teori yang dapat digunakan untuk mendefinisikan jiwa. Teori pertama berpendapat bahwa jiwa itu adalah substansi yang berbeda dari materi, sehingga dianggap memiliki jiwa dan raga. Teori kedua berpendapat bahwa jiwa itu adalah jenis kemampuan, yaitu semacam pelaku atau pengaruh dalam tindakan. Teori ketiga berpendapat bahwa jiwa itu semata-mata adalah sejenis proses yang tampak.¹⁰⁵

Dari penjelasan disebutkan bahwa *nafs* atau jiwa bukan fisik tetapi metafisik. Setidaknya kata *nafs* dalam berbagai derivasinya *nafasa*, *anfus*, *nufūs*, *tanāfus*, *tanfus*, *yunāfisu*, *mutanāfis*. Disebutkan 298 kali dalam 270 ayat. Dalam bentuk tunggal (*mufrad*), *nafs*, disebut sebanyak 140 kali. Sedangkan dalam bentuk jamak 2 kali dalam bentuk *nufūs* dan 153 dalam bentuk jamak *anfus*, kemudian dalam *tanaffasa*, *yatanafasu*, *mutanāfis*, masing-masing disebut satu kali. Jadi, total keseluruhan sebanyak 198 kali. Dari semua penyebutan tersebut, kata *nafs* mempunyai beraneka makna di antaranya:

¹⁰³ Muhammad Utsman Najati, *Al-Dirāsāt al-Nafsānīyah 'Inda al-'Ulamā' al-Muslimīn*,....., hal. 98.

¹⁰⁴ Ibn Sina, *Ahwāl al-Nafs: Risālah fī Nafs wa Baqā'ihā wa Ma'ādihā*, Terj. Psikologi Ibn Sina, Bandung: Pustaka Hidayah, 2009, hal. 182.

¹⁰⁵ Louis O. Kattsoff, *Pengantar Filsafat*, Terj. Soeyono Soemargono, Yogyakarta: Tiara Wacana, Cet. I, 1986, hal. 301.

TABEL IV. 2:
Makna *Nafs*

No.	Makna	Ayat Al-Qur'an
1	<i>Nafs</i> sebagai diri atau seseorang	QS. Ali 'Imran/3:61, QS. Yusuf/12:54, QS. al-Dzariyat/51:21.
2	<i>Nafs</i> sebagai diri Tuhan	QS. al-An'am/6:12, QS. al-An'am/6:54
3	<i>Nafs</i> sebagai person sesuatu	QS. al-Furqan/25: 3 dan QS. al-An'am/6: 130
4	<i>Nafs</i> sebagai ruh	QS. al-An'am/6:93
	<i>Nafs</i> sebagai jiwa	al-Fajr/89:2 dan QS. al-Syams/91:7
5	<i>Nafs</i> sebagai totalitas manusia	QS. al-Ma'idah/5:32, QS. al-Qashash/28: 19, dan QS. al-Qashash/28:33
6	<i>Nafs</i> sebagai sisi dalam manusia yang melahirkan tingkah laku	QS. al-Ra'd/13:11 dan QS. al-Anfal/8: 53

Jiwa sebagai totalitas manusia tertuang dalam QS. al-Maidah/5:32, QS. Al-Baqarah/2:61 dan 123, QS. Yusuf/12:54, QS. Al-Dzariyat/51:21 dan QS. al-Nahl/16:111. Jiwa sebagai totalitas manusia, terdiri dari dua dimensi, dimensi jiwa dan dimensi raga. Manusia tanpa jiwa dengan segala fungsinya itu tidak sempurna. Oleh karena itu, totalitas manusia menurut Al-Qur'an tidak hanya bermakna manusia sebagai makhluk yang hidup di dunia, tetapi juga sebagai makhluk yang mempertanggungjawabkan perbuatannya di akhirat QS.Yasin/36:54. Jiwa di akhirat kelak akan dipertemukan kembali dengan tubuhnya yang sebelumnya telah lama hancur. Alam dunia yang kita kenal bersifat material, memiliki ukuran, dan dapat kita indera, sedangkan alam akhirat bukanlah alam material. Karena itu, tolok ukurnya berbeda; kehidupan di dunia sudah kita alami dan dapat kita indera, sedangkan bagaimana kehidupan di akhirat hanya dapat kita dekati melalui keyakinan. Bagi Allah, hal ini tentu saja bukanlah sesuatu yang sulit. Di akhirat nanti, jiwa akan dikelompokkan menjadi tiga golongan, yaitu golongan yang berada dekat dengan Tuhan, golongan kanan, dan golongan kiri.

Jiwa sebagai totalitas manusia juga bermakna bahwa manusia memiliki sisi luar dan sisi dalam. Hal ini sebagaimana telah diisyaratkan oleh Al-Qur'an bahwa jiwa merupakan sisi dalam manusia. Sebagaimana firman Allah SWT:

سَوَاءٌ مِنْكُمْ مَنْ أَسْرَ الْقَوْلَ وَمَنْ جَهَرَ بِهِ وَمَنْ هُوَ مُسْتَخْفٍ بِاللَّيْلِ وَسَارِبٌ بِالنَّهَارِ

“Sama saja (bagi Tuhan), siapa diantaramu yang merahasiakan ucapannya dan siapa yang terus terang dengan ucapan itu, dan siapa yang bersembunyi di malam hari dan yang berjalan (menampakkan diri) di siang hari.” QS. Al-Ra'd/13:10.

Kalimat “siapa di antara kamu yang merahasiakan ucapannya, dan siapa yang berterus terang dengan ucapannya itu,” merupakan isyarat bahwa manusia mempunyai sisi dalam dan sisi luar. Jika sisi luar dari manusia dapat dilihat dalam perbuatannya, namun sisi dalam manusia menurut Al-Qur'an sebagai penggerak tingkah laku manusia. Isyarat ini dapat dilihat pada firman Allah SWT.

...إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا يَفْعَمُ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ...

...Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada jiwa mereka sendiri... QS. Al-Ra'd/13:11.

Ini menunjukkan bahwa jiwa mengarahkan tindakan. Suatu bangsa tidak akan diubah oleh Tuhan sampai mereka mengubah pikiran dan sikap mereka sendiri. Oleh karena itu, jiwa dapat dioptimalkan dalam melaksanakan tugasnya untuk menggerakkan tingkah laku manusia dan melakukan transformasi.¹⁰⁶ Sebagai penggerak tingkah laku, tentu jiwa mempunyai sisi baik dan sisi buruk. Hal ini berarti tingkah laku yang digerakkannya bisa positif dan bisa juga negatif. Hal ini seperti diisyaratkan oleh Al-Qur'an dalam yang berbunyi;

فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا

Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya”. QS. Al-Syams/91:8.

Berkaitan dengan tingkah laku yang ditimbulkannya, maka jiwa sebenarnya mempunyai kualitas. Kualitas jiwa seseorang bisa meningkat dan bisa juga menurun dan hal ini berkaitan erat dengan jaringan tabiat dan fitrah manusia. Kualitas jiwa akan membentuk sistem pengendalian oleh individu-individu, sehingga ada orang yang kuat dan ada juga yang lemah dalam menghadapi godaan yang datang

¹⁰⁶ Fakhruddin al-Razi, *Mafātih al-Ghayb*, Beirut: Dar Ihya al-Turats al-'Arabi, 1420 H, Juz. 19, hal. 20.

dari luar. Hal ini sebagaimana disyaratkan dalam firman Allah SWT:, yang artinya:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ. فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ

Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya, maka sesungguhnya surgalah tempat tinggalnya. QS. Al-Nazi'at/79:40-41.

Meskipun tubuh manusia sehat secara genetik, proses kehamilan, kelahiran, dan lingkungan di mana mereka tinggal kemudian juga memengaruhi tingkat kesehatan mereka. Selain itu, tingkat jiwa, meskipun pada dasarnya telah diciptakan oleh Tuhan dalam keadaan sempurna QS. Al-Syams/91:7-8, tetapi pemeliharaan dan pemupukannya QS. Al-Nazi'at/79:9 dan QS. Al-Syams/91:9-10 akan melahirkan tingkatan *nafs* yang berbeda-beda pula tergantung bagaimana manusia menjaganya dari *hawa* QS. Al-Nazi'at/79:40. *Hawa* adalah kecenderungan kepada syahwat, karena menuruti syahwat merupakan tingkah laku hewan. Dengan kata lain, manusia telah menyia-nyiakan potensi kemanusiaannya sama saja menodai tanda keistimewaannya.¹⁰⁷

Dalam konsep psikologi positif Qur'ani, struktur manusia dibentuk sesuai dengan tujuan penciptaannya, di mana jiwa, yang dalam terminologi Al-Qur'an disebut '*nafs*', menjadi target pendidikan *Ilahi*. Istilah '*nafs*' dalam Islam sering kali disalahpahami dan disamakan dengan '*hawa nafsu*' dalam bahasa Indonesia, namun sebenarnya istilah '*hawa*' dalam konteks Qur'ani memiliki makna dan esensi tersendiri. Aspek '*hawa*' dalam diri manusia berpasangan dengan apa yang disebut sebagai '*syahwat*'. Sementara itu, '*an-nafs ammara bissu*' merujuk pada jiwa (*nafs*) yang belum diberi rahmat oleh Allah SWT. dalam firman-Nya:

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

“Dan aku tidak membebaskan nafsku, sesungguhnya nafs itu cenderung mengarah kepada kejahatan, kecuali yang dirahmati oleh Rabb-ku.” QS. Yusuf/12:53.

Hawa adalah kecenderungan yang lebih bersifat non-material, yang berkaitan dengan eksistensi dan martabat diri, serta isu-isu yang lebih abstrak dalam wujudnya. *Hawa* adalah entitas, hasil dari

¹⁰⁷ Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsīr al-Marāghī*, Beirut: Dar Ihya' al-Turats al 'Arabiyah, 1985, Jilid. 10, Juz. 30, hal.168-169.

pertemuan antara *nafs* dan jasad. Sementara itu, syahwat adalah kecenderungan manusia terhadap aspek-aspek material sebagaimana dijelaskan dalam surah Ali-Imran/3:14, dan ini berasal dari jasad manusia yang memang terbentuk dari unsur-unsur material bumi (air, tanah, udara, api).

Jiwa manusia diuji oleh dua kutub: kutub *jasmaniah* yang berfokus pada tubuh dan kutub *ruhaniyah* yang berfokus pada *Ruh al-Quds*. *Ruh al-Quds* dan tiupan dayanya merupakan wujud yang nisbatnya ke martabat *Ilahi* dan mengikuti hukum alam *Jabarut*. Spektrum ruh merupakan sumber dari segala yang ada di alam *syahadah* karena aspek ruh (jamak arwah) ini murni dan tidak terpengaruh oleh kelemahan material dan dosa. Al-Ghazali menyatakan bahwa empat dimensi kejiwaan, yaitu dimensi ragawi, dimensi nabati, dimensi hewani, dan dimensi insani, terkumpul dalam diri manusia. Semua tetumbuhan memiliki dimensi, termasuk nutrisi, pertumbuhan, dan reproduksi. Namun, pada dimensi hewani, ada dua peran: persepsi dan penggerak atau motivasi. Al-Ghazali menyebut mereka semua sebagai "pasukan hati", juga dikenal sebagai *junud al-qalb*, yang jenisnya beragam dan jumlah mereka tidak diketahui dengan pasti. Misalnya, dua daya membentuk fungsi motivasi: daya pembangkit dan pendorong (syahwat dan kemarahan) dan daya penggerak tubuh dan aktivitas (daya dan kekuatan). Keduanya menunjukkan kemampuan dan kemauan, tetapi persepsi adalah kemampuan untuk mengetahui segala sesuatu yang pada taraf pertama biasanya diperoleh melalui proses penginderaan.¹⁰⁸

Al-Qur'an menunjukkan konflik psikologis yang dialami manusia, yaitu antara kecenderungan untuk mengejar kesenangan dan kesenangan fisik dan kecenderungan untuk mengejar keinginan duniawi. Oleh karena itu, sangat wajar bahwa dalam pembentukan manusia terdapat pergulatan antara hal-hal seperti kebaikan dan keburukan, keutamaan dan kehinaan, dan sebagainya. Untuk mengatasi pergulatan antara aspek material dan spiritual manusia, diperlukan solusi yang baik, yaitu menciptakan keselarasan di antara keduanya. Selain itu, Al-Qur'an menunjukkan bahwa manusia dapat memiliki sifat positif dan negatif. Pada hakikatnya, manusia memiliki lebih banyak potensi positif daripada potensi negatifnya. Namun, daya tarik keburukan lebih kuat daripada kebaikan.¹⁰⁹

¹⁰⁸ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam, Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005, hal. 79-80.

¹⁰⁹ M. Quraish Shihab, *Perjalanan Menuju Keabadian, Kematian, Surga dan Ayat-ayat Tahlil*, Jakarta: Lentera Hati, 2006, hal. 378.

Al-Qur'an membahas tentang potensi positif dan negatif manusia. Ada dua ayat yang menyoroti potensi positif manusia, yaitu dalam Surah At-Tin/95:5 (yang menyatakan manusia diciptakan dalam bentuk dan kondisi yang paling baik) dan Surah Al-Isra/17:70 (yang menjelaskan bahwa manusia dimuliakan oleh Allah dibandingkan makhluk lainnya). Selain itu, terdapat juga sejumlah ayat dalam Al-Qur'an yang memberikan penilaian negatif terhadap manusia. Contohnya adalah Surah Ibrahim/14:34 yang menyebut manusia sering kali berbuat aniaya dan ingkar terhadap nikmat, Surah Al-Kahfi/18:54 yang mengungkapkan manusia sering berdebat, dan Surah Al-Ma'arij/70:19 yang menggambarkan manusia sebagai makhluk yang sering merasa gelisah dan kikir.¹¹⁰

Pada dasarnya, kontradiksi potensi manusia ini disebabkan oleh pertarungan antara tiga jenis nafsu, yaitu *nafsu ammarah bi as-suu'* (jiwa yang selalu mendorong pada keburukan), sebagaimana yang dijelaskan dalam Surah Yusuf/12:53; *nafsu lawwamah* (jiwa yang kerap mencela), sebagaimana yang ditunjukkan dalam Surah Al-Qiyamah/75:1-2; dan *nafsu muthmainnah* (jiwa yang tenang), sebagaimana yang diungkapkan dalam Surah Al-Fajr/89:27-30. Ketiga konsep nafsu tersebut menggambarkan beberapa kondisi berbeda yang menjadi ciri khas suatu jiwa saat berada dalam pergolakan psikologis antara aspek material dan spiritual. Dalam Al-Qur'an, ada dua jenis jiwa: martabat tinggi dan martabat rendah. Orang-orang yang bertakwa, takut kepada Allah, dan berpegang teguh pada perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya memiliki martabat tinggi. Orang-orang dengan martabat rendah adalah mereka yang menentang perintah Allah dan mengabaikan perintah-Nya, serta orang-orang yang sesat, yang cenderung berperilaku menyimpang dan melakukan kesalahan. Al-Qur'an secara eksplisit menyebutkan tiga tingkat *nafs*, dari yang tertinggi hingga yang terendah, yaitu: *al-nafs al-muthmainnah*, *al-nafs al-lawwāmah* dan *al-nafs al-ammārah bi al-sū'*.¹¹¹

Al-nafs mutmainnah dalam hal ini adalah jiwa yang tenang, karena ia mantap dan kuat setelah mengalami proses interaksi dengan lingkungan yang membuatnya mengeluh dan gelisah.¹¹² Sementara Al-Ghazali menjelaskan bahwa *al-nafs mutmainnah* adalah nafsu yang

¹¹⁰ M. Quraish Shihab, *Perjalanan Menuju Keabadian, Kematian, Surga dan Ayat-ayat Tahlil*,..., hal. 379.

¹¹¹ Abu Hamid al-Ghazali, *Ihyā' ulūm al-Dīn*, Beirut: Dar al-Ma'rifah, t.th, Juz 4, hal. 3.

¹¹² Al-Raghib al-Ishfahani, *Mu'jam Mufradāt Alfāz al-Qur'ān*, Beirut: Dar al-Fikr, t.th, hal. 317.

berorientasi kepada kebenaran dan yang dipenuhi oleh ketenangan ilahi, kemurahan ilahi yang senantiasa mengalir kepadanya, oleh sebab itu dia tenang dengan berdzikir dan mengenal Allah hingga dia terbang jauh ke alam *malakiah*. Adapun ciri-ciri *al-nafs mutmainnah* sebagaimana diisyaratkan oleh Al-Qur'an sebagai berikut: *Pertama*, memiliki keyakinan yang tidak tergoyahkan terhadap kebenaran karena telah menyaksikan bukti kebenaran itu. *Kedua*, memiliki rasa aman, terbebas dari rasa takut dan sedih di dunia dan terlebih di akhirat. *Ketiga*, hatinya tenang karena selalu ingat kepada Allah. Jadi sifat orang yang jiwanya telah mencapai tingkatan *al-nafs mutmainnah* adalah hatinya selalu tenang karena mengingat kepada Allah, yakin dengan apa yang diyakininya sebagai kebenaran, Oleh karena itu, ia tidak mengalami konflik batin, tidak merasa cemas dan tidak pula takut.

Kedua, al-nafs al-lawwāmah. Al-nafs al-lawwāmah merupakan nafs tingkatannya berada di bawah *al-nafs al-mutmainnah*. Al-Ghazali menjelaskan bahwa nafs ini belum memiliki ketetapan, masih goyah, satu saat dia berbuat ketaatan namun pada saat yang lain dia turun kepada derajat kebinatangan. Hal itu berarti ketenangannya belum sempurna. Mayoritas manusia berada pada tingkatan nafs jenis ini.¹¹³

Ketiga, al-nafs al-ammārah bi al-Sū'. *Al-nafs al-ammārah bi al-Sū'* merupakan *nafs* yang paling rendah. Al-Ghazali dalam hal ini mengilustrasikan bahwa manusia yang terperosok dalam *nafsu ammarah bi as-suu* (nafsu yang selalu mendorong pada keburukan) sebenarnya telah merosot ke tingkat binatang. Jika ada anjing atau keledai yang bisa berbicara, maka sejatinya itulah gambaran manusia yang berada dalam tingkatan nafsu ini, karena ketiadaannya sifat-sifat kemanusiaan yang esensial, dan karena satu-satunya kesamaan dengan manusia lain hanyalah bentuk fisiknya saja. Dengan kata lain, manusia seperti ini adalah binatang yang berwujud manusia. Tetapi sebaliknya, jika manusia bisa mempertinggi unsur-unsur kemanusiaannya, maka dia sejatinya berada di tingkat malaikat. Nafsu ini dipahami sebagai kumpulan sifat-sifat tercela. Beberapa ciri dari *nafsu ammarah bi as-suu* seperti yang digambarkan oleh Al-Qur'an adalah kecenderungan pada segala hal yang buruk, seperti iri hati, keinginan untuk berbuat dosa, dzalim, curang, sombong, dan kikir.

5. Potensi Qalbu

Manusia diberikan beragam perangkat dan berbagai potensi. Salah satu yang cukup penting untuk mendapatkan perhatian dan *treatment* ialah *qalb* (hati nurani). Perilaku manusia tergantung

¹¹³ Abu Hamid al-Ghazali, *Ihyā ulūm al-Dīn*,..., hal. 4.

kepada *qolbunya* yang secara fisik disebut *mudghah*. *Mudghah* menurut al- Ghazali merupakan istilah untuk membedakan antara *qalbu* fisik dan *qalbu* ruhani. Hal ini bersumber dari sebuah hadis sahih yaitu "ingatlah bahwa sesungguhnya dalam jasad manusia terdapat *mudghah*. Jika *mudghah* itu baik, maka baiklah seluruh tubuh. Jika *mudghah* itu rusak, maka rusaklah seluruh tubuh. *Mudghah* itu adalah *qalbu*" (HR. Bukhari, Muslim). Di samping memiliki jasad dan akal, manusia juga memiliki *qalbu*. Dengan *qalbu*, manusia dapat mengetahui sesuatu di luar nalar yang cenderung pada sesuatu yang benar. Hal demikian dilakukan Nabi-nabi dan Rasul-rasul sebagai contoh pribadi-pribadi yang *qalbunya* berkembang optimal, sehingga dapat mengetahui sesuatu yang tidak tampak dengan cara yang tidak biasa dengan cara melalui wahyu atau ilham, selalu berpegang pada nilai kebenaran, dan memiliki berbagai kemampuan mempengaruhi sesuatu yang biasa disebut dengan *psikokinetik*. *Psikokinetik* dalam kepustakaan psikiatris adalah berupa perilaku dengan kekuatan yang hebat yang mampu mempengaruhi sesuatu.¹¹⁴

Al-qalb atau hati merupakan suatu wadah dalam pengajaran, kasih sayang, kegelisahan, takut dan keamanan. Dengan demikian, hati menampung hal-hal yang disadari pemiliknya. Hal ini berbeda dengan jiwa yang menampung sesuatu yang disadari dan yang di bawah sadar, bahkan yang sudah tidak diingat lagi. QS. Tāhā/20:7. Hal ini diperkuat oleh ayat yang menjelaskan bahwa yang dituntut untuk dipertanggungjawabkan adalah isi hati bukan dari jiwa, sebagaimana firman Allah SWT sebagai berikut:

لَا يُؤَاخِذُكُمُ اللَّهُ بِاللَّغْوِ فِي أَيْمَانِكُمْ وَّ لَكِنْ يُؤَاخِذُكُمْ بِمَا كَسَبْتُمْ فُلُوبِكُمْ وَّ اللَّهُ غَفُورٌ حَلِيمٌ

Allah tidak menghukum kamu disebabkan sumpahmu yang tidak dimaksud (untuk bersumpah), tetapi Allah menghukum kamu disebabkan (sumpahmu) yang disengaja (untuk bersumpah) oleh hatimu. Dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyantun. QS. Al-Baqarah/2: 225.

Meskipun jiwa dan hati sama-sama merupakan "sisi dalam manusia", tetapi posisi keduanya mempunyai perbedaan. Hati berada dalam satu kotak tersendiri yang berada dalam kotak besar jiwa. Sebagai wadah, hati dapat diisi dan dapat pula diambil isinya QS. Al-Hijr/15:47. Bahkan Al-Qur'an menggambarkan bahwa ada hati yang disegel atau dikunci oleh Allah QS. Al-Baqarah/2:7. Wadah hati dapat diperlebar dengan amal saleh dan olah jiwa, QS. Al-

¹¹⁴ J.P Chaplin, *Kamus Psikologi*, Jakarta: Rajawali Pers, cet. Ke-6, 2000, hal. 395.

Hujurāt/49:3 dan bisa dipersempit dengan kejahatan dan kesesatan al-An'ām/6:125. Dalam beberapa ayat, hati juga dipahami sebagai "alat". QS. Al-A'raf/7:179. Sebagai alat, hati dilukiskan pula dengan *al-fu'ād*. QS. Al-Naḥl/16:78. Al-Qur'an juga menjelaskan bahwa Allah SWT dapat "mendinding" manusia dengan hati nya. Hal tersebut bermakna bahwa Allah SWT. menguasai hati manusia, sehingga mereka yang merasakan kegundahan dan kesulitan, sebagai akibat dari kehidupan di era global QS. Al-Anfāl/8:24, namun manusia dapat bermohon kepada-Nya agar menghilangkan kerisauan dan penyakit hatinya, sebagaimana ayat berikut;

اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ وَفَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ

"Allah meluaskan rezeki dan menyempitkannya bagi siapa yang Dia kehendaki. Mereka bergembira dengan kehidupan di dunia, padahal kehidupan dunia itu (dibanding dengan) kehidupan akhirat, hanyalah kesenangan (yang sedikit)." QS. Al-Ra'd/13:26.

Kedudukan hati sebagai pusat spiritualitas, menunjukkan pentingnya hati dalam keseluruhan aktivitas pendidikan. Dalam Al-Qur'an hati menjadi lokus berbagai perlakuan, karena hati menempati sentralitas manusia sebagai individu.

Al-Qur'an menjelaskan perilaku batiniah manusia sebagai penggambaran keadaan hati yang mewakili keadaan ke arah berbuat baik dan yang sudah dalam keadaan baik, dengan berbagai situasi dan kondisi kejiwaan sebagai berikut:

- a. Hati yang menyimpan kecenderungan baik, sehingga condong menerima kebaikan, sebagaimana firman Allah SWT. berikut:

إِنْ تَتُوبَا إِلَى اللَّهِ فَقَدْ صَغَتْ قُلُوبُكُمَا وَإِنْ تَظَاهَرَا عَلَيْهِ فَإِنَّ اللَّهَ هُوَ مَوْلَاهُ وَجِبْرِيلُ وَصَالِحُ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمَلَائِكَةُ بَعْدَ ذَلِكَ ظَهِيرٌ

Jika kamu berdua bertobat kepada Allah, maka sesungguhnya hati kamu berdua telah condong (untuk menerima kebaikan); dan jika kamu berdua bantu-membantu menyusahkan Nabi, maka sesungguhnya Allah adalah Pelindungnya dan (begitu pula) Jibril dan orang-orang mukmin yang baik; dan selain dari itu malaikat-malaikat adalah penolongnya pula. QS. at-Taḥrīm/66:4.

- b. Hati orang kafir yang dicengkeram rasa takut karena melakukan tindakan syirik yang mengundang siksa neraka, sebagaimana ayat Al-Qur'an berikut:

سَنُلْقِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ بِمَا أَشْرَكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزَّلْ بِهِ سُلْطَانًا وَ مَاوَاهُمِ النَّارُ وَ
بِئْسَ مَثْوَى الظَّالِمِينَ

Akan Kami masukkan ke dalam hati orang-orang kafir rasa takut, disebabkan mereka mempersekutukan Allah dengan sesuatu yang Allah sendiri tidak menurunkan keterangan tentang itu. Tempat kembali mereka ialah neraka; dan itulah seburuk-buruk tempat tinggal orang-orang yang zalim. QS. Ali- Imrān/3:151.

- c. Allah juga yang memasukkan rasa takut ke dalam hati, sebagaimana ayat Al-Qur'an berikut:

... وَ قَذَفَ فِي قُلُوبِهِمْ ...

...Dia memasukkan rasa takut dalam hati mereka...QS. Al-Aḥzāb/33:26.

- d. Hati yang menyimpan rasa penyesalan yang ditimbulkan oleh Allah di dalamnya, sebagaimana ayat Al-Qur'an berikut:

لِيَجْعَلَ اللَّهُ ذَلِكَ حَسْرَةً فِي قُلُوبِهِمْ وَ اللَّهُ يُخَيِّبُ وَ يُمَيِّتُ وَ اللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

Yang demikian itu, Allah menimbulkan rasa penyesalan yang sangat di dalam hati mereka. Allah menghidupkan dan mematikan. Dan Allah melihat apa yang kamu kerjakan. QS. Ali Imrān/3:156.

- e. Hati yang bergetar karena mengingat Allah dan bertambah iman dan tawakkalnya kepada Allah ketika dibacakan ayat-ayat-Nya, sebagaimana ayat Al-Qur'an berikut:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَ إِذَا نُتِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَ عَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

Sesungguhnya orang-orang yang beriman itu adalah mereka yang apabila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan kepada mereka ayat-ayat-Nya bertambahlah iman mereka (karenanya) dan kepada Tuhan-lah mereka bertawakal. QS. Al-Anfāl/8:2.

- f. Hati orang yang beriman, yaitu hati yang tenang atau ditenangkan (*tuma'nīnah*), misalnya oleh kabar gembira (*busyrā*) dari Allah, sebagaimana ayat berikut:

قُلْ لِلَّذِينَ كَفَرُوا سَعْتَابُونَ وَ تُحْشَرُونَ إِلَىٰ جَهَنَّمَ وَ بِئْسَ الْمِهَادُ

Dan Allah tidak menjadikan pemberian bala-bantuan itu melainkan sebagai kabar gembira bagi (kemenangan) mu, dan agar tenang hatimu karenanya. Dan kemenanganmu itu hanyalah dari Allah Yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana. QS. Ali Imrān/3:12.

- g. Hati orang beriman dapat tenang karena mengingat Allah dan Allah menanamkan ketenangan di dalam hatinya, sebagaimana ayat berikut:

الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram. QS. Ar-Ra'd/13:28.

- h. Hati yang disatukan, sehingga orang menjadi bersaudara, sebagaimana ayat berikut:

وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَ اذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا...

Dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah akan nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa Jahiliah) bermusuh musuhan, maka Allah mempersatukan hatimu, lalu menjadilah kamu karena nikmat Allah orang-orang yang bersaudara...QS. Ali Imrān/3:103.

- i. Hati yang bertakwa, yang menyebabkan seseorang mengagungkan tanda-tanda kebesaran Allah, sebagaimana ayat berikut:

ذَلِكَ وَ مَنْ يُعْظَمَ شَعَائِرَ اللَّهِ فَإِنَّهَا مِنْ تَقْوَى الْقُلُوبِ

Demikianlah (perintah Allah). Dan barang siapa mengagungkan syiar-syiar Allah, maka sesungguhnya itu timbul dari ketakwaan hati. QS. Al-Hajj/22:32.

- j. Hati yang dikuatkan karena telah disucikan dan dihilangkan segala gangguan setan, sebagaimana ayat berikut:

...وَ يُذْهِبَ عَنْكُمُ رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَ لِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَ يُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ

...Dan menghilangkan dari kamu gangguan-gangguan setan dan untuk menguatkan hatimu dan memperteguh dengannya telapak kaki (mu).” QS. Al-Anfāl/8:11.

- k. Hati yang dihilangkan panasnya oleh Allah, sebagaimana ayat berikut:

وَ يُذْهِبَ غَيْظَ قُلُوبِهِمْ وَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَى مَنْ يَشَاءُ وَ اللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ

Dan menghilangkan panas hati orang-orang mukmin. Dan Allah menerima tobat orang yang dikehendaki-Nya. Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana. QS. At-Taubah/9:15.

- l. Hati menjadi tempat menyembunyikan rahasia diri, kendatipun Allah SWT. pasti mengetahuinya, sebagaimana ayat berikut:

يَقُولُونَ بِأَفْوَاهِهِمْ مَا لَيْسَ فِي قُلُوبِهِمْ وَ اللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا يَكْتُمُونَ

Mereka mengatakan dengan mulutnya apa yang tidak terkandung dalam hatinya. Dan Allah lebih mengetahui apa yang mereka sembunyikan. QS. Ali Imrān/3:167.

Beberapa ayat Al-Qur'an di atas menunjukkan bahwa keadaan-keadaan hati merupakan hasil timbal balik antara tindakan atau perilaku dan akibat-akibat hukum spiritual yang secara otomatis mengenainya. Dengan kata lain, keadaan hati ditentukan oleh dua hal yaitu perbuatan dan hukum spiritual Allah. Kedua hal tersebut dapat menciptakan keadaan hati yang sehat, sakit, keras, mati, kuat, lemah, fungsional dan disfungsional. Karena hukum spiritual itu berjalan otomatis, maka keadaan-keadaan hati seperti tersebut di atas sepenuhnya tergantung kepada bagaimana seseorang mengaturnya. Seperti halnya hati fisik yang kehidupannya tergantung kepada nutrisi dan vitamin yang relevan bagi kesehatannya. Kemudian, spiritual membutuhkan tindakan dan perlakuan moral dan spiritual yang sesuai, untuk menjamin kesehatan dan kelangsungan hidupnya.

6. Potensi Ruhaniah

Potensi yang juga tidak kalah penting ialah potensi ruhaniah. Ruh merupakan elemen penting yang bersifat transenden dan berasal dari Tuhan langsung. *Term al-rūḥ* berulang sebanyak 21 (dua puluh satu) kali dalam berbagai tema di dalam Al-Qur'an dan menyebar di dalam 18 (delapan belas) surah. Satu di antaranya adalah *rūḥāniah* yang dipahami sebagai spiritualitas dalam perspektif pendidikan Islam dan berarti hal yang berhubungan dengan keilahian dan bersifat *rūḥāniah*. Pembicaraan tentang *al-rūḥ* telah diingatkan oleh Al-Qur'an bahwa *al-rūḥ* adalah urusan Tuhan. Namun, ayat tersebut tidak jelas apa yang dimaksud dengan pertanyaan tentang *al-rūḥ*, apakah itu esensinya atau sesuatu yang lain, seperti yang ditunjukkan dalam ayat berikut: Dan mereka bertanya kepadamu tentang *rūḥ*. Katakanlah:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا

"*Rūḥ* itu termasuk urusan Tuhan-ku, dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit". QS. Al-Isra'/17:85.

Ayat tersebut di atas belum jelas maksudnya, apakah ilmu tentang *al-rūḥ* tersebut ataukah ilmu secara umum. Kesulitan dalam memahami tentang *al-rūḥ* juga dikarenakan ayat-ayat tentang *al-rūḥ* berbicara dalam berbagai konteks dan tidak semua berkaitan dengan manusia. Dalam surah *al-qadr*, misalnya, konteks pembicaraannya adalah turunnya malaikat dan *al-rūḥ* pada malam *qadar* serta konteksnya adalah pembawa wahyu. Al-Qur'an menggunakan kata *al-*

rūh dalam pengertian yang berbeda-beda, sehingga memberikan pemahaman yang berbeda pula.¹¹⁵ Di antaranya *al-rūh* dipahami sebagai wahyu, sebagaimana ayat berikut

يُنزِلُ الْمَلَائِكَةَ بِالرُّوحِ مِنْ أَمْرِ عَلَى مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ أَنْ أَنْذِرُوا أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاتَّقُونِ

Dia menurunkan para malaikat dengan (membawa) wahyu dengan perintah-Nya kepada siapa yang Dia kehendaki di antara hamba-hamba-Nya, yaitu: "Peringatkanlah olehmu sekalian, bahwasanya tidak ada Tuhan (yang hak) melainkan Aku, maka hendaklah kamu bertakwa kepada-Ku". QS. Al-Nahl/16:2.

Al-rūh dipahami sebagai pembawa wahyu (Malaikat Jibril), sebagaimana ayat berikut:

فَاتَّخَذَتْ مِنْ دُونِهِمْ حِجَابًا فَأَرْسَلْنَا إِلَيْهَا رُوحَنَا فَتَمَثَّلَ لَهَا بَشَرًا سَوِيًّا

"maka ia mengadakan tabir (yang melindunginya) dari mereka; lalu Kami mengutus roh Kami kepadanya, maka ia menjelma di hadapannya (dalam bentuk) manusia yang sempurna." QS. Maryam/19:17. Selanjutnya, al-rūh dipahami sebagai sesuatu yang membuat badan menjadi hidup, sebagaimana ayat berikut:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا

Dan mereka bertanya kepadamu tentang roh. Katakanlah: "Roh itu termasuk urusan Tuhan-ku, dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit". QS. Al-Isra'/17:85.

Kata "*al-rūh*" juga dikaitkan dengan manusia dalam berbagai konteks. Misalnya, *al-rūh* sebagai anugerah yang diberikan kepada manusia pilihan Allah, sebagaimana disebut dalam QS. Ghāfir/40:15. Ada pakar yang memahami hal ini sebagai wahyu yang dibawa oleh Jibril. Ada juga yang dianugerahkan kepada orang-orang mukmin, sebagaimana disebut dalam QS. al-Mujādalah/58:22, yang dipahami sebagai dukungan dan peneguhan batin. Terakhir, ada *al-rūh* yang dianugerahkan kepada seluruh manusia, seperti yang disebutkan dalam QS. Sād/38:72. Mengenai kata "*al-rūh*" dalam ayat-ayat Al-Qur'an tersebut, ia seringkali dimaknai sebagai nyawa. Sebab, dengan peniupan *al-rūh*, manusia menjadi makhluk yang unik dan berbeda dengan makhluk lainnya, sebagaimana ayat berikut:

¹¹⁵ Muḥammad Ismā'il Ibrāhīm, *Mu'jam al-Alfāz wa al-A'lam Al-Qur'aniyyat*, Kairo: Dār al Fikr al-Arabī, 1968, hal. 213.

ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ
أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ

Kemudian air mani itu Kami jadikan segumpal darah, lalu segumpal darah itu Kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian Kami jadikan dia makhluk yang (berbentuk) lain. Maka Maha Sucilah Allah, Pencipta Yang Paling Baik. QS. Al-Mu'minūn/23:14.

Dengan demikian, nyawa bukan unsur yang menjadikannya makhluk unik, karena nyawa juga dimiliki makhluk lain. Selain itu, jika *al-rūḥ* dimaksudkan dengan nyawa yang membuat hidupnya badan, hal itu kurang tepat, karena kehidupan sudah mulai berproses sejak bertemunya sperma dengan sel telur, sebagaimana ayat berikut:

إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا

Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dari setetes mani yang bercampur yang Kami hendak mengujinya dengan perintah dan larangan, karena itu Kami jadikan dia mendengar dan melihat. QS. Al-Insān/76:2.

Sementara itu, *al-rūḥ* ditiupkan dalam diri manusia setelah selesai pembentukan fisiknya.¹¹⁶ Hadis tersebut memberikan pemahaman bahwa Allah SWT menetapkan berbagai ketentuan yang bersamaan dengan peniupan *al-rūḥ* ke dalam kandungan yang berusia 4 bulan. Pada kondisi tersebut Allah menetapkan berbagai ketetapan yang terdiri dari amal, ajal, rizki dan susah atau senang, dan ketika telah lahir potensi yang ditetapkan tersebut disebut sebagai fitrah. Seiring berjalannya waktu melalui pengalaman yang ditempuh manusia dalam hidupnya, manusia berusaha mengoptimalkan berbagai potensi dalam dirinya supaya dapat melaksanakan tugas kehidupannya dengan baik yang selaras dengan suasana keilahian yang dimana pada masa *azālī*, telah ada pengakuan dari setiap *al-rūḥ* tentang keberadaan Allah swt sebagai pencipta yang wajib disembah. QS. Al-A'raf/7:172.

D. Komponen Psikologi Positif Qur'ani

Secara umum, ruang lingkup studi psikologi positif terkait dengan dua hal yang saling menopang, yakni studi tentang kesejahteraan (*well-being*) dan studi tentang kekuatan karakter (*character strength*).

¹¹⁶ Muḥammad ibn Ismā'il Abū Abdullah al-Bukhārī al-Jafī, *al-Jāmi' al-Ṣaḥīḥ al-Mukhtasar*, Juz 11, Beirut: Dār ibn Kaṣīr al-Yamāmah, 1987, hal. 113.

Seligman menempatkan kesejahteraan (*well-being*) atau (*flourishing*) sebagai topik utama psikologi positif. Seligman mengatakan: “*I have changed the target of positive psychology from happiness or life satisfaction to well-being or flourishing.*” Seligman berpendapat bahwa penggunaan term “*well-being*” lebih baik daripada “*happiness*”.¹¹⁷ Adapun standar emas untuk mengukur kesejahteraan adalah kemakmuran, dan tujuan psikologi positif adalah untuk meningkatkan kemakmuran itu sendiri.

Seligman melihat kesejahteraan merupakan sebuah konsep yang bisa diukur dan dioperasikan secara ilmiah. Jika pada teori kebahagiaan *autentik*, kebahagiaan diukur dengan kepuasan hidup, maka pada teori kesejahteraan, kemakmuran diukur melalui lima unsur, yakni emosi positif (*positive emotion: P*), keterlibatan (*engagement: E*), hubungan positif (*relationship: R*), makna (*meaning: M*), dan pencapaian (*accomplishment A*), disingkat dengan PERMA.¹¹⁸ Intinya kesejahteraan itu adalah kombinasi antara merasa senang (emosi positif, keterlibatan) dan benar-benar memiliki makna, hubungan baik dan prestasi. Seligman menegaskan bahwa lima unsur ini adalah pendekatan terbaik yang dicari oleh manusia, baik untuk diri mereka sendiri maupun untuk tujuan bersama. Teori ini berusaha mengukur, mengklasifikasikan, dan membangun lima aspek kehidupan tersebut.

1. Unsur-Unsur Kesejahteraan dalam Al-Qur'an

Seperti disebutkan sebelumnya bahwa teori kesejahteraan dalam psikologi positif dibentuk secara sinergis oleh lima komponen, yakni: emosi positif, keterlibatan, hubungan, makna, dan pencapaian.

a. Emosi Positif (*Positive Emotion*)

¹¹⁷ Claudio I. Sepuveda, *Flourish on Chile How to Increase Well-Being in the Country? Estudos Contempoaneos da Subjectividade*, Vol.3, No.2, 2013, hal. 268.

¹¹⁸ Martin EP. Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*, Australia: William Hainemann, 2012, hal.21-22. Lambert *et al.* mengatakan bahwa teori PERMA dikaitkan dengan beberapa filosofi: filosofi *eudaimonia*, yang berbicara tentang kebahagiaan bersama dalam masyarakat (kebahagiaan sosial), dan filosofi utilitarian, yang berpendapat bahwa orang dapat menjadi bahagia dengan membantu orang lain bahagia. Namun, pencapaian dicapai melalui penerapan keterampilan dan upaya seseorang untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Jorgensen dan Nafstad, teori PERMA tentang relasi sosial sejalan dengan paradigma Barat tentang psikologi dan ilmu sosial, yang menyatakan bahwa manusia pada dasarnya adalah individu sosial. Pendekatan utama ilmu sosial dan psikologi mempertahankan gagasan bahwa manusia bukanlah asosial atau egoistik. Selain itu, manusia tidak mementingkan diri. Filosofi Yunani, yang menyatakan bahwa manusia itu positif dan pada dasarnya sosial, mendukung paradigma ini. Lihat: Ingvild S. Jorgensen And Hilde Eileen Nafstad, “Positive Psychology: Historical, Philosophical, and Epistemological Perspectives, dalam P. Alex Linley dan Stephen Joseph (eds.), *Positive Psychology in Practice*, Canada: Wiley, 2004, hal. 19.

Dalam psikologi positif, emosi positif disebut juga dengan hidup yang menyenangkan. Ia merupakan unsur subjektif yang dirasakan oleh individu, baik berupa kebahagiaan maupun kepuasan hidup.¹¹⁹ Dalam pandangan ini emosi positif berfungsi memberikan gairah dan makna hidup yang lebih baik.¹²⁰ Dalam wacana totalitas pandangan Al-Qur'an, emosi positif dapat bersumber dari Tuhan, dari diri sendiri yang lahir dari usaha manusia melalui kebajikan, Ketiga sumber emosi positif ini saling terkait satu sama lain dan secara sinergis memberikan energi positif bagi individu dalam berfikir, bersikap dan berperilaku.

b. Keterlibatan (*Engagement*)

Keterlibatan dalam psikologi positif merupakan unsur subjektif, yakni bagaimana individu ikut terlibat dalam dunianya masing-masing, baik melalui aktivitas ataupun kreativitas yang dapat memberikan kontribusi bagi dirinya dan orang lain.¹²¹ dan hubungan sosial positif.¹²² Dalam *world view* Al-Qur'an, keterlibatan individu dalam berbagai aspek kehidupan, dipandang sebagai salah satu komponen sangat penting dalam mewujudkan kesejahteraan, misalnya: perintah untuk bertebaran di muka bumi untuk mencari karunia Allah SWT.¹²³ Hal ini menuntut aktivitas dan kreativitas individu secara total (*al-a'mal kaffah*) serta menginginkan keseriusan dan kesungguhan (*al-mujâhadah*).

c. Hubungan Positif (*Relationship*)

Dalam psikologi positif, kesejahteraan individu dan masyarakat juga diukur berdasarkan sikap dan perilaku dalam menjalin hubungan sosial positif dengan sesama. Ini mengacu pada keilmuan sosial yang berangkat dari paradigma manusia adalah makhluk sosial yang saling membutuhkan satu sama lain. Kepedulian timbal balik merupakan suatu keniscayaan dalam mewujudkan kesejahteraan bersama. Dalam *world view* Al-Qur'an, hubungan harmonis suami dan istri disebut-sebut akan mendatangkan ketenangan dan ketentraman dalam rumah tangga. Ini menunjukkan hubungan sosial dimulai dari institusi

¹¹⁹ Martin E.P. Seligman, *Beyond Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Sempurna dengan Psikologi Positif*,..., hal. 36.

¹²⁰ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006, hal. 24.

¹²¹ Martin E.P. Seligman, *Beyond Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Sempurna dengan Psikologi Positif*,..., hal. 37.

¹²² QS. Al-A'raf/7: 189 dan Al-Rum/30:21.

¹²³ QS. Al-Jumu'ah/62:10.

masyarakat terkecil, yakni keluarga, di mana ia menjadi cerminan bagi terwujudnya kualitas kesejahteraan dalam masyarakat. Lebih jauh, wacana Al-Qur'an tentang hubungan positif dikaitkan pencegahan terjadinya konflik serta resolusi konflik (*ishlah*).

d. Makna (*Meaning*)

Makna dalam teori kesejahteraan diartikan sebagai melayani tujuan yang lebih besar dari diri sendiri. Makna akan memberikan nuansa bagi emosi positif sehingga tidak terjebak pada kesenangan yang keliru. Makna juga berpengaruh terhadap masa depan sehingga sering dikaitkan dengan keadaan masa lampau yang memberi pengaruh terhadap keadaan hari ini dan tujuan di masa depan. Adanya tujuan dan makna dalam hidup mempermudah jalan manusia menuju kebahagiaan. Akibatnya, kebahagiaan sebagai hasil samping dari keberhasilan seseorang menjadikan hidupnya bermakna.¹²⁴

Dalam konteks pandangan dunia bahasa Al-Qur'an tentang kesejahteraan, makna adalah sesuatu di luar diri manusia yang memberikan motif dalam berbuat dan bertindak. Ia merupakan tujuan mulia yang telah ditetapkan oleh Sang Pencipta sebagai sesuatu yang sakral dan abstrak. Makna adalah pengalaman batin yang timbul akibat mendekatkan diri kepada Allah yang diperoleh melalui ritual peribadatan; menyerahkan diri kepada Allah; keimanan; ketakwaan; ketaatan; taubat, serta mengingat Allah. Ia juga menjadi tujuan yang mesti diraih melalui ilmu dan pemahaman yang baik. Makna sebagai tujuan mulia yang dicari oleh manusia ditempatkan sebagai sesuatu yang lebih besar dari diri manusia. Ia bersifat permanen dan ilahi. Efek kesenangannya tidak bersifat sementara. Ia memberi daya hidup bagi setiap diri yang memperjuangkannya.

e. Pencapaian (*Accomplishment*)

Pencapaian atau prestasi dalam teori kesejahteraan berhubungan dengan emosi positif dan makna. Pencapaian dinilai tidak berarti apabila tidak memberi dampak positif pada emosi positif dan makna. Artinya, pencapaian bukan sekedar soal prestasi, namun juga bagaimana proses dalam meraihnya.¹²⁵ Dalam wacana Al-Qur'an tentang kesejahteraan tidak jauh berbeda dengan pandangan Seligman di atas.

¹²⁴ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011, hal. 196-198.

¹²⁵ Martin E.P. Seligman, *Beyond Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Sempurna dengan Psikologi Positif, ...*, hal. 39-40.

Al-Qur'an memakai beragam kata untuk mengungkapkan arti kebahagiaan, keberuntungan, kesuksesan, keberhasilan, atau kegembiraan. Kata “*al-falāḥ*” dan turunannya sering dipakai untuk mendeskripsikan kebahagiaan yang berkaitan dengan dunia dan akhirat. “*Sa’ida*” dan turunannya juga digunakan untuk menyampaikan konsep kebahagiaan di dunia dan akhirat. Kata *Matā’* digunakan untuk merujuk pada kegembiraan yang bersifat duniawi. *Fariḥa* dan turunannya digunakan untuk menjelaskan tentang kegembiraan di dunia. Sedangkan “*Fāza*” dipakai untuk menyatakan kebaikan atau keberuntungan.¹²⁶

Kemenangan (*al-falāḥ*) adalah salah satu katalog yang mengisyaratkan pencapaian yang berhubungan dengan kesejahteraan manusia, baik di dunia maupun di akhirat, seperti mencapai kebahagiaan (*al-sa’ādah*) yang diinginkan dalam kehidupan di dunia berupa kelestarian (kelanggengan hidup), kekayaan dan kemuliaan, mencapai kemenangan dunia dan akhirat, keberhasilan, terhindar dari siksaan, kesuksesan, keberhasilan, serta dijauhkan dari azab.

2. Kebajikan dalam Al-Qur’an

a. Isyarat Al-Qur’an tentang Kebajikan

Kebajikan dalam Al-Qur’an diungkapkan melalui banyak *term*. Di antara *term-term* yang diidentifikasi mengandung makna kebajikan adalah *al-birr* (kebajikan), *al-khair* (kebaikan), *al-hasanah* (kebaikan), *al-Thayyibah* (kebaikan), *al-ma’rūf* (kebaikan), *al-shalāḥhah* (kebaikan), dan lain-lain. Masing-masing *term* ini memiliki perbedaan makna secara substantif, baik dari sisi tekstual maupun kontekstual. Secara semantik kosakata yang disebutkan di atas memiliki hubungan paradigmatis dengan kata kunci kebajikan (*al-birr*). Semunaya mengelilingi medan semantik kebajikan, dimana makna kebajikan dibangun melalui jaringan kosakata yang melingkupinya.

Secara etimologi, *al-birr* merupakan salah satu kosa kata dalam bahasa Arab. *Al-birr* secara bahasa berarti luas dan sempurna. Jika dikaitkan dengan kebajikan, ia menggambarkan keluasan dan kesempurnaan kebajikan.¹²⁷ Makna yang disajikan ini mengandung cakupan yang sangat luas dan dalam. Seseorang yang melakukan *al-birr* mempunyai ruang yang sangat luas untuk menempatkan kebaikan dan kebajikan dalam hidupnya.

¹²⁶ Ibn Manzhūr, *Lisān al-‘Arab*, Beirut: Dār al-Ma’ārif, tt, Vol. V, h al. 3484.

¹²⁷ Al-Raghib al-Ashfahaniy, *Mufradat Alfaz al-Qur’an*, Dimasyq: Dar al-‘Ilm, 2002M/ 1423H, Cct. Kc-3, hal. 37.

Sebaliknya, akan menempatkan keburukan pada ruang yang amat sempit dan menutupnya rapat-rapat. Seperti halnya *birr al-walidain*, merupakan tuntutan berbuat baik secara sempurna kepada kedua orang tua. Selain bermakna keluasan, menurut Ibn Fariz, *al-birr* juga bermakna kebenaran.¹²⁸

Analisis sintagmatis menunjukkan adanya keterkaitan antara *al-birr* dengan beberapa kata kunci lainnya, yang menempatkan *al-birr* sebagai pusat pembahasan. Dalam Al-Qur'an *al-birr* dan derivasinya terulang 32 kali yang termuat dalam 30 ayat dalam 18 surah. Penjelasan makna paradigmatis melalui *term-term* Al-Qur'an yang memiliki kedekatan makna kebajikan, memperlihatkan adanya hubungan yang saling terkait antara satu *term* dengan *term* lainnya. Pada akhirnya, ini membentuk jaringan makna yang lebih besar, yang disebut medan semantik. Semua jaringan yang terbentuk dari kata-kata kunci tersebut menunjukkan sifat dan konteks masing-masing. Dimungkinkan untuk mendapatkan makna internal dari karakter yang muncul tersebut, yang berfokus pada ukuran kebajikan. Dalam sistem medan kebajikan, masing-masing indikator kebajikan atau kebaikan yang diuraikan dalam kata kunci relasional di atas akan membentuk jaringan makna, yang akan menghasilkan unit-unit jaringan yang masing-masingnya terhubung satu sama lain.

3. Kekuatan Karakter Menurut Al-Qur'an

Psikologi positif memandang bahwa manusia memiliki berbagai macam kekuatan karakter. Kekuatan tersebut berbeda-beda setiap orang dan memiliki sisi kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Psikologi positif mengkategorikan kekuatan tersebut kedalam enam kategori. Dari keenam tersebut terbagi secara lebih rinci menjadi 24 kekuatan karakter:

¹²⁸ Abi al-Husain Ahmad Ibn Faris Ibn Zakaria, *Mu'jam al-Maqayis fiy al-Lughah*, Bairut: Dar al-Fikr, 1994, hal. 89.

TABEL IV. 3:
Kekuatan Karakter Psikologi Positif

Kebajikan Inti	Kekuatan Karakter
1. Kebijakan dan pengetahuan (<i>wisdom and knowledge</i>)	1. Kreativitas (orisinalitas dan kepintaran) 2. Keingintahuan (ketertarikan, kebaruan, keterbukaan terhadap pengalaman) 3. Keterbukaan/ open mindedness (pertimbangan dan kritis) 4. Cinta belajar 5. Perspektif (bijaksana)
2. Keberanian (<i>courage</i>)	1. Berani (valor) 2. Ketekunan (<i>perseverance</i> dan <i>industriousness</i>) 3. Integritas (autentik dan kejujuran) 4. Vitalitas (gairah, antusiasme, semangat, energik)
3. Kemanusiaan (<i>humanity</i>)	1. Cinta 2. Kebaikan (kemurahan hati, pemeliharaan, perawatan dan kasih sayang) 3. Kecerdasan sosial /social intelligence (kecerdasan emosi, <i>emotional intelligence</i> dan <i>personal intelligence</i>)
4. Keadilan (<i>Justice</i>)	1. Kewarganegaraan (tanggung jawab sosial, loyalitas, kerjasama tim) 2. Kesetaraan (<i>fairness</i>) 3. Kepemimpinan
5. Kesederhanaan (<i>temperance</i>)	1. Kemaafan (<i>forgiveness</i>) dan belas kasih 2. Kerendahan hati dan kesopanan 3. Kehati-hatian (<i>prudence</i>) 4. Regulasi diri/ <i>self-regulation</i>

	(kontrol diri/self-control)
6. Transenden	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penghargaan keindahan dan keunggulan (kekaguman/<i>awe</i>, takjub /<i>wonder</i>, pujian/<i>elevation</i>) 2. Kesyukuran/<i>gratitude</i> 3. Harapan (optimisme, berpikir masa depan, dan orientasi masa depan) 4. Humor (<i>playfulness</i>) 5. Spiritualitas (agama, iman dan tujuan)

a. Kreativitas (*Creativity*)

Kreativitas memerlukan dua komponen penting: pertama, orang yang kreatif akan menghasilkan ide-ide atau perilaku yang diakui orisinalitas dan produktivitasnya. Kedua, perilaku atau ide itu tidak hanya orisinal tetapi juga adaptif. Untuk menjadi adaptif individu harus memberikan kontribusi positif bagi kehidupan individu itu sendiri dan orang lain. Dalam bahasa Al-Qur'an ini disebut dengan amal shaleh

b. Keingintahuan (*Curiosity*)

Rasa ingin tahu atau minat mencakup dua komponen, yakni: pencarian kebaruan dan dapat menambah pengetahuan. Pencarian kebaruan memiliki asosiasi positif dengan keberanian dan kemampuan bersosialisasi. Sebaliknya, kebaruan berasosiasi negatif dengan kebosanan dan kecemasan. Keingintahuan juga berhubungan erat dengan keterbukaan terhadap nilai-nilai dan ide-ide baru, serta orientasi masa depan. Individu yang memiliki tingkat keterbukaan tinggi akan bersedia memahami diri mereka sendiri dan lingkungannya dengan pikiran terbuka. Dengan demikian ia akan lebih fleksibel dalam menerima pengalaman dan pengetahuan baru. Dalam bahasa Al-Qur'an hal ini berkaitan erat dengan instrumen akal. Instrumen tersebut tidak hanya diungkap dengan menggunakan *term 'ulu al-albab*, namun juga menggunakan instrumen *ya'qilun* (memikirkan),¹²⁹ *tatafakkarun yatafakkarun* (memikirkan),¹³⁰ *yafqahun* (memahami),¹³¹ *yadzdzakkarun* (mengambil pelajaran).¹³²

¹²⁹ QS. Al-Baqarah/2: 164, Ali-Imran/3:118, Al-Ra'du/13:4, Al-Nahl/16:12, Al-Rûm/30:24 dan 28.

c. Keterbukaan Pikiran (*Open Mindedness*)

Open mindedness adalah keinginan untuk mencari bukti secara aktif terhadap suatu keyakinan, rencana, dan tujuan, dan berupaya mempertimbangkan bukti-bukti tersebut secara kritis. Biasanya, untuk mengurangi kelemahan dalam berpikir, seseorang akan mendukung ide-ide yang kuat. Ini merupakan bukti bahwa keterbukaan berfikir adalah kekuatan karakter. Berpikir terbuka juga merupakan kebajikan korektif, yang secara kritis menghilangkan bias-bias. Orang yang berpikiran terbuka memiliki gaya berpikir rasional, tidak ragu-ragu, plin-plan, nihilistik, atau permisif. Ketika dihadapkan dengan penilaian kompleks terhadap suatu masalah, orang yang berpikiran terbuka akan menilai dan menimbang solusi berdasarkan bukti-bukti yang meyakinkan. Pembicaraan Al-Qur'an tentang keterbukaan pikiran terkait dengan *'ulu al-albab*, *tabayun* dengan menggunakan suatu pertimbangan rasional dan emosional terhadap ungkapan verbal, tulisan ataupun isyarat.¹³³

d. Cinta Belajar (*Love Learning*)

Orang yang memiliki karakter cinta belajar umumnya bermotif positif. Tujuannya untuk memperoleh keterampilan dan pengetahuan baru atau untuk mengembangkan keterampilan dan pengetahuan yang sudah ada. Cinta belajar akan meningkatkan kemampuan kognitif, menumbuhkan perasaan positif, serta memuaskan rasa ingin tahu. Kekuatan ini juga memiliki konsekuensi penting bagi ketahanan individu dalam menghadapi kemunduran, tantangan, dan umpan balik negatif. Selain itu, orang yang gemar belajar mampu mengembangkan pengetahuannya secara kreatif. Ini akan bermanfaat bagi kepentingan dirinya dan orang lain

e. Perspektif dan Kebijaksanaan

Perspektif merupakan salah satu sifat positif yang dimiliki oleh orang bijak. Ini merupakan kekuatan karakter yang berbeda dengan kecerdasan. Perspektif mewakili tingkat pengetahuan, penilaian, dan kapasitas untuk memberikan masukan kepada orang lain. Disinilah perspektif bermanfaat untuk kebaikan atau kesejahteraan diri sendiri dan orang lain. Orang yang memiliki banyak perspektif, biasanya memiliki pengetahuan yang luas. Ketika dituntut mengambil suatu keputusan, ia akan berfikir

¹³⁰ QS. Al-Baqarah/2:266, Al-Ra'du/13: 3, Al-Rum/30: 21 dan 42, Al-Jatsiah/45:13.

¹³¹ QS. Al-An'am/6:65 dan 98.

¹³² QS. Al-An'am/6:126.

¹³³ Al-Raghib al-Ashfahaniy, *Mufradat Alfaz al-Qur'an*,..., hal. 157-158.

rasional sesuai dengan perspektifnya masing-masing. Ia juga memiliki kebutuhan untuk berkontribusi kepada orang lain dan masyarakat sesuai dengan kemampuannya. Isyarat Al-Qur'an tentang kebijaksanaan muncul dalam *term hikmah*, seperti dalam QS. Al-Baqarah/2:269 :

يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو

الْأَلْبَابِ

Dia memberikan hikmah kepada siapa yang Dia kehendaki. Barangsiapa diberi hikmah, sesungguhnya dia telah diberi kebaikan yang banyak. Dan tidak ada yang dapat mengambil pelajaran kecuali orang-orang yang mempunyai akal sehat.

f. Keberanian (*bravery /valor*)

Keberanian adalah disposisi untuk bertindak secara sukarela, yang mungkin saja menakutkan, dalam keadaan berbahaya dan risiko, dalam upaya memperoleh atau mempertahankan hal yang dianggap baik dan benar, baik bagi diri sendiri ataupun orang lain. Keberanian untuk mengatakan atau melakukan hal yang tidak populer tetapi dipandang benar; untuk menghadapi sumber penyakit dengan keseimbangan batin; dan untuk melawan tekanan dari orang lain terkait jalan pintas yang dipertanyakan secara moral. Oleh karena itu, keberanian harus melibatkan penilaian: pemahaman tentang risiko dan konsekuensi dari tindakan, namun juga harus mengatasi disposisi untuk mengambil risiko yang tidak penting. Di dalam Al-Qur'an, lawan kata keberanian adalah takut. Seperti Firman Allah dalam QS. Al-Taubah/9: 40.

g. Ketekunan (*Persistence*)

Ketekunan, kegigihan dan kesungguhan adalah aksi sukarela yang diarahkan untuk mencapai tujuan rintangan, mengatasi kesulitan, atau melenyapkan keputusan. Ketekunan juga dapat dimaknai sebagai menyelesaikan apa yang sudah dimulai, menjaga konsistensi dalam bekerja, dan berorientasi pada hasil yang maksimal. Ketekunan juga terkait dengan pengorbanan dalam menghadapi impuls yang berlawanan, seperti kebosanan, frustrasi, dan kesulitan di satu sisi, dan godaan untuk melakukan sesuatu yang lebih mudah dan mungkin lebih menyenangkan di sisi lain. Salah satu isyarat ketekunan atau kesungguhan dalam Al-Qur'an diungkap melalui *term* jihad, yakni kemampuan atau kekuatan (*al-Thaqah*) dalam menahan

derita (*al-ihthimal*). Ia juga dipahami sebagai kesulitan, kesukaran atau kepayahan (*al-masyaqqah*).¹³⁴

h. Integritas (Autentik dan Kejujuran)

Integritas sebagai kekuatan karakter mengandalkan autentisitas dan kejujuran. *Autentisitas* mengacu pada keaslian emosional dan kedalaman psikologis, yakni berupaya menjadi diri sendiri. Kejujuran merujuk pada ketepatan fakta serta keikhlasan dalam relasi antarindividu. Orang dengan karakteristik integritas akan menjadi diri mereka sendiri; bertanggung jawab; menjalani hidup berdasarkan nilai-nilai tertentu; berlaku terbuka; memiliki dedikasi yang kuat; konsisten dalam kebenaran; dan teguh memegang prinsip-prinsip moral. Hal ini diisyarat Al-Qur'an bahasan keikhlasan dan kejujuran *al-shidq*.

i. Vitalitas (gairah, antusiasme, semangat, energi)

Vitalitas dimaknai sebagai fenomena dinamis kesejahteraan yang ditandai oleh adanya gairah, antusiasme, semangat, dan energi. Vitalitas merupakan indikasi kesehatan yang secara langsung terkait dengan faktor fisik dan psikis. Pada fisik, vitalitas terkait dengan baiknya kesehatan fisik dan fungsi tubuh, serta bebas dari kelelahan dan penyakit. Pada psikologis, vitalitas mencerminkan minat, efektivitas, dan integrasi diri secara intrapersonal dan interpersonal. Ketegangan psikologis, seperti konflik dan stres, dapat mengurangi vitalitas. Pada tingkat yang lebih tinggi vitalitas mengacu pada perasaan hidup, sehingga orang yang vital merasa hidup, antusias, dan bersemangat. Dalam Al-Qur'an hal ini terkait dengan menjaga kesehatan jasmani dan rohani.

j. Cinta

Dalam psikologi positif, kekuatan karakter cinta terkait dengan cinta diri sendiri dan orang lain. Cinta ini tidak hanya kepada diri sendiri dan orang lain, tetapi juga kepada Tuhan, membedakannya dari Al-Qur'an. Cinta kepada Tuhan juga mendorong orang untuk melindungi dan memperhatikan diri mereka sendiri dan orang-orang yang mereka cintai. Secara khusus, banyak istilah dalam Al-Qur'an yang membahas kekuatan karakter ini; salah satu yang dianggap dapat mewakilinya adalah *hubb*, yang dikaitkan dengan kebajikan (*hasanah*) seperti:

¹³⁴ Al-Raghib al-Ashfahaniy, *Mufradat Alfaz Al-Qur'an*,..., hal. 208.

“sesungguhnya Allah mencintai orang yang berbuat kebajikan.”¹³⁵

k. Kebaikan (kemurahan hati, pemeliharaan dan perawatan)

Istilah-istilah seperti kebajikan, kemurahan hati, perlindungan, kepedulian, kasih sayang, dan cinta tanpa pamrih, semuanya berkaitan dengan membangun relasi positif dengan orang lain. Individu yang memiliki karakteristik ini akan menghargai orang lain sebagaimana mereka menghargai diri mereka sendiri. Cara hidup terbaik adalah dengan melakukan kebaikan kepada orang lain dengan cinta dan kasih sayang. Dalam Al-Qur'an, pembahasan tentang kebajikan, khususnya dalam konteks hubungan antarmanusia, memiliki cakupan yang luas. Hampir semua pembahasan tentang kebajikan relasional dalam Al-Qur'an mencakup aspek kebaikan kepada sesama, baik melalui cinta, kasih sayang, perdamaian, atau pengorbanan.

l. Kecerdasan sosial (kecerdasan emosi dan personal)

Kemampuan untuk menjalin hubungan sosial yang sesuai dengan kebijaksanaan, kepercayaan, dan keanggotaan masyarakat dikenal sebagai kecerdasan sosial. Kecerdasan emosional dan personal juga diperlukan untuk kecerdasan sosial. Kemampuan untuk memahami emosi dalam hubungan sosial disebut kecerdasan emosional. Orang yang sangat cerdas emosional akan memiliki pemahaman yang baik tentang hubungan emosional mereka dengan orang lain dan memahami bagaimana emosi memengaruhi hubungan tersebut. Kemampuan untuk memahami dan menilai secara akurat diri sendiri termasuk kemampuan untuk berpikir tentang proses, emosi, dan dorongan dalam diri sendiri adalah bagian dari kecerdasan personal. Semua tiga kecerdasan ini terkait dengan kemampuan penalaran abstrak dalam kaitannya dengan kelangsungan hidup dan kesejahteraan. Seperti yang disebutkan dalam QS. Al-Hujurat/49: 9 dalam Al-Qur'an, gagasan bahwa semua manusia memiliki asal yang sama adalah dasar kecerdasan sosial.

m. Kewarganegaraan (tanggung jawab sosial, loyalitas, kerjasama tim)

Kewarganegaraan merupakan kekuatan karakter yang mencakup tanggung jawab sosial, kesetiaan, dan kerja sama tim. Dengan kekuatan ini, seseorang akan memiliki rasa tanggung jawab dan kepercayaan yang kuat, serta lebih mengedepankan

¹³⁵ QS. Al-Baqarah/2:195, QS. Ali Imran/2:134 dan 148, QS. Al-Ma'idah/5:13 dan 93.

kepentingan bersama daripada kepentingan pribadi. Orang tersebut cenderung menjadi anggota masyarakat secara sukarela. Seperti patriotisme, kesetiaan adalah bentuk komitmen untuk tetap setia. Namun, pemahaman bahwa kewarganegaraan bukan hanya tentang hak dan kewajiban pribadi memungkinkan seseorang untuk berkontribusi dengan baik dalam komunitas. Dalam Al-Qur'an, istilah "*ummah*" digunakan untuk mendeskripsikan kekuatan karakter kewarganegaraan. Ummah biasanya didefinisikan sebagai komunitas yang bersatu karena keyakinan yang sama. Di beberapa ayat lainnya, umat juga digambarkan sebagai komunitas yang memiliki tanggung jawab sosial.¹³⁶

n. Kesetaraan (*fairness*)

Kekuatan karakter yang berhubungan dengan kesetaraan lahir dari penilaian moral, yakni proses untuk memastikan apa yang secara moral benar, salah, atau dilarang. Dalam konteks hubungan sosial, komitmen terhadap kesetaraan dilihat sebagai logika atau struktur keadilan yang membantu individu dan masyarakat memahami dan mengenali ketidakadilan sosial. Istilah "kesetaraan" menggambarkan kekuatan dan kebajikan psikologis yang membentuk tanggung jawab sosial, kesetiaan, dan moralitas seseorang. Individu dengan kekuatan psikologis keadilan biasanya mendukung kesetaraan dengan tegas, berperilaku baik kepada semua orang, berkeinginan untuk dihargai dan tidak didiskriminasi atau diperlakukan secara tidak adil, serta bertanggung jawab atas hasil dari tindakan mereka sendiri. Al-Qur'an menjelaskan komitmen terhadap kesetaraan atau keadilan dalam hubungannya dengan kebajikan melalui istilah *qisth*, seperti yang digambarkan dalam QS. Al-Nisa'/4:127.

o. Kepemimpinan

Untuk mempengaruhi dan membantu orang lain, memberi arah dan mendorong tindakan mereka untuk mencapai tujuan bersama, kepemimpinan adalah sifat kepribadian. Perannya yang dominan dalam mengelola aktivitas kelompok dalam suatu sistem yang terpadu menunjukkan kualitas kepemimpinan seseorang. Otoritas, dominasi, karisma, kekuasaan, dan ketegasan adalah beberapa sifat yang terkait dengan kepemimpinan. Kepemimpinan juga memungkinkan mereka untuk merencanakan, memotivasi, membantu orang lain menjalankan tugas, berkolaborasi, memecahkan masalah, bertanggung jawab, dan berinisiatif.

¹³⁶ QS. Al-Baqarah/2: 128, 143, 213, QS. Ali Imran/3:113.

Terdapat banyak istilah yang berkaitan dengan kepemimpinan dalam Al-Qur'an, seperti "*ul al-amr*", "*auliya*", dan sebagainya.

p. Memberi Maaf dan Belas Kasih

Memberi maaf adalah proses perubahan pro-sosial yang terjadi pada seseorang yang pernah merasa tersinggung atau terluka oleh orang lain dalam suatu hubungan. Ketika orang memaafkan, kecenderungan motivasi tindakan akan diarahkan kepada perilaku positif, misalnya, murah hati, baik, atau peduli. Pengampunan dapat dianggap sebagai perubahan psikologis *vis-a-vis* pelanggaran.¹³⁷ Pemberian maaf bisa dianggap sebagai bentuk belas kasihan yang mencerminkan kebaikan, kasih sayang, atau toleransi terhadap pelanggaran. Seseorang yang memiliki sifat pemaaf biasanya tidak memendam rasa sakit hati, dan berusaha memulihkan hubungan dengan orang yang pernah menyakitinya atau berkhianat. Al-Qur'an menggambarkan sifat pemaaf sebagai kebajikan dengan menggunakan istilah '*al-afw*', seperti yang diungkapkan dalam QS. Al-A'raf/7:199:

حُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ

Jadikanlah pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang makruf, serta jangan pedulikan orang-orang yang bodoh.

q. Kerendahan Hati

Kekuatan karakter yang berakar pada kerendahan hati berpusat pada prinsip kesederhanaan. Individu yang memiliki kerendahan hati biasanya membiarkan prestasi mereka berbicara untuk diri mereka sendiri, mereka tidak suka memamerkan atau mencari pengakuan yang berlebihan. Selain itu, mereka mampu mengakui kesalahan dan ketidaksempurnaan mereka. Kerendahan hati membutuhkan kesopanan sebagai komponen pendukung, meskipun keduanya berbeda secara substansi. Kesopanan lebih bersifat eksternal, mengacu pada gaya berperilaku. Kerendahan hati sebaliknya, lebih bersifat internal, mengacu pada perasaan seseorang bahwa dia bukanlah pusat perhatian. Kesopanan bisa ada tanpa kerendahan hati, namun, kerendahan hati selalu mengarah pada kesopanan. Al-Qur'an menggunakan beberapa istilah untuk merujuk pada konsep kerendahan hati, termasuk '*tadharru*' (merendahkan

¹³⁷ John Maltby seorang psikolog dari Universitas Leicester menemukan fakta bahwa pikiran dan perilaku yang terkait dengan pemaafan berhubungan erat dengan tingkat kebahagiaan. Lihat: Robert Biswas-Diener dan Bean Dean, *Positive Psychology Coaching*, New Jersey: John Wiley and Sons, 2007, hal. 106.

diri), '*janâh*' (sayap), dan '*hauna*' (kerendahan hati).¹³⁸ *Janâh* diartikan sayap, dalam QS. Al-Hijr/15:88:

لَا تُمَدَّدْ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَاحْفَظْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ

dinyatakan:“berendah hatilah engkau (dirimu) terhadap orang-orang yang beriman”.

r. Kehati-hatian (*prudence*)

Kehati-hatian adalah cara Anda berpikir tentang masa depan. Ia adalah metode penalaran yang efektif dan manajemen diri untuk mencapai tujuan jangka panjang. Individu yang memiliki sifat-sifat ini akan menunjukkan perhatian yang besar. Ia melakukan musyawarah untuk memikirkan bagaimana tindakan dan keputusan akan berdampak. Ia memiliki kemampuan untuk menghindari tujuan jangka pendek yang hanya bersifat sementara untuk mencapai tujuan jangka panjang. Ia cenderung memiliki pendekatan hidup yang fleksibel dan moderat, dan ia berusaha keras untuk menemukan keseimbangan antara apa yang dia inginkan dan apa yang dia lakukan. Ia menghindari konflik dan mempertimbangkan risiko. Mencari opsi lain cenderung bijaksana. Seseorang akan dipandu oleh kekuatan karakter ini untuk bertindak bijak dalam berbagai hal. Secara lebih khusus, seperti yang ditunjukkan dalam QS. Al-An'am/6: 6, katalog kehati-hatian dalam Al-Qur'an dikaitkan dengan penalaran kritis yang mengingatkan manusia tentang cara mereka bertindak.

s. Regulasi diri/ *self-regulation* (*self-control* dan *self-discipline*)

Bagaimana seseorang menggunakan kontrol diri, pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan dan memenuhi standar disebut sebagai regulasi diri. Standar yang dimaksud termasuk prinsip, etika, standar, tujuan kinerja, dan harapan orang lain. Selain itu, pengaturan diri terkait dengan kontrol diri (*self-control*) dan disiplin diri. Kontrol diri berarti mengontrol keinginan untuk bertindak sesuai dengan standar moral, sedangkan disiplin diri berarti menahan keinginan untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu. Dengan bekerja sama, ketiga kata ini membuat orang bersikap dan berperilaku sesuai dengan standar moral. Individu dapat menggunakan kekuatan karakter pengaturan diri untuk mengubah pemikiran, emosi, dan perilaku mereka ke arah yang mereka inginkan. Selain itu, orang dapat melakukan lebih baik daripada biasanya dan menghindari tindakan negatif. Seperti yang dinyatakan dalam QS. Al-

¹³⁸ QS. Al-A'raf/7:55; Al-An'am/6:42, 43, 63, QS. Al-A'raf/7:205, dan QS. Al-Mu'minun/23: 76.

Ahqaf/46:13, *istiqâmah* adalah salah satu katalog kebajikan dalam Al-Qur'an yang terkait dengan disiplin diri.

- t. Penghargaan keindahan dan keunggulan (kekaguman, takjub, pujian)

Apresiasi keindahan dan keunggulan mengacu pada kemampuan untuk menemukan, mengenali, dan menikmati eksistensi kebaikan di dunia fisik dan sosial. Orang yang menghargai keindahan dan keunggulan akan melahirkan kekaguman, takjub, dan pujian. Ia juga akan menemukan sukacita, makna kehidupan, dan akan mudah terhubung dengan orang lain. Objek dasar kekuatan karakter ini terletak pada: *pertama*, keindahan fisik, yakni lingkungan visual dan auditory (suara), *kedua*, keterampilan, bakat atau kemampuan luar biasa, dan *ketiga*, kebajikan moral, seperti kebaikan, kasih sayang, kemaafan, dan lain-lain. Ketiga objek dasar ini diyakini menghasilkan reaksi emosional. Al-Qur'an menggarisbawahi, patron keindahan dan keunggulan sesuatu tidak didasarkan pada penilaian subjektif. Ia harus sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an, bertumpu pada standar moral, nilai-nilai kebajikan, dan pemikiran kritis. Ini sebagaimana dinyatakan dalam QS. Al-Ma'idah/5:100.

- u. Syukur (*gratitude*)

Syukur adalah ekspresi rasa terima kasih dan kebahagiaan yang muncul sebagai respon terhadap berkat atau momen bahagia yang mendamaikan dan menggerakkan hati nurani. Istilah "terima kasih" berasal dari kata Latin yang berarti "Rahmat/grace", "keanggunan/*graciousness*", atau "penghargaan/*gratefulness*". Kebaikan, kemurahan hati, hadiah, keindahan dalam memberi dan menerima, atau merasakan keuntungan, semua berasal dari akar kata Latin ini. Rasa syukur muncul dari keyakinan bahwa seseorang telah menerima keuntungan dari tindakan orang lain.¹³⁹ Individu dengan kekuatan ini akan menghargai kehidupan; merasa kehadiran orang lain dalam dirinya; menganggap hidup sebagai karunia; selalu berterima kasih; dan menghargai orang lain. Rasa syukur transpersonal adalah rasa syukur kepada Tuhan, kekuatan yang lebih tinggi atau kosmos.¹⁴⁰ Tipe syukur semacam

¹³⁹ Penelitian Geraghty, *et al.*, membuktikan bahwa budaya bersyukur yang ditulis dalam "catatan harian rasa syukur" setiap harinya berhasil mengurangi kecemasan. Lihat: Adam WA Geraghty *et al.*, "Dissociating the facets of hope: Agency and pathways predict dropout from unguided self-help therapy in opposite directions." dalam *Journal of Research in Personality*, Vol. 44 No.1 Tahun 2010, hal. 155-158.

¹⁴⁰ Bersyukur adalah rasa terima kasih dan senang saat menerima sesuatu, serta rasa terima kasih saat terselamat dari bahaya dan terhindar dari ancaman. Karena memiliki

ini merupakan pengalaman puncak atau momen terima kasih yang luar biasa. Konsekuensi umum dari rasa syukur transpersonal bagi orang-orang religius adalah untuk Tuhan. Ekspresi rasa syukur diwujudkan dalam bentuk ibadah, memuja, memberi pujian, persembahan, dan reaksi lain dalam kerangka agama.

- v. Harapan (*optimisme*, berpikir masa depan, dan orientasi masa depan)

Harapan, *optimisme*, pikiran masa depan, dan orientasi masa depan mewakili sikap kognitif, emosional, dan motivasi terhadap masa depan. Memikirkan masa depan; mengharapkan hasil maksimal; dan berbuat sesuai keyakinan, akan membuat orang merasa yakin bahwa upaya yang mereka lakukan akan memberikan harapan besar bagi kehidupan yang lebih baik. Individu yang memiliki kekuatan ini akan lebih siap menghadapi tantangan; selalu melihat sisi baik; yakin akan mendapatkan hasil yang terbaik; percaya akan kebaikan; mengharapkan yang terbaik; memiliki gambaran masa depan; punya rencana fokus pada peluang dan kesempatan; serta berusaha melakukan dengan cara yang lebih baik. Salah satu *term* Al-Qur'an yang maknanya identik dengan harapan ialah *thama'a*. Dalam Al-Qur'an *term* ini digunakan sebagai ungkapan harapan manusia kepada Tuhannya; harapan agar doa dan permintaannya dikabulkan; dan harapan agar keinginan, cita-cita, dan keberhasilan terwujud. 23. Humor (*playfulness*) Humor adalah fenomena lucu yang berkaitan dengan kemampuan memahami, menuntun, menikmati, membuat, dan berkomunikasi. Makna humor mengacu pada: *pertama*, pengakuan, kesenangan, dan kegembiraan yang menyenangkan; *kedua*, mempertahankan suasana hati yang baik; dan *ketiga*, kemampuan untuk membuat orang lain tersenyum atau tertawa. Individu dengan kekuatan ini akan mencerahkan hati orang lain dengan tawa; disenangi banyak orang; serta selalu ceria dalam beraktivitas. Humor dalam pandangan Al-Qur'an tidak dibenarkan untuk tujuan-tujuan menghina, meremehkan, mencemooh atau melecehkan orang lain.

- w. Spiritualitas (*religiusitas*, iman dan tujuan)

banyak manfaat, rasa bersyukur sangat penting untuk ditanamkan kepada siswa. Beberapa manfaat bersyukur disebutkan oleh Post (2011), termasuk memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan seseorang, menimbulkan kebahagiaan, dapat mengubah sistem saraf hanya dalam lima menit dengan bersyukur, memiliki korelasi positif dengan perilaku sosial dan kesehatan yang positif, dan bertahan selama bertahun-tahun. Lihat: Stephen Post, *Why Good Things Happen to Good People*. Bandung: Mizan Pustaka, 2011.

Spiritualitas dan *religiusitas* merujuk pada keyakinan dan praktek-praktek yang berdasarkan ide bahwa ada aspek kehidupan yang melebihi fisik. Individu yang religius biasanya berkomitmen pada agama tertentu; secara rutin dan konsisten menjalankan ritual keagamaan; menganggap agama sebagai elemen penting dalam hidup mereka; melakukan doa, meditasi, membaca kitab suci, dan mendengarkan pembinaan rohani. Mereka percaya ada kekuatan ilahi yang melandasi semua kehidupan; percaya akan kehidupan setelah mati; dan percaya bahwa kehidupan memiliki tujuan. Individu yang religius juga merasakan keberadaan Tuhan dalam diri mereka; mereka melihat Tuhan sebagai sumber kekuatan, pertolongan, dan tujuan hidup mereka.

Melihat makna spiritualitas seperti iman, ketakwaan, ketaatan, kesucian, ibadah, tujuan, zikir, taubat, dan lain-lain, telah terlihat dalam penelitian semantik Al-Qur'an tentang kebajikan. Dalam 23 kekuatan karakter dan enam fitur kebajikan, serta lima teori kesejahteraan, yang telah diurai sebelumnya, selalu berkorelasi dengan spiritualitas. Ini menunjukkan bahwa spiritualitas menjadi inti dari semua elemen potensi positif manusia dalam mencapai kesejahteraan di dunia dan akhirat. Potensi spiritualitas ini bersifat bawaan dan abadi, dianugerahkan kepada setiap jiwa sejak adanya perjanjian abadi antara manusia dan Tuhannya.¹⁴¹

Fakta bahwa setiap jiwa memiliki potensi spiritual mengarahkan mereka untuk mencari kekuatan transenden di luar diri mereka sendiri dalam lingkup sistem kepercayaan yang tetap. Agama yang lurus (*hanif*) adalah dasar dari sistem kepercayaan yang kukuh. Tuhan adalah yang menciptakan semua makhluk, baik fisik maupun spiritual. Dialah Yang Maha Tinggi yang mengatur kehidupan manusia dan segala sesuatunya. Oleh karena itu, untuk memaksimalkan potensi spiritualitas mereka, setiap individu harus melepaskan semua kepercayaan yang tidak didasarkan pada wahyu. Serangkaian aturan, termasuk iman, ketakwaan, ketaatan, ibadah, dan semua nilai-nilai yang ditemukan dalam Al-Qur'an dan hadis, digunakan untuk menggerakkan potensi spiritualitas manusia menuju kesejahteraan duniawi dan akhirat.

¹⁴¹ QS. Al-A'raf/7:172.

4. Nilai-nilai Positif dalam Psikologi Positif Qur'ani

Psikologi positif dalam Al-Qur'an memberikan efek emosi positif pada manusia seperti semangat dan optimisme, berprasangka baik, mudah memaafkan, senantiasa memperbaiki diri dan lain-lain.

1. Optimisme

a. Pengertian Optimisme

Optimisme dalam bahasa Inggris *optimism* berarti harapan baik, *optimistic* adalah berharapan baik.¹⁴² Dalam kamus bahasa Arab, optimisme sering disebut dengan *tafā'ul*, yang artinya berharap nasib baik.¹⁴³ Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia optimisme bermaksud sebuah sikap atau pandangan hidup yang dalam segala hal memandang hal yang baik dan mengharapkan hasil yang baik saja.¹⁴⁴ Secara terminologi, optimisme adalah perilaku seseorang yang cenderung kepada pemikiran yang positif. Apabila ia melaksanakannya maka mengharapkan hasil yang baik dan sempurna. Kebanyakan dari masyarakat memandang optimisme merupakan suatu harapan yang bersifat positif, yang diyakini bisa dilewati dengan sukses.

Untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas tentang pengertian optimisme, terdapat beberapa pendapat tentang pengertian mengenainya dari para ahli:

- 1) Menurut Seligman, optimisme adalah suatu keyakinan dalam diri, dan pemikiran seorang individu untuk berusaha menyelesaikan atau memikirkan cara yang baik untuk memecahkan permasalahan yang terjadi tanpa berpikir untuk mundur atau lari dari kenyataan.¹⁴⁵
- 2) Menurut Goleman, optimisme merupakan sikap yang mendukung orang agar jangan sampai melakukan sikap keputusasaan atau depresi apabila dihadang kesulitan, karena optimisme membawa keberuntungan dalam kehidupan asalkan optimisme itu realistis. Jika optimisme terlalu idealis tanpa memperhatikan aspek-aspek dalam kenyataan di realitas maka akan membawa malapetaka.¹⁴⁶

¹⁴² John M. Echols dan Hassan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, Jakarta: PT Gramedia, 2010, hal. 407.

¹⁴³ A.W.Munawwir Muhammad Fairuz, *Kamus Al-Munawwir Indonesia Arab*, Surabaya: Pustaka Progressif, 2007, hal. 618.

¹⁴⁴ Tim Penulis, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Pusat Bahasa, 2008, hal. 1091.

¹⁴⁵ Nur Alina Saidah, *Hubungan Optimisme dengan Produktivitas Kerja pada Karyawan Tata Usaha*, Malang: Universitas Muhammadiyah, 2016, hal. 3-6.

¹⁴⁶ D Goleman, *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*, Terj. T. Hermaya, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002, hal. 123.

- 3) Menurut Gufron, orang yang optimis adalah orang yang mengharapkan hasil positifnya. Seorang yang optimis berharap untuk mengatasi stres dan gangguan sehari-hari secara efektif, sebaliknya orang yang pesimis adalah mereka yang mengharapkan hasil negatif dan tidak berharap untuk mengatasi masalah dengan berhasil.¹⁴⁷
- 4) Menurut Burke, Joyner, Ceko & Wilson mengatakan bahwa optimisme adalah istilah yang digunakan untuk mengidentifikasi individu dalam menggambarkan peristiwa kehidupan dengan peluang positif dan dengan hasil yang sukses.¹⁴⁸
- 5) Sedangkan menurut Charles S. Carver, Michael F. Scheier dan Suzanne C. Segerstrom optimisme merupakan individu yang mengharapkan hal-hal baik terjadi pada dirinya. Hal-hal baik berkaitan dengan tujuan, harapan yang positif dalam segala aspek kehidupan.¹⁴⁹ Optimisme pada setiap individu dapat dilihat maupun dirasakan baik oleh dirinya sendiri maupun orang lain. Hal itu karena, optimisme memiliki ciri-ciri yang spesifik untuk diukur sehingga baik individu maupun orang lain mampu dengan mudah mengukur optimisme pada diri seseorang.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa optimisme adalah berpikir secara positif dan mengharapkan hasil yang positif, mempunyai kepercayaan diri, serta berusaha menggali yang terbaik dalam dirinya sendiri dan mengharapkan hasil yang terbaik pada semua keadaan. Dalam ajaran Islam, optimisme merupakan faktor yang penting dalam menggerakkan roda kehidupan umat manusia menuju kebaikan dan kebahagiaan hakiki. Al-Qur'an menjelaskan bahwa harapan terhadap masa depan di dunia dan akhirat menyebabkan manusia berperilaku baik. Dengan harapan itu, manusia memperbaiki dan memperbaiki kualitas perilakunya. Al-Qur'an memandang sikap optimis terhadap masa depan berkaitan erat dengan *sunnatullah*. Pondasi optimisme terhadap masa depan dalam Al-Qur'an adalah memperbanyak karya

¹⁴⁷ Nisa Nur Amalina, *Nilai Optimisme Martin Seligman dalam Roman Candide Ou L'Optimisme Karya Voltaire Sebuah Tinjauan Psikologi Positif*, Semarang: Universitas Negeri, 2015, hal. 31-32.

¹⁴⁸ Burke, K. L., Joyner, A.B., Czech, D.R., & Wilson, M. J.. "An Investigation of Concurrent Validity Between Two Optimism/Pessimism Questionnaires: The Life Orientation Test-revised and The Optimism Pessimism Scale," dalam *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, Vol. 19 No. 20, 2020.

¹⁴⁹ Charles S. Carver, Michael F. Scheier, Suzanne C. Segerstrom. "Optimism. Clinical Psychology", dalam *Jurnal Review*, Vol. 30, 2010, hal. 1.

baik dan meninggalkan keburukan, yang dengannya akan meraih kemenangan dan mencapai kebahagiaan yang sejati.¹⁵⁰

b. Ciri-ciri Optimisme

Ada dua belas ciri-ciri orang yang memiliki optimisme menurut Alan Loy McGinnis diantaranya yaitu:¹⁵¹

1) Jarang terkejut oleh kesulitan.

Jarang terkejut oleh kesulitan terjadi dikarenakan orang yang optimis berani menerima kenyataan dan mempunyai pengharapan yang besar pada hari esok. Beberapa usaha yang dapat dilakukan agar jarang terkejut oleh kesulitan yaitu dengan memposisikan dirinya sebagai pemecah masalah, selalu mempunyai alternatif pilihan untuk mengantisipasi berbagai macam masalah yang muncul, berani menerima kenyataan dan selalu mencari kebaikan dalam situasi yang buruk.

2) Mencari pemecahan sebagian permasalahan.

Orang optimis lebih suka mengambil tindakan dalam kesulitan. Mereka lebih suka terjun ke kancah persoalan dan mulai bekerja mengatasi sebagian masalah, walaupun pemecahan yang tuntas belum mulai tampak. Beberapa upaya dalam memecahkan sebagian masalah adalah dengan membagi bagian-bagian kecil masalah untuk bisa ditangani dan menjauhkan diri dari sifat perfeksionis.

3) Merasa yakin bahwa mereka mempunyai pengendalian atas masa depan mereka.

Dengan sifat optimis membuat mereka memiliki keinginan yang menyala-nyala untuk mencapai sukses, dan dengan semangatnya juga dapat mendorong untuk mencapainya dibandingkan dengan orang yang tekadnya kecil atau dengan orang-orang yang berbakat tapi jatuh dalam perjalanan. Individu merasa yakin bahwa dirinya mempunyai kekuasaan yang besar sekali terhadap keadaan yang mengelilinginya. Keyakinan bahwa individu menguasai keadaan ini membantu mereka bertahan lebih lama dibandingkan yang lainnya.

4) Memungkinkan terjadinya pembaharuan secara teratur.

Orang yang menjaga optimisnya dan merawat antusiasmenya dalam waktu bertahun-tahun adalah individu yang mengambil tindakan secara sadar dan tidak sadar untuk melawan dorongan atau keinginan pribadi, untuk memastikan bahwa sistem tidak

¹⁵⁰ Zulkifli, "Mewujudkan Generasi Optimis: Perspektif Islam," dalam *Jurnal Tarbiyah of Teacher Training*, Vol. 4 No. 2, 2016, hal. 435.

¹⁵¹ Alan Loy McGinnis, *Kekuatan Optimisme*, Jakarta: Mitra Utama, 1995, hal. 5-148.

meninggalkan mereka. Beberapa saran untuk mereka dalam pembaharuan optimisme yaitu berteman dengan orang-orang yang senantiasa punya harapan, mengubah kebiasaan intelektual atau pemikiran, memberikan energi baru dalam segi spiritualitas, berbicara dengan anak kecil, dan mengenali orang baru.

5) Menghentikan alur pemikiran yang negatif.

Optimis bukan hanya menghindari diri dari arus pemikirannya yang negatif dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih logis. Melainkan, orang optimis dapat melihat banyak hal sedapat mungkin dari segi pandangan yang menguntungkan. Upaya yang dapat dilakukan untuk menghentikan alur pemikiran yang negatif antara lain yaitu belajarlah memonitor pemikiran otomatis dengan mendengarkan aliran pesan batin yang mendahului perasaan, tanyakan apakah sebagian dari pemikiran batin yang muncul merupakan keyakinan yang asli atau hanya gagasan orang lain yang sudah tertanam dalam otak, belajar menganalisis kesalahan kognitif dan membuat koreksi realistik, dan terakhir dengan berusaha membuat konotasi yang positif.

6) Meningkatkan kekuatan apresiasi.

Hampir tidak ada situasi yang baik sepenuhnya atau buruk sepenuhnya. Dalam diri individu, ada alat untuk memilih apa yang mendapat pusat perhatian, dan individu dapat mengarahkan alat tersebut untuk menyeleksi hal itu kemanapun juga. Oleh karena itu, ada beberapa strategi untuk meningkatkan kekuatan apresiasi individu yaitu dengan mempelajari kekuatan dan rasa terimakasih, berbahagia, dan menikmati situasi dalam hal-hal apapun.

7) Menggunakan imajinasi untuk melatih sukses.

Optimis akan mengubah pandangannya hanya dengan mengubah penggunaan imajinasinya. Mereka mengubah imajinasi dengan hal-hal baik yang akan terjadi di masa depan. Ada beberapa upaya untuk mampu menggunakan imajinasi dalam melatih kesuksesan yaitu berpikir dengan imajinasi, menghapus kekhawatiran, dan memelihara harapan dalam masa depan.

8) Selalu gembira bahkan ketika tidak bisa merasa bahagia.

Orang yang optimis selalu berusaha bergembira pada situasi apapun sehingga dapat dengan mudah mengubah suasana hati mereka agar lebih bahagia dan secara tidak langsung dapat meningkatkan optimisme. Hal-hal yang dapat dilakukan untuk selalu merasa gembira adalah dengan memulai hari dengan baik, menggunakan terapi tertawa, melakukan perayaan meskipun pada

masa-masa sulit, menggunakan musik pembangun semangat, dan melakukan jalan cepat.

- 9) Merasa yakin bahwa memiliki kemampuan yang hampir tidak terbatas untuk diukur.

Optimis tidak peduli berapapun umurnya, individu mempunyai keyakinan yang sangat kukuh meskipun apa yang terbaik dari dirinya belum tercapai. Orang optimis berpandangan, apa yang dibicarakan atau topik dan bahan pembicaraan dapat mempengaruhi suasana hati, dan tindakan seseorang optimis. Mereka menghindari kebiasaan mengeluh, suka menceritakan kisah dan mengkomunikasikan kabar baik, dan selalu memilih kata-kata yang baik saat berbicara.

- 10) Membina cinta dalam kehidupan.

Orang optimis mempunyai kecintaan dalam banyak hal dengan penuh semangat. Mereka saling mencintai sesama mereka dan mempunyai hubungan yang sangat erat dengan keluarga. Mereka menyadari kebutuhan akan cinta, melakukan terapi pelayanan, dan membina banyak cinta diluar pernikahan seperti hubungan persahabatan dalam membina cinta di kehidupan mereka.

- 11) Menerima apa yang tidak bisa diubah.

Optimis berpandangan orang yang paling bahagia dan paling sukses adalah yang ringan kaki, yang berhasrat mempelajari cara baru, yang menyesuaikan diri dengan sistem baru setelah sistem lama tidak berjalan. Ketika orang lain membuat frustrasi dan mereka menerima orang-orang itu apa adanya dan bersikap santai. Mereka berprinsip dengan mengubah terhadap sesuatu yang bisa diubah dan menerima apa yang bisa diubah.

c. Aspek-aspek Optimisme

Aspek-aspek optimisme berkaitan dengan suatu peristiwa yang terjadi pada individu, yang terkadang dari peristiwa tersebut akan nampak apakah seseorang memiliki optimisme atau tidak atau bahkan nampak pesimisme. Aspek-aspek optimisme berhubungan erat dengan gaya penjelasan suatu peristiwa (*explanatory style*), dimana hal ini berarti merupakan cara pandang individu terhadap peristiwa yang sedang ia hadapi yang dapat membawanya menjadi individu yang memiliki optimisme atau pesimisme akan masa depan. Adapun gaya penjelasan atau *explanatory style* menurut Iman Setiadi Arif diantaranya yaitu:¹⁵²

¹⁵² Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2016, hal. 157.

1) *Permanence*

Menurut gaya *permanence*, orang melihat peristiwa berdasarkan waktu, yaitu sementara (*temporary*) dan menetap (*permanence*). Pada dimensi ini, seseorang selalu bertanya-tanya apakah akan mengalami peristiwa yang serupa lagi atau hanya sementara. Jika peristiwa buruk terjadi, orang-orang yang pesimis percaya bahwa penyebabnya bersifat permanen, sedangkan orang-orang yang optimis percaya bahwa penyebabnya hanya bersifat sementara.

2) *Pervasif*

Gaya *pervasif* berkaitan dengan sejauh mana suatu peristiwa berdampak, apakah itu bersifat universal atau menyeluruh, atau spesifik atau terbatas. Orang yang optimis, ketika menghadapi situasi buruk, akan memberikan penjelasan spesifik tentang situasi tersebut. Mereka akan berpikir bahwa kejadian buruk tersebut disebabkan oleh sebab-sebab tertentu dan tidak akan mempengaruhi aspek lain dari hidup mereka.

3) *Personalization*

Personalization merupakan gaya penjelasan masalah yang berkaitan dengan sumber penyebab kejadian tersebut, meliputi dari *internal* atau dari dalam dirinya dan *eksternal* atau dari luar dirinya. ketika hal buruk terjadi, seseorang bisa menyalahkan dirinya sendiri atau menyalahkan orang lain atau keadaan.

d. Faktor-faktor Munculnya Optimisme

Optimisme terhadap masa depan pada diri individu kualitasnya berbeda-beda, karena sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang mempengaruhi optimisme terhadap masa depan. Faktor-faktor tersebut menjadi penting diketahui agar optimisme terhadap masa depan yang baik terus dapat ditingkatkan, menghindari diri dari faktor-faktor yang dapat melemahkan optimisme terhadap masa depan individu. Optimisme mempunyai faktor-faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor optimisme terhadap masa depan menurut Vinacle dalam Ide terdiri dari dua faktor yaitu etnosentris dan egosentris. Dimana faktor etnosentris meliputi kondisi keluarga, jenis kelamin, ekonomi keluarga, dan agama. Adapun pada faktor egosentris meliputi percaya diri, harga diri, dan motivasi yang dimiliki individu. Faktor-faktor tersebut lebih bersesuaian dengan kondisi yang ada dilapangan, yang nantinya dapat dijadikan bahan analisis mengenai gambaran optimisme terhadap masa depan pada individu.¹⁵³

¹⁵³ Ide, *Amunisi Mental untuk Bangkitkan Optimisme*, Jakarta: PT.Elex Media Komputindo, 2010, hal 122.

1) Faktor *Etnosentris*

Faktor *etnosentris* yaitu sifat-sifat yang dimiliki oleh suatu kelompok atau orang lain yang menjadi ciri khas kelompok. Faktor etnosentris ini berupa keluarga, jenis kelamin, ekonomi, dan agama. Keluarga meliputi keadaan ekonomi keluarga, jumlah saudara kandung, anak yang keberapa, dan jumlah kakak yang sudah bekerja, artinya semakin baik keadaan ekonomi keluarga maka diharapkan orang akan semakin memiliki orientasi yang kuat terhadap masa depan karena tidak terganggu oleh adanya pemenuhan kebutuhan primer manusia.

2) Faktor *Egosentris*

Faktor *egosentris* yaitu sifat-sifat yang dimiliki setiap individu yang didasarkan pada fakta bahwa pribadi adalah unik dan berbeda dengan pribadi lain. Faktor egosentris ini berupa aspek-aspek kepribadian yang memiliki keunikan sendiri dan berbeda antara pribadi yang satu dengan yang lainnya, seperti percaya diri, harga diri, dan motivasi.

Dalam ajaran Islam, optimisme merupakan faktor yang penting dalam menggerakkan roda kehidupan umat manusia menuju kebaikan dan kebahagiaan hakiki. Al-Qur'an menjelaskan bahwa harapan terhadap masa depan di dunia dan akhirat menyebabkan manusia berperilaku baik, dan harapan itulah yang memperbarui dan memperbaiki kualitas perilakunya. Al-Qur'an memandang sikap optimis terhadap masa depan berkaitan dengan Sunnatullah. Pondasi optimisme terhadap masa depan dalam Al-Qur'an adalah memperbanyak karya baik dan meninggalkan keburukan, yang dengannya akan meraih kemenangan dan mencapai kebahagiaan sejati.¹⁵⁴

Dunia bukanlah tempat untuk bersenang-senang bagi manusia, tujuan diciptakannya adalah agar manusia taat kepada perintah Allah dan meninggalkan larangan-Nya, juga merupakan ujian untuk mendapatkan rahmat Allah berupa kebahagiaan di akhirat. Manusia akan mendapatkan pahala atas perbuatan baik yang dilakukannya, sebaliknya akan memperoleh hukuman atas tindakan buruknya. Allah SWT menjelaskan tabiat kuat dan tangguh dari hamba-hamba-Nya yang tidak lemah oleh keras dan pedihnya cobaan hidup. Mereka selalu Istiqomah dalam situasi sesulit apa pun. Allah berfirman:

وَكَايِنٍ مِّنْ نَّبِيٍّ قَاتَلَ مَعَهُ رِيثُونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا
وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ

¹⁵⁴ Zulkifli, *Mewujudkan Generasi optimis: Perspektif Islam, Jurnal Tarbiyah of Teacher Training*, Vol. 4 No. 2, 2016, hal. 435.

“Dan berapa banyaknya nabi yang berperang bersama-sama mereka sejumlah besar dari pengikutnya yang bertakwa. Mereka tidak menjadi lemah karena bencana yang menimpa mereka di jalan Allah, dan tidak lesu dan tidak (pula) menyerah (kepada musuh). Allah menyukai orang-orang yang sabar.” QS. Ali-Imran/3:146.

Berkaitan sikap optimis maka salah satu contohnya yaitu kisah hidup Nabi Zakaria AS. Nabi Zakaria AS termasuk salah satu Nabi Allah yang diutus kepada Bani Israil. Nabi Zakaria AS merupakan laki-laki yang saleh di tengah-tengah kaumnya. Ketika Imran wafat, putrinya yang bernama Maryam tidak ada yang menjaga dan mengasuhnya. Lalu kaum Bani Israil melakukan undian siapa yang lebih berhak mengasuh Siti Maryam. Pada saat itu, Nabi Zakaria AS ingin mengambil anak itu dari mereka untuk diserahkan kepada istrinya, yang tidak lain adalah saudaranya atau bibinya (Maryam) sendiri. Kemudian mereka menuntut supaya diadakan undian, hingga akhirnya undian dimenangkan oleh Nabi Zakaria AS.¹⁵⁵

2. Berprasangka baik

Berprasangka baik atau dalam bahasa Arab disebut dengan *Husnuzan* terdiri dari dua kata “*husn*” artinya baik dan “*Zan*” yang artinya berprasangka. Ibnu Faris dalam *Mu’jam Maqayis al-Lughah*, berpandangan bahwa kata “*Zan*” terdapat dalam QS. Al-Baqarah /2:46 dan 249, kedua ayat tersebut menunjukkan bahwa kata “*zan*” bermakna yakin.¹⁵⁶ Ibnu Mandzur dalam *Lisanun ‘Arab* juga mengatakan bahwa kata “*zan*” terkadang diartikan sebagai ilmu dan yakin. Sedangkan secara terminologi berprasangka baik atau *zan* adalah sebuah nama indikasi yang dimana jika memiliki kualitas yang kuat maka disamakan setara dengan ilmu.¹⁵⁷ Dalam Al-Qur’an, kata “*zan*” memiliki berbagai makna. Pertama, itu bisa berarti menuduh, seperti dalam surah Al-Hujurat/49:12, di mana kata tersebut digunakan untuk merujuk kepada menuduh orang lain berbuat salah tanpa bukti. Kedua, itu bisa merujuk kepada *taklid* buta, seperti ditunjukkan oleh orang-orang musyrik yang menolak ajaran Nabi Muhammad SAW meski ada banyak bukti kebenarannya, dan malah memilih mengikuti ajaran syirik yang hanya didasarkan pada mitos, sebagaimana tercantum dalam QS. Yunus/10:66. Ketiga, kata “*zan*” juga bisa berarti yakin, seperti dalam kasus

¹⁵⁵ Bey Arifin, *Rangkaian Cerita Al-Quran*, Selangor: Al-Hidayah House of Publishers, 2019, hal. 317.

¹⁵⁶ Abu Al-Husain Ahmad Ibnu Faris, *Mu’jam Maqayis Al-Lughah*, Juz 3, Beirut: Daral-Fikr, hal. 462.

¹⁵⁷ Al-Ghazali, *Ihya’ ‘Ulumuddin Jilid II*, Bandung: Pustaka Baru Press, 2017, hal. 35.

seseorang yang yakin tentang kematian dan oleh karena itu melaksanakan shalat dengan khushyuk. QS. Al-Baqarah/2:46.

Rasa ragu di antara dua hal yang bertentangan tanpa bukti yang jelas disebut *al-zan*.¹⁵⁸ Sedangkan jika dilihat dari istilah, "*zan*" berarti kepastian. Ibnu Manshur mengatakan bahwa meskipun seseorang mungkin merasa ragu dan berkata yakin, meski tidak tampak secara pasti, itu sudah merupakan indikasi adanya keyakinan.¹⁵⁹ Persepsi adalah hasil dari proses penerimaan informasi tentang objek yang kemudian diinterpretasikan. Dalam konteks mempersepsi Allah SAW, Dia memberikan alat persepsi khusus yang membedakan manusia dari makhluk lainnya, yaitu kemampuan untuk memahami dan merasakan melalui akal.

Ulama memberikan berbagai definisi tentang *zan* atau praduga. Dalam kitab tafsirnya, al-Naisābūrī menggambarkan *zan* sebagai praduga seseorang terhadap sesuatu yang bertentangan dengan nilai kebaikan.¹⁶⁰ Dalam kitab tafsirnya, ‘Abd al-Karīm al-Khaṭīb menggambarkan *zan* sebagai segala sesuatu yang menyebabkan perpecahan dan kebinasaan,¹⁶¹ serta menghancurkan keyakinanmu kepada Allah SWT.¹⁶² Dalam kitab tafsirnya, Muḥammad Mutawwalī al-Sya’rāwī mengatakan bahwa *zan* adalah segala sesuatu yang bertentangan dengan keyakinan.¹⁶³ Dalam kitab tafsirnya, Muḥammad Sayyid Ṭanṭāwī mengatakan bahwa *zan* adalah segala sesuatu yang membuat seseorang ragu tentang keraguan seseorang tentang kejahatan.¹⁶⁴ *Zan*, menurut Jābir al-Jazā’arī dalam kitab tafsirnya, adalah tuduhan yang tidak didukung bukti kepada seseorang.¹⁶⁵

Prasangka baik adalah prasangka yang mendorong orang untuk melakukan hal-hal baik. Ini menyeru kepada ketaatan dan kepatuhan kepada hukum Allah SWT, diikuti dengan usaha yang gigih, berpegang

¹⁵⁸ As-Sayyid Asy-Syarif Abil Hasan ‘Ali Bin Muhammad bin ‘Ali al-Husaini al-Jurjani, *Al-Ta’rifāt*, Cet. III; Beirut: Darul Kutub Ilmiyyah, 2009, hal. 68.

¹⁵⁹ Ibnu Manshur, *Lisan al-Arab*, Juz 13, Mesir: Dar al-Qahirah, t.th, hal. 272.

¹⁶⁰ Nizām al-Dīn al-Ḥasan Ibn Muḥammad Ibn Ḥusain al-Qummī al-Naisābūrī, *Garā’ib al-Qur’ān wa Ragā’ib al-Furqān*, juz 1, Cet. I, Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1416 H, hal. 277.

¹⁶¹ Abd al-Karīm al-Khaṭīb, *al-Taḥf al-Qur’ānī li al-Qur’ān*, juz 10, Kairo: Dār al-Fikr al-‘Arabī, t.th, hal. 440.

¹⁶² Abd al-Karīm al-Khaṭīb, *al-Taḥf al-Qur’ānī li al-Qur’ān*, juz 12, ..., hal. 1308.

¹⁶³ Muḥammad Mutawwalī al-Sya’rāwī, *Tafsīr al-Sya’rāwī*, juz 10, Kairo: Muṭābi’ Akhbār al-Yaum, t.th, hal. 5928.

¹⁶⁴ Muḥammad Sayyid Ṭanṭāwī, *Tafsīr al-Wasīṭ li al-Qur’ān al-Karīm*, juz 4, Cet. I; Kairo: Dār al-Nahdah, 1997, hal. 234.

¹⁶⁵ Jābir al-Jazā’arī, *Aisar al-Taḥf al-Qur’ānī li al-Qur’ān al-Karīm*, juz 5, Cet. I; Madinah: Maktabah al-‘Ulūm wa al-Ḥikam, 1424 H, hal. 130.

teguh pada perintah-Nya, dan menghindari larangan-Nya. Dengan demikian, orang yang berprasangka baik memiliki harapan yang kuat.¹⁶⁶ Al-Qur'an menjelaskan tentang berprasangka baik dalam beberapa ayat diantaranya yaitu:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا
أُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Wahai orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu merasa jijik. Dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Penerima tobat, Maha Penyayang. QS. Al-Hujurat/49:12.

Kemudian, dalam tafsir “*Fi Zhilalil Qur'an*” QS. Al-Hujurat/49:12, Sayyid Quthb menjelaskan tentang jaminan kemuliaan, kehormatan dan kebebasan manusia dari prasangka-prasangka buruk yang dapat menjatuhkan segala keindahan bermasyarakat dengan mulia. Dengan tujuan agar manusia menjauhi buruk sangka sebab akan menjerumuskan dosa. Dalam konteks ini, Al-Qur'an memberikan penegasan dalam *tazkiyah An-Nafs* supaya tidak mudah terkontaminasi dengan prasangka buruk yang dapat menjerumuskan ke dalam dosa, diterangkan dalam QS. Al-Haqqah/69:20.¹⁶⁷

Muhammad Quraish Shihab menegaskan dalam tafsir al-Misbah, bahwa sebagian prasangka adalah dosa, yaitu prasangka yang tidak berdasar. Ayat tersebut melarang manusia dari membuat asumsi buruk yang tidak berdasar, karena dapat menjerumuskan seseorang ke dalam kesalahan. Dengan menghindari prasangka negatif, masyarakat dapat hidup dengan damai dan harmonis, sebab tidak ada kecurigaan yang tidak perlu terhadap orang lain. Beberapa penafsiran tersebut, memberikan penjelasan tentang larangan buruk sangka dan hendaknya berbaik sangka (*husnuzhan*) dalam menghadapi segala sesuatu. Sikap berprasangka baik merupakan suatu akhlak yang baik yang timbul dari hati yang tentram dan tenang, serta menerima segala yang telah ditetapkan oleh Allah SWT yang senantiasa mendorong seseorang untuk berprasangka baik kepada Allah, kepada orang lain maupun kepada lingkungan sekitar. Sehingga orang tersebut tidak perlu

¹⁶⁶ Ibnul Qayyim al-Jauziyyah, *Terapi Penyakit Hati*, terj. Salim Bazemool, Jakarta: Qisthi Press, 2005, hal. 57.

¹⁶⁷ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Quran*, terj. As'ad dkk, Jakarta: Gema Insani, 2004, hal. 421.

khawatir atau cemas terhadap ketetapan Allah SWT dan dapat terhindar dari dosa.¹⁶⁸ Kemudian, Ibnu Qayyim al-Jauziyah mengatakan bahwa prasangka baik artinya suatu sikap yang dapat membawa manusia kepada ketaatan dan kepatuhan kepada Allah SWT, yang diiringi dengan usaha dan kegigihan serta tetap berpegang teguh terhadap perintah dan larangan-Nya sehingga akan memiliki harapan yang benar dan kuat. Berprasangka baik juga membantu Anda pergi ke hal-hal yang baik dan menjauh dari hal-hal yang mengganggu.¹⁶⁹

Prasangka baik diartikan juga sebagai cara pandang seseorang yang membuatnya melihat segala sesuatu secara positif, sehingga dalam perilakunya akan mempertimbangkan segala sesuatu dengan pikiran jernih, pikiran dan hatinya bersih dari prasangka yang belum tentu kebenarannya. Ada perbedaan pandangan antara orang awam dan orang yang khusus (*khas*) dalam prasangka baik. Bagi orang biasa, berprasangka baik kepada Allah dapat dilihat dari keberlimpahan berkat dan anugerah-Nya. Sementara itu, bagi orang yang memiliki pengetahuan khusus tentang Allah, prasangka baik ini diartikan sebagai pemahaman dan kesadaran penuh bahwa Allah adalah satu-satunya entitas yang agung dan sempurna.¹⁷⁰ Jadi, kalangan orang awam masih berpotensi untuk berprasangka buruk kepada Allah, khususnya saat mereka ditimpa musibah. Namun bagi kalangan khusus, tidak ada sedikit pun peluang untuk berprasangka buruk kepada Allah, karena keyakinan dan pengetahuan mereka yang tinggi (*ma'rifatullah*) tentang Allah SWT.¹⁷¹

Sikap berprasangka baik dapat melahirkan sebuah keyakinan bahwa seluruh kebaikan dan kenikmatan yang diterima oleh manusia berasal dari Allah, sedangkan kesulitan dan keburukan yang diterima oleh manusia itu adalah implikasi dari sesuatu yang telah diperbuat olehnya.¹⁷² Menurut ahli jiwa, kesehatan pada manusia dipengaruhi oleh 70% dari pola pikirnya. Orang yang berpikiran positif jiwanya menjadi tenang dan tubuh menjadi rileks. Dengan kondisi tenang akan mempengaruhi tekanan darah menjadi stabil dan ritme jantung sesuai dengan irama pada umumnya. Jika orang yang sedang sakit memiliki

¹⁶⁸ Mubarak Bakri, *Prasangka dalam Al-Qur'an*, Rausyan Fikr, 14, no.1, 2018, hal. 84.

¹⁶⁹ Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Terapi Penyakit Hati*, Terj. Salim Bazemool, Jakarta: Qisthi Press, 2005, hal. 57.

¹⁷⁰ Ibnu 'Athaillah As-Sakandari, *Kitab Al-Hikam dan Penjelasannya*, Yogyakarta: Noktah, 2017, hal. 140.

¹⁷¹ Ibn 'Athaillah As-Sakandari, *Kitab al-Hikam dan Penjelasannya, ...*, hal. 140.

¹⁷² Satrio Pinandito, *Husnuzan dan Sabar Kunci Sukses Meraih Kebahagiaan Hidup, Kiat-kiat Praktis Berpikir Positif Menyiasati Persoalan Hidup*, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2011, hal. 233.

keyakinan yang kuat bahwa kesembuhan datang dari Allah, maka tubuh akan menjadi sehat. Selain itu juga prasangka baik dapat mempengaruhi kecerdasan intelektual. Dengan berprasangka baik, seseorang akan dapat merasa percaya diri dan termotivasi untuk mencapai kesuksesan. Hal ini lebih baik dari yang memiliki bakat tapi tidak melatih diri untuk mengasah keterampilannya.¹⁷³ Sebaliknya, jika seseorang berprasangka buruk menaruh curiga dan berpikir negatif, maka orang lain cenderung akan menghindari orang tersebut.

Oleh karena itu, dalam setiap tindakan hendak berniat untuk kebaikan. Berprasangka baik menjadi sebuah keharusan karena ada keistimewaan yang akan diberikan kepada makhluk hidupnya apabila mereka senantiasa berprasangka baik terhadapnya.¹⁷⁴ Dalam kehidupan sehari-hari berprasangka baik menjadi penting, sebab banyak konflik-konflik, permusuhan, pembunuhan timbul dikarenakan oleh sebuah prasangka buruk. Berprasangka baik merupakan bagian dari sikap mental atau ungkapan hati yang mencerminkan sebuah keyakinan dan keteguhan seseorang kepada Allah SWT.¹⁷⁵

Berprasangka baik menjadi salah satu landasan pokok hidup manusia dalam berpikir positif atas apa yang dialami. Berprasangka baik merupakan sebagai sebuah pola pikir yang positif serta memiliki dampak pada perilaku positif.¹⁷⁶ Dengan berprasangka baik, akan merubah pandangan hidup seseorang dalam memaknai hidupnya yang sedang dijalannya. Ketika tertimpa musibah dianggapnya menjadi peristiwa yang terburuk dalam hidup, padahal sesungguhnya menjadi ketentuan yang baik dari Allah SWT, dan merupakan wujud Allah dalam meningkatkan tawakal seorang hamba kepada sang pencipta. Untuk mencapai derajat tawakal seseorang dapat melampaui rasa syukur serta dapat menilai dengan positif atas segala musibah maupun peristiwa yang dialami. Berprasangka baik akan menyebarkan energi positif untuk dirinya dan lingkungan di sekitarnya serta semakin pasrah kepada Allah. Oleh karena itu, sebagai seorang muslim sudah selayaknya untuk berharap hanya kepada Allah dan tidak boleh takut

¹⁷³ Abdi Abdillah & Shuniyya Ruhama H, *Dahsyatnya Berbaik Sangka*, Yogyakarta: Qudsi Media, 2015, hal. 6-8.

¹⁷⁴ Akhmad Sagir, *Husnuzan dalam Perspektif Psikologi*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2011, hal. 56.

¹⁷⁵ Mubarak Bakri, *Prasangka dalam Al-Qur'an*, Makassar: Rausyan Fikr, Vol. 14 No.1, 2018, hal. 84.

¹⁷⁶ Salih Yucel, "Positive Thinking Action Islam: Case Studies From The Sirah of Prophet Muhammad", dalam *International Journal of Humanities and Social Science*, Vol. 5 No. 1, 2015, hal. 223.

terhadap apapun kecuali dari dosa-dosa yang pernah dilakukan.¹⁷⁷
Allah SWT Berfirman:

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ
شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

“Boleh jadi kamu menyenangi sesuatu, padahal itu amat baik bagimu. Dan boleh pula kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu” QS. Al-Baqarah/2:216.

Ayat tersebut menjelaskan bahwa seseorang seharusnya tidak menjadi hakim atas peristiwa yang baik atau yang buruk yang terjadi pada dirinya. Ukuran baik atau buruk bukan didasarkan atas senang dan bencinya seseorang terhadap peristiwa tersebut, tetapi didasarkan atas akibat dari peristiwa terhadap ruhaninya. Apabila kegagalan membuat seseorang menjadi bersabar, maka itu adalah kebaikan bagi dirinya. Kemudian apabila kesuksesan berbuah rasa syukur maka itu kebaikan. Kebaikan merupakan peristiwa yang membuat hati seseorang mengingat Tuhan. Sedangkan keburukan adalah peristiwa yang membuat hati melupakan Tuhan. Dengan demikian, manusia menyadari semuanya menjadi relatif hanya Tuhan yang bersifat mutlak. Dalam kondisi tersebut manusia terus berusaha dan bertawakal kepada Allah. Makna hidup dapat ditemukan dalam setiap keadaan, menyenangkan atau tidak menyenangkan, keadaan bahagia maupun dalam keadaan penderitaan. Apabila hasrat makna hidup ini terpenuhi maka kehidupan dirasakan akan berguna dan berharga serta lebih berarti akan dialami, sebaliknya jika hasrat ini tidak terpenuhi akan menyebabkan kehidupan dirasakan tidak bermakna.¹⁷⁸

Setelah seseorang selalu berprasangka baik, maka akan bertawakal kepada Allah SWT. Orang yang *tawakal* selalu menggantungkan diri dan menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah SWT dan mengabdikan diri kepada Allah yang pada akhirnya hidupnya tentram dan tidak tergoyahkan oleh perubahan yang ada di luar dirinya. Dengan demikian, orang tersebut menjadi bebas untuk melakukan ibadah dan menuntut ilmu tanpa mendapatkan halangan dan godaan maupun prasangka-prasangka yang tidak benar.¹⁷⁹ Hakikat dari *tawakal*, bukan

¹⁷⁷ Satrio Pinandito, *Husnuzan dan Sabar Kunci Sukses Meraih Kebahagiaan Hidup, Kiat-Kiat Praktis Berpikir Positif Menyiasati Persoalan Hidup*, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2011, hal. 233.

¹⁷⁸ H. D. Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, Jakarta: Raja Grafindo, 2007, hal. 43.

¹⁷⁹ Al-Ghazali, *Wasiat Imam Ghazali*, , terj. Zakaria Adham, Jakarta: Darul Ulum Press, 1990, hal. 213-214.

hanya pasrah saja, melainkan melakukan jiwa kepasrahan yang diiringi dengan usaha secara maksimal.¹⁸⁰ Tawakal adalah bersandar kepada Allah SWT ketika ada keperluan, bergantung kepada-Nya ketika dalam kesempitan, dan yakin kepada-Nya ketika mendapatkan musibah. Jiwa pun tetap tenang dan hati tetap tentram. Dengan menyerahkan segala urusan kepadaNya. Dalam keadaan apapun tidak tergantung hanya kecuali Allah, dan senantiasa berjiwa lapang terhadap takdir yang ditetapkan oleh Allah.¹⁸¹ Bertawakal bukan berarti berpangku tangan, berdiam diri menanti datangnya rezeki tanpa adanya berusaha. *Tawakal* berarti berusaha sungguh-sungguh dan pasrah kepada Allah SWT, serta percaya akan pertolongan Allah.

Berprasangka baik memiliki berbagai macam cakupan, baik kepada diri sendiri, orang lain, dan juga kepada Allah:

1) Berprasangka kepada Allah

Dengan berprasangka kepada Allah, maka keyakinan akan kuat dalam menggapai impian dan kesuksesan. Allah akan memberikan sesuai dengan prasangka hambanya. Allah memberikan respon terhadap apa yang dipikirkan. Jika seseorang berpikir masalah yang menimpa adalah sebuah keburukan, maka Allah akan memberikan keburukan. Demikian juga sebaliknya jika seseorang berpikir terhadap sesuatu itu adalah kebaikan maka Allah akan memberikan kebaikan dalam menunjukkan jalan keluar. Apabila seorang hamba diuji oleh Allah dengan musibah, maka sepatutnya menyadari dan bersyukur bahwa ujian tersebut adalah ujian dan cobaan yang akan membawa hikmah dan manfaat baginya. Seseorang yang memandang sakit dari sebuah sudut pandang penderitaan, maka ia akan memandang bahwa dirinya adalah orang yang penuh penderitaan dan ketidak beruntungan. Adapun sebaliknya, jika sakit dipandang sebagai sebuah penghilang dosa dan ampunan dari Allah, maka dalam menghadapi sakit ia akan lebih ikhlas dan bersabar dan akan membawanya lebih dekat kepada Allah SWT. Seseorang yang berprasangka baik akan tertanam sikap menerima (*qanaah*) dan *tawakkal* kepada Allah atas segala apa yang berikan.¹⁸²

¹⁸⁰ Ahmad Rusydi, "Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya bagi Kesehatan Mental Husn Al-Zhann : The Concept of Positive Thinking in Islamic Psychology", dalam *Jurnal Proyeksi*, Vol. 7 No. 1, 2012, hal. 9.

¹⁸¹ Al-Ghazali, *Mukasyafah Al-Qulub Bening Hati dengan Ilmu Tasawuf*, Bandung: Marja, 2003, hal. 46-47.

¹⁸² Abul Qasim Abdul Karim Hawazin Al-Qusyairi An-Naisaburi, *Risalah Qusyairiyah*, Jakarta: Pustaka Amani, 2007, hal. 74-75.

Menyerah kepada Allah tidak akan terjadi adanya sikap penyerahan (*tawakal*) secara spiritual, *tawakal* merupakan hasil dari refleksi keimanan. Derajat *tawakal* seseorang juga tergantung pada kualitas keimanannya kepada Allah. Seiring dengan meningkatnya tingkat iman seseorang, tingkat ketaqwaannya pun akan naik, dan hal ini berlaku juga sebaliknya. Setelah berserah diri atau *tawakkal* kepada Allah, langkah selanjutnya adalah mencapai keadaan *ridha*. Dengan merasa *ridha*, seseorang akan menerima apa pun yang telah ditetapkan oleh Allah dan patuh terhadap semua perintah-Nya. Peralannya, segala sesuatu yang berasal dari Allah dan apa pun yang dipilih oleh Allah adalah yang terbaik untuk orang tersebut.

2) Berprasangka pada diri sendiri (keyakinan)

Berprasangka baik terhadap diri sendiri mencerminkan kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya sendiri. Ini bisa dicapai dengan mengeksplorasi potensi diri dan berusaha sebaik mungkin. Orang yang selalu memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri biasanya lebih percaya diri. Mereka menyadari kelemahan mereka dan mengakui kekuatan yang mereka miliki untuk dikembangkan. Mereka tidak pernah menyerah, tidak pernah putus asa, dan selalu bersyukur atas nikmat yang diberikan oleh Allah.

3) Berprasangka kepada orang lain

Berprasangka kepada orang lain itu penting karena manusia dengan yang lainnya adalah memiliki persaudaraan dalam hal kemanusiaan. Terlebih lagi dengan sesama muslim karena muslim dengan muslim lainnya itu bersaudara dalam hal agama. Dengan adanya saling berprasangka baik maka di dalam masyarakat muslim akan adanya persaudaraan Islam sebagaimana yang tercantum dalam QS. Al-Hujurat/49:10 dijelaskan bahwa, manusia dianjurkan untuk menghindari prasangka buruk terhadap orang lain, karena prasangka buruk berpotensi membahayakan manusia itu sendiri. *Husnuzan* terhadap sesama manusia merupakan sebuah konsekuensi logis, serta bentuk pengalaman *tajalliyah* yang ada dalam pemikiran para sufi. Menurut Ibn Arabi, manusia, alam, hewan dan lain sebagainya merupakan bentuk manifestasi (*tajalliyah*) Allah. Baginya seluruh makhluk merupakan manifestasi lahir dari Allah zat yang wujud itu sendiri. Dengan demikian, seseorang harus memiliki hubungan yang baik dengan sesama makhluk, dan tidak boleh memposisikan dirinya

lebih tinggi baik sesama manusia maupun dengan makhluk lainnya.¹⁸³

Seseorang yang berprasangka baik terhadap orang lain memiliki sikap kritis terhadap isu-isu negatif yang menimpa orang tersebut, tidak langsung percaya begitu saja dengan informasi yang didapat. Cara untuk membangun prasangka baik terhadap orang lain adalah dengan melakukan konfirmasi atau mempertimbangkan ulang informasi negatif yang diperoleh. Dengan cara ini, akan tercipta ikatan persahabatan dan persaudaraan dalam masyarakat, yang pada akhirnya akan menciptakan kebahagiaan bersama.

4) Berprasangka pada situasi atau keadaan

Berprasangka pada situasi atau keadaan dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah/2:216 bahwa dihadapkan sesuatu hal yang disukai atau dibenci, senantiasa berbaik sangka mendapatkan keberkahan dan diberikan petunjuk yang terbaik. Seseorang meyakini bahwa setiap keadaan yang menimpa dirinya adalah yang terbaik baginya, karena selalu ada hikmah dibalik sebuah peristiwa. Maksudnya dengan cara memandang semua orang baik sebelum terbukti kesalahan atau kekeliruannya, sehingga tidak menimbulkan kekacauan. dan mintalah pertolongan kepada Allah SWT, dengan tujuan agar mendapatkan keberkahan dan diberikan petunjuk yang terbaik.

3. Semangat dan Motivasi

Semangat dalam arti umum digunakan untuk menyatakan ketertarikan yang sangat kuat dan pengorbanan yang dilakukan untuk mencapai tujuan.¹⁸⁴ Para ahli mengemukakan terkait semangat. Menurut Hariyanti, semangat adalah dorongan emosi yang memicu seseorang untuk berusaha lebih keras dalam bekerja. Sedangkan menurut Hasibuan, semangat adalah keinginan dan keseriusan individu dalam melakukan pekerjaannya dengan baik dan disiplin untuk meraih hasil kerja yang terbaik.¹⁸⁵ Semangat adalah perasaan yang sangat kuat yang di alami oleh setiap orang, dapat dilihat sebagai bagian fundamental dari suatu kegiatan sehingga sesuatu dapat ditujukan kepada pengarahannya potensi yang menimbulkan, menghidupkan, menumbuhkan tingkat keinginan yang tinggi. Semangat menggambarkan suatu perasaan yang berhubungan dengan suatu keadaan yang mencerminkan kondisi rohani atau perilaku individu yang merangsang

¹⁸³ Mubarak Bakri, *Prasangka dalam Al-Qur'an*, Makassar: Rausyan FIKR, 2018, hal. 61-87.

¹⁸⁴ Harun Yahya. *Zeal and Enthusiasm Described in the Qur'an*, Surabaya: Risalah Gusti, 2003, hal. 5

¹⁸⁵ Sahlan Asnawi. "Semangat Kerja dan Gaya Kepemimpinan", dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 2 No. 87, Universitas Persada Indonesia, 2010

setiap individu untuk melakukan suatu pekerjaan dengan lebih baik, serta lebih antusias dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Semangat dapat timbul akibat adanya motivasi yang kuat pada diri seseorang. Motivasi dapat didefinisikan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia sebagai semangat, keinginan, dan hasrat yang mendorong seseorang secara sadar atau tidak sadar untuk melakukan sesuatu tindakan dengan tujuan tertentu. Dengan penjelasan di atas, motivasi dapat diartikan sebagai semangat, keinginan, dan hasrat yang mendorong seseorang untuk mengaktifkan seluruh potensi fisik, (psikomotorik), emosi, serta akal dan kecerdasan mereka untuk melakukan sesuatu yang bermanfaat untuk mencapai tujuan tertentu.¹⁸⁶

Secara etimologis, motivasi berasal dari kata *motiv*, dalam bahasa Inggris *motive* berasal dari kata *motion*, yang diartikan gerakan atau sesuatu yang bergerak. Istilah motif berkaitan erat dengan gerak, yakni gerakan yang dilakukan atau dapat juga disebut perilaku manusia.¹⁸⁷ Motivasi merupakan unsur penting dalam aktivitas seseorang, yang merupakan kekuatan pendorong terwujudnya perilaku. Motivasi adalah kondisi mental dan emosional yang memicu atau mendorong suatu tindakan atau perilaku untuk memenuhi suatu kebutuhan.¹⁸⁸

Ada beberapa pandangan berdasarkan hasil penelitian mengenai semangat dan motivasi. Salah satunya, menurut Rahmawati, menjelaskan bahwa motivasi adalah potensi kekuatan yang ada dalam diri manusia, yang bisa dikembangkan oleh dirinya sendiri atau oleh sejumlah kekuatan dari luar. Hal ini berkisar antara imbalan materi dan non-materi yang dapat mempengaruhi hasil kerjanya, baik secara positif maupun negatif, tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi oleh individu tersebut..

Semangat, menurut Handoko, dapat didefinisikan sebagai kondisi dalam diri seseorang yang mendorong keinginan mereka untuk melakukan berbagai aktivitas demi mencapai tujuan tertentu. Menurut Handoko, motivasi juga dapat didefinisikan sebagai hasrat dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk melakukan tindakan atau mencapai tujuan tertentu. Motivasi di dalam diri manusia terdorong oleh karena adanya aspek-aspek berikut:

- a. Keinginan untuk hidup dan memiliki sesuatu
- b. Keinginan akan kekuasaan
- c. Keinginan akan adanya pengakuan.

¹⁸⁶ H. Ibin Kutibin Tadjudin, *Motivasi Islam*, Bandung: Pustaka Aufa Media, 2013, hal. 13.

¹⁸⁷ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, Bandung: Pustaka Setia, 2009, hal. 268.

¹⁸⁸ Muchdarsyah Sinungan, *Produktivitas Apa dan Bagaimana*, Jakarta: Bumi Aksara, 2003, hal 134.

Jadi, motivasi berfungsi sebagai pendorong atau penentu, penyeleksi, dan penilai sikap manusia dalam kehidupan. Dari empat poin di atas, peran dominan motivasi adalah sebagai pendorong. Dalam konteks Islam, motivasi sangat terkait dengan masalah niat, karena niat juga merupakan suatu pendorong dan penggerak dalam melakukan suatu kegiatan yang mengarah pada tujuan tertentu.¹⁸⁹

Setiap diri manusia terkandung berbagai macam dorongan-dorongan yang bersifat *naluriyah*. Dorongan untuk makan akan muncul apabila seseorang merasa lapar, dorongan biologis berupa libido atau seksualitas, dorongan untuk tidur ketika individu lelah, dan seterusnya. Kemudian seluruh dorongan tersebut akan membentuk serangkaian kebutuhan (*needs*) yang membutuhkan pemuasan agar individu terlepas dari pluralistik konflik, kebanyakan para ahli beranggapan bahwa salah satu sumber utama problem psikologis disebabkan oleh kebutuhan yang tidak dapat dipuaskan.

Abraham Maslow yang dikutip oleh Purwa Atmaja membagi kebutuhan-kebutuhan manusia dalam lima tingkatan atau *Five Hierarchy of Needs*. Maslow mengatakan bahwa individu harus melewati tahap-tahap tersebut secara berurutan dalam hal pemuasannya hingga mencapai tahap yang paling tinggi. Klasifikasi Hierarki Kebutuhan Maslow adalah sebagai berikut:

- a. *Physiological Needs*, yaitu kebutuhan yang bersifat biologis. Kebutuhan ini merupakan kebutuhan yang amat primer, karena telah ada sejak individu lahir. Misalnya, sandang, pangan, tempat berlindung, seks, dan kesejahteraan.
- b. *Safety Needs*, yaitu kebutuhan rasa aman, terlindungi perasaan takut atau sesuatu yang mengancam.
- c. *Social Needs*, yaitu kebutuhan-kebutuhan sosial. Seperti perasaan diterima oleh orang lain, berprestasi, kebutuhan untuk dihormati dan kebutuhan untuk berpartisipasi.
- d. *Esteem Needs*, yaitu kebutuhan akan harga diri individu.
- e. *Self Actualization*, merupakan kebutuhan aktualisasi diri. Bermakna bahwa setiap individu ingin mengembangkan seluruh kapasitas kemampuan diri dengan melakukan yang terbaik.¹⁹⁰

Teori-teori motivasi yang diajukan oleh para ahli, seperti yang telah dipaparkan di atas, sebagian besar bersifat jangka pendek. Maksudnya, teori-teori tersebut hanya berfokus pada pemenuhan kebutuhan atau perilaku manusia dalam hidupnya di dunia ini. Motivasi

¹⁸⁹ Rumayulis, *Psikologi Agama, ...*, hal. 104.

¹⁹⁰ Purwa Atmaja Prawira, *Psikologi Pendidikan dalam Perspektif Baru*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012, hal. 333-336.

tersebut cenderung berorientasi pada penghargaan yang umumnya dapat diukur dalam bentuk materi. Di sisi lain, dalam ajaran Islam, kehidupan manusia tidak terbatas hanya di dunia saja. Ada kehidupan lain yang jauh lebih penting setelah melewati kehidupan fana ini, yaitu kehidupan di alam akhirat. Oleh karena itu, semua aktivitas manusia di dunia ini seharusnya didorong oleh keyakinan akan adanya kehidupan di akhirat.

Penjelasan tersebut membagi motivasi manusia menjadi dua bagian. Pertama, dorongan dari luar diri manusia, yang mencakup harapan akan surga di akhirat, adanya taufik di dunia, keinginan untuk terhindar dari neraka dan bencana. Dorongan ini bisa diraih dengan melakukan banyak kebaikan dan mengurangi perbuatan buruk atau kejahatan. Kedua, motivasi dari dalam diri manusia, yang bisa berupa cinta kepada Allah, takut kepada Allah, berharap kepada-Nya, dan rasa malu terhadap-Nya. Pada kedua jenis motivasi ini, Allah memberikan berbagai perumpamaan atau contoh dalam wahyu Al-Qur'an dan Sunnah, seperti: kesabaran; taubat; *tawakkal*; akhlak yang baik; shalat; puasa; jihad; dan lainnya. Secara umum, bentuk-bentuk ini adalah cara mendekatkan diri pada Allah dengan melaksanakan kewajiban yang wajib (*fardhu*) dan sunnah. Perumpamaan-perumpamaan tersebut merupakan jalan (*wasilah*) untuk mencapai tujuan (*al-ghayah*), yaitu ridha Allah.¹⁹¹

Pengaruh motivasi terhadap individu dalam kehidupannya sangat signifikan dan penting, karena hal tersebut akan memengaruhi dan menentukan apakah seseorang akan berhasil atau gagal dalam menjalani hidupnya. Motivasi memandu dan mengarahkan seseorang dalam perilaku keagamaannya dengan membuka hati seseorang kepada petunjuk Allah, sehingga individu tersebut menjadi orang yang beriman. Dari iman tersebutlah perilaku keagamaan muncul.¹⁹² Motivasi yang berasal dari dalam diri sendiri (*intrinsik*) maupun dari luar diri sendiri (*ekstrinsik*) dapat berfungsi sebagai sumber tenaga yang mendorong seseorang untuk tetap bersemangat dan antusias dalam melaksanakan sesuatu.¹⁹³

Menurut Al-Qur'an, motivasi diartikan sebagai suatu rangsangan positif yang ada di dalam diri seseorang untuk menggerakkan dan melaksanakan tugas. Ketika rangsangan ini cukup kuat, peluang untuk

¹⁹¹ Maryani, "Motivasi dalam Perspektif Islam", Jurnal,...., hal. 19.

¹⁹² Ramayulis, *Psikologi Agama*, Jakarta: Kalam Mulia, 2011,...., hal. 102

¹⁹³ Veithzal Rivai, *Pengantar Manajemen Sumber Daya Manusia untuk Perusahaan*, Jakarta: Rajawali Pers, 2013, hal. 837.

meraih tujuan menjadi semakin besar.¹⁹⁴ Seperti yang disebutkan dalam Al-Qur'an dalam Surah An-Najm/53: 39-41.

وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى. وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَى. ثُمَّ يُجْزَاهُ الْجَزَاءَ الْأَوْفَى

Dan bahwasanya seorang manusia tidak memperoleh selain apa yang telah diusahakannya, dan bahwasanya usahanya itu kelak akan diperlihatkan (kepadanya). Kemudian akan diberi balasan kepada nya dengan balasan yang paling sempurna.

Ayat tersebut menjelaskan bahwa setiap individu akan meraih hasil sepadan dengan usaha mereka, sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya. Allah SWT memberikan janji kepada orang-orang yang beriman dan melakukan perbuatan baik, bahwa mereka akan menerima ampunan dan pahala yang besar dari-Nya. Mereka juga akan memperoleh imbalan duniawi atas kerja keras mereka. Sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Allah dalam Al-Qur'an, motivasi dalam konteks Islam juga diartikan sebagai pendorong untuk melaksanakan amal baik.

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (١٦٢) لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ
الْمُسْلِمِينَ (١٦٣)

Sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidup dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam, tiada sekutu bagi-Nya, dan demikian itulah yang diperintahkan kepada ku dan aku adalah orang yang pertamama menyerahkan diri kepada Allah. Al-An'am/6:162-163

Dalam ayat tersebut, Nabi Muhammad SAW diperintahkan untuk menyatakan bahwa setiap aspek kehidupannya, termasuk shalat dan ibadahnya, baik dalam keadaan hidup maupun mati, sepenuhnya dipersembahkan untuk Allah, Tuhan semesta alam yang tidak memiliki sekutu. Kedua ayat ini mencakup petunjuk Allah kepada Nabi Muhammad SAW tentang cara hidup dan kehidupan seorang muslim di dunia ini, yang mencakup ketaatan terhadap semua perintah dan larangan Allah SWT. Ayat tersebut mengilustrasikan bagaimana seorang muslim harus melakukan semua bentuk ibadah, termasuk shalat, dengan penuh dedikasi dan ketulusan, tanpa memikirkan pamrih. Sehingga, muncul dorongan kuat untuk melakukan segala hal, baik itu ibadah kepada Allah atau berusaha, berupaya, dan bekerja. Dengan motivasi ini, seseorang akan mampu melupakan rasa lelah,

¹⁹⁴ H. Ibin Kutubin Tadjudin, *Motivasi Islam*,..., hal. 12.

lesu, dan bosan saat bekerja, sehingga mereka dapat bekerja sebaik mungkin. Islam menafsirkan upaya ini sebagai manifestasi niat dan motivasi karena Allah SWT akan mengubah urusan duniawi menjadi urusan akhirat, dan niat dan motivasi yang buruk tidak akan bernilai di mata-Nya.

Selain itu, Allah tidak akan memberikan rahmat-Nya kepada orang yang tidak memiliki motivasi. Dengan mengutamakan *syari'at* dan amal shaleh, Islam jelas merupakan inspirasi kuat dan nyata untuk kesuksesan dan keselamatan di dunia dan di akhirat. Surah Al-Baqarah/2:95 Allah berfirman:

وَلَنْ يَتَمَنَّوْهُ أَبَدًا بِمَا قَدَّمْتُمْ إِلَيْهِمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِالظَّالِمِينَ

Dan belanjakanlah harta bendamu di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri kedalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.

4. Syukur

Dalam literatur psikologi modern, konsep syukur menjadi salah satu topik diskusi dalam studi psikologi positif, yang merujuk pada konsep psikologi Barat. Di Indonesia, syukur sebagai konsep sering kali sejajar dengan konsep '*gratitude*' atau rasa terima kasih dalam kajian psikologi Barat. Bersyukur memiliki makna bahwa seseorang merasa terima kasih atas apa yang telah dimiliki atau diperoleh. Dalam psikologi positif, syukur dipelajari sebagai bagian dari emosi manusia, yang hampir mirip dengan penghargaan atau apresiasi. Berbagai penelitian dalam bidang tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan seseorang untuk bersyukur ternyata memberikan dampak positif bagi hidupnya. Oleh karena itu, syukur bukan hanya dipahami sebagai rasa terima kasih semata, tetapi juga dapat diinterpretasikan sebagai salah satu emosi positif yang dapat memberikan manfaat bagi diri kita.¹⁹⁵

Konsep syukur memiliki sejarah yang panjang dalam perkembangannya. Emmons menjelaskan bahwa konsep ini telah lama dipelajari oleh teolog, filsuf moral, dan penulis, yang menggambarkan syukur sebagai suatu kebajikan dan karakter yang unggul. Dalam konteks budaya, konsep syukur juga memiliki interpretasi yang sejalan dengan nilai-nilai dalam budaya tersebut. Meski telah menjadi topik studi yang panjang dalam berbagai disiplin ilmu, dalam konteks

¹⁹⁵ Meitty Josephin Balontia, "Bersyukur dalam Pandangan Psikologi Positif", 15 Jul 2021, diakses tanggal 07 Januari 2023.

psikologi, konsep syukur masih memiliki riwayat penelitian yang relatif singkat.¹⁹⁶

Dalam studi psikologi yang lebih mendalam, konsep '*gratitude*' atau syukur telah banyak didefinisikan oleh para ahli. Emmons menjelaskan bahwa konsep syukur berasal dari kata '*gratia*' yang berarti menyukai, atau kata '*gratus*' yang berarti menyenangkan. Menurut Park, Peterson, dan Seligman, '*gratitude*' digambarkan sebagai keadaan individu yang sadar dan berterima kasih atas segala kebaikan yang terjadi. Dalam hal ini, individu juga dituntut untuk bisa mengekspresikan atau mengungkapkan rasa terima kasih mereka. Syukur di sini dianggap sebagai bentuk emosi yang menyenangkan yang diawali oleh pembentukan persepsi bahwa dirinya menerima keuntungan dari pemberian orang lain, dan ini didasarkan pada penerimaan manfaat dari agen sosial.¹⁹⁷

Dalam studi lain, rasa terima kasih digambarkan sebagai perasaan yang dialami seseorang ketika mereka menerima manfaat atau kebaikan dari seorang penderma.¹⁹⁸ Emmons, McCullough, dan Tsang mendefinisikan konsep syukur sebagai perasaan kagum, penghargaan, dan terima kasih atas manfaat yang telah diterima. Perasaan tersebut dapat diarahkan baik pada orang lain maupun pada diri sendiri. Menurut McCullough, Tsang, dan Emmons, konsep '*gratitude*' sangat erat kaitannya dengan konteks kepribadian, emosi, kehidupan sosial, dan kesejahteraan psikologis. Fitzgerald Emmons menambahkan bahwa konsep '*gratitude*' terdiri dari tiga komponen, yaitu apresiasi yang hangat terhadap sesuatu atau seseorang, niat baik terhadap sesuatu atau seseorang, dan perilaku yang merupakan implikasi dari apresiasi dan niat tersebut.

Psikologi positif menginterpretasikan rasa bersyukur sebagai cara individu mengakui hal-hal baik yang terjadi dalam hidupnya. Para psikolog mendefinisikan bersyukur sebagai reaksi emosional yang positif saat seseorang memberikan atau menerima manfaat dari orang lain. The Harvard Medical School memberikan penjelasan yang lebih mendalam tentang rasa bersyukur, dimana rasa bersyukur dipahami sebagai penghargaan penuh atas apa yang telah diterima seseorang,

¹⁹⁶ Handrix Chris Haryanto, Fatchiah E. Kertamuda, "Syukur sebagai Sebuah Pemaknaan", dalam *Jurnal InSight*, Vol. 18 No. 2, 2016, hal. 110.

¹⁹⁷ McCullough, M. E., Tsang, J-A., & Emmons, R. A. "Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience", dalam *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, hal. 295-309.

¹⁹⁸ Lambert, N. M., Graham, S. M., Fincham, F. D. "A prototype Analysis of Gratitude: Varieties of Gratitude Experiences, dalam *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2009, hal. 1193-1207.

baik yang tampak maupun yang tidak tampak. Dengan bersyukur, seseorang mengakui kebaikan yang ada dalam hidup mereka. Sebagai hasilnya, bersyukur juga bisa membantu orang untuk merasakan koneksi dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri - bisa jadi orang lain, alam, atau Kekuatan Tertinggi.¹⁹⁹

Karena bersyukur membantu seseorang untuk merasakan koneksi dengan sesuatu yang ada di luar dirinya, maka rasa syukur ini bisa membantu membentuk hubungan sosial yang baru atau memperkuat hubungan yang sudah ada. Rasa syukur juga bisa memotivasi seseorang. Misalnya, bersyukur karena masih diberikan kesempatan untuk hidup adalah salah satu cara untuk memotivasi seseorang menjalani hari dengan lebih baik. Lebih jauh lagi, rasa syukur dapat memberikan berbagai manfaat lain bagi kehidupan kita. Beberapa manfaat yang bisa kita dapatkan dengan bersyukur antara lain;

- a. Rasa syukur membawa kebahagiaan
- b. Rasa syukur dapat meningkatkan kesehatan
- c. Rasa syukur dapat membangun komitmen professional.²⁰⁰

Ketiga manfaat tersebut diperoleh karena bersyukur bukan hanya berarti menghargai apa yang diberikan orang lain, tetapi juga merasa berterima kasih atas diri sendiri dapat meningkatkan emosi-emosi positif termasuk rasa bahagia. Bersyukur juga berfungsi sebagai obat atau penyeimbang terhadap respons-respons maladaptif seperti stres, depresi, dan emosi negatif. Hubungannya dengan konsep besar tentang kesejahteraan tidak terlepas dari adanya emosi positif yang dirasakan oleh orang yang bersyukur.²⁰¹

Gouldner dan Travis dalam Bono, Krakauer & Froh,²⁰² menyatakan bahwa syukur akan mendorong individu untuk saling memberikan kebaikan secara timbal balik. Hal ini akan mengarahkan pada perilaku altruistik. Pandangan selanjutnya mengenai syukur dikemukakan oleh Weiner,²⁰³ sebagai suatu bentuk emosi, rasa syukur tergantung pada atribusi atau penilaian, hasil dari dua proses kognitif.

¹⁹⁹ C. E. Ackerman, *positivepsychology.com*. Retrieved from [positivepsychology.com](https://positivepsychology.com/gratitude-appreciation): dalam <https://positivepsychology.com/gratitude-appreciation>, 2021.

²⁰⁰ M. R. Chowdhury, *Positivepsychology.com*. Retrieved from [Positivepsychology.com](https://positivepsychology.com/neuroscience-of-gratitude/): dalam <https://positivepsychology.com/neuroscience-of-gratitude/>, diakses, 2023.

²⁰¹ Alddino Gusta Rachmadi, Nadhila Safitri, & Talitha Quratu Aini, "Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat dan Psikologi Islam", dalam *Jurnal PSIKOLOGIKA*, Vol. 24 No. 2, 2019, hal. 118.

²⁰² Bono, G., Krakauer, M., & Froh, J.J. "The Power and Practice of Gratitude". Dalam G. Bono & R. Emmons. "*Gratitude in Practice and Practice in Gratitude*" California: ResearchGate, 2017, hal. 559-576.

²⁰³ Weiner, B. "*An Attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion*", dalam *jurnal Psychological Review*", Vol. 92, 1985, hal. 548- 573.

Pertama adalah pengakuan individu bahwa mereka telah menerima manfaat yang positif. *Kedua* adalah adanya sumber luar diri, dalam konteks ini adalah pihak yang memberikan manfaat positif tersebut.

Di sisi lain, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa kesehatan fisik dan mental seseorang bisa meningkat jika mereka bersyukur. Dengan kesehatan mental dan fisik yang baik, seseorang akan memiliki vitalitas, energi, dan antusiasme yang tinggi untuk bekerja lebih giat. Inilah yang membuat rasa syukur dapat secara tidak langsung membantu memupuk komitmen profesional dalam diri seseorang. Dari uraian tersebut, kita bisa memahami bahwa menjadi orang yang bersyukur sangat bermanfaat bagi kehidupan. Bersyukur bukan hanya dapat membentuk karakter diri sendiri, tetapi juga dapat membentuk lingkungan dan orang-orang di sekitar kita. Rasa syukur membuat seseorang merasa lebih bahagia dalam menjalani tugas dan tanggung jawab yang diberikan kepadanya. Ini memungkinkan seseorang untuk melakukan yang terbaik dan menghasilkan yang terbaik, tidak hanya untuk diri sendiri tetapi juga untuk orang lain.²⁰⁴

Emmons dan Stern²⁰⁵ juga menjelaskan bahwa sebenarnya syukur memiliki dua makna, yaitu makna secara duniawi dan makna transendental. Dalam makna duniawi, syukur merupakan perasaan yang terjadi ketika individu mengakui bahwa ia mendapatkan manfaat yang berharga dari orang lain. Dalam hal ini, fungsi dari syukur adalah untuk membantu individu membangun hubungan yang kuat dan solid.

Dalam konteks Islam sendiri tindakan bersyukur merupakan hal yang wajib untuk dilakukan oleh setiap muslim. Syukur tidak hanya merupakan tindakan positif yang membawa kemaslahatan diri melainkan pula dengan bersyukur Allah menjanjikan kenikmatan yang banyak dan bertambah. Sedangkan mengingkarinya akan memperoleh ketidak beruntungan. QS. Ibrahim/14:7.

وَ إِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَ لَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), Maka Sesungguhnya azab-Ku sangat pedih.

Pembahasan mengenai kebersyukuran, atau yang dalam Islam disebut dengan istilah syukur banyak tersurah dalam dua teks utama

²⁰⁴ Meitty Josephin Balontia, "Bersyukur dalam Pandangan Psikologi Positif", 15 Jul 2021, diakses pada tanggal 07 Januari 2023, Pukul 20:00 WIB.

²⁰⁵ Emmons, R. A. & Stern, R. "Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention", dalam *Journal of Clinical Psychology*: In Session, Vol. 69, No. 8, 2013, hal. 846-855.

masyarakat Islam yaitu Alquran dan Sunah. Al-Qur'an dan Sunah meriwayatkan teks tentang syukur yang menunjukkan pentingnya konstruk tersebut terhadap kehidupan manusia. Seperti yang tertulis dalam surah Al-Nisa/4: 147, menjelaskan bahwa aktivitas syukur akan menghindarkan manusia dari kesulitan akan siksaan Allah SWT.

مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَدَابِكُمْ إِنْ شَكَرْتُمْ وَآمَنْتُمْ وَكَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا

“Allah tidak akan menyiksamu, jika kamu bersyukur dan beriman. Dan Allah maha mensyukuri, maha mengetahui”

Aktivitas syukur akan membuat pelakunya mendapatkan balasan kebaikan untuk di dunia dan akhirat, yang tersurah dalam surah Ali-Imran/3:145.

وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُّؤَجَّلًا وَ مَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَ مَنْ يُرِدْ ثَوَابَ

الْآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَ سَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ

Dan setiap yang bernyawa tidak akan mati kecuali dengan izin Allah, sebagai ketetapan yang telah ditentukan waktunya. Barangsiapa menghendaki pahala dunia, niscaya Kami berikan kepadanya pahala (dunia) itu, dan barangsiapa menghendaki pahala akhirat, Kami berikan (pula) kepadanya pahala (akhirat) itu, dan Kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur.

Syukur menjadi indikator bahwa pelakunya berada dalam jalan kehidupan yang lurus atau baik, tercatat dalam surah Al-A'raf/7:6-7

فَلَنَسْأَلَنَّ الَّذِينَ أُرْسِلَ إِلَيْهِمْ وَلَنَسْأَلَنَّ الْمُرْسَلِينَ (٦) فَلَنَقْصُرَنَّ عَنْهُمْ بَعْلَمٌ وَمَا كُنَّا غَائِبِينَ (٧)

“(Iblis) menjawab, “Karena Engkau telah menyesatkan aku, pasti aku akan selalu menghalangi mereka dari jalan-Mu yang lurus, kemudian pasti aku akan mendatangi mereka dari depan, dari belakang, dari kanan dan dari kiri mereka. Dan Engkau tidak akan mendapati kebanyakan mereka bersyukur.” Islam juga mengajarkan kepada manusia untuk bekerja atau berkarya, karena bekerja dengan kesungguhan adalah salah satu bentuk bersyukur, tersurah dalam surah Saba/34:13.

يَعْمَلُونَ لَهُ مَا يَشَاءُ مِنْ مَحَارِبٍ وَ تَمَاثِيلٍ وَ جِفَانٍ كَالْجَوَابِ وَ قُدُورٍ رَاسِيَاتٍ اعْمَلُوا آلَ دَاوُدَ شُكْرًا

وَ قَلِيلٍ مِنْ عِبَادِيَ الشُّكُورُ

Mereka (para jin itu) bekerja untuk Sulaiman sesuai dengan apa yang dikehendakinya di antaranya (membuat) gedung-gedung yang tinggi, patungpatung, piring-piring yang (besarnya) seperti kolam dan periuk-periuk yang tetap (berada di atas tungku). Bekerjalah wahai keluarga

Dawud untuk bersyukur (kepada Allah). Dan sedikit sekali dari hamba-hamba-Ku yang bersyukur.

Melalui pesan Nabi Muhammad yang tersurah dalam sunah, syukur direkam dalam beberapa riwayat hadis, salah satunya pada hadis riwayat Muslim no. 2999. *“Sungguh menakjubkan keadaan seorang mukmin. Seluruhnya urusannya itu baik. Ini tidaklah didapati kecuali pada seorang mukmin. Jika mendapatkan kesenangan, maka ia bersyukur. Itu baik baginya. Jika mendapatkan kesusahan, maka ia bersabar. Itu pun baik baginya.”* Hadis ini menggambarkan syukur bersama dengan sabar sebagai indikator kebaikan atau keutamaan orang Islam yang melakukannya.

Menurut Al-Ghazali kebersyukuran lebih tinggi kedudukannya dari ketakwaan kepada Allah. Sebab perilaku takwa adalah bentuk syukur.²⁰⁶ Pada riwayat yang lain, syukur direkam dalam hadis riwayat Abu Daud No. 4811. *“Belum bersyukur kepada Allah orang yang belum bersyukur kepada manusia.”* (HR Abu Daud No. 4811)” Melalui hadis tersebut di atas, syukur dijadikan sebagai petunjuk dalam berperilaku terhadap sesama manusia, yang kemudian menjadi perantara dalam bersyukur kepada Allah. Berbagai riwayat yang bersumber dari Al-Qur’an dan sunah di atas menjelaskan bahwa bagi pelaku kebersyukuran, maka akan diberikan kemudahan dan kenikmatan dalam kehidupan di dunia hingga di akhirat. Secara rasional, kondisi ini memiliki hubungan terhadap kesejahteraan manusia secara umum.

5. Memaafkan

Berawal dari kata dasar "memaafkan", kata "maaf" ini berasal dari akar kata Arab *al-‘afw*, yang terdiri dari tiga huruf yakni *"ain, fa"*, dan satu huruf tambahan. Menurut Ibnu Faris, kata "maaf" memiliki dua makna yaitu meninggalkan dan mencari atau menuntut sesuatu. Ini berarti bahwa Allah memberikan jalan untuk menghindari hukuman. Al-Khalil menambahkan bahwa jika seseorang membiarkan atau mengabaikan orang yang seharusnya mendapatkan hukuman, maka dia telah memberikan maaf. Kata *al-‘afwu* juga berasal dari kata *al-‘afiyah*, yang berarti perlindungan atau pembelaan Allah terhadap hamba-Nya. Kata ini muncul sebanyak 34 kali dalam Al-Qur'an, dimana 7 kali di antaranya berkaitan dengan pemaafan. Ini menunjukkan bahwa memaafkan sesama adalah bagian penting dalam kehidupan seorang muslim. Seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an pada QS. Ali-Imran/3:134, sifat memaafkan, atau *al-‘afw*, merupakan salah satu ciri

²⁰⁶ Alddino Gusta Rachmadi, Nadhila Safitri, & Talitha Quratu Aini, *Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat dan Psikologi Islam*, hal. 117.

orang yang bertaqwa kepada Allah. Inilah tiga cara yang dilakukan oleh seorang Muslim bertakwa dalam menghadapi orang yang telah melakukan kesalahan terhadapnya: menahan amarah, memberikan maaf, dan berbuat baik kepada orang yang telah melakukan kesalahan.

Makna *al-shafa* memiliki kesamaan dengan *al-'afw*. Menurut al-Mu'jam al-'Arabi al-Asasy, kata *al-'afw* bisa diartikan sebagai memaafkan (*ma'f'uw 'anh = shafaha 'anhu*), ketika kata tersebut berubah bentuk (*'afa-ya'fu-'afwan*). Namun, ketika kata tersebut tetap dalam bentuk asalnya (*'afa-ya'fu-'afa'an-'ufwan*), artinya berubah menjadi hilang atau lenyap (*zala, immaha*), seperti dalam ungkapan *'afa al-atsaru* (jejaknya telah hilang).²⁰⁷ Baik dalam bentuk transitif (*muta'addi*) maupun intransitif (*lazim*), makna kata *'afw* tetap memiliki hubungan dan kesamaan yang jelas.

Sementara itu, Ibnu Qudamah mengatakan bahwa tiga kata yang dikaitkan dengan pengampunan adalah *al-'Afwa*, yang ditemukan dalam Surah Al-Baqarah/2.178, *Shadaq*, yang ditemukan dalam Surah Al-Maidah/5:45, dan *al-Asqât*. Ketiga istilah ini memiliki arti yang sama seperti istilah yang digunakan dalam transaksi jual beli, dan pada akhirnya, istilah-istilah ini lebih berfokus pada tujuan memaafkan.²⁰⁸ Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, "maaf", di sisi lain, berarti pembebasan seseorang dari hukuman, tuntutan, denda, dan sebagainya karena suatu kesalahan.

Dalam pandangan ahli psikologi, sikap memaafkan memiliki arti yang lebih luas. Menurutnya, sikap memaafkan membebaskan mereka yang tidak mengakui ketidakadilan, sedangkan *reconciling* atau berdamai melibatkan kepercayaan kedua belah pihak dan melupakan mereka yang tidak benar-benar membebaskan.²⁰⁹ Selanjutnya, Robert D. Enright, seorang ahli psikologi, menyatakan bahwa memaafkan adalah kesanggupan seseorang untuk melepaskan amarah, penilaian negatif, dan sikap tidak peduli terhadap orang lain yang telah berbuat tidak adil dan menyakitinya.²¹⁰ Memaafkan berarti menghapus luka atau bekas luka di hati. Dalam memaafkan, ingatan tentang peristiwa yang menyakitkan masih ada, tetapi persepsi tentang peristiwa itu telah dihapus.

²⁰⁷ Tim, *al-Mu'jam al-'Arab al-Asasi*, Alesco LARousse: al-Munazhamah al-'Arabiyah li al-Tarbiyah wa al-Tsaqafah wa al-'Ulum, 1989, hal. 851.

²⁰⁸ Ibnu Qudamah, *Al-Kafi fi fiqh Imam Ahmad Ibnu Hanbal, tahqiq Jauhar Syawis*, Juz 4, Maktabah Islami, tth, hal. 50.

²⁰⁹ T.W. Baskin & R.D. Enright, "Intervention Studies on Forgiveness: A Meta-Analysis", dalam *Journal of Counseling & Development*, Vol. 82, Winter, 2004, hal. 77-82.

²¹⁰ R.D. Enright, Anthony Dio Martin, *Emotional Quality Management: Refleksi, Revisi dan Revitalisasi Hidup melalui Kekuatan Emosi*, Jakarta: Penerbit Arga. 2003, hal. 20.

Menurut Thompson, memaafkan adalah usaha untuk merubah persepsi terhadap suatu peristiwa yang dianggap melanggar, sehingga respon seseorang terhadap pelaku, peristiwa, dan dampak dari peristiwa tersebut berubah dari negatif menjadi netral atau bahkan positif.²¹¹ Walrond-Skinner berpendapat bahwa memaafkan memungkinkan seseorang untuk melihat, merasakan, dan memperlakukan peristiwa masa lalu yang menyakitkan dengan cara yang berbeda, suatu aksi yang disebut sebagai reframing. Memaafkan juga berperan sebagai agen pemberdayaan, sebab hal tersebut merubah posisi kekuasaan dalam suatu hubungan. Pelanggar atau pelaku awalnya memiliki otoritas tersebut. Selanjutnya, memaafkan menghilangkan banyak keraguan yang muncul akibat perasaan ambivalen terhadap pelanggaran, sehingga dengan cara yang paradoks, ia bertindak untuk melepaskan atau meredakan konflik antara kedua belah pihak.

Mc Cullough, Worthington, dan Rachal berargumen bahwa memaafkan adalah penurunan dari motivasi untuk membalas dendam dan kecenderungan untuk menghindari orang yang telah menyakiti, yang pada dasarnya menghentikan respon yang merusak dalam relasi sosial dan mendorong seseorang untuk menunjukkan perilaku yang konstruktif terhadap orang yang telah menyakitinya. Pada kesempatan lain, Mc Cullough menyebutkan bahwa memaafkan adalah serangkaian perubahan dalam motivasi/perilaku, melalui penurunan motivasi untuk membalas dendam, menjauhkan diri atau menghindari perilaku kekerasan dan meningkatkan motivasi atau keinginan untuk berdamai dengan pelaku.²¹² Berdasarkan beberapa definisi yang telah disebutkan di atas, memaafkan berarti berupaya memperbaiki hubungan dengan orang lain dengan cara menghilangkan dan melupakan semua perasaan luka dan ketidakadilan yang disebabkan oleh perbuatan orang tersebut.

Untuk mencapai kebahagiaan, forgiveness dilakukan dengan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif. Ini akan berhubungan secara positif dengan komponen untuk mencapai kebahagiaan seperti merasakan kesejahteraan dan kepuasan hidup, berempati terhadap

²¹¹ L.Y. Thompson, Snyder, C.R., Hoffman, L., Michael, S.T., Rasmussen, H.N., Billings, L.S., Heinze, L., Neufeld, J.E., Shorey, H.S., Roberts, J.C., & Robert, D.E., *Dispositional Forgiveness of Self, Other, and Situation*, dalam *Journal of Social and Personality Psychology*, Vol. 73 No. 2, 2005, hal. 313-359.

²¹² Mc Cullough, Fincham & Tsang, *Forgiveness, Forbearance, and Time: the Temporal Unfolding of Transgression-Related Interpersonal Motivations*, dalam *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84, 2003, hal. 540.

lingkungan sekitar, memiliki pola pikir dan emosi yang positif, dan mengembangkan harga diri yang positif.²¹³

Menurut Quraish Shihab, kata 'memaafkan', atau dalam bahasa Arab disebut '*al-'afw*', muncul sebanyak 34 kali dalam Al-Qur'an. Awalnya, kata ini berarti 'berlebihan' sebagaimana yang tertera dalam QS. Al-Baqarah/2:219. Maknanya adalah apa yang berlebihan perlu dihilangkan. Kemudian, kata ini mengandung makna menjadikan sesuatu yang semula ada atau dimiliki menjadi hilang dan tak lagi dimiliki. Akhirnya, kata '*al-'afw*' berubah maknanya menjadi 'penghapusan'. Jadi, memaafkan berarti menghapus luka di hati.²¹⁴

Dalam Al-Qur'an, khususnya surah Al-Baqarah 2:187, surah Al-Taubah 9:43, dan surah Al-Syura 42:40, terdapat tujuh ayat yang menggunakan kata "*afa*" yang berarti memaafkan pelaku kesalahan tanpa menuntut balasan terlebih dahulu. Selain itu, ada beberapa ayat dalam Al-Qur'an yang lebih menekankan perintah untuk memaafkan daripada mendorong untuk meminta maaf; misalnya, surah Ali-Imran/3:152 dan 155, dan surah Al-Maidah/5:95 dan 101. Terdapat juga ayat yang mendorong untuk memaafkan sebelum permohonan maaf diajukan, bukan menunggu sampai permintaan maaf datang dari pelaku kesalahan. Menurut surah Al-Nur ayat 24:22, mereka yang enggan memaafkan pada dasarnya enggan untuk menerima pengampunan dari Allah.²¹⁵

Memaafkan merupakan nilai dan prinsip utama dalam Islam yang selalu diutamakan. Hal ini juga ditunjukkan oleh Rasulullah saw, yang seringkali mengajarkan dan mengingatkan kita untuk mengejar anugerah besar dari Allah, seperti kesabaran dan kemampuan untuk memaafkan musuh. Beberapa peristiwa penting dalam sejarah Islam pada masa Nabi menggambarkan prinsip-prinsip pemaafan dalam Islam, seperti Piagam Madinah, Haji Wada', peristiwa Thaif, dan Fathu Makkah.

Peristiwa Hijrah berujung pada pembentukan Piagam Madinah, sebuah perjanjian yang melampaui batasan agama, suku, atau golongan sosial. Hal serupa terjadi dalam Haji Wada', dimana Nabi mengklarifikasi dan memperkuat prinsip-prinsip dasar tentang persamaan, rekonsiliasi, dan pemaafan antara umat melalui khutbah *wada'*-nya. Di

²¹³ Giacomo Bono, et al., "Gratitude in Practice and The Practice of Gratitude," dalam P. Alex Linley and Stephen Joseph (Ed.), *Positive Psychology in Practice*, USA: John Wiley & Sons, 2004, hal. 35.

²¹⁴ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an, Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan, 2007, hal. 326-327.

²¹⁵ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an, Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat*,..., hal. 328-329.

lain pihak, peristiwa di Thaif dan *Fathu* Makkah menunjukkan keikhlasan Nabi dalam tidak membalas apa yang telah dilakukan oleh masyarakat Makkah dan Thaif. Sebaliknya, Nabi menunjukkan keinginan kuat untuk memaafkan mereka.²¹⁶ Sikap pemaafan juga ditunjukkan oleh Abu Bakar kepada Mistah. Mistah adalah orang yang pernah menfitnah Siti 'Aisyah. Meski Mistah bisa dikenakan hukuman yang berat, Abu Bakar memilih untuk memaafkannya.²¹⁷

Fethullah Gulen, seorang tokoh yang dekat dengan tradisi sufi, terinspirasi oleh fenomena Piagam Madinah. Dalam karyanya, *Risale-i Nur*, Gulen sangat menitikberatkan pada pendidikan dan dialog sebagai cara mendukung isu-isu tentang toleransi, pemaafan, dan perdamaian. Dia menyampaikan, kita perlu memiliki sikap toleransi terhadap orang lain, menghormati pandangan yang berbeda, dan memaafkan semua hal yang layak untuk dimaafkan.²¹⁸

Memaafkan merupakan bagian penting dari hukum pidana atau *jinayah* dalam Islam, yaitu dalam kasus *qisas-diyat*. Al-Qur'an memperkenalkan nilai-nilai baru seperti keadilan, kesetaraan, moralitas, dan tanggung jawab individu, sebagai respons terhadap praktek *qisas*. Paradigma *qisas* dalam Al-Qur'an memfokuskan pada prinsip *rehabilitatif*, yang ditujukan untuk mengubah moral masyarakat, khususnya mereka yang melakukan pembunuhan. Penawaran hukuman alternatif oleh Al-Qur'an, seperti membayar diyat, memberikan maaf, dan menyelesaikan dengan jalan damai, menunjukkan hal ini. Jenis hukuman alternatif ini bertujuan untuk menyelesaikan konflik dengan menanamkan rasa terima kasih dan menghilangkan rasa dendam. Hukuman *qisas* bukan semata-mata untuk melakukan kontrol sosial dengan membalas kejahatan, tetapi untuk rekayasa sosial yaitu menjaga kelangsungan kehidupan manusia.²¹⁹ Dalam Surah Al-Baqarah/2:179 Al-Qur'an, dijelaskan tentang hukum *qisas*. Hukum *qisas* ini bukanlah bersifat pembalasan atau retributif atas tindakan kriminal yang telah dilakukan. Ini berarti tidak setiap orang yang melakukan pembunuhan harus dihukum dengan *qisas*, karena hal tersebut bertentangan dengan tujuan dasarnya. Itulah sebabnya setiap ada laporan kasus pembunuhan kepada Nabi, tidak langsung dijatuhkan hukuman *qisas*. Bahkan, yang

²¹⁶ Abi Ja'far Muhammad bin Jarir al-Thabari, *Jami' al-Bayan 'an Ta'wil Al-Qur'an*, Kairo: Maktabah ibn Taimiyyah, 1997, hal. 162.

²¹⁷ Safi al-Ramadhan Mubarakfuri, *Tafsir Ibnu Katsir*, Juz 3, Riyadh: Darussalam, 2003, hal. 286-287.

²¹⁸ Russell Powell, "Forgiveness in Islamic Ethics and Jurisprudence", dalam *Berkeley Journal of Middle Eastern and Islamic Law*, Vol. 4. No. 1, 2012, hal. 31-32.

²¹⁹ Ali Sodiqin, *Hukum Qiyas, dari Tradisi Arab Menuju Hukum Islam*, Yogyakarta: Tiara Wacana, 2010, hal. 192-193.

pertama kali disarankan oleh Nabi adalah menyuruh wali dari korban untuk memaafkan pelaku.²²⁰

Dengan demikian, memaafkan menjadi salah satu fondasi dalam penegakan hukum qisas di dalam Islam. Seorang pembunuh, berdasarkan hukum pembunuhan, telah merenggut hubungan dengan suatu kelompok. Hubungan ini tidak dapat diperbaiki hanya dengan qisas. Oleh karena itu, cara satu-satunya untuk merestorasi hubungan tersebut adalah melalui pengampunan. Hubungan antar mereka dipertahankan melalui tindakan memaafkan, rasa kasih sayang mereka dinyalakan kembali atau diperbaharui, dan perpecahan antara mereka dihapuskan. Jadi, sesuai dengan perintah dalam Al-Qur'an, Tuhan sangat menghargai tindakan memaafkan orang-orang yang melakukan kesalahan.

Sikap memaafkan memiliki skalanya yang terdiri dari tiga subskala yaitu perasaan, pemikiran dan perilaku. Sub skala perasaan, memaafkan diukur dengan bentuk perasaan negatif yang terdiri dari kebencian, amukan (*rage*), dan kemarahan dan perasaan positif yang terdiri dari peduli, belas kasihan, dan penerimaan. Dalam konteks pemikiran, pengukuran memaafkan dilakukan melalui serangkaian pertanyaan yang berfokus pada kebebasan dari godaan, penguatan diri, balas dendam, dan penipuan. Sementara itu, dalam subskala perilaku, pengukuran memaafkan dilakukan dengan mengarahkan tumpuan pada Tuhan, menciptakan perdamaian dan tidak menaruh dendam.²²¹

Sikap memaafkan dalam Islam sangat dipengaruhi oleh faktor utama, yaitu faktor keberagamaan. Tingkat religiusitas yang tinggi akan mempengaruhi potensi seseorang untuk memaafkan. Bagi seorang Muslim, agama berperan penting sebagai penuntun dan petunjuk dalam menjalani kehidupan dunia dan akhirat. Tanpa bimbingan agama, kehidupan seorang Muslim bisa tersesat dan menyimpang dari ketentuan agama dan nilai-nilai kebaikan universal. Islam mengajarkan prinsip dan nilai-nilai mulia yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari kepada umatnya. Seorang Muslim yang mendalami ilmu agama dengan baik memiliki potensi lebih besar untuk memaafkan orang lain. Manusia belajar dari diri sendiri, lingkungan sekitarnya, dan pengalamannya, dan proses belajar tersebut akan mempengaruhi sikap seseorang. Hal ini sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh Baharuddin,

²²⁰ Abi Abdurrahman Ahmad ibn Syu'aib ibn 'Ali al-Khurasani al-Nasa'i, *Sunan al-Nasa'i*, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2002, hal. 760.

²²¹ S.B. Wade, Gorsuch, R., & Rosik, C.H., "The Development of a Scale to Measure Forgiveness," dalam *Journal of Psychology and Christianity*, 1990, hal. 40-52.

bahwa belajar merupakan setiap perubahan perilaku yang relatif tetap dan terjadi sebagai hasil dari latihan atau pengalaman.²²²

Dalam pandangan ilmu psikologi, memaafkan seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak faktor-faktor, diantaranya yaitu:

a. Tingkat Penyesalan

Keinginan seseorang untuk memaafkan seringkali dipengaruhi oleh tingkat penyesalan yang dirasakan. Secara umum, akan sulit bagi seseorang untuk memaafkan jika pihak yang bersalah tidak mengakui kesalahannya atau tidak menunjukkan tanggung jawab atas perbuatannya. Penyesalan dapat memicu rasa bersalah dan empati. Rasa bersalah bisa muncul ketika seseorang merasa dirinya tidak bijaksana, baik, etis, atau tidak berpegang pada ajaran agama. Ini bisa menjadi faktor yang mendorong seseorang untuk memaafkan.²²³

b. Religiusitas (keberagamaan)

Doktrin agama dan motivasi tinggi yang ada di dalamnya diyakini menjadi faktor penting yang mempengaruhi kemauan seseorang untuk memaafkan. Salah satu alasannya adalah keinginan untuk mendapatkan ampunan dari Tuhan dan meningkatkan kedekatan dengan-Nya. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa aktivitas kelompok agama yang bersifat emosional, seperti berbagi pengalaman dan berdoa bersama, efektif dalam membantu individu memaafkan. Pengaruh signifikan antara tingkat keberagamaan dengan sikap memaafkan seseorang juga dapat diukur melalui frekuensi seseorang mengunjungi tempat ibadah. Tina Marie Bedell menemukan bahwa frekuensi seseorang mengunjungi tempat ibadah memiliki dampak pada kemampuannya untuk memaafkan orang lain.²²⁴

Namun, tidak semua studi menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara religiusitas dan sikap memaafkan. Sebuah penelitian awal yang dilakukan oleh Tsang, McCullough, dan Hoyt menemukan bahwa agama memang memiliki potensi untuk mendorong sikap memaafkan, karena hampir semua ajaran agama menekankan nilai-nilai cinta kasih dan pengampunan. Akan tetapi, hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa hanya ada korelasi positif antara religiusitas dan sikap memaafkan, bukan hubungan sebab akibat. Dalam penelitian yang sama, Tsang, McCullough, dan Hoyt juga menemukan bahwa religiusitas bisa jadi mendorong seseorang untuk melakukan tindakan

²²² Baharuddin & Esa Nur Wahyuni, *Teori Belajar dan Pembelajaran*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2009, hal. 14.

²²³ Tina Marie Bedell, *The Role of Religiosity in Forgiveness, Dissertation*, Ohio State University, 2002, hal. 9-10.

²²⁴ Tina Marie Bedell, *The Role of Religiosity in Forgiveness, Dissertation,...*, hal. 9-10.

balas dendam. Ini menunjukkan bahwa ada kemungkinan seseorang menggunakan agama sebagai alasan untuk tidak memaafkan kesalahan orang lain.

Temuan ini berbeda dengan hasil penelitian meta-analisis yang dilakukan oleh Kurniati, yang menemukan bahwa meskipun ada hubungan positif antara religiusitas dan sikap memaafkan, namun tidak ada hubungan yang signifikan antara religiusitas dan tindakan tidak memaafkan.²²⁵

c. Kualitas hubungan *interpersonal*

Kesediaan seseorang untuk memaafkan kesalahan orang lain bisa didorong oleh komitmen yang kuat terhadap hubungan mereka. Menurut McCullough, terdapat empat alasan mengapa kualitas hubungan bisa mempengaruhi sikap memaafkan dalam hubungan interpersonal. *Pertama*, pasangan yang bersedia memaafkan biasanya memiliki motivasi yang kuat untuk menjaga hubungan mereka. *Kedua*, dalam hubungan yang erat, biasanya ada orientasi jangka panjang yang mengikat kedua belah pihak. *Ketiga*, dalam hubungan yang berkualitas tinggi, kepentingan individu dan pasangannya sering kali menjadi satu dan sama. *Keempat*, hubungan yang berkualitas biasanya memiliki orientasi kolektif, yang mendorong semua pihak yang terlibat untuk berperilaku dengan cara yang menguntungkan satu sama lain.²²⁶

Memaafkan memberikan dampak positif, khususnya bagi kesejahteraan batin individu. Dengan memaafkan, seseorang dapat merasakan emosi positif sebab tidak lagi terbebani oleh kenangan-kenangan yang menyakitkan. Hal ini juga memungkinkan seseorang untuk melepaskan perasaan negatif, membuat hatinya lebih tenang, mengurangi rasa marah, dan menghapus rasa sakit serta dendam yang ada di dalam hati.

Memaafkan adalah salah satu konsep dalam psikologi positif Qur'ani yang membantu menjaga kesehatan mental seseorang. Kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang berhubungan dengan psikologi seseorang, mempengaruhi cara berpikir, perasaan, dan perilakunya dalam masyarakat. Kondisi ini menandakan absennya gejala gangguan mental dan kemampuan individu untuk menjalani hidup dengan baik. Perilaku di sini mencakup cara individu bersosialisasi dan berkomunikasi dengan baik dalam masyarakat, sesuai

²²⁵ Tri Kurniati Amrilah, Prasetyo Budi Widodo, "Religiusitas dan Pemaafan dalam Konflik Organisasi pada Aktivis Islam di Kampus Universitas Diponegoro," dalam *Jurnal Empati*, Vol. 4 No. 4, 2015, hal. 287-292 .

²²⁶ Latifah Tri Wardhati & Faturochman, "Psikologi Pemaafan", dalam <http://fatur.staff.ugm.ac.id/file/Psikologi%20Pemaafan.pdf>, hal. 7. *Diakses*, 20 Maret, 2023.

dengan norma yang berlaku. Dengan kata lain, memaafkan tidak hanya berdampak baik bagi individu yang memaafkan, namun juga memperkuat hubungan sosial dan komunikasi dengan orang lain.

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Tahun 2014 Pasal 1, kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan seseorang yang mengalami perkembangan secara fisik, mental, spiritual, dan sosial, yang memampukannya untuk menghadapi berbagai permasalahan dalam hidup. Dengan kesehatan mental yang baik, seseorang juga mampu bekerja secara layak untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.²²⁷ Kesehatan mental berkaitan dengan kebebasan seseorang dari gangguan jiwa atau neurologis. Ketika seseorang memiliki kesehatan mental yang baik, ia akan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya dan merasa aman serta bahagia dalam berbagai situasi.

Menurut Seligman, dua faktor mempengaruhi kebahagiaan seseorang: faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal merujuk kepada elemen yang berasal dari luar individu, seperti uang, emosi positif, pernikahan, kehidupan sosial, usia, agama, dan kesehatan. Sementara itu, faktor internal berasal dari dalam diri individu, seperti kepuasan terhadap masa lalu, optimisme tentang masa depan, dan kebahagiaan di masa sekarang. Dalam konteks kepuasan terhadap masa lalu, sikap memaafkan dapat berperan penting dalam menumbuhkan kepuasan tersebut.²²⁸

Seorang Muslim yang beriman dan bertakwa dihadapkan pada tiga pilihan dalam merespons kesalahan yang dilakukan orang lain terhadap dirinya, yaitu menahan amarah, memberikan maaf, dan berbuat baik kepada orang tersebut. Memaafkan berarti menghapus bekas-bekas luka dihati yang bersangkutan. Bekas-bekas luka dihapus seakan-akan tidak pernah terjadi kesalahan apapun. Oleh karena itu, apabila masih ada bekas luka di hati atau ada rasa dendam maka itu tidak disebut dengan memaafkan.²²⁹ Memaafkan Merupakan sifat yang mencerminkan keluhuran budi dan akhlak yang harus dijunjung tinggi. Dengan memaafkan berarti seseorang telah berhasil memendam

²²⁷ Feri Agung Saputra, Yulius Yusak Ranimpi, Rama Tulus Pilakoannu, "Kesehatan Mental dan Koping Strategi di Kudangan, Kecamatan Delang, Kabupaten Lamandau Kalimantan Tengah: Suatu Studi Sosiodemografi. Humanitas," dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 2 No. 1, 2018, hal. 63-74.

²²⁸ Theresia Claudia Rieneke dan Margaretta Erna Setyaningrum, "Hubungan antara forgiveness dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di Pantii Asuhan Persona," dalam *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 7 No. 1, 2018, hal.18-31.

²²⁹ Muhammad Rasyid bin 'Ali Rida bin Muḥammad Syams al-Din bin Muhammad Baha' Baha' al-Din bin Manalan, *Al-Wahyu al-Muhammadi*, Cet. I; Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1426 H/2005 M, hal. 139.

amarah. Seperti yang sudah diketahui bahwa meredam amarah termasuk bagian dari sifat kelemahlembutan hati. Sedangkan kelemahlembutan adalah akhlak mulia yang harus dimiliki sebagai wujud penghambaan yang baik terhadap Allah SWT. Mampu mengendalikan amarah dan mampu bersikap bijaksana menjadi tolak ukur keimanan seseorang kepada-Nya.²³⁰

Memaafkan juga merupakan amalan yang sangat mulia ketika seseorang mampu bersabar terhadap gangguan yang menimpa dirinya, serta memaafkan kesalahan orang padahal ia mampu untuk membalasnya. Di dalam Al-Qur'an, orang dapat membalas kejelekan orang lain dengan cara yang sama. Namun, sikap yang lebih baik dan mulia jika ia memaafkannya.²³¹ Memberikan maaf kepada seseorang bukan hanya merupakan anjuran agama, tetapi juga membawa berbagai keuntungan bagi kesehatan mental, seperti menurunkan gejala stres, menekan amarah, dan mengurangi gangguan pada kesehatan jiwa.²³² Al-Qur'an tidak hanya mendorong manusia untuk memaafkan, tetapi juga menuntut sikap yang lebih tinggi yaitu berlapang dada. Seseorang yang berlapang dada mampu menahan setiap keterlibatan emosional negatif serta mampu menutup halaman masa lalu yang menyakitkan dan membuka lembaran baru dalam kehidupan. Allah SWT berfirman:

وَلَا يَأْتِلِ أَوْلُو الْفُضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولِي الْقُرْبَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ
وَلِيَعْفُوا وَيُلِصِّفُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ عَفُورٌ رَحِيمٌ

Dan janganlah orang-orang yang mempunyai kelebihan dan kelapangan di antara kamu bersumpah bahwa mereka (tidak) akan memberi (bantuan) kepada kaum kerabat(nya), orang-orang yang miskin dan orang-orang yang berhijrah kepada jalan Allah, dan hendaklah mereka memaafkan dan berlapang dada. Apakah kamu tidak ingin bahwa Allah mengampunimu? dan Allah adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (QS. Al-Nur/24:22)²³³

Dari ayat tersebut, kita dapat memahami bahwa kesalahan yang pernah dibuat oleh saudara kita, orang miskin, atau orang yang terabaikan tidak seharusnya mendorong kita untuk bertindak tidak adil dengan cara tidak menolong mereka. Dalam situasi apa pun, Allah SWT tetap menginginkan agar tujuan utama tercapai, yaitu pelaksanaan tanggung jawab terhadap keluarga, penanggulangan kemiskinan, dan

²³⁰ Tim Akhlak, *Etika Islam*, Cet I: Jakarta: Penerbit al-Huda, 2003, hal. 97.

²³¹ Asmaran, *Pengantar Studi Akhlak*, Cet III, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002, hal. 216-217.

²³² Asmaran, *Pengantar Studi Akhlak*, Cet III, ..., hal. 218.

²³³ Al-Ghazali, *Minhajul 'Abidin*, Cet I, Jakarta: Khatulistiwa Press, 1429 H/2008 M, hal. 37.

memberikan bantuan kepada orang-orang yang terabaikan, tanpa memperhatikan berbagai kekurangan mereka.²³⁴ Ayat tersebut menganjurkan manusia agar memaafkan dan bersikap lapang dada.

Memaafkan dapat dikelompokkan menjadi dua jenis, yakni memberi maaf dan meminta maaf. Memberi maaf dalam konteks Al-Qur'an memiliki beberapa makna yang saling berhubungan, yakni menunjukkan kemurahan hati dengan menggantikan penderitaan orang lain dengan kebahagiaan, menahan diri dari melakukan balas dendam, dan mengampuni serta memaafkan kesalahan orang yang telah berbuat buruk kepada dirinya. Sementara itu, meminta maaf dapat berarti bahwa orang yang melakukan kesalahan memohon belas kasih dari orang yang menjadi korban perbuatannya untuk mendapatkan pengampunan atas kesalahannya.²³⁵

Pemberian maaf memiliki syarat-syarat yang harus terpenuhi, yaitu:

- a. Pemberian maaf itu harus timbul dari keinginan untuk berbuat baik dan atas dasar keimanan dan ketakwaan.
- b. Pemberian maaf harus bertujuan perbaikan, perdamaian serta untuk menghilangkan permusuhan dan kebencian.
- c. Pemberian maaf dilakukan bukan karena terpaksa ataupun dalam keadaan tidak memiliki kemampuan untuk mengambil pembalasan, tetapi dilakukan dalam keadaan tidak terpaksa dan berkemampuan mengadakan pembalasan serta harus timbul atas dasar kemurahan hati.
- d. Pemberian maaf harus dalam batas-batas yang telah ditentukan agama. Orang yang menutup matanya terhadap perbuatan yang tidak sopan dan menahan serangan atas kehormatan dan kesuciannya tidak bisa disebut pemaaf; karena melanggar kehormatan, kemuliaan dan kesucian dirinya sendiri.²³⁶

5. Psikologi Positif Qur'ani Terkait dengan Konsep Kebahagiaan

1. Konsep Kebahagiaan

Seperti yang telah dibahas pada sub-bagian sebelumnya, tujuan utama dari psikologi positif adalah mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan hidup manusia. Hal ini juga berlaku untuk psikologi positif Qur'ani, yang fokusnya adalah pencapaian kebahagiaan hidup. Oleh karena itu, pola ini sebenarnya telah banyak dibahas oleh tokoh-tokoh Muslim klasik, terutama mereka yang mengkaji filsafat Islam dan tasawuf. Misalnya, tokoh seperti Al-Ghazali, yang

²³⁴ Ahmad ibn Faris ibn Zakariyya al-Quzwaini al-Razi, *Mu'jam Maqayis al-Lughah* Juz 3, Dar al-Fikr, 1399 H/1979 M, hal. 293.

²³⁵ Asmaran, *Pengantar Studi Akhlak*, Cet III, ..., hal. 216-217.

²³⁶ Asmaran, *Pengantar Studi Akhlak*, Cet III, ..., hal. 218.

banyak membahas tema-tema tentang mencapai kebahagiaan hidup melalui jalan yang disebut tasawuf.

Menurut Al-Ghazali, tujuan utama kehidupan manusia adalah bertemu dengan Allah di akhirat.²³⁷ Kebahagiaan memiliki dua dimensi: dunia (kebahagiaan *majazi*) dan akhirat (kebahagiaan hakiki). Dalam kedua jenis kebahagiaan, jiwa berada dalam keadaan tenang dan damai tanpa hambatan. Apabila seseorang telah mencapai makrifat Allah, dia akan mencapai puncak kebahagiaan. Ini ditunjukkan dengan kebahagiaan mata ketika melihat sesuatu yang baik, kebahagiaan telinga ketika mendengarkan sesuatu yang indah, dan seterusnya.²³⁸ Mengenal Allah adalah hal yang paling menggembirakan dari semua kegembiraan, lebih dari yang dapat dibayangkan manusia. Karena tidak ada yang lebih mulia daripada kemuliaan Allah. Ma'rifatullah adalah yang paling lezat. Aid al-Qarni berpendapat, bahwa kebahagiaan adalah keringanan hati karena kebenaran yang dihayati. Kebahagiaan adalah kelapangan dada dengan prinsip yang menjadi pedoman hidup dan karena disekelilingnya.²³⁹

Tema kebahagiaan banyak dibahas dalam ilmu tasawuf, salah satu cabang keilmuan Islam. Beberapa sufi, atau ulama tasawuf, telah menulis berbagai buku yang mengulas tentang kebahagiaan. Al-Ghazali, misalnya, menulis kitab "*Kimiya' al-Sa'adah*" yang menjelaskan tentang esensi kebahagiaan, sementara Ibnu Qayyim al-Jauziyyah mengarang kitab "*Miftah Dar al-Sa'adah*" yang menjelaskan langkah-langkah yang perlu diambil untuk meraih kebahagiaan. Para ulama tasawuf menulis karya-karya mereka berdasarkan Al-Qur'an dan Hadis. Meski karya mereka tidak dikategorikan sebagai karya tafsir, namun dasar penulisan mereka adalah ayat-ayat Al-Qur'an yang disertai dengan penjelasan dari teks-teks Hadis.

Dalam bahasa Arab ada empat kata yang berhubungan dengan kebahagiaan, yaitu *sa'id* (bahagia), *falah* (beruntung) *najat* (selamat) dan *najah* (berhasil). Dari empat kata di atas, kata "*sa'id*" adalah kata yang paling dekat dengan makna kata bahagia. Al-Asfahany mendefinisikan kata "*sa'id*" dengan pertolongan kepada manusia

²³⁷ Al-Ghazali, *Kimiya al-Sa'adah*, terj. Dedi Slamet Riyadi, Jakarta: Zaman, tt, hal.100

²³⁸ Jarman Arroisi, "Bahagia dalam Perspektif Al-Ghazali," dalam *jurnal Kalimah: Jurnal Studi Agama-Agama dan Pemikiran Islam*, Vol. 17, No.1, Maret 2019. hal. 87.

²³⁹ Aid al-Qarni, *La Tahzan*, terj. Samson Rahman, Jakarta: Qisthi Press, 2004, hal. xiii.

terhadap perkara ketuhanan untuk memperoleh kebaikan, dan kata *sa'id* (bahagia) merupakan lawan dari kata *syaqawah/syaqiyyun* (sengsara).²⁴⁰ Sebagaimana firman Allah SWT:

يَوْمَ يَأْتِ لَا تَكَلِّمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ

“Di kala datang hari itu, tidak ada seorangpun yang berbicara, melainkan dengan izin-Nya; maka diantara mereka ada yang celaka dan ada yang berbahagia.” QS. Al-Hud/11:105. Meskipun kata “*sa'id*” ini merupakan terjemahan yang paling dekat dengan bahagia, kata *falah*, *najat*, dan *najah* adalah kata-kata yang serumpun dalam makna bahagia. Karena pada saat orang mendapatkan keberuntungan, keselamatan dan kesuksesan maka perasaannya niscaya bahagia.

Kebahagiaan adalah suatu kondisi. Sebagai penanda suatu keadaan, kebahagiaan menjadi tujuan, harapan yang diidam-idamkan oleh setiap manusia. Bahagia dapat didefinisikan sebagai keadaan atau perasaan yang penuh kegembiraan dan ketenangan, serta terbebas dari segala hal yang dapat menimbulkan kesulitan atau beban.²⁴¹

Kebahagiaan secara umum adalah suatu kondisi di mana seseorang merasa bebas dari berbagai beban dan rasa takut. Kebahagiaan ini erat kaitannya dengan penderitaan. Penderitaan merupakan antitesis dari kebahagiaan, yaitu suatu keadaan di mana seseorang masih terbebani dan penuh ketakutan. Bukanlah hal yang aneh jika semua ajaran, baik yang berbasis agama maupun yang berorientasi duniawi, membahas tentang kebahagiaan dan penderitaan. Ajaran-ajaran tersebut menjanjikan kebahagiaan bagi pengikutnya dan mengancam penentangannya dengan penderitaan. Gambaran tentang bentuk kebahagiaan dan penderitaan sangat beragam. Namun, semua ajaran dan ideologi selalu menyatakan bahwa kebahagiaan yang mereka janjikan atau penderitaan yang mereka ancam adalah nyata atau abadi.²⁴²

Menurut Sayyid Quthb, kebahagiaan adalah ketenangan hidup di dunia yang dapat dicapai jika manusia kembali kepada Allah SWT. Kecerahan antara fitrah manusia dan cara menjalani

²⁴⁰ Al-Raghib al-Asfahani, *al-Mufradat fi Gharib Al-Qur'an, Juz I*, Kairo: Maktabah Nizar Musthafa al-Baz, t.th, hal. 306.

²⁴¹ Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Bahasa Indonesia*, Jakarta: Pusat Bahasa, 2008, hal. 118.

²⁴² Nurcholish Madjid, *Konsep-konsep Kebahagiaan dan Kesengsaraan, dalam Budi Munawar-Rachman* (ed.), *Kontekstualisasi Doktrin Islam dalam Sejarah*, Jakarta: Yayasan Paramadina, 1995, hal. 103.

kehidupannya hanya bisa didapatkan jika ia melaksanakan aturan-aturan dari Allah SWT yang tertera dalam kitab-Nya.²⁴³ Oleh karena itu, merasakan kebahagiaan adalah bagian dari fitrah manusia. Kebahagiaan itu dirasakan ketika seseorang merasa berhasil melewati satu dari sekian banyak tantangan hidup. Kebahagiaan menjadi topik yang selalu menjadi bahan pembicaraan banyak orang, mengenai bagaimana hakikatnya dan apa saja cara yang bisa ditempuh untuk mencapainya.

Di era modern ini, pertanyaan tentang kebahagiaan menjadi semakin sering muncul. Sebagian orang beranggapan bahwa dengan kemudahan fasilitas hidup yang disediakan oleh kemajuan teknologi modern saat ini, manusia akan dengan mudah mencapai kebahagiaan hidup yang sempurna. Namun, ternyata anggapan tersebut jauh dari kenyataan. Bahkan, jumlah kasus gangguan kejiwaan yang diakibatkan oleh implikasi dari kehidupan modern semakin meningkat.²⁴⁴ Kebahagiaan dalam pandangan modern kerap kali diidentikkan hanya dengan keberhasilan yang diukur dari aspek material atau duniawi saja. Pengukuran kebahagiaan sebagian besar hanya terbatas pada sejauh mana individu tersebut menunjukkan dirinya secara lahiriah dan dalam ranah material saja.²⁴⁵ Meski agama Islam sangat menghargai kerja keras dan kekayaan material, sehingga keimanannya menjadi lebih kuat, yang menjadi kekhawatiran adalah gaya hidup materialistik yang berlebihan. Karena potensi kesalahan ini selalu melekat pada kehidupan manusia modern. Upaya yang diarahkan untuk mengejar kekayaan material telah mendominasi kehidupan modern hingga banyak orang terpesona oleh kehidupan duniawi. Akibatnya, terjadi penyelewengan pandangan yang berlebihan terhadap kehidupan, yang pada akhirnya akan melupakan kehidupan akhirat. Semua aspek kehidupan manusia di era modern ini membuat jiwa tidak menemukan makna kebahagiaan yang sejati.²⁴⁶

Dalam upaya meraih kebahagiaan, seringkali keliru dalam membedakan mana kesenangan dan mana kebahagiaan. Hal ini mengakibatkan kita terjebak pada kesenangan yang tidak membawa

²⁴³ Hidayat Nuim, Sayyid Quthb, *Biografi dan Kejernihan Pemikirannya*, Jakarta: Gema Insani Press, Cet. I, 2005, hal. 12-13.

²⁴⁴ Umar Hasyim, *Memburu Kebahagiaan*, Surabaya: Bina Ilmu, 1983, hal. 13.

²⁴⁵ Nurcholish Madjid, *Konsep-konsep Kebahagiaan dan Kesengsaraan, dalam Budi Munawar-Rachman* (ed.), *Kontekstualisasi Doktrin Islam dalam Sejarah*, Jakarta: Yayasan Paramadina, 1995, hal. 44.

²⁴⁶ Budhy Munawar-Rachman, ed. Karya Lengkap Nurcholish Madjid: *Keislaman, Keindonesiaan, dan Kemodernan*, Jakarta: Nurcholish Madjid Society, 2019, hal. 2432-2433.

pada kebahagiaan. Untuk itu kita harus dapat membedakan dengan baik antara kesenangan dan kebahagiaan. Menurut ilmu kedokteran, kesenangan adalah aktivitas yang dapat diamati secara fisik pada otak manusia yang terjadi akibat dirangsangnya saraf “pusat kesenangan” atau “*pleasure center*.” Saat saraf tertentu dirangsang, mekanisme hormonal akan terjadi, yaitu pelepasan zat kimia dari *neuron* di otak yang menghasilkan rasa senang dan nikmat. Oleh karena itu, untuk mendapatkan rasa senang, kita hanya perlu merangsang pusat saraf kesenangan, misalnya dengan obat-obatan, tanpa perlu bekerja keras. Sayangnya, efek ini tidak bertahan lama. Sebaliknya, kebahagiaan adalah keadaan yang berkelanjutan, bukan sementara, yang berkaitan dengan penilaian terhadap seluruh kehidupan. Kesalahan dalam membedakan antara kesenangan dan kebahagiaan seringkali membuat kita fokus pada pemenuhan kesenangan, bukan kebahagiaan itu sendiri.

Dalam karya-karyanya, Al-Ghazali berpendapat bahwa "Kebahagiaan dan kenikmatan sejati adalah saat kita dapat mengingat Allah." Al-Ghazali melanjutkan, "Harus diketahui bahwa setiap kebahagiaan dirasakan ketika kita merasakan kenikmatan dan kelezatan. Kenikmatan tersebut sesuai dengan sifat alami setiap makhluk. Sehingga, kenikmatan mata adalah melihat keindahan, kenikmatan telinga adalah mendengar suara yang merdu, dan demikian juga dengan setiap anggota tubuh manusia lainnya. Adapun kenikmatan hati adalah memperdalam pengetahuan tentang Allah, karena hati diciptakan untuk mengingat Allah."²⁴⁷

Psikologi positif Qur'ani menekankan bahwa kebahagiaan tidak hanya berpusat pada kesenangan materi yang tampaknya menyenangkan tetapi sifatnya sementara. Psikologi positif Qur'ani mencakup kebahagiaan secara integral yang mencakup pencapaian kebahagiaan baik secara jasmani maupun rohani. Ini karena manusia pada dasarnya tidak hanya dilengkapi dengan potensi fisik semata, sehingga kebutuhan spiritual dan emosional juga harus dipenuhi. Selain itu, kebahagiaan menurut psikologi positif Qur'ani tidak hanya berorientasi pada aspek duniawi semata, tetapi juga pada kebahagiaan di akhirat. Kebahagiaan ukhrawi identik dengan keabadian, seperti keabadian tanpa kerusakan, kekayaan tanpa kefakiran, kemuliaan tanpa kehinaan, dan pengetahuan (ilmu) hal ini dirasakan sampai ke alam akhirat.²⁴⁸ Kata ini disebutkan

²⁴⁷ Hamka, *Tasawuf Modern*, Jakarta: Republika, 2015, hal. 14.

²⁴⁸ Al-Rāḡib Al-Asfahāniy, *Mufradāt Alfāzh al-Qur'ān*, Beirut: Dār al-Qalam, Juz II, hal. 203.

sebanyak 40 kali beserta derivasinya di dalam al-Qur'an. Ragam variasi kata tersebut adalah *aflaha*,²⁴⁹ *yufliḥu*, *yufliḥūn*, *tufliḥu*, *tufliḥūn*,²⁵⁰ *mufliḥūn* dan *mufliḥīn*.²⁵¹ Ini karena menurut pandangan Al-Qur'an, manusia tidak hanya hidup dalam dunia ini saja, tetapi juga akan menghadapi kehidupan yang lebih abadi yaitu kehidupan di akhirat.

2. Kebahagiaan di Dunia dan Akhirat

Salah satu tujuan utama dari ajaran agama Islam adalah membantu manusia meraih kebahagiaan dalam hidup. Dalam pandangan Islam, kebahagiaan ini bukan hanya terbatas pada kehidupan duniawi, tetapi juga mencakup kebahagiaan di akhirat. Bahkan, Islam mendorong dan memberikan prioritas kepada umatnya untuk mengejar kebahagiaan di akhirat, meski tetap tidak mengesampingkan atau melupakan kebahagiaan di dunia ini.²⁵² Seperti dalam firman Allah:

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ
وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

Dan, carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (pahala) negeri akhirat, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia. Berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu dan janganlah kamu berbuat

²⁴⁹ Kata *aflaha* adalah bentuk kata kerja lampau (*fi'il mādhi*). Kata *aflaha* di dalam al-Qur'an diulang sebanyak empat kali dalam empat surat, yaitu surah Thāhā/20: 64, al-Mu'minūn/23: 1, al-A'lā/87: 14, al-Syams/91: 9. Ayat-ayat tersebut mempunyai kandungan makna penegasan karena setiap kata *aflaha* didahului oleh *qad* yang mempunyai arti sungguh atau kepastian. Dengan demikian, ke empat ayat tersebut berbunyi *qad aflaha* dengan arti "sungguh telah bahagia".

²⁵⁰ Kata *falāḥ* yang lainnya adalah *tufliḥūn*. Kata *tufliḥūn* adalah bentuk kata kerja atau kalimat *fi'il mudhāri'* yang ditujukan untuk lawan bicara (khithāb/pelaku/audiens) yang plural (jamak). Kata ini disebutkan dalam 10 ayat pada 8 surah dalam al-Qur'an. Yaitu terdapat pada surah al-Baqarah/2:189, Āli 'Imrān/3: 130, 200, al-Māidah /5: 35, 90, 100, al-A'rāf /7: 69, al-Anfāl/8: 45, al-Ḥajj/22: 77, al-Nūr/24: 31 dan al-Jumu'ah:10. Dalam ke-11 ayat tersebut, kata *tufliḥūn* selalu diawali dengan lafaz "*la'allakum*" yang berfaidah "*tarajji*" (pengharapan) atau sebagai *ta'īl* (alasan) dari kalimat sebelumnya. Dengan demikian akan berbunyi "*la'allakum tufliḥūn*" 'kalian berharap mendapatkan kebahagiaan atau supaya kalian bahagia/beruntung'.

²⁵¹ Muhammad Fuad 'Abd al-Bāqi', *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāzh al-Qur'ān al-Karīm*, Kairo: Dār al-Hadits, 1945, hal. 526.

²⁵² Nurcholish Madjid, *Konsep-konsep Kebahagiaan dan Kesengsaraan, dalam Budi Munawar-Rachman* (ed.), *Kontekstualisasi Doktrin Islam dalam Sejarah*, Jakarta: Yayasan Paramadina, 1995, hal. 105-106.

kerusakan di bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan. (Al-Qasas/28: 77)

Dalam ajaran Islam, setiap individu diajarkan untuk mengejar kebahagiaan di akhirat, namun juga diingatkan untuk tidak mengesampingkan nasib mereka di dunia ini. Ini berarti bahwa meraih kebahagiaan di akhirat bukanlah jaminan untuk meraih kebahagiaan di dunia. Sebaliknya, seseorang yang bahagia di dunia ini belum tentu akan meraih kebahagiaan di akhirat. Oleh karena itu, manusia didorong untuk mengejar kedua jenis kebahagiaan ini, sekaligus berusaha menghindari penderitaan baik secara fisik maupun emosional. Namun, di sisi lain, banyak juga janji akan kehidupan yang bahagia baik di dunia maupun di akhirat bagi mereka yang beriman dan berbuat baik. Kebahagiaan di dunia ini dapat dipandang sebagai pengantar ke kebahagiaan yang lebih besar di akhirat.²⁵³ Sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an surah Al-Nahl/16:97.

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَ لَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam Keadaan beriman, Maka Sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan Sesungguhnya akan Kami beri Balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan. surah Al-Nahl/16:97.

Dalam masalah kesengsaraan juga demikian. Al-Qur'an menjelaskan bahwa orang yang ingkar kepada kebenaran dan berbuat jahat diancam baginya kesengsaraan dalam hidup di dunia ini sebelum kesengsaraan yang lebih besar kelak di akhirat. Allah SWT berfirman:

وَأَمَّا الَّذِينَ فَسَقُوا فَمَأْوَاهُمُ النَّارُ كُلَّمَا أَرَادُوا أَنْ يَخْرُجُوا مِنْهَا أُعِيدُوا فِيهَا وَ قِيلَ لَهُمْ دُوقُوا عَذَابِ النَّارِ الَّذِي كُنْتُمْ بِهِ تُكَذِّبُونَ. وَ لَنُدَيِّمُنَّهُمْ مِنَ الْعَذَابِ الْأَذَىٰ ذُونَ الْعَذَابِ الْأَكْبَرِ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ. وَ مَنْ أَظْلَمُ مِمَّنْ ذُكِّرَ بِآيَاتِ رَبِّهِ ثُمَّ أَعْرَضَ عَنْهَا إِنَّا مِنَ الْمُجْرِمِينَ مُنتَقِمُونَ

Dan adapun orang-orang yang Fasik (kafir) Maka tempat mereka adalah Jahannam. Setiap kali mereka hendak keluar daripadanya, mereka dikembalikan ke dalamnya dan dikatakan kepada mereka: "Rasakanlah siksa neraka yang dahulu kamu mendustakannya."

²⁵³ Nurcholish Madjid, *Islam Universal*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007, hal. 272.

dan Sesungguhnya Kami merasakan kepada mereka sebagian azab yang dekat (di dunia) sebelum azab yang lebih besar (di akhirat), Mudah-mudahan mereka kembali (ke jalan yang benar). Al-Sajdah/32:20-22.

Al-Ghazali memberikan lima tingkatan klasifikasi dalam mencapai kebahagiaan antara lain:

a. Kebahagiaan akhirat,

Kebahagiaan menjadi tujuan utama seluruh umat Islam di dunia, mencapai suatu tempat yang sepenuhnya membawa kebahagiaan, di mana tidak ada lagi kesedihan, tidak ada lagi ujian, dan tidak ada lagi kekurangan. Semuanya berkontribusi membuat penghuninya merasakan kebahagiaan yang melebihi kebahagiaan di dunia. Peralnya, kebahagiaan yang dirasakan di sini adalah kebahagiaan yang abadi dan kekal. Nikmat yang dirasakan jauh melebihi segala kenikmatan yang pernah dirasakan di dunia, sebab ini adalah puncak dari semua kenikmatan.

b. Akal Budi.

Menurut Al-Ghazali, tingkatan akal budi dapat dibagi menjadi empat level. *Pertama*, kesempurnaan akal. Memiliki akal yang kuat akan membawa manusia mencapai kebahagiaan sejati, sebab akal adalah alat untuk menilai antara kebahagiaan semu dan kebahagiaan hakiki. Al-Qur'an menjelaskan bahwa kita memerlukan akal baik untuk meraih keberhasilan di dunia maupun di akhirat. *Kedua*, *iffah* atau menjaga kehormatan diri. Orang yang bisa menjaga kehormatan dirinya sendiri berarti ia mampu memilah hal-hal yang akan membawa kebahagiaan hakiki. Dia akan meninggalkan segala hal yang bisa merendahkan martabatnya. *Ketiga*, *syaja'ah* atau keberanian berdasarkan kebenaran dan rasa takut akibat kesalahan. Orang dengan tipe ini adalah mereka yang memiliki akal yang sempurna, mereka berani menyuarakan kebenaran, bukan hanya sekedar mengiyakan apa adanya. *Keempat*, *al adl* atau keadilan. Menjadi orang yang memegang teguh prinsip keadilan tentu saja akan membawa kebahagiaan, sebab tidak ada yang akan membenci sikapnya yang adil.

c. Tingkatan pada tubuh.

Ada empat hal yang dianggap penting oleh banyak orang, yaitu kesehatan, kekuatan, penampilan menarik (cantik bagi wanita, ganteng atau tampan bagi pria), dan umur panjang. Banyak orang merasa kurang percaya diri jika mereka tidak

memiliki salah satu dari empat aspek tersebut, karena mereka beranggapan bahwa kehidupan tidak akan sempurna tanpa keempat elemen tersebut. Oleh karena itu, mereka membutuhkan berbagai nikmat atau keberuntungan tambahan dari luar diri mereka untuk melengkapi dan memperkaya kehidupan mereka.

d. Tingkatan di luar tubuh

Ada beberapa aspek penting di luar diri seseorang yang mencakup kekayaan material, memiliki keluarga yang dihargai dan dihormati, serta berasal dari keturunan yang mulia. Orang sangat membutuhkan aspek-aspek ini untuk mampu menikmati apa yang ada di dalam dirinya. Jika kebutuhan internal dan eksternal ini terpenuhi, maka seseorang akan mampu merasakan kebahagiaan secara rohani, bahkan hingga merasakan kenikmatan yang bersifat spiritual atau *ukhrawiyah*.

e. Tingkatan nikmat hidayah

Tingkatan kenikmatan hidayah dari Allah mencakup mendapatkan petunjuk atau hidayah-Nya. Ketika seseorang merasakan kenikmatan ini, ia akan merasa dekat dengan Allah, merasa cukup dengan apa yang telah diberikan-Nya dan memandang semuanya sebagai hidayah dari-Nya. Orang seperti ini cenderung mudah bersyukur dan tidak pernah merasa kekosongan di dunia. Oleh karena itu, dasar dari semua jenis kenikmatan adalah anugerah atau taufiq dari Allah, yang dapat berbentuk hidayah, petunjuk yang benar (*rusyid syadid*), dan pertolongan (*ta'yid*).²⁵⁴

3. Sumber Kebahagiaan

Psikologi positif Qur'ani berlandaskan pada paradigma keberagamaan. Dengan dasar ini, psikologi positif Qur'ani melihat bahwa sumber utama kebahagiaan berasal dari Tuhan. Namun, untuk mencapai kebahagiaan tersebut, manusia harus berusaha dan mengambil bagian aktif dalam mencapainya. Hal ini didasarkan firman Allah swt:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ..

...*Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri*... QS. ar-Ra'd/13:11,

Dalam surah lainnya yaitu,

²⁵⁴ Alice Mutiara Tasti, “*Relevansi Kebahagiaan Perspektif Imam Al-Ghazali dan Aristoteles Di Era Modern*”. Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta 2021 M/1443 H.

ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُعَيَّرًا نِعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَى قَوْمٍ حَتَّى يُعَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

Sesungguhnya Allah sekali-kali tidak akan merubah sesuatu nikmat yang telah dianugerahkan-Nya kepada suatu kaum, hingga kaum itu merubah apa-apa yang ada pada diri mereka sendiri”. QS. Al-Anfal/8: 53.

Dua ayat tersebut menegaskan bahwa kondisi suatu kaum adalah hasil dari usaha komunitas itu sendiri. Allah SWT tidak akan merubah nasib suatu kaum, kecuali jika kaum tersebut berusaha untuk merubah nasibnya sendiri. Jadi, dalam Islam, konsep kebahagiaan berkaitan erat dengan konsep upaya atau usaha.

Maka dari itu, Tuhan melengkapi manusia dengan berbagai macam potensi untuk meraih kebahagiaan tersebut. Meski potensi-potensi tersebut melimpah, mereka tak akan berarti apa-apa jika seseorang tidak berupaya untuk mewujudkan dan mengoptimalkannya. Bahkan, Allah selalu mengingatkan melalui berbagai ayat-Nya terhadap orang-orang yang tidak mengaktualisasikan potensi-potensi tersebut. Hal ini diungkapkan dalam berbagai penulisan ayat, seperti: *Maka tidaklah kamu berpikir?* Redaksi tersebut banyak diulang-ulang dalam Al-Qur’an seperti halnya pada QS. al-Baqarah/ 2:44 dan 75, QS. Ali-Imron/3:65, QS. al-An’am/6:32, QS. al-A’raf/7:169, QS. Yunus/10:16.

Dengan kata lain, meskipun sumber kebahagiaan datang dari Allah, namun untuk meraihnya tidak cukup hanya dengan berharap kepada-Nya saja. Kebahagiaan juga harus diupayakan dengan usaha dan kerja keras. Selain itu, kebahagiaan juga harus dicapai sesuai dengan petunjuk dari Tuhan. Dengan demikian, kebahagiaan yang diperoleh tidak hanya bersifat relatif. Bersama Tuhan, pencapaian kebahagiaan menjadi lebih bermakna dan autentik.

4. Cara Mencapai Kebahagiaan

Menurut Al-Ghazali jiwa manusia memiliki potensi yang beragam, ia memiliki kecenderungan baik kepada hal yang negatif maupun positif. Mengenai hal ini ia berpedoman pada QS. al-Syams/91:7-10.

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا. فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا. قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا. وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا.

Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), 8. Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. 9. Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, 10. dan Sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya. QS. al-Syams/91:7-10

Dalam Tafsir al-Munīr dijelaskan bahwa orang yang mensucikan diri dari dosa, meningkatkan ketakwaan dengan landasan ilmu yang akan memperoleh kebahagiaan atau keberuntungan.²⁵⁵ Al-Marāgī (w: 1371 H) mengartikan lafaz *qad aflaha* yang terdapat dalam al-Syams/91:9 dengan *ashāba al-falāḥ* (mendapat kebahagiaan). Artinya sungguh berbahagia orang-orang yang membersihkan diri dari dosa-dosa. Menurut al-Qāsimi orang yang berbahagia dalam ayat tersebut adalah orang yang mau mensucikan diri dari segala kekurangan dan dosa atau mengembangkan diri dengan ilmu dan amal serta sampai kepada kesempurnaan dan kesucian.²⁵⁶

Jika potensi-potensi jiwa diarahkan ke arah yang positif, hal tersebut akan membawa kebahagiaan. Kebahagiaan adalah kondisi jiwa yang muncul dari kesenangan atas sesuatu yang selaras dengan tabiat atau sifat dasar seseorang. Misalnya, kebahagiaan sensoris yang diperoleh dari melihat hal-hal indah, mendengar suara yang merdu, merasakan rasa yang enak, dan sebagainya. Namun, jenis kebahagiaan ini bersifat relatif, dan bisa dengan cepat menghilang jika sumbernya juga hilang.²⁵⁷ Oleh karena itu, ia merekomendasikan kebahagiaan yang lebih hakiki yakni kebahagiaan yang mampu menyentuh relung jiwa, kebahagiaan tertinggi baginya adalah manakala jiwa mampu mengenali realitas hakiki dengan sejelas-jelasnya. Realitas tersebut tiada lain ialah Tuhan.

Menurut Al-Ghazali, kebahagiaan adalah sesuatu yang dapat dicapai melalui perubahan kimiawi dalam diri manusia, bukan perubahan fisik. Ini berarti bahwa yang dimaksud dengan perubahan kimiawi bukanlah perubahan bentuk fisik tubuh, melainkan perubahan pada tingkat yang tidak fisik atau materi, yakni perubahan jiwa, batin, pikiran, dan perasaan. Hal tersebut yang dapat mengantarkan seseorang mencapai kebahagiaan sejati. Oleh karena itu, "Kimia Kebahagiaan" adalah konsep yang membantu merubah

²⁵⁵ Wahbah al-Zuhāilī, *Tafsir al-Munir, Aqidah, Syari'ah dan Manhaj*, Terj. Abdul Hayyie al-Kattani, dkk. Jilid. 15, hal. 547.

²⁵⁶ Ibn Katsīr, *Tafsīr al-Qur'ān al-Azīm*, cct. 2, t.kp: Dār Thaybah, 1999, jilid V, hal. 461.

²⁵⁷ Izzudin Al Anshary, *Konsep Kebahagiaan Menurut al-Ghazali dan Martin Seligman*. IAIN Sunan Ampel Surabaya. 2010. hal. 38.

aspek rohani seseorang agar dapat mencapai kebahagiaan yang hakiki.²⁵⁸

Menurut Al-Ghazali, kebahagiaan terletak dalam penerapan semua disiplin ilmu yang bermanfaat bagi manusia, mencakup baik ilmu teori maupun ilmu amal. Ilmu teori adalah ilmu yang berkaitan dengan pengenalan terhadap Allah. Dengan mengakui bahwa pengenalan terhadap Allah atau *ma'rifatullah* merupakan kunci kebahagiaan, intinya adalah kebahagiaan dan kenikmatan sejati terletak pada kemampuan untuk mengingat Allah. Pengetahuan tentang Allah merupakan yang tertinggi sehingga orang yang berhasil meraihnya akan merasakan puncak kebahagiaan.²⁵⁹

Di sisi lain, ilmu amal adalah ilmu yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kebahagiaan dapat dicapai ketika kedua jenis ilmu ini - teori dan amal - digabungkan, karena kedua jenis ilmu tersebut memberikan kebaikan dan kenikmatan dalam kehidupan manusia.²⁶⁰ Maka terdapat beberapa cara untuk mendapatkan kebahagiaan menurut Al-Ghazali yaitu diantaranya: *Pertama*. Ilmu dan amal, menurut Al-Ghazali penyempurna adalah amal yang baik seperti yang telah difirmankan Allah dalam QS. Al-Fathir/35:10.

مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا إِلَيْهِ يَصْعَدُ الْكَلِمُ الطَّيِّبُ وَالْعَمَلُ الصَّالِحُ يَرْفَعُهُ وَالَّذِينَ يَمْكُرُونَ السَّيِّئَاتِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَكْرُ أُولَئِكَ هُوَ يُبْوَرُ

Barang siapa yang menghendaki kemuliaan, maka bagi Allahlah kemuliaan itu semuanya. Kepada-Nyalah naik perkataan-perkataan yang baik dan amal yang saleh dinaikkanNya dan orang-orang yang merencanakan kejahatan bagi mereka azab yang keras. dan rencana jahat mereka akan hancur.

Ayat tersebut menjelaskan bahwa segala kenikmatan hanyalah milik Allah, dan semua perkataan hanyalah untuk Nya, maka segala bentuk amal yang baik dan buruk pasti akan mendapatkan balasannya, baik itu pahala atau dosa yang akan diazab di akhirat.

Mendapatkan pahala bisa dengan adanya kesucian jiwa yang akan mengantarkan manusia kedalam *sa'adah* atau kebahagiaan dapat dicapai. *Kedua*, yakin dengan segala ketetapan Allah, yakin dengan semua takdir yang Allah berikan, manusia hanya bisa berusaha dan berdoa' sedangkan yang menentukan hasilnya adalah

²⁵⁸ Muhammad Fauzi, *Filsafat Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali*, Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin, UIN Syarif Hidayatullah. Jakarta, 2019, hal. 49.

²⁵⁹ Al-Ghazali, *Kimia Kebahagiaan*, terj. Slamet Riyadi, Jakarta: Zaman, 2001, hal. 23.

²⁶⁰ Muhammad Fauzi, *Filsafat Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali*, hal. 49.

Allah SWT. Namun sifat ini tidak mudah didapatkan tanpa adanya *mujahadah* (bersungguh-sungguh dalam usaha) dan *riyadhah* (latihan jiwa), seperti firman Allah QS. Al-Ankabut/29:69.

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridhaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan kami. dan Sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik” (QS. Al-Ankabut/29:69).

Ayat di atas menjelaskan bahwa yang akan mendapatkan petunjuk adalah orang yang bersungguh-sungguh dalam mencari kebahagiaan dengan jalan-jalan Allah. *Ketiga*, mensucikan jiwa, manusia bukanlah makhluk sempurna yang hidup tanpa dosa, untuk itu manusia harus berusaha membersihkan dirinya dari hal-hal yang menyakitkan diri, seperti sifat-sifat *riya'*, sombong, karena jika telah sempurna dan bersih jiwa manusia maka segala perbuatannya pun menjadi baik dan menumbuhkan akhlak-akhlak baik. *Keempat*, Menyempurnakan jiwa, Al-Ghazali menjelaskan bahwa kebaikan hati ketika manusia dapat membedakan antara kebahagiaan dan kesengsaraan, maka manusia tersebut harus mempunyai keyakinan yang kuat agar mampu menyempurnakan wanya dengan iman. Selain itu, seorang muslim seharusnya tidak hanya *bertaqlid* yang lemah dan tidak pula berkhayal yang lemah. Adapun budi pekerti yang baik, maka hendaklah seseorang itu bersedia menghilangkan kebiasaan buruk yang sudah ditetapkan oleh agama.

Kebahagiaan yang hakiki hanya dapat dicapai melalui kondisi jiwa yang baik. Karena itu, untuk mencapai tingkat kebahagiaan yang maksimal, diperlukan proses penyucian jiwa atau *tazkiyatun nafs*. *Tazkiyatun nafs* adalah proses penyucian, pembinaan, dan optimalisasi jiwa untuk mencapai kehidupan yang lebih baik. Proses ini dilakukan dengan mengosongkan jiwa dari tindakan dan pemikiran negatif, sekaligus mengisinya dengan melakukan perbuatan-perbuatan positif.²⁶¹ Metode *tazkiyatun nafs* ini dilakukan dengan dua cara yakni melalui *mujahadah* dan *riyadhah*. *Mujahadah* adalah kesungguhan perjuangan melawan tarikan dorongan-dorongan negatif, sedangkan *riyadhoh* adalah pembenahan diri dengan membiasakan melatih suatu perbuatan yang positif.

Tazkiyatun nafs, atau penyucian jiwa, tidak hanya dipaparkan oleh Al-Ghazali dalam konteks tasawuf, namun juga oleh tokoh-tokoh lain seperti Hasan Al-Bashri, Al-Muhasibi, dan Al-Qusyairi.

²⁶¹ Solihin. *Penyucian Jiwa dalam Perspektif Tasawuf al-Ghazali*, Bandung: Pustaka Setia. 2000, hal. 18.

Hampir semua dari mereka menunjukkan bahwa pengoptimalan jiwa dapat dicapai melalui *tazkiyatun nafs*. Sementara itu, dalam filsafat Islam, psikologi positif lebih menekankan pada aspek kognitif spiritual. Hal ini terkait dengan interpretasi tentang kebahagiaan itu sendiri. Para filsuf Muslim, seperti Al-Farabi dan Ibn Sina, cenderung menafsirkan kebahagiaan dalam konteks aktualisasi akal di tingkat tertinggi. Akal, sebagai sumber pengetahuan, memiliki berbagai level pencapaian, mulai dari akal potensial atau akal material, akal aktif, hingga akal *mustafad*.²⁶²

Dalam bukunya "*Al-Isyarat wa al-Tanbihat*", Ibn Sina membagi tingkatan-tingkatan kenikmatan dan kebahagiaan. Level terendah adalah kenikmatan nafsu (*al-lazzah al-hissiyyah*) yang merujuk pada kenikmatan fisik dan inderawi seperti seksual, makan, dan minum. Tingkat kedua adalah kenikmatan rohani (*al-lazzah al-batinah*) seperti pencapaian kemuliaan, kehormatan, dan harga diri. Sedangkan pada tingkat puncak terdapat kenikmatan intelektual (*al-lazzah al-'aqliyyah*). Ibn Sina memberikan penekanan besar pada jenis kenikmatan yang ketiga ini.²⁶³

Al-Farabi juga mengungkapkan bahwa kebahagiaan tak bisa lepas dari akhlak, sebab hanya orang yang memiliki kebaikan dan kesehatan jiwalah yang dapat merasakan berbagai bentuk kebahagiaan rohani. Karena itu, orang harus memperbaiki budi pekertinya bila mereka ingin merasa bahagia. Apabila budi pekerti seseorang diperbaiki, orang tersebut akan menjadi individu yang baik (*akhlak al-karimah*), dan semakin baik budi pekerti seseorang, akan semakin mudah baginya untuk meraih kebahagiaan.²⁶⁴

Para filosof tersebut mendasarkan kebahagiaan sebagai tujuan hidup atau tujuan akhir dari segala yang dilakukan.²⁶⁵ Dengan kata lain, tujuan seseorang dalam melakukan kebaikan atau aktivitas apa pun adalah untuk merasakan kebahagiaan. Untuk mencapai kebahagiaan tersebut, ada dua jalur yang bisa ditempuh, yaitu jalur teoritis seperti pengembangan kognisi sampai ke level tertinggi, dan jalur praktis yaitu melalui tindakan-tindakan yang bermoral. Dalam kitabnya yang berjudul "*Risalah fi Tanbih 'ala as-Sabil as-Sa'adah*", al-Farabi menjelaskan bahwa tujuan akhlak adalah untuk mencapai

²⁶² Hasyimasyah Nasution. *Filsafat Islam*, Jakarta: Gaya Media Pratama, 1999, hal. 73

²⁶³ Idris Zakaria. *Ketuhanan, Kenabian, dan Kebahagiaan menurut Ibnu Sina*, Islamiyat, 2010. hal. 151.

²⁶⁴ Endrika Widdia Putri, "Konsep Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Farabi," dalam *Jurnal Thaqafiyat*, Vol.19, No.1, Juni 2018, hal. 108-109.

²⁶⁵ Abu Nashr Al-Farabi, *Risalah Tanbih 'ala Sabil as-Sa'adah*, Yaman: Universitas Yordania, 1987, hal. 15.

kebahagiaan.²⁶⁶ Untuk mencapai kebahagiaan tersebut mesti dilakukan dengan kehendak, niat, tekad dan sikap bersedia yang kuat.

Tokoh lain yang juga memiliki gagasan yang relevan dengan psikologi positif ialah Ibn Miskawaih. Sebagai seorang filosof ia juga banyak mengenai aspek etika yang berkaitan dengan kebahagiaan hidup. Gagasan yang mendukung psikologi positif ia siratkan melalui beberapa gagasannya mengenai manusia. Menurutnya manusia memiliki kebajikan ruhani, yang dengannya ia dapat menyamai ruh-ruh yang baik, yang sering disebut malaikat. Ini merupakan pandangan dasarnya atas manusia bahwa setiap manusia memiliki potensi yang positif. Potensi tersebut dalam pengaktualisasinya tidak terbatas, hal tersebut ia sepadankan dengan aktualisasi tertinggi sebagaimana malaikat. Malaikat dalam tradisi filsafat Islam diidentifikasi dengan akal atau *intelligible*, ia tiada lain merupakan substansi yang menempati hirarki tertinggi.²⁶⁷ Sebagaimana para filosof muslim lainnya semisal Ibn Sina dan Al-Farabi.

Ibn Miskawaih juga meyakini bahwa kebahagiaan tertinggi tersebut hanya dapat dicapai melalui kognisi spiritual. Namun pada prosesnya dengan upaya praktis seperti halnya membersihkan diri dari perbuatan negatif dan senantiasa melakukan perbuatan positif, dan upaya teoritis dengan jalan mengaktualkan potensi akal ke taraf tinggi.

Sebagai filsuf Muslim, Ibn Miskawaih memaknai kebahagiaan dengan membedakan antara kebaikan dan kebahagiaan. Menurutnya, kebaikan itu bersifat relatif, sedangkan kebahagiaan merupakan akhir dari kebaikan dan merupakan kesempurnaan bagi pemilikinya. Oleh karena itu, menurut Ibn Miskawaih, kebahagiaan adalah kebaikan yang paling utama dan sempurna di antara seluruh kebaikan dan merupakan tujuan akhir dari kebaikan. Sementara itu, kebahagiaan sempurna hanya dapat dicapai oleh orang yang dapat menyatukan kebutuhan fisik dan spiritual mereka.²⁶⁸

Oleh karena itu, ia membagi taraf kebahagiaan dalam beberapa kategori. Kategori *pertama* ialah kebahagiaan dalam level inderawi, manusia sebagai makhluk yang diberi perangkat indera dan sensibilitas memiliki bagian kenikmatan tersendiri berkaitan dengan fungsi inderanya, seperti makan, minum, mendengar dan seksualitas. Hanya saja ia menekankan perealisasiannya tidak berlebihan. Tingkatan *kedua* kebahagiaan mengarah pada kebajikan yang bersifat

²⁶⁶ Abu Nasr al-Farabi. *Risalah Tanbih 'ala Sabil as-Sa'adah*,..., hal. 17.

²⁶⁷ Imam Iqbal, "Konsep Kebahagiaan Menurut Ibn Miskawaih", dalam *Jurnal Tasamuh*, Vol. 8, No. 02. 2016. hal. 403.

²⁶⁸ Ahmad Daudy, *Kuliah Filsafat Islam*, Jakarta, Bulan Bintang 2001, hal. 64.

umum, membantu sesama, meniti karir, mengembangkan potensi praktis dan sebagainya. Namun bagi Ibn Miskawaih hal tersebut tidaklah cukup karena potensi manusia masih dapat dioptimalkan ke jenjang tertinggi yakni untuk meraih kebahagiaan yang bersifat spiritual dan ilahi. Inilah level yang *ketiga*.²⁶⁹ Dalam hal kebahagiaan, Al-Qur'an secara khusus menjelaskan cara terbaik untuk mencapai kebahagiaan sejati di dunia dan akhirat dengan mengembangkan diri dan meningkatkan kualitas kepribadiannya hingga menjadi "manusia sempurna".²⁷⁰

Seorang pemikir Muslim modern, Muhammad Iqbal, berpendapat bahwa manusia hanya dapat meraih kebahagiaan yang agung saat mereka mencapai tingkat "*insan kamil*", yaitu puncak kesempurnaan dalam proses kehidupan pribadi. Ketika kepribadian seseorang semakin sempurna, rasa bangganya semakin nyata dan mereka semakin dekat dengan Tuhan.²⁷¹ Rasa kedekatan dengan Tuhan ini dapat menahan nafsu untuk melanggar prinsip-prinsip moral, aturan, dan hukum Allah SWT.²⁷² Inti dari kebahagiaan terletak pada kedekatan dengan Tuhan.

Al-Naraqī mendefinisikan kebahagiaan sebagai manifestasi dari sifat-sifat Ketuhanan. Menurutnya, jiwa yang benar-benar bahagia dibentuk oleh pengetahuan dan cinta kepada Tuhan. Saat pengetahuan dan cinta kepada Tuhan muncul, maka yang akan terpancar hanyalah keindahan. Inilah hakikat dari kebahagiaan.²⁷³ Dalam tasawuf modern, Hamka mengatakan bahwa kesempurnaan akal merupakan syarat untuk kebahagiaan yang sempurna. Namun, dia percaya bahwa semata-mata bergantung pada usaha akal tidak akan membawa seseorang ke kebahagiaan yang sempurna.²⁷⁴ Terdapat hubungan antara kecerdasan dan kebahagiaan, yaitu adanya kemauan atau keinginan. Walaupun kecerdasan seseorang telah mencapai tingkat tinggi, kebahagiaan tetap tak bisa diraih tanpa adanya kemauan.²⁷⁵

²⁶⁹ Imam Iqbal, "Konsep Kebahagiaan Menurut Ibn Miskawaih",..., hal. 406.

²⁷⁰ Muhammad 'Utsman Najati, *Al-Qur'an wa 'Ilm al-Nafs*, Beirut: Dar al-Syuruq, t.th, Cet. VI, hal. 19.

²⁷¹ Muhammad Iqbal, *The Reconstruction of Religious Thought in Islam*, New Delhi: Kitab Bhavan, 1981, ..., hal. 11-12.

²⁷² Muhammad Iqbal, *The Reconstruction of Religious Thought in Islam*, ..., hal. 11-12.

²⁷³ Muhammad Mahdi Ibn Abi Dhar al-Naraqī, *Jami' al-Sa'adah*, terj. Ilham Mashuri dan Sinta Nuzuliana, Jakarta: Lentera, 2003, hal. 23.

²⁷⁴ Hamka, *Tasawuf Modern*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1988, Cet. Ke-12, hal. 15.

²⁷⁵ Hamka, *Tasawuf Modern*, ..., hal. 19.

Rahmat menguraikan cara mencapai kebahagiaan dalam hidup berdasarkan penelaahan ayat-ayat Al-Qur'an. Pertama, meyakini bahwa di balik setiap kesulitan, pasti ada kemudahan. Untuk menjaga hati tetap bahagia dan tenang, percayalah bahwa Allah tidak akan menimpakan kesulitan tanpa disertai dengan kemudahan, sebagaimana firman Allah dalam surah Asy-Syarh/94:5-6, *Sungguh, bersama kesulitan selalu ada kemudahan. Bersama kesulitan benar-benar selalu ada kemudahan*".²⁷⁶

Dalam surah al-syarh, ayat 94:1-8, disebutkan bahwa "bersama kesulitan selalu ada kemudahan," yang dapat diterjemahkan sebagai "kebahagiaan selalu bersama-sama penderitaan." Dari ayat ini, Allah Swt menunjukkan bahwa kesulitan tidak berdiri sendiri karena selalu berdampingan dengan kemudahan. Sesuai dengan arti kata al-syarh, yang berarti kebahagiaan atau kelapangan hati, orang yang bahagia berhati lapang karena beban-bebannya hilang.²⁷⁷

Kedua, bersyukur, merasa cukup, dan bertawakal atas segala musibah. Pasalnya, mengeluh dan meratapi musibah hanya akan memicu perasaan-perasaan negatif yang berujung pada tindakan-tindakan negatif, serta mempengaruhi kondisi tubuh kita. Sebaliknya, jika kita dihadapkan pada musibah dan meresponnya dengan sikap syukur dan penerimaan, ini akan memicu aktivitas gen-gen positif dalam tubuh, sehingga kebahagiaan dapat dirasakan.

Ketiga, memaafkan orang lain jika melakukan kesalahan. Karena memaafkan memiliki manfaat besar yang kembali kepada diri kita sendiri, yaitu menyembuhkan rasa sakit hati. Menurut Al-Qur'an, obat terbaik untuk menyembuhkan sakit hati adalah tidak membalas sakit hati, menahan diri untuk kemudian memaafkan. Dengan memaafkan, hidup kita akan selalu bahagia, sebab keberanian untuk memaafkan hanya datang dari hati yang bahagia.

Keempat, menjauh dari prasangka buruk. Karena secara psikologis, prasangka buruk dapat menyebabkan berbagai penderitaan jiwa, seperti rasa marah, cemas, dan berbagai emosi negatif lainnya. Allah berfirman:; "*Setan telah menghias prasangka itu di hati kalian. Kalian telah berprasangka buruk. Maka, jadilah kalian kaum yang menderita*". (al-Fath/48: 12).²⁷⁸

Kelima, hindari kebiasaan mudah marah saat berhadapan dengan masalah atau ditimpa peristiwa tak menyenangkan. Pasalnya, kemarahan atau emosi berlebihan dapat berdampak pada kesehatan

²⁷⁶ Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan*, Jakarta: Serabi, 2010, hal. 29.

²⁷⁷ Jalaluddin Rahmat, *Tafsir Kebahagiaan*, ..., hal. 29-32.

²⁷⁸ Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan*,..., hal. 102.

fisik dan mental, serta dapat memicu stres. Lebih jauh, kemarahan yang berlarut-larut dapat memicu rasa benci dan melahirkan dendam. Dengan demikian, hidup akan terasa kurang bahagia dan bahkan bisa menjadi sumber penyakit. Allah SWT berfirman,

فَلَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَفْسِكَ عَلَى آثَارِهِمْ إِنْ لَمْ يُؤْمِنُوا بِهَذَا الْحَدِيثِ أَسَفًا

Sekiranya mereka tidak mempercayai Al-Quran, barangkali kau akan membunuh dirimu sendiri karena sedih, meratap, setelah mereka berpaling". QS. Al-Kahfi/18:6.

Keenam, kurangi keinginan yang berorientasi duniawi dengan cara *zuhud* dan *qana'ah*. Hal ini penting karena seringkali kita memiliki banyak keinginan yang tidak realistis, yang bisa membuat stres sebab tidak semua keinginan bisa tercapai. Biasanya, keinginan ini muncul dari luar diri seseorang, jadi cobalah untuk melepaskan keinginan-keinginan yang sejatinya bukan bagian dari diri kita. Sebab, cara termudah untuk menghilangkan stres adalah dengan mengurangi keinginan untuk memiliki segala hal.²⁷⁹ Dengan melakukan petunjuk-petunjuk Al-Qur'an di atas, menurut Jalaluddin Rakhmat dapat mengetahui bagaimana memperoleh kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Mencapai kebahagiaan dapat pula dikatakan sebagai upaya mereduksi kesengsaraan. Salah satu faktor yang menyebabkan kesengsaraan ialah masalah batin atau psikologis. Maka untuk mencapai kebahagiaan seseorang harus memahami *treatment* agar terhindar dari gejala mental yang tidak stabil. Darwis memberikan konsep dan beberapa solusi mengenai pentingnya kesehatan mental bagi manusia dalam mencegah masalah kehidupan. Berikut adalah rincian konsep kesehatan mental dalam menghadapi permasalahan hidup diantaranya yaitu:²⁸⁰

a. Memiliki keyakinan yang menjadi dasar dari semua tindakan dan sikap

Karena keanekaragaman dari berbagai aspek, interaksi sosial seringkali dipenuhi dengan konflik antar anggota masyarakat. Setiap manusia pasti menjalani berbagai aktivitas dengan tujuan yang beragam. Untuk mencapai ini, diperlukan prinsip dan landasan hidup yang kukuh sehingga setiap tindakan manusia dapat mengontrol diri dari hal-hal yang berpotensi merugikan diri sendiri. Agar sifat dan karakter manusia tidak

²⁷⁹ Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan*,..., hal. 179.

²⁸⁰ Asrowi, "Psikologi dan Al-Qur'an Solusi Permasalahan di Era Globalisasi", dalam *Jurnal Aksioma Al-Asas: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, Vol. 1. No. 2, 2020, hal. 146-156.

terkontaminasi oleh sifat dan karakter binatang, manusia memerlukan iman sebagai landasan utama dalam menjalani kehidupan. Karena hanya dengan iman, manusia dapat mempertahankan martabatnya dengan mengontrol sikap dan perilakunya. Orang-orang yang sepenuhnya beriman kepada Allah SWT tanpa keraguan, akan mendapat kehormatan baik di dunia maupun di akhirat. Dalam hal kemuliaan di dunia, itu mencakup:

- 1) Hatinya tetap tenang dan tidak terpengaruh oleh ajakan nafsu jahat atau orang yang akan menyesatkan Allah berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.” QS. Ar-Ra’d/13:28.

- 2) Orang-orang yang memiliki iman yang kuat selalu akan mendapatkan petunjuk dari Allah SWT, oleh karena itu mereka harus melakukan tindakan-tindakan yang baik dan terpuji.
- 3) Individu yang memiliki keimanan yang kuat memiliki sikap dan jiwa sosial yang tinggi: mereka peduli pada anak-anak yatim, membantu mereka yang kurang mampu, dan menghargai orang lain.
- 4) Individu yang beriman akan senantiasa berbuat baik, merendahkan hati, dan menunjukkan kasih sayang kepada sesama manusia serta seluruh makhluk yang diciptakan oleh Tuhan, termasuk tumbuhan dan hewan.
- 5) Dalam surah Al-Maidah/5: 9, Allah SWT menyatakan bahwa orang-orang yang beriman akan ditempatkan di surga sebagai bentuk rahmat dan balasan atas ketaatan dan kepatuhan mereka selama hidup di dunia ini:

وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ هُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ عَظِيمٌ

Allah telah menjanjikan kepada orang-orang yang beriman dan yang beramal saleh (bahwa) untuk mereka ampunan dan pahala yang besar.” QS. Al-Maidah/5:9.

- 6) Mampu menghindari penyakit hati.
Mengenai efek dari penyakit hati seperti ketidakpercayaan diri. Orang yang menderita penyakit hati ini tak akan pernah merasakan ketenangan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Meskipun dia memiliki banyak pekerjaan dan harta, namun semua itu tidak akan memberikan manfaat atau berkah kepadanya. Pasalnya, mereka terlalu sibuk mencari dan

memikirkan kesalahan orang lain. Dalam hal ini Allah memberikan isyarat di dalam firman Allah SWT:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu adalah dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah sebagian kamu menggunjing sebahagian yang lain. Sukakah salah seorang di antara kamu memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang.” QS. Al-Hujurat/49:12.

7) Memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan realitas (kesuksesan dan kegagalan)

Manusia selalu mengalami pasang surut, sukses dan kegagalan, saat berusaha mencapai taraf hidup tertentu. Oleh karena itu, agar mereka tidak merasa tertekan, penting bagi mereka untuk segera mengatasi permasalahan tersebut. Sunnatullah adalah semua keadaan dan kondisi yang dialami manusia dalam kehidupan di alam semesta ini, hal ini sesuai dengan firman Allah SWT.

وَ لَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَ الْجُوعِ وَ نَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَ الْأَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ وَ بَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَ إِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ. أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَ رَحْمَةٌ وَ أُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ

Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun". Mereka Itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka Itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.” QS. Al-Baqarah/2:155-157.

8) Mampu menikmati hasil perjuangan hidupnya.

Setiap orang memiliki tingkat kepuasan hidup yang beragam, namun Al-Qur'an mengajarkan kita untuk lebih menerima atau merasa cukup dengan apa yang kita miliki dan tidak merasa iri terhadap sesuatu yang bukan menjadi hak kita. Menerima apa yang kita miliki sebagai hasil dari kerja keras kita sendiri akan membuat kita merasa lebih tenang. Lebih lanjut Allah menegaskan dalam firman-Nya:

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبُوا وَ لِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبْنَ وَ اسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebahagian kamu lebih banyak dari sebahagian yang lain. (karena) bagi orang laki-laki ada bahagian daripada apa yang mereka usahakan, dan bagi para wanita (pun) ada bahagian dari apa yang mereka usahakan, dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui segala sesuatu. QS. Al-Nisa/4: 32.

Allah memberikan anugerah-Nya kepada manusia dalam berbagai bentuk dan dengan bobot yang berbeda-beda, hal ini merupakan keputusan dari Allah. Hal Allah swt berfirman:

إِنَّ رَبَّكَ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَ يُقْدِرُ إِنَّهُ كَانَ بِعِبَادِهِ خَبِيرًا بَصِيرًا

Sesungguhnya Tuhanmu melapangkan rezeki kepada siapa yang dia kehendaki dan menyempitkannya; Sesungguhnya dia Maha mengetahui lagi Maha melihat akan hamba-hamba-Nya.” QS. Al-Isra/17:30.

Meski manusia mungkin tidak mendapatkan bagian besar karunia dalam bentuk materi, mereka harus tetap menerima, karena seperti yang tertera dalam ayat di atas, semuanya adalah ketentuan dari Allah SWT. Kehidupan duniawi dan segala isinya hanyalah fatamorgana yang akan cepat menghilang. Oleh karena itu, Allah memberikan penekanan kepada umat manusia (mukmin) untuk lebih mengedepankan kehidupan akhiratnya. Lebih lanjut Allah berfirman:

انظُرْ كَيْفَ فَضَّلْنَا بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَ لِلآخِرَةِ أَكْبَرُ دَرَجَاتٍ وَ أَكْبَرُ تَفْضِيلاً

Perhatikanlah bagaimana kami lebihkan sebagian dari mereka atas sebagian (yang lain). dan pasti kehidupan akhirat lebih Tinggi tingkatnya dan lebih besar keutamaannya. QS. Al-Isra/17:21.

9) Memberi lebih menyenangkan daripada menerima

Memberi (sedekah) memiliki manfaat yang langsung dirasakan di dunia. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT: Al-Baqarah/2: 274.

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ بِاللَّيْلِ وَ النَّهَارِ سِرًّا وَ عَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Orang-orang yang menafkahkan hartanya di malam dan di siang hari secara tersembunyi dan terang-terangan, Maka mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati. QS. Al-Baqarah/2:274.

Kemudian dalam surah lainnya.

لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِنْ نَجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَ مَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا

Tidak ada kebaikan pada kebanyakan bisikan-bisikan mereka, kecuali bisikan-bisikan dari orang yang menyuruh (manusia) memberi sedekah, atau berbuat ma'ruf, atau mengadakan perdamaian diantara manusia. dan barangsiapa yang berbuat demikian Karena mencari keredhaan Allah, Maka kelak kami memberi kepadanya pahala yang besar. QS. An-Nisa/4:114.

Nabi Muhammad juga SAW. bersabda:

Sedekah dapat menghapus dosa sebagaimana air memadamkan api." (HR Tirmidzi) "Sesungguhnya sedekah itu akan memadamkan murka Tuhan dan mencegah pelakunya dari kematian yang buruk" (HR Tirmidzi dan Ibnu Majah) "Naungan bagi seorang mukmin pada hari kiamat adalah sedekahnya. (HR. Ahmad).

- 10) Dapat membantu orang lain dan menjalin hubungan baik dengan mereka orang lain.

Setiap individu memiliki perbedaan yang unik, mulai dari fisik, psikologi, ras, suku, hingga budaya, sejak mereka dilahirkan. Mengingat setiap orang memiliki karakteristik khas, kita perlu memahami dan menghargai perbedaan ini. Dengan adanya perbedaan, manusia menjadi saling bergantung dan bisa membangun hubungan yang saling menguntungkan melalui saling penghargaan. Menghormati dan menghargai orang lain sangat penting dalam membangun hubungan yang baik, termasuk menghormati dan menghargai pendapat mereka, cara mereka beribadah, adat-istiadat mereka, pola pikir mereka, dan lain-lain. Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Hai manusia, Sesungguhnya kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa - bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal. QS. Al-Hujurat/49:13.

- 11) Bebas dari kecemasan atau ketegangan

Al-Qur'an memberikan petunjuk kepada manusia untuk mencegah dampak negatif dari kecemasan dan stres, sebagaimana dinyatakan dalam firman Allah.:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ

Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" Kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, Maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang Telah dijanjikan Allah kepadamu". QS. Fushshilat/41:30.

- 12) Memiliki Kemampuan untuk Mengubah Permasalahan Menjadi Penyelesaian Konstruktif

Setiap orang memiliki masalahnya sendiri baik yang bersumber dari diri maupun yang bersumber dari orang lain. Masalah adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia, pada dasarnya, masalah serta berbagai konflik adalah bagian dari proses kehidupan yang harus dihadapi setiap individu. Setiap masalah yang muncul dalam kehidupan seseorang adalah ujian dari Tuhan, dan setiap orang pasti memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah-masalah tersebut. Allah berfirman:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَ عَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ
 نَسِينَا أَوْ أَخْطَاْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا
 تُحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَ اغْفِرْ لَنَا وَ ارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ
 الْكَافِرِينَ

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. beri ma'aflah Kami; ampunilah Kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong kami, Maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir. QS. Al- Baqarah/2:286.

13) Memiliki rasa setia kawan terhadap sesama

Umat manusia itu adalah bersaudara karena sama-sama ciptaan Tuhan. Memiliki dan mengamalkan perilaku setia kawan pasti akan terjalin sikap saling peduli satu sama lain. Rasa peduli muncul karena rasa empati dalam diri. Sedangkan rasa empati merupakan bentuk dari kasih sayang. Setiap manusia jika ingin terbebas dari penyakit hati yang memiliki ketenangan hidup, harus saling bantu membantu dan tolong menolong antar sesama. Allah SWT berfirman:

وَ لِكُلِّ وِجْهَةٍ هُوَ مُوَلِّيٰهَا فَاسْتَبِيْهُوا الْحَيٰرَاتِ اَيُّنَ مَا تَكُوْنُوْنَ يَاۤتِ بِكُمْ اللهُ جَمِيْعًا اِنَّ اللهَ
 عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ

Dan bagi tiap-tiap umat ada kiblatnya (sendiri) yang ia menghadap kepadanya. Maka berlomba-lombalah (dalam membuat) kebaikan. di mana saja kamu berada pasti Allah akan mengumpulkan kamu sekalian (pada hari kiamat). Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu.” QS. Al-Baqarah/2:148.

Menurut Hamka jalan yang mudah untuk mencapai kebahagiaan yaitu dengan jalan agama. Menurutnya, maka tidaklah susah mencapai bahagia menurut agama kalau telah mencapai empat perkara yaitu *i'tikad* yang bersih, yakin, iman, dan agama.²⁸¹ Selain itu para cendekiawan lain juga banyak memberikan cara untuk meraih kebahagiaan. Di antara mereka ada yang menulis 10 cara, ada juga yang belasan bahkan juga sampai seratus cara. Namun demikian, dari sekian jumlah cara-cara tersebut semuanya dapat dirangkum menjadi 2 hal yaitu:

a. Beriman

Menurut Al-Qur'an kunci pertama dalam meraih kebahagiaan adalah apabila seseorang beriman kepada Allah SWT Sebagaimana firman Allah “*Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh; Maka bagi mereka pahala yang tiada putus-putusnya*”. QS. Al-Tin/95:6. Ayat tersebut pada dasarnya berbicara tentang kedudukan manusia sebagai makhluk ciptaan Allah yang paling baik. Selanjutnya ditempatkan pada posisi yang hina sehingga menyebabkan dia menjadi sengsara. Kesalahan manusia tersebut sesungguhnya akan terjaga mana kala tetap beriman kepada Allah yang kemudian akan melahirkan takwa, dan dengan takwa itulah kemudian ia akan meraih kebahagiaan. Oleh karena itu, iman merupakan kunci utama yang dapat mengantarkan seseorang memperoleh kebahagiaan yang hakiki. Kata *falah* atau *muflihun* di dalam Al-Qur'an yang juga diartikan sebagai kebahagiaan seringkali dihubungkan atau beriringan dengan kata iman (*amanu*). Dalam surah QS. Al-Mu'minun/23:1-11 dijelaskan mengenai karakteristik orang-orang yang beruntung tersebut:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ. الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ. وَ الَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّعْوِ مُعْرِضُونَ. وَ الَّذِينَ هُمْ لِلزَّكَاةِ فَاعِلُونَ. وَ الَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ. إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ. فَمَنْ ابْتغى وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ. وَ الَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَ عَهْدِهِمْ رَاعُونَ. وَ الَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَوَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ. أُولَٰئِكَ هُمُ الْوَارِثُونَ. الَّذِينَ يَرِثُونَ الْفِرْدَوْسَ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ

²⁸¹ Hamka, *Tasawuf Modern*, Jakarta: Republika, 2015, ..., hal. 51.

Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, 2. (yaitu) orang-orang yang khushy dalam sembahyangnya, 3. Dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tiada berguna, 4. Dan orang-orang yang menunaikan zakat, 5. Dan orang-orang yang menjaga kemaluannya, 6. Kecuali terhadap isteri-isteri mereka atau budak yang mereka miliki maka sesungguhnya mereka dalam hal ini tiada tercela. 7. Barangsiapa mencari yang di balik itu, aka mereka itulah orang-orang yang melampaui batas. 8. Dan orang-orang yang memelihara amanat-amanat (yang dipikulnya) dan janjinya 9. Dan orang-orang yang memelihara sembahyangnya. 10. Mereka itulah orang-orang yang akan mewarisi, 11. Yang akan mewarisi surga Firdaus. mereka kekal di dalamnya. QS. Al Mu'minun/23:1-11.

Seorang Ulama bernama Al-Asfahani, dalam kitabnya *Al-Mufradatu fi Gharibil Quran*, dan Ulama lainnya yang bernama Al-Qurthubi dalam tafsirnya *Al-Jami'u li Ahkamil Quran*, menjelaskan, bahwa kehidupan yang baik itu mempunyai lima unsur, yaitu:²⁸²

- 1) Dilimpahi rezeki yang halal disertai sifat qana'ah
- 2) Dihiasi ilmu pengetahuan
- 3) Dihiasi budi dan amal baik
- 4) Diberi hidayah iman dan taufiq
- 5) Dikaruniai investasi (tabungan) untuk akhirat.

Kelima elemen tersebut bisa menjadi pintu gerbang menuju kehidupan yang penuh kebahagiaan bagi seorang Muslim, baik dalam kehidupan dunia maupun akhirat, serta memberikan makna yang lebih dalam pada hidup. Karena itu, elemen-elemen ini sejalan dengan prinsip-prinsip psikologi positif, yang juga menargetkan kebahagiaan dan kehidupan yang penuh makna sebagai tujuan utamanya.

Dalam tulisan *Positive Psychology From Islamic Perspektif*,²⁸³ yang ditulis oleh beberapa psikolog,²⁸⁴ menjelaskan bahwa terdapat keterkaitan yang erat antara iman dan kebahagiaan. Artikel tersebut mengkaji mengenai aspek-aspek dalam ajaran Islam yang memberi pengaruh positif terhadap kehidupan seseorang dalam menjalani kehidupan, baik di masa kini maupun di masa depan. Pengaruh positif tersebut hadir terutama akibat dari dimensi keimanan terhadap Tuhan

²⁸² Sunedi Sarmadi, *Psikologi Positif*, Yogyakarta: Titah Surga, Cetakan Pertama, Desember 2018, hal. 79.

²⁸³ M. Khodayarifard, Ghobari-bonab, B., Akbari-zardkhaneh, S., & Zandi, S. "Positive Psychology from Islamic Perspective", dalam *Int Jurnal Behav Sci*, Vol. 10 No. 1, 2016, hal. 29-34.

²⁸⁴ Mohammad Khodayarifard, Bagher Ghobari-Bonab, Saeed Akbari-Zardkhaneh, Saeed Zandi, Enayatollah, Zamanpour, Mariam Derakhshan

sebagai realitas mutlak. Kesimpulan tersebut didasarkan pada teori model keterkaitan (*attachment model*). Berdasarkan teori tersebut, pikiran yang positif (*positive thinking*) sangat berkaitan dengan sesuatu yang menjadi sandaran.²⁸⁵ Hal ini mengacu pada fenomena umum dimana orang yang memiliki sandaran/ keterkaitan terhadap sesuatu yang diyakini dapat membuatnya aman akan merasa dirinya lebih nyaman dan memiliki harapan positif dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki keterkaitan atas sesuatu.²⁸⁶ Dari perspektif tersebut memberi dasar bahwa orang yang beriman tentunya memiliki peluang yang besar dalam meraih *positive thinking*. Orang yang beriman idealnya dapat hidup dengan lebih optimis dan merasa aman dan nyaman, karena ia memiliki sandaran atau keterikatan (*attachment*) yang kuat terhadap sesuatu. Terlebih sesuatu tersebut merupakan hakikat yang mutlak dan Maha Kuasa.

Untuk membangun keoptimisan dalam hidup tersebut, oleh karena nya seseorang harus memiliki *positif thinking* atau persepsi yang baik terhadap Tuhan. *Positif thinking* tersebut dapat mengacu pada beberapa aspek:

- 1) Berdasarkan Al-Qur'an, Tuhan memandang positif manusia, pandangan tersebut tertuang dalam beberapa ayat semisal ayat mengenai penciptaan manusia pada QS. Al-Hijr/15:29 yang mengungkapkan bahwa manusia diciptakan oleh Tuhan melalui tiupan ruhnya, artinya dalam diri manusia sendiri terdapat fitrah dan dimensi ketuhanan. Pandangan positif Tuhan terhadap manusia lainnya ialah diterimanya taubat Adam oleh Allah QS. Al-Mu'minun/23:14. Hal ini menjadi bukti bahwa meskipun manusia sebagaimana diwakilkan oleh Adam telah melakukan kesalahan besar namun Allah senantiasa sayang dengan hambanya. Dari kedua contoh tersebut menjadi bukti bahwa Allah memandang positif kehadiran manusia. Ia rela manusia menjadi hamba-Nya.
- 2) Oleh karena itu, manusia harus senantiasa memandang positif pula kepada Tuhan. Manusia harus memiliki *positif thinking* terhadap segala ketetapan Tuhan, apa yang diberikan dari-Nya merupakan kebaikan.
- 3) Sikap selanjutnya adalah syukur dan tawakkal, kedua sikap tersebut merupakan wujud implementasi dari sikap positif terhadap Tuhan.

²⁸⁵ Bowlby J. A, *Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*, London: Routledge; 1988.

²⁸⁶ Heinonen K, Räikkönen K, Keltikangas-Järvinen L, Strandberg T. "Adult Attachment Dimensions and Recollections of Childhood Family Context: Associations with Dispositional Optimism and Pessimism", dalam *Eur Jurnal Pers*, 2004, Vol.18 No. 3, hal. 193-207.

Dengan bersyukur artinya seseorang yakin bahwa segala ketetapan baik yang telah terjadi maupun yang akan terjadi berupa kebaikan dari Allah, demikian juga dengan tawakkal, sikap ini merupakan perwujudan dari sikap optimisme dengan menggantungkan ketetapan atas apa yang telah diusahakan hanya kepada Tuhan.

- 4) Sikap terakhir ialah universalitas manusia, sikap ini merupakan keyakinan atas hakikat dasar manusia dimana manusia merupakan makhluk yang berkualitas ilahi sehingga di dalamnya terdapat berbagai fitrah yang dapat digali, manusia harus dapat mengaktualisasikan fitrah tersebut. Sebagaimana Adam, ia pernah menempati posisi terendah dimana ia dihukum oleh Allah karena telah melakukan kesalahan memakan buah terlarang, namun ia bertaubat dan beranjak naik ke level tertinggi. Adam merupakan simbol manusia universal, karena sifat-sifatnya terdapat pada setiap manusia yang ada di muka bumi, maka peristiwa kejatuhan dan kenaikan level adam dapat pula terjadi pada setiap diri manusia.

Dari uraian tersebut, terlihat bahwa Poros dari operasional dari sistem tersebut tidak lain ialah keimanan terhadap Tuhan. Kehadiran paradigma ini lah yang kemudian membimbing manusia untuk berkembang secara positif dan menjalani hidup dengan lebih nyaman. Dari fakta tersebut, dapat diketahui, psikologi positif memiliki keterkaitan yang kuat dalam ajaran Islam.

b. Amal Shaleh

Syarat kedua seseorang dapat memperoleh atau meraih kebahagiaan di dunia dan di akhirat adalah melakukan amal shaleh. Sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah:

مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam Keadaan beriman, Maka Sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan Sesungguhnya akan Kami beri Balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan. QS. Al-Nahl/16:97.

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah SWT menjanjikan kehidupan yang baik dan pahala yang lebih besar kepada orang yang beramal shalih, baik laki-laki maupun perempuan. Kehidupan yang baik (*hayatan thayyibatan*) dan amal shalih memiliki makna yang berbeda menurut beberapa ulama, salah satunya adalah sebagai berikut: Menurut Ibnu Katsir, yang dimaksud dengan amal shalih

adalah amal yang bermanfaat yang sesuai dengan Al-Qur'an dan Hadis Nabi SAW, dan *hayatan thayyibatan* adalah ganjaran bagi mereka yang melakukan amal shalih, yang dapat berupa rizki yang halal dan berkah baik di dunia maupun akhirat..²⁸⁷

Al-Maraghi berpendapat seperti penafsiran Ibnu Katsir, namun ia menafsirkan kata *hayatan thayyibatan* dengan arti merasa *qana'ah* dengan apa yang sudah Allah berikan dan ridha terhadap apa yang dibagi dan ditakdirkan kepadanya. Dia yakin bahwa rezeki yang diberikan adalah atas ketentuan Allah SWT.²⁸⁸ Sedangkan al-Sya'rawi mengutip pendapat al-Qurthubi yang menjelaskan bahwa maksud dari kata *hayatan thayyiban* adalah (1) Rizki yang halal sebagaimana dikatakan oleh Ibnu Abbas, Sa'id bin Jubair dan 'Atho' (2) *Qana'ah* sebagaimana dikatakan oleh Ali bin Abi Thalib dan Hasan Basri. (3) petunjuk kepada ketaatan (*taufiq ila al-tha'at*) sebagaimana pendapatnya al-Duhhak. (4) Surga sebagaimana pendapatnya Mujahid, Qatadah, dan Ibnu Zaid, dan (5) kenikmatan melakukan ketaatan (*halawah al-tha'at*) sebagaimana dikatakan oleh Abu Bakar al-Warraq.²⁸⁹

Selain tentang persoalan keimanan yang erat hubungannya dengan kebahagiaan dan kesengsaraan, perlu ditegaskan bahwa pengamalan iman tersebut tidak boleh dipandang sempit atau keimanan yang secara vertikal saja, tetapi juga secara universal, dengan aspek horizontal dalam kehidupan sehari-hari. Keimanan secara horizontal itu seperti yang disebutkan dalam Al Qur'an surah Al-Baqarah/2:177.

لَيْسَ الْبِرُّ أَنْ تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَ لَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَ
 الْمَلَائِكَةِ وَ الْكِتَابِ وَ النَّبِيِّينَ وَ آتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَى وَ الْيَتَامَى وَ الْمَسَاكِينَ وَ ابْنَ
 السَّبِيلِ وَ السَّائِلِينَ وَ فِي الرِّقَابِ وَ أَقَامَ الصَّلَاةَ وَ آتَى الزَّكَاةَ وَ الْمُؤْتُونَ بَعْدَهُمْ إِذَا عَاهَدُوا وَ
 الصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَ الضَّرَّاءِ وَ حِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَ أُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ

Kebajikan itu bukanlah menghadapkan wajahmu ke arah timur dan barat, melainkan kebajikan itu ialah (kebajikan) orang yang beriman kepada Allah, hari Akhir, malaikat-malaikat, kitab suci, dan nabi-nabi; memberikan harta yang dicintainya kepada kerabat, anak

²⁸⁷ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-'Azhim* Jilid 8, Kairo: Muassasah Qurthubah, 2000, hal. 352.

²⁸⁸ Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, Jilid 14, Kairo: Maktabah Musthafa Babi al-Halabiy, 1946, hal. 138.

²⁸⁹ Al-Sya'rawi, *Tafsir al-Sya'rawi*, Juz 13, Kairo: Idaratu al-Kutub wa al-Maktabat, 1991, hal. 485.

yatim, orang miskin, musafir, peminta-minta, dan (memerdekakan) hamba sahaya; melaksanakan shalat; menunaikan zakat; menepati janji apabila berjanji; sabar dalam kemelaratan, penderitaan, dan pada masa peperangan. Mereka itulah orang-orang yang benar dan mereka itulah orang-orang yang bertakwa. QS. Al-Baqarah/2:177.

Ayat tersebut bercerita tentang individu yang mendonasikan harta benda mereka, meski sangat mencintainya, untuk orang-orang yang membutuhkan, keluarga yang kurang mampu, orang yang terabaikan, pengemis, dan budak yang dibebaskan.²⁹⁰

Dalam tafsiran al-Wajiz, Wahbah al-Zuhaili memberi penafsiran pada "*qad aflaha man tazakka*" sebagai mereka yang terbebas dari dosa dan kesalahan, yaitu orang-orang yang memiliki kepercayaan pada Allah, mengagungkan-Nya, dan mematuhi perintah-Nya.²⁹¹ Dalam *tafsiran al-Wadih al-Muyassar*, Muhammad "Ali al-Shabuni" berpendapat, sejalan dengan Wahbah al-Zuhaili, bahwa orang-orang yang memurnikan diri mereka melalui keimanan kepada Allah SWT, melakukan ibadah dengan keikhlasan, dan senantiasa berdzikir memuliakan nama Allah akan meraih kebahagiaan dan pencapaian yang diinginkan. Mereka akan merasakan kebahagiaan paling utama.²⁹²

Dalam al-Munjid, lafaz *aflaha* berarti *najaha fi sa'yih wa asaba fi 'amalihi*²⁶ (berhasil dalam tindakan dan upaya yang dilakukannya). Al-Raghib al-Asfahani dalam *Mufradat Alfadh Al-Qur'an* menegaskan bahwa al-falah merujuk pada kebahagiaan duniawi dan akhirat. Kebahagiaan duniawi mencakup semua nikmat hidup di dunia, seperti kekayaan, jabatan, dan kemuliaan, dan lain-lain. Sementara kebahagiaan akhirat dibagi menjadi empat jenis, yaitu: keabadian tanpa kerusakan, kekayaan tanpa kekurangan, kemuliaan tanpa kehinaan, dan pengetahuan atau ilmu.²⁹³

Menurut Jalaluddin Rakhmat, berdasarkan ayat di atas, kata *aflaha* adalah yang paling tepat untuk menggambarkan kebahagiaan. Kata *aflaha* berasal dari akar kata *falaha*, yang berarti kemakmuran, keberhasilan, kenyamanan, atau keadaan hidup yang selalu penuh dengan kebaikan dan keberkahan. Seseorang dapat hidup bahagia dengan melakukan sesuatu yang dapat membuat mereka bahagia.

²⁹⁰ Nurcholish Madjid, *Pesan-Pesan Takwa Nurcholish: Kumpulan Khutbah Jum'at di Paramadina*, Cet. IV, Jakarta: Paramadina, 2005, hal. 172.

²⁹¹ Wahbah al-Zuhaili, *al-Tafsir al-Wajiz*, Suriah: Dar al-Fikr, t.th., hal. 593.

²⁹² Muhammad 'Ali al-Shabuni, *al-Tafsir al-Wadih al-Muyassar*, Beirut: al-Maktabah al-'Ashriyyah, 2007, hal. 1558.

²⁹³ Louis Ma'luf, *al-Munjid fi al-Lughah wa al-A'lam*, Beirut: Dār al-Mashriq, 1986, Cet. Ke-5, hal. 593.

Salah satunya adalah dengan membuat orang lain bahagia. Hal ini sesuai dengan hadis yang meriwayatkan suatu ketika Rasul SAW, ditanya tentang amal yang paling utama, Rasul saw menjawab, “Engkau memasukkan rasa bahagia pada hati seorang mukmin, engkau lepaskan kesulitan, engkau hibur hatinya, dan engkau melunasi hutang-hutangnya”.²⁹⁴

Amal sholih juga dapat diwujudkan melalui ketaatan dalam ibadah. Psikologi positif Qur’ani juga memiliki nilai positif yang mendorong manusia termotivasi untuk beragama dan beribadah. Dengan beragama, manusia akan selalu dalam nilai-nilai positif dan terhindar dari nilai-nilai negatif. Di dalam Al-Qur’an kata “ibadah” tertulis 275 kali. Kata “ibadah” berakar pada ‘*abd*. Motivasi beragama untuk beribadah kepada Allah secara jelas diungkapkan dalam Surah al-Fatihah ayat 5 yaitu: “*Hanya kepada-Mu-lah aku menyembah dan hanya kepada-Mu-lah aku mohon pertolongan.*” Kata “*iyyāka*” yang artinya “hanya kepada-Mu” sedangkan kata “*na’budu*” artinya “kami beribadah”. Berkaitan dengan hal ini, objek (*maf’ul bih*) diletakkan sebelum *fi’il*-nya (kata kerja) yang disebut dengan *lil ikhtisar* atau *lil-hasyr*, yaitu pengelilingan, pengepungan, dan pembatasan. Hal itu dapat juga berarti *lil ikhtishash* (kekhususan) dan *lil ikhtimam* (sebagai maksud, tujuan dan kepentingan). Dari ketiga pengertian tersebut, manfaat *maf’ul muqaddam* (mendahulukan objek) pada ayat “*iyyāka na’budu wa iyyāka nasta’in*” dijelaskan bahwa ibadah itu hanya untuk kepada Allah. Apabila suatu perbuatan diniatkan bukan karena Allah, maka perbuatan itu tidak termasuk disebut sebagai suatu ibadah. Hal itu dikarenakan segala aktivitas manusia yang diniatkan oleh Allah itu dibatasi oleh tujuan serta maksud ibadah itu sendiri. Dengan kata lain, ibadah tersebut hanya untuk Allah saja. Seandainya tidak menggunakan *maf’ul muqaddam* mungkin saja ibadah tersebut bisa bagi yang lain.²⁹⁵

Lafadz ibadah berasal dari *fi’il madhi* ‘*abada* atau ‘*abuda*, yang berarti budak. Sebagai budak, secara otomatis harus taat, tunduk dan patuh pada “sang tuan”. Perhatikan firman Allah:

أَلَمْ أَعْهَدْ إِلَيْكُمْ يَا بَنِي آدَمَ أَنْ لَا تَعْبُدُوا الشَّيْطَانَ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Bukankah aku telah memerintahkan kepadamu Hai Bani Adam supaya kamu tidak menyembah syaitan ? sesungguhnya syaitan itu musuh yang nyata bagi kamu. QS. Yasin/36:60. Hanya dengan patuh dan tunduk akan mewujudkan penyembahan. Kalimat “Iyyaka

²⁹⁴ Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir* Kebahagiaan, Jakarta: Serabi, 2010,...., hal. 19-22.

²⁹⁵ A. Busyro Karim, *Tafsir al-Asas*, Surabaya: Muara Progresif, 2009,...., hal. 72.

na'budu" artinya kepadamulah kami menyembah. Menyembah berarti patuh, tunduk dan taat kepada Allah, karena merasa sebagai budak atau hamba-Nya. Berkaitan dengan hal ini, ahli tasawuf membagi kandungan ibadah menjadi tiga kelompok. Kelompok *pertama*, beribadah kepada Allah karena mengharapkan pahala atau karena menghindari siksaan-Nya. Kelompok *kedua*, beribadah kepada Allah karena berkeyakinan bahwa ibadah tersebut merupakan tindakan mulia dan sepantasnya dikerjakan oleh orang yang berjiwa mulia. Kelompok *ketiga*, beribadah kepada Allah atas dasar keyakinan bahwa hanya Allah yang berhak disembah dengan tidak memperhitungkan balasan apa yang akan diperolehnya, karena manusia tersebut hanya merasa sebagai budak atau hamba-Nya.²⁹⁶

Kata "ibadah" secara terminologi menurut al-Jurjani adalah perbuatan seorang *mukallaf* atas dasar menyalahi atau berlawanan dengan keinginan hawa nafsu untuk mengagungkan Tuhan-Nya. Ulama yang lain berpendapat bahwa ibadah adalah suatu nama yang mencakup segala aspek yang disukai Allah dan yang diridhai-Nya, baik itu ibadah yang berupa perkataan maupun perbuatan, baik itu ibadah secara terang-terangan maupun ibadah tersembunyi. Ibadah dalam pengertian tersebut sangat luas. Secara umum ibadah ini mengaktualisasikan Firman Allah:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

"Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka beribadah kepada-Ku" Al-Dzariyat/51: 56.

Ibadah apabila dilihat dari aspek waktu pelaksanaannya, terbagi menjadi dua bagian. Bagian *pertama*, ibadah *muwaqqad*, yaitu ibadah yang pelaksanaannya terkait dengan waktu. Ibadah *muwaqqad* memiliki tiga macam:

- 1) *Muassa'*, yaitu ibadah yang dimana waktu yang disediakan lebih banyak dari pada pelaksanaannya, seperti shalat lima waktu'.
- 2) *Mudhayaq*, yaitu ibadah yang dimana waktu yang disediakan sama dengan kebutuhan pelaksanaannya, seperti puasa bulan ramadhan.
- 3) *Dzussyabihaini*, yaitu ibadah yang serupa *muwassa'* dan *mudhayaq*, misalnya ibadah haji. Kita diperintahkan menjalankan ibadah haji pada bulan haji, tapi pelaksanaannya tidak sampai sebulan. Jadi ibadah haji pada satu sisi termasuk ke dalam kategori *muwassa'*, serta pada sisi lain termasuk *mudhayaq*, karena ibadah haji hanya diperintahkan satu kali

²⁹⁶ A. Busyro Karim, *Tafsir al-Asas*,....., hal. 73.

dalam setahun. *Kedua*, ibadah *mutlak*, yakni ibadah yang proses pelaksanaannya tidak dikaitkan dengan waktu misalnya kafarat.²⁹⁷

Ibadah dapat dilihat dari beberapa aspek diantaranya yaitu waktu, sifat, aspek hukum, dan aspek hubungan penyembah dan apa yang disembah. Ibadah dilihat dari sudut pelaksanaannya dapat dibagi menjadi dua jenis. *Pertama*, *muadda*, yaitu ibadah yang dikerjakan secara tepat waktu sesuai ketentuan syariah, seperti ibadah shalat dan puasa pada bulan suci ramadhan. *Kedua*, *maqddli*, yaitu ibadah yang dikerjakan diluar waktu yang telah disediakan. ibadah ini dilaksanakan tidak tepat waktu. Sementara itu, ibadah dari aspek sifatnya dapat dikategorikan menjadi tiga jenis. *Pertama*, ibadah *qauliyah* (ucapan) seperti: dzikir, berfatwa dan lain-lain. *Kedua*, *tarkiyah* (meninggalkan sesuatu), antara lain: ibadah puasa, yang dilakukan dengan meninggalkan makan dan minum, atau meninggalkan perbuatan maksiat kepada Allah. *Ketiga*, *fi'liyah* (perbuatan). Ibadah *fi'liyyah* digolongkan menjadi *badaniyyatun*, *maliyyatun*, dan *Murakkabatun minhuma*. *Badaniyyatun* yaitu ibadah yang bersifat badan, seperti shalat lima waktu. *Maliyyatun*, yaitu ibadah yang penekannya pada harta benda, seperti zakat atau sedekah. *Murakkabatun minhuma*, yaitu ibadah yang terdiri dari *badaniyah* dan *maliyah*, seperti ibadah haji.

Adapun dilihat dari aspek hukumnya, ibadah dapat digolongkan menjadi: ibadah wajib dan ibadah sunnah. Ibadah wajib adalah ibadah yang dikaitkan dengan sanksi hukum berat, jika ditinggalkan. Ibadah sunnah adalah ibadah yang dikaitkan dengan ketiadaan sanksi hukum jika ditinggalkan. Kategori ibadah yang terakhir adalah ibadah yang merupakan hubungan orang yang beribadah dengan Allah yang terbagi kedalam dua macam ibadah: ibadah *mahdhah* dan ibadah *ghairu mahdhah*. ibadah *mahdhah* adalah ibadah yang langsung berhubungan pada sang khaliq, seperti shalat. Adapun ibadah *ghairu mahdhah* adalah ibadah yang tidak langsung pada Allah. Inilah lapangan ibadah yang amat luas, seperti sedekah membantu orang lain, membuat jalan dan lain sebagainya.²⁹⁸

Setelah melihat penjelasan tentang ibadah diatas maka disimpulkan bahwa ruang lingkup ibadah itu sangat luas, maka agama mewajibkan untuk berniat ketika seseorang melaksanakan suatu ibadah. Berkaitan dengan niat, agama membaginya ke

²⁹⁷ A. Busyro Karim, *Tafsir al-Asas*,....., hal. 75.

²⁹⁸ A. Busyro Karim, *Tafsir al-Asas*,,hal. 81.

dalam tiga bagian. *Pertama*, niat ibadah berupa merendahkan diri dan tunduk secara keseluruhan meliputi lahir dan batin serta dengan penuh perasaan hanya untuk mengabdikan kepada Allah. *Kedua*, niat taat berupa niat melaksanakan segala apa yang dikehendaki oleh Allah dengan sepenuh hati. Niat ini biasanya digunakan ketika melakukan suatu ibadah yang secara lahiriah bersifat duniawi. *Ketiga*, niat *qurbah* berupa niat melaksanakan suatu perbuatan dengan tujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah. Niat ini ditujukan pada perbuatan-perbuatan sosial seperti infaq, sedekah dan membantu fakir miskin.²⁹⁹

Kebahagiaan sejati tidak bisa diukur oleh pertimbangan akal dan indera manusia saja secara empirik, tetapi, kebahagiaan itu mesti dicari dari sumber-sumber yang berasal dari luar akal manusia, walaupun tidak boleh bertentangan dengan akal itu sendiri. Kebahagiaan tidak bisa sepenuhnya dicari melalui proses-proses rasional, oleh karena itu pasti ada jalan lain yang kiranya bisa mengantarkan pada jalan menuju kebahagiaan itu. Menurut Nurcholish Madjid, salah satunya adalah melalui jalan “beribadah dan berfikir” yang dilandasi oleh keimanan yang kukuh dan benar. Beriman yang benar dapat melapangkan jalan pikiran dan mengarahkan pada perbuatan yang benar pula.³⁰⁰ Beribadah dan berpikir merupakan satu kesatuan yang tidak boleh dipisahkan.³⁰¹ Didalam Al-Qur’an terdapat banyak ayat yang menyuruh manusia untuk menggunakan akal agar bisa berpikir, merenungkan, dan lain sebagainya. Dengan berpikir, manusia dapat beriman atau setidaknya menambah keimanan dalam praktik ibadahnya. Salah satu ayat tentang perintah Allah untuk menggunakan akal yaitu dalam surah An-Nahl ayat 12 yang berbunyi:

وَ سَخَّرَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِ إِيَّاكَ فِي ذَلِكَ
لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ

Dia menundukkan malam dan siang, matahari dan bulan untukmu, dan bintang-bintang dikendalikan dengan perintah-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang mengerti. QS. An-Nahl/16: 12.

²⁹⁹ A. Busyro Karim, *Tafsir al-Asas*, ...,hal. 81.

³⁰⁰ Budhy Munawar-Rachman, ed., *Karya Lengkap Nurcholish Madjid: Keislaman, Keindonesiaan, dan Kemodernan*, Jakarta: Nurcholish Madjid Society, 2019, hal. 2435.

³⁰¹ Budhy Munawar-Rachman, ed. *Karya Lengkap Nurcholish Madjid: Keislaman, Keindonesiaan, dan Kemodernan*, Jakarta: Nurcholish Madjid Society, 2019, ..., hal. 2435.

Dikarenakan berfikir dan beribadah merupakan usaha untuk mencapai kebahagiaan, sehingga di dalam Al-Qur'an ada banyak seruan agar mengamalkan amalan-amalan keagamaan. Amalan-amalan keagamaan itu seperti doa, bersyukur, istighfar, dan lainnya adalah agar mendidik kita agar memiliki pengalaman ketuhanan dan menanamkan rasa sadar yang sedalam-dalamnya. Sebab dari rasa kesadaran ketuhanan itulah berpangkal dan juga memancar sikap hidup yang benar seluruhnya, dan dengan kesadaran ketuhanan itu pula kita bakal dibimbing menuju ke arah kebajikan atau amal shalih yang mengantarkan menuju kebahagiaan dunia dan akhirat.³⁰²

³⁰² Nurcholish Madjid, *Islam Agama Peradaban: Membangun Makna dan Relevansi Doktrin Islam dalam Sejarah*, Cet. III, Jakarta: Paramadina, 2008, hal. 161.

BAB V
MODEL IMPLEMENTASI KESELAMATAN KERJA
MENGGUNAKAN PSIKOLOGI POSITIF PERSPEKTIF AL-
QUR'AN

A. Tinjauan Penerapan Keselamatan Kerja dalam Dunia Kerja dan Industri

Aspek keselamatan kerja memiliki kepentingan yang sangat tinggi dalam dunia kerja dan industri. Insiden atau kecelakaan di tempat kerja dapat menimbulkan kerugian besar, baik secara manusiawi maupun finansial. Karena itu, diperlukan penerapan standar keselamatan kerja yang efektif untuk memastikan kesejahteraan pekerja dan kelancaran operasional perusahaan. Keselamatan kerja tidak hanya terkait dengan kesehatan dan keselamatan individu, tetapi juga menjadi bagian dari tanggung jawab sosial perusahaan dan masyarakat. Kecelakaan atau insiden di tempat kerja dapat berdampak jangka panjang, seperti penurunan produktivitas dan merosotnya reputasi perusahaan. Untuk itu, peningkatan keselamatan kerja harus menjadi prioritas bagi setiap perusahaan dan organisasi. Hal ini bisa dicapai dengan menerapkan prinsip-prinsip keselamatan kerja yang efektif dan sesuai.

Inti dari keselamatan kerja adalah pencegahan kecelakaan dan insiden yang tak diinginkan di lingkungan kerja. Untuk meraih tujuan tersebut, langkah pertama yang harus diambil adalah identifikasi risiko dan bahaya yang berpotensi muncul di tempat kerja. Risiko dan bahaya

bisa dipicu oleh berbagai faktor, antara lain kondisi lingkungan kerja, peralatan, bahan kimia, dan bahkan perilaku pekerja itu sendiri. Dalam konteks ini, evaluasi yang teliti dan menyeluruh penting dilakukan untuk mengidentifikasi jenis risiko dan bahaya apa saja yang bisa terjadi di lingkungan kerja.¹

Setelah risiko dan bahaya diidentifikasi, tindakan pencegahan harus segera dilakukan. Hal ini meliputi pembuatan rencana keselamatan kerja, pengembangan program pelatihan keselamatan kerja, dan pelaksanaan standar operasional prosedur yang jelas dan efektif. Selain itu, pihak manajemen dan pekerja juga perlu memastikan bahwa semua peralatan dan perlengkapan kerja telah dipelajari dengan baik, dan bahwa setiap orang yang terlibat dalam kegiatan operasional di tempat kerja telah menerima pelatihan yang memadai tentang keselamatan kerja.²

Dalam lingkup keselamatan kerja, peran manajemen dan pekerja sangat penting. Manajemen harus menunjukkan komitmen mereka dengan menjadi contoh dan memastikan standar keselamatan kerja diterapkan dengan tepat. Sementara itu, pekerja harus mengambil tanggung jawab atas keselamatan diri mereka sendiri dan rekan kerja, serta patuh pada semua prosedur keselamatan yang ada. Kedua pihak juga perlu melakukan pemantauan dan evaluasi terus-menerus terhadap kebijakan dan prosedur keselamatan kerja, serta rutin memperbarui langkah-langkah pencegahan dan rencana keselamatan kerja.

1. Identifikasi Risiko dan Bahaya dalam Lingkungan Kerja

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), risiko diartikan sebagai akibat atau dampak yang tidak diinginkan (merugikan, membahayakan) yang mungkin terjadi sebagai hasil dari suatu tindakan atau perbuatan.³

Berdasarkan OHSAS 18001, risiko didefinisikan sebagai gabungan dari peluang terjadinya suatu peristiwa berbahaya, intensitas paparan, serta cedera atau gangguan kesehatan yang dapat dihasilkan dari paparan tersebut. Sedangkan menurut Soehatman Ramli, risiko dalam konteks Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) adalah risiko yang terkait dengan sumber bahaya yang timbul dalam

¹ International Labour Organization, *Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Tempat Kerja*, Jakarta, 2013, hal. 6.

² Mandagi. M. J Robert, Sompie. F Bonny, and Sopotan. M .E Gabby, 'Manajemen Risiko Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) (Study Kasus Pada Pembangunan Gedung Sma Eben Haezar),' dalam *Jurnal Ilmiah Media Engineering*, Vol. 4 No. 4 2014, hal. 229-38.

³ Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Edisi ke-V.

kegiatan bisnis yang berhubungan dengan aspek-aspek seperti manusia, peralatan, bahan, dan lingkungan kerja.⁴

Vaughan sebagaimana yang dikutip oleh Herman Darawi dalam bukunya yang berjudul manajemen risiko mengutarakan beberapa pengertian dari Risiko, yaitu sebagai berikut:

- a. *Risk is the chance of loss*, yaitu risiko merupakan kesempatan terjadinya kerugian yang berkaitan dengan *exposure* terhadap kemungkinan adanya kerugian.
- b. *Risk is the possibility of loss*, yaitu risiko merupakan kemungkinan dari terjadinya kerugian.
- c. *Risk is uncertainty*, yaitu risiko merupakan suatu ketidakpastian yang sifatnya objektif atau subjektif.
- d. *Risk is the dispersion of actual from expected results*, yaitu risiko merupakan penyebaran hasil aktual dari hasil yang diharapkan.
- e. *Risk is the probability of any outcome different fro the one expected*, yaitu risiko merupakan probabilitas suatu *outcome* yang berbeda dari *outcome* yang diharapkan⁵.

Selama bekerja para pekerja dihadapi oleh berbagai risiko yang memungkinkan terjadinya kecelakaan kerja. *Unsafe action* (tindakan yang tidak aman) dan *unsafe condition* (kondisi yang tidak aman) merupakan faktor langsung terjadinya kecelakaan kerja. Sedangkan faktor penyebab tidak langsung timbulnya kecelakaan kerja adalah tidak adanya potensial bahaya di tempat kerja dan upaya pengendalian risiko. Penerapan manajemen risiko yang terdiri dari identifikasi risiko lingkungan kerja merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan manajemen untuk memperkecil terjadinya risiko ditempat kerja. Jika seluruh risiko telah diidentifikasi, maka pengendalian untuk menghilangkan atau mengurangi bahaya-bahaya tersebut dapat ditetapkan dan diterapkan.⁶ Seperti diungkapkan oleh H. Land quist penilaian risiko diperlukan untuk memberikan dukungan keputusan dan remediasi tindakan sehingga memungkinkan penggunaan efisien sumber daya yang tersedia.⁷

⁴ Derlini Juarni and Boma Wardhana Hutabarat, 'Analisa Tingkat Risiko Kecelakaan Kerja Pada Bagian Foundry Di PTPN IV Unit Pabrik Mesin Teneradolok Ilir', dalam *Semnastek Uisu*, 2019, 182-88.

⁵ Herman Darawi, *Manajemen Risiko*, Jakarta: Bumi Aksara, 2004, cet ke-8, hal.18-20.

⁶ Wiwik Budiawan R.J. Marbun, Nia Budi Puspitasari, 'Identifikasi dan Analisis Risiko Keselamatan dan Kesehatan Kerja pada Area PT. Pelita Cengkareng Paper', dalam *Jurnal Industrial Engineering Online*, Vol. 4, No. 4, 2015.

⁷ Ibnu Saleh Habibi, 'Identifikasi dan Analisis Risiko Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Area Mesin PT. Nadira Prima Menggunakan Risk Assesment Process ISO

Cara mengidentifikasi risiko dan bahaya di lingkungan kerja dapat dilakukan dengan beberapa metode, salah satunya adalah dengan melaksanakan inspeksi lingkungan kerja secara teratur. Hal ini meliputi pemeriksaan kondisi peralatan, instalasi listrik, kondisi bangunan dan gedung, kebersihan lingkungan kerja, dan lain-lain. Selain itu, dapat juga dilakukan dengan melaksanakan analisis pekerjaan yang terperinci untuk mengevaluasi tugas-tugas pekerja dan menentukan kemungkinan risiko yang terkait dengan aktivitas tersebut.

Terdapat beberapa langkah yang dapat dilakukan dalam prosedur identifikasi risiko dan bahaya dalam lingkungan kerja, diantaranya ialah:

a. Cara Mengidentifikasi Risiko dan Bahaya di Lingkungan Kerja

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengidentifikasi risiko dan bahaya di lingkungan kerja, di antaranya:⁸

- 1) Observasi langsung di tempat kerja: Pelaksanaan observasi langsung di tempat kerja dapat membantu dalam mengidentifikasi risiko dan bahaya yang mungkin timbul. Observasi langsung dilakukan dengan memeriksa lokasi kerja, peralatan, material, dan perilaku pekerja, serta mencatat dan menganalisis temuan yang ditemukan.⁹
- 2) Wawancara dengan pekerja: Wawancara dengan pekerja dapat membantu dalam mengidentifikasi risiko dan bahaya yang mungkin terjadi dari perspektif mereka yang berada di lapangan. Wawancara dapat dilakukan secara individual atau kelompok, dengan memperhatikan lingkup pekerjaan dan peran masing-masing pekerja.
- 3) Pemeriksaan dokumen dan catatan: Pemeriksaan dokumen dan catatan seperti laporan inspeksi, catatan kecelakaan, laporan medis, dan dokumen keamanan dapat membantu dalam mengidentifikasi risiko dan bahaya yang mungkin terjadi di lingkungan kerja.

31000: 2009 dan Metode Job Hazard Analysis', dalam *Jurnal Ilmiah Teknik Industri*, Vol. 2, 2014, hal. 1-8.

⁸ Latifah Nurhidayati, dkk. *Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Laboratorium Farmasi*, Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2021, hal. 16

⁹ Retno Widiastuti, Patrisius Edi Prasetyo, and Mega Erwinda, 'Identifikasi Bahaya Dan Penilaian Risiko Untuk Mengendalikan Risiko Bahaya Di UPT Laboratorium Terpadu Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa', dalam *Industrial Engineering Journal of The University of Sarjanawiyata Tamansiswa*, Vol. 3, No. 2, 2019, hal. 51.

- 4) Menggunakan checklist atau daftar risiko: Checklist atau daftar risiko merupakan dokumen yang berisi daftar risiko dan bahaya yang umum terjadi di lingkungan kerja. Checklist atau daftar risiko dapat membantu dalam mengidentifikasi risiko dan bahaya yang mungkin terlewatkan atau belum ditemukan sebelumnya.
- 5) Identifikasi risiko juga dapat dilakukan dengan menggunakan hasil kuesioner atau sesi *brainstorming*, serta dengan mempertimbangkan data historis yang ada.¹⁰

Penggunaan kuisisioner dapat membantu dalam mengidentifikasi dan menilai risiko-risiko yang mungkin terkait dengan aktivitas atau proses kerja tertentu. Kuisisioner dapat mencakup pertanyaan yang relevan untuk mendapatkan masukan dari individu yang terlibat secara langsung dalam kegiatan tersebut. Dengan menganalisis respons kuisisioner, kita dapat mengidentifikasi risiko potensial dan memprioritaskan tindakan pencegahan yang diperlukan. Sesi *brainstorming* juga merupakan metode yang efektif dalam penilaian risiko. Dalam sesi ini, anggota tim atau individu terkait berkumpul untuk menghasilkan gagasan-gagasan tentang potensi risiko yang mungkin terjadi. Dengan memfasilitasi diskusi terbuka, pemikiran kreatif dan perspektif berbeda dapat mengidentifikasi risiko yang mungkin terlewatkan dalam penilaian lainnya.

Selain itu, data historis juga sangat berharga dalam penilaian risiko. Data historis mencakup catatan kecelakaan, insiden, atau masalah keselamatan yang pernah terjadi di tempat kerja sebelumnya. Dengan menganalisis data historis, kita dapat mengidentifikasi pola atau tren risiko yang telah terjadi sebelumnya, serta mengambil langkah-langkah pencegahan yang tepat berdasarkan pengalaman masa lalu.

b. Penilaian Risiko dan Bahaya di Lingkungan Kerja

Penilaian risiko dan bahaya adalah proses evaluasi untuk menentukan kemungkinan terjadinya kecelakaan atau insiden di tempat kerja, dan dampaknya terhadap kesehatan dan keselamatan pekerja serta operasional perusahaan. Tujuan dari penilaian risiko dan bahaya adalah untuk mengidentifikasi segala jenis risiko dan bahaya yang dapat menimbulkan kerugian bagi pekerja dan perusahaan, baik itu cedera fisik, kerusakan properti, atau bahkan kehilangan nyawa serta untuk menyediakan informasi berbasis bukti dan analisis untuk membuat keputusan

¹⁰ Dwi Iryaning Handayani and Purwanto Andi, Penilaian Risiko Keselamatan dan Kesehatan Kerja', dalam *Jurnal Dinamika Rekayasa*, Vol.10 No. 2, 2014, hal. 68-75.

berdasarkan informasi yang dianggap cukup tentang bagaimana memperlakukan risiko tertentu dan bagaimana memilih di antara opsi.¹¹

Analisis risiko dilakukan dengan menggabungkan kemungkinan atau probabilitas (sebagai bentuk kuantitatif dari faktor ketidakpastian) dan dampak atau konsekuensi dari terjadinya suatu risiko. Kemungkinan atau probabilitas adalah sebuah ukuran kuantitatif yang digunakan untuk menilai sejauh mana risiko dapat terjadi. Probabilitas bisa diukur dalam bentuk persentase, contohnya risiko kecelakaan kerja dengan probabilitas 10% dalam satu tahun. Di sisi lain, dampak atau konsekuensi adalah ukuran dari seberapa besar efek atau akibat yang bisa ditimbulkan oleh suatu risiko jika itu terjadi.¹² Konsekuensi/dampak dapat diukur dalam bentuk biaya, kerugian finansial, luka-luka, atau bahkan hilangnya nyawa.¹³

Dalam melakukan analisis risiko, kemungkinan atau probabilitas dan dampak atau konsekuensi harus digabungkan untuk menentukan tingkat risiko secara menyeluruh. Semakin besar kemungkinan suatu risiko terjadi dan semakin signifikan dampak yang dapat ditimbulkannya, maka tingkat risiko yang harus ditangani pun akan semakin tinggi. Dengan menggabungkan kemungkinan atau probabilitas dan dampak atau konsekuensi, analisis risiko dapat membantu dalam menilai risiko yang mungkin muncul di tempat kerja, serta membantu dalam merancang langkah-langkah pencegahan yang tepat untuk mengendalikan risiko tersebut.

Dalam penilaian risiko di lingkungan kerja, terdapat beberapa penilaian yang dilakukan untuk menentukan tingkat risiko dan bahaya. Beberapa penilaian tersebut meliputi:

1) Penilaian terhadap kondisi lingkungan kerja

Evaluasi ini dilakukan untuk mengidentifikasi kondisi lingkungan kerja yang berpotensi menimbulkan risiko dan bahaya, seperti kebisingan, suhu udara yang ekstrem (baik terlalu tinggi maupun rendah), tingginya tingkat kelembapan,

¹¹ BSN (Badan Standar Nasional), *Manajemen risiko-Teknik penilaian risiko*, 2016, hal. 1.

¹² Sunarto, *Penilaian Risiko Keselamatan dan Kesehatan Kerja*, Batan, 2019. Diakses dari <https://lms.batan.go.id/>

¹³ Pramono Sidi, Pemanfaatan Ilmu Aktuaria dalam Mewujudkan Jaminan Risiko Banjir dalam Konsep Smart City', dalam Nurmala Pangaribuan, dkk, *Optimalisasi Peran Sains & Teknologi untuk Mewujudkan Smart City*, Tangerang Selatan: Universitas Terbuka, 2017, hal. 316.

dan bocornya zat-zat berbahaya. Dalam hal ini, lingkungan kerja merujuk lebih kepada lingkungan kerja dalam konteks fisik, yaitu kondisi lingkungan fisik di sekitar area kerja, seperti sirkulasi udara, warna dinding, keamanan, ruang gerak, dan lain sebagainya yang dapat mempengaruhi karyawan secara langsung atau tidak langsung.¹⁴

2) Penilaian terhadap peralatan kerja

Evaluasi ini dilakukan untuk mengetahui kondisi alat kerja yang berpotensi menimbulkan risiko dan bahaya, seperti kerusakan pada mesin, perlengkapan pelindung diri yang kurang memadai, atau bahan kimia yang tidak disimpan dengan benar.¹⁵

3) Penilaian terhadap perilaku pekerja

Evaluasi ini dijalankan untuk mengidentifikasi perilaku karyawan yang berpotensi menimbulkan risiko dan bahaya, seperti kelalaian dalam mematuhi prosedur keselamatan kerja yang sudah ditetapkan, merokok, konsumsi narkoba atau alkohol saat bekerja, atau kebiasaan bertindak impulsif dan tidak sabar dalam melaksanakan tugas.¹⁶

4) Penilaian terhadap karakteristik pekerja

Evaluasi ini dijalankan untuk mengidentifikasi karakteristik karyawan yang bisa membawa risiko dan bahaya, seperti usia karyawan yang sudah tua, kondisi fisik yang kurang prima, atau kurangnya keterampilan dalam menjalankan pekerjaan di bidang tertentu.¹⁷

Evaluasi risiko dan bahaya yang teliti dan berkelanjutan dapat membantu dalam mengenali berbagai risiko dan bahaya yang ada di tempat kerja, serta mengambil langkah-langkah preventif untuk meminimalisir atau mengeliminasi risiko tersebut. Ini akan berkontribusi dalam menjaga kesehatan dan keselamatan pekerja, serta memastikan kelancaran operasional perusahaan.

¹⁴ Vingky Oktaria dan Seno Andri, Pengaruh Penilaian Kinerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Semangat Kerja Karyawan pada PT. Perkebunan Nusantara V Unit Sei Kencana Kabupaten Kampar, dalam *JAB*, Vol. 19 No.1, 2022, hal. 10-23.

¹⁵ Kristin Mei Nora Aruan and Moses Laksono Singgih, Pengendalian Risiko Kecelakaan HSSE pada Proses Pembuatan Pipa Baja, dalam *Jurnal Teknik ITS*, Vol. 10 No. 2, 2021, hal. 52-57.

¹⁶ Henri Ponda and Nur Fadilah Fatma, Identifikasi Bahaya, Penilaian dan Pengendalian Risiko Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) pada Departemen Foundry PT. Sicamindo, dalam *Jurnal Heuristic*, Vol. 16 No. 2, 2019, hal. 62-74.

¹⁷ Miftahul Rahmi, Tivany Edwin, and Taufiq Ihsan, Identifikasi Bahaya dan Penilaian Risiko Kerja pada Pekerja Pengangkut Sampah Kota Padang, dalam *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, Vol. 5 No. 21, 2022, hal. 313-320.

2. Pencegahan terhadap Kecelakaan di Lingkungan Kerja

Kecelakaan kerja merupakan suatu peristiwa yang tak terduga dan tak diinginkan, yang mengganggu jalannya aktivitas yang seharusnya berjalan sesuai peraturan, dan bisa mengakibatkan kerugian pada manusia ataupun harta benda. Kecelakaan ini juga menimbulkan kerugian karena memerlukan pengeluaran dan biaya yang besar. Biaya tersebut tidak hanya merugikan perusahaan, tetapi juga masyarakat dan negara.¹⁸ Sedangkan pengertian kecelakaan kerja berdasarkan Frank Bird Jr,¹⁹ adalah kejadian yang tidak diinginkan yang terjadi dan menyebabkan kerugian pada manusia dan harta benda. Ia membagi tiga jenis tingkat kecelakaan berdasarkan efek yang ditimbulkan: (1) *Accident*, merupakan peristiwa yang tak diharapkan yang menimbulkan kerusakan, baik pada manusia maupun harta benda. (2) *Incident*, adalah suatu peristiwa yang tidak diinginkan tetapi tidak mengakibatkan kerugian. (3) Hampir kecelakaan (*near miss*), adalah suatu peristiwa yang nyaris mengakibatkan kecelakaan atau insiden.²⁰

Untuk mengetahui faktor pemicu suatu kecelakaan di perusahaan, diperlukan analisis mendalam terhadap kasus kecelakaan yang terjadi. Analisis ini penting guna pencegahan kecelakaan kerja di masa mendatang. Pencegahan kecelakaan erat kaitannya dengan keselamatan kerja, yang berlandaskan pada konsep sebab dan akibat, yaitu mengontrol segala faktor atau potensi yang dapat menyebabkan kecelakaan. Tujuan dari tindakan pencegahan kecelakaan adalah untuk meminimalkan kemungkinan terjadinya kecelakaan. Upaya ini meliputi langkah-langkah untuk menghilangkan dan mereduksi penyebab serta dampak kecelakaan, serta menurunkan frekuensi kecelakaan. Hal ini dapat dilakukan dengan cara menghitung total kecelakaan yang menimbulkan korban luka, lalu dikalikan sejuta, dan dibagi dengan jumlah jam kerja yang dihabiskan oleh semua pekerja di perusahaan yang bersangkutan. Selanjutnya, menghitung angka tingkat keparahan kecelakaan, yaitu dengan mencari jumlah hari kerja yang hilang akibat kecelakaan,

¹⁸ Sudalma, Komitmen Manajemen Dalam Pencegahan Kecelakaan Kerja, dalam *Jurnal Widiya Praja*, Vol.1, No. 2, 2021, hal. 33-37.

¹⁹ Frank Bird Jr and George L Germain, *Practical Loss Control Leadership*, Institute Publishing, USA 1990.

²⁰ Ron C. McKinnon, *Safety Management: Near Miss Identification, Recognition, and Investigation*, CRC Press, 2012, hal. 6.

lalu dikalikan 1000, dan dibagi dengan jumlah jam kerja semua pekerja di perusahaan tersebut.²¹

Pencegahan kecelakaan kerja dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.²²

- a. Undang-undang, berupa ketentuan wajib tentang kondisi kerja, tahap perencanaan, tahap konstruksi, tahap perawatan serta pemeliharaan
- b. Standarisasi, menetapkan standar yang resmi, setengah dan tidak resmi tentang konstruksi yang harus sesuai dengan persyaratan keselamatan
- c. Pengawasan, dipatuhinya peraturan undang-undang yang telah diwajibkan
- d. Penelitian yang bersifat teknik, mencakup sifat bahan berbahaya dan penelitian mengenai upaya pencegahan peledakan
- e. Penelitian statistik, untuk menentukan jenis kecelakaan kerja
- f. Pendidikan dan latihan, praktek dalam keselamatan kerja untuk pekerja khususnya yang baru bergabung ke perusahaan.

Upaya pencegahan kecelakaan ditempat kerja juga dapat melalui cara sebagai berikut:²³

- a. Pengendalian Bahaya, diantaranya yaitu memantau dan melakukan pengendalian pada kondisi yang rawan bahaya, memantau dan melakukan pengendalian terhadap tindakan yang rawan menimbulkan kecelakaan.
- b. Pembinaan dan Pengawasan, diantaranya yaitu mengadakan pelatihan K3 bagi pekerja, melakukan konseling serta diskusi tentang penerapan K3 bersama pekerja, mengembangkan sumber daya dan teknologi untuk meningkatkan penerapan K3.
- c. Sistem Manajemen, diantaranya yaitu adanya SOP serta aturan yang berhubungan dengan K3, tersedianya sarana prasarana K3 serta pendukungnya, memberikan penghargaan juga sanksi kepada pekerja dalam hal penerapan K3.

²¹ Winda Trijayanthi Utama, Total Recordable Injury and Incident Rate Total Recordable Injury and Incident Rate, dalam, *Jurnal Keselamatan Unila*, Vol. 4, 2020, 161.

²² Cicih Apriliani, dkk, *Keselamatan dan Kesehatan Kerja*, Padang: Global Eksekutif Teknologi, 2022, hal. 32-33.

²³ Cicih Apriliani, dkk, *Keselamatan dan Kesehatan Kerja*, Padang: Global Eksekutif Teknologi, 2022,..., hal. 34.

Dalam penerapannya terdapat beberapa prosedur atau teknik-teknik yang dilakukan dalam upaya pencegahan kecelakaan kerja, yaitu:

- a. Ketika hampir terjadi kecelakaan yang harus dilakukan adalah:
 - 1) Membiasakan melaporkan kecelakaan yang hampir terjadi.
 - 2) Melakukan penyelidikan sebagai pencegahan kecelakaan yang lebih serius.
 - 3) Menciptakan pola pikir “tidak saling menyalahkan”.
- b. Identifikasi Sumber Bahaya, diantaranya yaitu:
 - 1) Melaksanakan inspeksi dan patroli.
 - 2) Koordinasi dan pengecekan laporan dari operator.
 - 3) Jurnal petunjuk teknis.
- d. Pengeliminasian Bahaya, diantaranya yaitu
 - 1) Memiliki sarana teknis.
 - 2) Mengubah bahan material.
 - 3) Perubahan dalam tahap proses.
 - 4) Mengubah letak mesin pada pabrik.
- e. Pengurangan Bahaya, diantaranya yaitu :
 - 1) Modifikasi atau mengganti perlengkapan sarana teknis.
 - 2) Menggunakan APD.
- f. Penilaian Risiko.
- g. Pengendalian risiko residual.
 - 1) Alarm untuk memutuskan aliran.
 - 2) Membuat sistem kerja aman.
 - 3) Membuat pelatihan pada tenaga kerja.²⁴

Menurut Suardi langkah-langkah yang harus dilakukan dalam penerapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja dalam dunia kerja dan industri adalah:²⁵

- a. Menyatakan komitmen

Komitmen adalah tekad yang kuat, yang mendorong seseorang untuk mewujudkannya. Dalam hal ini komitmen organisasi menjelaskan kekuatan relatif dari sebuah identifikasi individu dengan keterlibatan dalam sebuah organisasi. Komitmen dapat dikatakan sebagai ujung tombak terlaksananya suatu sistem manajemen K3 di perusahaan karena inti dari pelaksanaan program K3 adalah komitmen, baik dari manajemen maupun dari individu atau masing-masing pekerja di dalamnya. Jika pihak manajemen mempunyai komitmen yang kuat, maka akan ada

²⁴ Cicih Apriliani, dkk, *Keselamatan dan Kesehatan Kerja*,..., hal. 34-35.

²⁵ Rudi Suardi, *Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja*, Jakarta: PPM, 2007,...., hal. 23.

banyak cara yang dilakukan agar sistem manajemen K3 berjalan sesuai dengan kebijakan yang telah dibuat. Komitmen manajemen dapat dilihat dari beberapa aspek antara lain keterlibatan pimpinan, adanya kebijakan K3 secara tertulis, serta kebijakan yang disosialisasikan kepada seluruh pegawai.²⁶

Implementasi Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) tidak bisa terlaksana tanpa adanya komitmen. Manajemen puncak perlu menyatakan komitmen dan menetapkan kebijakan untuk menerapkan Sistem Manajemen K3 di seluruh lini organisasi. Komitmen ini harus lebih dari sekadar kata-kata, tetapi harus diwujudkan dalam bentuk tindakan konkret yang dapat dipahami, dipelajari, diinternalisasi, dan dijalankan oleh semua level pegawai. Seluruh staf dan karyawan perusahaan juga perlu memahami bahwa tanggung jawab dalam menerapkan Sistem Manajemen K3 bukan hanya tugas departemen K3 saja, melainkan menjadi tanggung jawab semua individu di perusahaan, mulai dari manajemen puncak hingga karyawan paling bawah.

b. Menetapkan cara penerapan

Perusahaan bisa memanfaatkan layanan konsultan dalam menerapkan Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3). Konsultan K3 merupakan profesional dengan pengetahuan serta keterampilan khusus dalam bidang manajemen K3. Mereka bisa membantu perusahaan dalam merancang, melaksanakan, dan mempertahankan sistem manajemen K3 yang efisien.

Service yang dapat diberikan oleh jasa konsultan tersebut dapat meliputi konsultasi pemahaman secara umum mengenai:

- 1) Regulasi, standar, dan praktik terbaik dalam bidang K3.
- 2) Evaluasi risiko: Konsultan K3 dapat melakukan evaluasi risiko di tempat kerja untuk mengidentifikasi potensi bahaya dan risiko yang ada. Mereka dapat membantu perusahaan dalam mengembangkan rencana tindakan yang efektif untuk mengurangi atau menghilangkan risiko tersebut.
- 3) Pengembangan Kebijakan dan Prosedur: Konsultan K3 dapat membantu perusahaan dalam mengembangkan kebijakan dan prosedur K3 yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik

²⁶ S Noviandini, E Ekawati, Analisis Komitmen Pimpinan terhadap Penerapan Sistem Manajemen K3 (SMK 3) di PT Krakatau Steel (Persero) Tbk, dalam *Jurnal Kesehatan*, Vol. 3 No. 2, 2017.

perusahaan. Mereka juga dapat membantu dalam menyusun program pelatihan K3 yang efektif bagi karyawan.

- 4) Implementasi Sistem Manajemen K3: Konsultan K3 dapat membantu perusahaan dalam menerapkan sistem manajemen K3 yang terintegrasi dan efektif. Mereka dapat membantu perusahaan dalam mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki, membangun struktur organisasi yang tepat, dan mengembangkan alat pengukuran dan pelaporan yang sesuai.
- 5) Pemeliharaan dan Pemantauan: Setelah sistem manajemen K3 diterapkan, konsultan K3 dapat membantu perusahaan dalam memelihara dan memantau sistem tersebut. Mereka dapat melakukan audit internal untuk memastikan bahwa sistem tetap berjalan dengan baik dan memberikan rekomendasi perbaikan jika diperlukan.²⁷

c. Membentuk kelompok kerja penerapan

Perusahaan harus memiliki anggota tim kerja yang merupakan wakil dari setiap bagian kerja, biasanya manajer dari unit kerja tersebut, sebab mereka adalah yang paling bertanggung jawab atas unit kerja tersebut. Beberapa tugas penting dari tim kerja dalam penerapan Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) adalah sebagai berikut:²⁸

- 1) Perencanaan: Kelompok kerja bertanggung jawab untuk merencanakan dan mengembangkan strategi implementasi sistem manajemen K3. Mereka melakukan analisis risiko, menetapkan tujuan, dan merancang rencana tindakan yang diperlukan untuk mencapai kepatuhan K3 yang tinggi di tempat kerja.
- 2) Koordinasi: Kelompok kerja memainkan peran penting dalam mengoordinasikan aktivitas dan sumber daya yang terlibat dalam implementasi sistem manajemen K3. Mereka bekerja sama dengan departemen dan divisi terkait dalam perusahaan untuk memastikan kerjasama yang baik dalam memenuhi persyaratan K3.
- 3) Pelaksanaan: Kelompok kerja terlibat dalam melaksanakan kegiatan-kegiatan yang diperlukan untuk menerapkan sistem manajemen K3. Mereka mengawasi proses implementasi,

²⁷ Derlini Juarni and Boma Wardhana Hutabarat, *Analisa Tingkat Risiko Kecelakaan Kerja pada Bagian Foundry di PTPN IV Unit Pabrik Mesin Teneradolok Ilir*, hal.182-188.

²⁸ Rudi Suardi. *Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja*, Jakarta: PPM. 2005, hal. 23.

- memastikan kepatuhan terhadap kebijakan dan prosedur K3, serta memantau perkembangan implementasi sistem.
- 4) Pelatihan dan Kesadaran: Kelompok kerja dapat mengembangkan dan menyampaikan program pelatihan K3 kepada karyawan. Mereka bertanggung jawab untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang praktik K3 yang aman dan bertanggung jawab di tempat kerja.
 - 5) Evaluasi dan Pemantauan: Kelompok kerja melakukan evaluasi rutin terhadap sistem manajemen K3 yang telah diterapkan. Mereka memantau keefektifan sistem, mengidentifikasi kelemahan, dan mengusulkan perbaikan yang diperlukan untuk memastikan kepatuhan yang berkelanjutan terhadap standar K3.
 - 6) Komunikasi dan Koordinasi: Kelompok kerja berfungsi sebagai saluran komunikasi antara manajemen dan karyawan dalam hal K3. Mereka memfasilitasi pertukaran informasi, umpan balik, dan laporan terkait dengan K3 di tempat kerja.
 - 7) Audit dan Inspeksi: Kelompok kerja dapat melakukan audit internal atau inspeksi rutin untuk memverifikasi kepatuhan terhadap kebijakan dan prosedur K3, serta mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki. Mereka juga dapat berkoordinasi dengan auditor eksternal atau pihak berwenang terkait untuk memastikan kesesuaian dengan regulasi K3 yang berlaku.
 - 8) Perbaikan Berkelanjutan: Kelompok kerja memiliki peran penting dalam mengusulkan dan mendorong perbaikan berkelanjutan dalam sistem manajemen K3. Mereka menganalisis data dan informasi terkait K3, mengidentifikasi tren atau pola kecelakaan dan insiden, dan mengambil langkah-langkah perbaikan yang tepat.
- d. Menetapkan sumber daya yang diperlukan

Sumber daya yang dibutuhkan mencakup personil atau tenaga kerja, perlengkapan, waktu, dan dana. Tenaga kerja yang dimaksud adalah beberapa orang yang ditunjuk secara resmi, di luar tugas pokok mereka, dan terlibat secara penuh dalam proses penerapan. Mengenai perlengkapan, perlu disiapkan ruangan tambahan untuk menyimpan dokumen atau perangkat komputer tambahan untuk memproses dan menyimpan data. Waktu yang dibutuhkan cukup signifikan, khususnya bagi mereka yang terlibat dalam proses penerapan, mulai dari mengikuti rapat, pelatihan, mempelajari referensi literatur, menulis dokumen kualitas, hingga menghadapi aktivitas audit dan penilaian. Sedangkan dana merujuk pada anggaran yang diperlukan untuk

membayar konsultan (jika menggunakan jasa konsultan), lembaga sertifikasi, serta biaya untuk pelatihan karyawan di luar perusahaan.

Penetapan sumber daya dalam kelompok kerja penerapan sistem manajemen K3 memiliki beberapa fungsi, serta dampak dan pengaruh yang signifikan, diantaranya ialah:²⁹

- 1) Mengoptimalkan Kinerja: Penetapan sumber daya yang tepat membantu kelompok kerja dalam melaksanakan tugas-tugasnya dengan lebih efisien dan efektif. Dengan memiliki personel yang terampil, perlengkapan yang memadai, waktu yang cukup, dan dana yang mencukupi, kelompok kerja dapat mengoptimalkan kinerja mereka dalam menerapkan sistem manajemen K3.
- 2) Meningkatkan Kualitas: Dengan sumber daya yang memadai, kelompok kerja memiliki kesempatan untuk meningkatkan kualitas implementasi sistem manajemen K3. Personel yang terlatih dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang praktik K3 kepada karyawan, perlengkapan yang tepat dapat digunakan untuk pengukuran dan pemantauan yang akurat, dan alokasi waktu yang memadai memungkinkan evaluasi yang cermat.

Sedangkan dampak dan pengaruh dari penetapan sumber daya tersebut ialah:

- 1) Efisiensi Operasional: Penetapan sumber daya yang tepat dapat meningkatkan efisiensi operasional kelompok kerja.³⁰ Dengan sumber daya yang memadai, tugas-tugas dapat dilaksanakan dengan lebih lancar dan lebih sedikit gangguan. Hal ini meminimalkan risiko kegagalan implementasi sistem manajemen K3 dan mengurangi biaya yang terkait dengan kegagalan tersebut.
- 2) Kualitas dan Keberlanjutan: Penetapan sumber daya yang memadai dapat meningkatkan kualitas implementasi sistem manajemen K3.³¹ Ini berdampak pada keberlanjutan sistem

²⁹ Ade Irma Anggraeni dan Amalia Kusuma Wardini, Strategi dan Proses Manajemen Strategis, diakses dari <https://pustaka.ut.ac.id/lib/wp-content/uploads/pdfmk/EKMA6104-M1.pdf>.

³⁰ Heryanto Monoarfa, Efektivitas Dan Efisiensi Penyelenggaraan Pelayanan Publik: Suatu Tinjauan Kinerja Lembaga Pemerintahan, dalam *Jurnal Pelangi Ilmu*, Vol. 5 No. 1, 2012, hal. 1-9.

³¹ Izzatus Sholihah and Zakaria Firdaus, Peningkatan Kualitas Sumber Daya Manusia Melalui Pendidikan, Al-Hikmah: dalam *Jurnal Kependidikan dan Syariah*, Vol. 7 No. 3, 2019, hal. 33-46.

dan memastikan pemeliharaan yang baik dari waktu ke waktu. Dengan sumber daya yang memadai, kelompok kerja dapat terus melakukan pemantauan, evaluasi, dan perbaikan yang diperlukan untuk memastikan sistem K3 tetap relevan dan efektif.

e. Kegiatan penyuluhan

Untuk memenuhi kebutuhan tenaga kerja di perusahaan, penerapan Sistem Manajemen K3 harus melibatkan karyawan melalui program edukasi atau pelatihan.³² Program edukasi atau pelatihan K3 dapat memberikan dampak yang besar dalam memupuk kesadaran, pengetahuan, dan kemampuan karyawan seputar praktik K3. Berikut ini adalah beberapa keuntungan dan kepentingan dari program edukasi K3:³³

- 1) Kesadaran Keselamatan: Program penyuluhan K3 membantu meningkatkan kesadaran karyawan terkait risiko dan bahaya yang ada di tempat kerja. Ini membantu mereka untuk mengidentifikasi dan menghindari potensi kecelakaan atau insiden yang dapat membahayakan keselamatan dan kesehatan mereka sendiri, serta rekan kerja lainnya.
- 2) Pengetahuan Praktik K3: Melalui program penyuluhan, karyawan dapat mempelajari praktik terbaik dalam K3, termasuk pemahaman tentang peraturan, kebijakan, dan prosedur K3 yang relevan. Pengetahuan ini membantu mereka untuk mengadopsi perilaku yang aman dan bertanggung jawab di tempat kerja.
- 3) Keterampilan Keselamatan: Program penyuluhan K3 juga dapat memberikan keterampilan praktis kepada karyawan, seperti pemahaman tentang penggunaan alat pelindung diri (APD) yang tepat, teknik pencegahan kecelakaan, atau tindakan tanggap darurat. Keterampilan ini memungkinkan mereka untuk menghadapi situasi yang berpotensi berbahaya dengan cara yang tepat dan efektif.
- 4) Partisipasi dan Keterlibatan: Dengan melibatkan seluruh karyawan dalam program penyuluhan K3, perusahaan membangun rasa partisipasi dan keterlibatan yang lebih tinggi

³² Korneilis Korneilis dan Waliadi Gunawan, Manfaat Penerapan sistem Manajemen K3 dalam Upaya Pencapaian Zero Accident di Suatu Perusahaan, dalam *Jurnal Sistem Informasi Dan Informatika (Simika)*, Vol. 1 No. 1, 2018, 84-104.

³³ Arif Rahman dan Surya Perdana, 'Pelatihan SMK3 Kepada Siswa SMK Muhammadiyah Cilegon dan SMK Al-Insan Cilegon untuk Menambah Wawasan dan Membantu Menjadikan Siswa yang Siap Kerja, dalam *Jurnal Abdimas Siliwangi*, Vol. 2 No.1, 2019, hal. 11.

dalam upaya keselamatan dan kesehatan di tempat kerja. Karyawan merasa dihargai dan memiliki peran aktif dalam menjaga lingkungan kerja yang aman, serta dapat memberikan kontribusi ide atau saran yang berharga untuk perbaikan K3.

- 5) Budaya Keselamatan: Program penyuluhan K3 dapat membantu membangun budaya keselamatan yang kuat di perusahaan. Dengan meningkatnya kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan karyawan, serta partisipasi mereka dalam upaya K3, budaya keselamatan yang positif dapat tumbuh dan menjadi nilai yang dijunjung tinggi di seluruh organisasi.

f. Peninjauan Sistem

Setelah terbentuk, kelompok kerja mulai memeriksa sistem yang tengah berjalan, membandingkannya dengan ketentuan Sistem Manajemen K3. Pemeriksaan ini bisa dilakukan dengan dua metode yakni dengan melakukan pemeriksaan terhadap dokumen prosedur dan penerapannya.³⁴

Dalam meninjau dokumen prosedur kelompok kerja akan meninjau dan menganalisis dokumen-dokumen yang terkait dengan sistem manajemen K3 yang sedang berlangsung. Langkah-langkah yang dapat diambil termasuk:

- 1) Menganalisis kebijakan K3: Menilai kebijakan K3 yang ada dan memastikan bahwa mereka sesuai dengan persyaratan yang ditetapkan dalam Sistem Manajemen K3.
- 2) Menelaah prosedur operasional: Melihat dokumen-dokumen yang menjelaskan prosedur operasional yang diterapkan dalam sistem K3 saat ini. Memeriksa apakah prosedur tersebut memenuhi persyaratan Sistem Manajemen K3.
- 3) Memeriksa instruksi kerja: Meninjau instruksi kerja yang ada untuk memastikan bahwa mereka sesuai dengan persyaratan dan standar keselamatan yang ditetapkan.
- 4) Menganalisis catatan dan dokumentasi: Melihat catatan dan dokumentasi yang telah dihasilkan dalam konteks sistem K3 yang sedang berlangsung. Memverifikasi apakah catatan dan dokumentasi ini memenuhi persyaratan Sistem Manajemen K3.

Sedangkan dalam proses peninjauan pelaksanaan kelompok kerja akan melakukan pengamatan langsung terhadap pelaksanaan

³⁴ Nita Fridayanti and Rono Kusumasmoro, Penerapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja di PT Ferron Par Pharmaceuticals Bekasi, dalam *Jurnal Administrasi Kantor*, Vol. 4, No. 1, 2016, hal. 21-34.

sistem K3 yang sedang berlangsung. Langkah-langkah yang dapat diambil termasuk:

- 1) Observasi lapangan: Mengamati bagaimana proses kerja dilakukan di lapangan dan mengidentifikasi apakah prosedur K3 diikuti dengan baik oleh karyawan.
- 2) Wawancara: Berbicara dengan karyawan dan manajemen terkait untuk memahami bagaimana sistem K3 diimplementasikan dalam praktik sehari-hari. Pertanyaan dapat difokuskan pada pemahaman mereka tentang persyaratan Sistem Manajemen K3 dan bagaimana mereka menerapkannya.
- 3) Audit internal: Melakukan audit internal untuk mengevaluasi kepatuhan terhadap persyaratan K3 yang ada dalam sistem manajemen K3 saat ini.
- 4) Evaluasi kinerja: Menilai kinerja K3 yang terkait dengan indikator kinerja yang telah ditetapkan dan membandingkannya dengan persyaratan dalam Sistem Manajemen K3.

Kedua metode ini dapat digunakan bersama-sama untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang kepatuhan sistem yang sedang berjalan terhadap persyaratan dalam Sistem Manajemen K3. Dengan melakukan peninjauan ini, kelompok kerja dapat mengidentifikasi kekurangan dan membuat rekomendasi perbaikan yang diperlukan untuk memastikan sistem K3 yang sesuai dengan standar K3 yang ditetapkan.

g. Penyusunan jadwal kegiatan

Setelah melakukan peninjauan sistem maka kelompok kerja dapat menyusun suatu jadwal kegiatan. Kelompok kerja dapat menyusun jadwal kegiatan yang mencakup langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk memperbaiki sistem K3 yang ada seperti:

- 1) Tentukan tanggung jawab dan waktu pelaksanaan: Alokasikan tanggung jawab kepada anggota kelompok kerja untuk melaksanakan tindakan perbaikan yang telah ditentukan. Tetapkan waktu mulai dan waktu selesai untuk setiap tindakan perbaikan agar ada jadwal yang jelas.
- 2) Koordinasikan sumber daya: Pastikan bahwa sumber daya yang diperlukan, seperti personel, anggaran, dan waktu, tersedia dan dapat dikoordinasikan untuk melaksanakan tindakan perbaikan sesuai jadwal.
- 3) Monitoring dan evaluasi: Tetapkan waktu untuk memonitor dan mengevaluasi kemajuan dalam pelaksanaan tindakan perbaikan. Lakukan pengukuran dan analisis untuk

memastikan bahwa perbaikan yang diimplementasikan efektif dan sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.

- 4) Penyesuaian jadwal: Jika diperlukan, lakukan penyesuaian jadwal kegiatan berdasarkan hasil pemantauan dan evaluasi. Fleksibilitas dalam mengatasi hambatan atau perubahan yang tidak terduga adalah penting dalam menjaga kelancaran implementasi perbaikan.

Dengan menyusun jadwal kegiatan yang terstruktur, kelompok kerja akan memiliki panduan yang jelas untuk melaksanakan perbaikan sistem K3 secara efektif dan efisien. Jadwal ini juga dapat membantu dalam mengkomunikasikan progres kepada pihak terkait dan memastikan bahwa tindakan perbaikan dilakukan dalam batas waktu yang ditetapkan.

h. Pengembangan sistem manajemen K3

Penulisan manual Sistem Manajemen K3, prosedur dan instruksi kerja, pembagian kelompok, penyusunan bagan alir, dan dokumentasi adalah beberapa kegiatan yang perlu dilakukan selama tahap pengembangan Sistem Manajemen K3.³⁵ Berikut adalah penjelasan lebih lanjut mengenai kegiatan tersebut:

1) Dokumentasi:

Dalam tahap ini, penting untuk membuat dan mengumpulkan dokumen-dokumen yang mendukung implementasi Sistem Manajemen K3. Hal ini meliputi kebijakan K3, standar operasional, prosedur kerja, instruksi kerja, formulir, catatan pelatihan, catatan inspeksi, dan dokumentasi terkait K3 lainnya. Dokumentasi ini akan menjadi acuan dan pedoman bagi seluruh personel yang terlibat dalam Sistem Manajemen K3.

2) Pembagian Kelompok:

Membentuk kelompok kerja atau tim yang bertanggung jawab untuk pengembangan dan implementasi Sistem Manajemen K3 sangat penting. Kelompok ini dapat terdiri dari anggota yang memiliki keahlian dan pengalaman dalam bidang K3, serta memiliki komitmen untuk melaksanakan tugas-tugas terkait dengan pengembangan sistem.

3) Penyusunan Bagan Alir:

Bagan alir atau diagram alir proses K3 dapat membantu memvisualisasikan langkah-langkah yang harus diikuti dalam

³⁵ A. A Gaviota and A. M Mandagi, Implementasi Tahapan Penerapan Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Di PT. Puninar Anji Nyk Logistic Indonesia, dalam *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 10, No. 2, 2020, hal. 105.

sistem K3. Bagan alir ini mencakup proses-proses terkait dengan K3, mulai dari identifikasi bahaya, penilaian risiko, perencanaan tindakan pencegahan, pelatihan karyawan, pelaporan insiden, hingga tindak lanjut dan evaluasi. Penyusunan bagan alir akan membantu dalam pemahaman yang lebih baik tentang alur kerja dan keterkaitan antara langkah-langkah yang perlu diambil dalam Sistem Manajemen K3.

4) Penulisan Manual Sistem Manajemen K3:

Manual Sistem Manajemen K3 merupakan dokumen utama yang menjelaskan tentang kebijakan, prosedur, instruksi, dan tindakan yang perlu diambil dalam Sistem Manajemen K3. Manual ini harus disusun dengan jelas dan terstruktur, mencakup informasi tentang tanggung jawab, wewenang, prosedur pelaporan, evaluasi kinerja, dan aspek-aspek penting lainnya yang terkait dengan K3.

5) Penulisan Prosedur dan Instruksi Kerja:

Prosedur kerja dan instruksi kerja adalah bagian penting dari Sistem Manajemen K3. Prosedur kerja menjelaskan langkah-langkah yang harus diikuti dalam menjalankan suatu pekerjaan dengan aman, sedangkan instruksi kerja memberikan panduan yang lebih rinci tentang cara melakukan tugas-tugas tertentu yang berkaitan dengan K3. Penulisan prosedur dan instruksi kerja harus memperhatikan persyaratan dan standar K3 yang berlaku serta memastikan keselamatan dan kesehatan kerja yang optimal.

i. Penerapan sistem

Setelah semua dokumen tersusun, tiap anggota kelompok kembali ke unit kerja mereka untuk menjalankan sistem yang telah dituangkan dalam dokumen. Dalam menjalankannya, kelompok kerja tak perlu menunggu hingga seluruh dokumen selesai. Jika dokumen sudah selesai dan mencakup salah satu bagian dari standar, pelaksanaan bisa dimulai. Kelompok kerja masih terus berkumpul secara periodik untuk memantau proses penerapan sistem tersebut. Sebelum dilakukan audit internal, sistem sebaiknya sudah diterapkan setidaknya tiga bulan sebelumnya. Waktu tiga bulan dibutuhkan untuk mendapatkan bukti yang cukup (dalam bentuk catatan), melakukan perbaikan sistem, dan merevisi dokumen.³⁶

³⁶ Rudi Suardi, *Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja*,..., hal. 23.

j. Proses sertifikasi

Proses sertifikasi dalam konteks Sistem Manajemen K3 merupakan upaya formal untuk memverifikasi bahwa organisasi telah mengimplementasikan dan mematuhi standar dan persyaratan yang ditetapkan dalam sistem tersebut. Tujuan dari sertifikasi ini adalah untuk mengakui dan mengonfirmasi bahwa organisasi telah menjalankan praktik yang efektif dalam mengelola keselamatan dan kesehatan kerja. Proses sertifikasi umumnya melibatkan lembaga sertifikasi independen yang memiliki keahlian dan akreditasi yang relevan dalam bidang K3. Lembaga sertifikasi ini akan melakukan serangkaian audit dan penilaian terhadap sistem K3 organisasi dengan mengacu pada standar yang berlaku. Organisasi dapat memilih lembaga sertifikasi yang memiliki keahlian dan akreditasi yang relevan serta diakui secara internasional.³⁷

Menurut teori Heinrich atau teori domino yang pertama kali ditemukan oleh H.W Heinrich pada tahun 1929, disebutkan bahwa metode pencegahan kecelakaan yang paling efektif adalah analog dengan metode yang dibutuhkan untuk mengendalikan mutu, biaya, dan kualitas produksi.³⁸ Dalam teori Domino menurut *Heinrich* pada tahun 1929 terdapat lima faktor kecelakaan yaitu:³⁹

a. *Hereditas / ancestry and social environment*

Faktor ini mengacu pada elemen-elemen genetik dan lingkungan sosial yang bisa mempengaruhi kecenderungan individu untuk berperilaku tidak aman. Ini mencakup faktor-faktor yang diturunkan dari keluarga, seperti kecenderungan genetik terhadap risiko, serta pengaruh dari lingkungan sosial yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang terkait keselamatan. Hereditas melibatkan latar belakang seseorang, yang mungkin mencakup kurangnya pengetahuan, atau mencakup karakter individu, seperti sifat keras kepala.

b. *Kesalahan manusia / fault of person*

Faktor ini mencakup aksi atau keputusan yang dilakukan oleh individu yang berkontribusi pada terjadinya kecelakaan. Kesalahan manusia bisa terkait dengan kurangnya konsentrasi, ketidaktahuan, kekurangan keterampilan, atau tindakan yang

³⁷ Sri Rejeki, *Kesehatan dan Keselamatan Kerja*, Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan, 2016, hal. 69.

³⁸ Departemen Tenaga Kerja, *Audit SMK3,.....*, hal. 2.

³⁹ Bambang Endroyo and Tugiono, Analisis Faktor-Faktor Penyebab Kecelakaan Kerja Kontruksi, dalam *Jurnal Teknik Sipil & Perencanaan*, Vol. 9 No. 1, 2007, hal. 21-23.

tidak aman. Kelalaian manusia meliputi, rendahnya motivasi, stres, konflik, isu-isu yang berhubungan dengan kondisi fisik pekerja, ketidaksesuaian keahlian, dan lain sebagainya.

c. Sikap dan kondisi tidak aman / *unsafe act or condition*.

Faktor ini merujuk pada perilaku atau keadaan yang tidak aman di tempat kerja yang dapat berpotensi menimbulkan kecelakaan. Perilaku tidak aman bisa mencakup tindakan yang menyimpang dari prosedur keselamatan, pengabaian terhadap penggunaan peralatan pelindung diri, atau mengesampingkan tanda peringatan. Kondisi tidak aman dapat berarti lingkungan kerja yang tidak memadai dalam memenuhi standar keselamatan, seperti penerangan yang kurang, kondisi fisik yang buruk, atau penanganan bahan berbahaya yang kurang tepat. Tindakan atau sikap tidak aman dapat berupa kelalaian, pelanggaran terhadap prosedur kerja, ketidaktaatan dalam menggunakan alat pelindung diri, pengabaian terhadap rambu-rambu di tempat kerja, dan kurangnya pengurusan izin kerja untuk pekerjaan berisiko tinggi, serta lainnya. Sementara itu, kondisi tidak aman meliputi pencahayaan yang kurang, alat kerja yang tidak layak, kekurangan rambu-rambu keselamatan kerja, atau ketiadaan peralatan pelindung diri yang memadai.

d. Kecelakaan/*acciden*

Faktor ini merujuk pada insiden atau peristiwa yang tidak diharapkan dan tidak direncanakan yang berujung pada luka atau kerugian. Kecelakaan dapat dipicu oleh faktor-faktor yang sudah disebutkan sebelumnya dalam rangkaian peristiwa yang mengarah ke kecelakaan tersebut.

e. Dampak kerugian/*injury*

Faktor ini melibatkan cedera atau kerugian yang dihasilkan oleh insiden atau kecelakaan. Dampak kerugian ini bisa berupa luka fisik, kerugian finansial, atau akibat psikologis.

Kelima faktor kecelakaan ini tersusun seperti kartu domino yang berdiri. Artinya, jika satu kartu tumbang, maka akan mempengaruhi kartu lainnya. Setiap kecelakaan memiliki hubungan sebab-akibat yang terhubung. Untuk mencegah rangkaian kecelakaan berlanjut, salah satu 'kartu', misalnya '*fault of person*' (kartu kedua), harus dihilangkan. Dengan demikian, kecelakaan lainnya dapat dicegah. Ini juga merupakan bentuk pencegahan kecelakaan.⁴⁰

⁴⁰ Eky Aristriyana and Deyk Ferdian, Identifikasi Potensi Bahaya Menggunakan Metode Job Safety Analysis Pada Konveksi CV. Jasa Karya Nusantara Banjarsari, dalam *JIG*, Vol. 4.No.1, 2022, hal. 1-11.

Menurut revisi teori domino oleh Frank Bird, kunci pencegahan kecelakaan adalah dengan menghapus perilaku tidak aman sebagai faktor ketiga dari lima faktor kecelakaan. Berdasarkan penelitiannya, perilaku tidak aman ini bertanggung jawab atas 88% penyebab kecelakaan, sementara kondisi tidak aman berkontribusi 10% terhadap total penyebab kecelakaan.⁴¹

B. Tantangan Keselamatan Kerja dalam Dunia Industri

Industri merupakan sektor yang menyerap banyak tenaga kerja, tetapi juga dapat menjadi lokasi kecelakaan kerja yang berpotensi merugikan pekerja dan perusahaan itu sendiri. Karena itu, penting bagi industri untuk memahami tantangan yang dapat muncul dalam keselamatan kerja dan mengambil langkah-langkah pencegahan yang tepat untuk mengurangi risiko kecelakaan kerja. Tantangan dalam keselamatan kerja di dunia industri dapat berasal dari beragam faktor seperti peralatan, lingkungan kerja, kebijakan perusahaan, budaya keselamatan kerja, dan lainnya. Masing-masing faktor ini memiliki dampak terhadap keselamatan kerja di industri, sehingga perlu menjadi perhatian utama para pengelola industri.⁴²

Tantangan keselamatan kerja juga dapat berasal dari komponen-komponen utama yang harus dipenuhi dalam menciptakan lingkungan kerja yang aman dan sehat. Terdapat tiga poin komponen utama tersebut yaitu kapasitas kerja, beban kerja, dan lingkungan kerja yang bisa menjadi beban tambahan bagi pekerja. Kapasitas kerja, beban kerja, dan kondisi lingkungan kerja merupakan faktor-faktor penting yang berkaitan erat dengan tantangan dalam menciptakan keselamatan kerja di industri.⁴³

Pertama, kapasitas kerja yang tidak mencukupi bisa menjadi tantangan dalam keselamatan kerja, sebab hal tersebut dapat memperbesar risiko kejadian kecelakaan kerja. Ketidacukupan kapasitas kerja dapat berdampak pada penurunan konsentrasi dan pengambilan keputusan yang kurang tepat, yang pada gilirannya bisa menghambat kinerja dan meningkatkan risiko kecelakaan kerja. Oleh karenanya, penting bagi perusahaan untuk memastikan bahwa para

⁴¹ Siti Mulyani, *Analisa Risiko Kecelakaan dengan Menggunakan Metode Domino pada Pembangunan Proyek Apartemen Grand Taman Melati Margonda-Depok*, Surabaya: Insitut Teknologi 10 Nopember, 2016, hal. 20-25.

⁴² ILO, *Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Tempat Kerja*, Jakarta: ILO, 2013, hal. 6.

⁴³ Nolin Febriani Hutabarat, *Penerapan Konsep Keselamatan Kesehatan Kerja Dalam Mencegah Penyakit Akibat Kerja*, *Osfpreprints*, 2020, hal. 1.

pekerja memiliki kapasitas kerja yang memadai dan mendapat dukungan dalam melaksanakan tugas mereka.

Kedua, beban kerja yang berat juga bisa menjadi tantangan dalam keselamatan kerja karena dapat menimbulkan kelelahan secara fisik dan mental. Beban kerja yang berlebihan dapat menurunkan kualitas pekerjaan dan meningkatkan risiko kecelakaan kerja, terlebih jika pekerja harus bekerja dalam situasi yang berisiko atau membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi. Oleh karenanya, perusahaan perlu memastikan bahwa beban kerja yang diberikan kepada pekerja sesuai dengan kemampuan mereka dan tidak melebihi batas kesehatan yang diperbolehkan.

Ketiga, lingkungan kerja yang tidak aman bisa menjadi tantangan dalam keselamatan kerja di industri. Lingkungan kerja yang tidak aman dapat meningkatkan risiko terjadinya kecelakaan kerja, seperti tergelincir, terjatuh, atau tertimpa benda berat. Selain itu, lingkungan kerja yang tidak sehat juga dapat mempengaruhi kesehatan dan keselamatan pekerja dalam jangka panjang. Oleh karena itu, perusahaan harus memastikan bahwa lingkungan kerja yang disediakan aman dan sehat bagi pekerja. Jika ketiga komponen tersebut serasi maka bisa dicapai suatu derajat kesehatan kerja yang optimal dan peningkatan produktivitas. Sebaliknya, apabila terdapat ketidakserasian dapat menimbulkan masalah kesehatan kerja berupa penyakit ataupun kecelakaan akibat kerja yang pada akhirnya akan menurunkan produktivitas kerja.⁴⁴

1. Kapasitas Kerja

Kapasitas kerja merupakan kemampuan dasar sebagai faktor penentu yang mencakup karakteristik individu⁴⁵. Menurut Suma'mur⁴⁶ kapasitas kerja terdiri dari usia, tingkat pendidikan, masa kerja, jenis kelamin, motivasi kerja, keterampilan, status gizi dan kondisi kesehatan.

a. Usia

Usia sangat berpengaruh terhadap produktivitas kerja. Seseorang dengan usia yang semakin tua akan mengalami kemampuan fisik

⁴⁴ Buku Pedoman Umum Pelaksanaan Kesehatan dan Keselamatan Kerja di Gedung (K3G) di Ruang Kantor, Ruang Kerja, Laboratorium Pendidikan dan Penelitian, Program Studi Teknik Fisika Fakultas Teknologi Industri Institut Teknologi Bandung 2022, hal. 7, diakses dari <https://tf.itb.ac.id/wp-content/uploads/sites/332/2022/07/220628-SOP-K3-Laboratorium-Teknik-Fisika-EE.pdf>

⁴⁵ W. S. Kuswana. *Ergonomi dan K3 (Kesehatan dan Keselamatan Kerja)*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2017, hal. 221.

⁴⁶ Suma'mur. *Higene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*, Jakarta: CV. Sagung Seto, 2014, hal. 123.

yang semakin menurun. Pekerja dalam rentang usia produktif umumnya memiliki fisik yang lebih kuat dibandingkan dengan pekerja usia nonproduktif sehingga kecenderungan produktivitas pekerja dengan usia nonproduktif lebih rendah dibandingkan dengan pekerja usia produktif. Menurut Tarwaka *et al.*,⁴⁷ pada usia 25 tahun seseorang akan mencapai puncak kapasitas kerjanya tetapi pada rentang usia 50-60 tahun, seseorang akan mengalami penurunan kekuatan otot sebesar 25% dan menurunnya kemampuan sensoris-motoris sebesar 60%. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ukkas yang menjelaskan bahwa variabel usia menjadi variabel yang memiliki pengaruh dominan terhadap produktivitas kerja.

b. Tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang menjadi salah satu indikator dari tingkat pengetahuan seseorang. Pekerja dengan pengetahuan yang luas terhadap pekerjaannya akan berusaha mengurangi bahaya dalam pekerjaannya yang dapat membahayakan kesehatan dan keselamatannya sehingga ia dapat bekerja maksimal. Menurut Adhanari diketahui bahwa tingkat pendidikan memiliki hubungan yang signifikan dengan produktivitas kerja. Hal ini ditunjukkan dengan persentase faktor pendidikan mempengaruhi produktivitas sebesar 51,1% sedangkan 48,9% dipengaruhi oleh faktor yang lain.

c. Masa kerja

Masa kerja adalah rentang waktu seseorang telah melakukan pekerjaan tersebut. Semakin lama seseorang dalam pekerjaan yang ia tekuni kemungkinan besar produktivitas yang dihasilkan akan semakin baik. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri bahwa dari variabel pendidikan, jenis kelamin dan pengamalan kerja, variabel pengalaman kerja paling mempengaruhi produktivitas kerja sebesar 11,29%.

d. Jenis kelamin

Jenis kelamin laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dari segi fisik, psikis dan anatominya. Pada dasarnya jenis kelamin laki-laki memiliki kekuatan otot lebih besar daripada perempuan tetapi dalam hal ketelitian dan ketekunan jenis kelamin perempuan lebih unggul daripada laki-laki, sehingga kesesuaian kebutuhan pekerjaan dengan jenis kelamin dapat berpengaruh

⁴⁷ R. R. P. Farikha and D Ardyanto, Hubungan Status Gizi, Karakteristik Individu dengan Produktivitas Pekerja Sorting Dan Packing, dalam *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, Vol. 5 No. 1, 2016, 71-80.

pada produktivitas kerja. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri, bahwa dalam pekerjaan yang membutuhkan kekuatan fisik, pekerja laki-laki dirasa lebih produktif dibandingkan dengan pekerja perempuan.

e. Motivasi kerja

Motivasi kerja merupakan serangkaian nilai dan sikap yang memberi kekuatan untuk mendorong seseorang berperilaku dalam mencapai tujuan yang ia inginkan. Saat seseorang memiliki motivasi yang tinggi untuk bekerja maka produktivitas kerja juga akan meningkat. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rondonuwu⁴⁸ bahwa ditemukan responden dengan motivasi kerja yang baik juga memiliki produktivitas kerja yang baik sebanyak 39 responden atau 82,98%.

f. Keterampilan kerja

Semakin mahir seseorang dalam pekerjaannya, maka efisiensi dalam bekerja pun akan semakin tinggi. Orang-orang dengan keterampilan tinggi biasanya lebih jarang absen atau mengambil cuti sakit. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Syahdan, diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara keterampilan kerja dan produktivitas kerja. Dapat disimpulkan dari hasil uji statistik *chi square rank* yang bernilai 0,658 dengan tingkat signifikansi 0,000, bahwa semakin tinggi keterampilan kerja seseorang, maka produktivitas kerjanya pun akan semakin tinggi.

g. Status gizi

Status gizi adalah ekspresi dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu. Sedangkan menurut Par'i,⁴⁹ Status gizi merupakan kondisi yang muncul dari keseimbangan antara zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dengan asupan zat gizi yang diperoleh dari makanan. Tingkat status gizi seseorang dapat berdampak pada produktivitas kerjanya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Utami, terdapat hubungan signifikan antara status gizi dan produktivitas kerja. Pekerja yang memiliki status gizi yang baik cenderung lebih produktif dibandingkan dengan pekerja yang memiliki status gizi yang kurang baik.⁵⁰

⁴⁸ Levianti Rondonuwu, Paul A T Kawatu, and Nancy S H Malonda, Hubungan Antara Motivasi Kerja dengan Produktivitas Kerja pada Tenaga Harian Lepas di Badan Pengelolaan Lingkungan Hidup, dalam *jurnal Pharmacon*, Vol. 5, No. 2, 2016, hal.12.

⁴⁹ H. M. Par'i. *Penilaian Status Gizi*, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2017, hal. 2.

⁵⁰ Sri Rahayu Utami, 'Status Gizi, Kebugaran Jasmani Dan Produktivitas Kerja Pada Tenaga Kerja Wanita, dalam *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 8, No. 1, 2012, 74-80.

h. Kondisi kesehatan

Kesehatan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi produktivitas. Kondisi kesehatan yang baik dapat meningkatkan produktivitas kerja. Pekerjaan yang menuntut produktivitas kerja tinggi hanya akan dicapai dengan kondisi kesehatan kerja yang baik. Sebaliknya, keadaan sakit akan mempengaruhi tenaga kerja mengalami penurunan dalam kemampuan bekerja fisik, berfikir, sehingga hasil kerjanya menjadi tidak maksimal.⁵¹

Status kesehatan pekerja di Indonesia secara umum belum mencapai tingkat yang memuaskan. Beberapa studi telah menunjukkan bahwa 30-40% pekerja di Indonesia tidak memperoleh cukup protein dan kalori, 30% mengalami anemia akibat gizi buruk, dan 35% mengalami defisiensi zat besi tanpa disertai anemia. Kondisi kesehatan seperti ini menghambat pekerja untuk mencapai tingkat produktivitas yang maksimal. Lebih jauh lagi, situasi ini diperparah oleh fakta bahwa sebagian besar tenaga kerja kita masih terdiri dari pekerja di bidang kesehatan dan non-kesehatan yang memiliki banyak keterbatasan. Karena itu, mereka mungkin sering mengalami hambatan dalam melaksanakan tugas mereka, khususnya terkait isu penyakit akibat kerja (PAK) dan kecelakaan kerja.⁵²

2. Beban Kerja

Beban kerja adalah sekumpulan atau sejumlah kegiatan yang harus diselesaikan oleh suatu unit organisasi. Sedangkan menurut Kurnia beban kerja merupakan suatu proses analisa terhadap waktu yang digunakan oleh seseorang atau sekelompok orang dalam menyelesaikan tugastugas suatu pekerjaan (jabatan) atau kelompok jabatan (unit kerja) yang dilaksanakan dalam keadaan/kondisi normal.⁵³

Beban kerja yang terlalu tinggi dapat menimbulkan dampak negatif, termasuk kelelahan baik secara fisik maupun mental serta berbagai reaksi emosional seperti sakit kepala, masalah pencernaan, dan mudah marah. Di sisi lain, beban kerja yang terlalu rendah, yang biasanya terjadi karena pengurangan aktivitas, bisa

⁵¹ Ulfa Nurul Nissa and Sholihati Amalia, Pengaruh Keselamatan dan Kesehatan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan, dalam *Jurnal Riset Bisnis dan Investasi*, Vol. 3, No. 3, 2018, hal. 69-77.

⁵² Hanita Grace Sagala, Kebijakan K3 di Rumah Sakit untuk Mencegah Terjadi PAK, *OSF Preprints*, 1992.

⁵³ Agung Solihin, Model Hubungan Beban Kerja, Kompensasi dan Pengembangan Karir Terhadap Loyalitas Karyawan PT. ABC, dalam *Jurnal Bisnis, Ekonomi, Manajemen, dan Kewirausahaan*, Vol. 1 No. 1, 2021, hal. 36-45.

menimbulkan rasa bosan. Ketika seseorang merasa bosan dengan pekerjaannya, atau ketika pekerjaan yang diberikan terlalu sedikit, maka perhatian terhadap pekerjaan tersebut akan berkurang. Hal ini dapat berpotensi membahayakan pekerja, karena kurangnya perhatian dapat meningkatkan risiko terjadinya kesalahan atau kecelakaan kerja..⁵⁴

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi beban kerja, secara umum terbagi menjadi dua faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal.

- a. Faktor eksternal yaitu beban yang berasal dari luar tubuh pekerja, yaitu:⁵⁵
 - 1) Tugas (*task*), tugas bersifat fisik seperti, tata ruang tempat kerja, kondisi ruang kerja, kondisi lingkungan kerja, sikap kerja, ataupun beban kerja yang dijalani. Sedangkan tugas yang bersifat mental meliputi, tanggung jawab, kompleksitas pekerjaan, emosi pekerjaan dan sebagainya.
 - 2) Organisasi Kerja, meliputi lamanya waktu kerja, waktu istirahat, shift kerja, sistem kerja dan sebagainya.
 - 3) Lingkungan kerja, lingkungan kerja ini dapat meliputi antara lain, lingkungan kerja fisik, lingkungan kerja kimiawi, lingkungan kerja biologis dan lingkungan kerja psikologis.
- b. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam tubuh akibat dari reaksi beban kerja eksternal yang berpotensi sebagai stresor, meliputi faktor somatis (jenis kelamin, umur, ukuran tubuh, status gizi, kondisi kesehatan, dan sebagainya), dan faktor psikis (motivasi, persepsi, kepercayaan, keinginan, kepuasan, dan sebagainya).

3. Lingkungan Kerja

Lingkungan kerja mengacu pada kondisi fisik, sosial, dan psikologis yang ada di tempat kerja. Ini termasuk semua hal yang mempengaruhi karyawan dalam menjalankan tugasnya. Sebuah lingkungan kerja yang positif dapat membantu meningkatkan produktivitas, kesejahteraan, dan kepuasan karyawan.⁵⁶ Dalam menjalankan aktivitas sebuah perusahaan, lingkungan kerja

⁵⁴ Rusda Irawati and Dini Arimbi Carollina, Analisis Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Operator Pada Pt Giken Precision Indonesia, Inovbiz: dalam *Jurnal Inovasi Bisnis*, Vol. 5 No.1, 2017, hal. 51.

⁵⁵ Irawati and Carollina, *Analisis Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Operator Pada Pt Giken Precision Indonesia*,..., hal. 52.

⁵⁶ Herman Surijadi and Yuslan Idris, Dampak Lingkungan Kerja Fisik dan Lingkungan Kerja Non Fisik Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan, dalam *Jurnal Public Policy*, Vol.1, No.1, 2020.

mencakup semua kondisi yang ada di sekitar pekerja, yang dapat mempengaruhi mereka, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam melaksanakan tugas mereka. Lingkungan kerja adalah komponen yang sangat penting dalam pelaksanaan tugas karyawan. Jika kita memberikan perhatian pada penciptaan lingkungan kerja yang baik, atau menciptakan kondisi kerja yang mampu memberikan motivasi bagi karyawan, ini dapat membawa dampak positif pada semangat, antusiasme, dan kinerja kerja karyawan.⁵⁷

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi suasana. keamanan, dan kesehatan lingkungan kerja, meliputi:⁵⁸

- 1) Kondisi fisik: Kondisi fisik di tempat kerja, seperti suhu, pencahayaan, tingkat kebisingan, kualitas udara, dan tata letak ruangan, dapat mempengaruhi kenyamanan dan kesehatan karyawan. Lingkungan kerja yang nyaman dari segi fisik bisa membantu meningkatkan konsentrasi dan kinerja karyawan..
- 2) Budaya organisasi: Nilai-nilai, norma, dan praktik yang ada di dalam sebuah organisasi memiliki peran penting dalam membentuk lingkungan kerja. Budaya yang mendorong kerja sama, komunikasi yang terbuka, dan saling menghargai satu sama lain akan membantu menciptakan lingkungan kerja yang positif.
- 3) Kualitas hubungan antar rekan kerja: Hubungan yang baik antara rekan kerja menciptakan atmosfer yang menyenangkan di tempat kerja. Komunikasi yang efektif, dukungan tim, dan kerja sama tim dapat memperkuat hubungan di antara karyawan.
- 4) Keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi: Lingkungan kerja yang mendorong keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi karyawan dapat membantu mereka mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Beberapa faktor yang dapat membantu menciptakan keseimbangan ini adalah kebijakan yang memberikan fleksibilitas waktu, cuti yang adil, dan dukungan terhadap kesejahteraan karyawan.
- 5) Kesempatan pengembangan dan kemajuan: Lingkungan kerja yang memberikan ruang bagi pengembangan diri dan kemajuan

⁵⁷ Nela Prima Rahmawati, Bambang Swasto, dan Arik Prasetya, Pengaruh Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Kpp Pratama Malang Utara, dalam *Jurnal Administrasi Bisnis*, Vol. 8 No. 3, 2014, hal. 1-9.

⁵⁸ Lyta Lestary and Dan Harmon, Pengaruh Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan, dalam *Jurnal Transekonomika: Akuntansi, Bisnis dan Keuangan*, Vol. 1 No. 2, 2021, 191-98.

karir karyawan dapat mendorong motivasi dan keterlibatan mereka. Faktor-faktor seperti pelatihan, program pengembangan, dan umpan balik yang konstruktif berperan penting dalam menciptakan lingkungan kerja seperti ini.

Penting bagi perusahaan untuk menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan mendukung agar karyawan dapat berkinerja dengan baik dan tetap termotivasi. Hal ini dapat membantu meningkatkan produktivitas, retensi karyawan, dan keberhasilan jangka panjang perusahaan. Suatu kondisi lingkungan kerja dapat dikatakan baik apabila lingkungan kerja tersebut sehat, nyaman, aman dan menyenangkan bagi karyawan dalam menyelesaikan pekerjaannya. Lingkungan kerja bila tidak memenuhi persyaratan dapat mempengaruhi kesehatan kerja, dapat menimbulkan kecelakaan kerja (*Occupational Accident*), serta dapat menimbulkan penyakit akibat kerja dan penyakit akibat hubungan kerja (*Occupational Disease & Work Related Diseases*).

Salah satu faktor yang sering menimbulkan tantangan dan bahaya bagi kesehatan dan keselamatan kerja ialah lingkungan dan kondisi fisik tempat kerja, kondisi tersebut dapat muncul dari penerangan dan iklim kerja, getaran dan radiasi di tempat kerja, bahaya kimia dan biologi di tempat kerja penerangan dan iklim kerja, getaran dan radiasi di tempat kerja, bahaya kimia dan biologi di tempat kerja.⁵⁹

a. Penerangan

Penerangan yang baik memungkinkan orang dapat melihat objek-objek yang dikerjakannya secara jelas, cepat dan tanpa upaya-upaya yang tidak perlu. Penerangan umum adalah penerangan di seluruh area tempat kerja dan penerangan setempat adalah penerangan di tempat objek kerja, baik berupa meja kerja maupun peralatan.⁶⁰

Terdapat faktor yang memengaruhi intensitas penerangan diantaranya yaitu:

1) Sumber cahaya

Ada berbagai jenis sumber cahaya yang sering digunakan saat ini, seperti lampu pijar atau bohlam, lampu TL (yang juga dikenal sebagai lampu pelepasan listrik atau lampu fluoresen), dan tentunya cahaya alami dari matahari..

2) Daya pantul (*reflektivitas*)

⁵⁹ Eni Mahawati, dkk, *Keselamatan Kerja dan Kesehatan Lingkungan Industri*, Medan: Yayasan Kita Menulis, 2021, hal. 77-124.

⁶⁰ BSN (Badan Standar Nasional), (SNI 16-7062-2004) tentang Pengukuran intensitas penerangan di tempat kerja

Jika cahaya jatuh pada permukaan yang kasar dan berwarna hitam, maka seluruh cahaya tersebut akan diserap. Namun, jika permukaannya halus dan mengkilap, cahaya akan dipantulkan secara sejajar. Sementara itu, jika permukaannya tidak rata atau tidak datar, pantulan cahaya yang terjadi akan tersebar atau difus.

3) Ketajaman penglihatan

Kemampuan mata untuk melihat sesuatu benda dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: (1) Ukuran objek/benda, seperti besar kecilnya objek tersebut, (2) Luminensi/brightness yang merupakan tingkat terangnya lapangan penglihatan yang tergantung dari penerangan dan pemantulan objek/penerangan, (3) Waktu pengamatan, yaitu lamanya melihat, (4) Derajat kontras yang merupakan perbedaan derajat terang antara objek dan sekelilingnya atau derajat terang antara 2 permukaan.

Adapun penerangan yang buruk dapat mengakibatkan hal-hal yang tidak diinginkan yaitu:⁶¹

- 1) Kelelahan mata sebagai akibat dari berkurangnya daya dan efisiensi kerja
- 2) Memperpanjang waktu kerja
- 3) Keluhan pegal di daerah mata dan sakit kepala di sekitar mata
- 4) Kerusakan indera mata
- 5) Kelelahan mental
- 6) Kehilangan produktivitas
- 7) Kualitas kerja rendah
- 8) Banyak terjadi kesalahan
- 9) Menimbulkan terjadinya kecelakaan

b. Iklim Kerja

Iklim kerja adalah kombinasi dari suhu ruangan, kelembaban udara, kecepatan pergerakan udara, dan suhu radiasi di tempat kerja. Iklim kerja yang tidak nyaman atau tidak memenuhi standar yang ditentukan bisa menurunkan kapasitas kerja, yang pada gilirannya menurunkan efisiensi dan produktivitas kerja. Suhu udara yang dianggap nyaman bagi orang Indonesia biasanya berkisar antara 24° hingga 26° Celsius, dan perbedaan suhu di dalam dan di luar ruangan tidak boleh lebih dari 5° Celsius. Tempat kerja yang terpapar suhu yang

⁶¹ Nina Wiyanti and Tri Martiana, Hubungan Intensitas Penerangan dengan Kelelahan Mata pada Pengrajin Batik Tulis, dalam *The Indonesian Journal Of Occupational Safety and Health*, Vol. 4 No. 2, 2015, hal. 43-48.

terlalu panas dapat meningkatkan risiko munculnya masalah kesehatan dan keselamatan kerja.⁶²

Jika iklim kerja memiliki suhu yang terlalu tinggi, hal ini dapat menyebabkan apa yang disebut tekanan panas. Tekanan panas adalah total beban panas yang diterima oleh tubuh, yang merupakan gabungan dari kerja fisik, faktor lingkungan (seperti suhu udara, kelembaban, pergerakan udara, dan radiasi panas) serta faktor pakaian yang digunakan. Paparan panas yang terlalu tinggi dapat menyebabkan peningkatan suhu tubuh. Peningkatan suhu ini, ditambah dengan dehidrasi yang mungkin terjadi akibat paparan panas, dapat menyebabkan kelelahan fisik, perubahan emosi, penurunan konsentrasi, dan sebagainya, sehingga meningkatkan risiko terkena penyakit akibat kerja.⁶³

Paparan panas di lingkungan kerja dapat memicu berbagai respon fisiologis dalam tubuh kita. Di dalam sistem saraf pusat, *hipotalamus* bertindak sebagai pusat pengatur suhu. *Hipotalamus* akan memberikan respon ketika paparan panas melebihi ambang batas yang bisa ditoleransi, misalnya dengan memicu keringat atau mengatur pembentukan panas dalam tubuh dan respon *vasomotor* seperti *vasokonstriksi* (penyempitan pembuluh darah) atau *vasodilatasi* (pelebaran pembuluh darah). Ketika ada banyak sinyal dari termoreseptor (sensor panas) di kulit, ini akan menghasilkan peningkatan produksi keringat dan pelebaran pembuluh darah di kulit, serta mengurangi produksi panas dalam tubuh.⁶⁴

Kegagalan *hipotalamus* dalam memberikan respon fisiologis dapat menyebabkan hilangnya kemampuan evaporasi dan percepatan kenaikan suhu yang tidak terkendali sehingga menimbulkan *heat stroke* yang ditandai dengan kebingungan, perubahan status mental, kehilangan kesadaran, kulit kering atau keringat berlebih, kejang, dan suhu tubuh yang sangat tinggi.

Paparan panas di tempat kerja dapat merangsang berbagai reaksi tubuh kita. Di dalam sistem saraf pusat, *hipotalamus* berfungsi sebagai regulator suhu tubuh. *Hipotalamus* akan

⁶² Merry Sunaryo and Muslikha Nourma Rhomadhoni, Gambaran dan Pengendalian Iklim Kerja dan Keluhan Kesehatan pada Pekerja, dalam *Jurnal Medical Technology and Public Health*, Vol. 4 No. 2, 2020, 171-80.

⁶³ Christina Simpson and Alan Abelsohn, Heat-Induced Illness, dalam *Journal, Canadian Medical Association*, Vol. 10, No. 1, 2012, hal. 11.

⁶⁴ IB Mekjavic, O. Eiken, Contribution of thermal and nonthermal factors to the regulation of body temperature in humans, dalam *Journal Appl Physiol*, 2013, hal. 20-65.

bereaksi ketika kita terpapar panas yang melebihi batas toleransi tubuh, seperti dengan memicu produksi keringat atau mengendalikan pembentukan panas dalam tubuh dan respon vasomotor, yaitu proses penyempitan (*vasokonstriksi*) atau pelebaran (*vasodilatasi*) pembuluh darah.

Jika banyak sinyal dari termoreseptor (sensor panas) di kulit, hal ini akan menghasilkan peningkatan produksi keringat dan pelebaran pembuluh darah di kulit, sekaligus menekan produksi panas dalam tubuh.⁶⁵

Paparan panas yang tidak diatur dengan baik juga bisa mempengaruhi sistem *kardiovaskular*, yaitu sistem yang mengatur aliran darah dalam tubuh kita. Sistem ini bekerja sama dengan sistem saraf otonom dan sistem *endokrin* untuk mengontrol sirkulasi darah. Fungsi utamanya adalah menyampaikan oksigen ke seluruh jaringan dalam tubuh, membawa produk-produk metabolisme, dan mengelola panas yang dihasilkan oleh jaringan. Saat berada dalam kondisi panas, jantung mungkin tidak memiliki kapasitas yang cukup untuk memenuhi kebutuhan organ-organ tubuh selama proses pembuangan panas tubuh. Ketika sedang melakukan aktivitas fisik, pembuluh darah di seluruh tubuh biasanya menyempit (*vasokonstriksi*). Namun, sebagai respon terhadap panas, sistem saraf otonom kita akan mengurangi tenaga yang dikeluarkan oleh pembuluh darah untuk menyempit, yang mengakibatkan pelebaran pembuluh darah di permukaan kulit (*vasodilatasi*) untuk membantu proses pengaturan suhu tubuh (*termoregulasi*).⁶⁶

Ketika seseorang bekerja terus menerus di lingkungan yang panas, volume darah pada vena sentral menurun, stroke volume menurun, dan denyut nadi harus meningkat untuk mempertahankan karbon monoksida (CO). Volume sirkulasi juga mengalami penurunan akibat dehidrasi, berkeringat, dan sebagian karena sistem termoregulasi yang berusaha mempertahankan sirkulasi ke seluruh otot dan jaringan saat bekerja. Perurunan volume tersebut dapat mengakibatkan peningkatan denyut jantung dan kebutuhan oksigen miokard.⁶⁷

Paparan panas di lingkungan kerja terhadap kesehatan pekerja dapat memberikan dampak termasuk gangguan akut.

⁶⁵ N. Taylor, H. Groeller . *Physiological Bases of Human Performance During Work and Exercise*. 1st ed. Elsevier, 2008.

⁶⁶ Ken Parsons. *Human Thermal Environments*, Boca Raton: CRC Press, 2014.

⁶⁷ Gonzalez-Alonzo J, Eiken O, Mekjavic I. A, *Critical Core Temperature and the Significance of Absolute Work Rate*. Churchill Livingstone Elsevier; 2014.

Paparan panas akut dapat menyebabkan heat stroke atau serangan panas akibat terjadi gangguan pada sistem saraf pusat, kegagalan dalam evaporasi atau berkeringat, dan paparan panas yang meningkatkan suhu tubuh hingga mencapai 41°C. *Heat stroke* merupakan suatu kegawatdaruratan yang ditandai dengan suhu tubuh meningkat ≥ 40 °C, mual, halusinasi, sakit kepala, hingga hilangnya kesadaran.⁶⁸

Gangguan akut yang dapat terjadi juga adalah *heat exhaustion*. Kondisi tersebut dapat terjadi akibat dehidrasi, penurunan *elektrolit*, dan cairan pada tubuh yang nantinya akan menurunkan volume darah pada sirkulasi. *Heat exhaustion* dapat terjadi 10 kali lebih sering dari pada gangguan lain dengan gejala yang muncul yaitu sakit kepala, mual, vertigo, lemah, haus, keringat berlebih, mudah marah, dan jumlah urin yang menurun.⁶⁹

Paparan panas akan meningkatkan proses evaporasi untuk pemindahan panas. Keringat diekskresikan melalui duktus atau saluran ektrin. Adanya sumbatan pada duktus tersebut menyebabkan *erupsi papulovesikular multiple non-folikular* yang disebabkan oleh keluarnya keringat ke epidermis atau dermis akibat pecahnya duktus ektrin yang tersumbat yang disebut dengan *miliaria* atau *heat rash*. *Heat rash* merupakan salah satu gangguan pada sistem integumen akibat paparan panas berlebih.⁷⁰ Hal ini dapat terjadi karena kulit terus menerus mengekskresikan keringat yang tidak dapat menguap dari kulit sehingga secara mekanis akan menyumbat saluran keringat dan jika tidak diatasi dengan segera lesi dapat terinfeksi dan berkembang menjadi infeksi sekunder.⁷¹

Paparan panas yang terjadi dalam jangka panjang dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas terutama pada individu yang memiliki penyakit komorbid seperti diabetes atau penyakit kardiovaskular yang kurang toleran terhadap panas. Paparan

⁶⁸ Toru Hifumi and others, 'Heat Stroke.', dalam *Journal of Intensive Care*, Vol. 6 No. 30, 2018, hal. 55-60.

⁶⁹ GP. Kenny, TE. Wilson, AD. Flouris, N. Fujii. *Heat exhaustion. Handb Clin Neurol*. 2018, hal. 1-8.

⁷⁰ K. Pandolf , R. Burse, R. Goldman . 'Role of physical fitness in heat acclimatisation, decay and reinduction, dalam *Journal Ergonomics*, Vol. 20 No. 4, hal. 399-408

⁷¹ AM. Donoghue. *Miliaria rubra of the lower limbs in underground miners*, 2020, 430-433.

panas kronis juga menyebabkan individu lebih rentan terhadap penyakit serta gangguan kesehatan akut dan kronis.⁷²

Selain iklim panas, ada juga iklim dingin. Pengaruh suhu dingin dapat mengurangi efisiensi dengan keluhan kaku atau kurangnya koordinasi otot.⁷³ Sedangkan pengaruh suhu ruangan sangat rendah terhadap kesehatan dapat mengakibatkan penyakit yang terkenal yang disebut dengan *chilblains*, *trench foot*, dan *frostbite*. Pencegahan terhadap gangguan kesehatan akibat iklim kerja suhu dingin dilakukan melalui seleksi pekerja yang fit dan penggunaan pakaian pelindung yang baik serta pemeriksaan kesehatan perlu juga dilakukan secara periodik.⁷⁴

c. Getaran dan Radiasi di Tempat Kerja

Getaran adalah suatu peristiwa paparan sejumlah energi tertentu yang berasal dari suatu sistem menyebar ke lingkungan atau sebaliknya proses paparan energi dari lingkungan menuju ke sistem hingga menghasilkan energi sama dengan nol. Getaran tersebut dapat terjadi secara alamiah dari pergerakan alam atau juga dapat terjadi dari hasil buatan manusia, namun dapat dipastikan bahwa getaran yang terjadi dengan nilai energi tertentu senantiasa menuju ke titik keseimbangan karena setiap proses pembangkitan energi baik oleh alam maupun oleh aktivitas manusia senantiasa mengikuti dan menuju ke arah hukum kekekalan energi.⁷⁵

Kemudian, selain ada getaran, ada juga radiasi. Radiasi adalah pancaran energi dari atau melalui suatu materi atau ruang baik dalam bentuk panas, gelombang elektromagnetik dalam bentuk foton atau cahaya atau berupa partikel. Radiasi juga dapat diartikan sebagai energi yang dilepaskan oleh atom.⁷⁶ Sumber radiasi dapat berasal dari pergerakan atau peristiwa alam berupa sinar kosmos, sinar gamma yang berasal dari kulit bumi atau

⁷² NIOSH. Occupational Exposure to Heat and Hot Environments. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, dalam *National Institute for Occupational Safety and Health*, 2016.

⁷³ Kristina Dede Odi, Sintha Lisa Purimahua, and Luh Putu Ruliati, 'Hubungan Sikap Kerja, Pencahayaan dan Suhu Terhadap Kelelahan Kerja dan Kelelahan Mata pada Penjahit di Kampung Solor Kupang, dalam *Jurnal Ikesma*, Vol. 14 No. 1, 2018, hal. 65.

⁷⁴ Eni Mahawati, dkk, *Keselamatan Kerja dan Kesehatan Lingkungan Industri*, (tt: Penerbit Yayasan Kita Menulis, 2021, hal. 86.

⁷⁵ Aliva Kemala, Faktor Psikososial Lingkungan Kerja (Studi Kasus) pada Karyawan Pabrik SSP PT. X', dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 11 No. 1, 2018, hal. 95-106.

⁷⁶ Anne M R Moore Keith L & Agur, 'Proteksi Radiasi pada Pasien, Pekerja, dan Lingkungan di Dalam Instalasi Radiologi, dalam *Jurnal, Strada: Ilmiah Kesehatan*, 2019, hal. 236-39.

peluruhan unsur-unsur radioaktif yang ada di alam, seperti peluruhan Radon dan Thorium di udara. Selain radiasi alam, juga terdapat radiasi buatan yaitu radiasi yang timbul akibat adanya aktivitas manusia yang menghasilkan suatu pancaran foton, misalnya penyinaran dengan sinar X dalam aplikasi medis. Radiasi juga sangat mungkin terjadi dari reaktor nuklir atau proses-proses reaksi yang menggunakan material atau unsur yang menghasilkan peluruhan.⁷⁷

Getaran dan radiasi memiliki dampak positif dan negatif pada diri manusia dan lingkungan. Pada dasarnya getaran dan radiasi yang terjadi oleh buatan manusia berdampak positif baik terhadap manusia itu sendiri maupun terhadap lingkungan, karena pembangkitan getaran dan radiasi sengaja dibuat untuk tujuan dan kepentingan tertentu, namun terkadang menimbulkan masalah atau dampak yang merugikan terhadap manusia dan lingkungan sebagai dampak negatif karena penggunaan yang cenderung lepas kontrol, terjadi insiden atau karena kelalaian dan dampak jangka panjang yang di luar dari perkiraan saat getaran dan radiasi itu diproduksi. Meskipun, dilihat dari sisi sejarah, keilmuan dan tujuan atas pembangkitan getaran dan radiasi seringkali menyimpang yang disebabkan oleh manusia itu sendiri yang memiliki tujuan-tujuan dan kepentingan-kepentingan khusus. Dengan demikian, mereka mendapatkan manfaat atas getaran dan radiasi yang mereka produksi.⁷⁸

Getaran dan radiasi yang timbul karena peristiwa alam umumnya berdampak merugikan terutama kepada manusia, karena getaran dan radiasi tersebut adalah suatu kejadian yang sesungguhnya tidak diinginkan dan tidak diharakan oleh manusia, namun demikian bahwa radiasi atau pun getaran yang terjadi tentu di luar kendali manusia yang bukan tidak mungkin juga terjadi karena proses dan mekanisme alami alam dalam pemulihan dirinya untuk menuju ke posisi keseimbangan. Getaran yang dialami di tempat kerja berdampak pada melemahnya kondisi tubuh yang dialami oleh tubuh akibat tubuh harus mengeluarkan energi ekstra untuk menyeimbangkan getaran tersebut agar dapat selalu dalam keadaan konsentrasi

⁷⁷ A.F. Mastha, S. Jayanti. and Suroto, 'Hubungan Getaran LenganTangan dengan Hand Arm Vibration Syndrome pada Pekerja Bagian Pematangan dan Penghalusan Pengrajin Gitar Di Sukoharjo,' dalam *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 3 No. 3, 2015, hal. 277-284.

⁷⁸ Novi, Aan Darmawan, Olga Catherina Pattipawae, *Analisis Pengaruh Getaran Terhadap Konsentrasi Pekerja*, 2016, ..., hal. 1-12.

baik. Beberapa contoh pekerjaan yang menimbulkan getaran yang mungkin dialami oleh pekerja di tempat kerja, misalnya karyawan yang bekerja setiap hari pada tempat yang tinggi, pekerja bangunan atau pekerja kantor di gedung pencakar langit, kantor yang berdekatan dengan rel kereta api, sopir kendaraan berat, pekerja pengeboran dan lain-lain.

Pengeluaran energi tubuh yang diakibatkan oleh getaran pada peralatan dan lingkungan kerja tentunya dapat berakibat negatif pada kesehatan. Hal ini disebabkan karena energi yang telah dikeluarkan tubuh sudah terkuras akibat bekerja, di tambah lagi dengan pengeluaran energi ekstra akibat melawan getaran yang terjadi. Jenis lelah lainnya yang dapat dirasakan oleh karyawan dalam bekerja adalah lelah visual akibat mata telah berkontraksi maksimum dalam bekerja dan terjadi berjam-jam dan berulang-ulang dalam jangka waktu yang panjang, misalnya seorang pekerja kantor di bagian laporan keuangan, berhadapan dengan komputer, bekerja pada jenis pekerjaan yang menimbulkan getaran mekanis, sehingga mata terbebani dan terjadi lelah. Gejala lelah visual pada mata ditandai dengan mata berair dan memerah pada bagian sudut mata, pandangan rangkap, sakit kepala, penurunan kegiatan akomodasi, kelemahan dalam kepekaan kontras dan gangguan lainnya.⁷⁹

Beberapa keluhan sebagai gejala medik yang dapat terjadi akibat getaran, seperti gangguan tulang khususnya tulang belakang dan tulang ekor, cedera, masalah pada penglihatan, gangguan kandung kemih, cedera vaskuler dan gangguan kesehatan lainnya. Getaran dapat terjadi di beberapa proses industri atau tempat kerja di berbagai bidang, seperti bidang pertanian, konstruksi, pertambangan, dan beberapa industri yang menjalankan mesin-mesin skala besar sebagai peralatan pengolahan dan produksi. Kisaran frekuensi paparan getaran yang dapat mengganggu kesehatan pada rentang antara 2 Hz sampai -1000 Hz.⁸⁰

Sedangkan, bahaya radiasi yang umum dan potensi dapat ditemukan terutama di tempat kerja, khususnya pada jenis pekerjaan yang menjalankan mesin-mesin yang dijalankan oleh listrik, pekerjaan bertekanan dan pekerjaan yang menghasilkan

⁷⁹ S. Sumardiyono, et al, The Effect of Noise and Work Period To Hearing Threshold Value in Textile Industry Workers, dalam *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, Vol. 2 No. 2, 2018, hal. 122–131.

⁸⁰ Eni Mahawati, dkk, *Keselamatan Kerja dan Kesehatan Lingkungan Industri*, 2021,...., hal. 97.

panas. Jenis radiasi yang paling umum ditemukan di tempat kerja adalah radiasi ion atau ionisasi, karena memiliki sifat substansi listrik terhadap objek yang mengalami interaksi dengannya, kondisi ini biasanya akan memberikan pengaruh negatif, terutama jika objek tersebut adalah makhluk hidup atau manusia.⁸¹

Bahaya radiasi pada manusia tergantung pada faktor susunan dan konstruksi sel tubuh. Sel adalah material terkecil dari tubuh yang saling berkaitan dalam siklus metabolisme hidup. Apabila sel tubuh membentuk interaksi dengan radiasi ion, energi radiasi yang dimiliki ion tersebut akan terserap ke dalam sel, kemudian memberi efek dan potensi perubahan susunan dan sifat kimia sel. Perubahan kimia sel ini dianggap sebagai yang memicu terjadinya kelainan dan perubahan susunan genetik tubuh. Bahaya dan efek radiasi akan berbeda-beda terhadap tubuh manusia, tergantung pada beberapa faktor diantaranya yaitu:

- 1) Sumber radiasi yang berasal dari sinar kosmik tidak memiliki efek besar terhadap tubuh dan cenderung dapat diabaikan, akan tetap jika sinar kosmik tersebut kontak dengan tubuh dalam waktu lama, maka dapat menimbulkan efek kesehatan berupa pusing dan sulit konsentrasi, sedangkan jika radiasi berupa neutron dapat menimbulkan efek besar terhadap kesehatan bahkan kematian, namun bahwa sumber radiasi ini umumnya ditemukan pada reaktor nuklir. Partikel beta dan alfa hanya mampu menimbulkan bidang yang tipis dan waktu hidupnya relatif singkat, berbeda dengan sinar X dan partikel gamma dapat membahayakan tubuh jika paparan yang ada, karena mampu menembus sel dan menyebabkan sel mengalami friksi, yang apabila terjadi dalam waktu lama berpotensi memicu terjadinya mutasi genetik dan menimbulkan penyakit seperti kanker.⁸²
- 2) Dosis radiasi yang diterima tubuh. Paparan radiasi dosis rendah dapat merusak sel, meskipun demikian umumnya sel akan mengalami pemulihan generasi internal dirinya dengan cepat, sehingga sel yang mati tadi dapat digantikan, terlebih

⁸¹ Fransiska Dian, Bagaswoto Poedjomartono, and Toto Trikasjono, Analisis Keselamatan Radiasi Tindakan Radiologi Intervensional dan Kateterisasi Jantung Vaskular di Cath-Lab Room RSUP Dr. Sardjito, dalam *Jurnal Radiologi Indonesia*, Vol. 1 No. 1, 2015, 10-22.

⁸² Devita Tetriana & Maria Evalisa, Sangat Penting, Pemeriksaan Kesehatan Pekerja Radiasi, dalam *Jurnal Buletin Alara*, Vol. 7, No. 3, 2006, hal. 93-101.

jika terjadi paparan pada orang yang memiliki umur mudah atau remaja, di mana sel-sel tubuhnya sangat aktif membela. Paparan dosis tinggi sangat potensial dapat merusak struktur sel yang memicu terjadinya perubahan genetik dan akhirnya menjadi kanker. Jika tubuh terkena paparan radiasi 1 sv mengakibatkan pusing dan mual, paparan 1-3 sv dalam waktu 6 jam mengakibatkan sakit kepala, paparan 2-6 sv mengalami mual, muntah, diare dan demam. Semakin tinggi dosis paparan semakin besar efek yang dapat ditimbulkan terhadap tubuh.⁸³

- 3) Lama paparan radiasi dosis dalam satuan waktu tertentu dapat menimbulkan gejala klinis berupa Sindrom Radiasi Akut (SRA) dengan gejala mual, keguguran rambut, gatal, nyeri dan kejangkejang. Efek ini jika terjadi dalam waktu lama dapat menimbulkan kematian.
 - 4) Lokasi atau bagian tubuh yang terkena paparan radiasi. Jika jumlah sel tubuh yang terkena paparan radiasi sangat banyak karena paparan berlangsung lama atau karena dosis tinggi mungkin karena jalan yang dilalui radiasi cukup tebal, misalnya dari permukaan ke bagian tubuh yang dalam dapat menimbulkan kerusakan/kematian sel yang sangat banyak sehingga dapat mengganggu fungsi organ tubuh dan efek yang lainnya berupa kehilangan pendengaran permanen, kelumpuhan, gangguan bicara, dan gangguan penglihatan termasuk beberapa bagian tubuh mengalami mati rasa.⁸⁴
- d. Bahaya kimia di tempat kerja

Bahan kimia berbahaya merupakan bahan kimia yang dapat menimbulkan bahaya bagi lingkungannya. Bahan berbahaya dan beracun didefinisikan sebagai bahan berbahaya atau beracun yang karena sifatnya atau konsentrasinya baik secara langsung atau tidak langsung dapat mencemarkan lingkungan atau merusak lingkungan hidup, kesehatan hidup manusia serta, makhluk lain. Dari definisi tersebut diatas dapat ditafsirkan bahwa B-3 dapat berupa bahan baku (alamiah), atau bahan olahan (produk), atau

⁸³ Devita Tetriana & Maria Evalisa, *Sangat Penting, Pemeriksaan Kesehatan Pekerja Radiasi*, 2011, hal. 93-101.

⁸⁴ Barunawaty Yunus & Karmila Bandu, 'Efek Radiasi Sinar-x pada Anak-Anak', Makassar, dalam *Journal Dental*, Vol. 8 No. 2, 2019, hal. 97-104.

sisanya dari suatu proses (limbah) yang bersumber dari kegiatan industri atau domestik (rumah tangga).⁸⁵

Ditinjau dari strukturnya, maka B-3 bisa berupa bahan yang memiliki sifat fisika dan kimia. Sifat fisika (fisik) pada umumnya dilihat karena bentuknya, seperti: runcing/tajam, keras, licin, gas dan lain-lain. Sedangkan sifat kimia dilihat dari mudahnya bereaksi, baik dengan struktur tubuh makhluk hidup (manusia, hewan dan tumbuhan), maupun benda-benda mati. Dampak yang diakibatkan oleh sifat fisik pada umumnya berupa perusakan fisik, seperti luka, sesak napas, pingsan, bahkan sampai tak sadarkan diri. Adapun dampak dari sifat kimia antara lain: kebakaran, ledakan, keracunan, korosif terhadap benda (peralatan), dan lain-lain. Berdasarkan dampak yang disebabkan, maka B-3, terutama berdasarkan sifat kimianya, dapat dikelompokkan sebagai berikut:⁸⁶

- 1) Keracunan, sebagai akibat masuknya bahan kimia ke dalam tubuh melalui paru-paru, mulut dan kulit. Keracunan dapat berakibat fatal misalnya hilang kesadaran atau gangguan kesehatan yang baru dirasakan setelah beberapa tahun setelah bekerja, atau menjelang pensiun.
- 2) Iritasi, sebagai akibat kontak dengan bahan kimia korosif, misalnya peradangan pada kulit, mata dan saluran pernapasan. Bahan ini reaktif terhadap zat lain sehingga dapat mengakibatkan kerusakan apabila berkontak dengan jaringan hidup atau bahan lain. Bahan-bahan ini meliputi asam-asam, alkali-alkali dan bahan-bahan kuat lainnya. Dilihat dari wujud/fasenyanya, bahan kimia korosif ada tiga macam, yaitu:
 - a) Bahan korosif padatan, misalnya: kaustik soda, NaOH; kalium hidroksida, KOH; kalsium hidroksida, Ca(OH)₂.
 - b) Bahan korosif cairan, misalnya: asam sulfat, H₂SO₄; asam cuka, CH₃COOH; asam klorida, HCl; asam nitrat, HNO₃.
 - c) Bahan korosif gas, misalnya: amonia, NH₃; formaldehida, HCOH; asam klorida, HCl; asam asetat, CH₃COOH; belerang oksida, SO₂/SO₃; klorin, Cl₂; ozon, O₃.
- 3) Kebakaran atau luka bakar, sebagai akibat peledakan bahan-bahan reaktif (peroksida dan bahan-bahan pelarut organik). Bahan ini adalah bahan kimia yang mudah bereaksi dengan

⁸⁵ Surahmin Utomo, Bahan Berbahaya dan Beracun (B-3) dan Keberadaannya di dalam Limbah, dalam *Jurnal Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Jakarta*, 1, 2012, 40.

⁸⁶ Surahmin Utomo, *Bahan Berbahaya dan Beracun (B-3) dan Keberadaannya di dalam Limbah*,..., hal. 38.

oksigen dan menimbulkan kebakaran. Tingkat bahaya ditentukan oleh titik bakarnya (titik nyala). Makin rendah titik bakarnya maka makin berbahaya. Reaksi pembakaran yang berlangsung sangat cepat dan juga dapat menghasilkan ledakan. Dilihat dari wujudnya, bahan ini dapat berupa:

- a) Padatan mudah terbakar, misalnya: belerang, fosfor, kertas/rayon, hidrida logam, kapas dan padatan berupa serbuk halus (seperti debu: kapuk, kapas, gandum).
 - b) Cairan mudah terbakar, seperti: eter, alkohol, aseton, benzena, heksan dan lain-lain. Bahan-bahan tersebut pada umumnya digunakan sebagai bahan pelarut organik, pada suhu kamar akan menguap, dan dalam perbandingan tertentu dapat terbakar oleh adanya api terbuka atau loncatan listrik.
- 4) Bahan eksplosif (mudah meledak). Bahan ini adalah padatan atau cairan atau campuran keduanya yang karena suatu reaksi kimia dapat menghasilkan gas dalam jumlah dan tekanan yang besar serta suhu tinggi, sehingga menimbulkan kerusakan yang dahsyat. Ada beberapa macam bahan eksplosif, antara lain:
- a) Bahan eksplosif buatan, yaitu bahan yang sengaja dibuat untuk tujuan peledakan atau bahan peledak, seperti: trinitrotoluene (TNT); nitrogliserin; ammonium nitrat. Bahan-bahan tersebut sangat peka terhadap panas dan pengaruh mekanis (gesekan atau tumbukan).
 - b) Bahan eksplosif karena sifatnya, yaitu karena tidak stabil atau reaktif seperti: nitro, diazo, peroksida, azida dan lain-lain.
 - c) Debu eksplosif, seperti: debu karbon (dalam industri batu bara); zat warna diazo (dalam pabrik zat warna); magnesium (dalam pabrik baja).
 - d) Campuran eksplosif, yaitu karena terjadinya campuran beberapa bahan oksidator dan reduktor dalam suatu reaktor atau dalam penyimpanan (gudang).
- 5) Radiasi dan Kontaminasi: Bahan-bahan tertentu memiliki kemampuan untuk memancarkan radiasi, termasuk sinar alfa, sinar beta, sinar gamma, sinar neutron, dan lainnya. Risiko utama dari radioaktivitas berkaitan dengan radiasi yang dipancarkannya. Radiasi ini, bila masuk ke dalam tubuh, bisa menyebabkan dampak pada tubuh (efek somatik) dan juga efek pada gen (efek genetik). Efek somatik bisa muncul segera (akut) atau lama setelah

paparan (kronis). Efek kronis biasanya terjadi karena paparan radiasi dengan dosis rendah, sementara efek akut biasanya terjadi karena paparan radiasi dengan dosis tinggi, antara 200 hingga 5000 Rad. Pada kasus efek akut, bisa terjadi gangguan pada sistem saraf pusat dan juga muncul sindrom kelainan darah.

e. Bahaya Biologi di Tempat Kerja

Bahaya biologi adalah potensi bahaya yang ditimbulkan dari faktor makhluk hidup. Biasanya hazard biologi berada di lingkungan yang tidak bersih, kotor, dll. Bahaya biologi dapat dibagi menjadi dua yaitu (1) yang menyebabkan infeksi dan (2) non-infeksi. Bahaya dari yang bersifat non infeksi dapat dibagi lagi menjadi (a) organisme viable, (b) racun biogenik dan (c) alergi biogenic.⁸⁷

Adapun bahaya biologi dapat disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya yaitu:

1) Bakteri

Bakteri merupakan uniseluler, pada umumnya tidak berklorofil, ada beberapa yang fotosintetik dan produksi seksualnya secara pembelahan dan bakteri mempunyai ukuran sel kecil di mana setiap selnya hanya dapat dilihat dengan bantuan mikroskop. Bakteri pada umumnya mempunyai ukuran sel 0,5-1,0 μm kali 2,0-5,0 μm , dan terdiri dari tiga bentuk dasar yaitu bentuk bulat atau kokus, bentuk batang atau *Bacillus*, bentuk spiral. Semua bakteri, kecuali mycoplasma, selnya dikelilingi oleh dinding sel yang kompleks. Di sekitar dinding sel bisa ditemukan berbagai struktur eksternal yang melekat seperti kapsul, flagela, dan pili. Pengetahuan mengenai dinding sel ini penting dalam menegakkan diagnosis dan mendalami patogenisitas bakteri.⁸⁸

Berdasarkan taksonomi bakteri, organisme prokariotik dikelompokkan menjadi dua kelompok besar, yaitu eubakteri yang merupakan bakteri sejati dan *archaea*. Kelompok bakteri terdiri atas semua organisme prokariotik patogen dan nonpatogen yang terdapat di daratan dan perairan, serta organisme prokariotik yang bersifat *fotototrof*. Spesies

⁸⁷ Latar Muhamad Arief, *Lingkungan Kerja Faktor Kimia dan Biologi*, Jakarta: Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Program Studi Kesehatan Masyarakat, Peminatan Keselamatan dan Kesehatan Kerja Univ. Esa Unggul. hal. 29.

⁸⁸ G.F. Brooks, J.S. Butel, and S.A. Morse, *Jawetz, Melnick, & Adelberg's medical microbiology*, Lange Medical Books/McGraw-Hill, Medical Pub. Division, 2004.

bakteri dapat dibedakan berdasarkan morfologi (bentuk), komposisi kimia, kebutuhan nutrisi, aktivitas biokimia dan sumber energi.⁸⁹

Bakteri bereproduksi dengan cara membelah diri secara biner, yang didahului oleh replikasi kromosom bakteri. Dari satu titik awal replikasi, penggandaan DNA berlangsung dalam dua arah di sekeliling kromosom sirkular. Bakteri dapat berproliferasi sangat cepat apabila lingkungannya cocok, baik di habitat alami atau di kultur di laboratorium. Karena pembelahan merupakan proses aseksual-produksi keturunan dari 1 induk tunggal- sebagian besar bakteri di dalam koloni identik secara genetik dengan sel induknya. Ada beberapa jenis bakteri yang sering menyebabkan keracunan, yaitu *Salmonella*, *Escherichia coli*, *Listeria*, *Clostridium perfringens*, *Bacillus aureus*, *Staphylococcus aureus*, dan *Clostridium botulinum*.⁹⁰

Penyakit yang ditimbulkan oleh bakteri adalah:

- a) *Treponema*: *Treponema* adalah genus bakteri yang termasuk dalam famili *Spirochaetaceae*. Salah satu spesies *treponema* yang terkenal adalah *Treponema pallidum*, yang merupakan penyebab penyakit sifilis. Sifilis adalah penyakit menular seksual yang ditandai oleh tahap-tahap perkembangan yang berbeda. Gejalanya dapat bervariasi mulai dari luka terbuka yang disebut chancre pada tahap awal, ruam kulit, hingga komplikasi serius jika tidak diobati dengan baik.
- b) *Leptospira*: *Leptospira* adalah genus bakteri spiral yang termasuk dalam famili *Leptospiraceae*. Salah satu spesies yang umum ditemukan adalah *Leptospira interrogans*, yang merupakan penyebab *leptospirosis*. *Leptospirosis* adalah penyakit zoonosis yang umumnya menular melalui air atau tanah yang terkontaminasi oleh urin hewan yang terinfeksi. Gejalanya dapat bervariasi mulai dari gejala flu ringan hingga penyakit yang lebih serius seperti penyakit hati, ginjal, dan bahkan meningitis.
- c) *Borrelia*: *Borrelia* adalah genus bakteri spiral yang termasuk dalam famili *Spirochaetaceae*. Salah satu spesies yang terkenal adalah *Borrelia burgdorferi*, yang merupakan penyebab penyakit Lyme. Penyakit *Lyme*

⁸⁹ Sylvia T Pratiwi, *Mikrobiologi Farmasi*, Jakarta: Erlangga, 2008, hal. 22.

⁹⁰ Neil A Campbell, *Biologi*, Jakarta: Erlangga, 2006,...., hal. 353.

ditularkan melalui gigitan kutu berjanggut yang terinfeksi *Borrelia burgdorferi*. Gejalanya dapat meliputi ruam kulit khas yang disebut eritema migrans, gejala flu seperti demam, nyeri otot, dan kelelahan. Jika tidak diobati, penyakit *Lyme* dapat mempengaruhi sendi, sistem saraf, dan organ tubuh lainnya.⁹¹

2) Virus

Virus terkecil memiliki diameter hanya 20 nm-lebih kecil dari ribosom.⁹² Ukuran virus panjang sekitar 1400 nm, kapsid nya sekitar 80 nm, diameter kapsid nya 10 nm-30nm. Super mikroorganisme ini hanya dapat dilihat melalui scanning atau transmisi mikroskop elektron Virus hanya memiliki 1 tipe asam nukleat, tidak memiliki sistem metabolisme sehingga virus tidak dapat tumbuh dan bereproduksi tanpa adanya sel inang.⁹³

Struktur virus memiliki kapsid tersusun dari protein merupakan pelindung asam nukleat dari kerusakan yang disebabkan oleh enzim perusak DNA. Inti asam nukleat merupakan genom bakteriofag yang mengandung informasi genetik yang perlu untuk replikasi partikel bakteriofag yang baru. Bagian pangkal dan ekor merupakan bagian tempat menempelnya bakteriofag pada titik tertentu pada bakteri.⁹⁴

Klasifikasi virus didasarkan pada symptomatology, misalnya virus yang menyebabkan penyakit tertentu. Namun sistem klasifikasi ini tidak banyak diterima oleh para ilmuwan, karena ada beberapa virus yang menyebabkan lebih dari satu macam penyakit. Kemudian para peneliti membentuk *International Committee on The Taxonomy of Viruses* (ICTV). ICTV mengelompokkan virus berdasarkan tipe asam nukleat, strategi replikasi dan morfologi.⁹⁵

Beberapa penyakit yang diakibatkan dari infeksi serangan virus diantaranya ialah:⁹⁶

a) Influenza: Influenza, juga dikenal sebagai flu, adalah penyakit pernapasan akut yang disebabkan oleh virus

⁹¹ Sylvia Y Muliawan, *Bakteri Spiral Patogen*, Jakarta: Erlangga, 2008, hal. 3.

⁹² Neil A Campbell, *Biologi Jilid 1*,..., hal. 342.

⁹³ Eni Mahawati, dkk, *Keselamatan Kerja dan Kesehatan Lingkungan Industri*, hal. 123.

⁹⁴ Subandi, *Mikrobiologi Perkembangan, Kajian, dan Pengamatan dalam Perspektif Islam*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010, hal. 127.

⁹⁵ Sylvia T Pratiwi, *Mikrobiologi Farmasi*,..., hal. 67.

⁹⁶ Neil A Campbell, *Biologi Jilid 1*,..., hal. 347.

influenza, yang termasuk dalam keluarga Orthomyxovirus. Gejalanya meliputi demam, batuk, pilek, sakit tenggorokan, sakit otot, dan kelelahan. Infeksi influenza dapat bervariasi dalam tingkat keparahan, dari ringan hingga parah, dan dapat menyebabkan komplikasi serius terutama pada kelompok rentan seperti anak-anak kecil, orang tua, dan individu dengan kondisi kesehatan yang melemahkan.

- b) Campak: Campak adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus campak, yang termasuk dalam keluarga *Paramyxovirus*. Gejalanya meliputi demam, ruam merah yang bercak-bercak pada kulit, batuk, pilek, konjungtivitis (peradangan mata), dan gejala lain seperti kelelahan dan sakit kepala. Campak adalah penyakit yang sangat menular dan dapat menyebabkan komplikasi serius seperti pneumonia, ensefalitis, dan bahkan kematian, terutama pada anak-anak kecil dan individu dengan sistem kekebalan tubuh yang lemah.
- c) *Herpes simplex*: Herpes simplex adalah penyakit kulit yang disebabkan oleh virus Herpes simplex, yang termasuk dalam keluarga Herpesviridae. Ada dua jenis virus Herpes simplex, yaitu Herpes simplex tipe 1 (HSV-1) dan Herpes simplex tipe 2 (HSV-2). HSV-1 biasanya terkait dengan luka dingin di sekitar mulut dan wajah, sementara HSV-2 biasanya terkait dengan infeksi kelamin. Gejalanya meliputi luka terbuka yang berisi cairan, nyeri, gatal, dan kadang-kadang demam. Virus ini bersifat menetap dalam tubuh dan dapat menyebabkan serangan berulang.
- d) Papiloma (kanker serviks), disebabkan oleh Papillomavirus: Kanker serviks adalah jenis kanker yang berkembang di leher rahim dan dapat disebabkan oleh infeksi persisten dengan jenis-jenis tertentu dari virus *papillomavirus* (HPV). HPV adalah keluarga virus yang berbeda-beda jenisnya. Beberapa jenis HPV dapat menyebabkan lesi prakanker pada serviks yang kemudian dapat berkembang menjadi kanker serviks. Vaksin HPV telah dikembangkan untuk mencegah infeksi HPV yang berisiko tinggi dan mengurangi risiko kanker *serviks*.
- e) AIDS (*Acquired Immune Deficiency Syndrome*): AIDS adalah kondisi yang kompleks dan serius yang berkembang pada tahap lanjut infeksi virus HIV. Virus HIV menyerang sistem kekebalan tubuh dan melemahkan kemampuannya

untuk melawan infeksi dan penyakit. HIV menyebar melalui kontak langsung dengan cairan tubuh seperti darah, air mani, cairan vagina, atau ASI dari individu yang terinfeksi. Penularan utama terjadi melalui hubungan seksual yang tidak aman, penggunaan jarum suntik yang tidak steril, atau dari ibu terinfeksi ke bayi selama kehamilan, persalinan, atau menyusui. AIDS dapat menyebabkan gangguan sistem kekebalan tubuh yang parah, meningkatkan risiko infeksi oportunistik dan beberapa jenis kanker.

3) Jamur/Fungi

Jamur adalah makhluk hidup kecil yang biasanya hanya bisa dilihat dengan mikroskop. Jamur adalah organisme *eukariotik*, berarti sel-selnya memiliki inti. Struktur jamur berbentuk seperti benang yang disebut *filament*, yang bisa bercabang dan menghasilkan spora. Jamur tidak memiliki klorofil, komponen yang digunakan tumbuhan untuk fotosintesis. Selain itu, dinding sel jamur mengandung *kitin* atau *selulosa*, atau bahkan keduanya. Secara umum, jamur banyak ditemui di tempat yang lembab. Tempat-tempat yang teduh dan memiliki kelembapan tinggi adalah lingkungan ideal untuk jamur tumbuh. Arus angin dan pencahayaan juga berperan dalam pertumbuhan jamur. Selain itu, jamur juga membutuhkan sinar matahari tidak langsung untuk tumbuh dengan cepat. Suhu dan sirkulasi udara yang sejuk juga mendukung pertumbuhan jamur. Lingkungan dataran rendah dengan kondisi-kondisi tersebut sangat cocok untuk kehidupan jamur yang bisa dilihat dengan mata telanjang, atau jamur makroskopis.⁹⁷

Fungi bereproduksi baik secara aseksual dengan pembelahan, pembentukan tunas atau spora, maupun secara seksual dengan peleburan inti dari kedua induknya.⁹⁸ *Spora* fungi memiliki berbagai bentuk dan ukuran, dan dapat dihasilkan secara seksual atau bisa juga secara aseksual, spora dihasilkan di dalam atau dari struktur *hifa* yang terspesialisasi. Ketika kondisi lingkungan yang memungkinkan, fungi mengklon diri mereka sendiri dengan cara menghasilkan banyak *spora* secara aseksual. Terbawa oleh air atau angin,

⁹⁷ Linna Fitriani and others, 'Jenis-Jenis Dan Potensi Jamur Makroskopis Yang Terdapat Di Pt Perkebunan Hasil Musi Lestari Dan Pt Djuanda Sawit Kabupaten Musi Rawas', dalam *Jurnal Biosilampari: Biologi*, Vol. 1. No. 1, 2018, hal. 21-28.

⁹⁸ Sylvia T Pratiwi, *Mikrobiologi Farmasi*,..., hal. 39.

sporaspora tersebut berkecambah jika pada lingkungan yang sesuai.⁹⁹

Sebagian besar dari 100.000 spesies jamur yang telah diketahui sangat saprofit, hidup pada bahan organik mati, yaitu membantu pelapukan. Beberapa diantaranya lebih kurang 50 spesies, menyebabkan penyakit pada manusia, dan lebih kurang sebanyak itu menyebabkan penyakit pada hewan, sebagian besar dari pada itu berupa penyakit yang tidak berarti pada kulit atau anggota tubuh.¹⁰⁰

Penyakit yang disebabkan oleh fungi mikosis adalah penyakit yang disebabkan oleh fungi. Mikosis dapat dikelompokkan sebagai:

- a) *Mikosis* superfisial, yang disebabkan oleh kapang dan penyebarannya terjadi di permukaan tubuh.
- b) *Mikosis* sistematik, disebabkan oleh fungi patogen yang menghasilkan mikrokonidia atau oleh khamir dan penyebarannya melalui peredaran darah ke jaringan dalam tubuh.
- c) *Mikosis* dalam (*deep mycosis*), juga disebabkan oleh fungi yang membentuk mikrokonidia dan oleh khamir, serta tumbuh di bagian jaringan yang dalam yang akan membengkak.

Ada juga alergi yang disebabkan oleh fungi antara lain *Alternaria alternata*, *Aspergillus fumigatus*, *Cladosporium herbarum*, dan *Botrytis cinerea*. *Mikosis* juga dikelompokkan menurut lokasi penyakitnya, misalnya *dermatomikosis* (pada kulit dan rambut) dan *onikomikosis* (pada kuku). *Mikosis* juga mudah timbul apabila lingkungan hidup kurang dijaga kebersihannya, misalnya karpet dan kasur yang lembab karena jarang dijemur sangat mudah ditumbuhi kapang (*Aspergillus*, *Penicillium* dan *Chaetomium*). *Konidia* dari fungi patogen ini mudah dihirup manusia yang tinggal di lingkungan tersebut dan sering kali menyebabkan alergi dan batuk-batuk.¹⁰¹

4) *Mikroorganisme/Protozoa*

Protozoa adalah jenis hewan paling sederhana yang terbentuk dari satu sel saja. Ukurannya sangat kecil, sampai-

⁹⁹ Neil A Campbell, *Biologi Jilid 2*, Jakarta: Erlangga, 2006, ..., hal. 187

¹⁰⁰ Eni Mahawati, dkk, *Keselamatan Kerja dan Kesehatan Lingkungan Industri*, hal. 124.

¹⁰¹ Indrawati Gandjar, et. al., *Mikologi Dasar dan Terapan*, Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2006, hal. 92-93.

sampai kita perlu menggunakan mikroskop untuk melihatnya. Kebanyakan *protozoa* hidup bebas dan mandiri, namun ada juga yang hidup sebagai parasit, menghuni berbagai jenis hewan. Tubuh *protozoa* terdiri dari *organel*, yang merupakan bagian-bagian khusus dalam sel yang memiliki fungsi tertentu. Karena hanya terdiri dari satu sel, setiap bagian dalam sel *protozoa* memiliki peran penting dalam kelangsungan hidupnya. *Protozoa* adalah organisme eukariotik, yang berarti mereka memiliki inti sel yang dilindungi oleh selaput atau membran. Inti ini penting karena mengandung DNA, bahan genetik yang mengendalikan semua aktivitas sel. Untuk bergerak, *protozoa* menggunakan struktur khusus seperti *flagela* (semacam ekor panjang yang bergerak bolak-balik), *silia* (semacam rambut pendek yang bergerak secara ritmis), atau *pseudopodia* (semacam 'kaki' palsu yang dibentuk dari bagian sel yang memanjang). Dengan bantuan struktur ini, *protozoa* dapat bergerak mencari makanan atau menghindari bahaya.¹⁰²

Protozoa merupakan mikroorganisme eukariot uniseluler yang kehilangan dinding selnya dan termasuk ke dalam kerajaan *Protista*. Terdapat kurang lebih *Protozoa* bergerak dengan menggunakan *flagela*, *silia*, dan *pseudopodia*. 20.000 spesies *protozoa*, ada yang menyebabkan penyakit.¹⁰³

Penyakit yang ditimbulkan oleh *protozoa* adalah sebagai berikut:¹⁰⁴

- a) *Entamoeba histolytica* yang menyebabkan disentri ameba: *Entamoeba histolytica* adalah sejenis *protozoa*, atau hewan mikroskopis satu sel, yang bersifat parasit dan bisa menyebabkan penyakit disentri ameba. Penyakit ini umumnya menyebar ketika seseorang mengonsumsi makanan atau minuman yang telah terkontaminasi oleh kista, atau bentuk istirahat, dari parasit ini. Gejala yang muncul akibat infeksi ini bisa berupa diare yang disertai darah, rasa kram di perut, demam, serta penurunan berat

¹⁰² Dwi Setyo Astuti, 'Inventarisasi Protozoa di Objek Wisata Umbul Cokro Tulung Klaten', *Seminar Nasional Pendidikan Biologi Dan Saintek II*, 2, 2017, hal. 70-73.

¹⁰³ Subandi, *Mikrobiologi Perkembangan, Kajian, dan Pengamatan dalam Perspektif Islam*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010, hal. 117.

¹⁰⁴ Subandi, *Mikrobiologi Perkembangan, Kajian, dan Pengamatan dalam Perspektif Islam*, hal. 119-121.

badan. Pada kondisi yang lebih parah, infeksi ini bisa menyebar ke organ lain, contohnya hati, dan mengakibatkan pembentukan abses atau kantong berisi nanah di dalam hati.hati.

- b) *Acanthamoeba* dapat menginfeksi mata, sumsum tulang belakang, dan otak: *Acanthamoeba* adalah *protozoa* yang dapat ditemukan di lingkungan air, tanah, dan udara. Ini dapat menyebabkan infeksi serius pada mata (keratitis) jika terkena kontak dengan air yang terkontaminasi, serta menginfeksi sumsum tulang belakang dan otak pada individu dengan sistem kekebalan tubuh yang lemah. Infeksi serius *acanthamoeba* pada sistem saraf pusat dapat menyebabkan kondisi yang dikenal sebagai *granulomatous amoebic encephalitis* (GAE)
- c) *Giardia lamblia* dapat menyebabkan infeksi usus besar yang disebut *giardiasis*: *Giardia lamblia* adalah *protozoa* yang dapat menyebabkan infeksi usus besar yang disebut giardiasis. Infeksi biasanya terjadi melalui konsumsi makanan atau air yang terkontaminasi dengan *kista giardia lamblia*. Gejalanya meliputi diare, kram perut, kembung, dan penurunan berat badan. *Giardiasis* dapat menjadi kronis dan menyebabkan gangguan penyerapan nutrisi.
- d) *Trichomonas vaginalis* menginfeksi vagina dan saluran kencing laki-laki: *Trichomonas vaginalis* adalah *protozoa* yang menyerang saluran reproduksi, terutama vagina pada wanita dan uretra pada pria. Infeksi ini disebut *trichomoniasis*. Gejalanya pada wanita termasuk keputihan yang berlebihan, gatal-gatal, dan peradangan vagina. Pada pria, gejalanya biasanya lebih ringan, seperti iritasi pada saluran kencing. *Trichomoniasis* dapat menyebabkan komplikasi pada wanita, seperti infeksi saluran kemih dan risiko peningkatan infeksi menular seksual lainnya.
- e) *Trypanosoma brucei gambiense* menyebabkan sakit tidur Afrika: *Trypanosoma brucei gambiense* adalah *protozoa* yang menyebabkan penyakit tidur Afrika, juga dikenal sebagai trypanosomiasis manusia Afrika. Penyakit ini ditularkan melalui gigitan lalat tsetse yang terinfeksi. Gejalanya meliputi demam, sakit kepala, gatal-gatal, dan pembengkakan kelenjar getah bening. Jika tidak diobati, infeksi dapat menyebar ke sistem.

4. Perilaku Kerja

Salah satu tantangan besar dalam dunia keselamatan kerja di industri adalah adanya perilaku kerja yang tidak aman, atau dalam bahasa Inggris disebut '*unsafe behavior*'. Perilaku ini mencakup semua tindakan atau sikap yang bisa memperbesar risiko kecelakaan kerja. Dalam beberapa penelitian, ditemukan bahwa mayoritas kecelakaan kerja, yang mencapai 80-95%, terjadi akibat perilaku kerja yang tidak aman. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh NCS juga mengungkapkan bahwa 88% kecelakaan kerja disebabkan oleh perilaku yang tidak aman, 10% akibat kondisi kerja yang tidak aman, dan 2% lainnya tidak diketahui penyebabnya. Hal senada juga ditunjukkan oleh penelitian dari *DuPont Company*, yang menyebutkan bahwa 96% kecelakaan kerja disebabkan oleh perilaku kerja yang tidak aman, sementara 4% lainnya disebabkan oleh kondisi kerja yang tidak aman. Hasil-hasil penelitian ini menunjukkan betapa pentingnya membentuk perilaku kerja yang aman untuk mencegah kecelakaan kerja.¹⁰⁵

Sikap adalah suatu hal yang bersifat kompleks, yang dapat dinyatakan sebagai pernyataan evaluatif, baik menyenangkan ataupun tidak menyenangkan.¹⁰⁶ Selain itu, sikap juga dapat berupa penilaian-penilaian mengenai suatu objek, manusia serta peristiwa-peristiwa terkait dengan perilaku aman. Sikap merupakan faktor yang menentukan dalam keselamatan kerja.

Kurangnya pengetahuan dapat mempengaruhi cara berpikir kita, yang pada gilirannya akan mempengaruhi sikap kita. Sikap yang kurang baik ini bisa mengarah pada perilaku kerja yang tidak aman. Selain itu, agar sikap dapat diwujudkan menjadi perilaku atau tindakan, kita perlu faktor pendukung seperti fasilitas dan lain-lain. Maka dari itu, penting untuk melakukan pengawasan untuk mencegah dan menangani perilaku kerja yang tidak aman. Pengawasan berperan penting dalam membentuk pengetahuan dan sikap para pekerja. Pengawasan ini dapat berupa memberikan teguran pada pekerja yang bertindak tidak aman, atau memberikan pujian kepada pekerja yang mengikuti prosedur kerja dengan baik. Pengawasan terhadap pekerja harus selalu ditingkatkan, untuk memastikan tidak ada lagi pekerja yang memiliki perilaku kerja

¹⁰⁵ Retno Rusdijjati, Sandy Setyo Aji Sugiarto, dan Oesman Raliby, *Unsafety Behaviour Pekerja di Industri Kayu Lapis yang Berpotensi Menyebabkan Kecelakaan Kerja*, dalam *Seminar Nasional IENACO*, 2017, hal. 195-201.

¹⁰⁶ Saifudin Azwar, *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011, hal. 4-5.

yang tidak aman. Sebuah pengawasan yang baik adalah kunci dalam menciptakan lingkungan kerja yang aman dan produktif.¹⁰⁷

Perilaku tidak aman, atau dikenal juga dengan istilah '*unsafety behaviour*', adalah jenis perilaku yang bisa berujung pada kecelakaan. Contoh-contoh perilaku ini termasuk bekerja tanpa memperhatikan aspek keselamatan, melakukan pekerjaan tanpa ijin, mengabaikan peralatan keselamatan, bekerja dengan kecepatan yang berbahaya, menggunakan peralatan yang tidak sesuai standar, bertindak kasar, serta kurangnya pengetahuan tentang keselamatan kerja. Perilaku tidak aman juga bisa disebabkan oleh kondisi fisik yang tidak memadai atau gangguan emosional.¹⁰⁸ Berkenaan dengan perilaku yang tidak aman, sebuah penelitian berjudul "*Causes of Lost Workday and Restricted Workday Injuries*" oleh *Du Pont Company* telah meneliti program Pelatihan Pengamatan Keselamatan untuk Pengawasan atau *Safety Training Observation Program for Supervision*. Penelitian ini dilakukan selama sepuluh tahun dan menemukan bahwa kecelakaan kerja terjadi karena beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut dibagi menjadi dua yaitu, tindakan tidak aman (*unsafe act*) dan penyebab lainnya (*other causes*). Tindakan tidak aman menyumbang 96% dari penyebab kecelakaan kerja, sedangkan penyebab lainnya mencapai 4%. Hal ini menunjukkan bahwa tindakan tidak aman sangat berpengaruh terhadap terjadinya kecelakaan kerja. Contoh dari tindakan tidak aman ini termasuk kurangnya kepatuhan dalam penggunaan alat pelindung diri (APD), posisi kerja yang salah, dan reaksi pekerja yang kurang tepat terhadap potensi bahaya di lingkungan kerja.¹⁰⁹

Perilaku tidak aman adalah keadaan ketika aspek fisik dan mekanis dapat menyebabkan kecelakaan, misalnya peralatan yang tidak terjaga dengan baik, peralatan yang rusak, atau prosedur kerja dalam sebuah perusahaan atau organisasi yang membahayakan. Setiap perusahaan pasti melakukan persiapan dan tindakan pencegahan untuk menghindari kecelakaan. Namun, perilaku tidak aman seringkali disebabkan oleh kelalaian manusia itu sendiri,

¹⁰⁷ Jessica Sangaji, Siswi Jayanti, Daru Lestantyo, Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Perilaku Tidak Aman Pekerja Bagian Lambung Galangan Kapal PT. X, dalam *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 6 No. 5, 2018, hal. 568-569.

¹⁰⁸ Retno Rusdijati, Sandy Setyo Aji Sugiarto, and Oesman Raliby, 'Unsafety Behaviour Pekerja di Industri Kayu Lapis yang Berpotensi Menyebabkan Kecelakaan Kerja,...', hal. 195.

¹⁰⁹ R. Achmad Zaindy Fara, Bina Kurniawan, Ida Wahyuni, Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Safe Behavior pada Pekerja Rekanan Bagian Sipil di PT. Indonesia Power Up Semarang, dalam *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 5 No. 5, 2017, hal. 319.

seperti tidak menggunakan alat pelindung diri saat bekerja, membuang barang sembarangan, atau menggunakan peralatan yang tidak aman. Menurut teori domino yang dikemukakan oleh Heinrich, sebanyak 88% kecelakaan kerja disebabkan oleh perilaku tidak aman dari karyawan yang melakukan pekerjaan tersebut. Perilaku tidak aman juga bisa diakibatkan oleh kurangnya pengetahuan para karyawan tentang keselamatan kerja, serta kurangnya pemahaman dan penerapan prosedur keselamatan kerja, seperti penggunaan alat pelindung diri.¹¹⁰

a. Hambatan dalam Penerapan Keselamatan Kerja dalam Dunia Industri

Menerapkan keselamatan kerja di dunia industri adalah sebuah tantangan yang rumit tapi sangat penting. Meski keselamatan kerja adalah faktor penting untuk melindungi kesehatan dan keselamatan para pekerja, tetap saja ada rintangan dalam menerapkannya. Rintangan tersebut ada yang berskala besar atau tingkat nasional, seperti peraturan pemerintah, teknologi, dan budaya kerja, dan ada juga rintangan yang berskala kecil atau tingkat perusahaan, seperti tingkat kesadaran pekerja, dukungan dari pihak manajemen, keterlibatan pekerja, kemampuan petugas keselamatan kerja yang terbatas, serta standar dan kode etik dalam bekerja.¹¹¹

b. Hambatan Secara Makro

Hambatan secara makro dalam konteks penerapan keselamatan kerja merujuk pada faktor-faktor yang bersifat lebih luas dan melibatkan aspek sosial, budaya dan ekonomi, dan kebijakan di tingkat nasional. Beberapa hambatan secara makro dalam penerapan keselamatan kerja antara lain:

1. Peran Pemerintah

Berdasarkan Pasal 102 ayat (1) dalam UU No. 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan, tugas pemerintah dalam menjalankan hubungan industrial yaitu menentukan kebijakan, memberikan layanan, melakukan pengawasan, dan mengambil tindakan terhadap pelanggaran hukum yang berkaitan dengan ketenagakerjaan. Empat tugas ini terbagi menjadi tiga bentuk:

¹¹⁰ Fadila Ully Saraswati, Hubungan Antara Safety Climate dan Perceived Barrier dengan Unsafe Behavior pada Karyawan Bagian Produksi PT. X Pasuruan Indonesia, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, dalam *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol. 5 No. 1, hal. 2.

¹¹¹ K Putri and F M Assidiq, 'Analisis Faktor Penghambat Penerapan Sistem Manajemen K3 serta Langkah Menciptakan Safety Culture Terhadap PT. Gunanusa, dalam *Jurnal SENSISTEK: Riset Sains dan Teknologi*, Vol. 6, No. 2, 2022, hal. 78–83.

kebijakan, penegakan hukum, dan pengadilan. Sebagai pihak yang bertanggung jawab dalam bidang ketenagakerjaan, pemerintah harus menjalankan tugasnya dengan baik. Fungsi pemerintah ini dijalankan secara bertahap.¹¹²

Pemerintah memiliki peran yang sangat penting dalam menciptakan regulasi dan kebijakan terkait keselamatan kerja. Namun, jika pemerintah tidak memberikan perhatian yang cukup pada aspek keselamatan kerja atau tidak mengimplementasikan regulasi yang memadai, hal ini dapat menjadi hambatan dalam penerapan keselamatan kerja. hambatan-hambatan tersebut dapat berupa:

- a) Regulasi yang tidak memadai: Terkadang, aturan dan regulasi yang dikeluarkan oleh pemerintah tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) kurang jelas, detil, atau tidak cukup dalam menangani risiko kerja yang sebenarnya. Kelemahan atau kekurangan dalam regulasi ini dapat membuat perusahaan kesulitan untuk memahami dan menerapkan persyaratan K3 dengan efektif.
- b) Kurangnya penegakan: Meskipun ada regulasi yang ada, penegakan hukum yang tidak memadai dapat menjadi hambatan dalam pelaksanaan K3. Kurangnya sanksi atau tindakan penegakan yang konsisten terhadap pelanggaran K3 dapat menyebabkan kurangnya insentif bagi perusahaan untuk mematuhi standar keselamatan kerja.
- c) Kurangnya sumber daya: Pemerintah yang tidak menyediakan sumber daya yang memadai, baik dalam hal anggaran maupun tenaga kerja terlatih, dapat membatasi kemampuan pemerintah untuk mengawasi dan mengontrol pelaksanaan K3 di berbagai sektor industri.
- d) Kurangnya koordinasi antarinstansi: Dalam beberapa kasus, kurangnya koordinasi antara instansi pemerintah yang terlibat dalam pengawasan K3 dapat menyebabkan tumpang tindih atau kekosongan tanggung jawab. Hal ini dapat mengakibatkan kesulitan dalam memastikan kepatuhan dan pemantauan yang efektif terhadap perusahaan.
- e) Ketidakesesuaian antara regulasi dan perkembangan industri: Ketika industri mengalami perubahan dan perkembangan pesat, regulasi K3 yang ada mungkin tidak dapat secara cepat

¹¹² Putu Gede Arya Nuryanti, Dewa Ayu Febryana Putra. Sumertayasa, Peran dan Fungsi Pemerintah dalam Hubungan Industrial, dalam *Jurnal Kertha Semaya*, Vol. 6, No. 8, 2016, hal. 2.

menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut. Kurangnya keterlibatan pemerintah dalam memperbarui dan menyesuaikan regulasi dengan perkembangan industri dapat menjadi hambatan dalam menerapkan praktik keselamatan kerja yang tepat.

2. Teknologi

Teknologi sangat penting dalam penerapan K3. Selain itu, kehadiran dan perkembangan teknologi sangat terkait dengan aktivitas industri. Meskipun kemajuan teknologi dalam industri dapat memberikan beberapa keuntungan besar, mereka juga dapat menjadi hambatan untuk memastikan keselamatan kerja. Teknologi yang kompleks dapat meningkatkan risiko kecelakaan dan cedera. Oleh karena itu, pemahaman yang baik tentang teknologi dan penerapan tindakan keselamatan yang sesuai diperlukan untuk mengurangi risiko yang terkait.¹¹³

Hambatan pelaksanaan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) dari aspek teknologi dapat mencakup beberapa hal berikut:

- a. Keterbatasan teknologi keselamatan: Beberapa sektor industri mungkin masih menghadapi keterbatasan dalam pengembangan teknologi keselamatan yang sesuai untuk mengatasi risiko kerja yang kompleks. Teknologi yang diperlukan untuk mengurangi risiko cedera atau paparan zat berbahaya mungkin belum sepenuhnya tersedia atau dapat diakses oleh perusahaan.
- b. Adanya kekurangan pemahaman tentang teknologi Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3): Mungkin saja perusahaan tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang teknologi K3 yang tersedia atau tidak bisa menerapkannya dengan baik. Kekurangan dalam pengetahuan dan keterampilan dalam menggunakan alat atau sistem keselamatan tertentu bisa meningkatkan risiko kerja.
- c. Perubahan teknologi yang cepat: Perkembangan teknologi yang cepat dapat menjadi hambatan dalam pelaksanaan K3. Ketika perusahaan menggunakan teknologi baru, mungkin membutuhkan waktu dan upaya untuk memahami dan mengadaptasikan teknologi tersebut untuk memenuhi persyaratan keselamatan kerja yang diperlukan. Terkadang, regulasi K3 tidak sejalan dengan kemajuan teknologi terbaru,

¹¹³ Cindy Dwi Yulianti and Eeng Ahman, 'Penerapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) di Lembang Application of Work Safety and Health (K3) in the Work Environment of Artificial Insemination (Bib) Lembang,' dalam *Jurnal Manajerial*, Vol. 18 No. 2, 2019, hal. 98-109.

sehingga menimbulkan tantangan dalam menerapkan praktik keselamatan yang tepat.

- d. Biaya implementasi teknologi: Beberapa teknologi keselamatan mungkin memiliki biaya tinggi untuk diimplementasikan, seperti pengadaan peralatan keselamatan yang mahal atau penggunaan sistem keamanan yang canggih. Biaya implementasi ini dapat menjadi hambatan bagi perusahaan, terutama bagi mereka yang memiliki keterbatasan anggaran.
 - e. Ketergantungan pada teknologi: Meskipun teknologi dapat membantu meningkatkan keselamatan kerja, terlalu mengandalkan teknologi juga dapat menciptakan ketergantungan. Perusahaan mungkin kurang memperhatikan faktor manusia dan kebijakan keselamatan yang kuat jika mereka terlalu mengandalkan teknologi untuk mengatasi risiko kerja. Hal ini dapat menyebabkan ketidakpedulian atau pengabaian terhadap praktik keselamatan yang lebih holistik.
3. Seni Budaya dan Nilai-nilai

Manusia merupakan makhluk yang berbudaya. Dalam segala hal yang dilakukannya erat kaitannya dengan aktivitas yang berupa budaya, di dalamnya terdapat nilai-nilai dan seni yang mengatur tindakan seseorang untuk berperilaku yang sesuai dan patut.

Oleh karena itu, dalam literatur K3 terdapat istilah budaya keselamatan kerja yang diartikan sebagai *“The concept being referred to is the collection of norms, attitudes, regulations, and social and technological customs that aim to reduce the potential risks or harm faced by employees, management, customers, and members of the public.”* Kumpulan norma, sikap, aturan, dan praktik sosial dan teknologi yang berkaitan dengan meminimalkan paparan karyawan, manajer, pelanggan, dan anggota masyarakat terhadap kondisi yang dianggap berbahaya atau menyebabkan cedera¹¹⁴. Ostrom mendefinisikan *safety culture* sebagai suatu konsep mengenai sikap dan kepercayaan yang dimiliki organisasi, yang bermanifestasi dalam tindakan,

¹¹⁴ Dinar Dewi Kania, Eko Probo, and Hanifah Hanifah, ‘Analisis Faktor Budaya Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) pada Penanganan Kargo di Bandara Soekarno Hatta International Airport, dalam *Jurnal Manajemen Transportasi & Logistik (JMTRANSLOG)*, Vol. 3. No. 1, 2016, 77.

kebijakan dan prosedur, yang berpengaruh terhadap *safety performance*.¹¹⁵

Faktor seni dan budaya masyarakat atau industri juga dapat memengaruhi penerapan keselamatan kerja. Misalnya, jika budaya kerja atau nilai-nilai yang dianut oleh masyarakat atau industri cenderung mengabaikan keselamatan kerja atau mengutamakan produktivitas di atas segalanya, hal ini dapat menjadi hambatan yang sangat besar. Untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya keselamatan kerja dalam lingkungan industri, diperlukan perubahan dalam sikap, perilaku, dan budaya kerja.¹¹⁶

Hambatan pelaksanaan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) dari aspek budaya dan nilai-nilai dapat mencakup beberapa hal berikut:

- 1) Kurangnya kesadaran dan pemahaman: Budaya kerja yang tidak memprioritaskan keselamatan dan kesehatan kerja dapat menyebabkan kurangnya kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya K3. Nilai-nilai yang menempatkan produktivitas atau hasil di atas keselamatan dapat menghambat perubahan perilaku dan praktik keselamatan yang lebih baik.
- 2) Resistensi terhadap perubahan: Budaya yang tidak menerima perubahan atau perubahan yang lambat dapat menjadi hambatan dalam mengimplementasikan K3. Ketika perusahaan ingin mengubah kebiasaan kerja yang tidak aman, pekerja mungkin mengalami resistensi terhadap perubahan tersebut karena mereka terbiasa dengan cara kerja yang sudah ada.
- 3) Norma kelompok dan tekanan sosial: Budaya dan norma kelompok yang mendukung perilaku tidak aman atau mengabaikan praktik keselamatan kerja dapat menjadi hambatan. Jika ada tekanan sosial untuk melakukan tindakan berisiko atau mengabaikan protokol keselamatan, individu mungkin merasa sulit untuk melawan norma tersebut.
- 4) Ketidaksesuaian nilai-nilai individu dengan nilai-nilai K3: Nilai-nilai pribadi yang bertentangan dengan nilai-nilai keselamatan kerja bisa berakibat pada penolakan atau kurangnya dedikasi terhadap tindakan keselamatan. Jika seseorang menilai hal-hal seperti keberanian dalam

¹¹⁵ L. Ostrom, C. Wilhelmsen, B. Kaplan, Assessing Safety Culture, dalam *Jurnal Nucl Saf*, Vol. 34 No. 2, 1993, hal. 72.

¹¹⁶ Dihartawan, Budaya Keselamatan (Kajian Kepustakaan), dalam *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, Vol. 14 No. 1, 2018, hal. 98.

menghadapi risiko atau pencapaian target lebih penting dibandingkan keselamatan, mereka mungkin cenderung mengesampingkan aturan keselamatan

Dalam hal penerapan keselamatan kerja, hambatan mikro berarti hal-hal yang lebih khusus yang berkaitan dengan keadaan di tingkat perusahaan atau tempat kerja. Menurut Danggur Konradus, kendala yang dapat muncul dalam penerapan K3 adalah sebagai berikut:¹¹⁷

- a. Tidak ada kesadaran atau keinginan perusahaan untuk menerapkan K3 di tempat kerja. Hanya lima puluh persen dari ribuan perusahaan di Indonesia yang terdaftar di PT Jamsostek, menunjukkan bahwa perusahaan kurang menyadari dan berkomitmen terhadap K3. Kurangnya kesadaran dan keengganan ini merupakan salah satu hambatan utama dalam menerapkan K3 secara efektif di lingkungan kerja.
- b. Jika sebuah perusahaan melanggar aturan keselamatan dan kesehatan kerja (K3) yang ditetapkan oleh pemerintah, tidak ada hukuman hukum yang berarti. Contohnya, jika perusahaan yang beroperasi di sektor industri kimia tidak memberikan perlindungan yang memadai kepada pekerjanya, atau jika pekerja secara tidak sengaja terpapar zat kimia yang berbahaya, perusahaan tersebut hanya akan dikenakan denda sebesar 100 ribu rupiah atau hukuman penjara selama dua bulan. Hukuman ini hanya berlaku jika kasus tersebut dibawa ke pengadilan.
- c. Pekerja (SDM) yang kurang terampil mengoperasikan peralatan kerja seperti mesin, bahan kimia, dan alat elektronik lainnya. Pada umumnya pendidikan para pekerja, terutama pekerja kasar dan buruh pabrik tergolong rendah. Mereka juga tidak memiliki keahlian dan keterampilan mengoperasikan mesin-mesin pabrik yang berteknologi tinggi. Dengan demikian, peluang terjadinya kecelakaan kerja yang tidak terduga sangat besar.
- d. Sikap dan perilaku pekerja yang enggan menggunakan alat keselamatan kerja yang disediakan oleh perusahaan. Hal ini disebabkan karena, selain pekerja berpendidikan rendah juga mental dan budaya K3 yang belum dihayati oleh para pekerja, sehingga belum menyadari akan pentingnya keselamatan diri pada saat bekerja.

¹¹⁷ Danggur Konradus, *Keselamatan Kesehatan Kerja Membangun SDM Pekerja Sehat, Produktif dan Kompetitif*, Jakarta: Litbang Danggur & Partners, 2006, hal. 2.

- e. Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) melibatkan tiga komponen penting: kapasitas kerja, beban kerja, dan kondisi lingkungan kerja. Ketika ketiga faktor ini bekerja secara harmonis, maka K3 dapat berjalan dengan baik dan optimal. Pekerja harus memiliki kapasitas kerja yang baik, seperti kondisi kesehatan yang baik, asupan nutrisi yang tepat, dan kekuatan fisik yang cukup untuk melaksanakan tugas mereka dengan baik. Akan tetapi, jika kapasitas kerja atau kekuatan fisik pekerja tidak memadai, ini akan meningkatkan risiko terjadinya kecelakaan kerja atau penyakit akibat kerja. Kecelakaan kerja dan kondisi kesehatan yang buruk seringkali disebabkan oleh beban kerja yang berlebihan dan kondisi fisik dan mental pekerja yang kurang baik. Di samping itu, kondisi lingkungan kerja yang tidak aman seperti suhu tinggi, debu, bahan kimia, dan lainnya dapat memperparah situasi. Beban tambahan ini dapat memicu terjadinya gangguan kesehatan atau penyakit akibat kerja, baik yang dialami oleh individu maupun secara kolektif.
- f. Fasilitas Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) yang kurang memadai seringkali menjadi permasalahan di banyak perusahaan. Pemilik bisnis atau pengusaha terkadang kurang memahami betapa pentingnya menyediakan fasilitas K3 yang layak. Padahal, fasilitas dan prasarana ini bisa meningkatkan produktivitas pekerja dan memperpanjang masa kerja mereka. Namun, faktor biaya menjadi salah satu alasan utama mengapa peralatan K3 seringkali diabaikan, karena harga peralatan tersebut relatif tinggi.
- g. Alat-alat atau fasilitas perlindungan kerja yang digunakan tidak aman lagi atau sudah kadaluwarsa dan tidak memenuhi standar keselamatan kerja (K3) nasional.
- h. Faktor kelalaian pengawasan internal perusahaan dan penegakan hukum K3 yang sangat lemah. Banyak terjadi bencana kerja yang tidak dilaporkan karena lemahnya pengawasan internal perusahaan. Apalagi penegakan hukum K3 di negeri ini masih jauh dari harapan.
- i. Pemilik perusahaan masih terjebak pada paradigma berpikir yang salah, bahwa pencegahan kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja merupakan komponen biaya (*cost*) dan bukan investasi. Mereka belum melihat manfaat dari pelaksanaan program K3.

C. Hubungan Keselamatan Kerja dan Psikologi Positif Qur’ani

Keselamatan kerja sangat berhubungan dengan nilai-nilai dalam psikologi positif yang ada dalam ajaran Islam. Dalam pandangan Islam, keselamatan dan kesehatan seorang pekerja di suatu perusahaan adalah hal yang sangat penting. Islam mendorong umatnya untuk bekerja guna memenuhi kebutuhan hidup mereka. Selain itu, Islam juga menegaskan bahwa bekerja adalah salah satu bentuk ibadah, sehingga membutuhkan perlindungan dan keselamatan dalam melaksanakannya.¹¹⁸ Hal ini tercantum dalam Al-Qur’an:

وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللّٰهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ اِلَىٰ عَالَمٍ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ
فَيُنبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

Dan katakanlah: "Bekerjalah kamu, maka Allah dan rasul-Nya serta orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu itu, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) yang mengetahui akan yang ghaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang Telah kamu kerjakan. QS. At-Taubah/9:105.

QS. At-Taubah/9:105 menjelaskan soal setiap pekerjaan akan diperlihatkan kelak, janji ini diperuntukkan bagi orang mukmin saja. Dalam ayat ini, pekerjaan menggunakan kata “*amil*” اَعْمَلُوا , kata tersebut merupakan *fiil amar* atau bentuk kata perintah dalam bahasa Arab yaitu “*bekerjalah.*” Adapun susunan kata dalam ilmu saraf yaitu;

1. *Fi’il Madhi* = (عَمِلَ) ‘*amila* artinya telah mengerjakan
2. *Fi’il Mudhori* = (يَعْمَلُ) *ya’malu* artinya sedang mengerjakan
3. *Masdar* = (عَمَلًا) ‘*amalan* artinya Pekerjaan
4. *Isim Fa’il* = (عَامِلٌ) ‘*amilun* artinya Orang yang mengerjakan
5. *Isim Maf’ul* = (مَأْمُولٌ) *ma’mulun* artinya yang dikerjakan
6. *Fi’il Amr* = (اعْمَلْ) *I’mal* artinya Kerjakanlah!
7. *Fi’il Nahi* = (لَا تَأْمَلْ) *la ta’mal* artinya janganlah engkau mengerjakan!
8. *Isim Makan/Isim Zaman* = (مَأْمَلٌ) *ma’malun* artinya tempat atau waktu mengerjakan.

¹¹⁸ Saifulloh Saifulloh, Etos Kerja Dalam Perspektif Islam, *Jurnal Sosial Humaniora*, Vol. 3, No. 1, 2010, hal. 54-69.

Pada nomor 6 di atas, merupakan bentuk dari kata = (اعْمَلْ), merupakan kata perintah terhadap hamba-hamba Allah yang menghendaki kebaikan. Untuk *Tashrif lugawinya* dapat dilihat di bawah ini;

Fi'il amr:

أَعْمَلْ jika damirnya (kata ganti) adalah أَنْتَ

أَعْمَلَا jika damirnya adalah أَنْتُمَا

أَعْمَلُوا jika damirnya adalah أَنْتُمْ

Sehingga, kata اَعْمَلُوا dalam ayat tersebut ditujukan kepada semua orang dan khususnya orang mukmin. Dengan bekerja, Allah akan membalas amal itu dengan kemuliaan, kekayaan, ilmu, dan keutamaan rezeki.

Menurut M. Quraish Shihab, tujuannya adalah untuk mendorong kita semua untuk lebih merenung dan memantau tindakan atau pekerjaan kita sendiri. Caranya adalah dengan mengingatkan kita bahwa setiap tindakan baik atau buruk yang kita lakukan memiliki esensi yang tak bisa disembunyikan, dan ada saksi-saksi yang tahu dan melihat esensi tersebut, yaitu Allah SWT, Nabi Muhammad SAW, dan saksi-saksi dari umat Islam. Pada Hari Kiamat, Allah akan membuka selubung yang menutupi mata mereka yang telah melakukan tindakan atau perbuatan tersebut, sehingga mereka pun akan mengetahui dan melihat hakikat dari perbuatan mereka sendiri. (M. Quraish Shihab 2002. Taubah bermakna pengampunan. Surah Taubah berada di urutan 9, 10, dan 11 (berdasarkan juz). Dalam tafsir *al-Manar* dijelaskan bahwa setiap seruan bekerja itu dilihat oleh Allah, Rasul-Nya. Dengan niat yang baik, maka setiap pekerjaan akan mendapatkan balasan yang sesuai. (tafsir *al-Manar* Juz 11 hal 23). Hanya orang-orang yang berimanlah yang dapat membedakan pekerjaan itu harus dilakukan secara ikhlas atau tidak. tafsir *al-Manar* Juz 11 hal 24).

Dari ayat di atas, dijelaskan bahwa Islam tidak serta merta hanya menganjurkan umatnya untuk bekerja saja dalam rangka pemenuhan kebutuhannya. Tetapi juga mengatur bagaimana bekerja yang sesuai dengan syariat seperti mengatur bagaimana hak dan kewajiban para pekerjanya. Diantara hak para pekerja salah satunya dapat diterapkan melalui kebijakan Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja ini. Hal yang sama Islam dijelaskan melalui beberapa ayat Al-Qur'an diantaranya:

وَ ابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيْبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَ أَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ
وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

Dan carilah pada apa yang Telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah Telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan QS. Al-Qasas/28:77.

Ayat tersebut mengingatkan kita bahwa sebagai manusia, tidak seharusnya merusak lingkungan di Bumi. Artinya, kita ditugaskan untuk menjaga lingkungan, tidak merusaknya, dan berperilaku sehat. Allah tidak suka dengan orang-orang yang merusak alam ciptaan-Nya. Dalam konteks bekerja di perusahaan, hal ini berarti kita harus menerapkan prinsip-prinsip kesehatan dan keselamatan kerja. Dengan demikian, kita dapat memahami dan menghindari hal-hal yang dapat merusak lingkungan dan diri kita sendiri. Sehingga, lingkungan kerja yang aman dapat tercipta dan pekerja dapat terlindungi dari risiko-risiko bahaya yang mungkin terjadi.¹¹⁹

التَّهْلُكَةَ وَ أَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى

Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, Karena Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik. QS. Al-Baqarah/2:195.

Dalam firman Allah SWT ini, dijelaskan bahwa Allah SWT tidak ingin ada kerusakan di dunia ini. Segala sesuatu yang telah diciptakan oleh Allah SWT telah diberikan kepada manusia untuk digunakan sebaik mungkin. Sebagai makhluk yang diberi akal dan memiliki kemampuan seperti semua makhluk hidup yang Dia ciptakan, manusia diberi peringatan untuk tidak melakukan kerusakan dengan perbuatannya (perilaku tidak aman), karena perilaku ini akan menciptakan kondisi yang dapat membahayakan

¹¹⁹ BNN, Pandangan Agama Islam Tentang Bahaya Penyalahgunaan Narkoba, 2017, hal. 12, diakses dari <https://perpustakaan.bnn.go.id/>.

dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungan hidup ciptaan-Nya yang lain.¹²⁰

Agama Islam sangat menjamin keselamatan bagi pengikutnya. Menurut Al-Qur'an dan hadist, agama Islam melarang seseorang untuk melakukan kerusakan. Allah melarang pelanggaran terhadap diri sendiri yang dapat merugikan diri sendiri.¹²¹ Jelas menganiaya diri sendiri, berperilaku tidak aman dan sehat serta tidak menjaga lingkungan tetap aman dan sehat, adalah terjemahan dari segala larangan Allah SWT baik yang tertulis dalam Al-Qur'an maupun hadist. Dengan berperilaku yang aman dan sehat akan menjaga lingkungan hidup, karena Allah SWT menciptakan alam semesta ini untuk dijaga demi kemaslahatan seluruh umat manusia.

Oleh karena itu, aspek keselamatan terhadap pekerja merupakan suatu keharusan yang harus dilakukan oleh pemberi kerja yaitu pemerintah maupun swasta. Perlindungan pekerja merupakan kebutuhan dasar pekerja. Asy-Syatiby menggolongkan kebutuhan manusia kedalam tiga golongan yang di kenal dengan konsep *maqashid syari'ah*, yaitu *dharuriyat*, meliputi jiwa, agama, akal, keturunan dan harta yang merupakan kebutuhan primer yang jika tidak dipenuhi maka keselamatan manusia dunia dan akhirat akan terancam. *Hajjiyat* yaitu kebutuhan sekunder, Jika kebutuhan sekunder tidak terpenuhi maka tidak akan terancam keselamatan manusia, tapi akan mendatangkan kesulitan. *Tahsiniiyat*, kebutuhan ini adalah kebutuhan pelengkap, jika tidak terpenuhi maka tidak mengancam keselamatan dan tidak menimbulkan kesulitan.¹²²

Dalam kategori kebutuhan dasar atau *dharuriyat*, keselamatan kerja mencakup aspek-aspek seperti jiwa, agama, akal, harta, dan keturunan. Ada sebuah konsep dalam Islam yang dikenal sebagai "*maqasid syari'ah*", yang merupakan gabungan dari dua kata: "*maqasid*" yang artinya "tujuan", dan "*syari'ah*" yang artinya "aturan-aturan yang diberikan oleh Allah untuk diikuti manusia demi mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat". Menurut pemikiran As-Syathibi, Allah menetapkan hukum-hukumNya dengan tujuan untuk menciptakan kesejahteraan bagi manusia dan mendorong kebaikan bersama. Oleh karena itu, di dalam konteks

¹²⁰ Ahmad Fahrudin, Pengambilan Keputusan dalam Al-Qur'an dan Al -Hadis Upaya Menentukan Kebijakan Pendidikan Secara Religius, dalam *Jurnal Dirasah*, Vol. 1 No. 1, 2021, hal. 1–20.

¹²¹ BNN, *Pandangan Agama Islam Tentang Bahaya Penyalahgunaan Narkoba*, hal. 17

¹²² Satria Effendi *Ushul Fiqh*, Jakarta: Prenada Media, 2017.

kerja, ini berarti menjaga keselamatan dan kesehatan pekerja adalah sesuatu yang sangat dianjurkan.

Syari'ah memiliki lima prinsip dasar yaitu melindungi agama (*al-din*), melindungi akal (*al-aql*), melindungi keluarga (*al-ird*), melindungi harta (*al-mal*), dan melindungi nyawa (*al-nafs*), yang berarti menjaga dan melindungi kehidupan manusia. Dalam Islam, nyawa manusia dipandang sebagai sesuatu yang sangat berharga dan harus dilindungi. Seorang Muslim dilarang untuk merenggut nyawa orang lain maupun dirinya sendiri. *Maqasid Syari'ah* sangat berhubungan erat dengan pekerja serta manajemen perusahaan, karena keduanya adalah bagian dari suatu organisasi yang memiliki tujuan bersama. Baik manajemen dan pekerja harus menyadari bahwa mereka saling bergantung satu sama lain. Oleh karena itu, manajemen perusahaan harus mampu menjamin keselamatan dan kesehatan kerja, agar dapat menjaga produktivitas dan efektivitas pekerja dalam menjalankan tugasnya.¹²³

Menurut Fiqh Umar bin Khattab RA, pengawasan yang dapat dilakukan oleh perusahaan menurut Islam diantaranya yaitu ujian percobaan, meneliti dan membuktikan kebenaran, bertanya kepada utusan, mempermudah komunikasi rakyat dengan khalifah secara langsung, mengadakan rapat tahunan, kunjungan lapangan secara langsung terhadap masalah yang ada, pengawasan kembali umat terhadap penguasa, membuat standar pelaksanaan kerja dan menjaga sinergitas antara pemimpin dengan pekerja.¹²⁴

Dalam hukum Islam seorang majikan harus mampu bersikap baik kepada pekerjanya dan memperlakukan mereka secara profesional. Tentunya seorang majikan harus menjunjung tinggi keadilan tanpa pandang bulu bagi para pekerjanya. Hal tersebut didasarkan dari Firman Allah SWT:

لَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلَنَا بِالْبَيِّنَاتِ وَأَنْزَلْنَا مَعَهُمُ الْكِتَابَ وَالْمِيزَانَ لِيُقِومَ النَّاسُ بِالْقِسْطِ وَأَنْزَلْنَا الْحَدِيدَ فِيهِ بَأْسٌ شَدِيدٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَلِيَعْلَمَ اللَّهُ مَن يَنْصُرُهُ وَرُسُلَهُ بِالْغَيْبِ إِنَّ اللَّهَ قَوِيٌّ عَزِيزٌ

Sesungguhnya Kami telah mengutus rasul-rasul Kami dengan membawa bukti-bukti yang nyata dan telah Kami turunkan bersama mereka Al Kitab dan neraca (keadilan) supaya manusia dapat melaksanakan keadilan. QS. Al-Hadid/57:25.

Ayat tersebut merupakan dalil bahwa para Rasul sepakat dengan kaidah syara' untuk menegakkan keadilan meskipun berbeda

¹²³ Ahmad Munif Surahmaputra. *Filsafat Hukum Islam Al-Ghazali*, Jakarta: Pustaka Firdaus. 2002.

¹²⁴ Jaribah Al-Haritsi, *Fikih Ekonomi Umar bin Khattab*, Jakarta: Khalifa Pustaka. 2006.

keadaan, zaman, dan situasi. Agama yang diajarkan para rasul tersebut berisi perintah dan larangan dalam melakukan segala hal yang sudah sesuai dengan kebutuhan hukum di setiap zamannya. Secara keseluruhan, prosedur yang digunakan dalam Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan Kerja dan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Kesehatan Kerja masih berlaku saat ini.¹²⁵

Dapat dipahami dari sini bahwa K3 dan Islam memiliki tujuan yang sama, yaitu mengingatkan kita semua untuk selalu berperilaku, berpikir dan bertindak dengan cara yang aman dan sehat saat bekerja, entah itu di kantor, pabrik, tambang, atau tempat kerja lainnya. Islam mendorong umatnya untuk menjaga kesehatan dan keselamatan mereka, baik secara fisik maupun mental, sebagai bagian dari tugas dan tanggung jawab mereka. Dengan berperilaku aman dan sehat, akan tercipta lingkungan kerja yang aman dan sehat juga. Bekerja dengan aman di tempat kerja tidak hanya memberikan manfaat bagi diri kita sendiri, tetapi juga bagi perusahaan tempat kita bekerja. Sebagai pekerja, kita bekerja untuk mencari nafkah dan harus selalu mengedepankan keselamatan dalam melakukan pekerjaan kita.¹²⁶

Dalam bekerja, Islam menganjurkan agar umat manusia menjalankan tugas dengan penuh tanggung jawab, menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain, serta menghindari perilaku yang dapat membahayakan atau merugikan. Prinsip-prinsip dalam Islam seperti keadilan, saling menghormati, dan kepedulian terhadap sesama manusia juga berkontribusi pada pendekatan K3 yang holistik. Islam mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan antara bekerja dan beristirahat, menghindari eksploitasi atau memaksa diri hingga berbahaya, serta mengutamakan kesejahteraan dan kesehatan umat manusia. Dalam konteks K3, nilai-nilai Islam dapat memberikan pedoman dalam mengembangkan budaya keselamatan yang kuat, termasuk kesadaran terhadap risiko, pemahaman tentang praktik keselamatan, dan komitmen untuk menerapkan tindakan pencegahan yang diperlukan. Islam mengajarkan pentingnya menjaga diri sendiri dan orang lain dari

¹²⁵ Begya Aurora Muhammad Rifai, *Tinjauan Hukum Islam terhadap Jaminan Keselamatan dan Kesehatan Kerja Karyawan Pada Perusahaan Furniture*, 2020, hal. 4-11.

¹²⁶ Ziarasyid, Ayat Al-Qur'an Yang Tentang Keselamatan Dan Kesehatan Kerja, diakses dari http://ziarasyidfkm11.web.unair.ac.id/artikel_detail-67303-Umum, 2022.

bahaya, serta menghargai pentingnya integritas fisik dan kesehatan.¹²⁷

Psikologi positif bertujuan untuk mendapatkan pemahaman ilmiah tentang aspek-aspek positif dari manusia dan mengembangkan metode yang efektif untuk membantu individu, keluarga, komunitas, dan masyarakat meraih kesejahteraan. Psikologi positif memfasilitasi pertumbuhan individu dan komunitas dengan membantu mereka mengeksplorasi dan mengoptimalkan potensi positif mereka demi mencapai kesejahteraan. Al-Qur'an merupakan fondasi filosofis dari psikologi positif. Dalam interpretasi Islam, tema-tema psikologi positif dalam Al-Qur'an berkisar pada konsep-konsep spiritual kunci seperti kebajikan yang dianugerahkan oleh Tuhan, rasa syukur, tawakal, dan sifat dasar umum manusia. Paradigma ini membantu manusia menjadi lebih positif, optimis, dan mendapatkan pandangan dunia yang lebih mendalam secara ontologis. Dalam ajaran Islam, keimanan mendorong potensi kreatifitas. Kekuatan moral, pengetahuan, dan hasrat batiniah berasal dari keimanan.¹²⁸

Berdasarkan prinsip-prinsip utamanya, keselamatan kerja memiliki kaitan dengan psikologi positif. Prinsip-prinsip ini dikenal dengan istilah '*Kekuatan Karakter*' dan '*Kebajikan*'. Pandangan dari psikologi positif mengungkapkan bahwa manusia secara alamiah mempunyai kapasitas untuk memanfaatkan sifat-sifat dasar mereka demi mencapai kesejahteraan. Kemampuan untuk melaksanakan kebajikan ini diwujudkan melalui penguatan karakter.¹²⁹ Sementara kekuatan karakter terkait dengan sifat-sifat positif dan keinginan individu untuk menjadi diri yang lebih baik serta hidup dalam kebenaran sesuai dengan potensi yang dimiliki. Seligman mengatakan: *We can all be successful if we act according to our strengths and virtues.*¹³⁰

Psikologi humanistik menjadi cikal bakal dari paradigma psikologi positif ini. Dalam pandangan psikologi positif, manusia

¹²⁷ Ngatawi El-Zastrow, Menjaga Keselamatan Diri Lebih Penting dari Ritual Ibadah, diakses dari <https://fin.unusia.ac.id/menjaga-keselamatan-diri-lebih-penting-dari-ritual-ibadah/>.

¹²⁸ Darwis Hude, Abdul Muid N, dan Faizin, Pondasi Psikologi Positif Qurani, Character Strengths, dalam *Jurnal Psikologi Islam, al-Qalb*, Vol. 11 No. 2, 2010, hal. 67-68.

¹²⁹ Darwis Hude, Abdul Muid N, dan Faizin, *Pondasi Psikologi Positif Qurani, Character Strengths,...*, hal. 68.

¹³⁰ Martin Seligman, *Authentic Happiness : Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, New York: THE FREE PRESS, 2002, hal.156.

memiliki kemampuan untuk membentuk karakter positif dan kebajikan. Teori aktualisasi diri yang dikembangkan oleh Abraham Maslow dan teori kecenderungan aktualisasi dari Carl Rogers, berlandaskan pada konsep ini.¹³¹ Linley *et.al.*, menyatakan bahwa psikologi positif dan humanistik memiliki peran penting dalam memahami dan meningkatkan potensi serta kesejahteraan manusia. Fokusnya adalah pada teori tentang individu yang berfungsi penuh dan aktualisasi diri yang dikemukakan oleh Rogers, serta penelitian tentang individu yang sehat oleh Maslow.¹³² Froh & College menunjukkan bahwa psikologi *humanistik* Maslow berdasarkan pada penelitian tentang manusia yang sehat, individu kreatif, dan berupaya untuk meneliti secara empiris pola-pola aktualisasi diri manusia. Hal ini sangat sejalan dengan paradigma psikologi positif.¹³³

Para pendiri psikologi positif berupaya memajukan kebajikan dan kekuatan karakter berdasarkan pandangan positif tentang potensi manusia. Seligman dan Peterson telah merumuskan enam inti kebajikan, atau "kebajikan utama," dalam karya monumental mereka "*Character Strengths and Virtues*": kebijaksanaan dan pengetahuan, keberanian, keadilan, kemanusiaan, kesederhanaan, dan transcendensi. Rincian dari enam inti kebajikan ini adalah kekuatan karakter. Karakteristik dari kekuatan karakter adalah elemen psikologis yang mendefinisikan kebajikan. Dengan kata lain, kekuatan karakter adalah jalan menuju kebajikan. Kekuatan karakter manusia bisa dipahami secara ilmiah; setiap individu memiliki rangkaian kekuatan yang unik; kekuatan karakter manusia mirip sifat, namun bisa dipengaruhi oleh faktor-faktor lingkungan; dan kekuatan karakter manusia tidak sekunder terhadap kelemahan, ilusi, atau *epiphenomena*.¹³⁴

Dalam hal pencegahan, program kesejahteraan dalam psikologi positif telah dilakukan penelitian pada individu tanpa masalah klinis dalam konteks pendidikan, pekerjaan, mendapatkan hasil yang signifikan.¹³⁵ Sebaliknya, untuk penerapan yang

¹³¹ Sunedi Sarmadi, *Psikologi Positif*, Yogyakarta: Titah Surga, 2008, hal. 13.

¹³² Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M, *Positive psychology: Past, present, and (possible) future*, 2006, hal. 3–16.

¹³³ Froh, J. J., & College, S. J, *The History of Positive Psychology: Truth Be Told*, New York: *NYS Psychologists*, 2004, hal.18-20.

¹³⁴ Christopher Peterson dan Martin E. P. Seligman, *Character Strengths and Virtues*, New York: Oxford University Press, 2004, hal. 4.

¹³⁵ Furlong, et.al., *Handbook of Positive Psychology in School (2nd edition)*, New York: Routledge, 2016.

dilakukan dalam konteks klinis, manfaat maksimum dapat diperoleh jika program dilakukan dalam format individu atau kelompok jangka panjang.¹³⁶ Hubungan enam (6) inti kebajikan dan kekuatan yang ada pada diri manusia tersebut dengan penerapan K3 memiliki relevansi dan korelasi yang mendasar. Sebagaimana yang telah dibahas sebelumnya bahwa penerapan K3 dalam dunia industri sangat erat dengan faktor-faktor internal dalam diri manusia yang kemudian teraktualisasi secara eksternal menjadi faktor eksternal itu sendiri. Faktor-faktor positif internal manusia seperti kesadaran, komitmen, pengetahuan, integritas, kedisiplinan dan lainnya merupakan bagian dari rincian kebajikan inti dan kekuatan karakter yang terdapat pada psikologi positif, sehingga pembahasan psikologi positif dan K3 menemukan relevansinya. Demikian pula dengan nilai-nilai Qur'ani yang juga sangat mendukung nilai-nilai positif yang ada pada diri manusia.

1. Kebijakan dan pengetahuan (*wisdom and knowledge*)

Kekuatan dari kebijakan dan pengetahuan melibatkan karakter positif yang terkait dengan memahami dan memanfaatkan informasi untuk memperbaiki kualitas hidup seseorang. Dalam psikologi, kebajikan ini dianggap berkaitan dengan fungsi berpikir. Dalam konteks psikologi positif, esensi dari kebijakan dan pengetahuan adalah pemahaman tentang apa yang kita tahu dan refleksi tentang bagaimana kita menggunakannya. Selanjutnya, kebijakan terjadi saat seseorang menggunakan kemampuannya secara efektif untuk menciptakan keseimbangan antara dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungannya. Jadi, inti dari kebijakan dan pengetahuan berkaitan dengan hal-hal seperti kreativitas (kecerdasan dan keunikan), keingintahuan (ketertarikan, *novelty*, dan keterbukaan terhadap pengalaman), berpikir terbuka (berpikir kritis dan reflektif), cinta akan belajar, dan pandangan. Istilah "hikmah" digunakan untuk merujuk pada petunjuk Al-Qur'an mengenai esensi pengetahuan dan kebijakan.

Dia memberikan hikmah kepada siapa yang Dia kehendaki. Barangsiapa diberi hikmah, sesungguhnya dia telah diberi kebaikan yang banyak. Dan tidak ada yang dapat mengambil pelajaran kecuali orang-orang yang mempunyai akal sehat. QS. Al-Baqarah/2:269.

Ayat ini menunjukkan hubungan penting antara kebajikan, kebijakan, dan pengetahuan. Kebijakan dan pengetahuan

¹³⁶ Slade, *et.,al*, *Wellbeing, Recovery and Mental Health*, London: Cambridge University Press, 2017.

dapat diartikan sebagai hal-hal seperti kebenaran, pemahaman, ilmu, kebaikan, ketelitian akal sehat, dan spiritualitas.¹³⁷

Penerapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) yang berhasil membutuhkan gabungan antara pengetahuan dan kebijaksanaan. Memiliki pemahaman yang cukup tentang praktik-praktik keselamatan dan kesehatan kerja adalah kunci untuk memahami risiko dan ancaman potensial di tempat kerja. Dengan pengetahuan ini, seseorang dapat mengenali elemen-elemen yang mungkin berbahaya dan melakukan tindakan pencegahan yang sesuai. Namun, pengetahuan saja tidak cukup. Kebijakan juga diperlukan dalam mengambil keputusan yang bijaksana dan bertanggung jawab terkait K3. Kebijakan melibatkan kemampuan untuk mempertimbangkan berbagai faktor dan konsekuensi yang mungkin timbul dari tindakan yang diambil. Hal ini melibatkan penggunaan pengetahuan yang dimiliki secara bijaksana, mempertimbangkan situasi dan kondisi yang ada, serta memilih langkah-langkah yang paling tepat untuk mencegah risiko dan menjaga keselamatan.

Selain itu, kebijakan juga mencakup kemampuan untuk membuat keputusan dalam situasi yang tidak terduga atau rumit, serta kapabilitas untuk menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi di tempat kerja. Hal ini memerlukan sikap yang fleksibel dan tanggap terhadap perubahan dalam praktek kerja dan teknologi, yang bisa berdampak pada keselamatan dan kesehatan. Penerapan K3 yang sukses melibatkan kombinasi pengetahuan dan kebijaksanaan yang saling melengkapi. Pengetahuan memberikan dasar yang kuat untuk memahami dan mengidentifikasi risiko, sementara kebijaksanaan memungkinkan individu untuk mengambil tindakan yang bijaksana dan efektif dalam melindungi diri sendiri dan orang lain dari bahaya.

Dalam konteks ini, pelatihan yang memadai dan pendidikan yang terus-menerus dalam K3 sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dan kebijaksanaan individu. Hal ini membantu mereka dalam mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang keselamatan dan kesehatan kerja serta memperkuat kemampuan mereka dalam mengambil keputusan yang berhubungan dengan K3.

Secara keseluruhan, penerapan K3 yang berhasil memerlukan kombinasi antara pengetahuan yang memadai dan kebijaksanaan dalam mengambil tindakan yang tepat. Dengan memiliki

¹³⁷ Al-Thabariy, M. I. J. *Jâmi' al-Bayân fî Ta'wil Al-Qur'an*, Beirut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyah, 1999.

pengetahuan yang baik dan kebijaksanaan yang bijaksana, individu dapat membentuk budaya keselamatan yang kuat dan menjaga lingkungan kerja yang aman dan sehat bagi semua pihak yang terlibat.

2. Keberanian (*courage*)

Psikologi positif membagi keberanian menjadi tiga jenis: fisik, moral, dan psikologis. Keberanian fisik adalah kemampuan seseorang untuk menghadapi rasa takut yang dapat menyebabkan cedera atau kematian, baik pada dirinya sendiri maupun orang lain. Keberanian moral adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan integritas moralnya saat menghadapi risiko kehilangan teman, pekerjaan, privasi, atau prestisenya. Sementara itu, keberanian psikologis adalah kekuatan batin yang dimiliki seseorang untuk menghadapi bahaya, seperti penyakit.¹³⁸

Keberanian juga membawa dampak positif terkait kesejahteraan. Dalam Al-Qur'an, antonim dari keberanian adalah ketakutan. Rasa takut mendorong manusia untuk berani menghadapi situasi berisiko tinggi, seperti kemiskinan, kelaparan, dan kematian. Emosi ketakutan berperan sebagai mekanisme pertahanan diri manusia dalam mengatasi berbagai persoalan hidup, seperti mempertahankan kebenaran. Orang merasakan ketakutan, yang sangat penting untuk menghindari atau melindungi diri dari berbagai risiko yang mengancam. Emosi ketakutan akan memberikan mereka keberanian untuk mempertimbangkan ancaman dengan lebih hati-hati. Dalam Al-Qur'an, keyakinan atas pertolongan Allah, yang diberikan sebagai anugerah kekuatan, mendorong keberanian (QS. Ali-Imran/3:13, Al-Anfâl/8:26, dan 62). Selain itu, keberanian memiliki kemampuan untuk merubah emosi negatif menjadi positif, ketakutan menjadi keberanian, dan kecemasan menjadi rasa tenang (QS. Al-Taubah/9: 40).

Dalam Al-Qur'an, rasa takut juga diinterpretasikan sebagai sikap hati-hati. Hal ini dijelaskan dalam surah Al-Mu'minun/23: 57. *Sesungguhnya orang-orang yang berhati-hati karena takut akan (azab) Tuhan mereka.* Hanya memiliki keberanian saja tidaklah cukup; kehati-hatian dalam melakukan aksi, bersikap, atau membuat keputusan juga sangat diperlukan. Tujuan dari hal ini adalah untuk mengurangi risiko yang dapat berdampak buruk terhadap keselamatan diri sendiri dan orang lain.

¹³⁸ S. J. Lopez, J. T. Pedrotti., & C. R. Snyder, *Positive psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*, Sage Publications, 2018.

Untuk mencapai kondisi kerja yang aman dan sehat secara optimal, keberanian dan kehati-hatian merupakan elemen yang saling melengkapi dalam implementasi Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3). Dalam menghadapi risiko dan melakukan tindakan pencegahan terhadap kecelakaan atau luka, keberanian meliputi kemauan untuk menjumpai tantangan, mengatasi rasa takut, dan melakukan aksi-aksi yang membutuhkan keberanian, seperti melaporkan kondisi yang berbahaya, menghentikan perilaku yang tidak aman, atau melakukan respons darurat. Kemampuan untuk berkomunikasi secara jujur dan terbuka tentang isu-isu K3, termasuk melaporkan pelanggaran keselamatan, juga merupakan bagian dari keberanian. Namun, keberanian harus disertai dengan kehati-hatian. Kehati-hatian melibatkan pemikiran yang cermat, penilaian yang teliti terhadap situasi, dan mengambil langkah-langkah pencegahan yang diperlukan sebelum bertindak. Ini melibatkan mengenali potensi bahaya, mengikuti prosedur kerja yang aman, menggunakan peralatan pelindung diri dengan benar, dan menjaga kesadaran terhadap lingkungan kerja. Kehati-hatian juga melibatkan pemantauan terus-menerus terhadap perubahan kondisi kerja yang mungkin mempengaruhi keselamatan, serta komunikasi yang efektif dengan rekan kerja.

Keberanian dan kehati-hatian berkolaborasi untuk membentuk lingkungan kerja yang aman dan sehat. Keberanian tanpa disertai kehati-hatian dapat berpotensi membawa risiko tinggi dan membahayakan diri sendiri serta orang lain, sementara kehati-hatian tanpa keberanian dapat menghalangi pengambilan tindakan yang perlu untuk mencegah kecelakaan. Gabungan dari keduanya memungkinkan individu untuk menghadapi risiko dengan tenang, mempertimbangkan akibat dari tindakan mereka, dan melakukan langkah-langkah yang dibutuhkan dengan kewaspadaan yang kuat.

Kepemimpinan yang berprinsip keadilan dan pengaplikasian nilai-nilai keadilan dapat memperbaiki efektivitas dan kelanjutan dalam pelaksanaan K3. Seorang pemimpin yang adil akan menciptakan atmosfer kerja yang lebih harmonis, di mana semua pihak saling mendukung dan berfokus pada kesejahteraan semua individu yang berpartisipasi. Selain itu, pekerja akan merasa dihargai dan didukung, yang mendorong mereka untuk lebih aktif dalam partisipasi mereka dalam inisiatif K3.¹³⁹

¹³⁹ C. Peterson, & M. E. P. Seligman. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. 2004, dalam <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.4.820-a>

Kebenaran dan kejujuran dalam ajaran Islam selalu berkorelasi satu sama lain dalam menentukan kebaikan dan kesejahteraan manusia, dan sebaliknya. Hal ini sesuai dengan penjelasan Nabi: "Sesungguhnya kejujuran akan membimbing pada kebaikan, dan kebaikan itu akan membimbing ke surga sesungguhnya jika seseorang yang senantiasa berlaku jujur hingga ia akan dicatat sebagai orang yang jujur. Kedustaan itu akan mengantarkan pada kejahatan dan kejahatan itu akan menggiring ke neraka. Jika seseorang yang selalu berdusta sehingga akan dicatat baginya sebagai seorang pendusta" (Al-Bukhâriy, 1420. 8:25/6094).

Dalam Al-Qur'an, istilah "*al-shidq*" digunakan untuk merujuk pada kejujuran. Menurut Ibn Fâris, "*al-shidq*" mencakup makna inti kekuatan (*quwah fi al-syai*), baik itu dalam perilaku, perkataan, maupun aksi. Perkataan yang berlandaskan bukti kuat dianggap jujur. Sebaliknya, kebohongan (*al-kidzb*) merupakan antitesis dari kejujuran karena kalimat bohong tidak memiliki landasan yang kukuh atau bukti yang dapat dipercaya. Bukti ini diinginkan dalam berbagai situasi, seperti yang dijelaskan dalam surah al-Baqarah/2: 23 dan 111 dalam Al-Qur'an. Dalam situasi-situasi ini, pentingnya kejujuran dan kebenaran dalam memiliki pemahaman yang jelas tentang apa yang benar dan salah menjadi jelas. Keputusan tidak dibuat tanpa alasan yang jelas. Sebaliknya, ada landasan dan bukti yang kukuh untuk membenarkan tindakan. Kejujuran dan kebenaran juga berperan penting dalam implementasi K3. Kejujuran melibatkan sikap dan tindakan yang jujur, transparan, dan tidak menyembunyikan informasi yang relevan terkait dengan keselamatan dan kesehatan kerja. Dalam konteks Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3), kejujuran bisa mencakup beberapa aspek. Pertama, sangat penting bagi individu untuk berlaku jujur dalam melaporkan situasi berisiko atau kondisi tidak aman yang mereka alami di tempat kerja. Hal ini mencakup pelaporan kecelakaan, insiden, atau hampir kecelakaan yang terjadi, serta mengkomunikasikan potensi bahaya yang dapat terjadi.

Selain itu, kejujuran juga melibatkan memberikan umpan balik yang jujur dan terbuka terkait dengan praktik keselamatan kerja. Individu harus merasa nyaman untuk mengungkapkan kekhawatiran mereka terkait keselamatan atau memberikan saran dan rekomendasi yang dapat meningkatkan kondisi kerja yang lebih aman. Kejujuran juga melibatkan mengakui kesalahan atau ketidakpatuhan terhadap prosedur keselamatan dan mengambil tanggung jawab atas tindakan mereka.

Kejujuran dalam implementasi Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) juga melibatkan pelaporan dan dokumentasi yang akurat tentang insiden, kecelakaan, atau kondisi kerja yang tidak aman. Hal ini penting untuk memahami penyebab utama dari peristiwa tersebut dan mengambil langkah-langkah perbaikan yang tepat guna mencegah kejadian serupa di masa mendatang. Dalam konteks nilai-nilai Islam, kejujuran dipandang sebagai salah satu prinsip dasar dalam berperilaku. Islam mendorong individu untuk berlaku jujur dan menghindari segala bentuk kebohongan dan penipuan. Dalam penerapan K3, nilai-nilai Islam yang mengedepankan kejujuran memberikan dasar moral bagi individu untuk bertindak dengan jujur dalam melaksanakan praktik-praktik keselamatan kerja.

Secara umum, kejujuran merupakan elemen penting dalam implementasi Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3). Dengan bersikap jujur mengenai situasi, memberikan umpan balik yang jujur, mengakui kesalahan, dan melakukan pelaporan dengan akurat, seseorang dapat berkontribusi dalam menciptakan lingkungan kerja yang aman dan sehat. Kejujuran juga mencerminkan integritas dan tanggung jawab individu dalam menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain di tempat kerja.

3. Kemanusiaan (*humanity*)

Keunggulan karakter kemanusiaan adalah sifat-sifat positif yang ditunjukkan dalam kepedulian dan hubungan dengan orang lain. Dalam kategori kemanusiaan ini, ada tiga kekuatan yang menunjukkan sifat interpersonal yang baik: cinta, kebaikan (kemurahan hati, pemeliharaan, perawatan, dan kasih sayang), dan kecerdasan sosial atau sosial. Cinta pertama-tama mewakili sikap, perilaku, dan emosi terhadap orang lain. Dalam psikologi positif, kekuatan karakter cinta terkait dengan cinta diri sendiri dan orang lain. Cinta tidak hanya kepada diri sendiri dan orang lain, tetapi juga kepada Tuhan adalah jenis cinta ketiga, yang berbeda dengan yang disebutkan dalam Al-Qur'an. Cinta kepada Tuhan juga mendorong orang untuk melindungi dan memperhatikan diri mereka sendiri dan orang-orang yang mereka cintai. Secara khusus, banyak istilah dalam Al-Qur'an yang membahas kekuatan karakter ini; salah satu yang dianggap dapat menggambarkannya adalah *hubb*. Kata-kata ini terkait dengan kebajikan, seperti: “*sesungguhnya Allah mencintai orang yang berbuat kebajikan*” (al-Baqarah/2: 195, Ali Imran/2: 134 dan 148, al-Mâ'idah/5: 13 dan 93).

Al-Qur'an menggambarkan cinta antara kaum Anshar dan Muhâjirin sebagai pengajaran. Tatanan masyarakat yang aman dicontohkan oleh ikatan cinta antara dua kaum ini. Gerakan jalinan

cinta telah berkembang menjadi gerakan persatuan yang berdiri di atas landasan kerelaan dan keimanan. Kepentingan saudaranya adalah yang paling penting bagi mereka daripada kepentingan pribadi atau kelompok (al-Hasyar/59: 9). Salah satu kekuatan karakter kebaikan adalah kecenderungan untuk bersikap baik kepada orang lain. Istilah-istilah seperti kebaikan, kemurahan hati, pemeliharaan, kepedulian, kasih sayang, dan cinta altruistik semuanya terkait dengan menciptakan hubungan positif dengan orang lain. Orang dengan sifat ini akan menganggap orang lain sama pentingnya dengan dirinya sendiri.

Cara terbaik untuk hidup adalah dengan melakukan kebaikan kepada orang lain dengan cinta dan kasih sayang. Kedua, kemurahan hati identik dengan sikap rela berkorban, meletakkan kepentingan orang lain di atas kepentingan pribadi, empati, suka memberi, dan banyak lagi. Al-Qur'an menggambarkan kedermawanan sebagai hasil dari kombinasi sifat-sifat positif ini. Salah satu cara seseorang menunjukkan kepedulian mereka terhadap orang lain adalah dengan menjadi dermawan. Ini juga berubah menjadi prinsip-prinsip dasar kemanusiaan. Dalam Al-Qur'an, sikap dermawan didefinisikan sebagai kemurahan hati yang terkait langsung dengan kebajikan. Seperti Firman Allah, bahwa kebajikan itu adalah: "...memberikan harta yang dicintainya kepada kerabatnya, anak-anak yatim, orang-orang miskin, musafir (yang memerlukan pertolongan) dan orang-orang yang meminta-minta (QS. al-Baqarah/2: 177)

Demikian juga penjelasan dalam surah lain yaitu:

لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ وَ مَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ

Kamu sekali-kali tidak sampai kepada kebajikan, sebelum kamu menafkahkan sebagian harta yang kamu cintai... Memberikan harta yang dicintai, tidak hanya persoalan materi pilihan yang diberikan, namun yang terpenting adalah 'kesediaan memberi'. (QS. Ali Imran /3: 92).

Kesediaan untuk memberikan harta yang sangat dicintai menunjukkan sikap murah hati. Tidaklah mudah untuk memberikan harta yang sangat disayangi kepada orang lain, kecuali bagi mereka yang memiliki hati yang murah. Selain itu, Al-Qur'an juga menunjukkan bahwa kemurahan hati dilakukan dengan tulus, tanpa mengharap balasan, dan hanya berharap akan balasan dari Allah, seperti pada akhir ayat: "*Dan apa saja yang kamu belanjakan, sesungguhnya Allah mengetahuinya.*" (QS. Ali Imran/3: 92). Abu Thalhaf merupakan gambaran sempurna dari penjelasan ayat

tersebut. Abu Thalhah adalah seorang sahabat Nabi yang berasal dari kalangan Anshar, dan termasuk orang terkaya di Madinah. Salah satu harta yang ia cintai adalah perkebunannya (*bairahâ'*), dan ia kemudian menyumbangkan perkebunan tersebut untuk kebajikan (*al-birr*) dan sebagai tabungan pahala di sisi Allah. (Al-Bukhâriy, 1420. 2:119/1461; Muslim, 1992. 2:693/ 998). Keberhasilan dan manfaat bagi orang lain, terutama yang kurang beruntung, adalah dasar kebajikan yang dimaksud.

Ketiga, kecerdasan sosial adalah kapasitas seseorang untuk membangun dan memelihara hubungan sosial yang seimbang, didasarkan pada hikmah, keyakinan, dan partisipasi dalam masyarakat. Ini memerlukan dua jenis kecerdasan lainnya, yaitu kecerdasan emosional dan pribadi. Ketiga jenis kecerdasan ini bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan untuk berpikir secara abstrak tentang bagaimana diri kita relevan dengan kesejahteraan dan kelangsungan hidup kita.¹⁴⁰ Salah satu kebajikan yang disebutkan dalam Al-Qur'an adalah kecerdasan sosial. Hal ini muncul dari makna relasional dalam surah:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ حَبِيرٌ

Wahai manusia! Sungguh, Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Maha Teliti. al-Hujurat/49;13.

Prinsip-prinsip fundamental kemanusiaan berfungsi sebagai dasar hubungan sosial. karena manusia pada dasarnya berasal dari sel sperma dan ovum.¹⁴¹ Derajat manusia menjadi sama karena kesamaan asal usul, tidak ada perbedaan strata sosial, yang di nilai hanya ketakwaan.¹⁴² Kecerdasan sosial tidak membedakan siapa pun. Tidak akan ada rasa benci terhadap orang lain berdasarkan perbedaan etnik, suku, ras, agama, atau keyakinan mereka. Perbedaan akan ditangani dengan kebijakan, dengan

¹⁴⁰ A. Carr, A. *Positive Psychology: The Science of Human Happiness*. 2004, <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.56.121004.100003>

¹⁴¹ M. I. J. Al-Thabariy. *Jâmi' al- Bayân fî Ta'wil Al-Qur'an*. Beirut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyah, 1999.

¹⁴² Al-Râzi. *Mafâtîh al- Ghaib*, Bairut: Dâr Ihyâ' al-Turâst al- 'Arabî. 1420.

mendorong sikap toleran, dan selalu berusaha menjaga hubungan yang harmonis dengan orang lain.

Penerapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) tentunya berlandaskan pada prinsip kemanusiaan. Prinsip ini menekankan bahwa nilai-nilai dan kesejahteraan manusia harus menjadi prioritas dalam setiap aktivitas dan keputusan yang berhubungan dengan keselamatan dan kesehatan di tempat kerja. Prinsip kemanusiaan dalam K3 memastikan bahwa setiap individu berhak bekerja dalam lingkungan yang aman dan sehat, tanpa adanya ancaman bahaya atau risiko yang bisa merusak nyawa, kesehatan, atau keutuhan fisik mereka. Tujuan utama dari K3 adalah untuk melindungi keselamatan, kesehatan, dan kesejahteraan pekerja, serta untuk mencegah kejadian luka atau penyakit yang dapat dicegah.

Dalam rangka menerapkan prinsip kemanusiaan ini, K3 mencakup langkah-langkah seperti mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengendalikan risiko di tempat kerja. Tindakan pencegahan dan pengendalian diambil untuk meminimalisir potensi terjadinya kecelakaan atau paparan terhadap faktor-faktor yang berpotensi merugikan kesehatan pekerja. Selain itu, asas kemanusiaan juga mencakup perlindungan terhadap hak-hak pekerja, seperti hak untuk mendapatkan informasi yang jelas tentang risiko yang terkait dengan pekerjaan mereka, hak untuk melibatkan diri dalam proses pengambilan keputusan terkait K3, dan hak untuk melaporkan pelanggaran atau kondisi kerja yang tidak aman tanpa takut akan hukuman atau pembalasan.

Dalam pandangan Islam, prinsip kemanusiaan memiliki peran penting dalam pelaksanaan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3). Islam mengajarkan nilai penting dari menghargai dan melindungi kehidupan manusia, serta menjaga kesejahteraan dan keadilan dalam berinteraksi dengan sesama. Dalam konteks K3, prinsip-prinsip kemanusiaan dalam Islam mendorong pemeliharaan keselamatan dan kesehatan pekerja sebagai bentuk perhatian terhadap kehidupan manusia. Secara umum, prinsip kemanusiaan menjadi fondasi kuat dalam pelaksanaan K3. Dengan menempatkan kesejahteraan dan keselamatan manusia, baik secara fisik maupun mental, sebagai prioritas, tujuan dari K3 adalah untuk menciptakan lingkungan kerja yang ramah, adil, dan bertanggung jawab.

4. Keadilan (*Justice*)

Keadilan pada dasarnya didefinisikan sebagai upaya untuk menciptakan kehidupan yang setara dan seimbang. Ada banyak interpretasi keadilan, seperti kesamaan, kesetaraan, hak yang sama, atau hak yang pantas. Semua definisi tersebut dianggap sebagai

representasi dari nilai-nilai inti dari keadilan.¹⁴³ Dalam psikologi positif, kekuatan karakter yang berhubungan dengan keadilan atau kesetaraan muncul dari proses penilaian moral, yaitu ketika seseorang menentukan apa yang dianggap benar, salah, atau tidak diperbolehkan. Orang-orang dengan kekuatan psikologis ini cenderung sangat mendukung kesetaraan, bersikap ramah terhadap semua orang, tidak mau mendiskriminasi atau merendahkan orang lain, dan siap bertanggung jawab atas semua tindakan mereka.¹⁴⁴

Dalam Al-Qur'an, istilah "*qisth*" digunakan untuk menjelaskan komitmen terhadap kesetaraan atau keadilan dalam hal kebajikan. Salah satu contohnya adalah firman Allah SWT "*Dan (Allah menyuruh kamu) supaya kamu mengurus anak-anak yatim secara adil (al-qisth), dan kebajikan apa saja yang kamu kerjakan, maka sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahuinya* (QS. al-Nisâ'/4: 127). Keadilan adalah elemen penting dari nilai-nilai moral yang saling berkaitan. *Al-Qisth* berasal dari kata "*al-nashib*", yang berarti membagi sesuatu secara adil atau sama, dan kata yang turunannya adalah "*al-iqsâth*," yang berarti memberikan bagian kepada seseorang sesuai dengan haknya.¹⁴⁵ *Al-qisth* memiliki arti tindakan yang dilakukan secara proporsional. Dalam banyak hal, dalam diskusi Al-Qur'an tentang *qisth* berhubungan dengan memastikan bahwa hak individu dan masyarakat dipenuhi secara proporsional. Oleh karena itu, kesetaraan yang diwakili oleh istilah *al-qisth* merujuk ke berbagai situasi sosial, seperti penegakan hukum dalam QS. Ali Imran 3:18, aspek sosial-ekonomi dalam QS. Al-Baqarah/2: 282, perlindungan bagi yang lemah dan yatim dalam QS. Al-Nisa/4: 3, memberi dukungan kepada mereka yang berjuang untuk penegakan keadilan dalam QS. Ali Imran/3: 18, dan hubungan sosial dengan orang-orang non-Muslim dalam QS. Al-Mumtahanah/62: 8.

Kekuatan karakter kepemimpinan adalah ciri penting dari nilai-nilai dasar keadilan. Kepemimpinan adalah sifat yang terdiri dari campuran emosi dan pemikiran yang digunakan untuk mempengaruhi dan mendukung orang lain, mengarahkan dan mendorong tindakan mereka menuju tujuan kesuksesan bersama. Dalam sebuah sistem yang terintegrasi, kemampuan untuk mengontrol aktivitas kelompok menjadi tanda kepemimpinan

¹⁴³ C. Peterson & M. E. P. Seligman. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. 2004. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.4.820-a>

¹⁴⁴ M. E. P. Seligman. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize your Potential for Lasting Fulfillment*, In Free Press. New York. 2002.

¹⁴⁵ Al-Asfahani, *Mufradat Alfaz al-Quran, Bairut: Dar Ihya' al-Turats al-'Arabi*. 1997.

seseorang. Otoritas, dominasi, karisma, kekuatan, dan ketegasan merupakan atribut dari kepribadian jenis ini. Kepemimpinan juga melibatkan perencanaan, motivasi, kerja sama, penyelesaian masalah, bertanggung jawab, dan membantu orang lain dalam menjalankan tugas mereka.¹⁴⁶

Al-Qur'an menjelaskan berbagai kata yang berkaitan dengan kepemimpinan, seperti: *khalifah*, *'ulî alamr*, *auliyâ*, dan lainnya. Melalui tiga istilah tersebut dan dalam berbagai ayat lainnya, Al-Qur'an menggambarkan prinsip-prinsip dasar kepemimpinan: kualifikasi dan etika pemimpin yang harus dimiliki dan diterapkan oleh setiap pemimpin, dari pemimpin grup sosial terkecil, seperti keluarga, hingga pemimpin negara. Beberapa prinsip kepemimpinan tersebut termasuk beriman dan bertakwa, taat kepada Allah dan Rasul-Nya QS. Ali-Imran/3:28, adil dan profesional Shad/38:26, bertanggung jawab dan amanah QS. Al-Nisa/4:58, berani dan tegas QS. Al-Ma'idah/5:54, mencintai kebenaran dan demokrasi QS. Ali-Imran/3:159 dan QS. Al-Syura/42:30, melaksanakan perintah baik dan mencegah kemungkaran QS. Ali-Imran/3:104, 110).

Keadilan memegang peranan krusial dalam implementasi K3. Prinsip keadilan dalam lingkup K3 menuntut perlakuan yang sama dan adil bagi semua pekerja, tanpa memperhatikan perbedaan gender, umur, etnis, agama, atau latar belakang lainnya. Kesamaan dan kesetaraan menjadi elemen kunci dalam penerapan K3. Semua pekerja berhak mendapatkan lingkungan kerja yang aman dan sehat. Tidak seharusnya ada diskriminasi atau perlakuan yang tidak adil dalam hal pencegahan kecelakaan, pelatihan keselamatan, perlindungan dari bahaya, atau akses ke informasi tentang risiko kerja. Selain itu, prinsip keadilan dalam penerapan K3 juga menekankan pentingnya pekerja mendapatkan hak yang sebanding dengan risiko dan tanggung jawab yang mereka tanggung. Artinya, pekerja yang memiliki risiko tinggi atau melakukan tugas yang berbahaya harus mendapatkan perlindungan khusus dan hak serta kompensasi yang sebanding dengan tingkat risiko yang mereka tanggung.

Prinsip keadilan dalam implementasi K3 juga meliputi keberadaan prosedur untuk mengatasi keluhan atau pelanggaran yang berkaitan dengan K3. Pekerja perlu mendapatkan jaminan bahwa mereka bisa melaporkan pelanggaran atau kondisi kerja yang berbahaya tanpa perlu khawatir akan sanksi atau balasan.

¹⁴⁶ C. Peterson & M. E. P. Seligman. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. 2004.

Keberadaan sistem hukum yang adil dan terbuka sangat penting untuk menjamin keadilan dalam menangani kasus pelanggaran K3. Dalam pandangan Islam, prinsip keadilan juga ditonjolkan sebagai pedoman utama dalam berinteraksi dengan orang lain. Islam menganjurkan persamaan, keadilan, dan perlakuan yang adil bagi semua orang tanpa membeda-bedakan. Nilai-nilai ini juga berlaku dalam implementasi K3 yang adil dan merata untuk semua pekerja.

Secara keseluruhan, asas keadilan, termasuk persamaan kesetaraan dan mendapatkan hak yang sepadan, menjadi landasan penting dalam penerapan K3. Dengan menjunjung tinggi keadilan, penerapan K3 dapat memastikan perlindungan yang setara dan adil bagi semua pekerja, serta menciptakan lingkungan kerja yang aman dan sehat bagi semua individu. Oleh karena itu, dalam penerapan K3 dibutuhkan kepemimpinan yang adil dan menerapkan asas keadilan. Kepemimpinan yang adil dan penerapan asas keadilan memegang peran yang penting. Kepemimpinan yang adil memastikan bahwa kebijakan dan prosedur terkait K3 diterapkan secara konsisten dan setara bagi semua individu di tempat kerja. Seorang pemimpin yang adil akan memastikan bahwa setiap pekerja diperlakukan dengan sama, tanpa memandang perbedaan dalam hal perlindungan dan keselamatan. Mereka akan memastikan bahwa semua pekerja memiliki akses yang sama terhadap pelatihan K3, peralatan pelindung diri yang sesuai, informasi tentang risiko kerja, dan perlindungan yang setara terhadap bahaya dan kecelakaan.

Selain itu, kepemimpinan yang adil juga mencakup adanya transparansi dan partisipasi dalam pengambilan keputusan terkait K3. Pekerja harus diberikan kesempatan untuk berkontribusi dalam menyusun kebijakan dan prosedur K3, serta memiliki ruang untuk melaporkan pelanggaran atau kondisi kerja yang tidak aman. Penerapan asas keadilan dalam K3 juga berarti bahwa sanksi dan penghargaan harus diberikan secara adil dan setimpal. Pelanggaran terhadap aturan K3 harus ditindak dengan tegas dan konsisten, tanpa memandang jabatan atau status sosial. Sementara itu, prestasi dan komitmen terhadap K3 yang baik harus diakui dan dihargai.

Dalam konteks Islam, kepemimpinan yang adil dan penerapan keadilan merupakan prinsip yang ditekankan dalam agama. Islam mengajarkan pentingnya keadilan dalam semua aspek kehidupan, termasuk dalam menjaga keselamatan dan kesehatan kerja. Seorang pemimpin yang adil akan menjunjung tinggi nilai-nilai keadilan, kesetaraan, dan perlakuan yang adil terhadap semua individu di tempat kerja.

Melalui kepemimpinan yang berorientasi pada keadilan dan penerapan prinsip-prinsip keadilan, implementasi K3 dapat menjadi lebih efisien dan berkesinambungan. Pekerja akan merasa diperlakukan dengan hormat dan mendapatkan dukungan, yang mendorong mereka untuk lebih proaktif dalam partisipasi mereka dalam program K3. Selain itu, kepemimpinan yang berdasarkan keadilan juga akan mewujudkan suasana kerja yang lebih serasi, di mana semua pihak saling mendukung dan fokus pada kesejahteraan semua pihak yang terlibat.

5. Kesederhanaan

Kesederhanaan merupakan pengendalian diri untuk tidak berlebihan dalam berbagai aspek kehidupan. Hal ini terkait dengan kemampuan mengendalikan diri dalam melaksanakan kebaikan dan kebenaran, serta menghindari hal-hal buruk dan kesalahan. Dalam istilah sederhana, kesederhanaan adalah pengekangan diri yang berkaitan dengan kemurahan hati dan kebijaksanaan. Kesederhanaan mencakup empat aspek karakteristik individu, yaitu kemampuan untuk memaafkan, kerendahan hati, kehati-hatian, dan regulasi diri.¹⁴⁷

Pertama, kemaafan adalah kumpulan tindakan prososial yang dilakukan oleh seseorang yang telah tersinggung atau dilecehkan oleh mitra hubungannya. Kemaafan adalah jenis belas kasih yang menunjukkan kebaikan, kasih sayang, atau toleransi terhadap pelanggaran. Pemaaf biasanya tidak menyimpan dendam dan berusaha memperbaiki hubungan. Dalam Al-Qur'an, istilah *al-'afw* digunakan untuk sifat pemaaf, yang juga merupakan kebajikan. Salah satu contohnya adalah firman Allah SWT: *Jadilah engkau pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta berpalinglah dari pada orang-orang yang bodoh.* QS. Al-A'raf/7:199. Sifat memberi maaf memiliki hubungan semantik dengan kebajikan (*al-ma'rûf*), yang menunjukkan bahwa kemaafan adalah representasi dari kebajikan.

Kedua, kerendahan hati adalah bagian integral dari kebajikan kesederhanaan. Orang-orang yang memiliki karakter ini tidak suka memamerkan diri atau mencari pengakuan dari orang lain; sebaliknya, mereka membiarkan kinerja dan pencapaian mereka berbicara untuk diri mereka sendiri. Mereka juga dengan terbuka mengakui kesalahan mereka. Orang-orang yang rendah hati atau sederhana selalu berkomunikasi dengan cara yang jujur dan asli,

¹⁴⁷ C. Peterson & M. E. P. Seligman. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. 2004.

meskipun mereka tidak selalu merendahkan diri atau berlaku sederhana¹⁴⁸ Al-Qur'an menggunakan beberapa kata untuk menggambarkan kerendahan hati, seperti '*tadharru*' (merendahkan diri), '*janâh*' (sayap), dan '*haunâ*' (kerendahan hati). Biasanya, '*tadharru*' digunakan untuk menggambarkan bagaimana seorang hamba merendahkan diri di hadapan Tuhan-Nya dalam usaha untuk mendekatkan diri, sebagaimana tertera dalam firman Allah.

ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

"Berdoalah kepada Tuhanmu dengan rendah diri dan suara yang lembut" QS. al-A'raf/7:55.

Rendah hati dengan menggunakan kata "*Janâh*" diartikan sayap, dalam surah lain dinyatakan bahwa dinyatakan: "*rendahkanlah sayapmu (dirimu) terhadap orang-orang yang beriman*". (al-Hijr/15: 88). Di sini, sikap burung yang merendahkan sayapnya menunjukkan bagaimana mereka merangkul pasangan atau anak-anaknya untuk memberikan perlindungan dan merendahkan sayapnya saat hinggap. "*Haunâ*" adalah kata yang berarti merendahkan diri tanpa mengharap pujian.¹⁴⁹

Orang yang rendah hati biasanya tenang dan sederhana, mereka lebih memilih untuk tidak membicarakan pencapaian mereka sendiri dan tidak terburu-buru dalam bertindak, menunjukkan kesederhanaan. Mereka juga selalu mencari cara untuk membuat segala sesuatu lebih mudah. Kata 'diam' (*sukûn*), 'tenang' (*sakînah*), 'sederhana', dan 'kemudahan' sering digunakan untuk menggambarkan sifat ini.. *Term haunâ* yang berkaitan dengan sifat rendah hati terdapat dalam ayat berikut:

وَ عِبَادَ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا

Adapun hamba-hamba Tuhan Yang Maha Pengasih itu adalah orang-orang yang berjalan di bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang bodoh menyapa mereka (dengan kata-kata yang menghina), mereka mengucapkan "salam." QS. Al-Furqan/25:63.

Selanjutnya, sebagian mufasir mengartikan rendah hati dengan menggunakan kata *haunâ* pada kata *yamsûn* "*alâ al-ard haunâ*", yang berarti berjalan dengan tenang (*al-sakînah*), penuh wibawa (*al-wiqâr*), terhormat (*al-'afâf*), dan tunduk (*al-thâ'ah*). Selain itu, beberapa orang memahaminya melalui cara mereka berinteraksi dengan orang lain, seperti rendah diri (*al-thawâdu*), tidak sombong

¹⁴⁸ C. Peterson & M. E. P. Seligman, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. 2004.

¹⁴⁹ Al-Asfahani, *Mufradat Alfaz al-Quran*, Bairut: Dar Ihya' al-Turats al-'Arabi. 1997.

(*takabbar*), tidak angkuh (*tajabbar*), tidak melakukan kerusakan atau maksiat (*fasâd*), dan sabar atau dermawan (*al-hulm*). *Haûna* bukan hanya gaya berjalan yang menunjukkan kesederhanaan dan kebaikan, tetapi juga interaksi sosial yang menunjukkan kebaikan dan kemanfaatan diri di masyarakat.¹⁵⁰

Ketiga, tetap berhati-hati. Kehati-hatian adalah teknik penalaran dan manajemen diri yang efektif untuk mencapai tujuan jangka panjang. Mereka yang memiliki sikap ini akan menunjukkan kepedulian yang besar. Ia akan mempertimbangkan bagaimana tindakan dan keputusan akan berdampak. Dia memiliki kemampuan untuk menyingkirkan tujuan jangka pendek yang hanya bersifat sementara dan beralih ke tujuan jangka panjang. Dia cenderung memiliki pendekatan hidup yang fleksibel dan moderat, dan dia berusaha keras untuk menemukan keseimbangan antara apa yang dia inginkan dan apa yang dia capai. Selain itu, dia menghindari konflik dan mempertimbangkan potensi risiko.¹⁵¹

Kehati-hatian adalah kunci untuk kemaslahatan. Sebaliknya, bertindak tanpa pertimbangan dan bertindak dengan kecerobohan akan berbahaya bagi diri sendiri dan orang lain. Karena setiap tindakan memiliki konsekuensi, orang yang hati-hati akan mempertimbangkan apa yang mereka katakan dan lakukan sebelum bertindak. Tujuan jangka panjang dalam Al-Qur'an adalah tujuan akhirat, "*akhirat itu adalah tujuan utama*" QS. Al-An'am/6:32.

Individu yang memiliki kekuatan karakter kehati-hatian berdasarkan petunjuk Al-Qur'an akan menggunakan segala potensi dan upaya mereka untuk merencanakan masa depan. Mereka memandang dunia ini hanyalah sebagai tempat persinggahan, bukan tujuan akhir. Oleh karena itu, Al-Qur'an, melalui berbagai perintah, larangan, janji, dan ancaman, menjadi petunjuk bagi manusia agar selalu berhati-hati. Lebih khusus lagi, petunjuk-petunjuk kehati-hatian dalam Al-Qur'an terkait erat dengan logika kritis yang memandu orientasi hidup manusia. Misalnya, dalam firman Allah bahwa kehidupan dunia ini hanyalah permainan dan sendagurau belaka, dan bahwa kehidupan akhirat jauh lebih baik bagi mereka yang bertakwa. Maka tidakkah kamu memahaminya? QS. Al-An'am/6:32. Akibatnya, kognisi manusia muncul, yang berarti bahwa kita harus memperhatikan tujuan jangka pendek dan juga tujuan jangka panjang.

¹⁵⁰ Al-Biqâ'i. *Nazm al-Durar fi Tanasub al-Ayat wa al-Suwar*, al-Qâhirah: Kairo: Dâr al-Kitâb al-Islâmî. 1998.

¹⁵¹ A. Carr. *Positive Psychology: The Science of Human Happiness*. 2004.

Keempat, regulasi diri: Istilah "regulasi diri" merujuk pada kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan tindakan mereka sendiri untuk mencapai tujuan dan mematuhi aturan. Standar yang disebut di sini mencakup prinsip-prinsip, etika, norma, tujuan kinerja, dan ekspektasi orang lain. Selain itu, regulasi diri juga melibatkan kontrol diri dan disiplin diri. Kontrol diri berarti mengendalikan dorongan untuk berperilaku sesuai dengan norma moral. Disiplin diri berarti mampu menahan diri dari keinginan untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu. Ketiga elemen ini, ketika bekerja bersama, membantu individu bertindak dan berperilaku sesuai dengan norma moral. Dengan memanfaatkan kekuatan karakter regulasi diri, individu dapat mengarahkan pikiran, emosi, dan perilakunya menuju tujuan yang diinginkan. Ini juga memungkinkan individu untuk meningkatkan kinerjanya dan menghindari tindakan negatif.¹⁵²

Salah satu katalog kebajikan dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan regulasi diri adalah *istiqâmah*. *Istiqâmah* berasal dari akar kata قام diterjemakan dalam bahasa Indonesia dengan berdiri. Makna dasarnya menurut Ibn Fâris ialah berdiri tegak (*instishâb*) atau niat/kemauan yang kuat/ motivasi (*al-'azm*)¹⁵³. Salah satu kata turunan *qâma* adalah *istiqâm* استقام (artinya menjadi lurus atau tegak lurus). Kata "tegak lurus" dimaksudkan untuk seseorang yang memiliki pendirian yang kuat dan terus bergerak ke arah yang benar atau lurus.. Seperti dalam firman Allah:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah", kemudian mereka tetap istiqâmah maka tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan mereka tiada (pula) berduka cita." QS. Al-Ahqaf/46:13.

Mebutuhkan tekad yang kuat dan motivasi tinggi, seperti yang dijelaskan oleh Ibn Fâris. Orang yang *istiqamah* selalu konsisten, mampu mengendalikan diri, dan memiliki disiplin diri untuk tetap berada di jalur yang benar demi mencapai tujuannya. Adanya standar moral dalam pikiran, emosi, dan perilaku merupakan inti dari berada di jalur yang benar. Dalam konteks ayat di atas, *istiqamah* merujuk pada kesetiaan pada konsep tauhid yang dibuktikan melalui konsistensi dalam berpikir, bertindak, dan

¹⁵² C. Peterson, & M. E. P. Seligman. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, 2004.

¹⁵³ Zakaria, *Mu'jam al-Maqayis al-Lughah*, Bairut: Dar Ihya' al-Turats al-'Arabi. 2001.

berperilaku. Emosi positif adalah hasil akhir dari sikap *istiqamah*. Emosi positif ini memperkuat keyakinan kita dan memberikan rasa tenang dan damai. Kontrol diri adalah komponen kunci dari regulasi diri, khususnya dalam hal mengendalikan keinginan untuk berperilaku sesuai dengan standar moral. Al-Qur'an secara semantik menunjukkan adanya keterkaitan antara *istiqamah*, penyesalan, dan melampaui batas. Ini dinyatakan dalam firman Allah swt.

فَاسْتَقِيمْ كَمَا أُمِرْتَ وَ مَنْ تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطْغَوْا إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

Maka tetaplah kamu pada jalan yang benar (istiqamû), sebagaimana diperintahkan kepadamu dan (juga) orang yang telah taubat beserta kamu dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Dia Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.” QS. Hud/11:112.

Berdasarkan Surah Al-Baqarah/2: 160 dan QS. Ali-Imran/3: 89, taubat adalah kesadaran seseorang untuk kembali ke jalur yang benar setelah melakukan kesalahan; melakukan introspeksi; dan berjanji untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama. Dengan demikian, taubat merupakan mekanisme kontrol diri yang membantu seseorang memulihkan konsistensi diri dan tetap di jalur yang benar. Taubat menjadi metode untuk mempertahankan dan menjalankan standar moral jika seseorang melakukan kesalahan atau melanggar batas dalam pandangan, emosi, dan sikap mereka, yang terkait dengan ajaran agama, standar moral, tujuan, norma, dan ekspektasi orang lain.

Inti dari disiplin diri terletak pada kemampuan untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku sekaligus menahan hasrat. Penghalang adalah faktor internal atau eksternal yang bisa menghalangi seseorang mencapai tujuan mereka. Secara semantik, Al-Qur'an menunjukkan hubungan antara *istiqamah* dan larangan untuk mengikuti hawa nafsu. Dalam Surat Al-Syura/42:15, disebutkan, maka karena itu serulah (mereka kepada agama ini) dan tetaplah (*istaqim*) sebagai mana diperintahkan kepadamu dan janganlah mengikuti hawa nafsu mereka. Mengikuti hawa nafsu dilarang karena dapat mengganggu pencapaian tujuan dan merusak konsistensi diri. Oleh karena itu, *istiqamah* berperan sebagai disiplin diri untuk tetap fokus pada tujuan dan sesuai dengan standar moral Islam.

Kesederhanaan memainkan peran penting dalam penerapan K3. Dalam konteks K3, kesederhanaan mengacu pada sikap dan perilaku untuk tidak berlebihan atau berlebihan dalam berbagai aspek terkait keselamatan dan kesehatan kerja. Sikap kesederhanaan

dalam penerapan K3 melibatkan beberapa hal. Penggunaan peralatan pelindung diri (APD) yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan. Menghindari penggunaan APD yang berlebihan atau tidak diperlukan dapat membantu mencegah ketidaknyamanan dan memastikan kenyamanan kerja yang optimal. Di sisi lain, mengabaikan penggunaan APD yang penting atau mengabaikan aturan keselamatan dapat menyebabkan risiko yang serius.

Kesederhanaan juga mencakup strategi yang seimbang dalam penanganan risiko, yang berarti mengidentifikasi dan mengatasi risiko sesuai dengan tingkat kegawatannya dan peluang terjadinya. Salah satu aspek penting dari kesederhanaan dalam penerapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) adalah tidak bereaksi berlebihan terhadap risiko yang kecil atau mengesampingkan risiko yang berdampak besar. Kesederhanaan juga melibatkan penekanan pada langkah-langkah pencegahan yang simpel namun efisien. Terkadang, tindakan sederhana seperti memasang perangkat pengaman atau meningkatkan penanda peringatan bisa mengurangi risiko secara signifikan. Pendekatan yang praktis dan sederhana dalam melaksanakan K3 bisa memudahkan implementasinya dan meningkatkan partisipasi karyawan dalam proses keselamatan.

Kesederhanaan juga merupakan nilai yang diajarkan dalam ajaran Islam. Umat Islam diajarkan untuk menjalani hidup yang simpel dan menghindari tindakan yang berlebihan atau ekstravagan dalam segala aspek. Prinsip kesederhanaan dalam Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) sesuai dengan nilai-nilai Islam tentang keseimbangan, moderasi, dan pelestarian. Karyawan dapat menjaga keseimbangan antara keselamatan dan efisiensi dengan menerapkan K3 secara sederhana. Mereka mampu menghindari tindakan yang berlebihan atau lalai yang bisa meningkatkan risiko terjadinya kecelakaan atau cedera. Lebih jauh lagi, kesederhanaan memfasilitasi fokus pada tindakan yang efektif dan memastikan efektivitas dalam implementasi K3. Secara keseluruhan, sikap sederhana merupakan elemen penting dalam penerapan K3. Dengan menjauhi perilaku berlebihan, mengatur risiko dengan proporsional, dan mementingkan langkah pencegahan yang simpel, kita dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih aman dan sehat bagi semua pihak yang terlibat.

6. Transenden

Transendensi adalah hubungan dengan sesuatu yang lebih besar atau kepercayaan bahwa ada tujuan atau makna yang lebih besar di luar diri seseorang. Christopher dan Seligman secara tegas membedakan transendensi dari religiositas dan spiritualitas. Mereka

berpendapat bahwa kedua konsep ini merupakan bagian dari transendensi, bukan definisi dari transendensi itu sendiri. Mereka menganggap religius dengan institusi atau organisasi keagamaan tertentu. Kedua konsep tersebut mencakup pemujaan kepada Tuhan, kekuatan yang lebih tinggi, atau fakta iman yang ada.

Christopher dan Seligman menyatakan bahwa transendensi tidak harus terkait dengan hal-hal suci atau ilahi karena mereka ingin konsep ini dapat digunakan oleh semua orang. Mereka tidak ingin nilai transendensi hanya terkait dengan realitas ilahi yang terkait dengan institusi agama atau kepercayaan tertentu. Salah satu hal yang dapat memberikan inspirasi adalah transendensi. Dengan kata lain, transendensi adalah sistem nilai yang dianggap dapat meningkatkan semangat hidup.

Lima karakter kuat yang terkait dengan fitur transendensi ini adalah penghargaan terhadap keindahan dan keunggulan, harapan, rasa syukur, humor, dan spiritualitas. Dua di antaranya akan dijelaskan untuk menunjukkan hubungan antara kekuatan karakter dalam psikologi positif dan Al-Quran:

Pertama, rasa syukur didefinisikan sebagai perasaan berterima kasih dan senang yang muncul sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang menyenangkan atau pemberian yang menyentuh hati. Kata Latin "*grace*" atau "*gratefulness*" berasal dari kata Latin "terima kasih", yang berarti "rahmat", "keunggulan", atau "terima kasih." Kata-kata yang berasal dari akar Latin ini berhubungan dengan pemberian, kedermawanan, kebaikan, dan keindahan saat memberi dan menerima sesuatu. Rasa syukur dimulai dengan pemahaman bahwa seseorang mendapat manfaat dari tindakan orang lain. Orang-orang dengan karakter kuat ini akan menghargai hidup, melihat hidup sebagai anugerah, selalu mengucapkan terima kasih, dan menghargai orang lain. Seligman dan Peterson mengakui bahwa rasa syukur yang ditujukan kepada Tuhan merupakan komponen penting dari fitur transendensi. Mereka juga tidak membantah bahwa rasa syukur kepada Tuhan dapat memberikan dampak positif bagi kesejahteraan dan kebajikan.¹⁵⁴

Dalam bahasa sederhana, teks Al-Qur'an tentang rasa syukur sebagian besar meminta umatnya untuk mengucapkan terima kasih kepada Tuhan, yang memiliki atribut *Syakûr* sebagai puncak rasa syukur dan sumber rasa terima kasih manusia kepada orang lain. Dalam Al-Qur'an, kata "*syukur*" dan variasinya disebut sebanyak 75

¹⁵⁴ C. Peterson, & M. E. P. Seligman. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. 2004.

kali. Arahan untuk bersyukur menggunakan bentuk kata kerja perintah diucapkan tujuh kali dalam lima surah: Al-Baqarah/2:152 dan 172, Al-Nahl/16: 114, Al-Ankabut/29: 17), Luqman/31: 12 dan 14, dan Saba/ 34: 15. Ayat-ayat tersebut memerintahkan untuk mengucapkan syukur kepada Allah, dan satu di antaranya menyebutkan bahwa kita harus mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua kita. Ada hadis yang berbunyi: “Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada kedua orang tuamu, hanya kepada Aku lah kamu akan kembali”. Ini menunjukkan bahwa syukur kepada kebaikan manusia juga merupakan bentuk rasa syukur kepada Allah SWT yang menjadi pusat rasa syukur itu. Pertanyaan ini dipertegas oleh hadis riwayat Abu Hurairah yang menyatakan: “siapa yang tidak berterimakasih kepada manusia, sesungguhnya ia tidak bersyukur kepada Allah”. Secara konseptual tidak ada perbedaan mendasar mengenai syukur dalam psikologi positif dan Al-Qur’an. Lebih jauh Al-Qur’an mengungkap faedah syukur sebagai sesuatu yang memberi pengaruh terhadap psikologi individu. Ini diungkap dalam surah dalam Al-Qur’anyang berbunyi:

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَ مَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَفِيٌّ حَمِيدٌ

Siapa yang bersyukur maka sesungguhnya dia bersyukur untuk (kebaikan) dirinya sendiri dan barangsiapa yang ingkar, maka sesungguhnya Tuhanku Maha Kaya lagi Maha Mulia”. QS. Al-Naml/27:40. Demikian juga dalam surah lainnya: “Siapa yang bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan siapa yang tidak bersyukur, maka sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji. QS. Luqman/31:12.

Menurut al-Thabariy,¹⁵⁵ Allah tidak memerlukan sesuatu apapun dari manusia, jadi mereka yang mengucapkan syukur atas karunia-Nya sebenarnya menguntungkan diri mereka sendiri. Dalam ayat tersebut, kata “*nafs*” merujuk pada keseluruhan diri manusia, termasuk aspek fisik dan mental. Rasa syukur membawa banyak keuntungan, tidak hanya dalam hal pemberian materi, seperti penghidupan, yang mendukung kehidupan manusia, tetapi juga dalam bentuk non-materi, seperti dorongan kuat untuk melakukan perbuatan baik yang memiliki dampak positif pada kesejahteraan.

Hal ini didasarkan pada:

¹⁵⁵ Al-Thabariy, *Jâmi‘ al- Bayân fî Ta‘wîl Al-Qur’an*, Beirut: Dâr al-Kutub al-‘Ilmiyah. 1999.

وَ إِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَ لَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih. QS. Ibrahim/14:7.

Rasa syukur memberikan dorongan motivasi khusus bagi individu yang mengucapkan syukur, sebab Allah berjanji akan menambah nikmat bagi mereka, dan sebaliknya akan berlaku hal yang berkebalikan.

Kedua, spiritualitas dan religiusitas mengacu pada praktik dan keyakinan yang didasarkan pada keyakinan bahwa ada dimensi transenden (non-fisik) dalam kehidupan. Orang yang religius biasanya memiliki preferensi pada agama tertentu, melakukan ritual keagamaan secara teratur dan teratur, dan menganggap agama sebagai hal yang sangat penting bagi kehidupan mereka, seperti melakukan doa, meditasi, membaca kitab suci, dan mendengarkan siraman rohani. Orang religius percaya ada kekuatan suci di balik semua makhluk hidup, kehidupan setelah kematian, dan tujuan untuk kehidupan. Selain itu, ia merasakan bahwa Tuhan ada dalam dirinya, dan menjadikannya sebagai sumber kekuatan, bantuan, dan motivasi. Semua agama memiliki konsep kekuatan ultimate, transenden, sakral, dan ilahi, tetapi konten spesifik keyakinan spiritual mereka berbeda-beda. Setiap agama berusaha membantu pengikutnya mencapai tujuan dan menemukan makna dalam kehidupan melalui domain spiritualitas mereka. Setiap agama juga memiliki aturan dan nilai-nilai yang dapat digunakan seseorang untuk membangun hubungan dengan Tuhannya.¹⁵⁶

Penelitian semantik Al-Qur'an tentang kebajikan menunjukkan berbagai katalog yang mencakup beragam makna spiritualitas, seperti: iman, ketakwaan, ketaatan, kesucian, ibadah, tujuan, zikir, taubat dan lainnya. Spiritualitas adalah inti dari semua elemen positif dalam potensi manusia untuk mencapai kesejahteraan di dunia dan akhirat. Semua alasan kebajikan dalam akun kekuatan karakter bersifat ilahi, melampaui, atau berpusat pada Tuhan. Hal ini berasal dari paradigma fitrah sebagai potensi spiritualitas manusia yang menjadi pendorong dalam beriman, bersikap, dan bertindak. Dinyatakan dalam firman Allah swt

¹⁵⁶ H. H. Knop, & A. D. Fave. (Eds.). 'Well-Being and Cultures Perspectives from Positive Psychology' (3rd ed., Vol. 112). Dalam <https://doi.org/10.1192/bjp.112.483.2> 11-a, 2013.

فَأَيُّكُمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ
وَ لَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

Maka hadapkan lah wajah-mu dengan lurus kepada agama (Islam); (sesuai) fitrah Allah disebabkan Dia telah menciptakan manusia menurut (fitrah) itu. Tidak ada perubahan pada ciptaan Allah. (Itulah) agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui. QS. Al-Rum/30:30.

Potensi spiritualitas ini melekat dan tetap ada. Ini diberikan kepada setiap jiwa sejak perjanjian awal antara manusia dan Tuhannya. QS Al-A'raf/7:172. Manifestasi dari potensi spiritualitas ini mendorong setiap jiwa untuk mencari kekuatan transendental di luar dirinya dalam kerangka sistem keyakinan yang lengkap. Sistem keyakinan yang lengkap ini terletak pada agama yang benar. Ayat di atas mengarahkan agar potensi spiritual manusia ditujukan pada sistem keyakinan yang benar ini. Keterbatasan pikiran dan kemampuan manusia membuat manusia kesulitan menemukan esensi yang Maha Tinggi, sehingga penemuan manusia tidak berpusat pada satu titik, yaitu esensi Yang Maha Esa. Inilah tujuan pengiriman rasul dan penurunan wahyu untuk menjelaskan bahwa kekuatan tertinggi yang mengendalikan kehidupan manusia adalah Allah dan Dialah yang berhak untuk disembah. Dan Kami tidak mengirim rasul sebelum kamu, kecuali Kami wahyukan kepadanya: "Bahwasanya tidak ada *Ilah* (yang hak) melainkan Aku, maka sembahlah olehmu sekalian akan Aku" QS. Al-Anbiya/21:25.

Manusia tidak bisa lepas dari totalitas penghambaan kepada Allah atau menyimpang dari potensi spiritualitasnya sebab sikap demikian merupakan tindakan melawan fithrah. Orang kafir apabila ditanya: "*siapakah yang telah menciptakan langit dan bumi?*" ia akan menjawab: "*Allah.*" QS. Al-Zumar/39:38. Al-Qur'an menunjukkan bahwa jawaban itu sebenarnya berasal dari naluri bawah sadar dan bukti nyata bahwa hanya Yang Maha Kuasa yang dapat menciptakan. Ini juga menunjukkan bahwa adanya kekuatan dan kekuasaan yang tidak dapat ditandingi manusia. Akibatnya, manusia secara alami akan mengakui eksistensi Allah sebagai Pencipta alam semesta ini.

Dalam melaksanakan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3), nilai-nilai transendental seperti spiritualitas dan hubungan dengan keagamaan dapat memainkan peran yang signifikan. Meski pelaksanaan K3 biasanya berpusat pada aspek-aspek fisik dan teknis, penting untuk mengakui bahwa kesejahteraan spiritual juga memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan individu secara

menyeluruh. Nilai-nilai transendental seperti spiritualitas dapat memberikan motivasi kuat untuk mematuhi standar keselamatan dan kesehatan kerja. Melalui hubungan dengan keagamaan, individu dapat membangun sikap yang lebih bertanggung jawab dan lebih menyadari pentingnya melindungi keamanan diri dan rekan kerja mereka.

Dalam konteks agama, seperti Islam, spiritualitas merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Implementasi K3 yang didasarkan pada nilai-nilai Islam bisa meliputi usaha untuk menjaga kesejahteraan fisik dan mental, mempertahankan keseimbangan antara pekerjaan dan ibadah, serta menghargai kehidupan manusia sebagai hadiah dari Tuhan. Melalui spiritualitas, individu juga dapat mengembangkan keteguhan, keberanian, dan harapan yang memungkinkan mereka untuk mengatasi rintangan dan tantangan dalam melaksanakan K3. Kepercayaan pada adanya Tuhan sebagai sumber kehidupan dan pelindung dapat memberikan rasa tenang dan percaya diri ketika menghadapi risiko dan ketidakpastian di tempat kerja. Koneksi dengan ketuhanan juga dapat membangun komunitas kerja yang saling mendukung dan peduli satu sama lain. Kebersamaan dalam nilai-nilai spiritual dapat membantu memperkuat ikatan antara individu, mendorong kolaborasi, dan mempromosikan budaya keselamatan yang kuat.

Pada akhirnya, nilai-nilai transendental seperti spiritualitas dan hubungan dengan keagamaan dapat memberikan kedalaman dan makna lebih dalam penerapan K3. Dengan menyertakan elemen spiritual dalam upaya keselamatan dan kesehatan kerja, individu dapat merasakan kepuasan spiritual yang lebih tinggi, membangun hubungan yang lebih serasi dengan lingkungan kerja, dan membentuk lingkungan kerja yang berimbang, aman, dan bermakna bagi semua orang yang terlibat.

D. Psikologi Positif Qur'ani dalam Sistem Keselamatan Kerja

Menurut KBBI, sistem merupakan sebuah totalitas yang terbentuk dari gabungan unsur yang teratur.¹⁵⁷ Sedangkan manajemen penggunaan sumberdaya secara efektif untuk mencapai sasaran atau pimpinan yang bertanggung jawab atas jalannya perusahaan dan organisasi.¹⁵⁸ Dalam konteks lingkungan kerja, sumber daya bisa

¹⁵⁷ Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online, diakses dari <http://kbbi.web.id>. Diakses, 2 Mei 2023.

¹⁵⁸ Ernawati Wardiah, *Kamus Bahasa Indonesia*, Jakarta: Media, 2017, hal.177.

berarti input seperti peralatan, bahan, atau mesin dan tenaga kerja yang digunakan untuk menciptakan output dengan tujuan mencapai sasaran yang telah ditentukan. Menurut Organisasi Buruh Internasional (ILO), keselamatan dan kesehatan kerja melibatkan upaya meningkatkan, menjaga, menempatkan, dan mengoptimalkan kesejahteraan pekerja dalam lingkungan kerja yang sesuai untuk mencegah semua konsekuensi negatif yang berasal dari faktor-faktor yang dapat merugikan kesehatan dan keselamatan pekerja.

Manajemen adalah ilmu pengetahuan tentang cara memimpin organisasi dan termasuk perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan pengendalian sumber daya yang terbatas untuk mencapai tujuan.¹⁵⁹ Untuk menangani sumber daya dengan cara yang efektif dan efisien, perlu diterapkan fungsi-fungsi manajemen. Misalnya, fungsi-fungsi seperti merencanakan (*planning*), mengatur (*organizing*), melaksanakan (*actuating*), serta mengawasi dan mengendalikan (*controlling*) merupakan bagian penting dari manajemen.

Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) dari sudut pandang ilmu pengetahuan, bisa diartikan sebagai pengetahuan dan implementasi untuk mencegah kecelakaan kerja dan penyakit karena pekerjaan. Implementasi K3 ini diterjemahkan ke dalam Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja atau yang disingkat SMK3. SMK3 adalah elemen dari sistem manajemen secara total, yang mencakup struktur organisasi, perencanaan, tanggung jawab, pelaksanaan, prosedur, proses, dan sumber daya yang diperlukan untuk mengembangkan, menerapkan, mencapai, meninjau, dan merawat kebijakan K3. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mengendalikan risiko yang berhubungan dengan pekerjaan sehingga dapat menciptakan lingkungan kerja yang aman, efisien, dan produktif.¹⁶⁰ Berdasarkan Peraturan Menteri No PER. 05 / MEN /1996, Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja (SMK3) diartikan sebagai komponen dari sistem manajemen secara umum yang mencakup struktur organisasi, perencanaan, tanggung jawab, eksekusi prosedur, proses dan sumber daya yang diperlukan untuk pengembangan, implementasi, pencapaian, penilaian, dan pemeliharaan kebijakan keselamatan dan kesehatan kerja. Ini dilakukan dengan tujuan untuk mengendalikan risiko yang terkait dengan aktivitas kerja

¹⁵⁹ Nova Syafrina, Manajemen Sumberdaya Manusia, dalam *Jurnal Manajemen Pendidikan*, Vol. 9 No. 2, 2019, hal. 952–62.

¹⁶⁰ Febyana Pengky dan Grace Y Malingkas, Penerapan Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja (SMK3) pada Proyek Konstruksi di Indonesia, dalam *Jurnal Ilmiah Media Engineering* Vol. 2 No. 2, 2012, hal. 102.

sehingga dapat menciptakan lingkungan kerja yang aman, efisien, dan produktif.

Pengertian Sistem Manajemen Keselamatan Kerja (SMK3) menurut PP RI No. 50 Tahun 2012 tentang Penerapan Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja merupakan proses pengendalian risiko dan penciptaan lapangan kerja yang produktif dan aman, yang termasuk kedalam sistem manajemen perusahaan.¹⁶¹ Sesuai peraturan yang dikeluarkan pemerintah, pembuatan rencana Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) ditujukan untuk perusahaan yang memiliki risiko bahaya yang tinggi dan memiliki lebih dari 100 karyawan. Dalam proses ini, para pakar K3, Panitia Pembina Keselamatan dan Kesehatan Kerja (P2K3), perwakilan pekerja, dan pihak-pihak terkait lainnya ikut berpartisipasi.¹⁶²

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 50 Tahun 2012 tentang Implementasi Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja (SMK3), Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja merupakan elemen dari keseluruhan sistem manajemen perusahaan yang bertujuan untuk mengelola risiko yang berhubungan dengan aktivitas pekerjaan. Tujuan utamanya adalah untuk membangun lingkungan kerja yang aman, efisien, dan meningkatkan produktivitas.¹⁶³

Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja adalah bagian integral dari semua aktivitas manajerial dalam suatu lembaga atau perusahaan, termasuk manajemen produksi, manajemen sumber daya manusia, manajemen keuangan, dan berbagai jenis manajemen lainnya. Sistem manajemen keselamatan dan kesehatan kerja ini berinteraksi dan berhubungan erat dengan setiap sistem manajemen yang ada.¹⁶⁴ Berdasarkan Peraturan Menteri Tenaga Kerja No. 05 Tahun 1996, Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja adalah elemen dari sistem manajemen yang secara menyeluruh melibatkan struktur organisasi, rencana kerja, tanggung jawab,

¹⁶¹ Made Leony Milenia Astari and I Made Suidarma Suidarma, 'Implementasi Sistem Manajemen Kesehatan dan Keselamatan Kerja (SMK3) pada PT. ANTAM Tbk', dalam *Jurnal Penelitian Manajemen Terapan (PENATARAN)* , Vol.7 No.1, 2022, hal. 24–33.

¹⁶² Made Leony Milenia Astari dan I Made Suidarma, Implementasi Sistem Manajemen Kesehatan dan Keselamatan Kerja (SMK3), pada PT. ANTAM Tbk,....., hal. 26.

¹⁶³ Fitrijaningsih, dkk. *Panduan Pelaksanaan Sistem Manajemen dan Kesehatan Kerja SMK3*, Jakarta: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta, 2022, hal. 3

¹⁶⁴ Notoadmodjo S, *Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni*, Jakarta: Rineka Cipta. Notoadmodjo, 2007, hal. 365.

eksekusi, metode kerja, proses, dan sumber daya yang diperlukan untuk pembuatan, implementasi, pencapaian, evaluasi, dan pemeliharaan kebijakan yang bertujuan untuk mengontrol risiko yang terkait dengan aktivitas kerja. Tujuannya adalah menciptakan lingkungan kerja yang aman, efektif, dan produktif.¹⁶⁵

Berdasarkan Ayat 2 Pasal 86 UU No. 13 Tahun 2003, langkah-langkah dalam Keselamatan dan Kesehatan Kerja ditujukan untuk melindungi dan meningkatkan kesehatan pekerja dan buruh. Hal ini dicapai melalui kontrol terhadap risiko di tempat kerja, pencegahan terhadap penyakit dan kecelakaan kerja, promosi kesehatan, pengobatan, dan proses rehabilitasi.¹⁶⁶ Pertimbangan diterapkannya Penerapan Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja yang tercantum dalam Permenaker No. 05/MEN/1996 adalah: Bahwa terjadinya kecelakaan di tempat kerja sebagian besar disebabkan oleh faktor manusia dan sebagian kecil oleh faktor teknis.

Untuk memastikan keselamatan dan kesehatan pekerja, serta orang lain yang ada di tempat kerja, dan juga untuk menjaga sumber produksi, proses produksi, dan lingkungan kerja tetap aman, diperlukan implementasi manajemen keselamatan dan kesehatan kerja. Implementasi manajemen keselamatan dan kesehatan kerja ini dapat membantu mengatasi hambatan teknis di era perdagangan global yang semakin maju.¹⁶⁷

Menurut Widodo, Keselamatan Kerja adalah upaya untuk mencegah tindakan atau keadaan yang berbahaya yang dapat berujung pada kecelakaan.¹⁶⁸ Kesehatan Kerja adalah aspek dari Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) yang terkait dengan kesehatan, keselamatan, dan kesejahteraan individu yang bekerja dalam sebuah organisasi atau lokasi proyek. Ini mencakup pencegahan kesalahan dan kerusakan yang bisa dilakukan oleh pekerja atau karyawan.¹⁶⁹

¹⁶⁵ Kementerian Tenaga Kerja, 'Peraturan Menteri Tenaga Kerja Nomor: Per. 05/Men/1996 Tentang Sistem Manajemen Keselamatan Dan Kesehatan Kerja', *Permenaker*, 5 1996, hal. 1-42.

¹⁶⁶ PAKKI, Penjelasan K3 (Keselamatan dan Kesehatan Kerja), Diakses dari https://pakki.org/berita_detail/penjelasan-k3-keselamatan-dan-kesehatan-kerja. 10 Oktober 2022.

¹⁶⁷ Serli Marito, *Analisis Penerapan Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) bagian Pengolahan pada PT. Perkebunan Nusantara V PKS Tandun PKS Tandun*, Pekanbaru: Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2019, hal.2.

¹⁶⁸ S.E. Widodo. *Manajemen Pengembangan Sumber Daya Manusia*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015, hal. 240.

¹⁶⁹ S.E. Widodo, *Manajemen Pengembangan Sumber Daya Manusia,....*, hal. 234.

Sampai saat ini, Undang-Undang No. 1 tahun 1970 masih menjadi dasar hukum untuk penerapan Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja. Undang-undang tersebut menyatakan bahwa setiap tenaga kerja berhak mendapatkan perlindungan atas keselamatannya saat bekerja untuk kesejahteraan dan meningkatkan produksi dan produktivitas nasional. Selain itu, setiap sumber produksi harus digunakan dan digunakan dengan aman dan efisien, dan semua karyawan lainnya harus dilindungi. Sangat penting untuk melakukan segala upaya untuk menetapkan standar perlindungan kerja.¹⁷⁰

Menurut Tarwaka, keuntungan yang dapat diperoleh perusahaan dari penerapan Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja (SMK3) adalah sebagai berikut:¹⁷¹

1. Manajemen memiliki kemampuan untuk mendeteksi kelemahan dalam sistem operasional sebelum terjadi gangguan, kecelakaan, insiden, atau kerugian lainnya.
2. Memberikan gambaran yang detail dan menyeluruh tentang bagaimana kinerja K3 dalam suatu perusahaan.
3. Meningkatkan pemenuhan terhadap regulasi dan perundangan yang berhubungan dengan K3.
4. Meningkatkan wawasan, keahlian, dan kesadaran terkait K3, khususnya bagi karyawan yang terlibat dalam proses audit.
5. Berkontribusi pada peningkatan produktivitas kerja.

Manfaat lain dari penerapan Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja diantaranya yaitu:¹⁷²

1. Sebagai Alat Ukur Kinerja K3
Berfungsi sebagai panduan dalam menilai dan mengukur penerapan K3 di dalam organisasi. Hasil perbandingan antara standar yang ditetapkan dengan capaian K3 perusahaan dapat menjadi gambaran dari keberhasilan perusahaan dalam menerapkan K3.
2. Sebagai Pedoman Implementasi K3
Dalam merumuskan dan menerapkan K3, perusahaan dapat merujuk pada pedoman dari dalam dan luar negeri, seperti

¹⁷⁰ Serli Marito, *Analisis Penerapan Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) bagian Pengolahan pada PT Perkebunan Nusantara V PKS Tandun PKS Tandun,...*, hal. 3.

¹⁷¹ Febyana Pengky dan Grace Y Malingkas, 'Penerapan Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja (SMK3) pada Proyek Konstruksi di Indonesia', hal. 102.

¹⁷² Made Leony Milenia Astari dan I Made Suidarma, Implementasi Sistem Manajemen Kesehatan dan Keselamatan Kerja (SMK3), pada PT. ANTAM Tbk, dalam *Jurnal Penelitian Manajemen Terapan (PENATARAN)*, Vol. 7 No. 1, 2022, hal. 26.

panduan HSE MS dari API, panduan HSEMS dari Forum Produser Minyak dan Gas (OGP), panduan OHSMS dari ILO, dan lain-lain.

3. Dasar Pemberian Penghargaan

Perusahaan yang berhasil menerapkan Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja (SMK3) dengan baik bisa mendapatkan pengakuan berupa penghargaan dari entitas pemerintah ataupun organisasi independen. SMK3 menjadi acuan dalam penentuan penerima penghargaan tersebut.

4. Sertifikasi

Prestasi dalam melaksanakan Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja (SMK3) di suatu perusahaan bisa menjadi standar penilaian dalam penerbitan sertifikasi oleh suatu lembaga akreditasi. Sertifikasi yang telah terakreditasi ini umumnya memiliki cakupan global dan diterima secara internasional.

Dalam praktiknya, Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja (SMK3) dibagi menjadi lima bagian utama, yaitu komitmen dan kebijakan terkait K3, perencanaan K3, pelaksanaan K3, penilaian dan evaluasi K3, serta pengawasan dan peningkatan performa SMK3.

a. Komitmen dan Kebijakan K3

Adanya komitmen yang kuat dari manajemen utama, yang kemudian merumuskan berbagai kebijakan K3 melalui diskusi dan perundingan, sangat penting. Kebijakan dan komitmen ini harus diterapkan dan dipertanggungjawabkan oleh semua pihak di dalam perusahaan, termasuk karyawan dan kontraktor. Kebijakan yang dibuat harus mencakup visi, tujuan, komitmen, dan agenda kerja perusahaan. Selain itu, perusahaan juga harus mengenali potensi bahaya dan cara mengendalikannya, membandingkan implementasi K3 dengan perusahaan lain, kompensasi, serta proses penilaian efisiensi sumber daya.

b. Perencanaan K3

Perencanaan K3 adalah proses merancang pelaksanaan K3 berdasarkan hasil analisis potensi risiko, aturan dan ketentuan terkait yang terbaru, serta sumber daya yang dimiliki oleh perusahaan.

c. Penerapan K3

Sumber daya manusia yang berkaitan dengan K3 serta fasilitas pendukung adalah faktor penting dalam menerapkan K3. Diperlukan sertifikasi kerja yang sesuai dengan kebutuhan, serta prosedur dan instruksi kerja yang jelas sebagai syarat bagi pekerja yang terlibat langsung dalam implementasi K3. Aktivitas

lain yang terkait dengan penerapan K3 termasuk kontrol, desain dan rekayasa, prosedur instruksi kerja, pembelian barang dan layanan, produk akhir, upaya penanggulangan kondisi darurat, dan rencana pemulihan kondisi darurat.

d. *Review* dan Evaluasi K3

Pemeriksaan, pengujian, pengukuran, dan audit internal SMK3 bisa dilakukan sebagai bagian dari proses review, yang dilaksanakan oleh tenaga kerja yang memiliki keahlian di bidang tersebut. Evaluasi diterapkan berdasarkan hasil dari review tersebut.

e. Peninjauan dan Peningkatan Kinerja SMK3

Peninjauan berarti mengamati komponen SMK3 yang telah dilaksanakan, dari kebijakan hingga evaluasi. Hasil dari peninjauan dapat dijadikan pedoman dalam proses peningkatan kinerja SMK3.

Keterlibatan dan kerja sama antara berbagai pihak sangat krusial untuk suksesnya program Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja (SMK3) dalam proyek konstruksi. Ini perlu menjadi fokus utama saat merencanakan proyek konstruksi, yang ditangani oleh tim proyek dan seluruh manajemen yang melibatkan semua pihak terkait. Agar proyek konstruksi berhasil, setiap pihak memiliki kewajiban untuk saling mendukung dan berusaha menghasilkan output yang positif dari program keselamatan dan kesehatan kerja.¹⁷³

Menurut Peraturan Menteri Tenaga Kerja Republik Indonesia Nomor PER.05/ MEN/ 1996, pedoman penerapan SMK3 yang berlaku di Indonesia akan dijelaskan di sini:¹⁷⁴

a. Komitmen dan Kebijakan

Pemilik dan pengelola tempat kerja wajib membentuk organisasi K3, merumuskan komitmen dan kebijakan K3, serta menyisihkan anggaran dan sumber daya manusia khusus untuk K3. Selain itu, mereka juga harus kolaboratif dalam merencanakan K3.

b. Perencanaan.

Dalam perencanaan ini secara lebih rinci menjadi beberapa hal:

- 1) Merencanakan identifikasi potensi bahaya, evaluasi, dan kontrol risiko dari kegiatan, serta produk dan layanan.

¹⁷³ Febyana Pengky dan Grace Y Malingkas, *'Penerapan Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja (SMK3) pada Proyek Konstruksi di Indonesia'*,..., hal. 102.

¹⁷⁴ Febyana Pengky dan Grace Y Malingkas, *'Penerapan Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja (SMK3) pada Proyek Konstruksi di Indonesia'*,..., hal. 103.

- 2) Memastikan semua peraturan dan persyaratan lainnya dipatuhi dan diterapkan kepada semua pekerja.
 - 3) Menyusun tujuan dan sasaran dari kebijakan K3 yang dapat diukur, dengan menggunakan alat ukur atau indikator, target pencapaian, dan tenggat waktu pencapaiannya.
 - 4) Menggunakan indikator kinerja sebagai alat untuk menilai kinerja K3 dan juga sebagai informasi tentang keberhasilan pencapaian SMK3.
 - 5) Menyusun sistem tanggung jawab dan rekomendasi untuk mencapai kebijakan K3.
 - 6) Keberhasilan dalam menerapkan dan menjalankan SMK3 membutuhkan proses perencanaan yang efektif dengan hasil yang dapat ditentukan dan diukur dengan baik.
- c. Penerapan

Pembentukan keterampilan dan struktur pendukung yang diperlukan untuk mencapai kebijakan, tujuan, dan sasaran K3 adalah kunci untuk menerapkan kebijakan K3 secara efisien. Selain itu, lingkungan kerja juga harus mampu menyesuaikan kebijakan K3 ke dalam Sistem Manajemen Perusahaan yang telah ada. Pada tahap ini, beberapa aspek yang harus diperhatikan oleh bisnis adalah:

- 1) Jaminan Kemampuan meliputi:
 - a) sumber daya manusia, fisik dan financial. Integrasi
 - b) Tanggung jawab dan tanggung gugat.
 - c) Konsultasi, Motivasi dan Kesadaran
 - d) Pelatihan dan Keterampilan
- 2) Dukungan Tindakan, meliputi:
 - a) Komunikasi
 - b) Pelaporan
 - c) Dokumentasi
 - d) Pengendalian Dokumen
 - e) Pencatatan Manajemen Operasi
- 3) Identifikasi Sumber Bahaya dan Pengendalian Risiko, meliputi:
 - a) Identifikasi Sumber Bahaya
 - b) Penilaian Risiko
 - c) Tindakan Pengendalian
 - d) Perencanaan dan Rekayasa
 - e) Pengendalian Administratif
 - f) Tinjauan Ulang Kontrak
 - g) Pembelian
 - h) Prosedur Tanggap Darurat atau Bencana

- i) Prosedur Menghadapi Insiden
- j) Prosedur Rencana Pemulihan
- 4) Pengukuran dan Evaluasi
 - a) Inspeksi dan pengujian
 - b) Audit SMK3
 - c) Tindakan perbaikan dan pencegahan
- 5) Tinjauan oleh Pihak Manajemen
 - a) Evaluasi terhadap pelaksanaan kebijakan keselamatan dan kesehatan kerja.
 - b) Tujuan, target dan prestasi dalam bidang keselamatan dan kesehatan kerja.
 - c) Hasil temuan dari audit Sistem Manajemen K3.
 - d) Penilaian efektivitas penerapan Sistem Manajemen K3 dan kebutuhan untuk melakukan penyesuaian pada Sistem Manajemen K3 berdasarkan: (1) Perubahan dalam peraturan dan hukum, (2) Tuntutan dari pihak-pihak terkait dan pasar, (3) Perubahan produk dan aktivitas, (4) Perubahan dalam struktur organisasi perusahaan, (5) Kemajuan dalam ilmu pengetahuan dan teknologi termasuk epidemiologi, (6) Pengalaman yang didapatkan dari insiden keselamatan dan kesehatan kerja, (7) Laporan, (8) Masukan atau feedback, khususnya dari pekerja.

1. Relasi antara Psikologi Positif Qur'ani dalam Sistem Keselamatan Kerja

a. Jiwa Menurut Al-Qur'an

Kata "jiwa" memiliki banyak arti dalam Al-Qur'an, salah satunya yaitu:¹⁷⁵

Pertama, lafadh *nafs* bermakna manusia (*insan*) secara totalitas “*Takutlah kalian kepada hari di mana seorang manusia (nafs) tidak bisa membela manusia (nafs) yang lainnya sedikitpun*”. (QS. al-Maidah/5: 32). Istilah '*nafs*' dalam konteks ayat tersebut merujuk pada keseluruhan entitas atau eksistensi manusia. *Sesungguhnya orang yang membunuh seorang manusia (nafs) bukan karena membunuh (nafs) manusia yang lainnya, atau melakukan kerusakan di muka bumi, seolah-olah dia membunuh seluruh manusia* (QS. al-Maidah/5: 32). Pada ayat ini, kata "nafs" adalah sinonim dari kata "*al-nas*", yang berarti "manusia" secara keseluruhan, yang mencakup aspek fisik dan non-fisik manusia.

¹⁷⁵ Teuku Wildan, Konsep Nafs (Jiwa) dalam Al-Quran, dalam *Jurnal At-Tibyan*, Vol. II No.2, 2017, hal. 152-155.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا

Hai sekalian manusia, bertakwalah kepada Tuhan-mu yang telah menciptakan kamu dari diri yang satu, dan daripadanya Allah menciptakan isterinya; dan daripada keduanya Allah memperkembang-biakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. Dan bertakwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) nama-Nya kamu saling meminta satu sama lain, dan (peliharalah) hubungan silaturrahim. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu. QS. al-Nisa/4:1.

Para penafsir Al-Qur'an berpendapat bahwa 'diri yang satu' dalam ayat tersebut merujuk kepada Nabi Adam a.s. Ini mengindikasikan bahwa seluruh umat manusia berasal dari 'nafs wâhidah', yang berarti individu atau entitas tunggal.

Kedua, Lafadh nafs juga menggambarkan sifat dan zat Allah:

وَاصْطَنَعْتُكَ لِنَفْسِي

Aku pilih engkau untuk Zat (nafs)-Ku. QS. Thaha/20: 41.

لَا يَتَّخِذِ الْمُؤْمِنُونَ الْكَافِرِينَ أَوْلِيَاءَ مِنْ دُونِ الْمُؤْمِنِينَ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَلَيْسَ مِنَ اللَّهِ فِي شَيْءٍ إِلَّا أَنْ تَتَّقُوا مِنْهُمْ تُقَاةً وَيُخَذِرْكُمْ اللَّهُ نَفْسَهُ وَإِلَى اللَّهِ الْمَصِيرُ

Barangsiapa berbuat demikian, niscaya lepaslah ia dari pertolongan Allah kecuali karena (siasat) memelihara diri dari sesuatu yang ditakuti dari mereka. Dan Allah memperingatkan kamu terhadap diri (siksa)-Nya (nafsihi). QS. Ali-Imran/3:28.

Dalam ayat ini, kata "jiwa" mengacu pada sifat Allah yang Maha Pembalas (*al-Muntaqim*).

Ketiga, Lafadh nafs juga menjelaskan sifat jiwa manusia, yang terdiri dari tubuh dan ruh., ”Dan kalau Kami menghendaki, niscaya Kami akan berikan kepada tiap-tiap jiwa akan petunjuk.” QS. As-Sajadah/11:13. Pada ayat lainnya

...إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي...

“...karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku...”. QS. Yusuf/12:53.

Yang dimaksud dalam surah tersebut adalah hawa nafsu, yaitu bagian dari diri manusia yang cenderung melakukan hal-hal negatif. Hawa nafsu ini bertentangan dengan dua komponen lain dalam diri manusia, yaitu hati yang berorientasi positif dan akal yang mampu memilah antara baik dan buruk. Namun, juga ada ayat-ayat lain yang menampilkan aspek positif dari *nafs*.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَ عَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا...

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya (kasabat) dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya (iktasabat)... QS. Al-Baqarah/2:286.

Dalam bahasa Arab, kata "*kasabat*" biasanya digunakan untuk pekerjaan yang mudah, sementara "*iktasabat*" biasanya digunakan untuk pekerjaan yang sulit dan berat. Oleh karena itu, ayat ini menunjukkan bahwa *nafs* lebih mudah untuk berbuat baik daripada berbuat buruk.

Keempat, lafadh *nafs* juga menunjukkan makna bagi individu yang cenderung,

فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ

Maka, hawa nafsu Qabil menjadikannya menganggap mudah membunuh saudaranya, sebab itu dibunuhnyalah, maka jadilah ia seorang di antara orang yang merugi." QS. Al-Maidah/5:30.

Kelima, Lafadh *nafs* yang bermakna bahan (*mahiyah*) manusia. QS. Al-Qiyamah/75:2, QS. Yusuf/12:53, QS. Al-Fajr/89:27-28 dan QS. Al-Nazi'at/79:40.

Keenam, Lafadh *nafs* yang bermakna Kehendak (*thawiyah*) dan sanubari (*dhamir*) QS. Qaf/50:16.

إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

"...Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri (anfusahum)..." QS. Ar-Ra'd/13:11.

Nafs yang telah diciptakan Allah dalam keadaan sempurna ini berperan dalam mendorong manusia untuk berbuat baik atau buruk. Dengan demikian, manusialah yang menjadi penentu bagaimana *nafs* tersebut akan diarahkan.

وَ نَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا. فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَ تَقْوَاهَا. قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا. وَ قَدْ خَابَ مَنْ
دَسَّاهَا

Demi jiwa (nafs) serta penyempurnaan ciptaan-Nya, maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya, sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya. QS. Al-Syams/91:7-10.

Ketujuh, Lafadh nafs yang bermakna jiwa atau ruh.

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ. ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً. فَادْخُلِي فِي عِبَادِي. وَ ادْخُلِي
جَنَّتِي

Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku. QS. Al-Fajr/89:27-30.

Ayat ini mengulas salah satu jenis dari nafsu, yaitu nafsu *muthmainnah*. Dua jenis nafsu lainnya adalah nafsu amarah dan nafsu *lawwamah*. Menurut penafsiran Qurthubi, nafsu *muthmainnah* adalah kondisi jiwa yang damai, tulus, dan penuh kepercayaan. Kondisi damai ini tercapai karena selalu mengingat Allah, meraih kebaikan, dan terhindar dari hukuman Allah. Keyakinan ini merujuk pada iman yang kuat kepada Tuhan dan janji-janji-Nya dalam kitab suci. Nafsu *muthmainnah* adalah tingkatan tertinggi dari perkembangan jiwa yang bisa dicapai oleh manusia.

b. Psikologi Positif Qur'ani dalam Sistem Keselamatan Kerja

Islam selalu menekankan pentingnya pemeliharaan kesehatan. Quraish Shihab dalam bukunya *Membumikan Al-Qur'an*, menjelaskan bahwa Tuhan memang telah menetapkan takdir manusia, namun tidak berarti manusia harus pasrah pada takdirnya. Di dalam bingkai takdir tersebut terdapat berbagai pilihan bagi manusia, dan manusia bebas memilih sepanjang ia masih tetap dalam bingkai tersebut. Demikian halnya dengan takdir sakit, sehat dan ajal, manusia tetap diwajibkan berusaha menjaga kesehatan agar ia dapat berumur panjang dan melakukan banyak pengabdian dalam

kehidupannya, baik kepada sesama manusia maupun kepada Tuhannya.¹⁷⁶

Pendapat Quraish Shihab tentang kewajiban menjaga kesehatan tersebut sesuai dengan firman Allah SWT yaitu

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَ عَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.... Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebani kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya... QS. Al-Baqarah/2:286.

Dalam Al-Qur'an dijelaskan bahwa Tuhan tidak akan memberi perintah yang tidak dapat dilaksanakan oleh setiap individu. Bahkan di dalam melaksanakan ibadah, kita diberi toleransi, jika tidak mampu melakukan shalat berdiri, kita boleh duduk, atau berbaring. Demikian pula, orang yang sakit atau dalam perjalanan tidak diharuskan berpuasa; mereka dapat menggantinya pada saat mereka mampu. Ibadah haji hanya diwajibkan bagi orang yang benar-benar mampu melakukan perjalanan secara aman, baik dari segi kesehatan maupun harta yang dimilikinya.

Manusia memiliki keterbatasan, sehingga untuk tetap menjaga kesehatannya, manusia tidak boleh melampaui batas kemampuan yang telah ditetapkan padanya. Termasuk dalam melakukan pekerjaan, sehingga di dalam Keselamatan dan Kesehatan Kerja dikenal ilmu ergonomi, yaitu suatu upaya untuk merencanakan peralatan kerja sehingga dapat sesuai dengan manusia yang menggunakannya. Hal tersebut dimaksudkan agar manusia nyaman dan tak perlu melakukan usaha berlebihan untuk melaksanakan pekerjaan. Firman Allah SWT:

إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ

Sesungguhnya Kami menciptakan segala sesuatu menurut ukuran. QS. Al-Qamar/54:49.

¹⁷⁶ Firman Alimuddin, *Penerapan Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja di RSUD Tarakan Tahun 2010* (penelitian kualitatif), Makassar: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin, 2010, hal. 13.

Berdasarkan ayat Al-Qur'an tersebut di atas, manusia harus memperhatikan dirinya dan tidak memaksakan diri untuk melakukan sesuatu secara berlebihan, sebab hal itu akan mengganggu kesehatannya. Hal inilah yang menyebabkan diperlukannya untuk perencanaan atau manajemen kerja, sehingga segalanya dapat diukur dan direncanakan dengan baik. Kondisi lingkungan kerja yang aman dan nyaman akan dapat tercipta melalui upaya penataan yang sesuai dengan standar keselamatan. Islam mengajarkan umatnya untuk selalu berusaha agar mendapatkan hasil atau kondisi yang lebih baik.

Allah SWT berfirman:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ
وَمَا هُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَاِلٰ

Sesungguhnya Allah tidak merubah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia. QS. Ar Ra'du/13:11.

Islam sangat mendukung usaha manusia untuk mencapai harapannya. Begitu pula dalam konteks pekerjaan, kita dianjurkan untuk berupaya meningkatkan kondisi kerja kita melalui penciptaan lingkungan kerja yang aman, nyaman, dan sehat. Manusia diharapkan dapat menjaga dirinya sendiri, orang lain, dan berhasil mengelola lingkungan alam di sekitarnya, sesuai dengan perannya sebagai khalifah di bumi ini.

Di ayat lain Allah SWT berfirman:

مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ كَتَبْنَا عَلَىٰ بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنَّهُ مَن قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ
فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا ۚ وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا ۗ وَلَقَدْ جَاءَتْهُمْ رُسُلُنَا
بِالْبَيِّنَاتِ ثُمَّ إِنَّا كَثِيرًا مِّنْهُمْ بَعَدَ ذَلِكَ فِي الْأَرْضِ لَمُسْرِفُونَ

Oleh karena itu Kami tetapkan (suatu hukum) bagi Bani Israil, bahwa: Barangsiapa yang membunuh seorang manusia, bukan karena orang itu (membunuh) orang lain, atau bukan karena membuat kerusakan di muka bumi, Maka seakan-akan Dia telah membunuh manusia seluruhnya. dan Barangsiapa yang memelihara kehidupan seorang manusia, Maka seolah-olah Dia telah memelihara kehidupan manusia semuanya. dan Sesungguhnya telah datang kepada mereka

Rasul-rasul Kami dengan (membawa) keterangan-keterangan yang jelas, kemudian banyak diantara mereka sesudah itu sungguh-sungguh melampaui batas dalam berbuat kerusakan dimuka bumi.” QS. Al Maidah/5:32.

Islam sangat mendorong individu untuk berusaha mencapai apa yang mereka inginkan. Hal ini juga berlaku dalam lingkup pekerjaan, di mana kita dianjurkan untuk berusaha memperbaiki suasana kerja kita dengan cara menciptakan lingkungan kerja yang aman, nyaman, dan sehat. Sebagai khalifah di muka bumi, manusia diharapkan dapat menjaga diri mereka sendiri, melindungi orang lain, dan berhasil dalam mengelola lingkungan alam di sekitar mereka. Kemudian, surah lain juga berbunyi: “*dan janganlah kamu membunuh dirimu, sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu.*” QS. Al Nisa/4:29.

Karena umat adalah satu kesatuan, larangan membunuh diri sendiri juga mencakup larangan membunuh orang lain, karena membunuh orang lain berarti membunuh diri sendiri. Setiap tugas harus direncanakan dengan baik sehingga hasil yang dicapai sesuai dengan harapan dan tidak menimbulkan konsekuensi yang tidak menguntungkan di kemudian hari. Ini sejalan dengan apa yang dikatakan Allah SWT:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَ لْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَ اتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah Setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan. QS. Al-Hasyr/59:18.

Dalam firman Allah SWT ini, kita diingatkan untuk mempertimbangkan segala sesuatu yang telah dan akan kita lakukan, salah satunya dengan mempersiapkan diri dengan baik. Islam mengajarkan agar kita tidak tergesa-gesa dalam merencanakan dan melaksanakan sesuatu. Hal tersebut dimaksudkan agar tindakan yang dilakukan tidak akan menimbulkan penyesalan di masa yang akan datang.

Islam sangat menekankan kepada pengikutnya untuk saling bekerja sama dalam melakukan hal-hal baik dan memberikan tugas kepada orang yang memiliki keahlian atau pengetahuan tentang tugas tersebut. Ini semua adalah bagian dari nasihat untuk saling membantu satu sama lain. Rasulullah

SAW bersabda di dalam hadis yang diriwayatkan oleh Mutafaq'alaih *Seorang mukmin terhadap mukmin lainnya seumpama bangunan saling mengokohkan satu dengan yang lain. (Kemudian Rasulullah SAW merapatkan jari-jari tangannya)*. Hadis riwayat Muttafaq 'alaih di atas menjelaskan betapa seorang mukmin dengan mukmin yang lainnya akan kuat ketika saling memenuhi kekurangan satu dengan yang lainnya. Untuk itu Islam mengajarkan umatnya untuk saling bekerjasama dalam melakukan kebajikan.¹⁷⁷

E. Urgensi Penerapan Keselamatan Kerja Pendekatan Psikologi Positif Qurani

Penerapan Keselamatan Kerja Pendekatan Psikologi Positif Qur'ani menjadi penting karena:

1. Kerja merupakan rahmat.

فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَيُدْخِلُهُمْ رَبُّهُمْ فِي رَحْمَتِهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ
الْمُبِينُ

Maka adapun orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan, maka Tuhan memasukkan mereka ke dalam rahmat-Nya. Demikian itulah kemenangan yang nyata, (QS Al-Jatsiah/45: 30)

Dalam ayat ini dijelaskan bahwa orang yang berhasil mengerjakan amal saleh adalah orang yang sangat beruntung karena akan mendapatkan balasan surga.¹⁷⁸ Surga adalah anugerah menurut *Tafsir Jalalain* yang didapatkan berdasarkan amal yang dilakukan oleh orang beriman.

2. Kerja adalah amanah

قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ

Dan salah seorang dari kedua (perempuan) itu berkata, "Wahai ayahku! Jadikanlah dia sebagai pekerja (pada kita), sesungguhnya orang yang paling baik yang engkau ambil sebagai pekerja (pada kita) ialah orang yang kuat dan dapat dipercaya (QS.Al-Qashas/28: 26)

¹⁷⁷ Firman Alimuddin, *Penerapan Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja di RSUD Tarakan Tahun 2010*, hal. 14-34.

¹⁷⁸ Jamaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin as-Suyuti, *Tafsir Jalalain*, terjemahan, t.tp. Sinar Baru Algensindo, t.th. Jilid II, hal. 830.

Bekerja adalah sebuah amanah, “Maksudnya jadikanlah ia pekerja padanya karena dia adalah orang yang kuat lagi dapat dipercaya. Lalu Nabi Syu'aib bertanya kepada anaknya tentang Nabi Musa, maka wanita itu menceritakan kepada bapaknya semua yang telah dilakukan oleh Nabi Musa...,”¹⁷⁹ Nabi Musa dianggap orang yang dapat dipercaya untuk bekerja pada saat itu, sehingga wanita yang disebutkan dalam ayat tersebut sangat yakin akan pekerjaan yang dilakukan oleh Nabi Musa.

3. Kerja adalah panggilan

وَابْتِغِ فِي مَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا
أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

Dan carilah (pahala) negeri akhirat dengan apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu, tetapi janganlah kamu lupa bagianmu di dunia dan berbuatbaiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berbuat kerusakan. (QS. Al-Qashash/28: 77).

Panggilan dapat dipahami sebagai sesuatu yang harus dilakukan. Sama seperti Panggilan Allah terhadap Nabi Adam yang menggunakan huruf panggilan.¹⁸⁰ Dalam ayat ini Allah menyeru agar berbuat baik dan menyeru agar tidak merusak Bumi sebagai tempat tinggal manusia.¹⁸¹

4. Kerja adalah aktualisasi

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat. (QS. Ibrahim/14: 7)

Dalam ayat ini dijelaskan bahwa Allah akan menambah nikmat bagi orang-orang yang bersyukur atas rezeki yang

¹⁷⁹ Jamaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin as-Suyuti, *Tafsir Jalalain...*, Jilid II, hal. 381.

¹⁸⁰ Abdul Haris, “Panggilan Quran kepada Umat Manusia,” Dalam *Jurnal Pengembangan Masyarakat* Vol. V, No. 5, Tahun 2018, hal. 66.

¹⁸¹ Jamaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin as-Suyuti, *Tafsir Jalalain...*, Jilid II, hal. 412.

didapatkan oleh orang beriman, tetapi jika kufur, Allah akan membalaskan dengan azab yang sangat pedih.¹⁸²

5. Kerja adalah seni

أَنْ اَعْمَلْ سَابِغَاتٍ وَقَدِّرْ فِي السَّرْدِ وَاَعْمَلُوا صَالِحًا اِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

(yaitu) *buatlah baju besi yang besar-besar dan ukurlah anyamannya; dan kerjakanlah kebajikan. Sungguh, Aku Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.* (QS. Saba'/34: 11)

Seni adalah karya yang indah, meskipun standar keindahan bersifat umum dan setiap orang memiliki standar yang berbeda.¹⁸³ Nabi Daud diberikan anugerah oleh Allah untuk membuat baju besi yang indah, sehingga dapat digunakan oleh orang beriman untuk memperjuangkan agama. Baju besi tersebut dibuat sesuai dengan ukuran pemakainya.¹⁸⁴

6. Kerja adalah tanggung jawab

وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللّٰهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ اِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ
وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

Dan katakanlah, "Bekerjalah kamu, maka Allah akan melihat pekerjaanmu, begitu juga Rasul-Nya dan orang-orang mukmin, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) yang Mengetahui yang gaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan. (QS. at-Taubah/9: 105)

Dalam *Tafsir Jalalain*, At-Taubah ayat 105 ini dipaparkan bahwa umat Islam boleh bekerja sesuai dengan keinginan hati mereka. Semua pekerjaannya itu bakal dibalas oleh Allah SWT apapun jenis pekerjaannya.¹⁸⁵

7. Kerja adalah kehormatan

اِنَّ الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُوا الصّٰلِحٰتِ اُولٰٓئِكَ هُمْ خَيْرُ الْبَرِيَّةِ

¹⁸² Jamaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin as-Suyuti, *Tafsir Jalalain...*, Jilid I, hal. 962.

¹⁸³ John Felix, "Pengertian Seni Sebagai Pengantar Kuliah Sejarah Seni Rupa," dalam *Jurnal HUMANIORA* Vol.3 No. 2 Tahun 2012, hal. 617.

¹⁸⁴ Jamaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin as-Suyuti, *Tafsir Jalalain...*, Jilid II, hal. 547.

¹⁸⁵ Jamaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin as-Suyuti, *Tafsir Jalalain...*, Jilid I, hal. 765.

Sungguh, orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan, mereka itu adalah sebaik-baik makhluk. (QS. al-Bayyinah/98: 7).

Manusia berasal dari satu asal yaitu Adam dan Hawa yang merupakan suatu kehormatan karena berasal dari makhluk yang terbaik.¹⁸⁶ Dalam ayat ini disebutkan bahwa orang yang melakukan kebajikan dalam artian adalah bekerja adalah makhluk yang paling baik.¹⁸⁷

8. Kerja adalah pelayanan

يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهٗ

Wahai manusia! Sesungguhnya kamu telah bekerja keras menuju Tuhanmu, maka kamu akan menemui-Nya. (QS. al-Insyiqaq/84: 6).

Bekerja adalah sebuah kenyataan yang tidak dapat dihindari, oleh sebab itu semua pekerjaan akan adalah balasannya. Itu sudah ditegaskan Allah dalam ayat ini, balasan itu pasti akan dijumpai kelak di hari perhitungan.¹⁸⁸

9. Kerja adalah Ibadah

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Katakanlah (Muhammad) “ Sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan seluruh alam, (QS. al-An’am/6: 162).

Ibadah adalah term yang dibahas di awal-awal bab referensi keilmuan Islam.¹⁸⁹ Dalam ayat ini dipaparkan dengan sangat jelas bahwa salat, ibadah, amal ibadah, haji, kehidupan dan kematian hanya untuk dipersembahkan kepada Allah.¹⁹⁰

¹⁸⁶ Fakhr al-Din, *Tafsir al-Fakhr al-Razi (al-Tafsir Alkabir wa – Mafatih al-Ghaibi)*, Beirut: Darul Fikr, 1985, Jilid III hal. 28.

¹⁸⁷ Jamaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin as-Suyuti, *Tafsir Jalalain...*, Jilid II, hal. 1365.

¹⁸⁸ Jamaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin as-Suyuti, *Tafsir Jalalain...*, Jilid II, hal. 1294.

¹⁸⁹ Wahbah al-Zuhaili, *al-Fiqh al-Islami wa Adillatuhu* Damsyiq: Dar al-Fikr, 1989, hal. 12.

¹⁹⁰ Jamaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin as-Suyuti, *Tafsir Jalalain...*, Jilid I, hal. 579.

Di samping itu, penerapan Keselamatan Kerja Pendekatan Psikologi Positif Qur'ani memiliki manfaat diantaranya yaitu:

1. Manfaat Psikologi Positif Qur'ani terhadap Spiritualitas Pekerja

Manfaat psikologi positif Qur'ani terhadap spiritualitas pekerja adalah melalui psikologi positif Qur'ani, kita bisa mencari dan menemukan makna hidup dari sisi spiritual. Dengan memahami makna hidup yang baik, kita bisa menjadi manusia yang bermanfaat, tidak hanya untuk diri kita sendiri tetapi juga untuk orang lain. Victor Emile Frankl mengemukakan bahwa pentingnya memberikan makna yang baik dalam hidup kita, terutama saat kita dihadapkan dengan berbagai pilihan hidup yang sering kali penuh konflik. Dengan merubah cara kita berpikir dalam melihat fenomena, kita bisa membuat pilihan hidup yang penuh konflik menjadi pilihan yang bermakna.¹⁹¹ Lebih lanjut Frankl berpendapat bahwa “Seseorang harus dibantu untuk mengembangkan kualitas hidupnya agar lebih bermakna.” Karena menurutnya hidup yang bermakna adalah dasar dari produktivitas kerja, tujuan hidup yang jelas, hubungan antar pribadi yang akrab, kemantapan kepribadian dan gerbang kearah ketentraman dan kebahagiaan.¹⁹²

Tugas terbesar manusia adalah mencari makna dalam hidupnya. Frankl juga melihat ada tiga kemungkinan sumber makna hidup dalam kerja (melakukan sesuatu yang penting), dalam cinta (kepedulian pada orang lain), dan dalam keberanian di saat-saat sulit. Penderitaan itu sejatinya tidak memiliki makna; kitalah yang memberi makna pada penderitaan melalui cara kita menghadapinya.¹⁹³ Bastaman mengutip Frankl, terdapat tiga komponen kebermaknaan hidup, dimana satu dan lainnya mempunyai hubungan yang erat dan saling mempengaruhi. Ketiga komponen tersebut adalah:

- a. kebebasan berkehendak atau menganbil sikap baik dalam kondisi-kondisi lingkungan maupun pribadi yang dibatasi oleh rasa tanggung jawab.
- b. hasrat untuk bermakna yang memotivasi seseorang untuk berkarya dan merasakan hidup berharga.

¹⁹¹ Victor Emile Frankl, *Logoterapi: Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi*, Terj. M. Murtadlo, Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2003, hal. X.

¹⁹² Nur Hidayat Sardini, *Kepemimpinan Pengawasan Pemilu Sebuah Sketsa* Jakarta: Rajawali Pres, PT Raja Grafindo Persada, 2014, hal. 197.

¹⁹³ Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, Massachusetts: Beacon Press, 2017, hal. Xiii.

- c. makna dari hidup itu sendiri, berupa hal-hal penting dan memiliki nilai khusus bagi seseorang yang pantas dijadikan tujuan dan pencapaiannya adalah sebuah kebahagiaan.¹⁹⁴

Psikologi positif Qur'ani menjelaskan bahwa hidup yang bermakna dapat dicapai dengan memiliki semangat untuk melayani dan memberi manfaat kepada orang lain atau makhluk lain. Menjadi bagian dari sebuah organisasi, kelompok, tradisi, atau gerakan tertentu juga dapat memberikan makna hidup. Merasa bahwa hidup kita memiliki tujuan yang lebih tinggi dan lebih abadi dibandingkan diri kita sendiri. Oleh karena itu, tujuan utama dari psikologi positif bukan hanya untuk memperbaiki, tetapi juga untuk membangun kembali kualitas dengan cara positif yang dirasa penting dan sangat berguna dalam segala konteks profesional psikologi. Hal ini mendorong orang untuk bersikap progresif, aktif, dan produktif. Meskipun tampak sederhana, di dalamnya terkandung harapan dan semangat untuk meraih keridhoan-Nya, sehingga tasawuf tidak bisa dikatakan sebagai hal yang menghalangi modernitas, kreativitas, dan kemajuan, tetapi justru mendorong hidup yang penuh makna.

Psikologi positif Qur'ani yang di lakukan secara aplikatif jika operasionalisasinya dilaksanakan secara benar, akan mampu membangkitkan semangat revolusioner dalam produk pemikiran maupun aksi seorang Muslim. Fazlur Rahman seorang pemikir Islam modern menyebut para sufi korporate atau neo sufisme. Istilah neo sufisme adalah *reformed sufism*” sufisme yang telah diperbaharui” era kecemerlangan sufisme terdahulu, aspek yang paling dominan adalah sifat esotetik metafisis atau mistis filosofis.”¹⁹⁵ Nasr menyatakan bahwa manusia adalah suatu realitas eksistensial dalam kehidupan dunia dan harus selalu memberikan contoh dan manfaat. Oleh karena itu, manusia dikenal sebagai makhluk yang bijaksana dengan sifat universal. Menjadi manusia sejati berarti mengaktualisasikan diri sendiri dengan membantu orang lain untuk mencapai kesempurnaan mereka sendiri. Menurut Koshal, Kolahdouzan, dan Syarifi, keyakinan spiritual dan religiusitas dalam menjelaskan gaya hidup seseorang yang berhubungan dengan tantangan masa kini sangat penting dalam kehidupan masyarakat. Dos dan Tabos berpendapat bahwa pengetahuan agama dan perilaku moral berdasarkan agama yang

¹⁹⁴ Hanna Djumahana Bastaman, *Logoterapi, Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2007, hal. 38.

¹⁹⁵ Fazlur Rahman, *Islam, diterjemahkan Ahsin Muhammad*, Bandung: Pustaka 1984, hal. 196-205.

dimiliki seseorang dalam berinteraksi di masyarakat dapat memberikan keuntungan bagi individu tersebut. Dengan kata lain, agama atau spiritualitas yang dimiliki seseorang merupakan identitas dari orang tersebut dan dapat menjadi tujuan hidup mereka. Para psikolog atau psikiater telah menemukan metode untuk membantu individu mengatasi tantangan zaman. Salah satu metodenya adalah penggunaan keyakinan tradisional atau keyakinan-keyakinan spiritual dan agama untuk mengatasi masalah mental atau menemukan makna hidup seseorang.¹⁹⁶

Urgen untuk memperkenalkan dimensi batiniah Islam kepada manusia modern sebagai alternatif. Islam perlu disosialisasikan pada mereka, setidaknya-tidaknya ada tiga tujuan utama. *Pertama*, turut serta berbagi peran dalam menyelamatkan kemanusiaan dari kondisi kebingungan sebagai akibat dari hilangnya nilai-nilai spiritual. *Kedua*, memperkenalkan literatur atau pemahaman tentang aspek esoteris Islam, terhadap masyarakat modern (Barat). *Ketiga*, untuk memberikan penegasan kembali bahwa sesungguhnya aspek esoteris Islam, adalah jantung ajaran Islam, sehingga apabila aspek esoteris ini kering dan tidak lagi berdenyut, maka keringlah aspek-aspek lain ajaran Islam.

Menurut Nasr, terdapat tiga tingkatan Islam yang bisa mempengaruhi masyarakat modern. *Pertama*, ada potensi untuk menjalankan ajaran spiritual Islam secara aktif. Di tahap ini, seseorang harus membatasi kenikmatan materi dunia dan mengarahkan hidupnya untuk melakukan meditasi, berdoa, membersihkan jiwa, mengevaluasi hati nurani, dan melakukan praktik ibadah lainnya seperti wirid. *Kedua*, neo sufi bisa mempengaruhi masyarakat modern dengan menyajikan Islam dalam bentuk yang lebih menarik. Untuk mengamalkan ungkapan "Matilah sebelum mati", artinya seseorang "mematikan" dirinya sebelum dilahirkan kembali secara spiritual. Selain itu, supaya tertarik pada Islam, maka Muslim harus mampu menyajikan dan mendakwahkan Islam dengan lebih menarik, yakni keseimbangan antara aktivitas duniawi dengan ukhrawi. Cara seperti ini telah dipraktekkan secara sukses dalam penyiaran Islam di India, Indonesia, dan Afrika Barat. Sudah tentu metode dan aktivitasnya di Barat berbeda dengan negeri-negeri di atas, namun esensinya sama. Yaitu, Islam membuka peluang besar bagi pencarian

¹⁹⁶ T. Koshal, A. Kolahdouzan, & GH. Syarifi. Religion and Spirituality at the Spirituality Oriented Mystic and Psychologist, *Interdisciplinary Journal of Contemporary research in Business*, vol. 4, no. 11, 2013, hal. 251-258.

spiritual. Barat yang tengah dilanda krisis makna kehidupan. *Ketiga*, dengan memperkenalkan salah satu Islam dalam hal ini ajaran tasawuf dengan pendekatan psikologi positif Qur'ani sebagai alat bantu untuk mengingatkan dan membangunkan orang Barat dari tidurnya. Karena tasawuf merupakan tradisi yang hidup dan kaya dengan doktrin-doktrin metafisis, kosmologis, dan psikologis serta psiko-terapi religius, maka berarti tasawuf atau sufisme akan dapat menghidupkan kembali berbagai aspek kehidupan rohani masyarakat modern (Barat) yang selama ini tercampakkan dan terlupakan.

Menurut Muhammad Asad, misalnya, keharusan percaya kepada yang gaib itu ialah karena yang dalam Al-Qur'an disebut *al-ghayb* mencakup hal yang berada di luar jangkauan persepsi manusia, sehingga tidak dapat dibuktikan atau dibantah melalui pengamatan ilmiah. Yang gaib itu, juga tidak dapat secara memadai tercakup dalam kategori-kategori pemikiran spekulatif yang dapat diterima, seperti filsafat. Termasuk ke dalam hal yang gaib itu ialah adanya makna hidup, bahkan adanya makna dalam seluruh wujud jagad raya ini. Hanya orang yang bersedia mengakui, melalui iman, bahwa kenyataan hakiki terdiri dari hal-hal yang jauh melebihi lingkungan yang teramati dan dapat merasakan makna iman kepada Tuhan, dan atas dasar itu, dapat merasakan adanya makna hidup.¹⁹⁷

2. Manfaat Psikologi Positif Qur'ani terhadap Kualitas Jiwa Pekerja

Terkait masalah religiusitas yang ada psikologi positif Qur'ani dengan kesejahteraan psikologis pekerja, Psikologis Ryff & Singer menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya berorientasi pada tercukupinya kebutuhan pribadi namun juga kebermaknaan diri, pengembangan diri dalam hubungannya dengan orang lain.¹⁹⁸ Dari konsep tersebut Ryff dan Singer mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai pencapaian penuh dari potensi psikologis individu. Kesejahteraan psikologis terdiri atas 6 indikator yakni kemampuan menerima kelemahan dan kelebihan diri, kemampuan menjalin hubungan positif dengan orang lain, kemampuan mengambil keputusan secara mandiri, kemampuan mengontrol lingkungan eksternalnya, memiliki tujuan

¹⁹⁷ Muhammad Asad, *The Message of the Quran*, Gibraltar: Dar al Andalus, 1980, hal. 4.

¹⁹⁸ C.D. Ryff & B. H. Singer. Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being, dalam *Journal of Happiness Studies*, Vol. 9, 2008, hal.13–39.

hidup dan berusaha untuk terus mengembangkan diri.¹⁹⁹ Salah satu keyakinan dari individu yang memiliki religiusitas adalah yakin bahwa tujuan akhir dari kehidupan adalah kehidupan setelah mati.²⁰⁰

Berdasarkan hal tersebut, kesejahteraan memiliki pengertian tidak hanya tercukupinya segala kebutuhan dan rasa aman di dunia, namun juga di akhirat. Aturan-aturan dalam agama yang diyakini menjadi penuntun dalam kehidupan individu sehari-hari dalam hubungannya terhadap Tuhan yang diyakininya serta hubungan terhadap orang lain.²⁰¹ Individu yang sejahtera secara psikologis memiliki penerimaan diri yang baik, berkaitan dengan segala yang diterjadi di masa lalunya serta kekurangan dan kelebihanannya. Hal ini akan didukung oleh keyakinan dari diri individu bahwa semua kejadian dalam kehidupan merupakan ketentuan dari Tuhan yang sudah digariskan bagi masing-masing individu dan memiliki makna kebaikan untuk kehidupan individu tersebut. Agama yang diyakini memberi tuntunan kepada individu untuk terus berusaha dalam hidup, mengandalkan kemampuan dirinya dengan segala kelemahan dan kemampuan yang telah diberikan oleh Tuhan.²⁰²

Dengan kesadaran tersebut, individu dengan religiusitas tinggi akan berusaha belajar dan mengembangkan kemampuannya untuk dapat menjalani kehidupan dan memberi manfaat tidak hanya kepada dirinya namun juga kepada orang banyak. Usaha yang dilakukan tidak dapat hanya dari mengandalkan diri sendiri tetapi juga memerlukan bantuan timbal balik dari orang lain. Hal ini didasarkan oleh pemikiran bahwa manusia merupakan makhluk sosial. Agama memberi tuntunan kepada individu yang memiliki religiusitas untuk memiliki kemampuan mengambil keputusan dan berbagai perilaku sesuai dengan mengontrol lingkungan eksternalnya sesuai dengan tuntunan agama yang diyakini sehingga terhindar dari perilaku buruk dan melakukan kebaikan

¹⁹⁹ S. Salary & M. R. Shaieri, *Study of the Relationship between Happiness and Dimensions of Psychosis, Neurosis and Personality Extraversion*, dalam *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2013, hal. 84.

²⁰⁰ Y. El-Menouar. The Five Dimensions of Muslim Religiosity. Results of an Empirical Study, dalam *Methods, Data, Analyses*, Vol. 8 No. 1, 2014, hal. 53–78.

²⁰¹ T. Martos, B. Konkoly, & M.F. Steger. It ' s Not Only What you Hold , it ' s How you Hold It : Dimensions of Religiosity and Meaning in Life, hal. 49, 2010, 863–868.

²⁰² R. P. Sawai,. Relationship Between Religiosity, Locus of Control and Academic Achievement Among IUM Students, dalam *Research Gate*, (June), 2018, hal. 1–61.

untuk diri sendiri maupun orang lain untuk mewujudkan kesejahteraan di dunia dan akhirat.²⁰³

Kebahagiaan adalah aspek psikologis seseorang yang terdiri atas emosi positif serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut.²⁰⁴ Kebahagiaan terdiri atas 6 indikator yaitu kepuasan hidup (*life satisfaction*), ungkapan ekspresi kegembiraan (*joy*), harga diri (*self esteem*), ketenangan (*calm*), kontrol (*control*), keyakinan atas kekuatan dan kemampuan diri (*efficacy*).²⁰⁵ Pada dasarnya setiap manusia menginginkan kebahagiaan. Individu dengan religiusitas tinggi, melakukan kebaikan-kebaikan dan memiliki keimanan serta ketakwaan kepada Tuhan dengan harapan akan termasuk golongan orang-orang yang nantinya diberi kebahagiaan dan kenikmatan di akhirat atau di surga. Sedangkan sebaliknya, individu yang cenderung melakukan keburukan serta tidak beriman kepada Tuhan akan ditempatkan di neraka. Religiusitas terdiri atas 5 indikator yakni keyakinan, praktik agama, pengalaman, pengetahuan, konsekuensi. Menurut Démuthová, religiusitas dapat timbul dari ketakutan akan kematian. Ketakutan akan kematian terjadi karena individu menyadari tidak akan terlepas dari kesalahan dalam hidupnya.²⁰⁶

Disamping itu, individu memiliki kekhawatiran terutama kebahagiaannya setelah kematian. Untuk itu agama yang dianut dipercaya menjadi tameng dari perbuatan buruk sehingga individu dapat melakukan hal-hal yang mendukung untuk kebahagiaan di dunia maupun di akhirat. Kebahagiaan dan Kesejahteraan Psikologis Individu yang bahagia salah satunya ditandai dengan berperilaku atraktif dan menyenangkan terhadap lingkungan sekitar.²⁰⁷ Hal inilah yang menyebabkan individu dengan kebahagiaan tinggi mudah untuk membangun hubungan positif

²⁰³ Y. El-Menouar. *The Five Dimensions of Muslim Religiosity. Results of an Empirical Study. Methods, Data, Analyses*, Vol. 8 No. 1, 2014, hal. 53–78.

²⁰⁴ N. Park, C. Peterson, & M. E. P. Seligman, Strengths of character and well – Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 23 No 5, 2004, hal.603–619.

²⁰⁵ P. Hills, & M. Argyle. The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale for the Measurement of Psychological Well-being, dalam *Journal Personality and Individual Differences*, Vol. 33, 2002, hal. 1073–1082.

²⁰⁶ S. Démuthová, Fear of Death in Relation to Religiosity in Adults, dalam *Journal GRANT*, 638, 2013, hal. 11-15.

²⁰⁷ P. Hills & M. Argyle. The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale for the Measurement of Psychological Well-being, *Personality and Individual Differences*, Vol. 33, 2002, hal.1073–1082.

dengan orang lain. Di sisi lain salah satu aspek yang membentuk kebahagiaan adalah nyaman terhadap diri sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang bahagia telah mampu menerima dirinya atas segala kekurangan dan kelebihan. Oswald, Proto, & Sgroi menyatakan bahwa kebahagiaan berpengaruh pada produktivitas seseorang. Hills dan Argyle menyebutkan salah satu aspek kebahagiaan adalah mampu mengelola waktu dengan baik. Produktivitas dan pengelolaan waktu yang dimiliki oleh individu yang bahagia menunjukkan bahwa individu tersebut dapat mengelola dirinya secara mandiri. Hubungan positif dengan orang lain dan kemampuan menerima diri sendiri serta berperilaku mandiri yang dihasilkan dari kebahagiaan menjadi aspek dari individu yang memiliki kesejahteraan psikologis.²⁰⁸ Individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi memiliki tujuan hidup yang ingin dicapai dalam hidupnya.²⁰⁹ Tujuan ini hanya dapat dicapai dengan motivasi yang tinggi pula. Kebahagiaan merupakan segala sumber dari motivasi dalam hidup. Baumgardner dan Crothers mengemukakan teori *Spiral of Wellbeing* yang digunakan untuk menyebut alur dari kesejahteraan dimulai dari perpaduan emosi positif dari kebahagiaan, intelektual, psikologis dan sumber daya sosial yang diwujudkan dalam bentuk produktivitas dan perilaku positif menyebabkan seseorang sukses dan kesejahteraan subjektif maupun psikologis sehingga kebahagiaan akan kembali meningkat dan seterusnya menjadi sebuah siklus yang berulang.

Religiusitas memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis Individu dengan religiusitas tinggi memiliki keyakinan terhadap Tuhan salah satunya ditunjukkan dengan meyakini adanya hari akhir dan kehidupan setelah kematian. Hal ini memotivasi individu tersebut untuk melakukan kebaikan terhadap diri sendiri maupun orang lain sebagai bentuk perwujudan keyakinan tersebut. Dengan melakukan hal tersebut, tujuan akhir berupa kesejahteraan baik didunia maupun di akhirat dapat

²⁰⁸ A. Poormahmood, F. Moayedi, & K.H. Alizadeh, Relationships Between Psychological Well-Being, Happiness and Perceived Occupational Stress among Primary School Teachers. *Archives of Hellenic Medicine*, Vol. 34 No. 4, 2017, hal. 504-510.

²⁰⁹ C.D. Ryff & B. H. Singer. *Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being*, hal. 13-39.

dicapai. Religiusitas berhubungan positif dengan kebahagiaan.²¹⁰ Kebahagiaan memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis.²¹¹ Semakin tinggi kebahagiaan seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya demikian juga sebaliknya. Kebahagiaan yang dipengaruhi oleh religiusitas akan berdampak pada produktivitas, emosi dan perilaku positif individu. Dari penjelasan di atas diduga kebahagiaan menjadi mediator dari hubungan antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis.

3. Manfaat Psikologi Positif Qur'ani terhadap Perilaku Pekerja

Pembahasan Psikologi yang berhubungan dengan dengan perilaku pekerja dibahas dalam psikologi industri dan organisasi. Perilaku manusia merupakan semua perilaku yang dilakukan oleh manusia, baik yang secara langsung maupun tidak langsung. Perilaku secara langsung yakni perilaku yang dapat diamati, seperti membaca, memasak, berkomunikasi, mengetik dan sebagainya. Sedangkan perilaku yang tidak dapat diamati secara langsung, seperti berfikir, keinginan, perasaan dan sebagainya. Manusia merupakan salah satu komponen dalam suatu organisasi yang sangat penting dan penggerak organisasi. Perilaku manusia merupakan hasil instruksi antar-individu dengan lingkungannya. Psikologi industri dan organisasi merupakan keseluruhan pengetahuan yang berisi fakta, aturan, dan prinsip tentang perilaku manusia dalam bidang pekerjaan. Individu yang merasakan emosi tertentu mengungkapkannya melalui ekspresi wajahnya, bahasa tubuh, perilakunya ataupun penyampaian secara verbal. Demikian halnya dengan karyawan yang melakukan pekerjaan yang sesuai dengan keinginannya maka akan menunjukkan berbagai macam perilaku yang menyenangkan dalam melaksanakannya²¹²

Dalam lingkungan kerja perilaku manusia dipelajari dalam hal pelaksanaan tugas pekerjaannya, interaksinya (hubungan timbal balik dan saling mempengaruhi) dengan pekerjaannya, dengan lingkungan kerja fisiknya, dan dengan lingkungan sosialnya di pekerjaan. Jika sebagai tenaga kerja manusia menjadi

²¹⁰ R. Mayasari. Religiusitas Islam dan Kebahagiaan (sebuah telaah dengan Perspektif Psikologi), dalam *Jurnal Al-Munzir*, Vol. 7 No 2, 2014.

²¹¹ R. E. Demirbatir, Relationships Between Psychological Well-Being, Happiness, and Educational Satisfaction in a Group of University Music Students, dalam *Academic Journals*, Vol. 10 No. 15, 2015, hal. 2198–2206.

²¹² Umi Anugerah Izzati, *Psikologi Industri dan Organisasi*, Surabaya: Bintang Surabaya, 2019, hal. 2-3.

anggota organisasi industrinya, maka sebagai konsumen manusia menjadi pengguna (*user*) dari produk atau jasa dari organisasi perusahaan. Kebiasaan membeli dan proses pengambilan keputusan untuk membeli inilah yang dipelajari dalam perilaku konsumen. Seseorang akan membentuk konsep dirinya berdasarkan apa yang dilihatnya pada cermin dirinya. Produk yang digunakan seseorang, misalnya pakaian, perhiasan, aksesoris, furniture, mobil, dan lain-lain akan mempengaruhi persepsi orang, lain terhadap dirinya. Produk yang digunakan atau dikonsumsi oleh seseorang sering dipakai untuk menggambarkan konsep diri yang dimiliki oleh seseorang tersebut. Dengan kata lain, bahwa identitas seseorang ditunjukkan oleh produk yang digunakannya. Sedangkan dalam berorganisasi perilaku manusia dalam organisasi dapat di lihat dari sisi karyawan itu sendiri dan dari sisi karyawan sebagai anggota dari suatu unit kerja. Pada kondisi ini dipelajari dampak-dampak suatu kelompok atau unit kerja terhadap perilaku seseorang karyawan dan sebaliknya. Selain itu juga dipelajari sejauh mana struktur, pola dan jenis organisasi mempunyai pengaruh terhadap para karyawannya, terhadap sekelompok karyawan yang ada di satu unit kerja dan terhadap seseorang karyawan.²¹³

Perilaku manusia adalah fungsi interaksi antara pribadi individu dan lingkungannya. Individu membawa organisasi ke dalam tatanan kemampuan kepercayaan diri, pengharapan, kebutuhan, dan pengalaman masa lalunya. Karakteristik yang dimiliki individu ini akan membawanya ke dalam suatu lingkungan organisasi yang baru. Organisasi merupakan suatu lingkungan bagi individu yang mempunyai karakteristik yang diwujudkan dalam susunan hierarki, pekerjaan, tugas, wewenang, dan tanggung jawab. Jika karakteristik individu berinteraksi dengan karakteristik organisasi maka terwujudlah perilaku individu dalam organisasi. Hal ini berarti seorang individu dengan lingkungannya menentukan perilaku keduanya secara langsung. Perilaku organisasi merupakan hasil interaksi individu dengan individu dalam organisasi. Oleh karena itu, dalam memahami perilaku organisasi sebaiknya mengetahui terlebih dahulu perbedaan individu dalam organisasi tersebut.²¹⁴

Dalam kenyataan sehari-hari banyak factor-faktor psikologis yang mempengaruhi seseorang dalam bekerja. Faktor-faktor

²¹³ Umi Anugerah Izzati, *Psikologi Industri dan Organisasi*,..., hal. 3.

²¹⁴ Umi Anugerah Izzati, *Psikologi Industri dan Organisasi*,..., hal.28.

tersebut seringkali tidak dapat diselesaikan dengan pendekatan-pendekatan lain di luar psikologi, contohnya dalam suatu team yang terdiri dari para pakar yang sangat genius seringkali tidak menghasilkan *performance* yang baik, dibandingkan dengan sebuah team yang terdiri dari orang yang berkategori biasa-biasa saja. Bagaimana Psikologi berperan dalam perusahaan, menurut John Miner dalam bukunya *Industrial-Organizational Psychology*, dibagi 4 bagian:²¹⁵

- a. Terlibat dalam proses input: melakukan rekrutmen, seleksi, dan penempatan karyawan.
- b. Berfungsi sebagai mediator dalam hal-hal yang berorientasi pada produktivitas: melakukan pelatihan dan pengembangan, menciptakan manajemen keamanan kerja dan teknik - teknik pengawasan kinerja, meningkatkan motivasi dan moral kerja karyawan, menentukan sikap-sikap kerja yang baik dan mendorong munculnya kreativitas karyawan.
- c. Berfungsi sebagai mediator dalam hal - hal yang berorientasi pada pemeliharaan: melakukan hubungan industrial (pengusaha-buruh-pemerintah), memastikan komunikasi internal perusahaan berlangsung dengan baik, ikut terlibat secara aktif dalam penentuan gaji pegawai dan bertanggung jawab atas dampak yang ditimbulkannya, pelayanan berupa bimbingan, konseling dan terapi bagi karyawan-karyawan yang mengalami masalah- masalah psikologis.
- d. Terlibat dalam proses output: melakukan penilaian kinerja, mengukur produktivitas perusahaan, mengevaluasi jabatan dan kinerja karyawan.

Psychology organizational scholarship (POS) digunakan dalam pengembangan dan implementasi strategi organisasi yang efektif. POS memberikan wawasan untuk memahami hubungan antara strategi organisasi dan karyawannya, dampaknya terhadap perilaku manusia di tempat kerja dan selanjutnya memberikan visi untuk menganalisis mengapa beberapa strategi lebih produktif daripada yang lain. Peran psikologi positif dalam meningkatkan perilaku organisasi yang positif tidak. Banyak perusahaan/organisasi mengembangkan strategi dan kebijakan mereka untuk mengidentifikasi sifat atau atribut positif karyawan (misalnya kepercayaan, loyalitas, ketahanan) untuk mencapai tujuan bisnis mereka dan menjaga keberlanjutan. Sejak psikologi positif berfokus

²¹⁵ Minto Waluyo, *Manajemen Psikologi Industri*, Literasi Nusantara, 2019, hal.

pada kekuatan manusia, seperti, sifat positif dan kekuatan pribadi untuk kemakmuran organisasi, diyakini dapat menciptakan dampak positif untuk mengembangkan sistem terorganisir yang menghargai potensi pada karyawannya. Perilaku organisasi yang positif didefinisikan sebagai studi dan penerapan kekuatan manusia yang positif dan kapasitas psikologis untuk lingkungan organisasi yang sehat. Berdasarkan fakta bahwa *psychology organizational behavior* diterapkan dalam pengaturan organisasi dengan hasil yang positif dan berhasil mewujudkan sifat positif karyawan secara maksimal untuk karir organisasi yang lebih baik, kami mengandaikan bahwa perilaku kepatuhan keamanan karyawan dapat ditingkatkan melalui perilaku organisasi yang positif. Jika organisasi merangkul sifat dan kekuatan positif karyawannya dan mengembangkan budaya organisasi dan kebijakan kepatuhan keamanan berdasarkan sifat-sifat ini, kepatuhan keamanan yang lebih baik dapat dicapai. Misalnya, ini bukan masalah memotivasi karyawan untuk melakukan pekerjaan mereka, melainkan bagaimana menginspirasi mereka untuk melakukan pekerjaan yang lebih baik, atau pekerjaan terbaik mereka. Pada dasarnya dunia bisnis perlu berayun ke cabang psikologi bernama Psikologi Positif yang berkaitan dengan kemakmuran manusia dan kemampuan manusia.

4. Pengaruh Positif dan Kesejahteraan Karyawan

Dalam buku *Introduction to Industrial Organizational Psychology* oleh Ronald E. Riggio dijelaskan bahwa: Dalam dua dekade terakhir telah terjadi ledakan penelitian yang meneliti peran emosi positif, atau pengaruh positif, dalam mempengaruhi sikap karyawan, seperti kepuasan kerja, dan mendorong perilaku karyawan yang positif. Sederhananya, suasana hati seseorang, positif atau negatif, dapat memengaruhi semua aspek pekerjaan. Tidak hanya keadaan emosi seseorang yang penting, tetapi juga ada perbedaan individu yang jelas dalam disposisi terhadap pengaruh positif atau negatif.

5. Emosi Positif Mempengaruhi Mood di Tempat Kerja

Masih menurut buku *Introduction to Industrial Organizational Psychology* oleh Ronald E. Riggio kepuasan kerja memediasi hubungan antara pengaruh keadaan dan sifat (*dispositional*) dan hasil kerja yang penting, seperti ketidakhadiran, pergantian, dan kinerja.²¹⁶ Pengaruh keadaan merujuk pada faktor-faktor situasional yang dapat memengaruhi kepuasan kerja, seperti

²¹⁶ R.E. Riggio. *Introduction to Industrial Organizational Psychology*, New York: Routledge, 2018.

kondisi lingkungan kerja, dukungan sosial, dan kebijakan perusahaan. Sementara itu, pengaruh sifat (*dispositional*) mencakup karakteristik pribadi individu seperti kepribadian, nilai-nilai, dan sikap yang dapat memengaruhi persepsi dan reaksi terhadap lingkungan kerja.

Ketika individu merasa puas dengan pekerjaan mereka, hal ini dapat menghasilkan dampak positif, seperti peningkatan motivasi, keterlibatan, dan komitmen terhadap pekerjaan. Sebaliknya, kekurangan kepuasan kerja dapat berkontribusi pada ketidakhadiran yang lebih tinggi, pergantian pekerjaan yang sering, dan kinerja yang kurang optimal. Dalam konteks ini, kepuasan kerja berperan sebagai mediator karena menjelaskan bagaimana pengaruh keadaan dan sifat individu dapat mempengaruhi hasil kerja. Ketika individu merasa puas dengan pekerjaan mereka, mereka cenderung lebih terlibat dan berkomitmen, yang pada gilirannya dapat mengurangi tingkat ketidakhadiran, pergantian, dan meningkatkan kinerja kerja yang baik.

Dalam bidang keilmuan psikologi industri dan organisasi, pemahaman tentang hubungan ini penting dalam merancang strategi manajemen sumber daya manusia yang efektif. Dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan kerja, organisasi dapat menciptakan lingkungan kerja yang mendukung dan memotivasi karyawan, sehingga dapat meningkatkan hasil kerja yang diinginkan.

Namun, penting untuk dicatat bahwa kepuasan kerja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh faktor internal individu, seperti nilai-nilai dan harapan yang dimiliki. Oleh karena itu, untuk memahami secara menyeluruh peran kepuasan kerja sebagai mediator, perlu melibatkan aspek-aspek psikologis individu dan konteks kerja yang lebih luas.

Penting juga untuk disebutkan bahwa kepuasan dengan pekerjaan seseorang tidaklah cukup. Pekerja mungkin memiliki kepuasan kerja, tetapi aspek lain dari kehidupan mereka (hubungan keluarga, kesehatan fisik, dll.) mungkin tidak terlalu positif. Psikologi Industri dan Organisasi memiliki dua tujuan penting dalam hal ini, yaitu memperbaiki lingkungan fisik dan sosial di tempat kerja dalam upaya meningkatkan kesejahteraan, kepuasan, dan kualitas hidup pekerja serta meningkatkan hasil organisasi, seperti peningkatan produktivitas, kualitas kerja, dan mengurangi ketidakhadiran dan pergantian karyawan dengan meningkatkan partisipasi karyawan dalam, dan komitmen terhadap, proses organisasi.

Psikologi Positif tampaknya telah menjadi istilah umum yang digunakan untuk mengaplikasikan tentang kekuatan, kebajikan, keunggulan, berkembang, berkembang, tahan banting, mengalir, dan berfungsi optimal secara umum. Fokus pada kekuatan, solusi, dan apa yang membuat hidup layak dijalani, memberikan titik fokus baru untuk mengembangkan orientasi baru ke ilmu sosial ini untuk memahami berbagai pengalaman manusia di zaman kontemporer. Jasleen Kour, dkk., menyimpulkan bahwa penerapan kebijakan Psikologi Positif dalam Organisasi yang berfokus pada sifat-sifat positif (optimisme, kesejahteraan dan kekuatan pribadi) akan menghasilkan karyawan yang lebih bahagia, lebih fokus, dan meningkatkan kepuasan.²¹⁷

Dalam Islam, psikologi positif Qur'ani memberikan dampak perilaku terhadap pekerja bersumber aspek spiritual dan agama yang dianutnya. Spiritual merupakan bentuk sifat dari kata spirit yang artinya roh dan jiwa. Spiritual juga berarti semangat dan gesit.²¹⁸ Spiritualitas berasal dari kata spirit yang berasal dari bahasa latin yaitu Spiritus yang berarti nafas. Dalam istilah modern mengacu kepada energi batin yang non jasmani meliputi emosi dan karakter. Dalam kamus psikologi, kata spirit berarti suatu zat atau makhluk immaterial, biasanya bersifat ketuhanan menurut aslinya, yang diberi sifat dari banyak ciri karakteristik manusia, kekuatan, tenaga, semangat, moral atau motivasi.²¹⁹

Ketika berbicara mengenai perkembangan kepribadian, dalam kajian psikologi proses puncak perkembangan kepribadian manusia bisa diekspresikan dengan beragam konsep, seperti aktualisasi diri, individuasi, kebebasan produktif, kebebasan esensial, atau pun pengalaman puncak. Spiritual dalam Islam merupakan kualitas ruhani yang khas pada diri manusia seperti *ma'rifah*, cinta, hasrat mencari kepada Allah, ilmu, *ihsan*, ikhlas, cinta, taubah, tawakkal, dan jujur. Tingkatan manusia dibedakan dengan banyak-tidaknya pancaran ruh padanya. Manusia yang pada dirinya memiliki berbagai ruh, berarti pada dirinya didominasi

²¹⁷ Jasleen Kour, J. E.-D. *The Role of Positive Psychology in Improving Employees Performance and Organizational Productivity: An Experimental Study*, 2019. hal. 262-232.

²¹⁸ Zainal Habib dan Rahmad Aziz, *International Convergence and the 3rd of Congress of Association of Islamic Psychology*, Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2011, hal. 11.

²¹⁹ J.P. Caplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: Rajawali Pres, 1998, hal 480.

oleh kekuatan ruhaniah. Namun jika ruhnya menipis, maka hidupnya menuju pada sifat kebinatangan.²²⁰

Nursi berpendapat bahwa puncak pengalaman spiritual mausia ialah melalui perjalanan dengan hati dan perjuangan tiada henti terhadap godaan setan dan nafsu pribadinya, memungkinkan seorang pelaku tasawuf menjadi manusia sempurna. Maksudnya, dengan menjadi seorang mukmin sejati dan Muslim sempurna sehingga mencapai kebenaran atau esensi iman dan Islam. Oleh karena itu, sebagai hamba Allah yang ikhlas, ia juga menjadi wali dan kekasih Allah, menjadi cermin yang merefleksikan nama dan sifat-sifat-Nya, menjadi patron terbaik dan membuktikan keunggulan umat manusia atas para malaikat. Mereka juga terbang melintasi derajat manusia tertinggi dengan sayap-sayap keimanan dan praktek syariah sehingga mereka bisa meraih kebahagiaan abadi bahkan sejak dalam kehidupan dunia ini.²²¹

Kemudian ketika seseorang sudah mengetahui dan memahami spiritualisme dalam dirinya kemudian menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari melalui aturan beragama maka langkah selanjutnya adalah tahap psikologi transpersonal. Psikologi transpersonal berusaha untuk menggabungkan tradisi psikologis dengan tradisi agama-agama besar dunia. Ia ingin menguak pesan terdalam dari semangat agama yang sering dilupakan bahkan oleh pemeluknya sendiri, yaitu *sophia perennis*.²²² Psikologi transpersonal muncul disebabkan karena pemikiran psikolog modern yang mengabaikan pentingnya dimensi spiritualitas, khususnya dalam memaknai fenomena perilaku unik manusia yang membutuhkan analisis khusus dari teori-teori psikologi yang berbasiskan spiritualitas agama, contohnya perilaku radikalisme beragama, perilaku bom bunuh, maraknya jamaah zikir dan *muhasabah*, dan perilaku keagamaan lainnya. Psikologi transpersonal merupakan sebuah psikologi perilaku yang mencerminkan aktualisasi atau realisasi diri yang bersumber dari agama dan spiritualitas manusia yang bermanfaat bagi manusia dan bukan merugiakan untuk manusia.

²²⁰ Zainal Habib dan Rahmad Aziz, *International Convergence and the 3RD of Congress of Association of Islamic Psychology*, Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2011, hal. 12.

²²¹ Said Nursi, *Letters, trans. Sukran Vahide*, Istanbul: Sozler Society, 2001, hal. 535.

²²² Septi Gumindari, Kepribadian Manusia dalam Perspektif Psikologi Islam (Telaah Kritis atas Psikologi Kepribadian Modern), dalam *Jurnal Holistik*, Vol. 12 No. 01, Juni 2011, hal. 276.

F. Kontribusi Psikologi Positif Qur'ani dalam Penerapan Keselamatan Kerja

1. Psikologi Positif Qur'ani sebagai Sistem Penerapan Keselamatan Kerja

Psikologi Positif Qurani sebagai sistem penerapan keselamatan kerja merupakan sebuah pengendali atas keselamatan dan kesehatan kerja. Terkait pengaruh psikologi terhadap keselamatan kerja terdapat *big five personality* dengan lima dimensi diantaranya *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *neuroticism*, dan *openness*. Dimensi *agreeableness* berpengaruh secara positif terhadap kinerja keselamatan pada karyawan, yang berarti bahwa hipotesis 2 diterima dimana semakin tinggi tingkat *agreeableness* pada karyawan maka akan semakin tinggi pula kinerja keselamatan karyawan tersebut. Juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kepatuhan atau kesepakatan (*agreeableness*) pada karyawan, maka kinerja dalam hal keselamatan karyawan tersebut pun akan semakin rendah. Pengaruh dimensi *agreeableness* terhadap kinerja keselamatan yaitu individu dengan dimensi *agreeableness* yang positif maka akan memiliki keselamatan kerja yang positif pula. Karakteristik individu dengan dimensi *agreeableness* tinggi digambarkan dengan sifat yang ramah, murah hati, sikap yang baik, pemaaf, serta suka menolong.²²³

Individu dengan dimensi *agreeableness* yang tinggi ditandai dengan individu yang menunjukkan keramahan, kepercayaan, sikap terus terang, *altruisme*, kerelaan, kesederhanaan, dan hati yang lembut terhadap orang lain.²²⁴ Individu tersebut cenderung mengikuti dan mematuhi ketentuan-ketentuan di tempat kerja. Hal tersebut dilakukan dengan cara memperhatikan dan merawat peralatan kerja yang digunakan, selalu mengecek peralatan kerja sebelum dan sesudah digunakan supaya dirinya dan rekan kerja yang lain tidak celaka ketika menggunakan alat tersebut. Selain merupakan individu yang normatif dan patuh, mereka akan menunjukkan sikap kooperatif yang tinggi, empati, dan *altruism* atau suka menolong orang lain. Individu dengan *altruism* yang tinggi ditandai dengan melakukan tindakan pencegahan untuk menjaga dan memperhatikan keselamatan diri sendiri dan orang

²²³ J. Feist & G. J. Feist. *Teori kepribadian* (buku 2) edisi ketujuh, Jakarta: Salemba Humanika, 2010.

²²⁴ Pervin, L. A., Cervone, D., & Oliver, P. J. *Psikologi kepribadian: Teori dan Penelitian* (edisi ke-9), Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2012.

lain dalam bekerja, seperti mengatur ruangan kerja seaman mungkin agar ia dan rekan kerjanya dapat bekerja dengan aman.

Individu dengan dimensi *agreeableness* yang tinggi selalu termotivasi untuk membantu dan memiliki rasa tanggung jawab terhadap keselamatan orang lain. Sedangkan individu dengan dimensi *agreeableness* yang rendah cenderung memilih bekerja tidak berkelompok ketika bekerja. Hal ini menandakan bahwa dimensi *agreeableness* berpengaruh terhadap individu yang bekerja cenderung melibatkan hubungan interpersonal. Tingkat dimensi *agreeableness* yang rendah merupakan penyebab dari keterlibatan kecelakaan kerja pada seseorang di lingkungan kerja.²²⁵ Individu dengan tingkat skor dimensi *agreeableness* yang rendah ditunjukkan dengan individu yang mengarah pada karakter individu yang sinis, kasar, penuh curiga, tidak kooperatif, tidak pemaaf, dan mudah terganggu.²²⁶

Berdasarkan dimensi dari kinerja keselamatan yaitu kepatuhan keselamatan (*safety compliance*) dimana mengacu pada tindakan keselamatan yang dilakukan seseorang untuk mempertahankan lingkungan tetap aman. Kepatuhan pada peraturan keselamatan serta penggunaan alat pelindung diri. Sedangkan dimensi partisipasi keselamatan (*safety participation*) ditunjukkan seperti menghadiri acara terkait keselamatan kerja.

Selain itu, individu yang memiliki kinerja keselamatan yang baik akan mengingatkan sesama rekan kerja untuk selalu berperilaku aman dan bergabung pada aktivitas keamanan. Selanjutnya hasil analisis dimensi *neuroticism* pada penelitian ini berpengaruh secara negatif terhadap kinerja keselamatan atau hipotesis 4 diterima, yang berarti bahwa semakin rendah tingkat dimensi *neuroticism* pada karyawan maka akan semakin tinggi kinerja keselamatan karyawan tersebut. Juga sebaliknya, semakin tinggi tingkat dimensi *neuroticism* pada karyawan maka akan semakin rendah kinerja keselamatan karyawan tersebut. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Clarke & Robertson dan Pourmazaherian, dkk.²²⁷ yang hasilnya

²²⁵ S. Clark & I.T. Robertson. A Metaanalytic Review of The Big Five Personality Factors and Accident Involvement in Occupational and Non Occupational, dalam *Journal of Organizational and Occupational Psychology*, Vol.78, 2005, hal. 355- 376.

²²⁶ A. L. Pervin & C. Daniel. *Kepribadian: Teori dan Penelitian*, buku 2 (Ed.10), Ter. Aliya Tusyani dkk, Jakarta: Salemba Humanika, 2012.

²²⁷ Pourmazaherian, M., Baqutayan, S.M., & Idrus, D. The Role of the Big Five Personality Factors on Accident: A Case of Accident in Construction Industries, dalam *Journal of Science, Technology, and Innovation Policy*, Vol. 3 No. 2, 2017.

menunjukkan adanya pengaruh negatif dari dimensi neuroticism terhadap kinerja keselamatan. Penelitian yang dilakukan oleh Clarke & Robertson menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh positif antara *neuroticism* terhadap keterlibatan dalam kecelakaan. Hasil penelitian serupa yang dilakukan oleh Sutherland dan Cooper pada pekerja minyak lepas pantai juga menunjukkan bahwa individu dengan dimensi *neuroticism* tinggi lebih banyak mengalami kecelakaan kerja, memiliki ketidakpuasan yang lebih besar, serta memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih rendah.²²⁸

Berbeda halnya dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Prabarini yang menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh positif dari dimensi negatif *emotionally* terhadap perilaku keselamatan.²²⁹ Artinya semakin tinggi tingkat negatif *emotionality* pada karyawan maka akan semakin tinggi pula perilaku keselamatannya. Faktor-faktor yang mendasari dimensi *neuroticism* terdiri dari kemarahan (*anger*), depresi (*depression*), kesadaran diri (*self consciousness*), kurangnya kontrol diri (*immoderation*), kerapuhan (*vulnerability*), dan kecemasan (*anxiety*).²³⁰ Individu dengan dimensi *neuroticism* identik dengan adanya emosi negatif seperti rasa khawatir, tegang, dan takut. Individu yang dominan sifat pencemas menjadi mudah gugup dalam menghadapi masalah yang menurut orang pada umumnya merupakan hal sepele.²³¹ *Neuroticism* diartikan sebagai ketidakstabilan psikologis dan kondisi yang rentan untuk mengalami emosi negatif. Individu dengan dimensi *neuroticism* mudah mengalami stres, memiliki ide yang tidak realistis, mempunyai *coping respond* yang maladaptif, tertekan, gelisah, dan merasa tidak aman.²³²

Sedangkan, individu dengan skor rendah memiliki kecenderungan bersikap tenang, bersemangat, dan merasa aman.

²²⁸ Clark, S. & Robertson, I.T. A Meta Analytic Review of The Big Five Personality Factors and Accident Involvement in Occupational and Non Occupational, dalam *Journal of Organizational and Occupational Psychology*, Vol. 78, 2005, hal. 355-376.

²²⁹ Puspa Prabarini & Fendy Suhariadi, Iklim Keselamatan Kerja dan Big Five Personality sebagai Prediktor Perilaku Keselamatan Karyawan, dalam *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, Vol. 9 No. 1, 2018, hal.1- 16.

²³⁰ P.T. Costa, & T.A. Widiger. *Personality disorder and the five-factor model of personality* (2nd ed). Washington: American Psychological Association. 2002.

²³¹ N. Ramdhani. Adaptasi Bahasa dan Budaya Inventori Big Five, dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 39, 2012. hal. 189-207.

²³² Costa, P.T., & Widiger, T.A. *Personality disorder and the five-factor model of personality* (2nd ed). Washington: American Psychological Association, 2002.

Sementara individu dengan skor tinggi memiliki kecenderungan merasa tertekan, gelisah, dan tidak aman. Karakteristik orang dengan *neuroticism* tinggi adalah khawatir, gelisah, emosional, merasa tidak aman, dan tidak cakap.²³³ Individu dengan dimensi *neuroticism* tinggi akan cenderung mudah frustrasi dan mengalami stres apabila apa yang dikerjakan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, serta merasa tertekan dan merasa tidak aman dalam bekerja. Selain itu juga memiliki kecemasan yang tinggi sehingga sifat-sifat tersebut dapat mengarahkan pada perilaku berbahaya karena mengabaikan kebijakan dan prosedur keselamatan serta praktik keselamatan dalam bekerja.

Hal tersebut membuat aspek kepatuhan keselamatan (*safety compliance*) menjadi rendah karena kurangnya kepatuhan dalam penerapan prosedur keselamatan kerja. Emosi yang tidak terkontrol ketika mengalami kesulitan suatu pekerjaan juga dapat mengurangi fokus mereka dalam bekerja. Rendahnya partisipasi keselamatan (*safety participation*) ditunjukkan dengan kurangnya kontribusi pekerja untuk ikut mempromosikan program-program keselamatan kerja. Hal tersebut dapat mengganggu tindakan atau perilaku mereka dalam meningkatkan keselamatan kerja. Individu yang menerapkan aspek kinerja keselamatan pada pekerjaannya akan mengurangi risiko kecelakaan kerja yang terjadi. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa dimensi *extraversion* tidak memiliki pengaruh terhadap kinerja keselamatan pada karyawan atau hipotesis 1 ditolak.

Ketiadaan pengaruh pada dimensi *extraversion* ini selaras dengan hasil penelitian dari Lajunen. Dalam penelitian Lajunen dimensi kepribadian yang dimoderasi oleh tipe pekerjaan membuktikan bahwa individu dengan dimensi *extraversion* yang tinggi cenderung menunjukkan tindakan tidak selamat saat melakukan pekerjaan yang memerlukan konsentrasi tinggi dan berkelanjutan, seperti *air traffic control*. Seseorang dengan skor tinggi pada dimensi *extraversion* memiliki karakter seperti menyukai bersosialisasi, aktif, suka berbicara, mengarah pada orang lain, optimis, perhatian, serta memiliki kasih sayang.²³⁴ Sementara itu, seseorang dengan skor rendah pada dimensi ini memiliki kecenderungan individu yang tertutup, kalem, tidak

²³³ Pervin, Cervonde, Jhon. *Personality Theory and Research* (9th ed), New York: Jhon Willey & Sons, Inc, 2005.

²³⁴ T. Lajunen. Personality and accident liability: Are extraversion, Neuroticism and Psychoticism Related to Traffic and Occupational Fatalities, dalam *Journal Personality and Individual Differences*, Vol. 13, 2001. hal. 1365-1373.

bersemangat, mengarah pada tugas, mudah merasa lelah, dan pendiam.²³⁵

Individu yang memiliki skor tinggi pada dimensi *conscientiousness* ditunjukkan dengan ciri-ciri individu yang berorientasi pada prestasi dan gigih sehingga dapat meningkatkan keterlibatan kerja pada karyawan. Sementara individu yang memiliki skor rendah cenderung lalai sehingga rentan terlibat dalam kecelakaan kerja. Ketiadaan pengaruh antara dimensi *conscientiousness* dengan kinerja keselamatan dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti faktor ekonomis, faktor organisasi, serta iklim keselamatan kerja. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prabarini yang menunjukkan hasil bahwa adanya pengaruh positif antara iklim keselamatan kerja terhadap keselamatan.

Selain itu, adanya *standard operating procedure* (SOP) yang diterapkan ketika bekerja oleh perusahaan dapat mempengaruhi keselamatan pada karyawan. Sehingga dimensi kepribadian ini tidak memiliki pengaruh terhadap keselamatan kerja. Dimensi *openness* pada penelitian ini menunjukkan tidak adanya pengaruh terhadap kinerja keselamatan.²³⁶ Karakteristik dari dimensi *openness* menekankan pada seni dan keindahan. Oleh karena itu dimensi dalam penelitian ini tidak berpengaruh dengan kinerja keselamatan. Selain itu, individu dengan dimensi *openness* dicirikan dengan individu yang selalu ingin mengetahui suatu hal, cerdas, memiliki pengetahuan yang luas, imajinatif, serta cenderung tertarik pada seni. Individu dengan ciri tersebut lebih menyukai pengetahuan mengenai keselamatan daripada mengenai perilaku keselamatan.²³⁷

Dalam Islam konsep keselamatan diantaranya yaitu:

a. Beriman

Seorang dikatakan selamat, apabila orang itu beriman. Beriman merupakan salah satu pokok penting dari akidah. Posisi akidah seperti dikatakan Ahmad Tafsir bahwa dalam keseluruhan ajaran Islam sangat penting. Akidah adalah bagian dari ajaran Islam yang

²³⁵ A. L. Pervin & C. Daniel. *Kepribadian: Teori dan Penelitian*, buku 2 (Ed.10). (Ter. Aliya Tussyani dkk), Jakarta: Salemba Humanik, 2012.

²³⁶ Puspa Prabarini & Fendy Suhariadi, Iklim Keselamatan Kerja dan Big Five Personality sebagai Prediktor Perilaku Keselamatan Karyawan, dalam *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, Vol. 9 No. 1, 2018, hal. 1- 16.

²³⁷ S. Clark & I.T. Robertson. A Meta Analytic Review of The Big Five Personality Factors and Accident Involvement in Occupational and Non Occupational, dalam *Journal of Organizational and Occupational Psychology*, Vol. 78, 2005, hal. 355-376.

mengatur cara berkeyakinan. Pusatnya ialah keyakinan kepada Tuhan. Akidah merupakan pondasi ajaran Islam secara keseluruhan, di atas akidah itulah keseluruhan ajaran Islam berdiri dan didirikan. Karena kedudukan akidah demikian penting, maka akidah seseorang muslim harus kuat. Dengan kuat akidahnya akan kuat pula keislamannya secara keseluruhan. Untuk memperkuat akidah perlu dilakukan sekurang-kurangnya dua hal yakni mengamalkan keseluruhan ajaran Islam sesuai kemampuan secara sungguh-sungguh serta mempertajam dan memperluas pengertian tentang ajaran Islam. Jadi akidah dapat diperkuat dengan pengamalan, pengalaman dan pemahaman.²³⁸

b. Tobat

al-Qusyairi memberikan arahan beberapa hal mengenai pendakian jika ingin memuluskan akhlak dan tercapainya misi dari perintah rasulullah. Salah satu kunci yang krusial ialah tobat. Tobat merupakan kembalinya dari sesuatu yang dicela oleh syariat menuju sesuatu yang dipuji syariat. Jika seseorang penempuh mendaki tobat dari segala kemaksiatan, yang dimana telah menggumpal dihatinya, maka Allah akan memberikan kemudahan untuk menjernihkan hatinya. Salah satu proses ritual pertobatan adalah istigfar. al-Qusyairi mengutip hadis Rasulullah, rasul bersabda: Sesungguhnya Dia menutupi hatiku, maka saya memohonkan ampun kepada Allah sehari tujuh puluh kali.²³⁹ Ada pun di sini al-Ghazali memberikan beberapa syarat kepada orang yang ingin bertobat. *Pertama*, adanya rasa sesal. Penyesalan merupakan kegiatan rohani yang merasakan kepedihan, dan kesakitan akan dosa sehingga orang yang menyesal akan menangis serta rasa takut kepada Allah. Tanpa rasa penyesalan dan keimanan yang mendalam seseorang tidak mungkin ikhlas.

Kedua, niat dan tekad yang kuat. Niat yang kuat berasal dari rasa sesal yang mendalam atau berusaha mendapatkan sesuatu yang hilang. Niat ikhlas juga harus siap untuk membetulkan atau meluruskan dosa, kesalahan dan kejahatan, dan keburukan di masa lalu. Sehingga orang yang niat bertobat memperbaiki dirinya agar lebih dekat dengan Allah. Dengan mendekatkan diri kepada

²³⁸ Ahmad Tafsir, *Metode Mempelajari Islam*, Cirebon: Yayasan Nurjati, 1992, hal. 63.

²³⁹ Abul Qasim Abdul Karim Hawazin Al-Qusyairi An-Naisaburi, *Risalah Qusyairiyah*, terj. Umar Faruq, Jakarta: Pustaka Amani, 2007, hal. 116-126.

Allah seseorang melakukan ketentuanketentuan syariat dan menjalaninya dikehidupannya.²⁴⁰

c. Cinta (*mahabbah*)

Cinta disini ialah cinta kepada Allah. Jika seseorang memiliki maqam mahabbah ini maka seluruh makhluk pun akan mencintainya. Prof. Dr. Nasaruddin Umar memberikan penjelasan dalam bukunya *Menyelami Seluk Beluk Makrifat*, menurutnya cinta kepada Allah merupakan suatu yang primer, sementara mencintai hamba merupakan cinta yang sekunder. Primer itu hakikat atau substantif sedangkan sekunder tidak substantif. Pemilik cinta adalah Allah, yang dimana mencintai-Nya tanpa adanya syarat. Lanjut Nasaruddin Umar, orang yang sudah sampai kepada tingkat mahabbah (cinta) akan merasakan didominasi oleh rohnya, bukan lagi raganya. Orang seperti ini sudah tipis antara hidup dan mati. Karenanya ia tidak memiliki rasa takut sedikitpun akan kematian.²⁴¹

Dalam dunia tasawuf konsep cinta merupakan hal yang paling inti untuk mendapatkan rahmat Tuhan. Cinta atau *mahabbah* diploklamirkan oleh seorang wanita sufi terkenal, bernama Rabi'ah Al-Adawiyah. Rabi'ah tenggelam dalam cintanya kepada Allah, menyelami dari lubuk hatinya yang terdalam. Karena bagi Rabi'ah Tuhan yang sejati dalam pandangannya adalah Yang Maha Cinta. Harihari Rabi'ah diisi oleh ibadah yang dipenuhi oleh gairah (Kekasih-Nya) (Allah).²⁴² Qusyairi menambahkan mengungkapkan bahwa cinta adalah kecendrungan di dalam hati yang dimabuk rindu. Dikatakan bahwa cinta mendahulukan kekasihnya daripada semua yang menyertainya. Dikatakan pula bahwa cinta setia kepada kekasih, baik dalam keadaan menghadapnya atau tidak. Cinta menghapus semua sifat kekasihnya; cinta merupakan kesepakatan hati untuk menuruti kehendak-kehendak Tuhan, dan merupakan pengabdian yang tiada henti.²⁴³

d. Bersikap Tawadhu'

²⁴⁰ Abu Hamid bin Muhammad Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin Jilid 3*, terj. Purwanto BS, Bandung: Marja, 2015, hal. 455-457.

²⁴¹ Nasaruddin Umar, *Menyelami Seluk Beluk Makrifat*, Jakarta: Gramedia, 2021, hal.242 dan 242.

²⁴² M. Guntur Sandi Pratama, 11 April 2022, *Menyelami Lubuk Ketuhanan: Tuhan dalam Pikiran Filsuf dan Teolog*, lihat di kompasiana.com, diakses pada tanggal 22 April, 2022.

²⁴³ Abul Qasim Abdul Karim Hawazin Al-Qusyairi An-Naisaburi, *Risalah Qusyairiyah*, terj. Umar Faruq, Jakarta: Pustaka Amani, 2007, hal. 478.

Tawadhu' adalah memelihara pergaulan dalam hubungan sesama manusia tanpa perasaan kelebihan diri dari orang lain serta tidak merendahkan orang lain. Maksudnya, memberikan setiap hak pada yang mempunyainya, tidak meninggikan diri dari derajat yang sewajarnya, tidak menurunkan pandangan terhadap orang lain dari tingkatnya, di mana tawadlu' menyebabkan diri memperoleh ketinggian dan kemuliaan. Rasulullah SAW sekalipun terpelihara dari dosa dan menjadi penghulu dan sekalian Rasul dan Nabi tidak memperkenankan sahabat berdiri menghormatinya apabila datang ke majlis mereka. Kalau membeli suatu barang yang pantas dibawa, maka barang tersebut dibawanya sendiri. Pernah pada suatu waktu sahabat Abu Hurairah ingin membawa satu bingkisan yang berisi kain kepunyaan Rasulullah, maka Rasul bersabda: "Orang yang punya barang itu, itulah yang lebih utama membawanya".²⁴⁴

e. Bertaqwa

Bertaqwa termasuk salah satu konsep ajaran yang ada pada Islam, yang harus ada pada setiap diri seorang muslim. al-Ghazali dalam kitabnya *Minhajul Abidin*, menyebutkan bahwa Takwa seperti gedung yang berharga, jika dirimu mampu mendapatkannya, maka sangat mungkin dirimu untuk mendapatkan apa yang ada di dalamnya, baik dari perhiasan yang indah, kalung-kalung yang cantik, rizki yang banyak, dan tentunya kesejahteraan (keselamatan) yang agung, dan sedangkan keindahan dunia dan akhirat itu berada dibawah naungan takwa.²⁴⁵ Dari ungkapan ini dipahami, bahwa bentuk konsep pemikiran filsafah al-Ghozali dapat menarik siapa saja untuk berlomba-lomba dalam ketakwaan kepada Allah, yang dengan takwa ia akan memperoleh kebahagiaan dunia dan keselamatan yang agung di akhirat. Dan tentunya Allah SWT. memerintahkan agar semua orang untuk bertakwa melalui ayat berikut ini: "Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah sebenar-benar takwa kepadanya dan janganlah kamu mati kecuali dalam keadaan muslim". QS. Ali-Imran/3:102.

Nurcolis Madjid memberikan rincian mengenai konsep taqwa tersebut dengan mengutip A. Yusuf Ali, berkisar empat hal yaitu:

1) Keminnan seseorang harus sejati dan murni

²⁴⁴ Barmawi Umari, *Materi Akhlak*, Solo: Romadhani, 1988, hal. 53.

²⁴⁵ Abu Hamid bin Muhammad Al-Ghazali, *Minhajul 'Abidin*, Surabaya: Nurul Huda, hal. 25.

- 2) Seseorang harus memancarkan iman kepada luar dalam bentuk tindakan kemanusiaan kepada sesama
- 3) Seseorang harus menjadi masyarakat yang baik, yang mendukung sendi-sendi kehidupan masyarakat
- 4) Jiwa seseorang harus teguh dan tidak goyah dalam setiap keadaan.

Kemudian, Madjid seseorang pula harus sadar dan merasakan kehadiran Tuhan dalam hidupnya untuk mendorong pada kesadaran yang sesuai garis-garis yang diridhai oleh Allah dan esensi ketenuan-Nya. Maka kecendrungan itu memperkuat sifat alami (*fithrah*) manusia untuk berbuat baik (*hanifiyah*), sebagaimana suara yang terdengar oleh nurani (cahaya *qalbu*).²⁴⁶ Taqwa dalam pandangan Fazlur Rahman, guru besar pemikiran Islam, University of Chicago, menunjukkan sebagai pribadi manusia yang benar-benar utuh dan integral; inilah unsur-unsur positif yang diserap ke dalam diri manusia. Rahman menambahkan bahwa taqwa adalah melindungi diri dari akibat-akibat perbuatan jahat. Dengan demikian perbuatan itu di dasari takut kepada Allah. Sehingga dari rasa takut itu menimbulkan rasa tanggung jawab untuk kehidupan bekal di akhirat. Taqwa dalam argumentasi Rahman berarti pula kekukuhan di dalam tensi-tensi moral atau dalam batas-batas yang telah ditetapkan Allah, dan tidak menggoyahkan keseimbangan di antara tensi-tensi tersebut atau melanggar batas-batas. Dengan demikian manusia bersinergi dengan Allah dalam memperbaiki dirinya dalam ibadah.²⁴⁷

f. Menjaga Hati

Dalam dunia tasawuf hati adalah pokok utama yang harus dijaga, karena semua pekerjaan dari seseorang itu timbul karena olah pergerakan hati. Sehingga baik buruk perlakuan dari seseorang itu menggambarkan yang ada di dalam hatinya. Sehingga dari sini menjelaskan pentingnya menjaga hati bagi seseorang agar perlakuannya tetap bernilai baik. al-Ghazali dari sisi filsafatnya dengan mengungkapkan bahwa hati laksana seperti raja yang ditaati, pemerintah yang diikuti. Sedangkan anggota badan itu yang ikut pada hati. Ketika perkara yang diikuti (hati) baik, maka yang mengikuti akan juga baik.²⁴⁸ Ini adalah perumpamaan yang cukup jelas dan sangat berarti, karena dengan filsafat yang Al-

²⁴⁶ Nurcholis Madjid, *Islam Doktrin dan Peradaban*, Jakarta: Paramadina: 2008, hal. 45.

²⁴⁷ Fazlur Rahman, *Tema-Tema Pokok Al-Quran*, Bandung: Penerbit Pustaka, 1996, hal. 43-44.

²⁴⁸ Abu Hamid bin Muhammad Al-Ghazali, *Minhajul Abidin*, hal. 31.

Ghazali utarakan mampu membawa kepada pemahaman menuju menjaga hati dari sifat-sifat tercela yang dapat mengakibatkan dosa. Diantaranya yaitu:

- 1) Berbuat riya' yaitu pamer ketika melakukan ibadah
- 2) Bersikap ujub atau heran dengan dirinya karena kemuliaan, dan memandang yang lain hina,
- 3) Ragu kepada Allah.
- 4) Putus asa dari rahmat Allah
- 5) Sombong
- 6) Memandang remeh keselainnya
- 7) Dengki keselainnya.
- 8) Iri ke selainnya karena mendaatkan kenikmatan.
- 9) Mengungkit-ungkit pemberian sedekah.
- 10) Sering melakukan dosa
- 11) Berburuk sangka kepada Allah dan hambanya
- 12) Tidak percaya dengan takdir,
- 13) Suka dengan maksiat yang ia lakukan atau keselainya.
- 14) Merekayasa (mempropoganda)
- 15) Benci Sahabat Nabi, keluarganya, orang-orang Sholih.
- 16) Tidak dermawan,
- 17) Merendahkan sesuatu yang Allah agungkan,
- 18) Mengangungkan sesuatu yang Allah rendahkan.²⁴⁹

G. Tafsir Al-Qur'an tentang Keselamatan Kerja

1. Model Keselamatan dalam Al-Quran

Ada tiga kata yang berkaitan dengan keselamatan dalam Al-Qur'an, yakni *an-Najah*, *as-salam* dan *Inqaz*. Kata *an-Najah* merupakan konsep keselamatan yang khusus menunjuk pada konsep keselamatan di akhirat. Ayat-ayat yang terkait dengan QS. Al-Najah yaitu QS. Hud/11:58, QS. Fusilat/14:18, QS. al-Mukmin/23:41, QS. ad-Dukhan/44:30, QS. Az-Zumar/39:61, QS. Yunus/10:103, QS. Maryam/19:72 dan QS. As-Saf/61:10. Kata "*An-Najah*", secara umum memiliki arti sebagai sebuah penegasan terhadap jalan keselamatan yang akan diperoleh oleh orang-orang yang beriman kepada Allah dan berbuat kebajikan, misalnya seperti yang ditunjukkan oleh QS. Hud/11:58 dan QS. Fussilat/41:18.

Tafsir yang ditelaah secara tekstual memandang ayat-ayat di atas memiliki arti keselamatan hanya peroleh oleh orang-orang

²⁴⁹ Nawawi Al-Bantani, *Mirqotus Su'ud*, Jakarta: Pustaka Islamiyah Indonesia, 2012, hal. 65-65.

yang beriman pada Allah, beramal shaleh dan memeluk agama Islam. Sedangkan konsep keselamatan yang terkandung dalam kata *as-Salam*, yang berarti perdamaian dan mencari selamat seperti yang terdapat dalam QS. An-Nahl/16:87 dan QS. Asy-Syu'ara/26:8-89. Kata *Salamun* yang artinya selamat, aman, damai dan sejahtera, seperti yang terdapat dalam surah Al-An'am/6:127. Konsep keselamatan dalam ayat ini diartikan sebagai selamat dari petaka, bahaya dan berbagai kesukaran seperti yang menimpa penduduk neraka.²⁵⁰ Terkait dengan *as-Salam*, seperti dalam surah Asy-Syu'ara/26:88-89, *Qutb* dan *Maududi*, menafsirkan sebagai konsep keselamatan yang terkait dengan "Keimanan dan ketulusan dalam menjalankan *syari'at* Tuhan" yaitu *syari'at* yang dibawa oleh Nabi Muhammad.²⁵¹ Kata lain yang mengandung konsep keselamatan adalah *Al-Inqaz*, seperti yang terdapat pada ayat, QS. Yasin/36:23 dan 43. Konsep keselamatan tersebut mengandung arti keselamatan yang berlaku di dunia dan akhirat. Kata *Al-Inqaz* pada kedua ayat itu dalam sejumlah tafsir tradisional dan modern memiliki arti "menyelamatkan" QS. Yasin/36:23 dan diselamatkan QS. Yasin/36:43. Konteks ayat tersebut ditujukan kepada orang-orang yang berserah diri hanya pada Tuhan, sehingga mereka akan diselamatkan dari siksa api neraka.

Islam yang dibawa oleh para Nabi dan Rasul membawa misi keselamatan dan kesejahteraan baik di dunia dan akhirat. Hal ini sesuai dengan makna Islam sendiri yang berasal dari akar kata *Salima* dan derivasi kata bentukannya, *Salamun*, yang berarti keselamatan atau kesejahteraan. Secara umum, tafsir yang berorientasi kontekstual menampilkan teks-teks Al-Qur'an yang berkaitan dengan keselamatan kaum non muslim dalam perspektif ketuhanan *universal* dan *inklusivistik*. Rasyid Ridha yang penafsirannya cenderung kontekstual misalnya, melihat kaum ahli kitab sebagai muslim karena mereka tetap menjalankan keimanan dan berbuat baik sehingga berhak untuk memperoleh keselamatan di akhirat. *Syari'at* yang diturunkan

²⁵⁰ al-Baidawi, *Tafsir al-Baidawi al-Musamma Anwar at-Tanzil wa Asrar at-Ta'wil*, Jilid III, Beirut: dar al-Fikr, 1996, hal. 191.

²⁵¹ al-Baidawi, *tafsir al-Baidawi al-Musamma Anwar at-Tanzil wa Asrar at-Ta'wil*, ..., hal. 325.

pada mereka adalah *Syari'at* yang mengandung ajaran monoteisme dan ketulusan beribadah pada Tuhan.²⁵²

Muhammad Abduh juga sependapat dengan Rasyid Ridha. Premis yang digunakan mufasir kontekstual terhadap posisi ahli kitab ini adalah pernyataan Al-Qur'an yang secara eksplisit mengakui keabsahan secara *de jure* semua agama wahyu dalam dua hal yaitu: Pertama, menerima keberadaan kehidupan religius komunitas lain yang semasa dengan kaum muslim awal, menghormati hukum-hukum, norma-norma sosial dan praktek keagamaan-keagamaan mereka. Kedua, menerima pandangan bahwa pemeluk-pemeluk setiap agama-agama ini juga akan mendapatkan keselamatan di akhirat QS. Al-Baqarah/2:62. Kedua aspek sikap Al-Qur'an terhadap kaum ahli kitab ini dapat dianggap sebagai dasar penerimaan pluralisme agama dan keyakinan. Penerimaan terhadap mereka tidak hanya dari sisi sosio-religius semata, tetapi juga dari sisi kehidupan spiritual mereka dan keselamatan melalui jalur yang berbeda.

Terkait dengan kata "*an-najah*", tafsir kontekstual memahaminya dalam konteks keimanan moneteristik dan perbuatan amal shaleh tanpa memandang identitas keberagaman formal. Hal ini sesuai dengan asumsi teologis penganut tafsir kontekstual bahwa keselamatan di akhirat menghendaki tiga syarat utama yaitu, Iman, Islam dan amal shaleh. Hal yang samanya juga Murtadha Muthahhari berpendapat bahwa *syari'at* keselamatan dalam Islam merupakan keselamatan tidak dapat di monopoli kaum muslimin semata, tetapi juga menjadi hak kaum non muslim selama mereka percaya beriman kepada Tuhan, percaya pada kenabian Muhammad dan mengerjakan amal shaleh.²⁵³

Dengan penafsiran semacam itu, dapat digaris bawahi bahwa keselamatan erat kaitannya dengan tingkat keimanan terhadap Tuhan dan perbuatan amal shaleh yang mereka kerjakan. Keselamatan menjadi hak setiap orang yang beriman dan beramal saleh dari agama apapun mereka berasal. Dengan kata lain, setiap agama yang mengajarkan keimanan *monoteistik* terhadap Tuhan dan amal shaleh dapat menjadi jaminan bagi pemeluknya untuk memperoleh keselamatan dan rahmat di akhirat. Setiap bentuk keimanan terhadap Tuhan dan perbuatan shaleh akan ada jaminan

²⁵² Rasyid Ridha, *Tafsir Al-Qur'an al-Hakim, Jilid IV, Cet. Ke-3*, Beirut: Dar al-Fikr, t.th, hal. 332.

²⁵³ Murthadha Muthhari, *Keadilan Illahi, Asas Pandangan Dunia Islam*, terj. Agus Efendi, Bandung: Mizan, 1977, hal, 234-235.

keselamatan di akhirat tanpa memandang identitas formal keagamaan yang dianut.²⁵⁴

Kemudian, kata “*Salam*” dalam surah Asy-Syu’ara/26:88-89, diartikan sebagai “yang suci”. Murtadha Muthahhari menjelaskan bahwa makna *Fi Qalbin Salim* artinya hati yang suci”. Hati yang suci merupakan sebuah keimanan seseorang dijadikan sebagai syarat untuk memperoleh keselamatan di akhirat. Keimanan sebagai syarat utama keselamatan di maknai sebagai keimanan yang mampu mendorong pemiliknya untuk melakukannya ketundukan hati sebagai penyerahan total kepada Allah.²⁵⁵

Kata “*Inqaz*”, secara tekstual bermakna menyelematkan. Sedangkan, kata “*Inqaz*” tafsir kontekstual memandang makna “menyelamatkan” dan di “selamatkan” berlaku untuk kehidupan manusia di dunia maupun di akhirat serta tidak terbatas pada orang-orang secara formal memeluk agama Islam saja tetapi mencakup juga kepada orang-orang yang pada prinsipnya beriman dan menyerahkan dirinya secara total kepada Allah, mempercayai hari akhir dan berbuat kebajikan.²⁵⁶

Rasyid Ridha mengatakan bahwa Allah tidak akan menyia-nyaiakan keberimanan seseorang dan kebajikannya, apapun identitas keagamaan yang dianutnya. Hal ini diperkuat oleh pendapat Ibnu al-Arabi ketika menafsirkan ayat-ayat yang mengindikasikan adanya pluralisme agama. Dengan konsep *wahdah al-Adyan* Ibnu al-Arabi menyatakan bahwa pluralisme agama tetap terikat baik secara *eksoterik-fenomenologis* maupun secara esoteris pada aspek keimanan dan keyakinan yang ditujukan hanya kepada Tuhan yang disertai perbuatan baik. Meskipun secara “*Syari’at*” setiap orang atau kelompok memiliki jalannya masing-masing, keimanan kepada Tuhan yang disertai perbuatan baik tetaplah bersifat lintas Agama.²⁵⁷ Muhammad Rasyid Ridha dalam tafsirnya, *Al-Manar*, ketika menafsirkan QS. Al-Baqarah/2:62 menegaskan bahwa keselamatan dan kebahagiaan di akhirat tidak didasarkan atas status agama (*formal*) seseorang, apakah ia seorang muslim, yahudi, Nasrani

²⁵⁴ Rasyid Ridha, *Tafsir Al-Qur’an al-Hakim*, Jilid IV. hal. 258.

²⁵⁵ Murtadha Muthahhari, *Keadilan Illahi, Asas Pandangan Dunia Islam*, hal. 241-242.

²⁵⁶ Rasyid Ridha, *Tafsir Al-Manar*, Jilid IV. Cet. Ke-3, t.th, Beirut: Dar al-Fikr, hal. 257.

²⁵⁷ Fathimah Usman, *Wahdat al-Adyan*, Yogyakarta: Lkis, 2002, hal. 69-75.

atau *sabi'in*, tetapi lebih didasarkan pada keimanan yang benar (*Sahih*) dan amal saleh yang dilakukannya.²⁵⁸

Pemahaman yang lebih kontemporer tentang konsep keselamatan di kemukakan oleh Muhammad Syahrur. Ketika menafsirkan QS. Al-Baqarah/2:62 menjelaskan bahwa definisi Islam menurut ayat tersebut adalah mengakui adanya Allah, beriman pada hari akhir dan beramal shaleh. Dengan demikian, siapa saja yang memiliki ketiga sifat itu disebut sebagai muslim, tanpa melihat apakah dia termasuk pengikut Muhammad (*alladzina 'Amanu*), pengikut Musa (*al-Yahud*), Isa (*An-Nasara*) atau pengikut jalan keselamatan lainnya.²⁵⁹

Dari pandangan ini kemudian Syahrur merekonstruksikan bangunan rukun Iman kedalam tiga hal, yaitu: beriman pada Allah, beriman kepada hari akhir dan beramal Shaleh. Dia juga menegaskan bahwa kebenaran religius bisa datang dari setiap agama di dunia dan keselamatan bisa diperoleh oleh setiap pemeluk agama apapun.²⁶⁰ Pandangan yang sama juga dikemukakan oleh Muhammad Asad yang mengomentari ayat diatas, yaitu:

"The aforementioned passage, which is reiterated multiple times in the Qur'an, establishes a core doctrine of Islam. With an unparalleled breadth of vision within the realm of religious faith, the concept of "Salvation" is presented in this context as contingent upon three specific elements: belief in God, belief in the day of judgment, and righteous conduct throughout one's life. The assertion made at this point, amidst an appeal to the children of Israel, is justified by the erroneous Jewish belief that their lineage from Abraham grants them the status of being "God's chosen people.""²⁶¹

Kata "keselamatan" tersebut diujukan kepada tiga unsur percaya pada Tuhan, percaya pada hari akhir, dan tindakan penuh kebaikan dalam hidup penafsiran yang berorientasi kontekstual meyakini bahwa keselamatan adalah milik semua golongan, yaitu siapa saja yang beriman kepada Allah dan hari akhir serta beramal baik dari manapun asalnya baik Islam, Yahudi, Nasrani maupun *Sabi'in*. Pandangan penganut tafsir kontekstual ini menurut penulis dapat dimasukkan pada paradigma *inklusif*, yaitu pandangan yang meyakini bahwa keselamatan dapat di peroleh

²⁵⁸ Rasyid Ridha, *Tafsir Al-Manar*, Jilid IV, ..., hal. 257.

²⁵⁹ Muhammad Syahrur, *Al-Islam wa Al-Iman, Manzumat al-Qiyam*, Damaskus: Al-Ahali li At-Tiba'ah wa an-Nasyir wa at-tawzi'i, 1996, hal, 37.

²⁶⁰ Muhammad Syahrur, *Al-Islam wa Al-Iman, Manzumat al-Qiyam*, ..., hal, 38.

²⁶¹ Muhammad Asad, *The Meassage of the Qur'an*, London: E.J. Brill. 1980, hal.

oleh setiap pemeluk agama, apapun agama yang dianutnya selama mereka beriman dan beramal shaleh, sebagaimana di isyaratkan dalam Islam.

Konsep keselamatan merupakan konsep yang ada pada setiap agama. Oleh karena itu, masing-masing agama mengklaim dirinya sebagai juru selamat bagi masing-masing pemeluknya. Dalam agama kristen protestan terdapat sebuah doktrin yang dikenal dengan *No Salvation Outside Christianity*, diluar kristen tidak ada keselamatan. Demikian juga di dalam agama Kristen Katolik, berpegang pada, satu doktrin yang menyebutkan *extra ecclesiam nulla Salus*, diluar gereja tidak ada keselamatan. Bagi penganut Yudaisme, doktrin "*The Chosen People*" menjadi landasan teologis mereka bahwa hanya etnis Yahudi saja yang akan memperoleh keselamatan. Sedangkan dalam agama Islam sendiri, argumen teologis tentang keselamatan sebagai milik mereka didasarkan pada doktrin keterputusan akhir yaitu suatu aturan (Kristen dan Yahudi) tetap sah sebelum datangnya aturan baru (Islam) yang menggantikan aturan lama, maka aturan yang baru itu dengan sendirinya membatalkan aturan yang sebelumnya. Jika ditelisik secara historis, semua agama tanpa terkecuali, baik yang teristik maupun non-teistik terlahir dan memiliki klaim kebenaran tentang jaminan keselamatan, baik ia dinyatakan secara *eksplisit* maupun implisit. Dengan kata lain, tidak ada agama yang tidak memiliki doktrin keselamatan karena tanpa klaim keselamatan adalah suatu yang sudah inheren didalam setiap agama. Oleh karena itu, Ismail Raji al-Faruqi, menjelaskan bahwa klaim kebenaran merupakan hal yang esensial dalam agama. Penonjolan keagamaan tidak semata-mata satu diantara sekian proposisi, namun ia sebenarnya bersifat unik eksklusif.²⁶²

Dalam memandang keselamatan dilakukan secara berbeda, dengan memandang individu sebagai bagian dari solusi bukan sebagai masalah yang harus ditangani. Terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan terkait keselamatan kerja. Dalam hal ini, peneliti mengemukakan model *safety partnership (From Compliance to Care)* yaitu sebagai berikut;

²⁶² Ismail raji al-Faruqi, *Towards a Critical World Teknologi, dalam the American Journal of Islamic Social Sciences*, Vol. 3 No. 1, 1986, hal. 40.

Gambar V. 1
Intervensi Prinsip “From Compliance to Care”



Secara holistik penerapan “*From Compliance to Care*” dalam keselamatan dilakukan secara berkelanjutan yang mengacu pada pergeseran fokus dari sekedar mematuhi peraturan dan pedoman keselamatan kerja, ke arah peningkatan kesejahteraan karyawan. Untuk itu diperlukan suatu kepedulian dari perusahaan untuk membangun hubungan yang lebih harmonis dan lebih baik dengan karyawan. Dengan menetapkan model *safety partnership* mengacu kepada psikologi positif qur’ani maka diharapkan karyawan memiliki nilai serta prinsip sebagai berikut:

Tabel V. 1.
Model *Safety Partnership*

HURUF	PARTNERSHIP	PRINSIP
P	<i>Perseverance</i>	Ketabahan atau ketekunan dalam menghadapi tantangan untuk mencapai tujuan bersama.
A	<i>Accountability</i>	Akuntabilitas atau tanggung jawab atas tugas dan peran masing-masing dalam melaksanakan pekerjaan.
R	<i>Respect</i>	Menghargai setiap individu dan mengakui kontribusi masing-masing serta menghormati perbedaan
T	<i>Trust</i>	Kepercayaan antar individu.
N	<i>Nurturing</i>	Mendorong dan membantu pertumbuhan satu sama lain, baik itu pengembangan pribadi maupun profesional.
E	<i>Empathy</i>	Empati terhadap situasi dan perasaan rekan kerja, untuk menciptakan hubungan yang

		harmonis
R	<i>Reliability</i>	Keandalan; suatu pihak yang dapat diandalkan dalam memenuhi komitmen dan tugas
S	<i>Sincerity</i>	Kesungguhan dalam setiap tindakan dan menciptakan kejujuran dan transparansi dalam kemitraan.
H	<i>Honesty</i>	Kejujuran; menjadi pihak yang selalu jujur dan terbuka dalam semua komunikasi dan transaksi.
I	<i>Integrity</i>	Integritas; berpegang teguh pada prinsip moral dan etika, serta menjunjung tinggi keadilan dan kebenaran
P	<i>Professionalism</i>	Profesionalisme; menjalankan semua tugas dan tanggung jawab dengan standar yang tinggi dan selalu berusaha untuk mencapai keunggulan.

Perseverance

Konsep "*perseverance*" atau ketekunan. Namun, ada prinsip-prinsip umum yang dapat relevan dengan konsep ketekunan dan keselamatan kerja. Terdapat dalam beberapa ayat yaitu sebagai berikut;

Surah al-Baqarah/2: 286.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya.

Ayat dapat dipahami sebagai pentingnya tanggung jawab dan kehati-hatian dalam semua hal, termasuk dalam hal keselamatan kerja. Memastikan bahwa kita memiliki keahlian dan peralatan yang memadai untuk bekerja dengan aman dapat diartikan sebagai sanggup atau tidak sanggup di sini.

Surah ash-Shura/42: 43.

وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

Dan sesungguhnya orang yang sabar dan memaafkan (kejahatan orang lain) sesungguhnya itu adalah tindakan yang menunjukkan keteguhan hati.

Ayat ini menunjukkan pentingnya sabar dan memaafkan, yang bisa dianggap sebagai bentuk ketekunan dan ketabahan, saat menghadapi kesulitan dan tantangan dalam pekerjaan, termasuk masalah keselamatan.

Surah al-Ankabut/29:69.

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridhaan) Kami, pasti akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Dan sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik.

Dalam konteks keselamatan kerja, "berjihad" dapat didefinisikan sebagai upaya keras dan berkelanjutan untuk memastikan bahwa seluruh aspek pekerjaan dilakukan dengan aman dan dengan cara yang baik. Allah berjanji akan membimbing mereka yang berusaha keras untuk kebaikan, termasuk menjaga keamanan di tempat kerja.

Accuntability

Prinsip tanggung jawab, juga dikenal sebagai acuntability, adalah bagian penting dari iman Islam. Dalam konteks keselamatan kerja, berikut adalah beberapa ayat yang dapat dianggap relevan dengan konsep akuntabilitas:

Surah Al-Baqarah/2:286.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya.

Ayat ini menekankan prinsip akuntabilitas, yang berarti bahwa setiap orang bertanggung jawab atas apa yang mereka lakukan. Ini juga berlaku untuk keselamatan kerja.

Surah at-Taubah/9:105.

وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَ الشَّهَادَةِ
فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

Dan katakanlah: Kerjakanlah kamu, maka Allah dan Rasul-Nya dan orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) Yang Mengetahui yang ghaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan.

Ayat ini menekankan bahwa kita semua bertanggung jawab atas pilihan kita, dan menggarisbawahi bahwa Allah, Rasul-Nya, dan orang-orang mukmin akan melihat dan menilai semua yang kita lakukan.

Surah az-Zalzalah/ 99:7-8.

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ . وَ مَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ

Maka barangsiapa mengerjakan kebaikan seberat dzarrah pun, niscaya dia akan melihat (balasannya). Dan barangsiapa mengerjakan kejahatan seberat dzarrah pun, niscaya dia akan melihat (balasannya).

Selain itu, ayat ini menekankan konsep akuntabilitas, yang berarti setiap tindakan, tidak peduli seberapa kecil, akan dipertanggungjawabkan. Konsep ini dapat relevan dengan keselamatan kerja karena setiap tindakan atau kelalaian yang membahayakan keselamatan kerja akan memiliki konsekuensi.

Surah al-Hasyr/59:18

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَ لْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَ اتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah; dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Ayat ini mengingatkan kita untuk selalu mempertimbangkan apa yang kita lakukan dan untuk selalu bertakwa kepada Allah. Ini berlaku ketika kita mempertimbangkan apakah tindakan kita di tempat kerja dapat membahayakan keselamatan kita.

Respect

Konsep "respect" atau menghormati orang lain atau terhadap diri sendiri. Sikap menghormati sangat penting terutama dalam

menjalin hubungan sesama manusia sebagai makhluk sosial. Berikut beberapa ayat yang bisa relevan:

Surah al-Hujurat/49:11

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ
عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ
الْإِيمَانِ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

Hai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum merendahkan kaum yang lain, karena mungkin mereka lebih baik dari mereka; dan jangan pula wanita-wanita (merendahkan) wanita-wanita yang lain, karena mungkin wanita-wanita itu lebih baik dari wanita-wanita yang merendahkan mereka.

Ini menunjukkan betapa pentingnya menghormati orang lain; dalam konteks keselamatan kerja, ini dapat berarti mengikuti aturan dan regulasi yang ada dan memperlakukan rekan kerja dengan hormat untuk menciptakan lingkungan kerja yang aman dan kondusif.

Surah al-Baqarah/2:177

وَأَتَى الْمَالَ عَلَىٰ حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي
الرِّقَابِ

...memberikan harta yang dicintainya kepada kerabatnya, anak-anak yatim, orang-orang miskin, musafir (yang memerlukan bantuan) dan orang-orang yang meminta-minta; dan (memerdekakan) hamba sahaya...

Konsep "memberikan" dan "berbagi" yang disebutkan dalam ayat ini dapat diterjemahkan sebagai cara untuk menghargai kebutuhan dan keselamatan orang lain, termasuk mereka yang bekerja di tempat kerja.

Surah an-Nisa/4:1

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا
رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا

Hai manusia, bertakwalah kepada Tuhan-mu yang telah menciptakan kamu dari satu jiwa dan dari padanya Allah menciptakan istrinya, dan dari pada keduanya Allah

memperkembang biakkan laki-laki dan perempuan-perempuan yang banyak. Dan bertakwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) nama-Nya kamu saling meminta satu sama lain, dan (peliharalah) hubungan silaturahmi. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu.

Hubungan antarmanusia sangat penting, dan ini bisa diterapkan ketika menghormati orang lain di tempat kerja, termasuk menjaga keselamatan bersama.

Surah al-Ma'idah/5:32

مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ كَتَبْنَا عَلَىٰ بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنَّهُ مَن قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا وَلَقَدْ جَاءَتْهُمْ رُسُلُنَا بِالْبَيِّنَاتِ ثُمَّ إِنَّ كَثِيرًا مِنْهُمْ بَعَدَ ذَلِكَ فِي الْأَرْضِ لَمُسْرِفُونَ

Karena itu Kami tetapkan (suatu hukum) bagi Bani Israil, bahwa: Barangsiapa yang membunuh seorang manusia, bukan karena orang itu (membunuh) orang lain, atau bukan karena membuat kerusakan di muka bumi, maka seakan-akan dia telah membunuh manusia seluruhnya.

Meski konteks ayat ini bukan langsung tentang tempat kerja, namun prinsip ini sangat relevan: yaitu bahwa nyawa manusia sangat berharga dan harus dihormati. Ini bisa diterjemahkan sebagai keharusan mematuhi standar keselamatan kerja untuk melindungi nyawa dan kesejahteraan semua orang.

Trust

Prinsip-prinsip tentang kepercayaan atau "trust" yang bisa diterapkan pada aspek keselamatan kerja. Berikut beberapa ayat yang bisa relevan:

Surah al-Mujadilah/58:11

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Hai orang-orang yang beriman, apabila dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis," maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu," maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan (derajat) orang-orang yang beriman di antarmu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Ayat ini membahas tentang pentingnya kepercayaan sosial dan tata krama, yang juga berlaku dalam konteks keselamatan kerja. Kita perlu mempercayai dan mengikuti arahan yang diberikan oleh yang berwenang dalam masalah keselamatan.

Surah an-Nisa/4:58.

إِنَّ اللَّهَ يُأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا وَإِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَنْ تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ إِنَّ اللَّهَ نِعِمَّا يَعِظُكُمْ بِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ سَمِيعًا بَصِيرًا

Sesungguhnya Allah menyuruh kamu menyampaikan amanat kepada yang berhak menerimanya, dan (menyuruh kamu) apabila menetapkan hukum di antara manusia supaya kamu menetapkan dengan adil. Sesungguhnya Allah memberi pengajaran yang sebaik-baiknya kepadamu. Sesungguhnya Allah adalah Maha Mendengar lagi Maha Melihat.

Ini menunjukkan betapa pentingnya memenuhi janji atau tanggung jawab yang telah diberikan. Ini berarti, dalam hal keselamatan kerja, kita harus selalu bisa dipercaya untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.

Surah al-Ma'arij/70:32

وَ الَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَ عَهْدِهِمْ رَاعُونَ

Dan orang-orang yang memelihara amanat-amanat (yang dipikulnya) dan janjinya.

Ini menunjukkan betapa pentingnya menjaga amanat dan memenuhi janji dalam hal keselamatan kerja.

Surah Al-Baqarah/2:283

وَإِنْ كُنْتُمْ عَلَىٰ سَفَرٍ وَلَمْ تَجِدُوا كَاتِبًا فَرِهَانٌ مَّقْبُوضَةٌ فَإِنْ أَمِنَ بَعْضُكُم بَعْضًا فَلْيُؤَدِّ الَّذِي أُؤْتِمِنَ أَمَانَتَهُ وَ لِيَتَّقِيَ اللَّهَ رَبَّهُ وَلَا تَكْتُمُوا الشَّهَادَةَ وَ مَنْ يَكْتُمْهَا فَإِنَّهُ آتَمٌ قَلْبُهُ وَ اللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ

Jika kamu dalam perjalanan (dan bermuamalah tidak secara tunai) sedang kamu tidak memperoleh seorang penulis (untuk menuliskan perjanjianmu), maka hendaklah ada barang tanggungan yang diambil (sebagai gadaian). Jika seorang di antarmu dipercayai oleh yang lain (maka yang mempercayai itu hendaklah menyerahkan gadaian (amanat)nya dan hendaklah ia bertakwa kepada Allah Tuhannya; dan janganlah kamu menyembunyikan persaksian. Dan barangsiapa yang menyembunyikannya, maka

sesungguhnya ia adalah orang yang berdosa hatinya; dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Akibatnya, ini menunjukkan betapa pentingnya kepercayaan dalam transaksi dan bermuamalah; ini juga berlaku untuk keselamatan kerja. Kepercayaan antara karyawan dan manajemen sangat penting untuk memastikan bahwa semua prosedur keselamatan dilaksanakan dengan benar.

Nurturing

Konsep "**nurturing**" atau mendidik dan memelihara dalam Al-Qur'an bisa dilihat melalui berbagai ayat yang membahas pentingnya kepedulian, keadilan, dan kebijaksanaan.:

Surah Al-Baqarah/2:177

لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَ
الْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَ
ابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَالْمُؤْفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا
عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ
الْمُتَّقُونَ

Bukanlah kebajikan itu hanya (dengan) menghadapkan wajahmu ke arah timur atau barat, tetapi kebajikan itu adalah (dengan) beriman kepada Allah, hari kemudian, malaikat-malaikat, kitab-kitab dan nabi-nabi, memberikan harta yang dicintainya kepada kerabatnya, anak-anak yatim, orang-orang miskin, musafir (yang memerlukan bantuan) dan orang-orang yang meminta-minta; dan (memerdekakan) hamba sahaya, mendirikan shalat dan menunaikan zakat.

Ini menunjukkan betapa pentingnya kepedulian dan kebajikan untuk keselamatan kerja, yaitu untuk menjaga lingkungan kerja yang memprioritaskan keadilan dan keamanan untuk semua.

Surah al-Hujurat/49:11

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَىٰ
أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ

Hai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum merendahkan kaum yang lain, karena mungkin mereka lebih baik dari mereka; dan jangan pula wanita-wanita (merendahkan)

wanita-wanita yang lain, karena mungkin wanita-wanita itu lebih baik dari wanita-wanita yang merendahkan mereka.

Ayat-ayat ini menunjukkan betapa pentingnya menghormati dan tidak merendahkan orang lain, yang dapat diterapkan untuk menciptakan lingkungan kerja yang mempromosikan dan memelihara keselamatan dan kesejahteraan semua orang.

Surah ar-Rahman/55:60

هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ

Adakah balasan bagi kebaikan itu selain kebaikan?

Ini dapat diterjemahkan sebagai pentingnya memberikan dan mendidik dengan baik; ini juga dapat diterapkan untuk mengajar karyawan atau rekan kerja tentang cara menjaga keselamatan di tempat kerja.

Surah an-Nur/24:22

وَلَا يَأْتَلِ أُولُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولِي الْقُرْبَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ
وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ عَفُورٌ رَحِيمٌ

Dan janganlah orang-orang yang mempunyai kelapangan (hartanya) di antara kamu bersumpah (akan) tidak memberi (bantuan) kepada kaum kerabatnya, orang-orang miskin dan orang-orang yang berhijrah di jalan Allah, dan hendaklah mereka memaafkan dan berlapang dada. Tidakkah kamu ingin bahwa Allah mengampuni kamu? Dan Allah adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang..

Ini menunjukkan betapa pentingnya berlapang dada dan memaafkan, dua sifat yang sangat penting untuk menjaga lingkungan kerja yang aman dan mendukung. Untuk menciptakan lingkungan kerja yang aman dan produktif, ide-ide ini dapat diterapkan dalam berbagai cara. Prinsip etis dan moral yang bisa diterapkan pada aspek ini, termasuk konsep empati atau "empathy." Beberapa ayat yang bisa relevan adalah:

Surah Al-Baqarah/2:177

لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُولُوا وَجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَ
الْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَىٰ حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَ

ابْنِ السَّبِيلِ وَ السَّائِلِينَ وَ فِي الرِّقَابِ وَ أَقَامَ الصَّلَاةَ وَ آتَى الزَّكَاةَ وَ الْمُؤْتُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا وَ الصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَ الضَّرَّاءِ وَ حِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَ أُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ

Bukanlah kebajikan itu hanya (dengan) menghadapkan wajahmu ke arah timur atau barat, tetapi kebajikan itu adalah (dengan) beriman kepada Allah, hari kemudian, malaikat-malaikat, kitab-kitab dan nabi-nabi, memberikan harta yang dicintainya kepada kerabatnya, anak-anak yatim, orang-orang miskin, musafir (yang memerlukan bantuan) dan orang-orang yang meminta-minta; dan (memerdekakan) hamba sahaya.

Dalam ayat ini, kepedulian dan empati kepada orang lain sangat penting, termasuk dalam konteks keselamatan kerja, yaitu memastikan rekan kerja aman dan sehat.

Surah Al-Hujurat/49:11

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ

Hai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum merendahkan kaum yang lain, karena mungkin mereka lebih baik dari mereka; dan jangan pula wanita-wanita (merendahkan) wanita-wanita yang lain, karena mungkin wanita-wanita itu lebih baik dari wanita-wanita yang merendahkan mereka.

Ayat ini menunjukkan betapa pentingnya mengetahui dan menghormati orang lain, termasuk memastikan rekan kerja selamat.

Surah At-Taubah/9:71

وَ الْمُؤْمِنُونَ وَ الْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَ يَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَ يُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَ يُطِيعُونَ اللَّهَ وَ رَسُولَهُ أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Dan orang-orang yang beriman, lelaki dan perempuan, sebahagian mereka (adalah) menjadi penolong sebahagian yang lain. Mereka menyuruh (mengerjakan) yang maruf, mencegah dari yang mungkar, mendirikan shalat, menunaikan zakat dan mentaati Allah dan Rasul-Nya. Mereka itu akan diberi rahmat oleh Allah; sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.

Ini menunjukkan pentingnya saling membantu dan menegakkan kebenaran, yang dalam keselamatan kerja berarti saling melindungi satu sama lain dari bahaya yang mungkin muncul.

Surah Al-Ma'un/107:1-3

أَرَأَيْتَ الَّذِي يُكَذِّبُ بِالْإِيمَانِ. فَذَلِكَ الَّذِي يَدْعُ الْيَتِيمَ. وَلَا يُخْضِرُ عَلَى طَعَامِ الْمَسْكِينِ

Tahukah kamu (orang) yang mendustakan agama? Yaitu dia yang menghardik anak yatim, dan tidak mendorong memberi makan orang miskin.

Empati

Meskipun ayat ini berfokus pada etika dan moral, prinsip empati terhadap yang lemah dan yang membutuhkan juga bisa diterapkan untuk keselamatan kerja. Secara umum, prinsip empati dan kepedulian terhadap sesama adalah nilai yang sering ditekankan dalam Al-Qur'an dan dapat diterapkan dalam banyak aspek kehidupan, seperti menciptakan lingkungan kerja yang aman dan mendukung.

Reliability

Prinsip yang bisa diterapkan dalam konteks ini, termasuk keandalan atau "**reliability**." Beberapa ayat yang dapat dianggap relevan termasuk:

Surah An-Nisa/4:58

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا وَإِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَنْ تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ إِنَّ اللَّهَ نِعِمَّا يَعِظُكُمْ بِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ سَمِيعًا بَصِيرًا

Sesungguhnya Allah menyuruh kamu menyampaikan amanat kepada yang berhak menerimanya, dan (menyuruh kamu) apabila menetapkan hukum di antara manusia supaya kamu menetapkan dengan adil. Sesungguhnya Allah memberi pengajaran yang sebaik-baiknya kepadamu. Sesungguhnya Allah adalah Maha Mendengar lagi Maha Melihat.

Ayat-ayat ini mengingatkan kita tentang pentingnya mematuhi janji dan bertindak adil. Ini berarti, dalam hal keselamatan kerja, bahwa semua orang di tempat kerja harus dapat diandalkan untuk mematuhi aturan dan peraturan keselamatan.

Surah Al-Mujadilah/58:11

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَأَفْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ
 أَنْشُرُوا فَأَنْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Hai orang-orang yang beriman, apabila dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis," maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu," maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan (derajat) orang-orang yang beriman di antarmu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Ayat ini menunjukkan betapa pentingnya mengikuti instruksi dan menjadi orang yang dapat diandalkan di komunitas. Ini juga berlaku untuk keselamatan kerja.

Surah Al-Ma'arij/70:32

وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ

Dan orang-orang yang memelihara amanat-amanat (yang dipikulnya) dan janjinya.

Ayat ini berbicara tentang kesetiaan dalam hal memelihara amanat dan memenuhi janji, yang keduanya sangat penting untuk menciptakan lingkungan kerja yang aman.

Surah Al-Baqarah/2:283

وَإِنْ كُنْتُمْ عَلَى سَفَرٍ وَلَمْ يَجِدُوا كَاتِبًا فَرِهَانٌ مَّقْبُوضَةٌ

Jika kamu dalam perjalanan (dan bermuamalah tidak secara tunai) sedang kamu tidak memperoleh seorang penulis (untuk menuliskan perjanjianmu), maka hendaklah ada barang tanggungan yang diambil (sebagai gadaian).

Prinsip-prinsip ini menunjukkan betapa pentingnya integritas dan keandalan dalam bertransaksi, yang juga penting untuk memastikan keamanan di tempat kerja. Mereka digunakan dalam berbagai konteks. Ayat-ayat ini mengingatkan kita bahwa menjadi orang yang dapat diandalkan sangat penting untuk menjaga keselamatan di tempat kerja.

Sincerity

Konsep ketulusan atau "*sincerity*," meskipun tidak secara spesifik membahas keselamatan kerja. Beberapa ayat yang menekankan pentingnya ketulusan dalam tindakan dan niat antara lain adalah:

Surah Al-Bayyinah/98:5

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ
الْقِيَمَةِ

Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama dengan lurus, dan supaya mereka mendirikan shalat dan menunaikan zakat. Dan itulah agama yang lurus.

Ayat ini menunjukkan betapa pentingnya memurnikan niat dalam tindakan kita, termasuk dalam hal keselamatan kerja. Ini mengingatkan kita untuk selalu berusaha menjaga keselamatan, bukan hanya karena aturan, tetapi juga karena keinginan murni untuk melindungi diri sendiri dan orang lain.

Surah Al-Ikhlash/112:1-4

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ. اللَّهُ الصَّمَدُ. لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ. وَمَنْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ

Katakanlah: Dialah Allah, Yang Maha Esa. Allah adalah Tuhan yang bergantung kepada-Nya segala sesuatu. Dia tiada beranak dan tidak pula diperanakkan, dan tidak ada seorang pun yang setara dengan Dia.

Meskipun fokus utamanya adalah pada konsep ketuhanan, Surah Al-Ikhlash banyak dianggap sebagai penekanan pada ketulusan dan kemurnian dalam beribadah dan tindakan lainnya.

Surah Al-Ma'un/107:4-7

فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ. الَّذِينَ هُمْ يُرَاؤُونَ. وَهُمْ يَمْتَنِعُونَ الْمَاعُونَ.

Maka celakalah bagi orang-orang yang shalat, (yaitu) orang-orang yang lalai terhadap shalatnya, orang-orang yang berbuat riya, dan enggan (memberikan) bantuan.

Ayat ini menekankan pentingnya ketulusan dalam tindakan kita dan mengingatkan kita untuk menghindari tindakan yang

dilakukan semata-mata untuk pamer atau mendapatkan pengakuan dari orang lain, termasuk dalam hal keselamatan kerja.

Surah Al-Hujurat/ 49:11

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ
أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ

Hai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum merendahkan kaum yang lain, karena mungkin mereka lebih baik dari mereka; dan jangan pula wanita-wanita (merendahkan) wanita-wanita yang lain, karena mungkin wanita-wanita itu lebih baik dari wanita-wanita yang merendahkan mereka.

Meskipun ayat ini tidak secara langsung membahas ketulusan, ia mengingatkan kita untuk berlaku adil dan tulus terhadap orang lain. Ini juga berlaku untuk keselamatan di tempat kerja. Oleh karena itu, meskipun Al-Qur'an tidak secara eksplisit membahas tentang keselamatan kerja, prinsip kejujuran dan ketulusan yang diajarkannya mungkin sangat relevan dalam situasi ini.

Honesty

Prinsip termasuk kejujuran atau "honesty" yang dapat diterapkan dalam konteks ini. Beberapa ayat yang mungkin relevan adalah:

Surah Al-Baqarah/2:42

وَلَا تَلْبِسُوا الْحَقَّ بِالْبَاطِلِ وَتَكْتُمُوا الْحَقَّ وَ أَنْتُمْ تَعْلَمُونَ

Dan janganlah kamu campur adukkan yang hak dengan yang bathil dan janganlah kamu sembunyikan yang hak itu, sedang kamu mengetahui.

Ini menunjukkan betapa pentingnya kejujuran dan transparansi. Dalam hal keselamatan kerja, ini bisa berarti bahwa kita harus selalu memberi tahu orang lain tentang risiko dan bahaya yang mungkin ada.

Surah Al-Mujadilah/58:2

الَّذِينَ يُظَاهِرُونَ مِنكُمْ مِّنْ نِّسَائِهِمْ مَا هُنَّ أُمَّهَاتِهِمْ إِنْ أُمَّهَاتُهُمْ إِلَّا اللَّائِي وَلَدْنَهُمْ وَإِنَّهُمْ لَيَقُولُونَ
مُنْكَرًا مِّنَ الْقَوْلِ وَ زُورًا وَإِنَّ اللَّهَ لَعَفُوفٌ غَفُورٌ

Sesungguhnya orang-orang yang menyembunyikan apa yang telah Kami turunkan dari keterangan-keterangan dan petunjuk, setelah

Kami menerangkannya kepada manusia di dalam Kitab, mereka itu dilaknat oleh Allah dan dilaknat oleh semua (makhluk) yang dapat melaknat.

Prinsip kejujuran dan transparansi dapat diterapkan dalam berbagai situasi. Untuk menjaga keselamatan di tempat kerja, sangat penting untuk tidak menyembunyikan informasi penting.

Surah Al-Isra/17:35

وَأَوْفُوا الْكَيْلَ إِذَا كِلْتُمْ وَ زُنُوا بِالْمِيزَانِ الْمُسْتَقِيمِ ذَلِكَ خَيْرٌ وَأَحْسَنُ تَأْوِيلًا

Dan sempurnakanlah takaran apabila kamu menakar dan timbanglah dengan neraca yang benar. Itulah yang lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya.

Ini menunjukkan betapa pentingnya keadilan dan kejujuran dalam semua hal, termasuk mematuhi protokol keselamatan dan menggunakan peralatan keselamatan dengan benar.

Surah Al-Ma'idah/5:89

لَا يُؤَاخِذُكُمُ اللَّهُ بِاللَّغْوِ فِي أَيْمَانِكُمْ وَ لَكِنْ يُؤَاخِذُكُمْ بِمَا عَقَّدْتُمُ الْأَيْمَانَ

Allah tidak akan mengadzab kamu disebabkan sumpah-sumpahmu yang tidak dimaksud (untuk bersumpah serius), tetapi Dia akan mengadzab kamu disebabkan sumpah-sumpahmu yang kamu sengaja.

Ayat ini tidak membahas sumpah, tetapi ia menekankan betapa pentingnya untuk menjadi jujur dalam komitmen kita. Dalam konteks keselamatan kerja, ini bisa berarti menjadi jujur dalam menjalankan protokol dan prosedur keselamatan. Untuk menciptakan lingkungan kerja yang aman dan etis, integritas dan kejujuran adalah prinsip umum yang ditekankan dalam Al-Qur'an.\

Integrity

Prinsip termasuk integritas atau "*integrity*" yang dapat diterapkan dalam konteks ini. Beberapa ayat yang menekankan pentingnya integritas dalam tindakan dan niat kita adalah:

Surah Al-An'am/6:152

وَلَا تَقْرَبُوا مَالَ الْيَتِيمِ إِلَّا بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ حَتَّىٰ يَبْلُغَ أَشُدَّهُ وَ أَوْفُوا الْكَيْلَ وَ الْمِيزَانَ بِالْقِسْطِ لَا تُكَلِّفُوا نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا وَ إِذَا قُلْتُمْ فَاعْدُوا وَ لَوْ كَانَ ذَا قُرْبَىٰ وَ بَعْدَ اللَّهِ أَوْفُوا ذَلِكُمْ وَ صَاكُم بِهِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ

Dan janganlah kamu mendekati harta anak yatim kecuali dengan cara yang lebih bermanfaat, sehingga ia sampai dewasa. Timbanglah dengan timbangan yang lurus dan sukurlah takaran dengan adil. Kami tidak memikulkan seseorang melainkan sekadar kesanggupannya. Dan apabila kamu berkata, maka hendaklah kamu adil meskipun ia adalah kerabatmu dan tepatilah perjanjian Allah. Yang demikian itu ditegaskan-Nya agar kamu ingat.

Ayat ini menekankan pentingnya integritas dalam semua urusan, termasuk dalam konteks keselamatan kerja. Melakukan segala sesuatu dengan timbangan yang lurus dan adil adalah suatu bentuk integritas.

Surah Al-Isra/17:36

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَ الْبَصَرَ وَ الْفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا

Dan janganlah kamu mengikuti sesuatu yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan dimintai pertanggungjawabannya.

Akibatnya, kita harus selalu bertindak dengan integritas dan bertanggung jawab atas apa yang kita lakukan, termasuk memastikan keselamatan di tempat kerja.

Surah Al-Mujadilah/58:2

الَّذِينَ يُظَاهِرُونَ مِنْكُمْ مِنْ نِسَائِهِمْ مَا هُنَّ أُمَّهَاتِهِمْ إِنْ أُمَّهَاتُهُمْ إِلَّا اللَّائِي وَلَدْنَهُمْ وَ إِنَّهُمْ لَيَقُولُونَ مُنْكَرًا مِنَ الْقَوْلِ وَ زُورًا وَ إِنْ اللَّهُ لَعَفُوٌّ غَفُورٌ

Sesungguhnya orang-orang yang menyembunyikan apa yang telah Kami turunkan dari keterangan-keterangan dan petunjuk, setelah Kami menerangkannya kepada manusia di dalam Kitab, mereka itu dilaknat oleh Allah dan dilaknat oleh semua (makhluk) yang dapat melaknat.

Prinsip transparansi dan integritas tetap relevan dalam berbagai situasi. Salah satu contoh ketidakjujuran adalah

menyembunyikan informasi atau tindakan yang dapat membahayakan keselamatan kerja.

Surah An-Nisa/4:135

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ وَلَوْ عَلَىٰ أَنفُسِكُمْ أَوِ الْوَالِدِينَ وَالْأَقْرَبِينَ إِن يَكُنْ غَنِيًّا أَوْ فَقِيرًا فَاللَّهُ أَوْلَىٰ بِهِمَا فَلَا تَتَّبِعُوا الْهَوَىٰ أَنْ تَعْدِلُوا وَإِنْ تَلَوُّوا أَوْ تَعْرِضُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا

Hai orang-orang yang beriman, jadilah kamu orang-orang yang selalu menegakkan (kebenaran) karena Allah, menjadi saksi dengan adil. Dan janganlah sekali-kali kebencianmu terhadap suatu kaum, mendorong kamu untuk berlaku tidak adil. Berlaku adillah, karena adil itu lebih dekat kepada takwa. Dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Dalam hal keselamatan kerja, ayat ini mengingatkan kita untuk berlaku adil dan jujur setiap saat. Prinsip-prinsip integritas yang ditekankan dalam Al-Qur'an sangat penting untuk memastikan lingkungan kerja yang aman dan etis, meskipun Al-Qur'an tidak secara eksplisit membahas keselamatan kerja.

Profesionalisme

Konsep "**profesionalisme**" sebagaimana kita mengerti dalam konteks modern mungkin tidak dijelaskan secara eksplisit dalam Al-Qur'an. Beberapa ayat yang mungkin relevan adalah:

Surah Al-Mulk 67:14

أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ

Tidakkah Dia yang menciptakan tahu sedang Dia-lah Yang Maha Lembut lagi Maha Mengenal.

Terlepas dari kenyataan bahwa konteks ayat ini adalah penciptaan dan pengetahuan Allah, prinsip kompetensi dan keahlian dapat diambil dari sini. Ini dapat diterjemahkan sebagai pentingnya memiliki pengetahuan dan keahlian dalam tugas dan tanggung jawab kita, termasuk dalam hal keselamatan kerja, dalam konteks profesional.

Surah Al-Baqarah /2:177

لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُولُؤُوا وَجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَ
الْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَىٰ حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَ
ابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ

Bukanlah menghadapkan wajahmu ke arah timur dan barat itu suatu kebajikan, tetapi sesungguhnya kebajikan itu adalah beriman kepada Allah, hari kiamat, malaikat, kitab dan nabi, dan memberikan hartanya, meskipun berat hatinya, kepada kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, orang-orang yang dalam perjalanan, orang-orang yang meminta-minta, dan untuk memerdekakan hamba sahaya.

Ayat ini menekankan moralitas dan kejujuran, yang merupakan bagian dari profesionalisme. Salah satu cara untuk menunjukkan integritas dan etika ini adalah dengan menjaga keselamatan di tempat kerja.

Surah Al-Isra/17:70

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

Dan sesungguhnya Kami telah memuliakan anak-anak Adam, dan Kami angkut mereka di daratan dan di lautan, dan Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan.

Ayat ini tidak secara eksplisit membahas profesionalisme, tetapi menekankan betapa pentingnya memperlakukan setiap orang dengan hormat, termasuk di tempat kerja.

Surah Al-Hujurat/49:11

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ

Hai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum merendahkan kaum yang lain, karena mungkin mereka lebih baik dari mereka; dan jangan pula wanita-wanita (merendahkan) wanita-wanita yang lain, karena mungkin wanita-wanita itu lebih baik dari wanita-wanita yang merendahkan mereka.

Ayat ini juga membahas etika dalam berinteraksi dengan orang lain, termasuk di tempat kerja, dan dapat dianggap sebagai bagian dari profesionalisme. Meskipun Al-Qur'an tidak secara eksplisit membahas konsep profesionalisme atau keselamatan kerja, prinsip-prinsip etika, integritas, dan kompetensi yang ditekankannya mungkin sangat relevan dalam situasi seperti ini.

Dalam setiap agama terdapat perbedaan yang cukup signifikan dalam memandang klaim keselamatan ini, jika dipetakan secara garis besar setidaknya terdapat 3 klasifikasi pandangan yang muncul berkaitan dengan klaim keselamatan, yaitu *eksklusivisme*, *inklusivisme* dan *pluralisme*.²⁶³

Pertama, eksklusivisme memandang bahwa klaim kebenaran dan keselamatan hanya dimiliki oleh agama tertentu secara *eksklusif* dan menegaskan kebenaran dan keselamatan yang ada di dalam agama lain. Klaim *eksklusivisme* ini tidak memberikan *alternatif* lain di luar perspektifnya sendiri. Ia tidak memberikan konsesi sedikitpun dan tidak mengenal kompromi. Pandangan ini, tentu saja memaknai kebenaran dan keselamatan secara hitam putih. *Kedua, inklusivisme* memandang klaim keselamatan secara lebih longgar, disatu pihak, pandangan ini masih meyakini bahwa hanya salah satu agama saja yang benar secara *absolut*, akan tetapi pandangan ini, dipihak lain, mencoba mengakomodasi konsep teologi keselamatan serta transformasinya sehingga mencakup seluruh pengikut agama lain. Kalangan muslim yang menganut pandangan ini meyakini bahwa pemeluk agama di luar Islam bisa memperoleh keselamatan selama mereka beriman dan berbuat amal shaleh yang menjadi syarat keselamatan dalam Islam. *Ketiga, pluralisme* memandang bahwa doktrin keselamatan menurut para penganutnya lebih bernuansa humanis ramah, santun, toleran, mencerahkan, demokratis dan prospektif. Pandangan ini dapat dilihat dari definisi yang di berikan oleh John Hick, seorang tokoh pluralis yang paling bertanggung jawab, ia mengatakan:

*“Philosophically stated, pluralism posits that the various global religions encapsulate distinct understandings and interpretations of the real or ultimate, which correspondingly give rise to different responses within the diverse cultural frameworks of human existence. Moreover, it asserts that within each religious tradition, there is a discernible process of transforming human existence from egocentricity to a focus on reality, which appears to occur to a similar degree based on human observation.”*²⁶⁴

Keselamatan bagi kalangan pluralis dimiliki oleh semua agama, baik yang teristik maupun non teristik dan dapat dianggap sebagai ruang-ruang *soteriologis* (*soteriological spaces*) yang didalamnya atau “jalan-jalan” *sotariologis* yang melaluinya, manusia bisa mendapatkan keselamatan, kebebasan dan pencerahan. Mereka menganggap keselamatan yang ada pada agama-agama

²⁶³ John Hixk, *Problems of Religoin Pluralism*, Houndmills, Basings toke: the Macmillan press 1985, hal. 31-37.

²⁶⁴ John Hixk, *Problems of Religoin Pluralism*,..., hal. 36.

sebagai hal yang benar karena pada dasarnya, klaim tersebut sama-sama merupakan sebuah bentuk respon-respon otentik terhadap hakikat ketuhanan yang sama-sama transenden. Hanya saja Bentuk respon tersebut di ekspresikan secara berbeda-beda oleh masing-masing agama sesuai dengan keyakinan dan doktrin yang dimiliki.

2. Keselamatan Kerja menurut Islam

Menurut ajaran Islam, keselamatan dalam bekerja adalah bagian dari *Mashlahah Mursalah*. *Mashlahah Mursalah* ini adalah suatu penetapan hukum di mana tidak ada petunjuk pasti dari ajaran Islam apakah hal tersebut dianggap menguntungkan atau tidak. Tujuan dari penetapan hukum ini adalah untuk membawa manfaat bagi umat manusia, yaitu dengan memberikan keuntungan, mencegah bahaya, atau mengatasi kesulitan yang dihadapi oleh umat manusia.

Meski tidak ada aturan spesifik mengenai keselamatan dan kesehatan kerja dalam sumber ajaran Islam seperti Al-Qur'an atau hadis, sangat disarankan untuk menjalankannya. Hal ini karena tindakan tersebut merupakan bentuk perlindungan diri sendiri untuk menghindari bahaya atau kerusakan. Selain itu, memastikan keselamatan dan kesehatan di tempat kerja adalah untuk kebaikan bersama, bukan hanya untuk keuntungan individu. Dengan kata lain, menjaga keselamatan dan kesehatan kerja dapat memberikan manfaat bagi banyak orang, khususnya bagi para pekerja, bukan hanya untuk kepentingan pribadi seseorang.

Pengusaha wajib memberikan perlindungan kepada pekerja mereka, termasuk perlindungan atas keselamatan dan kesehatan kerja. Selain termasuk hak yang harus diterima oleh pekerja, keselamatan dan kesehatan kerja merupakan faktor penting yang harus dipenuhi oleh pengusaha untuk menciptakan lingkungan kerja yang aman, efektif, dan produktif yang mengurangi kemungkinan terjadinya kecelakaan kerja. Sebagaimana kaidah asasi keempat, yaitu:²⁶⁵ "*Kemudharatan harus dihilangkan*"

Kecelakaan kerja sebagai kemudharatan yang harus dihilangkan, dengan cara diadakannya upaya pelaksanaan perlindungan keselamatan dan kesehatan kerja dengan baik dan benar. Pelaksanaan perlindungan K3 akan berjalan dengan baik apabila didukung dengan sistem manajemen keselamatan dan kesehatan kerja (SMK3). SMK3 sendiri berfungsi untuk

²⁶⁵ A. Djazuli, *Kaidah-kaidah Fiqih*, Jakarta: Kencana Perdana Media Group, 2011, Cet.4, hal. 67.

meningkatkan efektifitas perlindungan keselamatan dan kesehatan kerja yang terencana, terukur, terstruktur, dan terintegrasi.

Menerapkan SMK3 merupakan wujud dari taat terhadap peraturan pemimpin/ pemerintah. Taat artinya tunduk, baik kepada Allah SWT, pemerintah, orang tua dan lain-lain, tidak berlak curang, dan setia. Pengertian aturan adalah tindakan atau perbuatan yang harus dijalankan. Taat pada aturan adalah sikap tunduk kepada tindakan atau perbuatan yang telah diatur baik oleh Allah SWT, nabi, pemimpin, atau yang lainnya. Aturan dibuat dengan maksud agar terjadi ketertiban dan ketentraman. Oleh karena itu, wajib hukumnya mentaati aturan yang berlaku. Taat kepada Allah SWT adalah hal yang paling utama, namun juga harus taat terhadap peraturan pemimpin, selama tidak bertentangan dengan aturan agama.

Aturan tertinggi adalah aturan yang dibuat oleh Allah SWT, yaitu aturan yang terdapat pada Al-Qur'an. Sementara dibawahnya ada aturan yang dibuat oleh Nabi Muhammad SAW yang terdapat sunnah atau hadis. Dibawahnya lagi ada aturan yang dibuat oleh para pemimpin (*ulil amri*), baik pemimpin pemerintah, negara, daerah, maupun pemimpin yang lain, termasuk pemimpin keluarga. Peranan para pemimpin sangatlah penting. Sebuah institusi dari terkecil sampai pada suatu negara sebagai institusi terbesar, tidak akan stabil tanpa adanya pemimpin. Tanpa adanya seorang pemimpin dalam sebuah negara, tentulah negara tersebut akan menjadi lemah dan mudah terombang-ambing oleh kekuatan luar. Oleh karena itu, Islam memerintahkan umatnya untuk taat kepada pemimpin karena dengan ketaatan rakyat kepada pemimpin (selama tidak melakukan maksiat), akan terciptalah keamanan dan ketertiban serta kemakmuran.

Firman Allah SWT dalam surah An-Nisa'/4: 59:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَ أَطِيعُوا الرَّسُولَ وَ أُولِي الْأَمْرِ مِنْكُمْ فَإِن تَنَازَعْتُمْ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى اللَّهِ وَ الرَّسُولِ إِن كُنتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَ الْيَوْمِ الْآخِرِ ذَلِكَ خَيْرٌ وَ أَحْسَنُ تَأْوِيلًا

Hai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan taatilah Rasul (Nya), dan ulil amri di antara kamu. Kemudian jika kamu berlainan pendapat tentang sesuatu, maka kembalikanlah ia kepada Allah (Al Qur'an) dan Rasul (sunnahnya), jika kamu benar-benar beriman kepada Allah dan hari kemudian. Yang

demikian itu lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya. (QS.an-Nisa'/4:59).

Agama Islam sangat mendorong umat manusia untuk memelihara keselamatannya baik di dunia ini maupun di kehidupan setelah mati. Dalam rutinitas sehari-hari, kita sebagai manusia selalu berhadapan dengan berbagai ancaman yang bisa membahayakan diri kita dan keluarga kita. Sebagaimana firman Allah dalam surah at-Taghabun/64:11

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَ مَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَ اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

Tidak ada sesuatu musibah pun yang menimpa seseorang kecuali dengan izin Allah; dan barang siapa yang beriman kepada Allah, niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah maha mengetahui segala sesuatu. QS. at-Taghabun/64: 11.

Salah satu tujuan hukum Islam adalah memelihara *al-umur al-dlaruriyah* dalam kehidupan manusia, yakni hal-hal yang menjadi sendi eksistensi kehidupan manusia yang harus ada demi kemaslahatan mereka. Apabila sendi-sendi itu tidak ada, kehidupan mereka menjadi kacau balau, kemaslahatan tidak tercapai dan kebahagiaan ukhrawi tidak dapat dinikmati. Keselamatan yang *urgent* diantaranya yaitu:²⁶⁶ agama, jiwa, akal, keturunan, harta milik.

Jaminan keselamatan agama yaitu dengan menghindarkan timbulnya fitnah dan keselamatan dalam agama serta mengantisipasi dorongan hawa nafsu dan perbuatan-perbuatan yang mengarah pada kerusakan penuh. Jaminan keselamatan jiwa adalah jaminan keselamatan atas hak hidup yang terhormat dan mulia. Termasuk dalam cakupan pengertian ini ialah keselamatan nyawa, anggota badan dan terjaminnya kehormatan manusia. Jaminan keselamatan akal ialah terjaminnya akal pikiran dari kerusakan yang menyebabkan orang yang bersangkutan tidak berguna di masyarakat, sumber kejahatan bahkan menjadi sampah masyarakat. Upaya pencegahan yang bersifat preventif yang dilakukan syariat Islam ditujukan untuk meningkatkan daya nalar dan menjaganya dari hal-hal yang membahayakan.

Keselamatan keluarga dan keturunan adalah jaminan kelestarian populasi umat manusia agar tetap hidup berkembang, sehat dan kukuh, baik pekerti dan agamanya. Jaminan keselamatan harta benda yaitu dengan meningkatkan kekayaan

²⁶⁶ Muchtar Yahya dan Fathurrahman, *Dasar-Dasar Pembinaan Hukum Fiqh Islam* Bandung: Al-Ma'arif, 1993, hal. 334.

secara proporsional melalui kajian empiris menyatakan bahwa prinsip-prinsip sosial dalam hukum Al-Qur'an terfokus pada terealisasinya kemaslahatan bagi mayoritas umat dan mencegah sarana-sarana yang akan mengganggu keselamatannya. Syari'at Islam sangat mendorong dua hal, mengupayakan kemaslahatan dan mencegah bahaya, karena masyarakat yang kukuh berkepentingan untuk melestarikan dan merealisasikannya serta mencegah bentuk-bentuk penyakit sosial yang mengancam eksistensi lima aspek *maqasid syari'ah*.

Syari'at Islam menegaskan bahwa mencegah bahaya lebih diprioritaskan ketimbang mengupayakan kemaslahatan, apabila kemaslahatan seimbang dengan bahaya keterpautan keduanya tidak jelas.²⁶⁷ Untuk menjamin keselamatan kerja dalam berkarya di berbagai sektor industri, menjaga keselamatan jiwa manusia dan lingkungan kerja merupakan usaha melestarikan kehidupan yang keseimbangan serta kelestarian sumberdaya. Usaha industri harus mencegah timbulnya kerusakan dan pencemaran terhadap lingkungan hidup. Jadi wujud suatu usaha industri bukan saja untuk kepentingan pribadi tapi juga untuk memaksimalkan dampak positif dan meminimalkan atau menghilangkan dampak negatif terhadap pengusaha, karyawan dan lingkungan sekitar. Di dalam Al-Qur'an disebutkan bahwa untuk mencegah terjadinya dampak negatif berupa bahaya keselamatan bekerja, kerusakan dan pencemaran maka manusia dalam berfikir dan berbuat haruslah berpegang pada prinsip *ikhshan*, berorientasi kepada yang paling baik dan benar, karena semua amal ditujukan untuk pengabdian pada Allah Sebagai perusahaan yang telah menyiapkan alat-alat perlindungan diri dari ancaman kecelakaan kerja, hendaknya diiringi pula dengan kesipan mental tenaga kerja sebelum melakukan pekerjaan untuk memelihara ketenangan, baik ketenangan pribadi (lahir dan batin) maupun ketenangan lingkungan kerja.

Sebaliknya sikap tergesa-gesa dapat merusak pekerjaan dan membuatnya tidak bermutu sebagaimana yang diharapkan. Rasulullah saw telah memperingatkan agar dalam setiap tindakan dalam beraktifitas selalu berhati-hati. "*Sikap tergesa-gesa itu dari syaitan*"

²⁶⁷ Abu Zahrah, *Membangun Masyarakat Islam*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 1994, hal. 55.

H. Teori Integral kesehatan dan keselamatan Kerja Menurut Al-Qur'an

1. Teori Holistik Kesehatan dan Keselamatan

"*Holistik*" berasal dari bahasa Inggris dari akar kata "*whole*", yang berarti "keseluruhan".²⁶⁸ "*Holistic*" berasal dari kata Yunani "*holos*", yang berarti semua atau keseluruhan. *Holisme* didefinisikan oleh Smuts sebagai kecenderungan alam untuk membentuk sesuatu yang utuh sehingga lebih besar daripada sekumpulan bagian yang dihasilkan dari evolusi. "*Holistic*" dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti pendekatan terhadap masalah atau gejala dengan melihat masalah atau gejala itu sebagai satu kesatuan.²⁶⁹ Sebagai hasilnya, kata "*holistik*" berasal dari "*holisme*", yang mencirikan sudut pandang yang melibatkan semua aspek. Husein Heriyanto menyatakan bahwa paradigma holistik adalah cara melihat dunia dengan mengapresiasi semua elemennya. Pandangan holistik melibatkan pengamatan sesuatu sebagai satu entitas utuh, bukan sekedar kumpulan bagian-bagian individual; ini mencakup pemahaman tentang hal-hal yang bersifat sistematis, terintegrasi, kompleks, dinamis, serta non-linier.²⁷⁰

Selain itu, kata "holistik" berasal dari kata dasar "*heal*" (penyembuhan) dan "*health*" (kesehatan). Kata "*whole*" memiliki etimologi yang sama. Ini menunjukkan bahwa berpikir holistik berarti berpikir dengan cara yang sehat untuk membangun manusia secara keseluruhan dan utuh dengan mengembangkan semua potensi manusia, termasuk potensi sosial-emosi, intelektual, moral atau karakter, kreatifitas, dan spiritual. Tujuan dari berpikir holistik adalah untuk membentuk manusia holistik. Orang *holistik* adalah orang yang mampu mengembangkan semua potensi yang ada dalam dirinya, yang mencakup potensi sosial-emosi, potensi intelektual, potensi moral atau karakter, dan potensi spiritual.²⁷¹ Individu yang dapat meraih potensi maksimalnya adalah mereka yang memiliki pola pikir holistik;

²⁶⁸ Holistic memiliki arti; *relating to holism and of concerned with or dealing with wholes or integrated system rather than with their parts*. Noah Webster, Webster's New Twentieth Century Dictionary of The English Language Buenos Aires: William Collins Publisher Inc., 1980, hal. 643.

²⁶⁹ Departemen Pendidikan Nasional, Kamus Besar Bahasa Indonesia, Jakarta: New Phoenix, 2002, hal. 406.

²⁷⁰ Husain Heriyanto, *Paradigma Holistik: Dialog Filsafat, Sains, dan Kehidupan Menurut Shadra dan Whitehead*, Bandung: Mizan Media Utama, 2003, hal. 12.

²⁷¹ Ratna Megawangi, *Pendidikan Holistik*, Cimanggis: Indonesia Heritage Foundation, 2005, hal. 6.

mereka adalah insan yang terus menerus belajar dan menyadari bahwa diri mereka merupakan elemen dalam sistem kehidupan yang besar dan selalu berupaya untuk memberikan dampak positif bagi lingkungan sekitarnya.²⁷²

Holisme merupakan aliran serba seluruh yang dipelopori oleh Jan Christian Smuts, menjelaskan bahwa *holisme* ini menciptakan dirinya sendiri dan struktur akhirnya selalu lebih menyeluruh ketimbang struktur-struktur awalnya. Keseluruhan tersebut selalu mendorong proses alam menuju tingkat kompleksitas dan integrasi yang lebih tinggi. Selain biologi, pandangan holisme tersebut kemudian merambah ke berbagai cabang ilmu, salah satunya adalah fisika kuantum. Dua tokoh yang telah mempopulerkan fisika kuantum sebagai paradigma pembaruan pemikiran kebudayaan yang bersifat holistik adalah Fritjof Capra dan Danah Zohar. Capra lebih menitikberatkan yang mengarah pada kesejajaran psikologi mistik Timur dengan fisika modern Barat, sedangkan Danah Zohar mengarah langsung ke pengalaman sehari-hari manusia awam yang tercantum dalam bukunya *The Quantum Self*, *The Quantum Society*, dan *Spiritual Intelligence (SI)* atau *Spiritual Quotient (SQ)* atau *The Ultimate Intelligence*.

Di dalam buku yang berjudul *Rewiring the Corporate Brain*, Danah Zohar berbicara adanya tiga jenis cara berpikir, yaitu: berpikir serial, berpikir asosiatif, dan berpikir kuantum. Pada tahun 2000, konsep berpikir kuantum itu menjelma menjadi *hyperthinking* atau *inteligensi* spiritual dalam bukunya SQ. Jadi, SQ atau SI adalah pelengkap dan penyepadu IQ dan EQ. Dengan demikian, EI, IQ, dan SI berkaitan dengan emosi, rasio, dan spirit, adalah trinitas psikologi baru yang menggantikan trinitas *Id*, *Ego*, dan *Superego* yang diberikan Freud atau trinitas anima, persona, dan diri yang diberikan Ian Marshall.²⁷³ Hal ini berbeda dengan Freud dan Carl Gustav Jung yang menganggap inteligensi hanya ada pada taraf ego dan person, Zohar-Marshall menganggap bahwa ketiga komponen psikis mempunyai kecerdasannya sendiri-sendiri. *Id* mempunyai kecerdasan emosional yang asosiatif, ego memiliki kecerdasan intelektual yang rasional, dan diri mempunyai kecerdasan spiritual yang integratif. Ketiga bentuk kecerdasan itu, menurut Zohar-

²⁷² Ratna Megawangi, *Pendidikan Holistik*,..., hal. 8.

²⁷³ Armahedi Mahzar, *Merumuskan Paradigma Sains dan Teknologi Islami*, Bandung: Mizan Media Utama, 2004, hal. 62-63.

Marshall, mempunyai akar-akar neurobiologis di dalam otak manusia. Kecerdasan emosional ada di dalam sistem limbik (otak dalam) yang terdiri dari *thalamus*, *hypothalamus*, dan *hippocampus*. Kecerdasan intelektual ada di korteks serebrum (otak besar).

Adapun kecerdasan spiritual mempunyai dasar *neurofisiologis* pada osilasi frekuensi gamma 40 Hertz. Osilasi itu bersumber pada integrasi sensasi-sensasi menjadi persepsi objek-objek dalam pikiran manusia.²⁷⁴ Sebenarnya, otak kita beroperasi di alam bawah sadar, bukan sebagai sumber dari kesadaran itu sendiri. Zohar-Marshall menggambarkan bahwa ada enam jenis ego, yang dia hubungkan dengan enam chakra terendah dalam ajaran Yoga. Mereka menggambarkannya seperti sebuah bunga teratai dengan enam kelopak, di mana setiap kelopak mewakili jenis ego tertentu. Bagian tengah dari bunga teratai tersebut adalah simbol dari "Diri" yang utuh, sebuah konsep yang didefinisikan oleh Jung sebagai tujuan akhir dari proses individuasi. Bagian tengah ini adalah apa yang diidentifikasi oleh Zohar-Marshall sebagai chakra mahkota dalam ajaran Yoga. Yoga adalah cara untuk membuka chakra mahkota ini. Dalam ajaran Yoga, pembukaan chakra-chakra ini dilakukan secara bertahap, dimulai dari chakra terendah dan berakhir di chakra tertinggi, yaitu chakra mahkota. Dengan pencapaian kesempurnaan diri, manusia dapat mencapai kecerdasan spiritual.²⁷⁵

Menurut Mahzar, penjelasan Zohar-Marshall di atas, sama halnya dengan tiga tipe inteligensi yang ditawarkan Mahzar, yaitu inteligensi emosional, rasional, dan spiritual, sejajar dengan konsep dalam tradisi tasawuf, *nafs-‘aqlqalb* atau *nafs hayawaniyyah*, *nafs natiqah*, dan *nafs qudsiyyah*. Sedangkan keenam level ego gagasan Zohar-Marshall dapat diasosiasikan dengan keenam titik Sephirot dalam Pohon Kehidupan Kabalah mistik Yahudi. Juga, dengan enam sakramen Kristen. Bahkan, dengan keenam cakra di bawah cakra mahkota dalam Kundalini Yoga. Dengan demikian, nampaknya Zohar ingin menunjukkan bahwa spiritualitas itu sebenarnya sama, meskipun berkembang dalam konteks kultural yang berbeda.

Selanjutnya, Mahzar menyatakan bahwa jika kita melihat dari sudut pandang spiritualitas Islam, Zohar mencoba

²⁷⁴ Armahedi Mahzar, *Merumuskan Paradigma Sains dan Teknologi Islami*, hal. 62-63.

²⁷⁵ Armahedi Mahzar, *Merumuskan Paradigma Sains dan Teknologi Islami*,..., hal. 66.

menganalisis tujuh chakra dalam Yoga secara berurutan dari bawah ke atas. Lalu, ia mengganti mereka dengan padanannya dalam tradisi tasawuf Islam.²⁷⁶ Tradisi Islam tidak mengenal konsep chakra, tetapi mengenal konsep *lata'if*. Nama-nama *lata'if* ini berbeda-beda, tetapi fungsinya sama, yaitu sebagai representasi tingkat-tingkat kesadaran. Chakra mahkota yang mencerminkan tingkat tertinggi kesadaran manusia, dalam tradisi tasawuf Islam dikenal sebagai *nafs kamilah* (QS. Al-Baqarah/2: 177). Chakra terendah dalam Yoga bersesuaian dengan *nafs ammarah* (QS. Yusuf/12: 53). Adapun kelima chakra lainnya dari bawah ke atas, bersesuaian dengan *nafs lawwamah*, (QS. al-Qiyamah/75: 1-2; QS. Ibrahim/14: 22, *nafs mulhamah*, (QS. asy-Syams/91: 78), *nafs mutma'innah*, QS. al-Fajr/89: 27; QS. ar-Ra'd/13: 27-28, *nafs mardiyah* (QS. al-Fajr/89: 28; QS. al-Lail/92: 18-20), *nafs radiyah*. (QS. al-Fajr/89: 28; QS. al-Lail/92: 21; QS. al-Ahqaf/46: 15).

Dalam bahasa Kitab Al-Qur'an, dapat diurutkan sebagai berikut: (1) *jism* (QS. al-Baqarah/2: 247); (QS. al-Munafiqun /63: 4, (2) *nafs* (QS. Yusuf/12: 53); QS. Qaf/50: 67), (3) '*aql* (al-Mulk 67: 10, QS. al-Baqarah/2: 225; QS. asy-Syu'ara'/26: 88-89), (4) *qalb* (QS. al-Baqarah/2: 225; QS. asy-Syu'ara'/26: 88-89), (5) *fu'ad* (QS. as-Sajadah 32: 9), (6) *lubb* QS. Ali 'Imran/3: 190; QS. Yusuf/12: 111, (7) *ruh* (Maryam/19: 17, (QS. as-Sajadah/32: 9).

Adapun kesehatan dalam dunia medis terdapat beberapa macam, diantaranya:

a. Kesehatan Biomedik-Reduksionis

Secara garis besar, bidang ilmu kesehatan dapat dibagi menjadi dua kategori. Pertama, ilmu kedokteran, yang merupakan pengetahuan yang memfokuskan studi terhadap kesehatan individu. Kedua, yang dikenal sebagai ilmu kesehatan masyarakat, merupakan pengetahuan yang mempelajari isu-isu kesehatan pada tingkat kelompok atau populasi. Ilmu kedokteran cenderung lebih berorientasi pada individu, layanan penyembuhan dan rehabilitasi, pengobatan penyakit dan pemulihan kondisi kesehatan, serta indikator-indikator utama tentang sehat atau sakit, tidak mengalami kecacatan, dan produktif.

²⁷⁶ Armahedi Mahzar, *Merumuskan Paradigma Sains dan Teknologi Islami,...*, hal. 72-73.

Sedangkan ilmu kesehatan masyarakat lebih berorientasi pada target populasi, dengan layanan yang berorientasi pada pencegahan dan promosi kesehatan, serta indikator-indikator peningkatan kesejahteraan masyarakat. Beberapa indikator tersebut meliputi angka kematian bayi, angka kematian akibat proses melahirkan, mortalitas (tingkat kematian populasi), dan morbiditas (tingkat kejadian penyakit dalam populasi). Meski ada perbedaan antara ilmu kedokteran dan kesehatan masyarakat, namun dalam praktek di lapangan, keduanya saling terkait dan merupakan bagian integral dari ilmu kesehatan.²⁷⁷ Ilmu kesehatan yang ada berhubungan dengan konsep kesehatan holistik yang menggabungkan pendekatan kuratif dan preventif, yaitu keterkaitan antara model pendekatan dalam ilmu kedokteran (etika hubungan dokter-pasien) dan ilmu kesehatan (pengertian sehat dan sakit) serta ilmu psikologi pendidikan Islam (hubungan antara pendidik dan peserta didik). Ini mirip dengan ilmu kesehatan secara umum yang memiliki dua teori besar dalam studi kesehatan, yakni layanan kesehatan yang bersifat penyembuhan (*curative health care*) dan layanan kesehatan yang bersifat pencegahan (*preventive health care*).

Perbedaan kedua pendekatan ini adalah: “*Pertama*, pendekatan kuratif pada umumnya dilakukan terhadap sasaran secara individual, kontak terhadap sasaran (pasien) pada umumnya hanya sekali saja. Jarak antara petugas kesehatan dengan pasien atau sasaran cenderung jauh. Sedangkan pendekatan preventif, sasaran atau pasien adalah masyarakat (bukan perorangan) masalah-masalah yang ditangani pada umumnya juga masalah-masalah yang menjadi masalah masyarakat, bukan individu. Hubungan antara petugas kesehatan dengan masyarakat lebih bersifat kemitraan (subjek-subjek), tidak seperti antara dokter-pasien (subjek-objek).²⁷⁸

Kedua, pendekatan kuratif biasanya berorientasi reaktif, yang berarti kelompok ini pada umumnya hanya bertindak saat masalah muncul. Misalnya, seorang dokter yang menunggu pasien datang ke Puskesmas atau tempat prakteknya. Jika tidak ada pasien yang datang, maka dianggap tidak ada masalah dan tugas mereka selesai, mengasumsikan bahwa masalah

²⁷⁷ Soekidjo Notoatmodjo, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2003, hal. 6-7.

²⁷⁸ Soekidjo Notoatmodjo, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*,..., hal. 4-5.

kesehatan hanyalah ketika ada penyakit. Di sisi lain, kelompok preventif cenderung menggunakan pendekatan proaktif, yang berarti mereka tidak hanya menunggu masalah datang, tapi justru mencari dan mengidentifikasi masalah. Petugas kesehatan masyarakat tidak hanya menunggu pasien datang ke kantor atau tempat praktek mereka, tetapi harus aktif ke masyarakat untuk mencari dan mengenali masalah-masalah kesehatan yang ada, serta melakukan tindakan..²⁷⁹

Ketiga, Pendekatan kuratif biasanya melihat dan menangani pasien lebih berfokus pada sistem biologis manusia (sebagai objek), atau dengan kata lain, melihat pasien secara sebagian (pendekatan biomedis), padahal manusia terdiri dari aspek bio-psikologis dan sosial yang saling berkaitan. Sementara itu, pendekatan preventif memandang pasien sebagai entitas yang utuh, dengan pendekatan yang holistik. Penyakit tidak hanya terjadi karena gangguan pada sistem biologis individu, tetapi juga melibatkan aspek biologis, psikologis, dan sosial, bahkan spiritual dalam konteks yang lebih luas. Oleh karena itu, pendekatan yang diterapkan haruslah secara menyeluruh atau holistik.

b. Kesehatan Sibernetik-Holistik-Sistemis

Sebagai dampak dari pengaruh paradigma Descartes yang mekanistik, disiplin ilmu kedokteran dan kesehatan pernah terjebak dalam eksplorasi biomedis dengan melakukan pemecahan pada struktur tubuh manusia hingga level molekuler, meski hal ini berhasil menghasilkan banyak penemuan luar biasa.²⁸⁰ Tubuh manusia yang terpisah dari jiwanya dan rohnya, dipandang sebagai mesin yang dapat dianalisis berdasarkan komponen-komponennya, yang mengikuti mekanisme Cartesian dengan asumsi bahwa hukum-hukum biologi dan manusia dapat disederhanakan menjadi hukum-hukum fisika dan kimia. Penyakit dilihat sebagai kegagalan fungsi mekanisme biologis semata, yang dipelajari dari perspektif biologi sel, subseluler hingga molekuler. Oleh karena itu, seperti yang dikatakan oleh George Engel, dokter hanya berperan sebagai perbaiki mesin tersebut, baik melalui pendekatan fisik atau kimia, untuk

²⁷⁹ Soekidjo Notoatmodjo, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*,..., hal. 6.

²⁸⁰ Fritjof Capra, *The Turning Point: Science, Society, and The Rising Culture*, New York: Bantam Book, t.t.), hal. 133.

memperbaiki mesin yang tidak berfungsi tersebut.²⁸¹ Kalau tubuh manusia itu ibarat mesinnya, maka ruhani adalah sopirnya.

Pemfokusan pada bagian tubuh yang semakin kecil ini, dikhawatirkan dapat mengaburkan pandangan terhadap pasien sebagai individu yang utuh, yang di dalam dirinya terdapat aspek rohani yang berasal dari Tuhan. Jika ini terjadi, penyembuhan kehilangan esensi sejatinya dengan mereduksi kesehatan menjadi sekadar fungsi mekanis. Untuk membangun kerangka yang lebih luas dari model biomedis, Capra mengusulkan konsep kedokteran dan kesehatan holistik yang tentunya diharapkan lebih peka dibandingkan model biomedis.²⁸² Konsep kedokteran dan kesehatan holistik merupakan suatu pendekatan terhadap kesehatan dan penyembuhan yang memperhitungkan semua fenomena yang berpengaruh terhadap kesehatan.²⁸³ Dalam pandangan Capra, organisme hidup merupakan sistem sistem sibernetik.²⁸⁴

Dalam sistem tersebut, harus ada kontrol dan komunikasi dengan mekanisme tanggapan balik (feedback), serta pengawasan dan pengendalian diri. Dalam model ini, organisme yang sehat dianggap berada dalam keadaan homeostasis. Homeostasis (kebijaksanaan dari tubuh) didefinisikan sebagai kemampuan untuk menjaga kondisi internal yang relatif stabil

²⁸¹ Fritjof Capra, *The Turning Point: Science, Society, and The Rising Culture*,..., hal. 133.

²⁸² Budi Widianarko dkk (eds.), "Kata Pengantar", dalam Budi Widianarko dkk (eds.), *Menelusuri Jejak Capra: Menemukan Integrasi Sains, Filsafat, dan Agama*, Yogyakarta: Kanisius, 2004, hal. 7-8.

²⁸³ Susanto, *Menemukan Kesehatan dalam Harmoni*", dalam Budi Widianarko dkk (eds.), *Menelusuri Jejak Capra: Menemukan Integrasi Sains, Filsafat, dan Agama*, Yogyakarta: Kanisius, 2004, hal. 88.

²⁸⁴ Sibernetika merupakan gerakan di dalam kerangka umum pemikiran sistem yang berpegang bahwa manusia dan masyarakat dapat dipahami sebaik-baiknya melalui studi atas pesan-pesan dan kemudahan-kemudahan komunikasinya. Dalil sibernetika adalah bahwa setiap sistem dapat dianalisis secara efektif melalui kegiatan-kegiatan komunikasi dan pengawasan dari sistem. Para ahli sibernetika telah berupaya untuk mengembangkan suatu bahasa dan teknik-teknik untuk mengatasi dan menangani dengan tepat masalah-masalah pengawasan dan komunikasi. Upaya-upaya mereka diarahkan kepada klasifikasi dan pengembangan proses-proses yang berfungsi memberantas kecenderungan alamiah ke arah ketidakteraturan dan kemerosotan. Model sibernetika mengupayakan alat untuk menilai umpan balik dan dampaknya terhadap keadaan sistem, pemantauan kegiatan sistem, dan pengadaptasian sistem untuk kepentingan ilmu pengetahuan. Nana Sudjana dan Eddy Susanta, *Pendekatan Sistem bagi Administrator Pendidikan: Konsep dan Penerapannya*, Bandung: Penerbit Sinar Baru, 1989, hal. 8.

meskipun terdapat perubahan eksternal yang terjadi secara berkelanjutan. Keadaan yang relatif tak berubah ini menandakan adanya kondisi dinamis untuk mempertahankan keseimbangan.

Kesehatan dihubungkan dengan fleksibilitas dan stres dihubungkan dengan ketidakseimbangan atau kehilangan fleksibilitas. Model sibermetik ini memungkinkan penggabungan berbagai aspek kesehatan penting, namun tidak mampu memasukkan konsep perubahan dalam model tersebut. Dalam model sibermetik ini, dimensi psikologis dari interaksi organisme dengan lingkungannya juga perlu diperhatikan. Meski demikian, Capra tetap berani menegaskan bahwa model sibermetik ini lebih sensitif dibandingkan model biomedis, walaupun model sibermetik ini masih belum bisa melepaskan diri dari pemisahan ala Cartesian..²⁸⁵

Lebih lanjut, menurut Capra mendefinisikan kesehatan sebagai suatu kondisi sejahtera yang muncul pada waktu organisme berfungsi dengan cara tertentu. Gambaran dari cara berfungsi semacam ini akan sangat tergantung pada cara seseorang menggambarkan organisme dan interaksinya dengan lingkungan. Berbagai model organisme hidup akan menimbulkan berbagai macam definisi tentang kesehatan. Oleh karena itu, konsep “sehat“ dan konsep “sakit“, penyakit dan patologi yang terkait tidak mengacu pada entitas yang terdefiniskan dengan jelas, melainkan merupakan bagian-bagian yang integral dari model-model terbatas dan disimbolkan sebagai jaring-jaring hubungan antara aspek-aspek majemuk dari fenomena kehidupan yang kompleks dan cair.

Menurut tulisan-tulisan Hipocrates (gurunya para dokter), kesehatan memerlukan suatu kondisi keseimbangan antara pengaruh- pengaruh lingkungan, cara hidup, dan berbagai komponen hakekat manusia. Komponen-komponen ini digambarkan dengan istilah *passion-humor* (ruh-tubuh) yang harus berada di dalam ekuilibrium (keseimbangan). Doktrin ala *Hipocrates* tentang humor dapat dinyatakan kembali dalam pengertian keseimbangan kimia dan hormon; dan *passion* mengacu pada interdependensi antara jiwa dengan tubuh.²⁸⁶

²⁸⁵ Nana Sudjana dan Eddy Susanta, *Pendekatan Sistem bagi Administrator Pendidikan: Konsep dan Penerapannya*, Bandung: Penerbit Sinar Baru, 1989, hal. 91.

²⁸⁶ Nana Sudjana dan Eddy Susanta, *Pendekatan Sistem bagi Administrator Pendidikan: Konsep dan Penerapannya*, hal. 378.

Dengan demikian, humor dapat dimaknai sebagai kesehatan yang mengacu pada dimensi jasadi, sedangkan *passion* mengacu pada kesehatan yang berdasarkan pada aspek ruhani. Tradisi Hipocrates, dengan penekanannya pada kesalinghubungan yang mendasar antara jiwa, tubuh, dan lingkungan (*humorpassion*), merupakan suatu titik tinggi dari filsafat medis barat yang memiliki daya tarik sama kuatnya sejak 2.500 tahun yang lalu hingga sekarang. Sebagaimana ditulis oleh Dubos, yang membuat pernyataan dari pernyataan Whitehead tentang hutang filsafat Eropa pada Plato, “Kedokteran modern tiada lain adalah suatu rangkaian komentar dan penjelasan tentang tulisan-tulisan Hipocrates.” Tema-tema utama kedokteran ala Hipocrates, bahwa kesehatan sebagai suatu kondisi yang seimbang, pentingnya pengaruh-pengaruh lingkungan, dan interdependensi antara relasi jiwa-tubuh tampaknya sekarang hanya sekedar teori yang tidak diterapkan di dalam praktik, karena kedokteran sekarang hanya melihat bahwa sehat adalah sekedar tidak adanya penyakit fisik belaka.²⁸⁷

Jadi, kesehatan merupakan fenomena multidimensional yang melibatkan aspek-aspek fisik, psikologis, dan sosial yang saling tergantung (termasuk aspek ruhani). Gambaran umum tentang “sehat“ dan “sakit“, sebagai ujung yang berlawanan, sebagai sebuah kontinum berdimensi tunggal, sangat menyedihkan. Penyakit fisik mungkin dapat diseimbangkan oleh suatu sikap mental yang positif dan dukungan sosial, serta spiritual, sehingga kondisi secara keseluruhan merupakan salah satu kesejahteraan. Sebaliknya, persoalan-persoalan emosional (penyakit batin) atau isolasi sosial dapat membuat seseorang merasa sakit, meskipun dia sebenarnya sehat secara fisik. Dimensi-dimensi kesehatan yang majemuk ini pada umumnya saling mempengaruhi, dan perasaan sehat yang paling kuat akan terjadi apabila dimensi-dimensi itu seimbang dan terintegrasi. Pengalaman sakit dari sudut pandang sistem berasal dari pola-pola kekacauan yang mungkin menjadi jelas pada berbagai tingkat organisme, dan juga dalam berbagai interaksi antara organisme dengan sistem-sistem lebih besar yang melingkupinya.²⁸⁸

²⁸⁷ Nana Sudjana dan Eddy Susanta, *Pendekatan Sistem bagi Administrator Pendidikan: Konsep dan Penerapannya*, hal. 382.

²⁸⁸ Nana Sudjana dan Eddy Susanta, *Pendekatan Sistem bagi Administrator Pendidikan: Konsep dan Penerapannya*,....., hal. 382.

Capra kemudian memaknai kesehatan dari sudut pandang sistem. Karakteristik penting dari pendekatan sistem adalah pengertian tatanan bertingkat yang melibatkan tingkat-tingkat kompleksitas yang berbeda-beda, baik di dalam organisme individual maupun di dalam sistem-sistem sosial dan ekologis. Oleh karena itu, pandangan sistem tentang kesehatan dapat diterapkan pada berbagai macam tingkat sistem diantaranya yaitu tiga tingkat kesehatan yang saling tergantung individual (subjek), sosial (subjek-subjek), dan ekologis (subjek-objek).

Capra lebih lanjut menjelaskan bahwa pandangan sistematis terhadap kesehatan berakar dari pandangan sistematis tentang kehidupan. Makhluk hidup adalah sistem yang mengatur diri sendiri, menunjukkan tingkat stabilitas yang sangat tinggi. Stabilitas ini bukanlah statis, melainkan dinamis dan ditandai oleh fluktuasi yang kompleks, konstan, dan saling bergantung satu sama lain. Agar sistem tersebut dapat terus berfungsi dan sehat, ia harus memiliki fleksibilitas, yang memungkinkan adanya banyak pilihan untuk berinteraksi dengan lingkungannya. Fleksibilitas suatu sistem bergantung pada sejauh mana variabel dapat berfluktuasi dalam batas toleransinya. Semakin dinamis kondisi organisme, semakin besar fleksibilitasnya, baik pada tingkat fisik, mental, sosial, teknologi, atau ekonomi, yang sangat penting bagi kemampuan sistem untuk beradaptasi dengan perubahan lingkungan. Kehilangan fleksibilitas berarti kehilangan kesehatan..²⁸⁹

Makna dinamis disini adalah suatu sistem organisme tersebut mudah menyesuaikan diri dan mengalami keseimbangan antara aspek-aspek fisik dan psikologis suatu organisme, beserta interaksinya dengan lingkungan alam dan sosial. Organisme atau suatu sistem itu dapat melakukannya dengan kembali, kurang lebih, ke kondisi asalnya melalui berbagai macam pemeliharaan diri yang mencakup homeostasis, adaptasi, regenerasi, dan pembaruan diri, misalnya penyakit-penyakit ringan yang merupakan bagian dari kehidupan kita sehari-hari dan biasanya sembuh sendiri.

Sebaliknya, organisme dapat juga mengalami proses transformasi diri dan transendensi diri, melibatkan tahap-tahap

²⁸⁹ Nana Sudjana dan Eddy Susanta, *Pendekatan Sistem bagi Administrator Pendidikan: Konsep dan Penerapannya*,..., hal. 396.

kritis dan ambisi yang menghasilkan suatu kondisi seimbang yang sama sekali baru. Berada dalam keseimbangan dinamis berarti melampaui fase-fase sakit temporer yang dapat digunakan untuk belajar dan tumbuh. Keseimbangan alami organisme hidup mencakup keseimbangan antara tendensi-tendensi untuk menonjolkan diri dan untuk berinteraksi. Untuk menjadi sehat, maka organisme harus menyimpan otonomi individunya, akan tetapi pada saat yang sama dia harus mampu mengintegrasikan dirinya secara harmonis ke dalam sistem-sistem yang lebih besar. Kapasitas untuk integrasi ini erat hubungannya dengan fleksibilitas organisme dan dengan keseimbangan dinamis.

Integrasi pada satu tingkat sistem memanifestasikan dirinya sebagai keseimbangan pada satu tingkat yang lebih besar, sebagaimana integrasi harmonis komponen-komponen individual ke dalam sistem-sistem yang lebih besar menghasilkan keseimbangan sistem-sistem tersebut. Dengan demikian, sakit merupakan konsekuensi ketidakseimbangan dan ketidakserasian, dan sering dapat dilihat sebagai sesuatu yang berpangkal pada kurangnya integrasi. Hal ini benar terutama bagi penyakit mental, yang seringkali muncul dari kegagalan mengevaluasi dan mengintegrasikan pengalaman inderawi.²⁹⁰

Hazrat Inayat Khan berpendapat tentang kesehatan dalam Perspektif spiritual. Khan berkata, bahwa akar dari semua penyakit-penyakit syaraf, keguncangan mental, dan penyakit fisik adalah satu: yaitu “ketidakharmonisan” atau “ketidakseimbangan“. Sakit adalah keadaan tidak harmonis, baik secara fisik maupun mental. Menurut Hazrat Inayat Khan penyebab terjadinya ketidakharmonisan adalah kurangnya nada dan ritme antara Prana, atau hidup, atau energi adalah nada tersebut, sedangkan sirkulasi keteraturan adalah ritme, yakni keteraturan denyut nadi dan sirkulasi darah melalui pembuluh darah. Secara fisik kurangnya sirkulasi berarti pengentalan dan kurangnya energi (prana) berarti kelemahan. Kedua kondisi ini akan menarik suatu penyakit. Dalam istilah mental, ritme adalah aksi dari akal, baik ketika akal sedang aktif dalam keharmonisan pikiran maupun dalam

²⁹⁰ Nana Sudjana dan Eddy Susanta, *Pendekatan Sistem bagi Administrator Pendidikan: Konsep dan Penerapannya*,..., hal. 396.

ketidakharmonisan, baik akal sedang (bernada) kuat maupun sedang lemah.²⁹¹

Meskipun, keharmonisan tubuh dan akal dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti makanan yang ia makan, cara hidupnya, orang yang ditemuinya, pekerjaan yang dilakukannya, dan iklim tempat tinggalnya. Jika seseorang terus-menerus memikirkan pikiran-pikiran yang harmonis, maka keadaannya, seperti denyut teratur pada nadi dan sirkulasi, tepat dari darah. Jika keharmonisan pikiran rusak, maka akal menjadi beku dan dia akan kehilangan kendali. Akibatnya adalah timbulnya perasaan ketertekanan dan yang dilihatnya adalah kegelapan, keraguan, curiga, ketidakpercayaan, dan bentuk-bentuk kesedihan, serta keputusan berdatangan jika akal berada dalam kondisi seperti itu. Energi akal dapat dipertahankan manakala akal tetap dalam pikiran-pikiran yang harmonis, sehingga akal dapat menyeimbangkan pikirannya. Dalam keadaan seperti ini dia tidak mudah diguncangkan, sehingga keraguan dan kehilangan tidak dapat dengan mudah menguasainya.²⁹²

c. Kesehatan Holistik dalam Islam

Masalah kesehatan Holistik oleh peneliti kesehatan dirangkum dalam penerapan kesehatan melalui program Pendidikan Kesehatan Holistik (*Holistic Health Education* [HHE]). Pendidikan Kesehatan Holistik adalah suatu penerapan konsep pendidikan yang mengacu pada gagasan bahwa semua sifat-sifat sistem yang diberikan dalam bidang studi apa pun tidak dapat ditentukan atau dijelaskan dari jumlah bagian-bagian komponennya. Sebuah cara berpikir holistik berusaha mengintegrasikan beberapa lapisan makna dan pengalaman dari pada mendefinisikan manusia secara sempit. Oleh karena itu, pendidikan holistik adalah suatu filsafat pendidikan yang berbasis pada gagasan bahwa seseorang pada dasarnya dapat menemukan identitas, makna, dan tujuan hidupnya melalui hubungannya dengan masyarakat, lingkungan alam, dan nilai-nilai spiritualnya.²⁹³

²⁹¹ Hazrat Inayat Khan, *The Heart of Sufism*, terj. Andi Haryadi, Bandung: Rosdakarya, 2002, hal. 211-213.

²⁹² Hazrat Inayat Khan, *The Heart of Sufism*, terj. Andi Haryadi, ..., hal. 211-213.

²⁹³ Agus Zaenal Fitri, *Holistika Pemikiran Pendidikan: Upaya Membangun Manusia Berkarakter, dalam Jejen Musfah* (ed.), Pendidikan Holistik: Pendekatan Lintas Perspektif, Jakarta: Kencana, 2012, hal. 39.

Salah satu model pendidikan holistik yang dapat diajukan, adalah kombinasi antara aspek-aspek jasmani-ruhani: tubuh-jiwa-akal-otak-hati/qalbu, kognitif-psikomotorik-afektif, IQ-EQ-SQ, dan *multiple intelligence*.²⁹⁴ Di sisi lain, terdapat mata rantai penghubung yang amat kukuh antara pendidikan kesehatan dengan ajaran Islam (pendidikan kesehatan Islam), sehingga firman Allah dalam Kitab Al-Qur'an sangat menegaskan tentang urgensinya pendidikan kesehatan Islam. Oleh karena itu, muncullah kajian tentang pendidikan kesehatan Qur'ani.²⁹⁵ Ada beberapa prinsip yang perlu dipertimbangkan terkait dengan model pendidikan kesehatan qur'ani tersebut.²⁹⁶

Pertama, tubuh manusia atau jasadi/jasmani manusia merupakan tempat bersemayamnya ruhani/nurani, karena itu terdapat suatu hubungan yang sangat erat antara kesehatan tubuh dan kebahagiaan ruh, atau antara kesehatan ruhani jasmani. Menurut Hawari, kondisi fisik yang tidak sehat, seperti terkena stroke, sakit jantung, dan liver, dapat mempengaruhi kejiwaan seseorang. Tetapi, kondisi kejiwaan juga bisa mempengaruhi kondisi badan. Badan dan jiwa itu saling mempengaruhi. Hal ini dipelajari dalam kedokteran jiwa atau psikiatri, yaitu ilmu mengenai perilaku manusia. Perilaku manusia itu merupakan cerminan dari pikiran dan perasaan. Jiwa terdiri dari tiga unsur, yaitu alam pikiran, alam perasaan, dan perilaku. Jadi, orang yang sakit seharusnya dilakukan secara holistik. Kalau seseorang sakit, badannya sakit dan kejiwaannya terganggu, fungsi-fungsi sosialnya juga terganggu, demikian pula keruhaniannya.²⁹⁷

Fenomena ini melahirkan dua konsekuensi, yaitu *al-insan ramz al-wujud* (tubuh manusia atau jasadi manusia merupakan cermin eksistensinya), maka ruhani dan tubuh saling terkait erat dan saling bergantung dengan tubuh fisik manusia, karena ruhani tidak akan mewujud di dalam dunia tanpa jasadi. Konsekuensi lainnya adalah, agar tetap bereksistensi, manusia harus memelihara wujud lahiriahnya

²⁹⁴ Jejen Musfah, *Membumikan Pendidikan Holistik*, dalam Jejen Musfah (ed.), *Pendidikan Holistik: Pendekatan Lintas Perspektif*, Jakarta: Kencana, 2012, hal. 6.

²⁹⁵ Nina Aminah, *Pendidikan Kesehatan dalam Al-Qur'an*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013, hal. 2-9.

²⁹⁶ Nina Aminah, *Pendidikan Kesehatan dalam Al-Qur'an*, hal. 58-64.

²⁹⁷ Dadang Hawari, *Pendekatan Kejiwaan bagi Penderita Sakit, dalam Sakit Menguatkan Iman, Uraian Pakar Medis dan Spiritual*, Jakarta: Gema Insani Press, 2000, hal. 49.

dalam kondisi yang baik dan sehat.²⁹⁸ Ruhani duluan yang terwujud, sebab dia adalah ‘turunan‘ Muhammad; sebelum lahirnya tubuh, sebab dia adalah ‘keturunan‘ Nabi Adam. Ketika wujud ruhani masuk ke dalam tubuh, barulah ia berbentuk seperti tempatnya (pembadanan ruhani). Karena, *al-insan* ‘abdi ruh, bahwa manusia itu budaknya ruhani, maka keberadaan dan keadaan *jasmani-nafsani*, secara mutlak tergantung kepada ruhani, tidak sebaliknya. Sebab, dimensi jasadi dan jasmani berasal dari ‘keturunan’ Adam, yang tercipta dari debu. Sedangkan dimensi ruhani berasal dari ‘turunan’ Muhammad, tercipta dari cahaya.

Kedua, kesehatan dan pemeliharaan jasmani menjadi hal yang sangat penting menurut pandangan agama Islam yang bersumber dari Al-Qur’an, agar manusia tetap sehat secara zahir maupun batin. Sebab, zahir menunjukkan batin dan lahir menunjukkan zahir. Batin-zahir-lahir (dari dalam ke luar), adalah relasi trilogi antara ruhani-jasmani-jasadi atau antara akhlak/syarakbudi/adat (panca indera yang lima)-budaya. Orang sakit tidak memiliki kemampuan secara maksimal untuk melaksanakan kewajiban kemanusiaan yang diwajibkan agamanya. Penyebabnya, karena adanya hubungan yang sangat erat antara ruhani-jasmani.²⁹⁹ Pengaktifan tubuh atau fisik dilakukan dengan menggunakan ruhani, dan aktivitas ruhani atau mukmin/iman harus dikontrol oleh rasa atau nikmat atau zat.

Ketiga, urgensi pendidikan kedokteran dan kesehatan Islam mendorong umat muslim untuk mempelajari ilmu kedokteran dan kesehatan jasadi manusia atau tubuh manusia itu sendiri, karena di dalam tubuh manusia itu ada “ayat“ atau “tanda“ (suara hati: ayat-ayat suci) yang dapat menyuarakan Suara Tuhan. QS. Al-Rum/30:20; QS. Al-‘Ankabut/29:20; QS. Yasin/36:33; QS. Al-Fussilat/41:39.

Keempat, Al-Qur’an meminta manusia agar memperhatikan keadaan ‘diri’nya dengan cermat, dan mendorongnya mempelajari keadaan tubuh, jiwa atau ruh, dan ruhani, serta hubungan semuanya. Karena memelihara kesehatan jasadi dan jasmani amat penting, agar ruhani juga sehat, maka pengaturan makanan juga sangat diperhatikan

²⁹⁸ Seyyed Hossein Nasr, *Islamic Sciences* (ttp.: World of Islam Festival, 1976), hal. 23.

²⁹⁹ Rahman Sani, *Hikmah Zikir dan Doa: Tinjauan Ilmu Kesehatan*, Jakarta: al-Mawardi Prima, 2002, hal. 14-17.

dalam Islam. Islam mengharamkan jenis makanan tertentu karena dampaknya yang buruk (prinsip preventif), tidak hanya kepada jasadi, tetapi juga kepada ruhani QS. Al-Nah/16: 115; QS. al-Baqarah/2: 172; QS. al-Baqarah/2: 168. Di sisi lain, Al-Qur'an memberi petunjuk pola makan yang seimbang kepada jasadi manusia, seperti protein hewani, lemak, kalsium, zat besi, garam, daging, ikan, susu, buah-buahan, dan lain sebagainya.

Kelima, ternyata, yang menyembuhkan penyakit manusia itu adalah Tuhan QS. al-Anbiya/21:83-84; QS. al-Qassas/ 28: 26; QS. Al-Baqarah/2: 247.

d. Kesehatan Holistik: Bio-Psiko-Sosio-Spiritual

Ada sebuah hadis Nabi yang diriwayatkan oleh Muslim dan Ahmad, dari Jabir bin Abdullah, "*Likulli da'in dawa'un fa'iza usiba dawa'ud da'i bari'a bi iznillahi 'azza wa jalla*" (setiap penyakit ada obatnya; jika obat itu tepat mengenai sasarannya, maka dengan izin Allah penyakit itu akan sembuh). Konsep sehat bio-psiko-sosio-spiritual, dapat bermakna sebagai sebuah relasi alam-masyarakat-Tuhan, dengan individu sebagai "pusatnya". Bahwa, dalam konsep "manusia" itu ada tri-dimensinya, yaitu dimensi tubuh manusia (biologis) yang berasal dari alam (angin, air, tanah, api), dimensi manusianya (psikologis dan sosiologis: hawa, nafsu, dunia, syetan) yang sangat terkait sebagai modal relasinya dengan masyarakat, dan dimensi ruhani (spiritualis) yang menyempurnakan kejadian manusia, itu berasal dari Tuhan. Dari penjelasan ini kita dapat mengatakan bahwa dalam kesehatan holistik, ada tiga "komponen" yang saling terkait: Tuhan-alam-masyarakat.

Apabila dibaca dari perspektif individu, maka dikatakan "sehat holistik" itu, jika individu tersebut menjalin hubungan yang seimbang dan harmonis dengan Tuhan (subjek-Subjek), dengan alam (subjek-objek), dan dengan masyarakat (subjek-subjek: intersubjektif). Hal ini ditegaskan lagi oleh organisasi kesehatan Internasional WHO (1984) maupun Undang-Undang Kesehatan (2009), yang menyebutkan bahwa keadaan sehat yang meliputi aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial, serta dapat produktif secara sosial maupun ekonomis. Hal ini menunjukkan bahwa status kesehatan seseorang tidak hanya diukur dari aspek fisik dan mental semata, namun juga dinilai berdasarkan produktivitas sosial, ekonomi, dan spiritual. Kesehatan mental (jiwa) mencakup komponen pikiran,

emosional, dan spiritual. Secara spiritual, sehat tercermin dari praktik keagamaan, kepercayaan dan perbuatan baik yang sesuai dengan norma.³⁰⁰

Dalam Musyawarah Nasional Ulama tahun 1983, Majelis Ulama Indonesia (MUI) menggambarkan kesehatan sebagai "ketahanan jasmani, ruhani, dan sosial, yang dimiliki manusia, sebagai karunia Allah dan wajib disyukuri dengan mengamalkan (tuntunan-Nya), dengan memelihara serta mengembangkannya", menurut Quraish Shihab.³⁰¹ Sedangkan Nina menawarkan tiga dimensi kesehatan yang harus terkait satu dengan lainnya, yaitu: *pertama*, sehat jasmani (sehat badan, sehat makanan, sehat lingkungan, dan aktif dalam beraktivitas); *kedua*, sehat ruhani (memiliki iman, selalu bersyukur dan berdoa, ikhlas dan sabar, dan tawakal, berprasangka baik); *ketiga*, sehat sosial (amar makruf dan nahi munkar, pemaaf dan empati, dan toleransi serta menghargai orang).³⁰²

Model kesehatan holistik bio-psiko-sosio-spiritual tersebut dalam menangani kesehatan manusia untuk mencapai kesejahteraan hidup (*well being*), meniscayakan adanya bentuk kerjasama antara agamawan di satu pihak dan pengobatan secara keseluruhan yang dilakukan oleh dokter di pihak lain. Keduanya dapat saling bekerjasama saling menguntungkan, yaitu: "*Pertama*, konstruksi teoritis atau konsep tentang manusia di masyarakat dewasa ini menyedihkan dan memerlukan rekonstruksi kembali dalam semua bidang ilmu pengetahuan kemanusiaan, seperti ekonomi, sosiologi, kedokteran, filsafat, psikologi, dan psikiatri. *Kedua*, fungsi diagnostik-analitik psikiatri dapat ditolong dengan lebih mendalami persepsi tentang agama, dengan interpretasi yang kreatif (*ijtihad*). *Ketiga*, komunikasi timbal-balik antara agamawan dan dokter (psikiater) dalam upaya bersama mengobati manusia apakah sebagai individu, kelompok, maupun masyarakat."³⁰³

Pendekatan spiritual atau keagamaan atau psiko-spiritual atau psiko-religius dalam praktik penyembuhan penyakit, tidaklah diartikan untuk mengubah keimanan seseorang atau

³⁰⁰ Soekidjo Notoatmodjo, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, hal. 3-4.

³⁰¹ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan, 1999, hal. 182.

³⁰² Nina Aminah, *Pendidikan Kesehatan dalam Al-Qur'an*, hal. 132-194.

³⁰³ Dadang Hawari, *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: Dana Bakti Prima Yasa, 1996, hal. 21.

pasien terhadap agama yang sudah diyakininya, melainkan untuk membangkitkan kekuatan spiritual atau keruhaniannya dalam menghadapi penderitaan penyakit. Oleh karena itu, aspek spiritual memiliki nilai yang sama dengan semua aspek lainnya. Oleh karena itu, disarankan bahwa terapi holistik terdiri dari empat dimensi: terapi fisik/biologik yang menggunakan obat psikofarmaka; terapi psikologik (psikoterapi); terapi psikososial; dan terapi psikospiritual/psikoreligius.³⁰⁴

e. Manusia Holistik

Hanna Djumahana Bastaman mendefinisikan manusia holistik sebagai makhluk yang memiliki dimensi biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Orang-orang ini sering disebut sebagai *biopsikososialspiritual*. Karena manusia adalah makhluk biologis, mereka tidak dapat mengabaikan hukum alam. Ia terdiri dari sistem-sistem organ tubuh yang terus berusaha untuk hidup atau mempertahankan kehidupan. Setiap orang memiliki kebutuhan psikologis untuk mengembangkan kepribadian, belajar dan berpikir, memiliki kepribadian sendiri, dan bertindak sebagai manifestasi atau representasi dari kejiwaannya. Orang-orang akan beradaptasi, bersosialisasi, dan hidup bersama dengan orang lain sebagai makhluk sosial. Sebagai makhluk spiritual, mereka akan memiliki keyakinan terhadap Tuhan dan memiliki motivasi atau pandangan hidup yang sesuai dengan keyakinan ini.³⁰⁵ Kemudian menurut Yustinus Semiun, keempat dimensi itu harus seimbang satu sama lain karena semuanya saling penting. Jika keempat unsur ini tidak saling seimbang maka akan menyebabkan ancaman dan gangguan bagi dimensi lainnya. Oleh karena itu, keempat dimensi tersebut harus selalu terjaga dan terpelihara.³⁰⁶

Menurut Carol D. Ryff, manusia ditentukan oleh tiga dimensi utama (*determinan tridimensional*) yaitu *organo-biologi, psikoedukasi, dan sosiokultural*.³⁰⁷ Dalam pandangan Ryff manusia holistik diartikan sebagai manusia yang telah

³⁰⁴ Dadang Hawari, *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*,..., hal. 21.

³⁰⁵ Hanna Djumahana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil dan Pustaka Pelajar, 2011, hal. 49-55.

³⁰⁶ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental*, Yogyakarta: Kanisius, 2006, hal. 268.

³⁰⁷ Carol D. Ryff, Happiness is Everything, or is it? Exploration on the Meaning of Psychological Well Being, dalam *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57, No. 6, 1989, hal. 107.

sejahtera psikologisnya, yaitu orang yang berkarakter positif terhadap diri dan lingkungannya, yang mampu mengatur dan menentukan sikap dan pilihan yang terbaik bagi diri sendiri maupun orang lain, memiliki tujuan hidup yang jelas dan memiliki pertumbuhan diri yang baik sehingga mampu mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Pandangan Ryff belum menyentuh dimensi spiritual manusia. Padahal dimensi yang menjadi esensi dalam diri manusia adalah dimensi spiritual.

Berbeda dengan pandangan di atas, Rani Anggraeni Dewi dalam buku *Menjadi Manusia Holistik* mengartikan manusia holistik sebagai manusia yang tidak hanya sejahtera psikologisnya saja, namun juga sejahtera spiritualnya. Orang yang sejahtera spiritualnya adalah orang yang telah dekat dengan Tuhannya, sehingga perilaku yang tercermin dalam dirinya adalah perilaku Tuhan (*attakhluq bi akhlāq Allāh*).³⁰⁸ Hal ini sangat dimungkinkan manusia berakhlak seperti Tuhan, karena manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan yang memiliki sifat-sifat Ilahiah yang suci (*teomorfis*) yang kepadanya Tuhan meniupkan sebagian dari ruh-Nya sehingga wajar jika ada manusia yang mampu berakhlak seperti akhlak Tuhan.³⁰⁹ Manusia yang mampu berakhlak seperti Tuhan tersebut disebut sebagai *Insān Kāmil* (Manusia Holistik).

f. Manusia Holistik dalam Tasawuf

Robert Frager (Ragib al-Jerahi). Seorang mursyid dan pengajar tasawuf di Amerika berpendapat bahwa manusia adalah makhluk Tuhan yang memiliki dimensi lahiriah (jasad) dan batiniah (*nafs*, *qalb*, dan *ruh*). Kedua dimensi itu menjadi satu sehingga terbentuklah manusia yang memiliki potensi suci (fitrah). Potensi suci ini yang akan membimbingnya menuju manusia holistik yang bertauhid, bertaqwa, bertawakal, ikhlas dan mampu menjadi khalifah di bumi ini.³¹⁰ Robert Frager juga berpandangan bahwa diantara dimensi lahiriah dan batiniah yang ada pada manusia, dimensi batiniah merupakan dimensi yang paling utama yang mampu

³⁰⁸ Rani Anggraeni Dewi, *Menjadi Manusia Holistik*, Jakarta: Penerbit Hikmah, 2006, hal. 13-46.

³⁰⁹ Yunasril Ali, *Jalan Kearifan Sufi*, Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2002, hal. 13.

³¹⁰ Robert Frager, *Hati, Diri dan Jiwa*, terjemahan Hasmiyah Rauf (Jakarta, PT Serambi Ilmu Semesta, 2005, hal. 11-28.

menggerakkan segala aktifitas manusia dan mengantarkannya menjadi manusia holistik atau sebaliknya. Dimensi batiniah yang berpengaruh ini berpusat di hati.³¹¹ Hal ini sebagaimana hadis yang disampaikan Nabi SAW sebagai berikut:

Sesungguhnya di dalam tubuh ada segumpal daging. Apabila ia baik maka baik pula seluruh tubuh dan apabila rusak maka rusak pula seluruh tubuh. Ketahuilah, segumpal daging itu adalah hati. (HR. Bukhari).³¹²

Menurut Robert Frager hati manusia memiliki empat stasiun diantaranya dada (*shadr*), hati (*Qalb*), hati lebih dalam (*lubb*), lubuk hati terdalam (*fuad*).³¹³ Setiap stasiun menampung sinar cahaya yang dengannya ia berperilaku. Dada menampung cahaya amaliah dari bentuk praktek keagamaan, hati menampung cahaya iman, hati lebih dalam menampung cahaya makrifat dan pengetahuan akan kebenaran spiritual, sedangkan lubuk hati terdalam menampung cahaya kesatuan. Jika keempat stasiun itu dijaga dengan baik maka ia akan menjadi manusia holistik yaitu manusia yang telah sejahtera batinnya. Sedangkan jika keempat stasiun tersebut tidak seimbang karena tidak dijaga maka kondisi batinnya akan sakit dan menderita. Robert Frager juga menjelaskan bahwa untuk sampai pada derajat manusia holistik maka seseorang harus rajin melakukan ibadah, berdoa, beriman, bertaqwa, bertawakal, ihsan, *tazkiyatun nafs* (membersihkan jiwa) dan mentransformasikan batin.³¹⁴

Penjelasan tersebut sejalan pula dengan prinsip dalam tasawuf bahwa untuk sampai kepada Tuhan maka setiap individu harus mentransformasikan diri dengan melalui proses *takhalli*, *tahalli* dan *tajalli* sehingga manusia mampu mentransformasikan dirinya menuju Tuhan yang tiada batas.³¹⁵ Pendapat yang dikemukakan oleh Robert Frager sama dengan pemikiran al-Ghazali. Menurut al-Ghazali, setiap manusia dipengaruhi oleh tiga dimensi yaitu akal, hati, dan *nafs*. Dari

³¹¹ Robert Frager, *Psikologi Sufi untuk Transformasi Hati, Jiwa dan Ruh*, terjemahan Hasmiyah Rauf, Jakarta: Zaman, 2014, hal. 48.

³¹² Lidwa Pusaka I – Software - Imam Bukhari, *Shahih Bukhari* (Kitab Iman, Bab Keutamaan orang yang memelihara agamanya), No. Hadist: 50.

³¹³ Robert Frager, *Psikologi Sufi untuk Transformasi Hati, Jiwa dan Ruh*, hal. 64.

³¹⁴ Robert Frager, *Psikologi Sufi untuk Transformasi Hati, Jiwa dan Ruh*,..., hal. 58-56.

³¹⁵ S. Hamdani, "Tasawuf Sebagai Solusi Krisis Spiritual Bangsa Indonesia", dalam *Jurnal Tasawuf*, Vol. 1, No. 2 Juli 2012, hal. 261.

ketiga dimensi tersebut, satu sama lain saling berusaha mendominasi bagian lainnya sehingga ia akan menjadi pemimpin atas bagian lainnya. Jika hati yang menang, maka kondisi jiwa dalam keadaan tenang (*nafs muthmainnah*) akan berpengaruh terhadap perilakunya yang baik. Jika akal yang menang, maka kondisi jiwa terkadang dalam keadaan tenang dan terkadang menyesal (*nafs lawwamah*). Dengan demikian perilaku yang teraktualisasi terkadang baik dan terkadang tidak. Sedangkan jika nafs yang menang, maka kondisi jiwa menjadi tidak tenang dan hal ini akan berpengaruh pula pada perilakunya yang negatif dan mengarah pada maksiat (*nafs ammarah*).³¹⁶

2. Macam-macam Kesehatan dan Keselamatan

a. Kesehatan dan Keselamatan Fisik

Kesehatan fisik merupakan adanya keadaan organ tubuh yang dapat berfungsi secara baik tanpa merasakan sakit atau keluhan dan memang secara objektif tidak tampak sakit. Semua organ tubuh dapat bekerja secara normal. Sudah menjadi kodratnya apabila semua makhluk hidup memerlukan makanan. Apalagi manusia sebagai makhluk yang paling sempurna tentunya membutuhkan makanan. Makanan disini maksudnya adalah segala sesuatu yang digunakan manusia supaya dapat hidup. Makanan yang dikonsumsi sehari-hari hendaknya merupakan makanan seimbang terdiri atas bahan-bahan makanan yang tersusun secara seimbang baik dari segi jenis dan jumlahnya atau kuantitasnya maupun dari kualitasnya yang dapat memenuhi syarat hidup sehat. Apabila seseorang salah dalam mengkonsumsi makanan dapat menimbulkan dampak yang tidak baik. Hukum kehidupan yaitu jika tidak makan (dalam jangka lama) maka akan mati. Demikian pula, kalau seseorang memakan makanan atau jenis makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh maka buka saja mati cepat tetapi juga akan hidup menderita bahkan sakit-sakitan. Sehingga jelas bahwa bukan banyaknya makanan yang dikonsumsi merupakan jaminan tubuh sehat, namun dari segi kualitas makanan yang memang dibutuhkan oleh masing-masing tubuh.

Kualitas makanan yang dikonsumsi hendaknya yang berkualitas bagi tubuh, karena segala makanan yang

³¹⁶ al-Ghazali, *Ringkasan Ihya'Ulumuddin*, terjemahan Zeid Husein al-Hamid, Jakarta: Pustaka Amani, 2007, hal. 215-262.

dikonsumsi menjadi syarat untuk menyambung hidup. Tanpa makanan tubuh tidak akan bekerja dengan baik. Makanan mengandung beberapa asupan bahan yang diperlukan tubuh. Namun, terkadang kesadaran akan pentingnya makanan yang sehat tidak dihiraukan masyarakat. Hal ini menjadi pemicu adanya minat masyarakat berpindah pada makanan-makanan yang serba instan dan murah tanpa memperhatikan aspek kebersihan maupun kesehatannya untuk tubuh. Di kalangan ahli gizi, terdapat semboyan “*You are what you eat* (kamu adalah apa yang kamu makan).³¹⁷ Makanan tidak hanya memengaruhi perilaku, mood, dan struktur kepribadian, tetapi juga berfungsi sebagai sumber kalori untuk memenuhi kebutuhan fisik. Pada hakikatnya, kita makan makanan untuk mengangkut energi, jadi sangat penting untuk memperhatikan apa yang kita makan.

Pada hakikatnya, manusia memerlukan tiga kebutuhan pokok untuk kelangsungan hidupnya, yakni sandang (pakaian), pangan (makanan), dan papan (tempat tinggal). Ketiga aspek ini harus saling berhubungan dengan baik. Berbicara tentang makanan, idealnya makanan tersebut mampu memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG). Makanan sehat merupakan makanan yang bersih dan kaya akan nutrisi. Makanan dapat dikategorikan sebagai bergizi jika ia mengandung nutrisi yang cukup dan kualitasnya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Sementara itu, makanan bersih adalah makanan yang bebas dari kuman, penyakit, dan tidak memiliki sifat yang meracuni tubuh. Beberapa hal yang dapat menjadi tolak ukur (syarat) apakah makanan tersebut sehat atau tidak hendaknya mencakup beberapa poin berikut;

- 1) Cukup mengandung kalori.
- 2) Seimbang antar zat makanan pokok (karbohidrat dan lemak)
- 3) Cukup mengandung protein
- 4) Cukup mengandung vitamin.
- 5) Mengandung garam, mineral dan air.
- 6) Mudah dicerna.
- 7) Higienis. Yaitu tidak mengandung bibit penyakit.
- 8) Alami, yaitu tidak mengandung pewarna, pemanis buatan, atau pengawet.

³¹⁷ Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah; Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad Saw*, Jakarta: Noura, 2012, hal. 119.

Makanan yang layak dikonsumsi manusia adalah makanan yang memenuhi asupan gizi yang dibutuhkan tubuh, biasanya makanan tersebut berasal dari makanan yang alami bukan berasal dari makanan yang diolah dengan melibatkan kimiawi. Makanan yang alami dapat kita peroleh dengan mengolah bahan makanan yang ada secara sederhana, misalnya dengan menggoreng, mengukus, merebus dan lain sebagainya. Sedangkan makanan yang tidak baik adalah makanan yang pengolahannya menggunakan proses kimiawi. Contoh makanan yang tidak baik untuk kesehatan adalah, makanan instan, fast food, produk olahan dan sebagainya, karena jika makanan tersebut dikonsumsi secara rutin setiap hari maka dikhawatirkan akan terjadi penumpukan bahan pengawet.

Sebaiknya konsumsi terhadap makanan yang kurang baik tersebut dapat dibatasi atau diatur frekuensinya, semakin kecil frekuensi mengkonsumsi makanan yang kurang baik tersebut maka akan semakin menyehatkan tubuh kita karena pada hakikatnya makanan yang baik adalah makanan yang cepat membusuk, yang menandakan bahwa makanan tersebut mudah untuk dicerna dan diserap oleh tubuh kita.

M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa kitab suci menggunakan dua terminologi utama mengenai kesehatan, yaitu "sehat" dan "*afiat*." Dalam kamus bahasa Arab, "*afiat*" berarti melindungi hamba-hamba Allah dari segala jenis bahaya dan tipuan. Perlindungan semacam itu hanya bisa dicapai secara sempurna oleh mereka yang menghargai dan mematuhi petunjuk-petunjukNya. Sehingga, "*afiat*" didefinisikan sebagai fungsi dari anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan penciptaannya. Sebagai contoh, mata yang mampu melihat dan membaca tanpa bantuan kacamata disebut sehat. Namun, mata yang sehat tidak seharusnya melihat dan membaca hal-hal yang dilarang, karena hal tersebut bertentangan dengan fungsi yang diharapkan dari penciptaan mata.³¹⁸

Nikmat dari Allah sangat berlimpah tidak terkira. Sebagaimana yang tertera dalam firman-Nya, yaitu: Artinya: *"Dan jika kamu menghitung-hitung nikmat Allah, niscaya kamu tak dapat menentukan jumlahnya. Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. QS. Al-Nahl/16:18.*

³¹⁸ M. Quraish Shihab, *Wawasan al Quran Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, t.th.), hal. 1.

Demikian besarnya nikmat kesehatan ini, hingga dalam sebuah hadis Nabi menggandengkan dua nikmat yang sangat besar bagi manusia, yaitu nikmat iman dan kesehatan. *Artinya: Wahai manusia, sesungguhnya manusia tidak diberi yang lebih baik di dunia daripada keyakinan dan kesehatan maka mohonlah keduanya kepada Allah SWT.* (HR. Ahmad). Dalam hadis tersebut Nabi merangkaikan persyaratan mendasar untuk memperoleh kesejahteraan dunia dan akhirat. Iman adalah dasar untuk keselamatan dalam hidup ini, terutama untuk kehidupan setelah mati. Adapun kesehatan adalah syarat mendasar untuk kehidupan di dunia ini karena betapa pun banyak nikmat yang dimiliki. Menjadi tidak bermakna apabila seseorang jatuh sakit. Hal ini senada dengan ucapan Soraya Susan Behbehani, *"Tubuh harus dirawat karena ia adalah cetakan bagi kehidupan dan jiwa ada di dalamnya; semacam kerang yang mengandung mutiara yang sedang tumbuh tanpa kerang tidak akan ada mutiara."*³¹⁹

Tidaklah berlebihan untuk mengatakan bahwa konsep hidup sehat dalam Islam merupakan bagian integral dari hukum syariat Islam. Islam, sebagai sistem nilai yang terintegrasi, memiliki aturan yang lengkap dan mencakup aspek-aspek besar dalam kehidupan. Hal ini terlihat dari ibadah-ibadah ritual yang mensyaratkan untuk dimulai dengan proses pembersihan dan penyucian diri, seperti ibadah shalat yang tidak dapat dilakukan tanpa melakukan bersuci, yang disebut wudhu (*hadats* kecil) atau mandi (*hadats* besar). Selain itu, Islam juga membahas bagaimana seorang Muslim seharusnya makan, minum, berpakaian, menjaga kebersihan, melakukan aktivitas fisik, mengelola kehidupan emosional, dan mengatur dirinya sendiri, yang secara umum diatur oleh *syari'at* Islam (tidak ada ajaran lain yang mengatur hal-hal tersebut secara detail dalam teksnya).

Simpul-simpul pemeliharaan kesehatan dalam Islam terletak pada kehidupan yang bersih, aktif, tenang, moderat, adil, proporsional, seimbang, dan alami. Islam melarang melakukan sesuatu dengan mengabaikan kebutuhan diri. Nabi juga menegur beberapa sahabatnya yang bermaksud melampaui batas, bersifat ekstrem, dan berlebih-lebihan dalam beribadah. Ketika ada seorang sahabat yang berazam; akan

³¹⁹ Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah; Meneladani Gaya hidup Sehat Nabi Muhammad Saw.*, hal . 52.

berpuasa terus menerus, shalat tahajjud sepanjang malam penuh sehingga kebutuhan jasmaniahnya terabaikan, Nabi sampai mengatakan hal ini dapat diketahui di antaranya dengan melihat dua hadīs Nabi Saw sebagai berikut: *Menceritakan kepadaku ‘Amr bin ‘Āṣ, dia berkata, Rasulullah bertanya kepadaku, apakah benar kau berpuasa seharian penuh lalu kamu sholat malam sepanjang malam? Aku jawab, ya benar wahai Rasulullah.*

Rasulullah berkata, jangan lakukan itu, tetapi puasalah dan berbukalah, sholat malam dan tidurlah. Karena sesungguhnya badanmu mempunyai hak atas dirimu, matamu punya hak atas dirimu, dan istrimu juga punya hak atas dirimu. Sesungguhnya cukuplah bagimu jika kamu berpuasa tiga hari setiap bulan, karena bagimu setiap kebaikan dibalas sepuluh kebaikan. Dan itu berarti kamu telah melakukan puasa sepanjang tahun (dahr). Maka kemudian aku meminta tambahan lalu Rasulullah menambahkannya. Aku berkata, wahai Rasul, aku memiliki kekuatan. Rasul bersabda, berpuasalah dengan puasa Nabi Daud dan jangan kau melebihi itu. Aku bertanya bagaimana cara puasa Nabi Daud tersebut?. Nabi menjawab, puasa setengah tahun. (HR. Al-Bukhārī)

Dalam hadīs lain seruan Nabi kepada umatnya untuk tidak melakukan hal yang berlebihan adalah sebagai berikut: *Anas bin Mālik berkata, ada tiga orang datang ke rumah istri-istri Nabi, mereka bertanya tentang ibadah Nabi. Setelah mereka diberitahu mereka berkata, kami tidak ada apa-apanya dibandingkan Nabi. Rasulullah telah diampuni dosa yang telah lalu dan dosa yang akan datang. Setelah itu salah satu dari mereka berkata, saya sholat sepanjang malam, yang lain berkata, saya puasa sepanjang tahun. Dan yang lainnya berkata saya akan meninggalkan wanita dan tak akan menikah selamanya. Kemudian Rasulullah Saw datang menemui mereka dan berkata, sesungguhnya aku demi Allah orang yang paling takut dan paling bertaqwa di antara kalian semua, tetapi aku puasa, dan berbuka aku tidur dan bangun (shalat malam), dan aku menikahi wanita. barangsiapa yang tidak menyukai sunnahku maka ia bukan dari ummatku,” (HR. Al-Bukhari).*

Siapa pun kita, telah ditegaskan Allah untuk tidak melakukan hal di luar batas kemampuan kodrat kita, hal ini sebagaimana yang di firmankan-Nya,

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَ عَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ
 نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا
 تُحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفُزْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ
 الْكَافِرِينَ

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. beri ma'aflah Kami; ampunilah Kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong kami, Maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir. QS. Al-Baqarah/2: 286.

Al-Qur'an, sebagai kitab suci, dan hadis Rasulullah, yang keduanya berfungsi sebagai petunjuk bagi setiap makhluk ciptaan Allah. Kedua hal tersebut memiliki banyak hubungan dengan ajaran Islam tentang kesehatan. Salah satu ajarannya adalah sebagai berikut:

1) Arahan untuk menjaga kebersihan

Karena kebersihan merupakan langkah pertama menuju kesehatan, agama Islam memerintahkan umatnya untuk menjaga kebersihan. Contoh ayat yang menjelaskan tentang hidup bersih adalah surah yang artinya “*dan bersihkanlah pakaianmu dan tinggalkanlah segala macam kotoran*”. QS. Al-Mudatsir/74:74 Dan contoh hadist yang memerintahkan umat muslim untuk hidup sehat adalah “Adakah merupakan hak atas seseorang muslim ketika mandi dalam seminggu, agar sehari daripadanya ia membasahi kepala dan seluruh badannya” (*muttafaqun 'Alaih*).

2) Instruksi untuk menghindari konsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak halal.

Perintah untuk memakan makanan yang baik dan halal serta tidak berlebihan adalah salah satu contoh ajaran Islam tentang kesehatan. Contoh ayat yang menjelaskan tentang hal ini adalah;

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ
عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Wahai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan jangan kamu mengikuti langkah-langkah syaitan, karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu” QS. Al-Baqarah/2: 168.

- 3) Arahan untuk mempertahankan kesucian lahir dan bathin
Pebelajaran ini adalah perintah untuk menjaga kebersihan baik secara fisik maupun spiritual. Pengajaran ini sangat penting untuk kesehatan, karena seseorang harus menjaga kesucian baik pada tubuh fisik maupun pada rohani atau jiwa (psikologis) untuk mencapai keadaan sehat. Contoh ayat yang menerangkan tentang hal ini adalah;

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ

Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik. QS. Al-Baqarah 2:195.

- 4) Larangan pengrusakan alam
Agama Islam melarang merusak lingkungan, karena kita tahu bahwa lingkungan sangat penting untuk kesehatan.. Contoh ayat yang berkaitan dengan ajaran ini adalah surah Al-Baqarah ayat 205.

وَإِذَا تَوَلَّى سَعَى فِي الْأَرْضِ لِيُفْسِدَ فِيهَا وَهُوَ يُهْلِكُ الْخَرْتِ وَالنَّسْلَ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ
الْفَسَادَ

Dan apabila ia berpaling (dari mukamu) ia berjalan di muka bumi untuk mengadakan kerusakan padanya, dan merusak tanaman-tanaman dan binatang ternak dan Allah tidak menyukai kebinasaan.

- 5) Membaca Al-Qur'an
Prinsip dasar bagi orang yang beriman adalah *Tauhid*, yaitu keyakinan kepada kebenaran mutlak Tuhan, Allah. Percayalah ketika kita sakit, hanya Allah yang dapat memberikan kesembuhan. Dalam Al-Qur'an, terdapat

petunjuk tentang obat. “*Wa Nunazilu minal qur-ani ma huwa syifa-uw warahmatul ilmu'minin*” QS. Al Isra/17:82. Dan kami turunkan dari Al Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. Berdasarkan ayat ini, Ibn Al- Qayyim Al-Jauziyyah menyatakan bahwa Al-Qur'an dapat digunakan sebagai *syifa'* untuk penyakit jasmani dan ruhani. Apakah ada bukti yang dapat diterima secara ilmiah? Menurut buku kedokteran Islam, orang yang berbicara tentang Allah dan Al-Qur'an (mengaji) akan lebih sehat dan jantung mereka akan lebih tenang. Hormon endorphin akan memperbaiki siklus bagi orang yang membaca Al-Qur'an karena ini terkait dengan horman.

6) Melaksanakan salat Tahajud

Bangunlah sebelum subuh atau saat dini hari untuk melaksanakan ibadah qiyamul lail. Ini adalah waktu yang sangat baik untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT, dan doa-doa yang dipanjatkan pada waktu tersebut memiliki kemungkinan besar untuk dikabulkan. Pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; Mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang Terpuji” QS. Al-Isra/17:9. Pertanyannya. Apa efek shalat tahajjud pada kesehatan kita? Sebuah penelitian menemukan bahwa ketika seseorang melakukan tahajjud pada tengah malam, mereka mengalami peningkatan hormon-hormon tenang yang mampu membuat mereka merasa lebih santai. Selain itu, proses reparasi (perbaikan sel) juga menyebabkan hormon stres berkurang.

7) Memakan makanan yang halal dan sehat

8) Mengatur Pola Makan dan Minum

Makanan, dalam ilmu kesehatan atau gizi, adalah komponen terpenting dalam menjaga kesehatan. Makanan yang dianggap halal dan thayyiban disebutkan oleh ahli kedokteran Islam. Seperti yang dinyatakan dalam firman berikut, Al-Qur'an meminta orang untuk memperhatikan apa yang mereka makan.

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya”.
(‘Abasa/80: 24).

Daftar makanan yang baik untuk kesehatan tubuh termasuk tumbuh-tumbuhan, daging binatang darat dan laut, produk daging, madu, kurma, susu, dan segala sesuatu yang bergizi. Allah menyatakan,

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Dan Kami jadikan kepadanya kebun-kebum kurma dan anggur dan pancarkan padanya beberapa mata air, supaya mereka makan dari buahnya, dan dari apa yang diusahakan oleh tangan mereka. Maka mengapakah mereka tidak bersyukur.” QS. Yaasin/36:1-3. Senada dengan apa yang diungkapkan dalam QS. An-Nahl/16: 69.

Islam melarang berlebih-lebihan dalam hal makanan, dan melarang melakukan sesuatu yang dapat merusak badan. Islam memberikan hak badan, sesuai dengan fungsi dan daya tahannya, sesuai anjuran Nabi “Bahwa badanmu mempunyai hak”. Islam menekankan keteraturan mengatur ritme hidup dengan cara tidur cukup, istirahat cukup, di samping hak-haknya kepada Tuhan melalui ibadah. Islam memberi tuntunan agar mengatur waktu untuk istirahat bagi jasmani. Keteraturan tidur dan berjaga diatur secara proporsional, masing-masing anggota tubuh memiliki hak yang mesti dipenuhi.

Di sisi lain, Islam melarang membebani badan melebihi batas kemampuannya, seperti melakukan begadang sepanjang malam, melaparkan perut berkepanjangan sekalipun maksudnya untuk beribadah, seperti tampak pada tekad sekelompok sahabat Nabi yang ingin terus menerus shalat malam dengan tidak tidur, sebagian hendak berpuasa terus menerus sepanjang tahun, dan yang lain tidak mau menggauli istrinya, sebagaimana disebutkan dalam hadis “Nabi pernah berkata kepadaku: *Hai hamba Allah, bukankah aku memberitakan bahwa kamu puasa di siang hari dan qiyamul lail di malam hari, maka aku katakan, benarya Rasulullah, Nabi menjawab: Jangan lalukan itu, berpuasa dan berbukalah, bangun malam dan tidurlah, sebab, pada badanmu ada hak dan pada lambungmu juga ada hak*” (HR Bukhari dan Muslim).

9) Olahraga Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan

Olahraga adalah cara terpenting untuk tetap sehat dalam ilmu kesehatan. Kata "olahraga" atau "olahraga"

berasal dari kata Latin "*Disportorea*" atau "*deportore*", yang dalam bahasa Itali berarti "olahraga", "pemeliharaan," atau "hibur untuk bergembira." Olahraga, juga dikenal sebagai olahraga, didefinisikan sebagai aktivitas yang dilakukan oleh manusia untuk menikmati diri mereka sendiri sambil mempertahankan fungsi jasmaniah mereka. Olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, daya tahan, tenaga otot, keseimbangan emosional, efisiensi fungsi alat tubuh, ekspresi dan daya kreatif. Melakukan olahraga secara bertahap, teratur, dan cukup akan meningkatkan dan memperbaiki kesegaran fisik, menguatkan tubuh, dan membuatnya lebih siap untuk beraktivitas. Olahraga adalah bagian dari *ijtihad*iyat menurut ulama fikih. Secara umum, melakukannya adalah mubah dan bahkan dapat dianggap sebagai ibadah jika diniati atau mampu melakukannya dengan sempurna. Pelaksananya tidak bertentangan dengan aturan Islam. Sumber ajaran Islam tidak mengatur masalah olahraga secara rinci karena termasuk masalah duniawi atau *ijtihad*iyat; oleh karena itu, bentuk, teknik, dan peraturan olahraga diserahkan sepenuhnya kepada individu atau ahlinya. Islam hanya memberikan standar umum yang harus diikuti dalam olahraga.

Nash Al-Qur'an yang dijadikan sebagai pedoman perlunya berolahraga, dalam konteks perintah jihad agar mempersiapkan kekuatan untuk menghadapi kemungkinan serangan musuh, yaitu ayat:

وَ أَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَ مِنْ رِبَاطِ الْحَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَ عَدُوَّكُمْ وَ آخِرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَ أَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ

Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi dan dari kuda-kuda yang ditambat untuk berperang (yang dengan persiapan itu) kamu menggentarkan musuh Allah, musuhmu dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya; sedang Allah mengetahuinya. Apa saja yang kamu nafkahkan pada jalan Allah niscaya akan dibalas dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan dianiaya (dirugikan) QS. Al-Anfal/8:60.

Nabi menafsirkan kata kekuatan disini maksudna adalah memanah. Nabi pernah menyampaikannya dari atas

mimbar disebutkan 3 kali, sebagaimana dinyatakan dalam satu hadis: Nabi berkata: *"Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi ingatlah kekuatan itu adalah memanah, ingatlah kekuatan itu adalah memanah, ingatlah kekuatan itu adalah memanah"*, (HR Muslim, al-Turmudzi, Abu Dawud, Ibn Majah, Ahmad, dan al- Darimi).

10) Istirahat yang cukup

Allah swt berfirman: *"Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat, dan kami jadikan malam sebagai pakaian dan kami jadikan siang untuk mencari penghidupan."* QS. An-Naba/78:9-11. Bagaimana posisi tidur Nabi, "Tidurlah dengan posisi miring kekanan dan menghadap kiblat "Berbaringlah di atas rusuk sebelahkanamu" (HR Bukhari Muslim).

Dilarang Tengkurap dan Meniarap (Ibnu Majah). Tidur yang dilarang Nabi ada 2 yaitu tidur pada pagi hari setelah shalat subuh dan tidur sebelum shalat isya. "Diriwayatkan oleh Abu Barzah Ra' Bahwasannya Rasulullah SAW membenci tidur sebelum shalat isya, dan mengobrol setelahnya (HR Bukhari Muslim).

11) Bersedekah

Suatu hari Rasulullah SAW bersabda "Obatilah orang yang sakit diantara kalian dengan sedekah" (HR Al Tabrani dan Al Baihaqi). Kalimat hadist ini memiliki makna yang luar biasa, banyak orang yang bertanya-tanya, bagaimana bisa sedekah dapat mengobati sakit? Bagaimana sedekah bisa menjaga diri kita tetap sehat?. Padahal secara lahiriah sedekah tidak ada hubungannya dengan pengobatan.

Berbeda dengan tenaga medis, periksa menetapkan diagnosa, memberikan dukungan, dan memberikan obat-obatan, semuanya memiliki efek. Saat seseorang dengan tulus memberikan sesuatu kepada orang yang membutuhkan, mereka akan merasa bahagia dan bersyukur saat menerimanya dengan senang hati, bahkan mungkin dengan air mata. Ketika seseorang merasa bahagia, senang, dan tersenyum, hormon yang bekerja akan membunuh kuman penyakit dan membentuk sel baru yang dapat membantu sistem kekebalan tubuh. Ada bukti bahwa sedekah tidak hanya menyehatkan tubuh tetapi juga memiliki potensi untuk mengatasi berbagai masalah yang membuat orang menderita. "Ujian yang menimpa seseorang pada keluarga,

harta, jiwa, anak dan tetangganya bias dihapus dengan puasa, shalat, sedekah, dan amar maruf nahi munkar'. (HR. al-Bukhari dan Muslim).

12) Mencuci Tangan

Di antara penyakit yang paling mudah pindah melalui tangan adalah typhoid, disentri, dan gastritis. Rasulullah SAW sering menganjurkan untuk membersihkan tangan sebelum tidur. "*Apabila kamu berangkat tidur, maka berwudhulah, sebagaimana kamu berwudhu hendak mendirikan shalat* (HR. Abu Dawud); Mencuci tangan sesudah bangun dari tidur. "*Apabila seseorang diantara kamu bangun dari tidur, maka cucilah kedua belah tanganmu, sesungguhnya kamu tidak tahu kemana kedua tanganmu berada (merayap)* (HR. Ahmad); Mencuci kedua tangan sebelum dan sesudah keluar dari menjenguk orang sakit.

b. Kesehatan dan Keselamatan mental

Menurut Pieper dan Uden, kesehatan mental adalah ketika seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri, dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah dalam hidupnya, menikmati kehidupan sosialnya, dan bahagia dalam hidupnya.³²⁰

Sebagaimana dikutip oleh Muhammad Mahmud Mahmud, Mushtafa Fahmi mendefinisikan kesehatan mental dalam dua cara: pola negatif (*salabiy*) mendefinisikan kesehatan mental sebagai menghindari segala jenis neurosis (*al-amradh al-ashabiyah*) dan psikosis (*al-amradh al-dzihaniyah*), dan pola positif (*ijabiy*) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya dan dengan dirinya sendiri.³²¹ Pola yang kedua ini lebih umum dan lebih luas dibanding dengan pola pertama.

Notosoedirjo dan Latifun kemudian membuat tiga rumusan tentang kesehatan mental: (1) sehat mental karena tidak mengalami gangguan mental, (2) sehat mental jika tidak sakit karena stres, (3) sehat mental jika sejalan dengan

³²⁰ J. Pieper & M.V. Uden. *Religion in coping and Mental Health Care*, New York: Yord University Press, Inc, 2006, hal. 131.

³²¹ Muhammad Mahmud, *Ilm al-nafs al-Ma'asbir fi Dhaw'I al-Islam*, Jeddah: Dar al-Syuruq, 1984, hal. 336.

kemampuan dan sesuai dengan lingkungannya, dan (4) sehat mental karena berkembang dan tumbuh secara positif.³²²

Ahli psikologi mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan jiwa yang membuat manusia merasa aman dan tenang saat mencapai keseimbangan antara kekuatan internal yang ada dalam dirinya, atau antara tuntutan fisik, jiwa, dan rohani. Jadi, kesehatan mental adalah keadaan jiwa yang membuat manusia merasa nyaman dengan dirinya sendiri dan dengan masyarakat di lingkungan sekitarnya.

Berbicara mengenai prinsip-prinsip kesehatan mental, Maslow dan Mittlemen menjelaskan pandangan mereka dengan merujuk pada manifestasi kesehatan psikologis. Maslow menyebut kondisi psikologis yang sehat sebagai "*self-actualization*" (atau aktualisasi diri), yang juga dia sebut sebagai puncak dari teori hierarki kebutuhan yang dia susun. Menurut Maslow dan Mittlemen, manifestasi kesehatan mental tercermin dari sebelas dimensi kesehatan mental. sebagai berikut:

- 1) *Adequate feeling of security* (rasa aman yang memadai). Perasaan merasa aman dalam hubungan dengan pekerjaan, sosial, dan keluarganya.
- 2) *Adequate self evaluation* (kemampuan menilai diri sendiri yang memadai), yang terdiri dari:
 - a) memiliki harga diri yang memadai dan merasa ada nilai yang sebanding antara keadaan diri yang sebenarnya (potensi diri) dengan prestasinya,
 - b) memiliki perasaan berguna akan diri sendiri, yaitu perasaan yang secara moral masuk akal, dan tidak diganggu oleh rasa bersalah yang berlebihan, dan mampu mengenai beberapa hal yang secara sosial dan personal tidak dapat diterima oleh kehendak umum yang selalu ada sepanjang kehidupan di masyarakat.
- 3) *Adequate spontaneity and emotionality* (memiliki spontanitas dan perasaan yang memadai dengan orang lain), hal yang ditandai oleh kemampuan membentuk ikatan emosional secara kuat dan abadi, seperti hubungan persahabatan, dan cinta. Mampu mengespresikan ketidaksukaan,

³²² Notosoedirjo dkk, *Kesehatan mental: konsep dan penerapan*, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2005, hal. 32.

ketidaksetujuan tanpa kehilangan kontrol, kemampuan memahami dan membagi perasaan kepada orang lain, kemampuan menyenangkan diri sendiri.

- 4) *Efficient contact with reality* (mempunyai kontak yang efisien dengan realitas) kontak ini mencakup tiga aspek yaitu dunia fisik, sosial, dan diri sendiri.
- 5) *Adequate self knowledge* mempunyai kemampuan pengetahuan yang wajar.
- 6) *integration and consistency of personality* (kepribadian yang utuh dan konsisten).
- 7) *Adequate of life goal* (memiliki tujuan hidup yang wajar).
- 8) *ability to learn from experience* (kemampuan belajar dari pengalaman).
- 9) *Ability to satisfy to requirements of the group* (kemampuan memuaskan tuntutan kelompok).
- 10) *Sufficient liberation from the group or cultural context* (mempunyai emansipasi yang memadai dari kelompok dan budaya).³²³

D. S. Wright dan A. Taylor mengemukakan tanda-tanda orang sehat mentalnya adalah sebagai berikut:

- 1) bahagia (*happiness*) dan terhindar dari ketidakbahagiaan
- 2) efisien dalam menerapkan dorongannya untuk kepuasan kebutuhannya.
- 3) kurang dari kecemasan.
- 4) kurang dari rasa berdosa (rasa berdosa merupakan reflex dari kebutuhan *self-punshment*).
- 5) matang, sejalan dengan perkembangan yang sewajarnya.
- 6) mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungannya.
- 7) memiliki otonomi dan harga diri.
- 8) mampu membangun hubungan emosional dengan orang lain
- 9) dapat melakukan kontak dengan realita.³²⁴

Dalam perspektif psikologi Islam, kesehatan mental memainkan peran yang signifikan dalam mempengaruhi aspek-aspek jiwa, pikiran, perasaan, sikap jiwa, pandangan hidup, dan keyakinan individu. Hal ini bertujuan untuk mencapai keharmonisan dengan menghindarkan individu dari keraguan, kecemasan, dan konflik internal. Tanda-tanda

³²³ Notosoedirjo dkk, *Kesehatan mental: konsep dan penerapan*, hal. 32.

yang mengindikasikan adanya gangguan kesehatan mental adalah sebagai berikut:

- 1) kemampuan ketenangan jiwa,
- 2) memudah beraktifitas,
- 3) menerima keberadaan dirinya,
- 4) kemampuan untuk memelihara,
- 5) kemampuan untuk memikul tanggung jawab,
- 6) kemampuan untuk berkorban dan menembus kesalahan,
- 7) kemampuan untuk membentuk hubungan sosial,
- 8) mempunyai keinginan yang realistis
- 9) adanya rasa kepuasan.

Orang yang sehat mentalnya orang-orang yang mampu merasakan kebahagiaan dalam hidup, karena orang-orang inilah yang dapat merasa bahwa dirinya berguna, berharga dan mampu menggunakan segala potensi dan bakat semaksimal mungkin, yang membawa kebahagiaan bagi dirinya sendiri dan orang lain. Di samping itu, ia mampu menyesuaikan diri dalam arti yang luas yaitu menyesuaikan dengan dirinya, orang lain, dan suasana sekitar.

Ada beberapa kriteria pribadi yang sehat menurut Maslow dan Mittelman, yaitu: *pertama*, memiliki perasaan aman yang tepat. *Kedua*, memiliki penilaian diri dan wawasan rasional. *Ketiga*, memiliki spontanitas dan emosionalitas yang tepat. *Keempat*, mempunyai kontak dengan realitas secara efisien. *Kelima*, memiliki dorongan-dorongan dan nafsu-nafsu jasmaniyah yang sehat, serta memiliki kemampuan untuk memenuhi dan memuaskannya. *Keenam*, mempunyai pengetahuan diri yang cukup. *Ketujuh*, memiliki kemampuan untuk belajar dari pengalaman hidupnya.³²⁵

Dari penjelasan tersebut menegaskan bahwa betapa pentingnya kesehatan mental dalam psikologi Islam sebab kalau seseorang itu terganggu kesehatan mentalnya tentu akan muncul tanda-tanda yang ditimbulkan dari gejala mentalnya yang tidak sehat. Tanda-tanda mental yang tidak sehat termasuk: 1) timbulnya rasa cemas dan kegelisahan 2) selalu iri hati pada orang lain yang sukses 3) sedih saat menghadapi masalah kehidupannya 4) merasa rendah hati

³²⁵ Kartini Kartono, *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*, Bandung: Mandar Maju, 2009, hal. 6.

saat banyak orang 5) pemarah saat menyelesaikan masalah 6) bimbang dan ragu dalam menentukan sikap.³²⁶

Ada tujuh faktor yang berdasarkan pada keyakinan Islam dan nilai-nilai yang mempengaruhi kesehatan mental. Ketujuh faktor tersebut meliputi keyakinan dalam Islam, prinsip-prinsip etika Islam dan universalitasnya, perjuangan dalam agama Islam, tugas dan kewajiban dalam Islam serta eksklusivitasnya, strategi penanganan masalah (*coping*) positif dalam Islam dan identifikasi, penilaian kembali hukuman dari Allah, serta konversi ke agama Islam.³²⁷

Kesehatan mental berhubungan dengan memiliki hati yang sehat, yang dalam kehidupan berarti percaya kepada Sang Pencipta, menjalin persahabatan, dan bekerja sama dengan orang lain. Kesehatan mental dipandang dalam konteks diri sendiri, yakni pusat psikologis, emosional, dan fisik yang hadir dalam merespon pengalaman hidup. Hanna Djumhana Bastaman dengan lebih luas menyebutkan empat pola yang ada dalam kesehatan mental, yaitu:

- a) pola simtomatis yaitu pola yang berkaitan dengan gejala (*symptoms*) dan keluhan (*complaints*), gangguan atau penyakit nafsiyah.
- b) pola penyesuaian diri adalah pola yang berkaitan dengan keaktifan seseorang dalam memenuhi tuntutan lingkungan tanpa kehilangan harga diri.
- c) pola pengembangan diri, pola yang berkaitan dengan kualitas khas insane (*human qualities*) seperti kreativitas, produktivitas, kecerdasan, tanggung jawab, dan sebagainya.
- d) pola agama, pola yang berkaitan dengan ajaran agama.³²⁸

Ayat-ayat dalam Al-Qur'an membahas kesehatan mental dari sudut pandang fisik, psikologis, nafsu, sosial, dan rohani. Ayat-ayat ini terbagi menjadi dua bagian. Pertama, ide-ide yang mencakup doktrin dan pengertian yang spesifik dan normatif. Dalam bagian pertama ini, kita menemukan konsep kesehatan yang abstrak dan konkrit. Konsep abstrak termasuk kondisi jiwa (psikologis), perasaan (emosi), akal, dan lain-lain. Namun, konsep konkrit membahas bagaimana orang bertindak, seperti

³²⁶ Imam Malik, *Pengantar Psikologi Umum* Yogyakarta: Teras, 2011, hal. 274.

³²⁷ H.A. Raiya, & K.I. Pargament, 'Religiously Integrated Psychotherapy with Muslim Clients: From research to practice', *Journal of Professional Psychology: Research and Practice*, Vol. 41, 2010.

³²⁸ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam, Menuju Psikologi Islami*, hal. 134.

orang beriman, orang munafik, dan orang kafir. Terdapat dalam QS. Ali-Imran/3:110, QS. Al-Fath /48:92 dan QS. Az-Zariyat/51:56.

Kedua, ayat-ayat yang berisi tentang sejarah dan amsal-amsal (perumpamaan). Seperti kisah mengenai kesabaran Nabi Ayyub dalam menghadapi ujian yang ditimpa oleh Allah berupa penyakit. Sebagaimana diterangkan dalam firman Allah sebagai berikut:

وَ أَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَلَيْبِي مَسْنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ. فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَ مِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِنَا وَ ذِكْرَى لِلْعَابِدِينَ

Dan (ingatlah kisah) Ayub, ketika ia menyeru Tuhannya: "(Ya Tuhanku), Sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit dan Engkau adalah Tuhan yang Maha Penyayang di antara semua Penyayang". Maka Kami pun memperkenankan seruannya itu, lalu Kami lenyapkan penyakit yang ada padanya dan Kami kembalikan keluarganya kepadanya, dan Kami lipat gandakan bilangan mereka, sebagai suatu rahmat dari sisi Kami dan untuk menjadi peringatan bagi semua yang menyembah Allah" QS. Al-Anbiyya/21:83-84.

Menurut Muhammad Mahmud, ada sembilan ciri atau karakteristik mental yang sehat, yakni. *Pertama*, kemampuan (*al-sakinah*), ketenangan (*ath-thuma'ninah*) dan rileks (*ar-rahah*) batin dalam menjalankan kewajiban, baik terhadap dirinya, masyarakat maupun Tuhan. *Kedua*, memadai (*al-kifayah*) dalam beraktifitas. *Ketiga*, menerima keadaannya dirinya dan keadaan orang lain. *Keempat*, adanya kemampuan untuk menjaga diri. *Kelima*, kemampuan untuk memikul tanggung jawab, baik tanggung jawab keluarga, sosial, maupun agama. *Keenam*, memiliki kemampuan untuk berkorban dan menebus kesalahan yang diperbuat. *Ketujuh*, kemampuan individu untuk membentuk hubungan sosial yang baik yang dilandasi sikap saling percaya dan saling mengisi. *Kedelapan*, memiliki keinginan yang realistis, sehingga dapat diraih secara baik. *Kesembilan*, adanya rasa kepuasan, kegembiraan (*al-farh* atau *al-suru*) dan kebahagiaan (*al-sa'adah*) dan menyikapi atau menerima nikmat yang diperoleh.³²⁹

³²⁹ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakar, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Cet. 2 Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002. hal. 136.

Kemudian, aspek kesehatan mental dengan memasukkan unsur agama diantaranya, Zakiah Drajat menetapkan indikator kesehatan mental dengan memasukkan unsur keimanan dan ketakwaan diantaranya: *pertama*, terbebas dari gangguan dan penyakit jiwa; *kedua*, terwujudnya keserasian antara unsur-unsur kejiwaan; *ketiga*, mempunyai kemampuan dalam menyesuaikan diri secara fleksibel dan menciptakan hubungan yang bermanfaat dan menyenangkan antara individu; *keempat*, mempunyai kemampuan dalam mengembangkan potensi diri serta memanfaatkannya untuk dirinya sendiri dan orang lain; *kelima*, beriman dan bertakwa kepada Allah dan selalu berupaya merealisasikan tuntutan agama dalam kehidupan sehari-hari sehingga tercipta kehidupan yang bahagia di dunia dan di akhirat.³³⁰

Sedangkan indikator kesehatan mental menurut Al-Ghazali didasarkan kepada seluruh aspek kehidupan manusia baik *habl min Allah*, *habl min al-nas*, dan *habl min alalamin*. Menurutnya ada tiga indikator yang menentukan kesehatan mental seseorang yaitu:

- a) Keseimbangan yang terus menerus antara jasmani dan rohani dalam, kehidupan manusia.
- b) memiliki kemuliaan akhlak dan kezakiyahan jiwa, atau memiliki kualitas iman dan takwa yang tinggal.
- c) memiliki makrifat tauhid kepada Allah.³³¹

Dalam literatur yang ada, terdapat beberapa metode untuk menjaga kesehatan mental dalam Islam. Salah satunya adalah metode Iman, Islam, dan Ihsan. Dalam metode ini, berbagai karakter dan perilaku diturunkan berdasarkan konsep *Iman*, *Islam*, dan *Ihsan*.³³²

a) *Islam*

"Islam" adalah sebuah kata nama yang berasal dari bahasa Arab '*Aslama*', yang berarti menerima, menyerah, atau tunduk. Jadi, Islam dapat diartikan sebagai penerimaan terhadap Tuhan, tunduk kepadanya, memujinya, dan melaksanakan perintah-perintah-Nya. Islam memiliki berbagai amalan keagamaan. Sebagai umat Islam, kita diwajibkan untuk mematuhi lima rukun

³³⁰ Ramayulis, *Psikologi Agama*, Jakarta: Kalam Mulia, 2013, hal. 155.

³³¹ Ramayulis, *Psikologi Agama*,..., hal. 162.

³³² Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, Jakarta: PT Raja Grafindo Perkasa 2006, hal. 30.

Islam, yakni pilar yang menyatukan umat Muslim sebagai sebuah komunitas. Islam merupakan syariat terakhir Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW, penutup para Nabi dan Rasul. Islam adalah agama yang berdasarkan tauhid, bersyiarkan kejujuran, berpusat pada keadilan, dan bertumpu pada kebenaran.

b) *Al-Iman*

"Iman" secara bahasa berarti pengakuan dan ikrar yang mengharuskan sikap menerima atau tunduk yang sesuai dengan syari'at. Al-Iman mencakup lima rukun iman: iman kepada Allah, malaikat, kitab, rasul, hari kiamat, dan qadar dan qodha. Iman adalah konsep batin, terletak di dalam hati dan tidak dapat dilihat dengan mata zahir karena itu dianggap sebagai konsep batin. Hal ini termasuk ke dalam ruang lingkup ilmu aqidah, yang juga disebut sebagai ilmu tauhid, karena tujuan dari bidang ini adalah untuk beraqidah yang benar dan sempurna tanpa melakukan syirik. Hati adalah dasar strukturnya. Hati lebih sulit dibina daripada tubuh karena gerak tubuh sangat ditentukan oleh hati. Gerakan fisik akan berjalan dengan baik jika hatinya baik, tapi jika hatinya buruk maka gerak fisik akan menjadi buruk. Nabi Muhammad SAW berkata, "*Ketahuilah di dalam jasad itu ada segumpal darah, apa bila dia baik maka baiklah seujur tubuh, kalau dia tidak baik maka akan tidak baiklah seujur tubuh. Ketahuilah itulah yang hati.*"

Beriman kepada Allah adalah tonggak awal untuk dapat beriman kepada rukun iman yang lainnya. Hal itu, sering disebut juga ilmu *ushuluddin* yaitu ilmu tentang pokok-pokok agama Islam atau sering pula disebut ilmu tauhid. Setiap *mukallaf* wajib mengetahui sifat-sifat Allah yang wajib, dan mustahil serta yang *jaiiz* bagi-Nya.

c) *Al-Ihsan*

Ihsan berasal dari kata "*hasana, yuhsinu*", yang berarti berbuat baik, dan "*masdar*", yang berarti kebaikan. Ihsan berarti menyembah Allah seolah-olah dia melihatmu; jika Anda tidak bisa melakukannya, hanya yakin bahwa Allah melihatmu. Berikut adalah bagian dari Al-Qur'an yang berfungsi sebagai dasar syar'i Ihsan:

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ

Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.” QS. Al-Baqarah/2:195.

وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالنِّسَامَىٰ وَ
الْمَسَاكِينِ وَالجَّارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالجَّارِ الْجُنُبِ وَ الصَّاحِبِ بِالجَنبِ وَ ابْنِ السَّبِيلِ وَ
مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَلًا فَخُورًا

Dan sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatupun. dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapa, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh, dan teman sejawat, Ibnu sabil dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri.” QS. Al-Nisa/4:36.

Ihsan meliputi tiga aspek yang fundamental ketiga tersebut adalah ibadah, muamalah, dan akhlak. Ihsan termasuk lahan binaannya adalah rasa yang ada dalam rahasia, sasaran yang ingin dicapainya adalah ikhlas yang sempurna, karena itu tidak mungkin seseorang akan sampai pada tingkat keikhlasan yang sempurna

Dalam ayat-ayat Al-Qur’an yang berkaitan dengan kesehatan mental yaitu dalam berbagai istilah yang dipakai sebagai sesuatu yang ingin diraih oleh manusia. Istilah-istilah tersebut adalah kebahagiaan (sa’adah), keselamatan (hajjat), kemakmuran (falaha), dan kesempurnaan (al-kamal).

الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingatinAllah-lah hati menjadi tenteram.. QS. Al-Ra’d/13:28.

يَا بَنِي آدَمَ إِنَّمَا يَأْتِيَنَّكُمْ رُسُلٌ مِنْكُمْ يُفَصِّحُونَ عَلَيْكُمْ آيَاتِي فَمَنْ أَتَى وَ أَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Hai anak-anak Adam, jika datang kepadamu Rasul-rasul daripada kamu yang menceritakan kepadamu ayat-ayat-Ku, Maka Barang siapa yang bertakwa dan Mengadakan perbaikan, tidaklah ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati. QS. Al-A'raf/7:35.

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزِدُوا إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ وَ لِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ وَ كَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

Dia-lah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana. QS. Al-Fath/48:4.

c. Kesehatan dan Keselamatan akal

Akal merupakan potensi yang diberikan Allah swt kepada manusia sebagai hasil dari adanya potensi pengikat (*khasiyat rabthi*) yang ada pada otak manusia. Akal (*rasio*) berasal dari bahasa Arab (*al-'aql*), maknanya sama (sinonim) dengan *al-idrak* (nalar) dan *al-fikr* (pikiran). Potensi ini adalah menghukumi atas realita yaitu pemindahan pengindraan terhadap realita pada otak beserta adanya informasi-informasi terdahulu yang menafsiri realita ini. Manusia dengan potensi berpikirnya mengungguli hewan. Akal (*al-aqlu*) ini mempunyai empat komponen (unsur), yaitu otak (*dimag*) yang sehat, realita yang terindra (*waqi'*), indra (*al-hawas*), dan informasi-informasi sebelumnya (*ma'lumat sabiqah*).³³³

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, "*afiat*" dan "sehat" dipersamakan. "Sehat" sendiri berarti keadaan baik segenap badan dan bagian-bagiannya (bebas dari sakit), sedangkan "*afiat*" berarti sehat dan kuat. "*Afiat*" dalam kamus Arab berarti "perlindungan Allah untuk hamba-Nya dari segala macam bencana dan tipu daya." Perlindungan

³³³ Muhammad Husain Abdullah. *Mafahim Islamiyah*, Bangil: Al-Izzah. 2003. Penerjemah: M. Romli. hal. 29-30.

itu tentunya tidak dapat diperoleh secara sempurna kecuali bagi mereka yang mengikuti perintah-Nya. Oleh karena itu, "berfungsinya anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan penciptaannya" adalah definisi *afiat*.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ
الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Hai orang-orang yang beriman, sesungguhnya (meminum) khamr, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah, adalah perbuatan keji termasuk perbuatan syaitan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keberuntungan. QS. Al-Maidah/5:90.

Allah SWT. Berfirman melarang hamba-hamba-Nya yang beriman meminum *khamr*. Imam Ahmad telah meriwayatkan pula dari Gundar dan lain-lainnya, dari Syu'bah, dari Mansur, dari Salim, dari Nabit ibnu Syarit, dari Jaban, dari Abdullah ibnu Amr, dari Nabi Saw yang telah bersabda:

Tidak dapat masuk surga orang yang suka menyebutnyebut pemberiannya, orang yang suka menyakiti kedua orangtuanya, dan tidak (pula) pecandu *khamr*.³³⁴ QS. Al-Mujadalah/58:11.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَ
إِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَ
اللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Hai orang-orang yang beriman apabila dikatakan kepadamu 'berlapang-lapanglah dalam majelis' maka lapangkanlah niscaya Allah akan member kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan 'berdirilah kamu' maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat . Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Ayat di atas tidak menyebut secara tegas bahwa Allah akan *meninggikan* derajat orang berilmu. Tetapi menegaskan bahwa mereka memiliki *derajat-derajat* yakni lebih tinggi sekedar beriman. Tidak disebutnya kata *meninggikan* itu,

³³⁴ Al-Imam Abul Fida Isma'il Ibnu Katsir. *Tafsir Ibnu Katsir Juz 7 al- Maidah ayat 83 s.d al-An'am ayat 110*, Bandung: Sinar Baru Algensindo. Cet ke 3, 2007, Penerjemah: Bahrun Abu bakar, Lc. hal. 30-58.

sebagai isyarat bahwa sebenarnya ilmu yang didmilikinya. Itulah yang berperanan besar dalam ketinggian derajat yang diperolehnya, bukan akibat dari faktor di luar ilmu itu. Tentu saja yang di maksud dengan *alladzînaûtû al- 'ilmu/yang diberi pengetahuan* adalah mereka yang beriman dan menghiasi diri mereka dengan pengetahuan.

Ini berarti ayat tersebut memisahkan umat beriman menjadi dua kelompok besar: pertama, mereka yang hanya beriman dan beramal saleh, dan kedua, mereka yang beriman, beramal saleh, dan memiliki pengetahuan. Derajat kelompok kedua ini lebih tinggi, tidak hanya karena pengetahuan yang mereka miliki, tetapi juga karena mereka berbagi pengetahuan mereka kepada orang lain, baik melalui lisan, tulisan, atau melalui teladan yang mereka tunjukkan.

Pengetahuan yang dimaksud dalam ayat tersebut bukan hanya terbatas pada pengetahuan agama, melainkan mencakup semua jenis pengetahuan yang bermanfaat. Dalam Surah Al-Fatir/35: 27-28, Allah menguraikan berbagai ciptaan-Nya dan fenomena alam, dan ayat tersebut diakhiri dengan pernyataan: "*hanya orang-orang yang berilmu yang benar-benar takut kepada Allah.*" Ini menunjukkan bahwa pengetahuan dalam konteks Al-Qur'an tidak hanya terbatas pada pengetahuan agama. Di sisi lain, ini juga menunjukkan bahwa pengetahuan harus menghasilkan "*khasyyah,*" atau rasa takut dan kagum kepada Allah, yang pada gilirannya mendorong mereka yang berpengetahuan untuk menerapkan pengetahuan mereka untuk kepentingan umat manusia. Rasulullah sendiri sering kali berdoa.

أَفَلَمْ يَدَّبَّرُوا الْقَوْلَ أَمْ جَاءَهُمْ مَا لَمْ يَأْتِ آبَاءَهُمُ الْأَوَّلِينَ

Maka apakah mereka tidak memperhatikan perkataan (Kami), atau apakah telah datang kepada mereka apa yang tidak pernah datang kepada nenek moyang mereka dahulu? QS. Al-Mu'minun/23:68.

Ditafsirkan A. Hassan mengapakah mereka tidak mau memperhatikan isi-isi Qur'an itu? Apakah kedatangan Muhammad sebagai Rasul itu satu urusan luar biasa yang

*belum pernah terjadi pada datuk-nenek mereka yang dahulu?*³³⁵

Ketika Nabi mengutus Sahabat Muadz bin Jabal ke Yaman sebagai hakim Nabi bertanya: Bagaimana cara kamu menghukumi suatu masalah hukum? Muadz menjawab: Saya akan putusan dengan Quran. Nabi bertanya: Apabila tidak kamu temukan dalam Quran? Muadz menjawab: Dengan sunnah Rasulullah. Nabi bertanya: Kalau tidak kamu temukan? Muadz menjawab: Saya akan berjihad dengan pendapat saya dan tidak akan melihat ke lainnya. Muadz berkata: Lalu Nabi memukul dadaku dan bersabda: Segala puji bagi Allah yang telah memberi pertolongan pada utusannya Rasulullah karena Nabi menyukai sikap Muadz. (Hadis Riwayat Ahmad, Abu Daud dan Tirmidzi)

Hadis tersebut memberi dorongan melakukan *ijtihad* hingga dikatakan oleh Rasulullah *Shallallahu 'Alaihi wa Sallam* bahwa *mujtahid* mendapat pahala atas *ijtihadnya* meskipun seandainya *ijtihadnya* itu belum benar. *Barang siapa yang melakukan ijtihad dengan pendapatnya lalu ijtihadnya itu benar maka ia mendapat dua pahala, tetapi jika ia salah (dalam ijtihadnya) ia mendapat satu pahala.* (Bukhari, an-Nasai, Ibnu Majah, dan Imam Ahmad).

Hukum *ijtihad* dapat menjadi *fardhu 'ain*, dapat pula *fardhu kifayah*, dan dapat menjadi *mandub* (sunat), sesuai dengan kedudukan *ijtihad* dan kebutuhan serta hukum yang dirumuskan oleh *mujtahid* melalui *ijtihad* dan keterkaitan hukum ini dengan diri *mujtahid* atau orang lain. Bidang *ijtihad* adalah hal-hal yang tidak diketahui secara pasti dalam Agama yang telah disepakati oleh umat berupa syara yang jelas yang ditetapkan dengan *nash-nash* yang ditetapkan dengan *nash-nash qath'i*. Manusia akan sehat secara akal jika dalam keadaan baik dalam empat komponen (unsur) akal (*al-aqlu*) yaitu otak (dimag) yang sehat, realita yang terindera (*waqi'*), indra (*al-hawas*), dan informasi-informasi sebelumnya (*ma'lumat sabiqah*).

Kesehatan dan keselamatan akal dapat dilakukan dengan mengembangkan kecerdasan akal. Proses yang membuat manusia menjadi cerdas itu tentu saja dengan

³³⁵ A. Hassan. *Tafsir al-Furqan*, Bangil: Persatuan, 1987, hal. 670.

melalui usaha, pelatihan yang berulang-ulang dan pendidikan. Cerdas dan kecerdasan yang dimaksudkan disini adalah kecerdasan intelektual yang bersumber dari Al-Qur'an al-Karim. Seluruh ayat Al-Qur'an itu memuat petunjuk untuk meraih kecerdasan karena semua ayat tersebut adalah petunjuk bagi manusia. Oleh sebab itu, di dalam Al-Qur'an terdapat prinsip-prinsip pendidikan Islam:

Pertama, menjelaskan tujuan utama kehidupan manusia adalah untuk beribadah kepada Allah. Firman Allah SWT: *Dan Aku tidak menciptakan Jin dan manusia melainkan untuk menyembahKu.* QS. Az-Zariyat/51:56, kedua, tujuan umum keberadaan manusia di muka bumi ini sebagai khalifah firman Allah: QS. Al-Baqarah/2:30.

وَ إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰٓئِكَةِ اِنِّيْ جَاعِلٌ فِى الْاَرْضِ خَلِيْفَةً قَالُوْۤا اَتَجْعَلُ فِيْهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيْهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَآءَ وَ نَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَ نُقَدِّسُ لَكَ قَالَ اِنِّيْۤ اَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُوْنَ

Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada Malaikat: sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi'. Mereka berkata: 'mengapa Engkau hendak menjadikan (khalifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, padahal kami senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau?' Tuhan berfirman 'Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui.

وَ هُوَ الَّذِى جَعَلَكُمْ خَلَآئِفَۃَ الْاَرْضِ وَ رَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجٰتٍ لِّيَبْلُوَكُمْ فِى مَا آتٰكُمْ اِنَّ رَبَّكَ سَرِيْعُ الْعِقَابِ وَ اِنَّهٗ لَعَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ

Dan Dialah yang menjadikan kamu penguasa-penguasa di bumi dan Dia meninggikan sebahagian kamu atas sebahagian yang lain beberapa derajat, untuk mengujimu tentang apa yang diberikanNya kepadamu. Sesungguhnya Tuhanmu amat cepat siksaanNya dan sesungguhnya Dia Maha pengampun lagi Maha Penyayang. QS. Al-An'am/6:165.

Menurut QS. Al-Qasas/28:77, tujuan utama manusia adalah untuk bekerja dan berusaha.

وَ اِتَّبِعْ فِىمَا آتٰكَ اللهُ الدَّارَ الْاٰخِرَةَ وَ لَا تَنْسَ نَصِيْبَكَ مِنَ الدُّنْيَا

Dan carilah apa yang dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat dan jangan lupa nasibmu di dunia...

Al-Ghazali dalam kitabnya *Ihya Ulumuddin*, mengatakan bahwa ada empat unsur pada konstitusi manusia. Keempat unsur itu tidak berkembang sekaligus, tetapi satu demi satu pada tahap perkembangan yang berlainan. Keempat unsur itu adalah: *pertama*, unsur kehewanan (*bahumiyah*), yaitu nafsu atau syahwat. Tujuannya adalah agar manusia mencapai kesehatan badan, sebagai alat dari roh, dengan demikian manusia akan kekal. Manusia memiliki tanggung jawab atas kualitas kehewanan yang ada pada dirinya. Misalnya, makan, tidur, dan seks; *kedua*, kebuasan (*sabiyah*) yaitu sifat marah. Tujuannya adalah menjaga dari segala yang dapat melukai jasmani; *ketiga*, unsur kenakalan (*syaitaniyah*) diperkenalkan; dan *keempat*, unsur ke-Tuhanan (*Rabbaniyah*), sumber kualitas suka kepada pujian, kekuasaan, dan pengetahuan.³³⁶ Menurut Harun Nasution, manusia terdiri dari tiga unsur, yaitu: tubuh, *hayat*, dan jiwa.³³⁷ Tubuh bersifat materi, tidak kekal dan dapat hancur. *Hayat* berarti hidup, dan jika tubuh mati, maka kehidupan pun berakhir. Sedangkan jiwa bersifat kekal. Jika makhluk yang bersangkutan mati, maka kehidupan fisik pun ikut hancur.

Dipertegas oleh Omar Mohammad memandang bahwa, manusia mempunyai tiga dimensi, yaitu badan, akal, dan ruh. Kemajuan, kebahagiaan, dan kesempurnaan kepribadian manusia banyak tergantung kepada keselarasan dan keharmonisan ketiga dimensi tersebut.³³⁸ Omar menegaskan bahwa dalam pertumbuhannya, manusia yang dipengaruhi oleh faktor warisan dan alam lingkungan. Kemudian faktor lingkungan yang dimaksud dalam pendidikan adalah lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Agar pertumbuhan dan perkembangan manusia itu dapat terarah dan mencapai tujuan yang baik maka oleh pemerintah diatur dalam sistem pendidikan.

³³⁶ Hasan Langgulung, *Asas-Asas Pendidikan Islam*, Jakarta : Pustaka AlHusna Baru, 2003, hal. 290-291.

³³⁷ Harun Nasution, "Manusia menurut konsep Islam", *dalam Islam dan Pendidikan Nasional*, Jakarta: Lembaga Penelitian IAIN Jakarta, 1983, hal. 59-79.

³³⁸ Omar Mohammad Al-Toumy Al-Syaibany, *Falsafah Pendidikan Islam*, Jakarta : Bulan Bintang, 1979, hal. 130.

d. Kesehatan dan Keselamatan jiwa

Ayat-ayat dalam Al-Qur'an, yang merupakan sumber ajaran Islam, banyak yang membahas ketenangan dan kebahagiaan jiwa sebagai komponen penting dari kesehatan jiwa. Berikut adalah beberapa contohnya:

لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِنْ أَنْفُسِهِمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَ يُزَكِّيهِمْ وَ يُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَ الْحِكْمَةَ وَ إِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ

Sungguh Allah telah memberi karunia kepada orang-orang yang beriman ketika Allah mengutus di antara mereka seorang rasul dari golongan mereka sendiri, yang membacakan kepada mereka ayat-ayat Allah, membersihkan (jiwa) mereka, dan mengajarkan kepada mereka al-kitab dan al-hikmah. Dan sesungguhnya sebelum (keadaan Nabi) itu, mereka adalah benar-benar dalam kesesatan yang nyata. QS. Ali-Imran/3:164.

Dengan kejelasan ayat Al-Qur'an di atas dapat ditegaskan bahwa kesehatan jiwa (*shihiyat an-nafs*) dalam arti yang luas adalah tujuan dari risalah Nabi Muhammad SAW diangkat menjadi rasul Allah SWT, karena asas, ciri, karakteristik dan sifat dari orang yang bermental itu terkandung dalam misi dan tujuan risalahnya. Dan juga dalam hal ini Al-Qur'an berfungsi sebagai petunjuk, obat, rahmat dan *mu'jizat* (pengajaran) bagi kehidupan jiwa manusia dalam menuju kebahagiaan dan peningkatan kualitasnya sebagaimana yang ditegaskan dalam ayat berikut: “Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar; merekalah orang-orang yang beruntung. QS. Ali-Imran/3:104. Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa Allah akan memberikan kemenangan kepada mereka yang mendorong kebaikan, mendorong yang baik, dan mencegah yang buruk.

Faktor-faktor penting dalam upaya pembinaan kesehatan mental adalah iman, katqwaan, amal saleh, dan menahan diri dari perbuatan buruk dan mungkar.

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزِدُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَ لِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ وَ كَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

Dia-lah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan merekabertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). Dan kepunyaan

Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana. QS. Al-Fath/48:4.

Ayat tersebut menerangkan bahwa Allah mensifati diri-Nya bahwa Dia-lah Tuhan Yang Maha Mengetahui dan Bijaksana yang dapat memberikan ketenangan jiwa ke dalam hati orang yang beriman.³³⁹

Berlandaskan pada kejelasan ayat-ayat Al-Qur'an tersebut, dapat disimpulkan bahwa setiap misi dan tujuan dari ajaran Al-Qur'an (Islam) yang berhubungan dengan akidah, ibadah, *syari'at*, akhlak, dan muamalat bertujuan untuk membangun dan mengembangkan sumber daya manusia yang berkualitas dan bahagia. Perspektif Islam terhadap kesehatan mental memiliki keunikan tersendiri. Prinsip-prinsip agama dan filosofi yang terdapat dalam ajaran Islam membentuk pandangan Islam tentang kesehatan jiwa.

Berdasarkan pandangan ini, definisi Islam tentang kesehatan jiwa adalah sebagai berikut: "*Kesehatan jiwa dalam Islam merupakan aspek yang sangat luas dari ibadah, atau pengembangan dimensi dan potensi manusia dalam rangka pengabdian kepada Allah, yang disertai dengan perasaan aman.*" Dengan demikian, dalam konteks *tazkiyat al-nafs*, keimanan dan ketakwaan menjadi sinonim dengan kesehatan jiwa. Ketakwaan dan iman memiliki hubungan yang sangat erat dengan psikologis seseorang. Dalam Islam, iman dan takwa dianggap sebagai definisi kesehatan mental dan psikologis manusia.³⁴⁰

Kesehatan mental, juga dikenal sebagai "kesehatan jiwa", berasal dari kata Yunani "*hygiene*", yang berarti "ilmu pengetahuan", dan "*mens, metis*", yang berarti "jiwa, nyawa, sukma, roh, semangat", dan "*mental hygiene*," yang berarti "kesehatan jiwa".³⁴¹ Di sisi lain, mental didefinisikan sebagai "mental, batin, rohaniah, berkenaan dengan jiwa. Di sisi lain, menyangkut masalah ingatan, pikiran atau akal."³⁴²

Ada banyak definisi yang berbeda tentang kesehatan jiwa, diantaranya:

³³⁹ Abdul Mujib, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta : Raja Grafindo Persada 2002, hal. 39.

³⁴⁰ Amir. *Ilmu Jiwa dalam Tasawwuf*, Jakarta : Pustaka Azzam, 2002, hal. 40.

³⁴¹ Kartini Kartono, *Hygiene Jiwa dan Kesehatan Jiwa dalam Islam*, Bandung: Maju Mundur, 2000, hal. 4.

³⁴² Sudarsono, *Kamus Filsafat dan Psikologi*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1987, hal. 152.

- 1) Kesehatan jiwa dapat didefinisikan sebagai keadaan terbebas dari tanda-tanda penyakit mental dan gangguan psikologis. Definisi ini umum digunakan dalam bidang psikiatri.
- 2) Kesehatan jiwa merupakan kapabilitas individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya, yang membawanya menuju kehidupan yang bebas dari kegoncangan, penuh dengan vitalitas.³⁴³
- 3) Menurut Zakiah Daradjat, kesehatan jiwa merujuk pada terciptanya harmoni yang nyata antara fungsi-fungsi jiwa. Ini juga mencakup kemampuan untuk mengatasi masalah yang muncul dan merasakan kebahagiaan serta kapabilitas diri secara positif.³⁴⁴
- 4) Kesehatan jiwa dapat diartikan sebagai tingkat kedewasaan emosional dan sosial seseorang, yang disertai dengan harmoni antara dirinya dan lingkungan sekitarnya..³⁴⁵
- 5) Kesehatan jiwa merupakan perwujudan dari ketenangan pada diri seseorang yang ditandai dengan perkembangan kepribadian yang normal.³⁴⁶
- 6) Kesehatan jiwa merujuk kepada keadaan terbebas dari gangguan serta penyakit kejiwaan, kemampuan untuk beradaptasi, dan keberanian dalam menghadapi berbagai masalah dan tantangan yang biasa. Hal ini juga melibatkan adanya keseimbangan dalam fungsi-fungsi jiwa sehingga tidak terjadi konflik, serta rasa harga diri, kegunaan, dan kebahagiaan. Selain itu, kesehatan jiwa juga mencakup kemampuan seseorang untuk memanfaatkan potensi diri sebaik mungkin..³⁴⁷
- 7) Kesehatan jiwa berarti seseorang terbebas dari gangguan serta penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, dan dapat mengoptimalkan seluruh potensi serta bakat yang dimilikinya. Hal ini akan membawa ke arah kebahagiaan

³⁴³ Mustafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, jilid I, alih Bahasa, Zakiah Daradjat, Jakarta: Bulan Bintang, 1977, Cet 1, hal. 20-21.

³⁴⁴ Zakiah Draddjat, *Kesehatan Jiwa*, Jakarta: PT. Toko Gunung Agung 1996, hal.12-13. Cet. Ke 23.

³⁴⁵ Musfir Az-Zahrani Bin Said, *Konseling Islam*, Jakarta: Gema Insani Press, 2005, hal. 4.

³⁴⁶ Sayyid Abdul Hamid Mursi, *Jiwa yang Tenang*, Malang: Al-Qayyim, 2004, hal. 9.

³⁴⁷ Zakiah Dradjat, *Islam dan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: PT. Toko Gunung agung, 1996, cet. Ke-VIII, hal. 9.

bersama dan menciptakan harmoni dalam kehidupan sehari-hari.³⁴⁸

- 8) Kesehatan jiwa merujuk pada keadaan psikologis seseorang secara umum. Sementara itu, kesehatan jiwa yang wajar adalah kondisi dimana seseorang mampu mengintegrasikan berbagai kemampuan yang dimilikinya, yang kemudian memungkinkan dirinya untuk memanfaatkan dan mengoptimalkan kemampuan tersebut sebaik mungkin. Hal ini selanjutnya mengarah pada perwujudan dirinya sendiri atau perwujudan dari kemanusiaannya.³⁴⁹

Orang-orang yang memiliki jiwa yang sehat dapat merasakan kebahagiaan dalam hidup karena mereka merasa bahwa mereka berguna dan berharga, dan mereka mampu memanfaatkan sepenuhnya potensi dan bakatnya untuk mencapai kebahagiaan bagi diri mereka sendiri dan orang lain. Selain itu, ia memiliki kemampuan menyesuaikan diri yang luas—dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungan. Orang-orang inilah yang menjaga moralnya dan menghindari kegelisahan dan gangguan jiwa.

Orang yang memiliki jiwa yang sehat tidak akan merasa sombong, rendah diri, apatis, atau ambisius. Sebaliknya, mereka akan merasa wajar, menghargai orang lain, percaya diri, dan selalu gesit. Dia menunjukkan bahwa setiap tindakan dan perilakunya bertujuan untuk mencapai kebahagiaan orang lain daripada kepuasan dirinya sendiri. Dia menggunakan pengetahuan dan keahliannya untuk keuntungan dan kebahagiaan umum. Dia menggunakan kekayaan dan kekuasaan yang dia miliki untuk membantu mereka yang membutuhkan bantuan; sebaliknya, dia menggunakannya untuk membantu mereka yang membutuhkan perlindungan dan bantuan. Jika semua orang sehat mentalnya, tidak akan ada penipuan, penyelewengan, pemerasan, pertentangan, dan perkelahian dalam masyarakat karena mereka menginginkan dan mengusahakan semua orang dapat merasakan kebahagiaan, aman, tentram, saling mencintai, dan tolong-menolong. Untuk mengetahui ciri-ciri orang yang sehat mental.

³⁴⁸ Siti Sundari, *Kesehatan Jiwa dalam Kehidupan*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2005, hal. 1.

³⁴⁹ Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Pustaka Al Husna, 1996, hal. 214.

Zakiah Daradjat menguraikan dengan detail beberapa karakteristik individu yang memiliki kesehatan jiwa yang baik, yaitu:

- 1) Terbebas dari gangguan dan penyakit mental.
- 2) Mampu melakukan penyesuaian diri sesuai dengan situasi dan kondisi.
- 3) Mampu menghadapi berbagai masalah dan turbulensi kehidupan sehari-hari.
- 4) Memiliki keserasian dalam fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa dirinya berharga, bermanfaat, dan bahagia.
- 5) Dapat memanfaatkan potensi yang dimilikinya seefisien mungkin.³⁵⁰

Namun, menurut Dadang Hawari, berikut adalah ciri-ciri orang yang memiliki jiwa yang sehat yaitu:

- 1) Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan meskipun kenyataan itu buruk baginya.
- 2) Mendapatkan kepuasan dari hasil jerih payah usahanya. Merasa lebih puas memberi daripada menerima.
- 3) Secara relatif bebas dari rasa tegang, cemas dan depresi.
- 4) Berhubungan dengan orang lain dengan tolong menolong.
- 5) Menerima kekecewaan untuk digunakan sebagai pelajaran dikemudian hari.
- 6) Menluruskan rasa permusuhan pada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif.
- 7) Mempunyai rasa kasih sayang yang besar.³⁵¹

Salah satu indikator kesehatan jiwa adalah kondisi individu yang harmonis dan seimbang, baik dalam dirinya sendiri maupun dalam hubungan dengan lingkungan sekitarnya. Oleh karenanya, karakteristik individu yang sehat yaitu:

- 1) Mengatur setiap upaya dan potensinya sehingga mudah mengadakan adaptasi terhadap tuntutan lingkungan, standar, dan norma sosial, serta perubahan sosial yang cepat.

³⁵⁰ Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Jiwa*,....., hal. 9.

³⁵¹ Dadang Hawari, *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, cet. Ke-XI, hal. 34.

- 2) Mengintegrasikan dan mengawasi struktur kepribadiannya sendiri sehingga mampu berpartisipasi aktif dalam masyarakat.
- 3) Senantiasa giat melakukan proses realisasi diri, yang berarti mengembangkan sepenuhnya bakat dan potensinya; memiliki tujuan hidup; dan selalu berusaha untuk melebihi diri sendiri.
- 4) Bergairah, sehat lahir dan batin, tenang dan harmonis, efisien dalam setiap tindakannya, dan mampu merasakan kepuasan dan kepuasan dalam pemenuhan kebutuhannya.

Orang-orang yang sehat jiwanya memiliki kemampuan untuk merasakan kebahagiaan dalam hidup karena mereka percaya bahwa mereka berguna dan bermakna, memiliki kemampuan untuk memanfaatkan segala potensi dan kekuatan mereka, yang memungkinkan mereka untuk tetap bahagia dan menghindari kegelisahan dan gangguan kejiwaan. Kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri adalah salah satu ciri jiwa yang sehat. Untuk mendapatkan kesehatan jiwa yang baik dan dapat mengatasi *stres* dalam kehidupan, pengendalian diri sangat penting. Timbulnya berbagai *stresor* psikososial, seperti misalnya kecemasan, depresi, ketegangan, ketidakpuasan, ketidakbahagiaan, kekecewaan, prasangka buruk, dan niat jahat, adalah masalah utama kesehatan jiwa.³⁵²

Ada berbagai faktor yang memengaruhi kesehatan jiwa seseorang. Secara umum, faktor-faktor tersebut dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu: Pertama, faktor internal, yaitu aspek yang berasal dari dalam diri seseorang seperti keimanan, ketaqwaan, sikap dalam menghadapi tantangan hidup, keseimbangan dalam berpikir dan kondisi psikologis seseorang. Jika seseorang memiliki keimanan dan ketaqwaan yang tinggi, maka ia akan meraih ketenangan dan ketentraman. Ketika ia menghadapi permasalahan hidup, ia akan bersabar dan tidak mudah putus asa dalam mengatasi masalah tersebut. Pasalnya, pada dasarnya, orang yang beriman tidak mudah terjatuh dalam keputusan. Reaksi-reaksi kompensasi dan mekanisme pertahanan diri yang bersifat merugikan biasanya tidak terjadi pada mereka.³⁵³

³⁵² Imam Musbikin, *Rahasia Puasa*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004, hal. 40.

³⁵³ Kartini Kartono, *Hygiene Jiwa dan Kesehatan Jiwa dalam Islam*, Bandung: Maju Mundur, 1989, hal. 305.

Jadi iman dan taqwa seseorang sangat penting untuk menentukan sehat atau tidaknya jiwa mereka. Selain itu, cara seseorang menangani masalah dalam hidup mereka, kemampuan mereka untuk berpikir secara seimbang, dan kemampuan mereka untuk mengantisipasi berbagai masalah, dapat berkontribusi pada kondisi jiwa yang sehat. Melalui firman-Nya, Allah memerintahkan manusia untuk memperoleh kesehatan jiwa:

الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. Ar-Ra'd/13: 28.

Jika seseorang memiliki iman yang kuat sehingga dia memiliki hubungan langsung dengan Allah di dalam hatinya, dia akan merasa tenang dan nyaman.³⁵⁴ Ayat di atas menunjukkan bahwa Allah akan memberikan ketenangan jiwa (hati) kepada mereka yang beriman. Ini menunjukkan bahwa iman adalah bagian penting dari kehidupan manusia karena iman memiliki kemampuan untuk mengontrol sikap, ucapan, tindakan, dan tindakan seseorang. Oleh karena itu, iman kepada Allah akan membuat jiwa seseorang terang dan tenang. Dengan menyerahkan diri kepada-Nya, kita akan merasa nyaman dan tenang. Keyakinan dan kepercayaan dapat membantu Anda mendapatkan keseimbangan jiwa. Kedua, faktor-faktor yang berasal dari luar diri seseorang disebut faktor-faktor eksternal. Faktor-faktor ini termasuk lingkungan seseorang, keluarga, masyarakat, institusi pendidikan, status ekonomi, dan sosial, antara lain. Sebuah pendapat mengatakan bahwa faktor-faktor seperti ekonomi, sosial, politik, adat istiadat, dan lainnya memengaruhi ketenangan hidup, ketenangan jiwa, atau kebahagiaan batin. Namun, itu tergantung pada bagaimana Anda memperlakukan faktor tersebut.³⁵⁵

Berdasarkan penjelasan di atas, kita dapat mengetahui bahwa faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan jiwa seseorang mencakup faktor internal dan eksternal. Dari kedua faktor tersebut, faktor internal memiliki pengaruh yang lebih dominan dibandingkan dengan faktor eksternal. Hal ini disebabkan karena faktor internal berkaitan langsung dengan keadaan jiwa, yang memiliki dampak yang sangat signifikan.

³⁵⁴ Sayyid Abdul Hamid Mursi, *Jiwa Yang Tenang*, hal. 38.

³⁵⁵ Zakiah Draddjat, *Kesehatan Jiwa*, hal. 15.

Jika keadaan jiwa tidak stabil, maka interaksi dengan orang lain dan lingkungan sekitar dapat terganggu.

Menurut Dadang Hawari, orang yang sehat jiwanya adalah orang yang pikiran, perasaan, dan perilakunya baik, tidak melanggar hukum, norma, moral, dan etika hidup, dan tidak merugikan orang lain. Karena ia benar dan percaya bahwa malaikat mencatat semua tindakannya, ia selalu berpedoman pada *amar ma'ruf nahi munkar* dan berusaha untuk melakukan amal saleh. Oleh karena itu, ia selalu bertindak dengan hati-hati. Kesehatan jiwa harus disesuaikan dengan jenis stresor psiko-sosial yang dihadapi, menurut Dadang Hawari. Iman kepada malaikat, jika benar-benar dihayati dan diamalkan, merupakan waskat (pengawasan melekat) dalam arti yang sesungguhnya, sebagaimana iman kepada Allah SW. Analisa SWOT (*Strengths, Weaknesses, Opportunities, and Threats*) adalah alat yang dapat digunakan untuk menerapkan teknik ini, adalah:

- 1) *Strenght* adalah upaya untuk menemukan aspek-aspek positif diri seseorang, yang harus digali dan dikembangkan agar ia dapat mengatasi stresor psikososial.
- 2) *Weakness* adalah upaya untuk mengetahui apa kelemahan atau kekurangan seseorang.
- 3) *Opportunity* adalah upaya untuk melihat ke depan akan adanya kesempatan atau peluang yang lebih baik untuk dijadikan faktor yang menentukan keberhasilan penanggulangan stresor psikososial.
- 4) *Threat* adalah upaya untuk mengetahui dampak negatif dari penanggulangan stresor psikososial.

Dadang Hawari³⁵⁶ mengungkapkan pemikirannya tentang rukun iman dan implementasinya bagi kesehatan jiwa dapat dikategorisasikan sebagai berikut:

- 1) Iman Kepada Allah SWT

Firman Allah SWT:

الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram” QS. Ar Ra'd/13:28.

³⁵⁶ Dadang Hawari, “*Al-Qur-an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa,*” Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1996, hal. 429-440.

Percaya atau memiliki iman terhadap keberadaan Allah SWT, Sang Pencipta alam semesta dan semua makhluk di dalamnya, termasuk manusia, memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap kesehatan mental manusia. Keyakinan ini mencakup kepercayaan terhadap sifat-sifat-Nya seperti: Tuhan yang Maha Esa, Maha Kuasa, Maha Pengasih, Maha Pengampun, Maha Adil, Maha Mengetahui, dan lain-lain, serta keyakinan bahwa kita semua akan kembali kepada-Nya. Salah satu kebutuhan fundamental manusia adalah rasa aman dan terlindung. Rasa ini dapat tumbuh dan dirasakan sebagai kekuatan spiritual melalui doa atau salat yang dilakukan lima kali dalam sehari, belum termasuk salat sunnah lainnya. Dengan beriman kepada Allah SWT, seseorang akan menjauhi apa yang dilarang-Nya dan melaksanakan apa yang diperintahkan-Nya, dengan harapan mendapatkan keselamatan dan kesejahteraan baik di dunia maupun di akhirat.

Individu yang beriman adalah mereka yang senantiasa mengingat Allah SWT (*dzikrullah*), sehingga rasa tenang, aman, dan terlindung selalu menyertai mereka. Dalam menjalani hidup di dunia ini, tidak ada yang perlu ditakuti selain Allah SWT, karena Allah SWT selalu memberikan petunjuk, taufik, dan hidayah-Nya. Oleh karena itu, orang yang beriman senantiasa menerima bimbingan dan perlindungan dari-Nya.

2) Iman Kepada Malaikat

Firman Allah SWT:

Ketika dua orang malaikat mencatat amal perbuatannya, seorang duduk di sebelah kanan dan yang lain duduk di sebelah kiri. QS. Qaaf/50:17.

Kemudian firman Allah SWT, yaitu:

إِذْ يَتَلَفَّى الْمُتَلَقِّيَانِ عَنِ الْيَمِينِ وَعَنِ الشِّمَالِ قَعِيدٌ

Padahal sesungguhnya bagi kamu ada (malaikat-malaikat) yang mengawasi (pekerjaanmu), yang mulia (disisi Allah) dan yang mencatat (pekerjaan-pekerjaan itu), mereka mengetahui apa yang kamu kerjakan. QS. Al-Infitar/82:10-12.

Menurut Dadang Hawari, orang yang sehat jiwanya adalah orang yang pikiran, perasaan, dan perilakunya baik, tidak melanggar hukum, norma, moral, dan etika hidup, dan tidak merugikan orang lain. Karena ia benar dan percaya bahwa malaikat mencatat semua tindakannya, ia selalu berpedoman pada *amar ma'ruf nahi munkar* dan berusaha untuk melakukan

amal saleh. Oleh karena itu, ia selalu bertindak dengan hati-hati. Iman kepada Malaikat dapat dianggap sebagai waskat (pengawasan melekat) jika dihayati dan diamalkan dengan benar, seperti halnya iman kepada Allah SWT.

3) Iman Kepada Para Nabi

Firman Allah SWT:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَ الْيَوْمَ الْآخِرَ وَ ذَكَرَ اللَّهَ
كَثِيرًا

Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu(yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan ia banyak menyebut Allah. QS.Al-Ahzab/33:21.

Allah SWT mengutus para Nabi adalah untuk memperbaiki akhlak perilaku manusia. Nabi Mahammad SAW adalah Nabi penutup/terakhir yang merupakan suri teladan bagi umat manusia, yaitu bagi mereka yang mengharapkan rahmat Allah serta keselamatan di dunia dan di akhirat kelak. Hanya dalam waktu 23 tahun Nabi Muhammad SAW telah dapat merubah total masyarakat jahiliyah menjadi masyarakat yang adil dan makmur dengan rida Allah SWT.

Dadang Hawari menjelaskan bahwa sejarah para Nabi–Nabi terdahulu sebagaimana dikisahkan dalam kitab suci Al-Qur’an, dapat disimpulkan bahwa para Nabi adalah tokoh panutan bagi umatnya dalam zamannya. Nabi Muhammad adalah tokoh panutan terakhir bagi umat Islam hingga nanti pada akhir zaman. Salah satu ajaran Nabi Muhammad SAW adalah pengendalian diri; bahkan pernah dikatakan bahwa sesungguhnya peperangan terbesar di muka bumi ini adalah peperangan melawan hawa nafsu dirinya sendiri. Hal ini sesuai dengan salah satu asas kesehatan mental, yaitu bahwa orang yang sehat mentalnya adalah orang yang mampu mengendalikan diri terhadap segala rangsangan, baik yang timbul dari lingkungannya (dunia luar) maupun yang datang dari dirinya sendiri.

Ambisi materi dan karier seseorang seringkali tidak mengindahkan hukum, norma, nilai dan etika kehidupan. Tidak jarang dijumpai bahwa untuk mencapai tujuannya itu orang menghalalkan segala cara yang bertentangan dengan hukum, norma, nilai dan etika dalam kehidupan berkeluarga, bermasyarakat dan berbangsa. Agama Islam yang dibawa Nabi Muhammad SAW adalah bukan sekedar agama yang ritual

sifatnya, tetapi merupakan agama yang memberikan tuntunan bagi tatanan kehidupan berkeluarga, bermasyarakat, dan berbangsa serta bernegara.

4) Iman Terhadap Kitab-Kitab

Firman Allah:

وَإِنَّهُ فِي أُمِّ الْكِتَابِ لَدَيْنَا لَعَلِّي حَكِيمٌ

Dan sesungguhnya Al Qur'an itu dalam induk Al-Kitab Lauh Mahfuzh disisi Kami, adalah benar benar tinggi (nilainya) dan amat banyak mengandung hikmah, QS. Az-Zukhruf/43:4.

Satu dan keenam dari enam rukun iman adalah iman atau percaya terhadap kitab-kitab yang dibawa oleh para nabi, seperti kitab Zabur, Taurat, Injil, dan Al-Qur'an. Al-Qur'an merupakan kitabullah yang terakhir yang diturunkan melalui utusannya yang terakhir, Nabi Muhammad SAW, dan merupakan buku petunjuk bagi manusia untuk hidup selaras, selaras, dan seimbang dalam hubungannya dengan Tuhannya (vertikal), sesama manusia, dan lingkungannya (horizontal).
Firman Allah SWT,

وَمَا كَانَ هَذَا الْقُرْآنُ أَنْ يُفْتَرَى مِنْ دُونِ اللَّهِ وَ لَكِنْ تَصْدِيقَ الَّذِي بَيْنَ يَدَيْهِ وَ تَفْصِيلَ

الْكِتَابِ لَا رَيْبَ فِيهِ مِنْ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Tidaklah mungkin Al-Qur'an ini dibuat oleh selain Allah; akan tetapi (Al-Qur'an itu) membenarkan kitab-kitab yang sebelumnya dan menjelaskan hukum-hukum yang telah ditetapkannya, tidak ada keraguan di dalamnya (diturunkan) dari Tuhan semesta alam. QS. Yunus/10:37.

Firman Allah swt:

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ

Sesungguhnya Kamilah yang menurunkan Al-Qur'an dan sesungguhnya Kami benar-benar perawatannya, QS. Al-Hijr/15:9.

Orang yang sehat mentalnya tahu apa yang halal dan haram, apa yang hak dan batil, apa yang baik dan buruk, apa yang boleh dan tidak boleh, apa yang bermanfaat dan apa yang berbahaya, dan sebagainya. Al-Qur'an mencakup semua aspek kehidupan manusia, termasuk hukum, norma, nilai, dan etika, dan Al-Hadis memberikan contoh bagaimana menggunakannya. Nabi Muhammad SAW mengajarkan para dokter untuk membaca Al-Qur'an sebagai "buku" kedokteran untuk menambah pengetahuan mereka untuk diamalkan untuk kesehatan pasien mereka. Dengan demikian, Al-Qur'an

merupakan "buku" kesehatan mental yang paling lengkap dan sempurna di dunia. Mereka yang memahaminya dan menerapkannya akan mendapatkan keuntungan dan kesejahteraan fisik dan mental, baik di dunia maupun di akhirat.

5) Iman Terhadap Hari Kiamat

Firman Allah SWT

Kami akan memasang timbangan yang tepat pada hari kiamat, maka tiadalah dirugikan seseorang barang sedikitpun. Dan jika (amalan itu) hanya seberat biji sawi pun pasti Kami mendatangkan (pahala) nya. Dan cukuplah Kami sebagai Pembuat perhitungan. QS. Al-Anbiyaa/21:47.

Bagi orang-orang yang beriman, iman atau percaya pada Hari Akhir atau Hari Kiamat sangat penting. Pada hari itu, setiap manusia akan menjalani proses "pengadilan" di hadapan Allah SWT. Di sana, masing-masing individu akan bertanggung jawab atas apa yang telah mereka lakukan selama hidup mereka di dunia ini.

6) Iman Terhadap Takdir

Firman Allah SWT:

وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللّٰهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ اِلٰى عَالَمِ الْغَيْبِ وَ الشَّهَادَةِ
فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

Dan katakanlah: "Bekerjalah kamu, maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang mu'min akan melihat pekerjaanmu itu dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) Yang Mengetahui akan yang gaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan" QS. At-Taubah/9:105.

Iman atau percaya pada takdir memiliki efek yang signifikan pada kesehatan mental. Orang yang percaya pada takdir tidak akan tertekan atau tertekan. Orang dapat berusaha, tetapi Allah SWT yang akan memutuskan. Lihat contohnya. Seseorang telah berusaha secara sah untuk mencapai suatu tujuan yang dia anggap penting. Namun, ternyata apa yang diinginkannya tidak tercapai bukan karena kesalahannya saja, tetapi karena faktor lain yang melampaui kemampuannya.³⁵⁷

Dalam pendapatnya tentang kesehatan jiwa, Al-Ghazali mengatakan bahwa perilaku atau al-akhlak positif adalah sumbernya, dan menegakkan (melakukan) akhlak (yang baik)

³⁵⁷ Dadang Hawari, *Pendekatan Holistik Gangguan Jiwa Skizofrenia*, Jakarta: FKUI, 2002, hal. 114.

adalah kesehatan jiwa.³⁵⁸ Hal ini menunjukkan bahwa orang yang memiliki jiwa yang sehat memiliki sifat yang baik. Perilaku yang baik dapat dihapus, dihilangkan, dan diobati. Dengan usaha seperti itu, jiwa manusia dapat menjadi suci, bersih, dan fitri sebagaimana ia baru dilahirkan. Pendekatan agama dapat dilakukan dan memberikan rasa nyaman pada pikiran, kedekatan dengan Tuhan, dan doa yang disampaikan akan memberikan harapan..³⁵⁹

Kemudian, Al-Balkhi memperkenalkan psikologi Islam dan *neuroscience*, yaitu bidang ilmu yang berkaitan dengan anatomi, fisiologi, biokimia, atau biologi molekul jaringan saraf, khususnya yang berkaitan dengan perilaku dan pengetahuan. Dia juga terkenal sebagai pendahulu perkembangan psikologi kognitif dan medis, termasuk orang yang pertama kali membedakan sakit saraf dari sakit jiwa, orang yang pertama kali mengklasifikasikan gangguan saraf, dan orang yang pertama kali menggunakan terapi kognitif untuk mengklasifikasikan gangguan saraf. Menurut al-Balkhi, kesehatan spiritual selalu dikaitkan dengan kesehatan mental. Dia adalah orang pertama yang meneliti berbagai penyakit yang menghubungkan fisik dan jiwa, seperti yang dia katakan dalam kitabnya *Masalih al-Abdan wa al-Anfus*, yang berarti asupan badan dan jiwa.

Al-Balkhi menggunakan idalam hal ini menggunakan istilah *ath-Thibb ar-Ruhani* (pengobatan spiritual) untuk mendefinisikan kesehatan jiwa, sedangkan *Thibb al-Qalb* (pengobatan qolbu) digunakan untuk mendefinisikan kesehatan mental. Al-Balkhi sering mengkritik dokter di zamannya karena hanya berfokus pada penyakit fisik dan mengabaikan penyakit mental dan kejiwaan pasien. Dia berpendapat bahwa karena tubuh manusia terdiri dari aspek jasmani dan rohani, keberadaan manusia tidak dapat dianggap sehat tanpa adanya hubungan antara jiwa dan badan, atau *isytibak*. Dia juga mengatakan, "Jika badan sakit, jiwa pun akan kehilangan kemampuan kognitifnya dan tidak dapat merasakan kenikmatan hidup. Sebaliknya, dia menambahkan, "Jika jiwa sakit, badan pun kehilangan keceriaan hidup dan bahkan badannya pun bisa jatuh sakit."³⁶⁰

³⁵⁸ Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*,..., hal. 237.

³⁵⁹ Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*,..., hal. 243.

³⁶⁰ *Jurnal Kajian Islam Al-Insan*, Vol. 1 No. 1, 2008, hal. 134.

Al-Balkhi mendapatkan ide-idenya tentang kesehatan mental dari Al-Qur'ân dan Sunnah, termasuk, *Dalam hati mereka ada penyakit*. QS. Al-Baqarah/2:10. Kemudian Sabda Nabi SAW: “*Ketauhilah! Sesungguhnya dalam badan manusia itu ada segumpal daging, apabila ia baik maka seluruh badannya akan baik. Tetapi jika ia rusak, maka rusaklah seluruh badannya. Ketauhilah bahwa Ia (segumpal daging) itu adalah kalbu*”. (HR. al-Bukhari).

Kesehatan jiwa merupakan isu vital dalam kehidupan manusia, sebab erat kaitannya dengan kualitas hidup dan kebahagiaan. Tanpa kesehatan yang prima, sulit bagi seseorang untuk meraih potensi maksimal dalam hidup dan mengejar kebahagiaan. Segala aspek dalam hidup, termasuk kesehatan jiwa, mencakup kehidupan pribadi, keluarga, sosial, politik, religius, serta profesi dan pekerjaan. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi atau bahkan gaya hidup mewah, tidak dapat menjamin kesejahteraan sejati. Sebab, hanya keteguhan iman, kesehatan fisik dan mental, yang dapat menjamin kebahagiaan. Tiga aspek tersebut berjalan seiring dalam mewujudkan kebahagiaan hidup manusia di dunia hingga akhirat. "Keadaan jiwa yang memberikan rasa ikhlas dan ketenangan saat melakukan perilaku mulia" merupakan definisi kesehatan jiwa. Menurut ajaran Islam, kesehatan jiwa berarti peningkatan kemampuan individu dalam berbakti kepada Allah dan agamanya, dengan tujuan mencapai 'Al-nafs Al-muthmainnah' atau jiwa yang tenang dan bahagia melalui iman yang sempurna. Karena agama Islam bertujuan untuk membahagiakan dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia, kesehatan mental pasti ada dalam ajarannya. Selain itu, tujuan kerasulan Nabi Muhammad SAW adalah untuk mendidik, memperbaiki, dan membersihkan jiwa dan akhlak. Ayat-ayat dalam Al-Qur'an, yang berfungsi sebagai dasar dan sumber ajaran Islam, banyak berbicara tentang ketenangan dan kebahagiaan jiwa, yang dianggap sebagai faktor penting dalam kesehatan jiwa. Adapun salah satu ayatnya sebagai berikut:

لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِنْ أَنْفُسِهِمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَ يُزَكِّيهِمْ
وَ يُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَ الْحِكْمَةَ وَ إِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ

Sungguh Allah telah memberi karunia kepada orang-orang yang beriman ketika Allah mengutus di antara mereka seorang rasul dari golongan mereka sendiri, yang membacakan kepada mereka ayat-ayat Allah, membersihkan (jiwa) mereka, dan

mengajarkan kepada mereka al-kitab dan al-hikmah. Dan sesungguhnya sebelum (keadaan Nabi) itu, mereka adalah benar-benar dalam kesesatan yang nyata. QS. Ali Imran/3:164.

Dengan mempertimbangkan kejelasan ayat Al-Qur'an di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari risalah Nabi Muhammad SAW untuk diangkat menjadi rasul Allah SWT adalah untuk mencapai kesehatan jiwa (*shihiyat an-nafs*) dalam arti yang luas. Karena asas, ciri, karakteristik, dan sifat orang yang bermental itu termasuk dalam misi dan tujuan risalahnya. Selain itu, seperti yang dinyatakan dalam ayat berikut, Al-Qur'an berfungsi sebagai petunjuk, obat, rahmat, dan mu'jizat (pengajaran) bagi jiwa manusia untuk membantu mereka menjadi bahagia dan lebih baik. *“Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar; merekalah orang-orang yang beruntung. QS. Ali Imran/3:104.* Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa Allah akan memberikan kemenangan kepada mereka yang mendorong kebaikan, mendorong yang baik, dan mencegah yang buruk. Faktor penting dalam upaya pembinaan kesehatan mental adalah iman, katqwaan, amal saleh, dan menahan diri dari perbuatan keji dan mungkar.

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَ لِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ
وَ الْأَرْضِ وَ كَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

Dia-lah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). Dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana. QS. Al-Fath/48:4.

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa Allah mensifati diriNya sebagai Tuhan Yang Maha Mengetahui dan Bijaksana. Dengan cara ini, orang yang beriman dapat merasa tenang.³⁶¹

Semua misi dan tujuan dari ajaran Al-Qur'an (Islam), yang mencakup akidah, ibadah, syariat, akhlak, dan *muamalat*, bertujuan untuk membangun dan mengembangkan sumber daya manusia yang berkualitas tinggi dan berbahagia. Konsep Islam tentang kesehatan mental unik. Prinsip keagamaan dan falsafah yang ditemukan dalam ajaran Islam menentukan perspektif Islam tentang kesehatan jiwa. Kesehatan jiwa menurut Islam

³⁶¹ Abdul Mujib, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam,...*, hal. 39.

adalah ibadah yang sangat luas, atau pengembangan dimensi dan potensi yang dimiliki manusia dalam rangka pengabdian kepada Allah yang diikuti dengan perasaan amanah, tanggung jawab, dan kepatuhan dan ketaatan kepada Allah dan ajaran agama-Nya, yang menghasilkan nafsu *muthmainnah* atau jiwa sakinah. Jadi, dalam arti *tazkiyat al nafs*, keimanan dan ketakwaan adalah sinonim dengan kesehatan jiwa. Iman dan takwa memiliki hubungan yang sangat erat dengan masalah kejiwaan, seperti yang ditunjukkan oleh penjelasan di atas. Dalam Islam, iman dan takwa adalah arti sebenarnya dari kesehatan mental dan psikologi manusia.³⁶²

Dalam ajaran Islam, Al-Qur'an dikenal sebagai *Asy-Syifâ'*, yaitu penawar bagi berbagai penyakit hati. Penyakit ini mencakup keraguan (*syubhat*), kebodohan (*jahalah*), pandangan atau opini yang salah (*al-ara al-fasidah*), perilaku menyimpang, serta niat dan tujuan yang tidak baik. Al-Qur'an berfungsi sebagai obat bagi semua penyakit hati tersebut. Al-Qur'an mengandung pengetahuan yang meyakinkan yang dapat menghilangkan semua keraguan dan kebodohan. Selain itu, Al-Qur'an juga berisi nasihat dan peringatan yang dapat menghilangkan segala keinginan yang bertentangan dengan perintah Allah SWT. Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa frasa "*syifa lima fis Shudur*" mencakup makna bahwa Al-Qur'an adalah penawar bagi apa yang ada dalam hati dan jiwa manusia, yaitu penyakit syahwat dan syubhat yang menjadi sumber utama penyakit hati.³⁶³

Di samping itu, Al-Qur'an juga dijuluki sebagai '*hudan*' yang berarti petunjuk. Al-Qur'an berfungsi sebagai penunjuk jalan, sebagai pelopor, dalam menjalani kehidupan di dunia. '*Hudan*' berarti memahami kebenaran dan melaksanakannya. Oleh karena itu, Al-Qur'an adalah petunjuk, pedoman yang membantu kita mengenali kebenaran dan sekaligus menjadi panduan dalam mengamalkan kebenaran tersebut. Al-Qur'an membimbing kita ke jalan yang lurus dan mengajarkan ilmu yang bermanfaat, sehingga mereka yang menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman mendapatkan petunjuk sempurna dari Allah SWT. Dalam ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kata '*hudan*' (petunjuk), kita menemukan bahwa Al-Qur'an kadang

³⁶² Abdul Mujib, *Nuansa – Nuansa Psikologi Islam*,..., hal. 40.

³⁶³ Sayyid Quthub, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: di Bawah Naungan Al-Qur'an jilid 6*, Terj. As'ad Yasin dan Abdul Aziz Salim Basyarahil, Jakarta: Gema Insani Press, 2011,...., hal. 140.

disebut sebagai '*hudan lin-nâs*' (petunjuk bagi manusia), atau petunjuk bagi orang-orang yang beriman, atau '*hudan lil-muttaqin*' (petunjuk bagi orang yang bertakwa). Hal ini karena Al-Qur'an merupakan petunjuk bagi seluruh umat manusia. Akan tetapi, orang-orang yang tidak percaya tidak memperhatikan petunjuk Al-Qur'an, sehingga mereka sama sekali tidak memperoleh manfaat dari Al-Qur'an. Bahkan bagi orang-orang yang tidak percaya, Al-Qur'an menambah kerugian bagi mereka karena sikap mereka yang menentang Al-Qur'an.³⁶⁴

Al-Qur'an merupakan representasi dari Rahmat Allah kepada manusia, sebuah anugerah yang mencakup kasih sayang, kebaikan, dan pahala, baik di dunia maupun di akhirat. Ini merupakan konsekuensi dari tiga fungsi utama Al-Qur'an: sebagai pembimbing (*mau'izhah*), penawar (*syifa'*), dan petunjuk (*hudan*). Jika Al-Qur'an diaplikasikan sebagai penawar dan obat bagi hati, maka individu tersebut, keluarganya, dan komunitasnya akan merasakan rahmat Ilahi. Setiap orang berhak menerima rahmat yang berasal dari petunjuk (*hidayah*). Sebagai hasilnya, mereka akan mendapatkan kebahagiaan (*sa'adah*), kesuksesan (*falah*), keberuntungan (*rihb*), keselamatan (*najah*), kesenangan (*farh*), dan kegembiraan (*surur*). Sebagai bagian dari fungsi Al-Qur'an, anugerah Allah SWT berupa petunjuk (*hidayah*) dan rahmat kasih sayang-Nya hanya diberikan kepada mereka yang beriman. Seperti yang ditafsirkan oleh Ibnu Katsir, "Hal tersebut (*hidayah* dan rahmat) hanya berlaku bagi orang-orang yang beriman, yang mempercayai dan meyakini isi Al-Qur'an."³⁶⁵

Di samping itu, Al-Qur'an dilihat sebagai rahmat bagi umat Islam, yang berarti anugerah dan kebaikan yang diberikan oleh Allah kepada mereka yang mampu memahami, menghayati, dan mengamalkan nilai-nilai yang ada dalam Al-Qur'an.³⁶⁶ Dalam tafsirnya, Ibnu Katsir menegaskan bahwa Al-Qur'an adalah rahmat dan obat bagi orang-orang yang beriman. Al-Qur'an berfungsi sebagai penawar bagi keraguan, penyimpangan, dan kegelisahan hati seseorang. Selain itu, Al-

³⁶⁴ Sayyid Quthub, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: di Bawah Naungan Al-Qur'an jilid 8 & 12*, Terj. As'ad Yasin dan Abdul Aziz Salim Basyarahil, Jakarta: Gema Insani Press, 2011, hal. 143-144.

³⁶⁵ Yusuf al-Qaradhawy, *Menumbuhkan Cinta Kepada Al-Qur'an*,..., hal. 80.

³⁶⁶ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 5*, terj. M. Abdul Ghoffar dan Abu Ihsan Al-Atsari, Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2007, hal. 293.

Qur'an juga merupakan rahmat yang mendorong orang untuk melakukan kebaikan. Mereka yang meyakini dan mengikuti ajarannya akan merasakan manfaatnya, dan Al-Qur'an akan berfungsi sebagai penawar sekaligus rahmat bagi mereka.

Namun, bagi orang-orang kafir yang telah dengan sadar menzalimi diri sendiri melalui sikap ingkar mereka, ketika mereka mendengarkan dan membaca ayat-ayat Al-Qur'an, pembacaan ayat-ayat tersebut tidak akan memberikan manfaat bagi mereka. Bahkan, mereka akan semakin terperosok dalam kekufuran, sebab hati mereka telah ditutup oleh dosa-dosa yang mereka lakukan. Hal yang membuat orang-orang kafir semakin jauh dari penyembuhan penyakit dan rahmat Allah bukanlah karena kesalahan dalam membaca ayat-ayat Al-Qur'an, melainkan akibat dari sikap mereka yang salah terhadap Al-Qur'an.³⁶⁷

Sebagaimana firman Allah SWT:

قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَ شِفَاءً وَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَ هُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى
أُولَئِكَ يُنَادَوْنَ مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ

...Katakanlah: Al-Qur'ân itu adalah petunjuk dan obat (penawar) bagi orang-orang yang beriman. Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan sedang Al-Qur'an itu suatu kegelapan bagi mereka. Mereka itu adalah orang-orang yang dipanggil dari tempat yang jauh. QS. Fushshilat/41:44.

Dan Allah SWT dalam hal ini juga berfirman: *Dan apabila diturunkan suatu surah maka di antara mereka ada yang berkata: 'Siapakah di antara kamu yang bertambah iman dengan surah ini?' Adapun orang-orang yang beriman maka surah ini menambah iman sedang mereka merasa gembira. Adapun orang-orang yang di dalam hati mereka ada penyakit maka dengan surah itu bertambah kekafiran mereka di samping kekafiran dan mereka mati dalam keadaan kafir. QS. At-Taubah/9:24-25.*

Terdapat banyak ayat lainnya yang menjelaskan tentang hal ini. Dalam menerangkan ayat yang menyebutkan bahwa Al-Qur'an mengandung obat (penawar) dan rahmat, Ahsin Sakho menegaskan bahwa ayat tersebut tidak berlaku bagi semua orang, melainkan hanya berlaku bagi mereka yang beriman,

³⁶⁷ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq, *Tafsir Ibnu Katsir jilid 5*, hal. 294.

yang membenarkan ayat-ayat Al-Qur'an dan mendapatkan ilmu darinya. Sementara itu, bagi orang-orang yang zalim, yang tidak membenarkan dan tidak mengamalkan ajaran-ajaran Al-Qur'an, ayat-ayat tersebut hanya menambah kerugian bagi mereka. Hal ini dikarenakan *hujjah* atau argumen telah ditegakkan kepada mereka melalui ayat-ayat tersebut.³⁶⁸

e. Kesehatan dan Keselamatan Spiritual

Pada hakikatnya manusia mempunyai kecenderungan yang inheren pada dirinya untuk selalu condong pada agama. Kecenderungan inheren ini, dalam Islam, disebut fitrah. Fitrah merupakan kelanjutan dari perjanjian primordial antara Tuhan dan ruh manusia sehingga ruh manusia dijiwai oleh sesuatu yang disebut dengan kesadaran tentang Yang Mutlak dan Maha Suci (*transenden, munazzah*), yang merupakan asal dan tujuan semua yang ada di atas alam ini. Istilah "tragedi" sering digunakan untuk menyebutkan krisis kejiwaan manusia modern.

Kemajuan iptek dengan segala ragamnya ternyata tidak berhasil mengangkat harkat kehidupan manusia secara hakiki. Yang terjadi sebaliknya, banyak terjadi kegelisahan-kegelisahan dan semakin tidak bermaknanya kehidupan serta hampunya nilai spiritual. Dalam bukunya yang berjudul "Peranan Agama dalam Kesehatan Mental," Zakiah Daradjat menguraikan bahwa kemajuan zaman dan teknologi seharusnya berkontribusi terhadap peningkatan kebahagiaan manusia. Namun, ironisnya, seiring berjalannya waktu, kebahagiaan justru semakin sulit ditemukan dan tekanan mental mulai menggantikan tantangan-tantangan material. Penurunan tingkat kebahagiaan ini disebabkan oleh peningkatan tekanan emosional, beban psikologis yang semakin berat, serta kegelisahan dan ketegangan yang terus-menerus. Tragedi di atas diakibatkan oleh beberapa faktor yang kini amat mempengaruhi cara berpikir manusia modern. Faktor-faktor tersebut adalah:

1) Kebutuhan hidup yang meningkat.

Peningkatan kebutuhan hidup dalam era modern, terutama yang berkaitan dengan materi, telah mengakibatkan manusia menghabiskan sebagian besar waktunya untuk mencari kesenangan dalam bidang tersebut, tanpa menyisakan waktu untuk memenuhi kebutuhan spiritualnya. Hal ini membuat manusia bertransformasi menjadi seperti robot atau

³⁶⁸ Muhammad Ahsin Sakho, *Keberkahan Al-Qur'an*, Tangerang Selatan: Qaf Media Kreativa, 2017, hal. 22.

mesin-mesin mekanis yang kehilupannya dikendalikan oleh kepentingan duniawi. Akibat dari fenomena ini, kehidupan menjadi penuh dengan ketegangan, ketidakpastian, dan kegelisahan. Kegelisahan tersebut dapat merusak kemampuan manusia untuk merasa bahagia dalam hidupnya.

2) Rasa Individualistis dan egois.

Peningkatan kebutuhan hidup seringkali menyebabkan manusia menjadi terisolasi dan terputus dari hubungan sosialnya. Orang cenderung lebih mementingkan diri sendiri dan ketergantungan mereka pada orang lain umumnya didasarkan pada pertimbangan untung rugi yang bersifat material. Akibatnya, hubungan yang terjalin bukan berdasarkan kasih sayang akan mudah rapuh dan dapat menimbulkan rasa kesepian, meskipun berada di tengah-tengah keramaian.

3) Persaingan gaya hidup.

Peningkatan kebutuhan hidup seringkali mendorong seseorang untuk hidup dengan mementingkan diri sendiri, dan ini dapat berujung pada munculnya persaingan yang ketat dalam kehidupan. Persaingan dalam mencari kekayaan materi ini kerap kali melahirkan perilaku yang tidak sehat, dan orang pun tidak ragu-ragu untuk saling menjatuhkan, melakukan fitnah, atau perbuatan tercela lainnya..

4) Keadaan yang tidak stabil.

Kegelisahan dan ketidakstabilan dalam kehidupan masyarakat dapat mempengaruhi kondisi sosial, politik, dan ekonomi. Sebaliknya, ketidakstabilan dalam aspek-aspek sosial, politik, dan ekonomi juga dapat mempengaruhi kesejahteraan jiwa masyarakat. Misalnya, guncangan politik dapat menghilangkan rasa aman, sebab ancaman bahaya selalu muncul setiap saat. Begitu pula dengan krisis ekonomi, yang dapat menimbulkan kecemasan dan keresahan dalam masyarakat, karena ada ketakutan bahwa kebutuhan pokok tidak akan terpenuhi.

Jiwa manusia membutuhkan agama. Manusia terdiri dari dua komponen yang berbeda, yaitu tubuh yang bersifat materi dan jiwa yang bersifat *immateri* (*al-nafs*). Yang menjadi esensi manusia adalah *al-nafs*. *Al-nafs* memiliki dua kekuatan, yaitu kekuatan berpikir atau akal yang berpusat di kepala dan kekuatan merasakan yang berpusat di dada. *Al-nafs* adalah apa yang membedakan manusia dari makhluk ciptaan Allah lainnya.

Agar jiwa manusia dapat sejahtera dan seimbang, serta dapat mencerminkan perbuatan baik dalam perilaku lahiriah, maka manusia membutuhkan agama. Agama mengajarkan metode dan cara hidup yang ditentukan oleh Allah. Melalui ajaran-ajaran Islam yang dibawa oleh Rasul dan Nabi, manusia dapat mengetahui cara mendekatkan diri kepada Tuhan, berinteraksi dengan sesama manusia, alam, dan hewan. Tanpa agama, jiwa manusia tidak akan mampu merasakan ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup. Oleh karena itu, agama dan kepercayaan kepada Tuhan adalah kebutuhan pokok manusia yang dapat membantu mereka dalam memenuhi kekosongan jiwa mereka. Dalam Al-Qur'an maupun hadis disebutkan bahwa manusia ketika lahir telah dibekali oleh Allah dengan adanya fitrah beragama seperti dalam firman Allah:

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَ لَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

Hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah. Tetaplah pada fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah tersebut, tidak ada perubahan pada fitrah Allah. Itulah agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.” QS. Ar-Ruum/30:30.

Kemudian dalam hadis disebutkan *Tidaklah anak yang dilahirkan itu kecuali telah membawa fitrah (kecenderungan percaya pada Allah), maka kedua orang tuanyalah yang menjadikan anak tersebut beragama Yahudi, Nasrani atau Majusi.”* Pengetahuan tanpa agama membahayakan harta tanpa agama menyengsarakan kedudukan tanpa agama, menggelisahkan jiwa manusia membutuhkan agama fungsi agama dalam kehidupan dan agama sebagai pengendali moral. Selanjutnya fungsi agama dalam Kehidupan setidaknya ada empat fungsi agama dalam kehidupan yaitu:

- 1) Agama memberi bimbingan dan petunjuk dalam hidup.
- 2) Agama adalah penolong dalam kesukaran.
- 3) Agama menentramkan batin.
- 4) Agama mengendalikan moral.

Ada beberapa cara untuk mencegah munculnya penyakit kejiwaan dan sekaligus menyembuhkannya melalui konsep-konsep dalam Islam. Adapun upaya tersebut adalah:

Pertama, mewujudkan kehidupan Islami dan perilaku yang berlandaskan agama dapat diupayakan melalui pengisian kegiatan sehari-hari dengan tindakan yang bermanfaat dan selaras dengan nilai-nilai aqidah, syari'ah dan akhlak. Perlu juga mengikuti aturan-aturan yang diberlakukan negara serta norma-norma yang ada dalam masyarakat, dan menjauhkan diri dari tindakan-tindakan yang dilarang oleh agama.

Kedua, perbaiki kualitas ibadah. Shalat dan permintaan pengampunan kepada Allah akan mengembalikan ketenangan dan keharmonisan jiwa bagi individu yang melaksanakannya. Semakin mendekat seseorang kepada Allah dan semakin banyak ibadahnya, maka semakin damailah jiwanya dan semakin mampu menghadapi kekecewaan serta tantangan-tantangan dalam hidup. Sementara itu, sebaliknya, semakin jauh seseorang dari agama, akan semakin sulit bagi dirinya untuk menemukan ketenangan batin.

Ketiga, meningkatkan kualitas dan kuantitas dzikir. Al-Qur'an berulang kali menyebut bahwa orang yang banyak berzikir (menyebut nama Allah) hatinya akan tenang dan damai. menjelaskan:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَ اشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Karena itu, ingatlah (dzikirlah) engkau kepada-Ku niscaya Aku ingat pula kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu mengingkari nikmat-Ku. QS. Al-Baqarah/2:152.

Dalam surah lain dikatakan bahwa:

الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah SWT (dzikirullah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tenteram. Al-Ra'du/13:28.

Keempat, Melaksanakan rukun Islam, rukun iman dan berbuat ikhsan. Zakiah Daradjat dalam bukunya *Islam dan Kesehatan Mental* mengatakan bahwa ada pengaruh positif dari pelaksanaan rukun iman, rukun Islam dan berbuat ikhsan.

Kelima, Menjauhi sifat-sifat tercela (*al-akhlak al-mazmumah*). Sifat-sifat tercela secara langsung atau tidak dapat menimbulkan gangguan dan penyakit kejiwaan; seperti bakhil QS. Muhammad/47:38, aniaya, QS. Yunus/10:44, dengki, QS. Al-Falaq/113:5, *ujub*, QS. Fatir/35:8, *nifaq*, QS. Al-Baqarah/2: 8, 10, 14 dan 204 dan *ghadhab* QS. Yusuf/12:53. *Keenam*,

Mengembangkan sifat-sifat terpuji (*al-akhlak almahmudah*). Sifat-sifat terpuji akan dapat mencegah timbulnya gangguan kejiwaan atau penyakit rohaniyah, seperti: sabar QS. Al-Baqarah/2:45, pemaaf, QS. Ali-Imran/3:1-34, tenang, QS. Al-fath/48:26, *tawakkal*, QS. Ali-Imran/3:159, jujur QS. Al-Baqarah/2:282, rendah hati, QS. Al-Ahqaf/46:15-17 dan sifat-sifat terpuji lainnya.³⁶⁹

3. Menyeimbangkan Kesehatan Spiritual dalam Psikologi Islam

Islam telah memberikan pengaruh besar pada perilaku pemeluknya dari masa ke masa termasuk di dalam dunia kesehatan.³⁷⁰ Suatu hal disebut spiritual bukan hanya berkaitan dengan kesempurnaan, melainkan tentang upaya menjalani kehidupan dengan pribadi yang terpadu. Ini merupakan proses yang perlu ditempuh, sebuah perjalanan hidup, bukan sekedar nasib atau takdir. Ketika spiritualitas sehat dan seimbang, maka akan muncul tenaga untuk mengurangi kecenderungan berbuat salah dan berupaya hidup dalam keseimbangan. Hidup yang berorientasi spiritualitas berarti hidup dengan penuh kasih, kebebasan, kejujuran, kebijaksanaan, kedamaian, dan sukacita.

Ciri-ciri kehidupan spiritual yaitu: *Pertama*, kebutuhan spiritual, yang bersifat abstrak, muncul saat seseorang menghadapi kondisi kekosongan atau kehampaan. Pembentukan kualitas spiritual terjadi saat seseorang semakin mampu menentang dan menghadapi arus kehidupan, serta menciptakan gaya hidup yang paling sesuai bagi dirinya dalam berbagai aspek, termasuk lingkungan sosial, proses karir, dan kreativitas. Pada proses tersebut, stres dalam kehidupan akan berkurang. Seseorang akan terbebas dari pikiran yang dipenuhi oleh kecemasan dengan mempercayai petunjuk dari kekuatan yang lebih tinggi, serta merasakan ketenangan pikiran dan hati. Hal tersebut pada akhirnya akan diisi dengan kreativitas dan kasih sayang. Secara bertahap, seseorang akan berpindah dari situasi yang menggerakkan mereka, ke arus yang membawa mereka pada latihan alamiah untuk meningkatkan kualitas hidup. Impian mereka akan menjadi kenyataan dengan suatu ketertiban yang luar biasa.

³⁶⁹ Moh Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2005, hal. 46.

³⁷⁰ Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persana, 2008, hal. 325.

Kedua, kehidupan memerlukan kesehatan spiritual. Kesehatan spiritual berperan dalam menumbuhkan kebutuhan yang intens untuk mencapai kedamaian dan pemeliharaan dalam menjalani hidup di dunia ini. Kesehatan spiritual adalah gaya hidup yang dapat dipraktikkan dan menyediakan alternatif untuk menghindari kebiasaan melakukan ritual tradisional terhadap arwah, pemujaan roh, dan kedermawanan yang tidak tulus. Kesehatan spiritual melibatkan kesadaran untuk saling menghormati dan mengasihi. Ini adalah cara bagi Anda untuk menyadari kembali betapa penting atau berharganya perjalanan jiwa Anda dalam kehidupan ini..³⁷¹ *Ketiga*, spiritualitas adalah fungsi alamiah dan dasar yang dimiliki oleh manusia. Namun, sama seperti kesehatan dan kekuatan fisik, cara kita merawat dan mengembangkannya akan menentukan hasilnya.

Spiritualitas adalah suatu keyakinan yang berkaitan dengan Sang Maha Kuasa, Sang Pencipta. Keyakinan spiritual ini berupaya menjaga harmoni dan keselarasan dengan dunia luar, dengan tujuan mendapatkan kekuatan saat menghadapi penyakit fisik, stres emosional, keterasingan sosial, bahkan ketakutan dalam menghadapi ancaman kematian. Semua ini merupakan kekuatan yang muncul di luar kemampuan manusia. Beberapa tanda terpenuhinya kebutuhan spiritual seseorang adalah apabila ia mampu:

- a) Membangun pemahaman personal yang positif tentang tujuan keberadaan kehidupan di dunia;
- b) Mengembangkan pemahaman tentang penderitaan dan meyakini bahwa penderitaan itu berguna;
- c) Menjalani hubungan yang positif dan dinamis melalui keyakinan, rasa percaya, dan cinta kasih yang tinggi;
- d) Meningkatkan integritas diri dan merasa berharga; dan
- e) Merasakan bahwa kehidupannya terarah
- f) Mengembangkan hubungan antar manusia dengan positif.³⁷²

Indikator pemenuhan kebutuhan spiritual lainnya adalah adanya rasa harmoni, kedekatan antara diri sendiri, orang lain, alam, dan hubungan dengan Sang Maha Kuasa. Spiritualitas dalam Islam menggambarkan pemenuhan kebutuhan spiritual jika seseorang mampu mengembangkan rasa syukur, sabar, dan

³⁷¹ Caroline Reynolds, *Kesehatan Spiritual*, Yogyakarta, PT. BACA, 2005. hal. 15.

³⁷² Ahmad Yusuf dkk, *Kebutuhan Spiritualitas Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan*, Jakarta: Penerbit Mitra Wacana Media, 2016, hal. 3.

ikhlas. Spiritualitas bukanlah agama, namun agama bisa menjadi salah satu jalan untuk mencapai spiritualitas. Spiritualitas bersifat universal, sementara ritual keagamaan bersifat individual. Praktik spiritualitas dalam kehidupan sehari-hari dapat dilakukan dengan bersikap syukur, sabar, dan ikhlas.

a. Syukur

Syukur merupakan kesadaran bahwa segala yang kita miliki adalah anugerah dan pemberian dari Tuhan, Allah SWT. Manusia yang bersyukur adalah individu yang kaya sesungguhnya, dengan hati yang luas dan jiwa yang bebas dari angan-angan kosong serta impian yang mengurangi semangat hidup. Orang tersebut tidak memiliki waktu untuk memikirkan apa yang dimiliki oleh orang lain, selalu sibuk dengan berbagai nikmat yang dianugerahkan Allah. Bersyukur bukan hanya diucapkan melalui kata 'Alhamdulillah' di bibir, tetapi juga harus ditunjukkan dalam perilaku sehari-hari dengan menjaga dan memanfaatkan nikmat serta karunia Allah sebaik mungkin, dengan metode dan tujuan yang baik. Tanpa iri hati dan dengki terhadap karunia yang Allah titipkan kepada orang lain, serta adanya peningkatan dalam kualitas hubungan dengan Allah (ibadah) dan hubungan dengan sesama manusia (sosial). Allah berfirman:

وَ إِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَ لَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat berat.” QS. Ibrahim/14:7.

Dalam sebuah hadis ‘Aisyah RA, menceritakan tentang ibadah Rasulullah, bahwa *Nabi Muhammad SAW berdiri pada shalat malam (tahajud) sampai bengkok kedua kakinya, lalu aku berkata kepadanya: “Kenapa kau lakukan ini wahai Rasulullah? Padahal Allah telah mengampunimu baik dosa yang lalu dan yang akan datang?” Rasulullah menjawab: “Tidakkah aku suka jika aku menjadi hamba yang bersyukur?”* (HR. Bukhari, Muslim, dan Ibnu Majah).

Hidup di dalam rasa bersyukur adalah jalan pintas menuju kebahagiaan lahir bathin dan menghadirkan banyak “keajaiban” yang menyenangkan dalam hidup. Allah telah berjanji dalam Al-Qur’an; “*Apabila kita dapat mensyukuri nikmat yang telah diberikan, Tuhan akan menambah rizki kita dari sisi yang tak*

terduga”. Joseph R. Murphy dalam bukunya *Your Infinite Power to be Rich* mengatakan seluruh proses menuju kekayaan mental, material, dan spiritual dapat diringkas dalam satu kata; ‘Syukur’.

b. Sabar

Sabar mengandung makna luas hati dan tidak mudah marah (sesuai dengan Kamus Besar Bahasa Indonesia). Seorang yang sabar adalah individu yang memiliki sikap hati yang lapang, tabah, dan tenang dalam menghadapi berbagai permasalahan. Menurut al-Ghazali, esensi sabar adalah kemampuan untuk bertahan dari berbagai gangguan dan kemampuan untuk menahan rasa tidak nyaman dari orang lain. Sabar adalah kunci untuk mengatasi kesulitan; barangsiapa yang bersabar dalam menghadapi masalah, dia akan berhasil menyelesaikan berbagai kesulitan tersebut. Sabar, pada dasarnya, adalah perjuangan yang tidak kenal menyerah. Allah SWT berfirman:

وَكَايَينَ مِنْ نَبِيِّ قَاتَلَ مَعَهُ رِيثُونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ

Dan betapa banyak nabi yang berperang didampingi sejumlah besar dari pengikut (nya) yang bertakwa. Mereka tidak menjadi lemah karena bencana yang menimpa mereka di jalan Allah, tidak patah semangat, dan tidak (pula) menyerah (kepada musuh). Allah menyukai orang yang sabar. QS. Ali Imran/3:146.

c. Ikhlas

Ikhlas adalah suatu kemampuan untuk merelakan, untuk menyerahkan segala bentuk pikiran (seperti keinginan, harapan, dan cita-cita) serta perasaan (seperti ketakutan, kecemasan, dan kekhawatiran) kembali kepada penciptanya, Allah. Manusia harus menyadari bahwa segala sesuatu yang ada pada dirinya adalah milik Allah; karena Allah dan untuk Allah lah ia hidup. Ikhlas merupakan kualitas tertinggi yang seharusnya dimiliki oleh setiap manusia yang ingin mencapai kesuksesan, sesuai dengan petunjuk Allah. Ketika seseorang memiliki fitrah atau hakikat diri yang sempurna, fitrah tersebut dapat terkontaminasi saat ia tidak ikhlas. Namun, ketika seseorang ikhlas, ia hidup dengan mengandalkan petunjuk dari-Nya untuk memberikan manfaat sebesar-besarnya bagi setiap orang. Di dalam hatinya, selalu ada rasa syukur, sabar, keyakinan, ketenangan, dan kebahagiaan dalam menerima apa pun yang ia alami selama proses meraih apa yang diinginkannya. Tidak ada yang bisa membuat dirinya merasa bahagia atau kecewa, kecuali dirinya

sendiri. Jika ia memutuskan untuk memandang sesuatu yang terjadi sebagai sesuatu yang membahagiakan, maka rasa kebahagiaan akan muncul.

Ketika kesadaran kita terhadap rasa ikhlas telah terbangun dengan kuat, kita akan menjadi lebih mudah untuk ikhlas dan menyerahkan segala urusan kita kepada Tuhan yang Maha Kuasa. Secara umum, kehidupan semua manusia adalah sama, mereka hanya akan melewati dua sisi hidup yang Tuhan pasangkan, bahagia-bencana, mudah-sulit dan suka-duka. Kehidupan tersebut bagaikan roda yang berputar, kadang posisi kita di atas dan kadang di bawah, semua akan mendapatkan gilirannya. Allah SWT berfirman:

و تِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوَاهُ بَيْنَ النَّاسِ وَ لِيَعْلَمَ اللَّهُ

Dan masa (kejayaan dan kehancuran) itu Kami pergilirkan di antara manusia, agar mereka mendapat pelajaran. QS. Ali Imran/3:140.

Inilah realita hidup, meski banyak orang yang enggan menerima kenyataan ini. Keinginan mereka adalah untuk selalu merasakan kebahagiaan setiap hari, menikmati cuaca cerah setiap saat, menanam di tanah yang selalu subur, dan meminum air yang selalu jernih. Namun, mereka yang berpikiran seperti ini seringkali akan terseret dalam lamunan dan terperangkap dalam fatamorgana, yang hanya bisa berubah jika mereka bersedia menerima realita hidup dan siap mengarungi perjalanan hidup tersebut. Bagi orang yang beriman, mereka akan menyikapi dua sisi hidup ini dengan sikap ikhlas dan penuh rasa ridha. Mereka meyakini bahwa setiap peristiwa, baik itu baik atau buruk, pasti mengandung pelajaran berharga dan menyimpan rahasia indah yang bisa diketahui cepat atau lambat, tidak ada yang sia-sia. Allah SWT berfirman:

إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بَعْدَ إِيمَانِهِمْ ثُمَّ أزدَادُوا كُفْرًا لَنْ يُقْبَلَ تَوْبَتُهُمْ وَ أُولَئِكَ هُمُ الضَّالُّونَ إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا وَ مَاتُوا وَ هُمْ كُفْرًا فَلَنْ يُقْبَلَ مِنْ أَحَدِهِمْ مِلءُ الْأَرْضِ ذَهَبًا وَ لَوْ افْتَدَى بِهِ أُولَئِكَ هُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ وَ مَا هُمْ مِنْ نَاصِرِينَ

Sesungguhnya, dalam penciptaan langit dan bumi, siang dan malam, terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berakal, yaitu orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring, dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata) ya Tuhan

kami, tidaklah Engkau ciptakan semua ini sia-sia, Maha suci Engkau, lindungilah kami dari azab neraka. QS.Ali-Imran/3:190-191.

Setiap kondisi pasti membawa manfaat bagi kita, sebab Tuhan tidak menciptakannya tanpa tujuan atau sia-sia. Oleh karena itu, respons terbaik terhadap kesulitan adalah menerima dengan ikhlas, bersabar dalam menjalaninya, dan respons terbaik terhadap kebahagiaan adalah bersyukur. Proses pemulihan total merupakan proses spiritual yang mencerminkan keutuhan manusia. Keutuhan spiritual manusia tercermin dalam berbagai domain spiritual, seperti; misteri, cinta, penderitaan, harapan, pengampunan, kedamaian dan penyelesaian konflik, anugerah, dan doa (*mystery, love, suffering, hope, forgiveness, peace and peacemaking, grace, and prayer*).

1) *Mystery*

Mystery adalah merupakan pengalaman dan nilai-nilai spiritual yang inheren pada manusia. Nilai-nilai ini dapat membantu kita memahami dan meramalkan apa yang akan terjadi di masa mendatang. Keyakinan mengenai apa yang akan terjadi setelah kehidupan ini menambah nilai spiritualitas manusia, sehingga mereka dapat mengevaluasi kualitas perilaku mereka dalam kehidupan ini untuk persiapan kehidupan akhirat. Keyakinan ini memberikan semangat khusus, memotivasi individu untuk memaknai kondisi sehat dan sakit, serta memberikan kekuatan dalam proses pemulihan yang dapat mengatasi semua rasa sakit dan penderitaan di dunia ini. Selama kita masih bernyawa di dunia ini, kita harus berusaha mempersiapkan semua yang kita butuhkan untuk kehidupan akhirat yang kekal.

2) *Cinta*

Cinta adalah dasar dari segala kehidupan dan sumber nilai spiritual karena cinta berasal dari hati, yang merupakan inti dari identitas seseorang. Ego adalah pemenuhan kebutuhan dasar manusia sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan mereka. Meskipun cinta, seperti spirit, tidak jelas di mana, kapan, dan bagaimana perasaan itu dirasakan, itu memberikan energi untuk proses penyembuhan. Memanfaatkan berbagai sumber untuk menemukan sesuatu yang luar biasa dalam proses penyembuhan adalah hubungan cinta dengan penyembuhan. Cinta adalah sesuatu yang misterius, terkait dengan pilihan dan perasaan, antara

memberikan dan menerima. Cinta mencakup semua aspek kehidupan, termasuk cinta pada diri sendiri, cinta alami, cinta kepada orang lain, cinta kepada Rasulullah, cinta pada kehidupan rohaniah, dan cinta pada semua aspek lainnya. Adanya perasaan cinta adalah penting untuk kehidupan spiritual seseorang.

3) Penderitaan

Penderitaan adalah suatu domain spiritual. Salah satu masalah utama dari misteri kehidupan adalah penderitaannya, yang dapat disebabkan oleh masalah fisik, mental, emosional, atau spiritual. Tetapi tidak semua orang mengalami penderitaan yang sama dalam situasi yang sama. Konsep sakit, makna penderitaan, budaya, keturunan, amalan keagamaan, dan kepribadian seseorang memengaruhi perasaan. Penderitaan atau kesengsaraan adalah sesuatu yang relatif, tergantung pada fokus dan makna spiritual yang dikembangkan.

4) Harapan

Harapan terkait dengan aspirasi untuk masa mendatang. Ini merupakan daya dorong untuk mengantisipasi dan mempersiapkan diri terhadap apa yang akan terjadi di masa depan. Inilah tempat di mana harapan memiliki relevansi spiritual. Harapan berfungsi sebagai hubungan positif antara kebahagiaan spiritual, prinsip-prinsip keagamaan, dan emosi positif lainnya. Menanam nilai harapan dalam kehidupan spiritual seseorang secara substansial akan menjadi landasan penting dalam mengeksplorasi makna kehidupan mereka, memilih jalan hidup, serta berpikir dan bertindak. Oleh karena itu, penanaman nilai-nilai spiritual dari orang tua kepada anak-anak mereka sangatlah esensial dalam membentuk masa depan mereka dan menentukan arah pengembangan diri mereka.

5) Memaafkan

Sikap memaafkan merupakan kebutuhan mendalam dan pengalaman yang sangat diidamkan oleh seseorang untuk dapat melakukannya. Keadaan ini mengharuskan adanya keyakinan yang kukuh bahwa Tuhan adalah Maha Pemaaf. Memaafkan adalah sikap, perilaku, dan karakter yang sulit untuk dipraktikkan, terlebih jika seseorang pernah merasakan sakit hati, luka tersebut akan terasa abadi. Memiliki kesadaran fundamental bahwa dirinya bukan siapa-siapa dan bahwa semua yang terjadi adalah atas kehendak-Nya. Manusia tidak membawa apa-apa saat dilahirkan, dan mereka yang

meninggal juga tidak membawa apa-apa. Hanya Tuhan yang Maha Pengampun. Dengan mempertimbangkan prinsip bahwa dirinya tidak selalu lebih benar dan lebih baik dari orang lain, seseorang perlu dilatih untuk dapat memaafkan perilaku yang tampaknya tidak dapat diterima. Oleh karena itu, pengampunan akan menjadi bagian esensial dari proses penyembuhan diri dan akan membantu mengurangi bobot dari penderitaan.

6) *Peace and Peacemaking*

Bagi sebagian orang, damai dan pembentukan perdamaian adalah bagian dari keadilan alami, yang memungkinkan seseorang hidup dan menyembuhkan dalam lingkungan alami. Kedamaian ini tidak dipengaruhi oleh hal-hal di luar; banyak orang datang dari kehidupan yang tidak menyenangkan atau brutal untuk memperjuangkan perdamaian. Keadaan ini berasal dari hubungannya, yang memungkinkannya hidup dengan damai. Hal itu merupakan prestasi spiritual yang luar biasa. Meskipun perdamaian adalah cita-cita hidup yang luhur dan indah, alasan perang terus terjadi? Meskipun mereka mencoba mendapatkan perdamaian, mereka merusak, menyakiti, dan membunuh orang lain. Asy'ari mengatakan bahwa tahap spiritual keagamaan seseorang terdiri dari tiga tahap: *faith*, *though*, dan *discovery*.

Apabila spiritualitas keagamaan berhenti pada tahap keyakinan, seseorang akan berpendapat bahwa hanya ajarannya yang benar, dan menganggap keyakinan yang lain menjadi salah. Apabila keyakinan keagamaan berhenti pada tahap keyakinan juga berbahaya, karena seseorang akan menganggap hanya pemikiran dan ajaran rasionalnya yang benar, sementara keyakinan yang lain menjadi salah. Ada keharusan bahwa tahap spiritualitas keagamaan mencapai tahap penemuan, di mana setiap orang, apapun keyakinannya, memiliki kemampuan untuk memberi manfaat bagi orang lain; mereka dapat hidup dengan saling menghargai, saling berdampingan, dan memperjuangkan kehidupan spiritual sesuai keyakinan mereka, dan menemukan bahwa sumbernya sama, yaitu Tuhan.

7) *Grace*

Anggun dan lemah lembut merupakan pengalaman yang membawa elemen-elemen kejutan, rasa terpesona, kagum, misteri dan rasa syukur terhadap keadaan diri sendiri. Anggun adalah dukungan yang diperlukan untuk mengatasi situasi yang tidak menyenangkan atau tidak diharapkan. Anggun dalam kehidupan sehari-hari lebih tampak pada rasa syukur atas apa yang telah diberikan oleh Tuhan. Bersyukur adalah ungkapan terima kasih, pengakuan kepada Tuhan bahwa segala kenikmatan adalah anugerah-Nya. Manusia awalnya tidak ada, kemudian dilahirkan, tumbuh, berkembang, sehat, cantik, tampan, pandai, bahagia, semua adalah pemberian Tuhan yang tak terhingga nilainya. Tidak ada alasan bagi manusia untuk tidak bersyukur hingga saatnya kembali menghadap Tuhan untuk mempertanggungjawabkan segala yang telah diberikan. Bersyukur adalah indikator keimanan dan pengakuan atas kekuasaan Tuhan.

8) *Prayer*

Berdoa adalah cara untuk menunjukkan iman seseorang. Berdoa adalah insting terdalam manusia, yang berasal dari kesadaran yang tinggi bahwa Tuhan adalah maha mengatur semua kehidupan. Ini mencakup membangun hubungan dan berbicara dengan Tuhan atau sumber yang misterius. Berdoa adalah upaya keras untuk memohon kepada Tuhan untuk kebaikan, keberkahan, kemudahan, kesehatan, dan jalan keluar dari kesulitan dan masalah lainnya.³⁷³

4. Kesehatan dan Keselamatan Sosial

Kesehatan sosial seseorang terlihat ketika dia mengikuti aturan-aturan hukum sosial yang terangkum dalam pengendalian sosial. Pengendalian sosial merupakan berbagai cara yang digunakan masyarakat untuk menertibkan atau mengatur anggota yang berperilaku menyimpang dari norma-norma sosial yang berlaku. Proses - proses pengendalian sosial yang dilakukan secara terus - menerus maka secara tidak langsung akan menyebabkan perilaku individu sesuai dengan nilai pola atau aturan yang telah disepakati secara bersama oleh seluruh lapisan masyarakat tertentu.

³⁷³ Ahmad Yusuf dkk. *Kebutuhan Spiritualitas Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan*, hal. 15-18.

Menurut Reucek proses pengendalian sosial dapat diklasifikasikan dalam tiga bentuk, yaitu:

1. Pengendalian sosial antara individu dan individu lainnya, dimana individu yang satu mengawasi individu yang lainnya. Misalnya, seorang ayah yang mendidik anak-anaknya untuk menaati peraturan dalam keluarga. Hal ini merupakan contoh dari pengendalian sosial yang pada dasarnya sangat lazim dalam kehidupan sehari-hari.
2. Pengendalian sosial antara individu dan kelompok terjadi ketika individu mengawasi suatu kelompok.
3. Pengendalian sosial antara kelompok dan kelompok lainnya, terjadi ketika suatu kelompok mengawasi kelompok lainnya. Kontrol Sosial setiap manusia cenderung untuk tidak patuh pada hukum atau memiliki dorongan untuk melakukan pelanggaran hukum. Perilaku menyimpang adalah konsekuensi logis dari kegagalan seseorang untuk menaati hukum. Setiap individu seharusnya belajar untuk menaati dan tidak melakukan tindakan menyimpang atau kriminal. Kontrol internal lebih berpengaruh daripada kontrol eksternal. Ada empat unsur utama didalam kontrol sosial internal, yaitu kasih sayang, tanggung jawab, keterlibatan dan keyakinan. Keempat unsur tersebut dianggap merupakan social bonds yang berfungsi untuk mengendalikan perilaku individu.
4. Kasih sayang
Kasih sayang adalah sumber kekuatan yang muncul dari hasil sosialisasi di dalam kelompok primernya (misalnya keluarga), sehingga individu punya komitmen kuat untuk patuh pada aturan. Kebutuhan dasar manusia adalah kebutuhan akan kasih sayang atau rasa dicintai. Penyebab gangguan emosional, masalah perilaku dan bahkan kesehatan fisik terbesar adalah ketiadaan cinta, \tidak adanya kehangatan, hubungan kasih sayang dalam satu lingkungan yang intim. Suasana mesra dan penuh kasih sayang dalam dunia yang hangat dan aman ternyata sangat mempengaruhi perilaku dan kepribadian seseorang anak remaja.
5. *Commitment* atau tanggung jawab
Commitment atau tanggung jawab yang kuat pada aturan yang dapat memberikan kerangka kesadaran tentang masa depan. Bentuk komitmen ini antara lain berupa kesadaran bahwa masa depannya akan suram apabila ia melakukan tindakan menyimpang. Contohnya seorang mahasiswa yang memiliki rasa tanggung jawab pada dirinya sendiri dan keluarganya tidak

akan membuat kekacauan di kampus atau diluar kampus seperti misalnya berkelahi, menggunakan obat terlarang selama mahasiswa tersebut sadar bahwa tindakan tersebut akan merusak masa depannya. Sehingga dengan adanya kesadaran tersebut seorang mahasiswa tersebut cenderung untuk menahan dirinya untuk melakukan tindakan yang menyimpang.

6. *Involvement* (keterlibatan)

Involvement (keterlibatan) akan terdorong individu berperilaku partisipatif dan terlibat di dalam ketentuan - ketentuan yang telah ditetapkan oleh masyarakat. Intensitas keterlibatan seseorang terhadap aktivitas - aktivitas normatif konvensional dengan sendirinya akan mengurangi peluang seseorang untuk melakukan tindakan-tindakan melanggar hukum. Semakin tinggi tingkat kesadaran akan salah satu lembaga kemasyarakatan, seperti gereja, sekolah, dan organisasi setempat, maka semakin kecil pula kemungkinan baginya untuk melakukan penyimpangan.

7. *Believe* atau kepercayaan, kesetiaan, dan kepatuhan

Believe atau kepercayaan, kesetiaan, dan kepatuhan pada norma-norma sosial atau aturan masyarakat pada akhirnya akan tertanam pada diri seseorang dan itu berarti aturan sosial telah self enforcing dan ekstensinya (bagi setiap individu) juga semakin kukuh. *Believe* adalah keyakinan terhadap tindakan moral tersebut adalah salah, sehingga kecenderungan seseorang untuk melakukan penyimpangan akan berkurang. Kepercayaan dalam hal ini mengacu pada norma yang dihayatinya. Semakin kuat kepercayaan seseorang, maka semakin kecil kemungkinan terjadinya penyimpangan. Contoh, seorang anak remaja tidak akan ikut bergabung dengan kelompok Geng Motor dan melakukan tindakan anarkis apabila dia mempunyai kesadaran dan keyakinan bahwa tindakan - tindakan yang dilakukan oleh Geng Motor itu adalah suatu tindakan yang menyimpang dari nilai - nilai dan moral masyarakat.

Bentuk pengendalian sosial ada 2 bentuk pengendalian sosial yaitu:

a. Persuasif

Pengendalian ini dilakukan dengan pendekatan yang halus (membujuk & merayu) seseorang untuk mematuhi aturan dan norma yang ada di masyarakat. Biasanya cara ini dilaksanakan pada masyarakat yang kondisinya relatif tentram. pengendalian sosial secara persuasif adalah dengan cara mempengaruhi sekelompok orang agar orang yang dipengaruhi mau

melaksanakan atau tidak melaksanakan sesuatu sesuai dengan kehendak dari pihak yang dipengaruhi, dihimbau untuk tidak melakukan sesuatu sesuai dengan pihak yang mempengaruhi.

b. Koersif

Pengendalian ini dilaksanakan dengan kekerasan fisik atau dengan cara ancaman yang biasanya menimbulkan korban dan dendam. Contohnya polisi dikerahkan untuk mengusir mahasiswa yang berdemonstrasi dengan paksa, hanya untuk menghentikan protes mahasiswa yang menuntut demokrasi. Sejumlah pelaku kejahatan ditembak mati petugas karena melawan petugas atau melarikan diri ketika diminta menunjukkan persembunyian teman-temannya. Kekerasan fisik dapat ditempuh sebagai jalan terakhir dan dianggap sangat efektif untuk melakukan pengendalian sosial.

Pengendalian sosial berupa paksaan seringkali tidak bersifat resmi atau sah. Pengendalian sosial yang dilakukan oleh masyarakat terhadap pencuri, dengan menganiaya terlebih dahulu sampai luka parah atau meninggal dunia sebelum diserahkan ke polisi sebagai aparat yang sah dalam melakukan pengendalian sosial. Pembunuhan terhadap dukun santet oleh masyarakat juga merupakan contoh pengendalian sosial yang tidak legal. Banyak lagi contoh pengendalian sosial yang tidak resmi dan sah yang dilakukan oleh masyarakat sebagai cerminan ketidakpuasan masyarakat bagi orang-orang yang berperilaku menyimpang. Metode kontrol sosial bervariasi menurut tujuan dan sifat kelompok yang bersangkutan.

Metode kontrol sosial seperti mengolok-olok dan perguncingan adalah kontrol sosial yang kuat didalam kelompok primer. Disamping itu, mekanisme yang telah efektif untuk menegakkan tertib sosial didalam komunitas primer yang akrab seperti di desa, bisa dalam bentuk moralitas, adat - istiadat, dan tata sopan santun. Seseorang yang dinilai sering bersikap tidak sopan, biasanya jarang diundang ke dalam berbagai pertemuan warga desa. Pengendalian sosial juga bisa dilakukan melalui ideologi, bahasa, seni, rekreasi, organisasi rahasia, cara - cara tanpa kekerasan, kekerasan dan teror, pengendalian ekonomi, perencanaan ekonomi dan sosial.

Pengendalian sosial dapat dilakukan dengan dua teknik, yaitu:

a. *Compulsion* (Paksaan)

Merupakan teknik pengendalian sosial yang diciptakan untuk memaksa orang untuk mengubah sikapnya yang menyimpang dan secara tidak langsung kembali patuh pada nilai dan norma - norma sosial. Misalnya, seseorang guru

memberikan tugas agar para siswanya mengumpulkan tepat waktu, maka guru menentukan batas waktu tertentu jika terlambat, maka hasil tugasnya tidak diterima dan tidak akan diberikan nilai.

b. *Pervasion* (Pengisian)

Merupakan teknik yang dilakukan dengan menyampaikan norma dan nilai secara berulang - ulang. Dengan demikian, diharapkan kesadaran seseorang dapat meningkat dan mematuhi norma - norma yang ada. Teknik ini ada 2 yaitu:

- 1) Pengendalian preventif, merupakan suatu usaha pencegahan terhadap terjadinya gangguan - gangguan pada keserasian antara kepastian dan keadilan. Usaha - usaha preventif, misalnya dijalankan melalui proses sosialisasi, pendidikan formal dan informal. Horton dan Hunt (1996) menyatakan bahwa melalui sosialisasi seseorang menginternalisasikan (menghayati) norma-norma, nilai, dan hal - hal yang tabu dalam masyarakatnya, yang berarti menjadikannya bagian dari perilaku otomatis seseorang yang dilakukannya tanpa pikir. Keinginan untuk melanggar nilai tersebut sangat kecil
- 2) Pengendalian represif, merupakan bentuk pengendalian sosial yang bertujuan untuk mengembalikan kekacauan sosial atau mengembalikan situasi deviasi menjadi keadaan kondusif kembali. Contohnya polisi menertibkan tawuran antar desa dengan menggunakan tembakan agar para pelaku tawuran membubarkan diri.

Upaya pengendalian sosial dapat dilakukan dalam bentuk berikut ini:

- a. Mempertebal keyakinan akan kebaikan adat istiadat melalui pendidikan, sugesti sosial dan menonjolkan kelebihan norma-norma. Pendidikan dapat dilakukan dalam lingkungan keluarga, masyarakat maupun sekolah. Tujuan pendidikan dalam lingkungan keluarga adalah untuk meletakkan dasar norma bagi anak. Mempertebal keyakinan pada norma yang berlaku merupakan peran dari masyarakat dan sekolah. Selain itu dapat juga dilakukan dengan sugesti sosial yaitu mempengaruhi perilaku seseorang lewat cerita dongeng perjuangan yang mengandung nilai moral.
- b. Memberi penghargaan kepada warga masyarakat yang mematuhi adat istiadat supaya mereka tetap berbuat baik dan selanjutnya menjadi contoh bagi warga.

- c. Mengembangkan rasa malu dalam jiwa warga masyarakat yang tidak mematuhi adat istiadat, yang biasanya dilakukan dengan cara memberi celaan, gossip.
- d. Mengembangkan rasa takut dalam jiwa masyarakat yang hendak menyeleweng dari adat dengan ancaman dan kekerasan, agar mereka menghindarkan diri dari suatu perbuatan yang diaggap menyimpang dan mengandung risiko jika dia melanggarnya.
- e. Memberlakukan hukuman yang merajuk pada sistem hukum yang ada dengan mengenakan sanksi yang tegas bagi pelanggarnya berupa hukuman pidana, kompensasi, terapi dan konsiliasi (kompromi).³⁷⁴

Perilaku sosial menunjukkan kesehatan sosial manusia. Perilaku sosial terdiri dari aktifitas fisik dan mental seseorang terhadap orang lain atau sebaliknya dalam rangka memenuhi kebutuhan diri atau orang lain.³⁷⁵ Perilaku dalam ajaran Islam disebut akhlak. Dalam kehidupan sehari-hari semenjak dahulu sampai sekarang dan masa yang akan datang, akhlak sangat mudah untuk diucapkan namun demikian sulit diaplikasikan. Ada akhlak tersebut dinilai baik, sebaliknya ada pula akhlak yang dinilai buruk. Oleh karena itu, sangat penting mengetahui tentang akhlak atau perilaku. Secara etimologi akhlak berasal dari bahasa arab, akhlak adalah bentuk masdar (infinitif) dari kata *ahlaqa*, *yukhliqu*, *ikhlaqa*, yang memiliki arti perangai (*as-sajiyah*); kelakuan, tabiat, atau watak dasar (*aththabi'ah*); kebiasaan atau kelaziman (*al-adat*); peradaban yang baik (*al-muru'ah*); dan agama (*ad-din*). Kata “*khuluqu*” juga ada yang menyamakannya dengan kesusilaan, sopan, santun, serta gambaran sifat batin dan lahiriah manusia. Sedangkan akhlak secara terminologi ulama sepakat mengatakan bahwa akhlak adalah hal yang berhubungan dengan perilaku manusia.³⁷⁶

Manusia bukan saja merupakan makhluk sosial, yaitu makhluk yang harus hidup dengan sesamanya dan selalu membutuhkan kerja sama dengan sesamanya, tetapi lebih dari itu manusia mempunyai kepekaan sosial. Kepekaan sosial berarti kemampuan untuk menyesuaikan tingkah laku dengan harapan dan pandangan orang lain. Misalnya, perbuatan seseorang akan berbeda-beda kalau

³⁷⁴ Desak Putu Yuli Kurniati, *Analisa Sistem Sosial, Sosiologi Kesehatan*, Denpasar: Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, 2016, hal. 22-36.

³⁷⁵ B. Elizabeth Hurlock, *Perkembangan Anak*, Jakarta: Erlangga, 1995, hal. 262.

³⁷⁶ Yatimi Abdullah, *Studi Akhlak dalam Perspektif Al-Qur'an*, Jakarta : Amzah, 2007, hal. 2-3.

menghadapi orang yang sedang marah, sedang gembira, sedang sedih dan lain-lain. Tingkah laku seseorang juga akan berbeda dalam lingkungan orang-orang yang sedang berpesta, sedang memperingati kematian, atau sedang berdiskusi.

Tingkah laku atau perbuatan manusia tidak terjadi secara sporadis (timbul dan hilang disaat tertentu), tetapi selalu ada kelangsungan antara satu perbuatan dengan perbuatan berikutnya, contohnya seorang anak yang masuk sekolah hari ini, akan bersekolah lagi besok dan bersekolah terus bertahun-tahun untuk akhirnya mempunyai kepandaian tertentu dan mendapat pekerjaan, mempunyai penghasilan, berkeluarga, berketurunan dan seterusnya. Pendek kata, tingkah laku manusia tidak pernah berhenti pada suatu saat. Perbuatan terdahulu merupakan persiapan bagi perbuatan yang kemudian, sedangkan perbuatan yang kemudian merupakan kelanjutan dari perbuatan sebelumnya. Dengan demikian adalah keliru kalau seseorang memandang masa kanak-kanak atau masa remaja misalnya, sebagai suatu tingkat perkembangan yang berdiri sendiri, yang terlepas dari tingkat-tingkat perkembangan lain dalam kehidupan seseorang.³⁷⁷

Secara sederhana akhlak Islami dapat diartikan sebagai akhlak yang berdasarkan ajaran Islam atau akhlak yang bersifat Islami. Kata Islam yang berada dibelakang kata akhlak dalam hal ini menempati posisi sebagai sifat. Dengan demikian akhlak islami adalah perbuatan yang dilakukan dengan mudah, disengaja, mendarah daging dan sebenarnya yang disandarkan pada ajaran Islam. Di lihat dari segi sifat yang universal, maka akhlak islami juga bersifat universal. Namun dalam rangka menjabarkan akhlak islami yang universal ini diperlukan pemikiran akal manusia dan kesempatan sosial yang terkandung dalam ajaran etika dan moral. Dengan kata lain, akhlak islami adalah akhlak yang tidak hanya mengakui nilai-nilai universal sebagai dasar dari bentuk akhlak, tetapi juga mengakui nilai-nilai lokal dan temporal sebagai penjabaran dari nilai-nilai universal tersebut.³⁷⁸

Islam sangat menjunjung tinggi perilaku sosial antar umat manusia. Islam mengajarkan tasammuh yang lebih universal, tidak memandang dan berpihak hanya kepada golongan tertentu namun kepada umat manusia secara keseluruhan. Itulah perwujudan dari hubungan manusia dengan manusia lainnya (*hablumminannas*). Umat

³⁷⁷ Sarlito Sarwono, *Pengantar Umum Psikologi*, Jakarta : Bulan Bintang, 2003, hal. 24.

³⁷⁸ Nata Abuddin, *Akhlaq Tasawuf*, Jakarta: Raja Garfindo, 1996 , hal .147.

muslim seyogyanya peka terhadap aspek perilaku sosial. Hendaknya pula menjadi umat islam yang mencerminkan kepribadian serta perilaku sosial bermasyarakat yang baik antara sesama masyarakat Hal itu pun akan dapat terealisasi, ketika manusia kembali kepada ajaran Islam dalam *hablumminannas*.³⁷⁹

Perilaku juga merupakan hasil dari interaksi antara ciri-ciri kepribadian dengan kondisi sosial serta keadaan fisik lingkungan sekitar. Istilah sosial memiliki arti yang berbeda-beda sesuai pemakaiannya. Istilah sosial pada ilmu sosial merujuk pada objeknya, yaitu masyarakat. Selain itu, sosial itu berkenaan dengan perilaku interpersonal individu, atau yang berkaitan dengan proses-proses sosial.³⁸⁰ Terdapat dua komponen utama dalam diri setiap manusia yang sangat memengaruhi kehidupannya: fisik dan ruh. Pemahaman tentang kedua komponen ini sangat memengaruhi bagaimana seseorang berperilaku dalam kehidupan nyata. Kedua komponen ini memiliki dimensi dan ruang yang berbeda. Jika faktor pertama dapat diindra dengan mudah dan menunjukkan perilaku, faktor kedua hanya dapat dilihat dan dinilai berdasarkan kualitasnya.³⁸¹ Dalam hadist Nabi Muhammad SAW dipaparkan: Dari An Nawwas Ibnu Sam'an ra. telah menceritakan, aku pernah bertanya kepada Rasulullah saw. mengenai kebajikan dan dosa, maka beliau menjawab: kebajikan adalah akhlak yang baik, dan dosa adalah sesuatu yang bergejolak di dadamu, sedangkan kamu tidak suka bila ada orang lain yang mengetahuinya. (Hadis diriwayatkan oleh Muslim).

Hadist diatas memberikan penjelasan tentang kebaikan dan dosa. Setiap perilaku manusia tidak akan pernah lepas dari dua hal tersebut. Disinilah fisik dan ruh saling bekerja. Perilaku sosial termaktub dalam hadis Nabi Muhammad SAW yang dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari: "Dari Abu Hurairah r.a. dia berkata; Rasulullah SAW bersabda: "Setiap ruas sendi dari seluruh manusia itu wajib atasnya sedekah pada setiap hari saat matahari terbit. Engkau mendamaikan orang yang bersengketa dengan cara yang adil adalah sedekah. Menolong seseorang pada kendaranya lalu mengangkatnya diatas kendaranya itu atau mengangkat barang-barangnya disana, itupun sedekah, ucapan yang baik juga sedekah, dan setiap langkah yang dijalaninya untuk

³⁷⁹ElvanSyaputra,<http://www.republika.co.id/berita/jurnalismewarga/wacana/12/11/21/mdtwqu-islam-dan-perilaku-sosial>, Diakses 31 januari 2023.

³⁸⁰ Dadang Supardan, *Pengantar Ilmu Sosial Sebuah Kajian Pendekatan Struktural* Jakarta: Bumi Aksara, 2009, hal. 27.

³⁸¹ Akh. Muwafik Saleh, *Membangun Karakter dengan Hati Nurani*, Jakarta: Erlangga, 2012, hal. 103.

pergi sholat juga merupakan sedekah, menyingkirkan benda-benda yang berbahaya dari jalan termasuk sedekah pula”(*Muttafaqalaih*). Perilaku sosial adalah proses belajar yang dilakukan oleh seseorang (individu) untuk berbuat atau bertingkah laku berdasarkan patokan yang terdapat dan diakui dalam masyarakat.³⁸²

Semua tindakan yang secara langsung berhubungan atau terkait dengan nilai-nilai sosial masyarakat dianggap sebagai perilaku sosial. Bentuk-bentuk perilaku sosial Islam mengimbangi hak-hak pribadi, hak orang lain dan hak masyarakat, sehingga tidak timbul pertentangan. Semuanya harus bekerja sama dalam mengembangkan hukum-hukum Allah. Bentuk perilaku sosial yang harus dikembangkan sebagai berikut:³⁸³

a. Menunjukkan rasa hormat kepada orang lain

Terdapat banyak perbedaan, baik dari segi perspektif, kepribadian, dan lainnya dalam kehidupan sehari-hari. Akibatnya, untuk menciptakan harmoni dalam masyarakat dan pergaulan, diperlukan sikap saling menghormati antar individu. Ketika seseorang menghadapi beragam perbedaan, mereka menghormati situasi dan lingkungan sekitar mereka. Konsep saling menghormati ini membawa banyak manfaat dalam interaksi sosial. Sikap penghargaan ini akan tetap ada di masa depan, sekaligus menjamin kenyamanan saat berinteraksi dengan orang lain. Menghormati orang lain setara dengan menghormati diri sendiri.

b. Tolong-menolong

Dalam perjalanan hidup, setiap individu pasti pernah merasakan pengalaman yang menyenangkan maupun yang sulit. Dalam situasi yang berat, seseorang membutuhkan dukungan untuk meredakan beban. Salah satu karakter yang terpuji adalah membantu sesama dalam menghadapi berbagai masalah. Kadang suatu masalah tampak tidak terlalu besar jika dipandang dari luar sehingga tidak diperlukan bantuan material khusus selain advis bersahabat dan ucapan simpati. Orang yang baik tidak akan menahan diri untuk memberikan bantuan atau memberikan nasihat baik pada orang yang membutuhkan. Ia punya telinga yang sabar dan simpatik untuk mendengar keluhan orang lain yang punya masalah. Bahkan, saat bantuan lebih besar perlu diberikan pada kasus khusus, bisa saja ada bantuan-bantuan kecil dalam

³⁸² Abdul Syani, *Sosiologi, Sistematis, Teori dan Terapan*, Jakarta: Bumi Aksara, 2007, hal. 57.

³⁸³ Muhyiddin Abdusshomad, *Etika Bergaul*, hal. 31. dalam Hamzah Ya'qub, *Etika Islam*, Bandung: Diponegoro, 1993, hal. 95.

kehidupan sehari-hari yang bisa ia berikan pada orang-orang sekitarnya.

Dalam hadis Nabi Muhammad SAW dari Abu Salim ra. Rasulullah saw. bersabda: Muslim dengan muslim bersaudara, tidak boleh menganiaya dan membiarkannya; siapa yang menolong hajat saudaranya, Allah akan menolongnya pula, siapa yang memberi kelapangan bagi seorang muslim satu kesusahan, Allah akan melapangkan pula satu kesusahan dari kesusahan-kesusahan hari kiamat, siapa yang melindungi seorang muslim, Allah akan melindunginya pada hari kiamat. Tolong-menolong merupakan hal yang harus dilakukan oleh setiap manusia, karena pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendirian. Agama Islam menyuruh umatnya untuk saling tolong menolong dan membantu sesamanya tanpa membedakan golongan, karena dengan saling tolong-menolong dapat meringankan beban orang lain. Seorang anak yang terbiasa membantu satu sama lain sejak kecil akan terbiasa membantu orang lain ketika mereka dewasa.

c. Sopan Santun

Sopan santun dapat didefinisikan sebagai cara seseorang berperilaku, berbicara, dan bergaul dengan orang lain. Setiap anak dan siswa harus sopan agar tidak terjadi hal-hal buruk, seperti kerenggangan hubungan anak dengan orang tua karena tidak sopan. Di sini, kesopanan didefinisikan sebagai kemampuan fisik atau mental untuk mempertahankan sikap, cara, dan hal-hal yang dianggap baik dan wajar oleh masyarakat. melalui pakaian, perilaku, sikap, dan penampilan, antara lain, Orang yang sopan berusaha berperilaku sebaik mungkin agar mereka diterima dan dihargai oleh masyarakat.

Kesopanan juga tidak dapat diharapkan muncul begitu saja dari semua bentuk pendidikan. Meski demikian, kesopanan adalah perilaku khas yang sebenarnya bisa didapatkan, kuasai dan kendalikan. Kesopanan juga tidak harus berarti seseorang harus menyenangkan pihak lain sepanjang waktu. Sebaliknya, kesopanan juga dibutuhkan sebagai alat untuk menunjukkan penolakan tanpa harus menunjukkan sikap tidak bisa menyetujui. Kesopanan harus disertai dengan ketulusan dan keikhlasan dalam mencapai tujuannya. Sopan santun merupakan suatu kebiasaan individu dalam berkomunikasi, bersosialisasi, dan bertindak. Setiap anak dan pelajar seharusnya memiliki sopan santun tersebut untuk menghindari dampak negatif, seperti ketegangan dalam hubungan anak dan orang tua akibat kurangnya sikap sopan santun

pada anak. Aspek ini sangat vital sebab mempengaruhi kualitas akhlak dan perilaku sosial seseorang.

Diantara perilaku yang berkaitan erat dengan sopan santun adalah³⁸⁴

1) Etika Berbicara

Diantara tata krama berbicara adalah memperhatikan apa yang bicarakan oleh orang lain dan bersikap ramah. Tata karma dalam berbicara adalah bersikap ramah kepada orang yang diajak bicara pada saat dan sesudahnya termasuk etika yang baik agar mereka tidak jenuh di tengah-tengah pembicaraan.

2) Etika Bergurau

Salah satu tata krama bergurau adalah tidak berlebihan dalam bergurau dan bermain, karena hal itu dapat melupakan orang Islam dari kewajiban yaitu beribadah kepada Allah. Banyak bergurau juga dapat mematikan hati, mewariskan sikap bermusuhan, dan membuat anak kecil bersikap berani kepada orang dewasa.

3) Peka dan peduli

Kepedulian sejatinya harus berasal dari hati yang tulus tanpa noda kepentingan pribadi. Jika seseorang bersedia membantu dan menunjukkan perhatian kepada orang lain namun didorong oleh suatu kepentingan, maka dia sebenarnya terperangkap dalam bentuk kepedulian yang tidak memiliki hati nurani, kepedulian yang tidak ikhlas. Dengan demikian, perhatian seseorang terhadap orang lain atau bahkan hidupnya sendiri dapat membawanya ke tingkat tertinggi dalam hal kemanusiaan dan penghargaan terhadap eksistensinya. Sebagaimana dalam sebuah ungkapan mengatakan bahwa wilayah berpikir seseorang akan sangat menentukan wilayah pengakuannya. Disaat berpikir hanya untuk diri sendiri, tentu hanya sendiri pulalah yang akan mengakui dirinya. Sebaliknya, jika yang dipikirkan adalah orang lain dan kemaslahatan umat, maka itulah yang akan dia didapatkan.

4) Berterima kasih

Salah satu kualitas utama manusia adalah rasa berterima kasih. Masyarakat yang tidak memiliki rasa terima kasih tidak dapat dianggap rasional. Sebagai suatu tindakan manusiawi yang sangat alami, seseorang harus mengucapkan terima

³⁸⁴ Muhyiddin Abdusshomad, *Etika Bergau*, hal. 31. Dalam Hamzah Ya'qub, *Etika Islam*, Bandung: Diponegoro, 1993, hal. 95.

kasih kepada orang yang dengan tulus dan jujur memberikan sesuatu. Ketika orang yang telah memberikan sesuatu tersebut menghadapi masalah, diharapkan ia akan membalas kebaikan tersebut dengan tindakan yang setara.

Untuk mengembangkan kepribadian, ia harus belajar bagaimana mengembangkan rasa berterima kasih ini dalam dirinya sendiri, sehingga ia tidak canggung saat tiba waktunya ia harus menunjukkan rasa terima kasihnya. Gratitude adalah salah satu kualitas termurni manusia dan salah satu yang paling bisa diapresiasi. Namun, ungkapan terima kasih itu harus tetap dalam batas-batas yang wajar dan normal inilah yang menjadi esensi perilaku sosial. Pada hakikatnya, perilaku sosial adalah setiap kebaikan yang dilakukan untuk orang lain, sebagaimana dalam hadis Rasulullah saw. Dari Jabir ra. telah menceritakan bahwa Rasulullah saw. pernah bersabda: *Setiap kebajikan adalah sedekah.* (Hadis diriwayatkan oleh Bukhari).

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Sosial

Diantara semua entitas hidup, manusia merupakan yang paling unggul, sebab mereka memiliki akal, yang memisahkan mereka dari makhluk lainnya. Keberadaan kemampuan ini mengakibatkan manusia berubah dan berkembang secara psikologis dan fisiologis. Perkembangan karakter atau perilaku seseorang akan dipengaruhi oleh perubahan yang dialaminya. Penciptaan perilaku selalu terjadi dalam interaksi manusia dan berhubungan dengan objek tertentu; hal ini tidak bisa berlangsung secara spontan atau tanpa proses. Ada dua elemen utama yang dapat mempengaruhi perilaku sosial individu, diantaranya:

a. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor yang terdapat dalam diri manusia itu sendiri atau segala sesuatu yang telah dibawa oleh anak sejak lahir yaitu fitrah suci yang merupakan bakat bawaan. Faktor yang termasuk faktor internal, antara lain:

1. Kecerdasan intelektual dan emosional

Kecerdasan emosional memegang peranan yang sangat signifikan dalam mempengaruhi perilaku sosial seseorang. Kecerdasan emosional, yang kerap dijuluki sebagai kecerdasan sosial, dalam prakteknya selalu mempertimbangkan secara matang setiap aspek sosial yang terlibat. Dalam konteks perilaku sosial, kecerdasan emosional menjalankan fungsi yang krusial. Keberadaan empati, kemampuan memotivasi orang lain, serta membangun hubungan dengan orang lain merupakan aspek-aspek utama dalam kecerdasan emosional dan menjadi

bagian yang tidak bisa dipisahkan dari faktor yang mempengaruhi perilaku sosial seseorang.

Perilaku sosial seseorang sangat dipengaruhi oleh kecerdasan intelektual mereka. Memori dan pikiran seseorang yang berisi konsep, keyakinan, dan pertimbangan yang membentuk fondasi kesadaran sosialnya akan mempengaruhi perilaku sosialnya. Ilmu pengetahuan merupakan faktor esensial dalam pendidikan. Keterlibatan ilmu pengetahuan manusia dalam memecahkan berbagai permasalahan sosial sangat mempengaruhi kualitas moral dan budi pekertinya. Ilmu pengetahuan dan teknologi sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas manusia. Disisi lain apabila faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang yang berasal dari dalam diri seseorang.

2. Motivasi

Motivasi adalah kekuatan penggerak yang mendorong aktivitas dan tingkah laku, serta mengarahkannya ke arah tujuan tertentu. Motivasi mendorong perilaku seseorang. Pada titik ini, motivasi berfungsi sebagai energizer (daya penggerak) dan juga sebagai penentu perilaku. Selain itu, motivasi dapat didefinisikan sebagai konsep teoretis yang mendasari perilaku.³⁸⁵ Motivasi ini sangat penting dalam membentuk perilaku, sebab perilaku sosial seseorang merupakan perilaku yang didorong oleh motivasi..³⁸⁶

3. Agama

Peranan agama sangat penting dalam mempengaruhi perilaku sosial seseorang; seseorang yang memiliki pemahaman agama yang luas pasti juga berperilaku baik di lingkungan sosial. Ini karena pada hakikatnya, setiap agama mengajarkan kebaikan, dan agama Islam sangat mendorong umatnya untuk berperilaku baik di lingkungan sosial. *Hablumminallah* dan *hablumminannas* adalah cerminan dari tauhid, ibadah dan perilaku sosial yang akan membentuk karakter Islami yang spesifik. Namun demikian, perilaku sosial tersebut belum dapat dikatakan sempurna tanpa adanya sentuhan tauhid dan ibadah serta nilai-nilai sosial Islam.

³⁸⁵ Abdul Rahman Saleh, *Psikologi; Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*, Jakarta: Kencana, 2009, hal. 182.

³⁸⁶ Muhammad Izzuddin Taufiq, *At Ta'shil al Islam Lil Dirasaat an Nafsiya; Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*, terj. Sari Nurulita, Jakarta: Gema Insani Press, 2006, hal. 656.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah segala hal yang berada di luar individu yang dapat mempengaruhi perkembangan kepribadian dan keagamaan seseorang. Beberapa contoh faktor eksternal adalah sebagai berikut:

1) Lingkungan keluarga

Keluarga adalah tempat pertama dan utama di mana manusia menemukan jati dirinya sebagai makhluk sosial, karena di keluarga itulah mereka pertama kali berinteraksi dengan orang lain.³⁸⁷ Kehidupan rumah tangga sangatlah dinamis. Anak-anak mendapatkan kebiasaan dan emosi mereka dari lingkungan tersebut. Anak akan merasa aman dan percaya diri jika lingkungan rumahnya dipenuhi dengan cinta, kasih sayang, ketenangan, dan keteguhan. Hal ini akan mencerminkan kestabilan dan kekokohan dalam dirinya. Akan tetapi, jika suasana rumah dipenuhi dengan perselisihan dan hubungan yang tidak harmonis di antara anggota keluarga, hal tersebut akan tercermin pada perilaku anak, yang menghasilkan perilaku yang kacau dan tidak teratur. Adaptasinya dengan masyarakat dan dengan dirinya sendiri menjadi tidak baik.³⁸⁸

2) Lingkungan Pendidikan

Institusi pendidikan formal yang sekarang mengambil porsi lebih banyak dengan nilai dan kecenderungan yang berkembang dalam lingkungan tersebut. Dalam konteks ini sekolah merupakan ajang pendidikan yang kedua setelah lingkungan keluarga bagi anak remaja. Selama mereka menempuh pendidikan formal disekolah terjadi interaksi antara remaja dengan sesamanya, juga interaksi antara remaja dengan pendidik. Interaksi yang mereka lakukan disekolah sering menimbulkan akibat sampingan yang negatif bagi perkembangan mental sehingga anak remaja menjadi nakal.

Anak-anak yang memasuki sekolah tidak semua berwatak baik, misalnya penghisap ganja dan lain-lain. Dalam sisi lain, anak-anak yang masuk sekolah ada yang berasal dari keluarga yang kurang memperhatikan kepentingan anak dalam belajar yang kerap kali berpengaruh

³⁸⁷ Herimanto, *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar*, Jakarta: Bumi Aksara, 2010, hal. 45.

³⁸⁸ Muhammad Sayyid Muhammad Az Za'balawi, *Pendidikan Remaja antara Islam dan Ilmu Jiwa*, Jakarta: Gema Insani Press, 2007, hal. 159.

pada teman yang lain. Sesuai dengan keadaan yang seperti ini sekolah-sekolah sebagai tempat pendidikan anak-anak dapat menjadi sumber terjadinya konflik-konflik psikologis yang pada prinsipnya memudahkan anak menjadi nakal.

3) Lingkungan masyarakat

Masyarakat adalah tempat di mana individu hidup bersama dan terhubung dalam hubungan dan interaksi sosial. Selama proses sosialisasi, persesuaian antar individu senantiasa terjadi, mengarah pada hubungan yang saling mempengaruhi. Sebagai hasil dari perkembangan berbagai organisasi sosial, kebudayaan, ekonomi, agama, dan lain-lain, lingkungan di mana anak dibesarkan juga memainkan peran penting dalam pembentukan kepribadiannya. Perkembangan sikap dan perilaku sosial anak dipengaruhi oleh perkembangan masyarakat juga. Corak perilaku anak atau remaja mencerminkan perilaku masyarakat di sekitar mereka.

Oleh karena itu, perkembangan perilaku anak dan kesadaran bersosialisasi sangat bergantung pada kualitas perilaku sosial warga masyarakatnya. Perilaku sosial terbentuk dari adanya interaksi sosial yang dialami oleh individu. Dengan demikian, seharusnya orang tua, guru, maupun pemimpin masyarakat hendaknya juga cermat dalam menciptakan lingkungan sosial yang baik bagi perkembangan setiap individu harus lebih cermat dalam memilih lingkungan hidup. Untuk menilai seseorang dan perilakunya dari sudut pandang etika, tidak cukup hanya mempertimbangkan faktor-faktor stimulus dari luar atau faktor-faktor internal saja. Untuk melakukan penilaian terhadap seseorang dan perilakunya secara komprehensif, memadai, dan seimbang, tidaklah cukup hanya berdasarkan faktor-faktor internal yang mendorong hidup dan perilaku orang tersebut.³⁸⁹ Secara sosiologis ataupun antropologis, perilaku seseorang tidak semuanya murni dari perilakunya sendiri, tetapi melalui silaturahmi sosial, silaturahmi primordial, atau silaturahmi intelektual.

³⁸⁹ Kanisius, *Isme-isme dalam Etika; dari A sampai Z*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1997, hal. 34.

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah melalui proses penelitian dan kajian pada bab-bab sebelumnya, disertasi ini menyimpulkan bahwa model implementasi keselamatan kerja melalui pendekatan psikologi positif perspektif Al-Qur'an dapat diimplementasikan dalam program keselamatan kerja yang mengarah pada kondisi fisik, mental, dan emosi. Di satu sisi keselamatan kerja merupakan upaya untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani untuk tindakan pencegahan kecelakaan sesuai Undang-undang Keselamatan Kerja. Untuk itu, setiap tenaga kerja berhak mendapatkan keselamatan yang memadai dari segi kesehatan, mental, serta perlindungan dari risiko pekerjaan yang dilakukan dan moral agama. Berbagai pandangan tersebut pada dasarnya mengarah pada kesejahteraan dan keselamatan tenaga kerja di perusahaan atau instansi pemerintah yang memiliki Sistem Manajemen K3 (SMK3). Sistem ini merupakan bagian dari sistem manajemen perusahaan secara keseluruhan yang meliputi struktur organisasi, perencanaan, pelaksanaan, tanggung jawab, prosedur, proses dan sumber daya yang dibutuhkan bagi pengembangan, penerapan, pencapaian, pengkajian dan pemeliharaan kebijakan keselamatan dan kesehatan kerja dalam rangka pengendalian risiko yang berkaitan dengan kegiatan kerja guna terciptanya tempat kerja yang aman, efisien dan produktif. Disertasi ini juga menghasilkan beberapa temuan sebagai berikut:

1. Wacana perdebatan yang terjadi memiliki persamaan pendapat dengan Patrick Hudson dalam teori *safety culture* bagaimana budaya, nilai dan norma mempengaruhi perilaku keselamatan individu dalam membangun keselamatan kerja, Charles Perrow tentang prinsip mengurangi tingkat ketergantungan pada sistem (*normal accident theory*), Ludwig von Bertalanffy tentang prinsip memandang secara holistik dan sistematis terkait keselamatan kerja (*a general system theory*), Locke dan Latham dalam (*goal setting theory*) tentang prinsip tujuan dalam keselamatan kerja, James Reason dalam (*latten theory*) yang menekankan prinsip keselamatan pada saat perencanaan dan disain sistem, Neal. L. Zohar (*safety climate theory*) tentang iklim keselamatan yang memerlukan partisipasi semua karyawan, serta nilai-nilai yang dijunjung dalam keselamatan kerja, H.W. Heinrich (*domino theory*) menyatakan bahwa tindakan tidak aman adalah penyebab terjadinya kecelakaan. memiliki kesamaan dengan pendapat Pasha-Zaidi yang menyatakan bahwa konsekuensi dari integrasi psikologi positif ke dalam nilai-nilai Islami yang terdapat dalam Al-Qur'an tentunya berpengaruh secara mendasar terhadap paradigma keilmuannya. Psikologi positif yang bernuansa Islami tentunya tidak bersifat sekuler, psikologi ini mengintegrasikan dengan kepercayaan akan hadirnya Tuhan. Sebaliknya berbeda pendapat dari James Reason dengan model keju *swiss (swiss-sheese model)* yang mempunyai pandangan yang secara umum memfokuskan pada kegagalan dan serangkaian faktor yang menyebabkan kecelakaan yang terjadi secara bersamaan sehingga model ini hanya berfokus kepada kegagalan tanpa memperhitungkan faktor manusia dalam pengelolaan risiko untuk mencegah keselamatan dan Komaki dengan teori *behavior based safety model* yang hanya memfokuskan pada berfokus pada perilaku keselamatan yang dapat diamati.
2. Isyarat dalam Al-Qur'an tentang psikologi positif Qur'ani terdiri dari dua hal yaitu psikologi positif dan Al-Qur'an. Artinya psikologi positif yang berlandaskan Al-Qur'an atau bersumber dari ajaran Islam. Psikologi tidak hanya fokus pada pengobatan gangguan mental tetapi juga pada pengembangan kualitas hidup dan cara menjalani hidup dengan penuh makna. Untuk mencapai hasil yang optimal, perlu mengeksplorasi sisi positif kehidupan manusia dan menguatkan karakter positif baik pada individu maupun komunitas. Al-Qur'an menegaskan pentingnya bekerja dengan keadilan, dan pimpinan harus memastikan keselamatan kerja bagi para karyawannya. Pemaknaan dalam bekerja dapat di lihat dari beberapa ayat sebagai berikut:1). Melakukan pekerjaan dengan penuh dedikasi dan rasa syukur, karena pekerjaan adalah karunia dari Allah SWT, QS. Al-Jatsiah/45: 30; 2).

Pekerjaan dianggap sebagai amanah, sehingga harus dikerjakan dengan integritas, QS. Al-Qashas/28: 26; 3). Menjalankan pekerjaan dengan tekun dan penuh semangat, sebab pekerjaan adalah misi yang diberikan kepada setiap individu, QS. Al-Qashas/28: 77; 4). Bekerja dengan penuh antusiasme sebagai bentuk aktualisasi diri, QS. Ibrahim/14: 7; 5). Mengambil tanggung jawab dalam pekerjaan dengan penuh ketulusan dan ikhlas, QS. At-Taubah/9: 105 dan QS. Al-Hijr/15: 92-92; 6). Menyelenggarakan pekerjaan dengan presisi dan memiliki nilai artistik, QS. Saba/34: 11; 7). Menganggap pekerjaan sebagai sebuah kehormatan bagi setiap individu, QS. Al-Bayyinah/98: 7; 8). Pekerjaan adalah bentuk pelayanan, QS. Al-Insyiqaq/84: 6; 9). Bekerja sebagai bentuk ibadah, QS. Al-An'am/6: 162. Dalam Al-Qur'an terdapat kata '*amil*' yang menjadi dasar keselamatan kerja. Kata '*amil*' memiliki beberapa penempatan makna seperti; *pertama*, '*amil*' bermakna pengelola zakat seperti pada umumnya yang memperlihatkan prinsip disiplin dan tanggung jawab. *Kedua*, '*amil*' bermakna perjuangan yang harus tetap diperjuangkan meskipun tidak semua orang menerima kebenaran. *Ketiga*, '*amil*' membawa pada kebijaksanaan diri dalam memutuskan suatu perkara. *Keempat*, '*amil*' dapat dipahami sebagai orang yang berbuat kebajikan dengan mengalahkan hawa nafsunya

3. Analisa urgensi keselamatan kerja dengan menggunakan pendekatan psikologi positif Qur'ani mendorong pembangunan karakter, pengembangan kekuatan pribadi, dan pencarian kebahagiaan melalui keimanan dan tindakan yang baik. Dengan prinsip-prinsip ini, seseorang dapat menggabungkan pendekatan psikologi positif yang didasarkan pada Al-Qur'an dengan keselamatan kerja. Ini dilakukan dengan pemahaman ilmiah tentang fungsi manusia yang positif dan mengembangkan intervensi yang efektif untuk membantu individu, keluarga, komunitas, dan masyarakat mencapai kesejahteraan. Dalam pandangan psikologi positif, dalam diri manusia terdapat berbagai macam potensi positif atau yang dikenal dengan istilah kebajikan inti yang dapat dirinci sebagai berikut; *pertama*, *wisdom and knowledge* (kebijaksanaan dan pengetahuan *kedua*, *courage* (keberanian) *ketiga*, *temperance* (pengendalian diri) *keempat*, *justice* (keadilan) *kelima*, *humanity* (kemanusiaan). *Keenam*, *transcendence* (transendensi). Psikologi positif berfokus pada kesejahteraan, kebahagiaan, keselarasan (*flow*), kekuatan pribadi, kebijaksanaan, kreativitas, imajinasi, karakteristik kelompok dan institusi positif. Lebih jauh lagi fokus psikologi positif tidak hanya membuat individu menjadi bahagia, tetapi lebih memperkuat diri sendiri yang akan berkontribusi pada kelompok.

B. Implikasi

Sebagai ilmu yang mempelajari aktivitas mental manusia, psikologi ini tidak hanya memiliki peranan penting untuk mendalami permasalahan atau penyakit mental. Namun juga diupayakan untuk dapat mempromosikan kesehatan mental, menyebarkan upaya preventif dan memaknai positif terhadap semua aspek kehidupan manusia. Psikologi positif yang menjadi sasaran utamanya ialah pemaknaan atas hidup. Melalui serangkaian *treatment* dari psikologi positif, seorang pekerja didorong untuk dapat mengenali potensi-potensi dirinya serta di advokasi sehingga dapat menemukan makna hidup yang lebih tinggi. Penerapan kerja psikologi positif di lingkungan kerja yaitu memberikan motivasi kepada para pekerja, meningkatkan etos kerja karyawan, meningkatkan produktivitas, dan mengevaluasi hasil kinerja karyawan.

Keselamatan kerja menurut Al-Qur'an yaitu konsep hukum Islam seperti *maqasid syari'ah* yang terdiri dari lima unsur yaitu melindungi agama, melindungi akal, melindungi keluarga, melindungi harta, dan melindungi nyawa yakni menjaga jiwa atau nyawa manusia. Keselamatan kerja menurut psikologi positif Qur'ani adalah perilaku jiwa manusia yang menyadari bahwa ia mampu membentuk kualitas diri yang lebih sempurna dan mendapatkan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Psikologi positif qurani meyakini bahwa hakikat manusia adalah fitrah, baik secara jasadi, nafsani (kognitif dan afektif), maupun ruhani (spiritual). Psikologi positif dalam Al-Qur'an juga memberikan efek emosi positif pada manusia seperti berprasangka baik, mudah memaafkan, optimisme, dan lain-lain.

Dalam psikologi positif Qur'ani, struktur manusia dirancang sesuai dengan tujuan penciptaan itu sendiri, dimana jiwa yang dalam istilah Al-Qur'an disebut *nafs* menjadi target pendidikan *Ilahi*. Dalam Islam tentang keselamatan dan kesehatan seorang pekerja di sebuah perusahaan dianggap sangat penting. Islam juga sangat menganjurkan umatnya untuk bekerja dalam rangka pemenuhan segala kebutuhannya. Di sisi lain Islam juga menggambarkan bahwasannya bekerja merupakan salah satu bentuk ibadah. Islam adalah agama yang sangat menjunjung tinggi keselamatan bagi pemeluknya. Dengan berperilaku yang aman dan sehat akan menjaga lingkungan hidup, karena Allah SWT menciptakan alam semesta ini untuk dijaga demi kemaslahatan seluruh umat manusia. Hubungan antara K3 dengan Islam adalah sama-sama mengingatkan umat manusia agar senantiasa berperilaku (berpikir dan bertindak) yang aman dan sehat dalam bekerja di tempat kerja (di kantor, di pabrik, di tambang, dan tempat bekerja).

Psikologi positif Qur'ani dalam sistem keselamatan kerja, selalu menekankan ditegaskan pentingnya pemeliharaan kesehatan. Allah memang telah menetapkan takdir manusia, namun tidak berarti manusia harus pasrah pada takdirnya. Dalam takdir tersebut, terdapat berbagai pilihan bagi manusia dan manusia bebas memilih sepanjang ia masih tetap dalam bingkai tersebut. Demikian halnya dengan takdir sakit, sehat dan ajal, manusia tetap diwajibkan berusaha menjaga kesehatan agar ia dapat berumur panjang dan melakukan banyak pengabdian dalam kehidupannya, baik kepada sesama manusia maupun kepada Tuhannya. Manfaat psikologi positif Qur'ani terhadap spiritualitas pekerja adalah mencari makna hidup dan kehidupan spiritual. Hanya dengan makna yang baik, orang akan menjadi manusia yang berguna tidak hanya untuk diri sendiri, tetapi juga untuk orang lain.

C. Saran

Dari pembahasan penelitian ini, penulis menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mengeksplor lebih jauh dan mendalam tentang psikologi positif berdasarkan Al-Qur'an, sehingga manfaatnya bisa dirasakan dalam kehidupan masa yang akan datang. Penelitian di bidang psikologi positif perspektif Al-Qur'an yang dikolaborasikan dengan keselamatan kerja yang terintegrasi dapat memunculkan penelitian dengan pendekatan seperti psikologi Qur'ani yang berdimensi spiritualis, modern sosiologis, geografis dan kulturalis. Mengingat perkembangan di era mendatang akan semakin dinamis, beragam dan menantang, maka penelitian tentang psikologi Qur'ani ini juga akan mengalami perubahan dan perkembangan. Al-Qur'an sebagai kitab yang tidak akan lekang oleh waktu dan zaman pasti telah siap untuk dieksplorasi dan dikolaborasi dengan ilmu pengetahuan yang bersifat dinamis dan kontemporer. Era modern yang telah menuju era industri 5.0 akan terus berkembang dengan mekanisme dan idealismenya tersendiri, sehingga membutuhkan pengarah dan pendampingan yang berlandaskan dari nilai-nilai Al-Qur'an, jadi merupakan keniscayaan untuk terus melakukan penelitian dan pengkajian tentang Al-Qur'an. Pada akhirnya, Al-Qur'an sesuai dengan mottonya, *sahih li kulli zaman wa makan* dapat direalisasikan dengan baik. Tetap menjadi pedoman yang terus diperbaharui dan membumi.

Perkembangan pengetahuan serta teknologi yang kompleks akan berdampak terhadap keselamatan kerja yang dipengaruhi oleh perkembangan yang sudah seharusnya dikontekstualisasikan sesuai dengan masanya demi untuk merespon zaman yang tidak pernah berhenti untuk berkembang dan berubah. Penangan keselamatan kerja dilakukan harus dengan cara yang berbeda, dengan memandang individu sebagai

bagian dari solusi bukan masalah yang harus ditangani. Sudah saatnya menuju *safety partnership* dengan moto “*From Compliant to Care*” dimana keselamatan kerja bukanlah tentang ketiadaan kecelakaan, ini merupakan kolaborasi serta kepercayaan, *respect*, keterlibatan dengan menerapkan hal-hal positif sehingga menjadi term pengetahuan yang akan memberikan manfaat untuk semesta, dunia dan akhirat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Muhammad Husain. *Mafahim Islamiyah*, Penerjemah: M. Romli. Bangil: Al-Izzah. 2003.
- Abdullah, Yatimi. *Studi Akhlak Dalam Perspektif Al-Qur'an*, Jakarta: Amzah, 2007.
- Abdusshomad, Muhyiddin. *Etika Bergaul*, dalam Hamzah Ya'qub, *Etika Islam*, Bandung: Diponegoro, 1993.
- Abuddin, Nata. *Akhlak Tasawuf*, Jakarta: Raja Garfindo, 1996.
- Al-Asfahani, A.R. *Mufradat Alfaz al-Quran*, Bairut: Dar Ihya' al-Turats al-'Arabi, 1997.
- al-Baidawi. *Tafsir al-Baidawi al-Musamma Anwar at-Tanzil wa Asrar at-Ta'wil*, Jilid III, Beirut: dar al-Fikr, 1996.
- Al-Bantani, Nawawi. *Mirqotus Su'ud*, Jakarta: Pustaka Islamiyah Indonesia, 2012.
- Al-Biqâ'i, A. al-H. *Nazm al-Durar fi Tanasub al-Ayat wa al-Suwar*. al-Qâhirah, Kairo: Dâr al-Kitâb al-Islâmî, 1998.
- al-Bukhari, Abi Abdullah Muhammad bin Ismail. *Matan Masykul Al-Bukhâri*, Bairut: Dar al-Fikr, tt.
- al-Faruqi, Ismail raji, Towards a Critical World Teknologi. dalam *the American Journal of Islamic Social Sciences*, Vol. 3 No. 1, Tahun 1986.
- Al-Ghazali, Abu Hamid bin Muhammad. *Ihya Ulumuddin Jilid 3*, terj. Purwanto BS, Bandung: Marja, 2015.

-). Ringkasan Ihya'Ulumuddin, *terjemahan Zeid Husein al-Hamid*, Jakarta: Pustaka Amani, 2007.
- Al-Haritsi, Jaribah. *Fikih Ekonomi Umar bin Khattab*, Jakarta: Khalifa Pustaka, 2006.
- Ali, Yunasril. *Jalan Kearifan Sufi*, Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2002.
- Alimuddin, Firman. *Penerapan Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja di RSUD Tarakan Tahun 2010* (penelitian kualitatif), Makassar: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin, 2010.
- Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyi. *Ad-Daa' Wa Ad-Dawaa': Macam-Macam Penyakit Hati yang Membahayakan dan Resep Pengobatannya*, t.tp: Pustaka Imam AsSayfi'I, 2013.
- al-Kurdi, Muhammad Amin. *Tanwirul Qulub fi Muamalatil, Allamil Guyub*, ttp.: Maktabah Dar Ihya al-Kutub al Arabiyyah, tt.
- al-Mahami, Muhammad Kamil Hasan. *Al-Mausu'ah Al-Qur'aniyyah*, Edisi Indonesia, Jakarta Timur: PT. Kharisma Ilmu, 2010.
- al-Qaradhawy, Yusuf. *Menumbuhkan Cinta kepada Al-Qur'an*, terj. Ali Imran, Yogyakarta: Mardhiyah Press, 2007.
- Al-Qusyairi, Abul Qasim Abdul Karim Hawazin. *Risalah Qusyairiyah*, terj. Umar Faruq, Jakarta: Pustaka Amani, 2007.
- Al-Râzi, F. al-D. (1420). *Mafâtîh al- Ghaib*. Bairut: Dâr Ihyâ' al-Turâst al-'Arabî.
- Al-Syaibany, Omar Mohammad Al-Toumy. *Falsafah Pendidikan Islam* Jakarta: Bulan Bintang, 1979.
- Al-Thabariy, M. I. J. (1999). *Jâmi' al- Bayân fi Ta'wîl Al-Qur'an*. Beirut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyah.
- Al-Zamakhshari, M. I. 'Umar. (1407). *Al- Kashshâf 'an Haqâ'iq Ghawâmid al- Tanzîl wa 'Uyûn al-Aqâwîl fî Wujûh al-Ta'wîl*. Bairut: Dâr al-Kitâb al- 'Arabi.
- Aminah, Nina. *Pendidikan Kesehatan dalam Al-Qur'an*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013.
- Anggraeni, Ade Irma dan Amalia Kusuma Wardini, Strategi dan Proses Manajemen Strategis, diakses dari <https://pustaka.ut.ac.id/lib/wp-content/uploads/pdfmk/EKMA6104-M1.pdf>
- Ansori, Muhamad Afif. *Dimensi-dimensi Tasawuf*, Lampung: Tea Ms Barokah, 2016.
- Apriliansi, Cicih, dkk. *Keselamatan dan Kesehatan Kerja*, Padang: Global Eksekutif Teknologi, 2022.
- Ariandini, Rafika, "Pribumisasi Islam dalam Tafsir al-Azhar pada QS. At-Taubah ayat 60 tentang Mustahiq Zakat," dalam *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 4, No. 1, 2019.

- Arief, Latar Muhamad. *Lingkungan Kerja Faktor Kimia dan Biologi*, (Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Program Studi Kesehatan Masyarakat, Peminatan Keselamatan dan Kesehatan Kerja Univ. Esa Unggul).
- Aristriyana, Eky, dan Dedy Ferdian, 'Identifikasi Potensi Bahaya Menggunakan Metode Job Safety Analysis pada Konveksi CV. Jasa Karya Nusantara Banjarsari', dalam *Jurnal IG*, Vol. 4.No. 1, Tahun 2022.
- Aruan, Kristin Mei Nora, and Moses Laksono Singgih. 'Pengendalian Risiko Kecelakaan HSSE pada Proses Pembuatan Pipa Baja', dalam *Jurnal Teknik ITS*, Vol. 10. No. 2, Tahun 2021.
- Asad, Muhammad. *The Meassage of the Qur'an*, London: E.J. Brill. 1980.
- , *The Message of the Quran*, Gibraltar: Dar al Andalus, 1980, catatan 3.
- Astari, Made Leony Milenia, and I Made Suidarma Suidarma. 'Implementasi Sistem Manajemen Kesehatan dan Keselamatan Kerja (SMK3) pada PT ANTAM Tbk', dalam *Jurnal Penelitian Manajemen Terapan (PENATARAN)*, Vol. 7. No.1, Tahun 2022.
- Astuti, Dwi Setyo. 'Inventarisasi Protozoa di Objek Wisata Umbul Cokro Tulung Klaten', dalam *Seminar Nasional Pendidikan Biologi dan Saintek II*, 2, 2017.
- Âsyûr, A.-T. I. (1984). *Al-Tahrîr wa al- Tanwîr: Tahrîr al-Ma'nâ al-Sadîd wa Tanwîr al-Aql al-Jadîd min Tasfsîr al- Kitâb al-Majîd*. Tunisia: Dâr al- Tunisiyah Li Tansyûr.
- Az Za'balawi, Muhammad Sayyid Muhammad. *Pendidikan Remaja antara Islam dan Ilmu Jiwa*, Jakarta: Gema Insani Press, 2007.
- Azwar, Saifudin. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2011.
- Baqir, Haidar. Tasawuf Positif: Alternatif Spiritual Bagi Masyarakat Modern dalam *Jurnal Pesan*, Vol. 2 No. 58 Tahun 2002.
- Bari, Andriansyah dan Randy Hidayat. "Teori Hirarki Kebutuhan Maslow terhadap Keputusan Pembelian Merek Gadget," Dalam *Jurnal Motivasi*, Vol. 7 No. 1 Tahun 2022.
- Bastaman, H.D. *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami* Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil dan Pustaka Pelajar, 2011.
- , *Logoterapi, Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2007.
- bin Ishaq, Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman. *Tafsir Ibnu Katsir jilid 5*, terj. M. Abdul Ghoffar dan Abu Ihsan Al-Atsari, Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2007.
- bin Said, Musfir Az-Zahrani. *Konseling Islam*, Jakarta: Gema Insani Press, 2005.

- Bird, Frank Jr and George L Germain. *Practical Loss Control Leadership*, Institute Publishing, USA 1990.
- BNN. *Pandangan Agama Islam Tentang Bahaya Penyalahgunaan Narkoba*, diakses dari <https://perpustakaan.bnn.go.id/>, 2017.
- Boniwell, Ilona. *Positive Psychology in a Nutshell The Science of Happiness*, New York: Open University Press, 2012.
- Brooks, G.F., J.S, Butel, and S.A, Morse, *Jawetz, Melnick, & Adelberg's medical microbiology*. Lange Medical Books/McGraw-Hill, Medical Pub. Division. 2004.
- BSN (Badan Standar Nasional), (SNI 16-7062-2004) tentang *Pengukuran Intensitas Penerangan di Tempat Kerja*, 2004
- Buku Pedoman Umum Pelaksanaan Kesehatan dan Keselamatan Kerja di Gedung (K3G) di Ruang Kantor, Ruang Kerja, Laboratorium *Pendidikan dan Penelitian*. (Program Studi Teknik Fisika Fakultas Teknologi Industri Institut Teknologi Bandung, diakses dari <https://tf.itb.ac.id/wp-content/uploads/sites/332/2022/07/220628-SOP-K3-Laboratorium-Teknik-Fisika-EE.pdf> , 2022.
- C, Miller-Perrin & Mancuso, E. K. *Faith from a positive psychology perspective*. In *Faith from a Positive Psychology Perspective*, Tahun 2015.
- Campbell, Neil A. *Biologi*, Jakarta : Erlangga, 2006.
- Caplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: Rajawali Pres, 1998.
- Capra, Fritjof. *The Turning Point: Science, Society, and The Rising Culture* New York: Bantam Book, t.t.
- Carr, A. Positive Psychology: The Science of Human Happiness, dalam <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.56.121004.100003>, Tahun 2004.
- Clark, S. & Robertson, I.T. A metaanalytic review of the big five personality factors and accident involvement in occupational and nonoccupational, dalam *Journal of Organizational and Occupational Psychology*, Vol. 78, Tahun 2005.
- Costa, P.T, & Widiger. T.A. *Personality disorder and the five-factor model of personality* (2nd ed). Washington: American Psychological Association. 2002.
- Darawi, Herman. *Manajemen Risiko*, Jakarta: Bumi Aksara, 2004.
- Demirbatir, R. E, Relationships between psychological well-being, happiness, and educational satisfaction in a group of university music students. dalam *Academic Journals*, Vol. 10 No.15, Tahun 2015.
- Démuthová, S. Fear of death in relation to religiosity in adults, *dalam GRANT Journal*, Vol. 638 Tahun 2013.
- Departemen Pendidikan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: New Phoenix, 2002.

- Dewi, Rani Anggraeni. *Menjadi Manusia Holistik*, Jakarta: Penerbit Hikmah, 2006.
- Dian, Fransiska, Bagaswoto Poedjomartono, dan Toto Trikasjono. 'Analisis Keselamatan Radiasi Tindakan Radiologi Intervensional dan Kateterisasi Jantung Vaskular di Cath-Lab Room RSUP Dr. Sardjito', dalam *Jurnal Radiologi Indonesia*, Vol. 1. No. 1 Tahun 2015.
- Dihartawan, Dihartawan. 'Budaya Keselamatan (Kajian Kepustakaan)', dalam *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, Vol. 14. No. 1 Tahun 2018.
- Djazuli, A. *Kaidah-kaidah Fiqih*, Jakarta: Kencana Perdana Media Group, 2011.
- Donoghue, AM. 'Miliaria rubra of the lower limbs in underground miners'. Vol. 50 No. 6 Tahun 2020.
- Draddjat, Zakiah. *Kesehatan Jiwa* cet. Ke 23, Jakarta: PT. Toko Gunung Agung 1996.
- Effendi, Satria. *Ushul Fiqh*, Jakarta: Prenada Media. 2017.
- El-Menouar, Y. The Five Dimensions of Muslim Religiosity . Results of an Empirical Study. Methods, Data, Analyses, Vol.8 No. 1 Tahun 2014. <https://doi.org/10.12758/mda.2014.003>
- El-Zastrow, Ngatawi. Menjaga Keselamatan Diri Lebih Penting dari Ritual Ibadah, diakses dari <https://jin.unusia.ac.id/menjaga-keselamatan-diri-lebih-penting-dari-ritual-ibadah/> 2022.
- Endroyo, Bambang and Tugino. 'Analisis Faktor-Faktor Penyebab Kecelakaan Kerja Konstruksi', dalam *Jurnal Teknik Sipil & Perencanaan*, Vol. 9. No. 1 Tahun 2007.
- Fahmi, Mustafa. *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, jilid I, alih Bahasa, Zakiah Daradjat, Jakarta: Bulan Bintang, 1977.
- Fahrudin, Ahmad. 'Pengambilan Keputusan dalam Al-Qur'an dan Al-Hadis Upaya Menentukan Kebijakan Pendidikan Secara Religius', *Dirasah*, Vol. 1. No. 1 Tahun 2021.
- Fara, R. Achmad Zaindy, Bina Kurniawan, Ida Wahyuni. Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Safe Behavior Pada Pekerja Rekanan Bagian Sipil di PT Indonesia Power Up Semarang, dalam *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 5 No. 5 Tahun 2017.
- Farikha, R. R. P., and D Ardyanto. 'Hubungan Status Gizi, Karakteristik Individu dengan Produktivitas Pekerja Sorting dan Packing', dalam *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, Vol. 5. No. 1 Tahun 2016.
- Feist, J., & Feist, G. J. *Teori kepribadian* (buku 2) edisi ketujuh, Jakarta: Salemba Humanika, 2010.

- Fitri, Agus Zaenal, *Holistika Pemikiran Pendidikan: Upaya Membangun Manusia Berkarakter, dalam Jejen Musfah* (ed.), Pendidikan Holistik: Pendekatan Lintas Perspektif, Jakarta: Kencana, 2012.
- Fitriani, Linna, Yuni Krisnawati, Misy Olivia Rega Anorda, dan Ketril Lanjarini, 'Jenis-Jenis dan Potensi Jamur Makroskopis yang Terdapat di PT. Perkebunan Hasil Musi Lestari dan PT Djuanda Sawit Kabupaten Musi Rawas', dalam *Jurnal Biosilampari: Jurnal Biologi*, Vol. 1. No. 1 Tahun 2018.
- Fitrijaningsih, dkk. *Panduan Pelaksanaan Sistem Manajemen dan Kesehatan Kerja SMK3*, Jakarta: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah, Jakarta 2022.
- Fragar, Robert. Hati, Diri dan Jiwa, *terjemahan Hasmiyah Rauf*, Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2005.
- , *Psikologi Sufi untuk Transformasi Hati, Jiwa dan Ruh*, terjemahan Hasmiyah Rauf. Jakarta: Zaman, 2014.
- Frankl, Victor Emile. *Logoterapi: Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi*, Terj. M. Murtadlo, Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2003.
- , *Man's Search for Meaning*, Massachusetts, Beacon Press, 2017.
- Fridayanti, Nita, dan Rono Kusumasmoro. Penerapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja di PT Ferron Par Pharmaceuticals Bekasi, dalam *Jurnal Administrasi Kantor*, Vol. 4 No. 1 Tahun 2016.
- Froh, J. J., & College, S. J. The History of Positive Psychology: Truth Be Told, dalam *NYS Psychologists*, Tahun 2004.
- Gandjar, Indrawati, et. al. *Mikologi Dasar dan Terapan*, Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2006.
- Gaviota, A. A, and A. M Mandagi. Implementasi Tahapan Penerapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja di PT. Puninar Anji Logistic Indonesia, dalam *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 10 No. 2 Tahun 2020.
- Gonzalez-Alonzo J, Eiken O, Mekjavic I. A. *Critical Core Temperature and the Significance of Absolute Work Rate*. Churchill Livingstone: Elsevier, 2014.
- Gumiandari, Septi. Kepribadian Manusia dalam Perspektif Psikologi Islam (Telaah Kritis atas Psikologi Kepribadian Modern), dalam *Jurnal Holistik*, Vol. 12 No. 01 Tahun 2011.
- Habib, Zainal dan Rahmad Aziz. *International Convergence and the 3rd of Congress of Association of Islamic Psychology*, Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2011.
- Habibi, Ibnu Saleh. Identifikasi dan Analisis Risiko Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Area Mesin PT. Nadira Prima Menggunakan Risk Assesment Process ISO 31000:2009 dan Metode Job Hazard Analysis, dalam *Jurnal Ilmiah Teknik Industri*, Vol. 2 Tahun 2014.

- Hafhifuddin, Didin. *Problematika Zakat Kontemporer*, Jakarta: Forum Zakat, 2003.
- Hamdani, S. "Tasawuf Sebagai Solusi Krisis Spiritual Bangsa Indonesia," dalam *Jurnal Tasawuf*, Vol. 1 No. 2 Tahun 2012.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982.
- Handayani, dwi iryaning, dan Purwanto Andi, Penilaian Risiko Keselamatan dan Kesehatan Kerja, dalam *Journal Dinamika Rekayasa*, Vol. 10 No. 2 Tahun 2014.
- Hasan, Aliah B. Purwakania, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, Jakarta, PT. Raja Grafindo Persana, 2008.
- Hashman, Ade, *Rahasia Kesehatan Rasulullah; Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad Saw*, Jakarta: Noura, 2012.
- Hassan. A. *Tafsir al-Furqan*, Bangil. Persatuan. 1987.
- Hawari, Dadang. *Al-Qur'an. Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: Dana Bakti Prima Yasa, 1996.
- . *Pendekatan Holistik Gangguan Jiwa Skizofrenia*, Jakarta: FKUI, 2002.
- . *Pendekatan Kejiwaan bagi Penderita Sakit, Dalam Sakit Memperkuat Iman, Uraian Pakar Medis dan Spiritual*, Jakarta: Gema Insani Press, 2000.
- Herimanto. *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar*, Jakarta: Bumi Aksara, 2010.
- Heriyanto, Husain. *Paradigma Holistik: Dialog Filsafat, Sains, dan Kehidupan Menurut Shadra dan Whitehead*, Bandung: Mizan Media Utama, 2003.
- Heryanto Monoarfa. Efektivitas dan Efisiensi Penyelenggaraan Pelayanan Publik: Suatu Tinjauan Kinerja Lembaga Pemerintahan, dalam *Jurnal Pelangi Ilmu*, Vol. 5 No. 1 Tahun 2012.
- Hifumi, Toru, Yutaka Kondo, Keiki Shimizu, and Yasufumi Miyake. 'Heat Stroke, dalam *Journal of Intensive Care*, Vol. 6 No. 30 Tahun 2018.
- Hills, P., & Argyle, M. The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale for the Measurement of Psychological Well-being, dalam *Journal Personality and Individual Differences*, Vol. 33 Tahun 2002.
- Hixk, John. *Problems of Religion Pluralism*, Houndmills, Basingstoke: the Macmillan Press, 1985.
- Hude, Darwis, Abdul Muid N, dan Faizin. *Pondasi Psikologi Positif Qurani, Character Strengths*, dalam *Jurnal Psikologi Islam al-Qalb*, Vol. 11, No. 2, Maret 2010.
- Hurlock, B. Elizabeth. *Perkembangan Anak*, Jakarta: Erlangga, 1995.
- Hutabarat, Nolin Febriani. 'Penerapan Konsep Keselamatan Kesehatan Kerja dalam Mencegah Penyakit Akibat Kerja', *Osfpreprints*, Vol.1 Tahun 2020.

- ILO. *Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Tempat Kerja*, Jakarta: ILO, 2013.
- International Labour Organization, *Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Tempat Kerja*, Jakarta, 2013.
- Irawati, Rusda, dan Dini Arimbi Carrollina. 'Analisis Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Operator pada PT Giken Precision Indonesia', dalam *Jurnal Inovasi Bisnis*, Vol. 5 No.1 Tahun 2017.
- Izzati, Umi Anugerah. *Psikologi Industri dan Organisasi*, Surabaya: Bintang Surabaya, 2019.
- Juarni, Derlini, dan Boma Wardhana Hutabarat, 'Analisa Tingkat Risiko Kecelakaan Kerja pada Bagian Foundry di PTPN IV Unit Pabrik Mesin Teneradolok Ilir', dalam *Semnastek Uisu*, Tahun 2019.
- Jurnal Kajian Islam Al-Insan. *Ilmu Pengetahuan dan Imperialisme*, Jakarta: Lembaga Kajian dan Pengembangan Al-Insan, dalam *Insist group*, Vol. 3 No, 1 Tahun 2008.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online, diakses dari <http://kbbi.web.id>, akses pada tanggal 24 April 2017.
- Kania, Dinar Dewi, Eko Probo, and Hanifah Hanifah. 'Analisis Faktor Budaya Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) pada Penanganan Kargo di Bandara Soekarno Hatta International Airport', dalam *Jurnal Manajemen Transportasi & Logistik (JMTRANSLOG)*, Vol. 3 No. 1 Tahun 2016.
- Kanisius. *Isme-isme dalam Etika; dari A sampai Z*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1997.
- Kartono, Kartini. *Hygiene Jiwa dan Kesehatan jiwa dalam Islam*, Bandung: Maju Mundur, 1989.
- . *Hygiene Jiwa dan Kesehatan Jiwa dalam Islam*, Bandung: Maju Mundur, 2000.
- . *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*, Bandung: Mandar Maju, 2009.
- Katsir, Al-Imam Abul Fida Isma'il Ibnu. *Tafsir Ibnu Katsir Juz 7 al- Maidah ayat 83 s.d al-An'am ayat 110*, Bandung: Sinar Baru Algensindo. Cetakan Ketiga; 2007.
- Keith L & Agur, Anne M R Moore. 'Proteksi Radiasi Pada Pasien, Pekerja, dan Lingkungan di dalam Instalasi Radiologi', dalam *Strada: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Tahun 2019.
- Kemala, Aliva. 'Faktor Psikososial Lingkungan Kerja (Studi Kasus) pada Karyawan Pabrik SSP PT. X', dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 11 No. 1 Tahun 2018.
- Kementerian Tenaga Kerja. 'Peraturan Menteri Tenaga Kerja Nomor : Per. 05/Men/1996 Tentang Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja', *Permenaker*, Vol. 5 Tahun 1996.

- Kenny, GP., TE. Wilson, AD. Flouris, N. Fujii. Heat exhaustion. *Handbook Clin Neurol*, Vol, 157 Tahun 2018.
- Khairani, Masayu Dian, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Perspektif Al-Qur'an dan Sunnah Rasul, dalam *Journal of Darussalam Islamic Studies*, Vol. 1. No. 1 Tahun 2020.
- Khan, Hazrat Inayat. *The Heart of Sufism*, terj. Andi Haryadi, Bandung: Rosdakarya, 2002.
- Knoop, H. H., & Fave, A. D. (Eds.), Well-Being and Cultures Perspectives from Positive Psychology 3rd Vol. 112 Tahun 2013.
- Konradus, Danggur. *Keselamatan Kesehatan Kerja Membangun SDM Pekerja Sehat, Produktif dan Kompetitif*, Jakarta: Litbang Danggur & Partners, 2006.
- Korneilis, Korneilis, and Waliadi Gunawan. 'Manfaat Penerapan sistem Manajemen K3 dalam Upaya Pencapaian Zero Accident di Suatu Perusahaan', dalam *Jurnal Sistem Informasi dan Informatika (Simika)*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2018.
- Koshal, T. Kolahdouzan, A., & Syarifi, Gh. Religion and Spirituality at the Spirituality Oriented Mystic and Psychologist, dalam *Interdisciplinary Journal of Contemporary research in Business*, Vol. 4 No. 11 Tahun 2013.
- Kour, Jasleen. *The Role of Positive Psychology in Improving Employees Performance and Organizational Productivity: An Experimental Study*, 2019.
- Kuntowijoyo. *Paradigma Al-Qur'an untuk Perumusan Teori*. Kuntowijoyo, *Paradigma Islam: Integrasi untuk Aksi*, Cet.VI, Jakarta: Mizan, 1994.
- Kurniati, Desak Putu Yuli. *Analisa Sistem Sosial, Sosiologi Kesehatan*, Denpasar: Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, 2016.
- Kuswana, W. S. *Ergonomi dan K3 (Kesehatan dan Keselamatan Kerja)*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2017.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan litbang dan Diklat Kementerian Agama RI. *Tafsir Al-Qur'an Tematik: Kerja dan ketenagakerjaan*, t.d.
- . *Keniscayaan Hari Akhir: Tafsir Al-Qur'an Tematik*, Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2010.
- Lajunen, T. Personality and accident liability: Are extraversion, neuroticism and psychoticism related to traffic and occupational fatalities, dalam *Journal Personality and Individual Differences*, Vol. 13 Tahun 2001.
- Langgulang, Hasan. *Asas-Asas Pendidikan Islam*, Jakarta: Pustaka Al Husna Baru, 2003.
- . *Teori-Teori Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Pustaka Al Husna, 1996.

- . *Teori-teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Penerbit Pustaka Al-Husna, 1992.
- Lestary, Lyta, and Dan Harmon, 'Pengaruh Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan', dalam *Transekonomika: Akuntansi, Bisnis dan Keuangan*, Vol. 1 No. 2 Tahun 2021.
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. Positive Psychology : Past , present , and (possible) Future, dalam *Journal Positive Psychology*, Vol. 1 Tahun 2006.
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder. C. R. *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*, New York: Sage Publications, 2018.
- Lutfi, Atabik. *Tafsir Tazkiyah: Tadabur Ayat-Ayat untuk Pencerahan dan Penyucian Hati*, Jakarta: Gema Insani, 2009.
- Madjid, Nurcholis. *Islam Doktrin dan Peradaban*, Jakarta: Paramadina: 2008.
- Mahawati, Eni, dkk. *Keselamatan Kerja dan Kesehatan Lingkungan Industri*, Medan: Yayasan Kita Menulis, 2021.
- Mahmud, Muhammad. *Ilm al-nafs al-Ma'asbir fi Dhaw'I al-Islam*, Jeddah: Dar al-Syuruq, 1984.
- Mahmudah, A.D. *Hubungan Antara Sikap Terhadap Keselamatan Kerja dan Kepribadian*, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2014.
- Mahzar, Armahedi. *Merumuskan Paradigma Sains dan Teknologi Islami*, Bandung: Mizan Media Utama, 2004.
- Malik, Imam. *Pengantar Psikologi Umum*, Yogyakarta: Teras, 2011.
- Marito, Serli. *Analisis Penerapan Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) bagian Pengolahan pada PT Perkebunan Nusantara V PKS Tandun PKS Tandun*, Pekan Baru: Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2019.
- Martos, T., Konkoly, B., & Steger, M. F. It ' s not only what you hold , it ' s how you hold it , dalam *Dimensions of religiosity and meaning in life*, 2010.
- Mastha, A.F., S. Jayanti dan Suroto. 'Hubungan Getaran Lengan Tangan dengan Hand Arm Vibration Syndrome pada Pekerja Bagian Pemotongan dan Penghalusan Pengrajin Gitar di Sukoharjo', dalam *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, Vol. 3 No. 3 Tahun 2015.
- Mayasari, R. Religiusitas Islam dan Kebahagiaan: Sebuah Telaah dengan Perspektif Psikologi dalam *Journal Al-Munzir*, Vol. 7 No. 2 Tahun 2014.
- McKinnon, Ron C. *Safety Management: Near Miss Identification, Recognition, and Investigation*, New York: CRC Press, 2012.

- Megawangi, Ratna. *Pendidikan Holistik*, Cimanggis: Indonesia Heritage Foundation, 2005.
- Mekjavic, IB, O. Eiken. 'Contribution of thermal and nonthermal factors to the regulation of body temperature in humans', dalam *J Appl Physiol*, Vol. 100 No. 6 Tahun 2013.
- Mujib, Abdul dan Jusuf Mudzakar, *Kepribadian Dalam Psikologi Islam*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Perkasa 2006.
- , *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Cet. 2 Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002.
- Muliawan, Sylvia Y. *Bakteri Spiral Patogen*, Jakarta: Erlangga, 2008.
- Mulyani, Siti. *Analisa Risiko Kecelakaan dengan Menggunakan Metode Domino pada Pembangunan Proyek Apartemen Grand Taman Melati Margonda-Depok*, Surabaya: Insitut Teknologi 10 Nopember, 2016.
- Mursi, Sayyid Abdul Hamid. *Jiwa Yang Tenang*, Malang: Al-Qayyim, 2004.
- Musbikin, Imam. *Rahasia Puasa*, Yoyakarta: Mitra Pustaka, 2004, cet. Ke-I
- Musfah, Jejen, *Membumikan Pendidikan Holistik*, dalam Jejen Musfah (ed.), *Pendidikan Holistik: Pendekatan Lintas Perspektif*, Jakarta: Kencana, 2012.
- Muthahhari, Murtadha, *Keadilan Illahi, Asas Pandangan Dunia Islam*, terj. Agus Efendi, Bandung: Mizan, 1977.
- Najati, Muhammad Utsman, *Hadis dan Ilmu Jiwa*, Bandung: Pustaka, 2005.
- Nasr, Seyyed Hossein. *Islamic Sciences*, ttp.: World of Islam Festival, 1976.
- , *The Garden of Truth, The vision and Promise of Sufism's Islam's Mystical Tradistion* diterjamhkan oleh Yulian Lupito, Bandung PT. Mizan Pustaka 2010.
- Nasution, Harun. "Manusia menurut konsep Islam", *dalam Islam dan Pendidikan Nasional*, Jakarta: Lembaga Penelitian IAIN Jakarta, 1983.
- NIOSH. *Occupational Exposure to Heat and Hot Environments*. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Institute for Occupational Safety and Health; 2016.
- Nissa, Ulfa Nurul, and Sholihati Amalia. 'Pengaruh Keselamatan dan Kesehatan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan', dalam *Jurnal Riset Bisnis dan Investasi*, Vol. 3 No. 3 Tahun 2018.
- Notoatmodjo, Soekidjo. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan* Jakarta: PT Rineka Cipta, 2003.
- Notosoedirjo dkk. *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*, Malang: Universitas Muhamadiyah Malang, 2005.

- Novi, Aan Darmawan, Olga Catherina Pattipawae, 'Analisis Pengaruh Getaran Terhadap Konsentrasi Pekerja', dalam Seminar Nasional Sains dan Teknologi, TI-019 November, 2016.
- Noviandini, S, E Ekawati, 'Analisis Komitmen Pimpinan Terhadap Penerapan Sistem Manajemen K3 (SMK3) di PT Krakatau Steel (Persero) Tbk.', dalam *Jurnal Kesehatan*, Tahun 2017.
- Nurhidayati, Latifah, dkk. *Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Laboratorium Farmasi*, Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2021.
- Nursi, Said. *Letters, trans. Sukran Vahide*, Istanbul: Sozler Society, 2001.
- Nuryanti, Dewa Ayu Febryana Putra, Sumertayasa, Putu Gede Arya. 'Peran dan Fungsi Pemerintah dalam Hubungan Industrial', dalam *Kertha Semaya*, Vol. 6 No. 8 Tahun 2016.
- Odi, Kristina Dede, Sintha Lisa Purimahua, dan Luh Putu Ruliati. 'Hubungan Sikap Kerja, Pencahayaan dan Suhu Terhadap Kelelahan Kerja dan Kelelahan Mata pada Penjahit di Kampung Solor Kupang 2017', dalam *Ikesma*, Vol. 14 No. 1 Tahun 2018.
- Oktaria, Vingky, and Seno Andri. 'Pengaruh Penilaian Kinerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Semangat Kerja Karyawan pada PT. Perkebunan Nusantara V Unit Sei Kencana Kabupaten Kampar', dalam *JAB*, Vol. 19 No. 1 Tahun 2022.
- Ostrom, L., C. Wilhelmsen, B. Kaplan. 'Assessing safety culture'. dalam *Journal Nucl Safety*, Vol 34 No. 2 Tahun 1993, Available from: [syncii:///Assessing safety culture.webarchive](http://syncii:///Assessing%20safety%20culture.webarchive).
- PAKKI, Penjelasan K3 (Keselamatan dan Kesehatan Kerja), 10 Oktober 2022. Diakses dari https://pakki.org/berita_detail/penjelasan-k3-keselamatan-dan-kesehatan-kerja.
- Pandolf, K., R. Burse, R. Goldman. 'Role of physical fitness in heat acclimatisation, decay and reinduction'. Dalam *Journal Ergonomics*, Vol. 20 No. 4, 2014.
- Par'i, H. M. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2017.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. Strengths of character and well – Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 2004.
- Parsons, Ken. *Human Thermal Environments*, Boca Raton: CRC Press, 2014.
- Pengky, Febyana dan Grace Y Malingkas, Penerapan Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja (SMK3) pada Proyek Konstruksi di Indonesia, *Jurnal Ilmiah Media Engineering*, Vol. 2. No. 2, Juli 2012.

- Pervin, A. L & Daniel C. *Kepribadian: Teori dan Penelitian*, buku 2 (Ed.10). (Ter. Aliya Tusyani dkk), Jakarta: Salemba Humanika. 2012.
- Pervin, Cervonde, Jhon. *Personality theory and research* (9th ed), New York: Jhon Willey & Sons, Inc. 2005.
- Pervin, L. A., Cervone, D., & Oliver, P. J. *Psikologi kepribadian: teori dan penelitian* (edisi ke-9), Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2012.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.4.820-a>.
- . *Character Strengths and Virtues*, New York: Oxford University Press, 2004.
- Pieper, J & Uden, M.V. *Religion in coping and Mental Health Care*, New York: Yord University Press, Inc, 2006.
- Ponda, Henri, and Nur Fadilah Fatma. 'Identifikasi Bahaya, Penilaian dan Pengendalian Risiko Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) pada Departemen Foundry PT. Sicamindo', dalam *Heuristic*, Vol. 16 No. 2 Tahun 2019.
- Poormahmood, A., Moayedi, F., & Alizadeh, K. H. Relationships between psychological well-being, happiness and perceived occupational stres among primary school teachers, dalam *Archives of Hellenic Medicine*, Vol. 34 No. 4 Tahun 2017.
- Pourma, zaherian, M., Baqutayan, S.M., & Idrus, D. The role of the big five personality factors on accident: A case of aaccident in construction industries, dalam *Journal of Science, Technology, and Innovation Policy*, Vol. 3, No. 2 Tahun 2017.
- Prabarini, Puspa & Fendy Suhariadi, Iklim keselamatan kerja dan big five personality sebagai prediktor perilaku keselamatan karyawan, dalam *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, Vol. 9, No. 1 Tahun 2018.
- Pramono. 'Pemanfaatan Ilmu Aktuaria dalam Mewujudkan Jaminan Risiko Banjir dalam Konsep Smart City', dalam Nurmala Pangaribuan , dkk, *Optimalisasi Peran Sains & Teknologi untuk Mewujudkan Smart City*, Tangerang Selatan: Universitas Terbuka, 2017.
- Pratama, M. Guntur Sandi. *Menyelami Lubuk Ketuhanan: Tuhan dalam Pikiran Filsuf dan Teolog*, lihat di kompasiana.com, diakses pada tanggal 22 April, 2022.
- Pratiwi, Sylvia T. *Mikrobiologi Farmasi*, Jakarta: Erlangga, 2008.
- Pusaka, Lidwa I. Software - Imam Bukhari. *Shahih Bukhari* (Kitab Iman, Bab Keutamaan orang yang memelihara agamanya), No. Hadist: 50.
- Putri, K, and F M Assidiq. 'Analisis Faktor Penghambat Penerapan Sistem Manajemen K3 Serta Langkah Menciptakan Safety Culture

- Terhadap PT. Gunanusa', dalam *SENSISTEK: Riset Sains dan Teknologi*, Tahun 2022.
- Qadir, Abdurrahman. *Zakat dalam Dimensi Mahdhah dan Sosial*, Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2001.
- Qira'ati, Mohsen. *Tafsir an-Nuur min surahin A'raf ila surahin Yunus*, Beirut: Darul Muarrikh lilarabi, 2014.
- Quthb, Sayyid. *Tafsir fi Zilalil Qur'an*, Beirut: Dar Asy-Syuruq, 1412 H/1992.
- . *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Di Bawah Naungan Al-Qur'an jilid 8&12*, Terj. As'ad Yasin dan Abdul Aziz Salim Basyarahil, Jakarta: Gema Insani Press, 2011.
- . *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Di Bawah Naungan Al-Qur'an jilid 6*, Terj. As'ad Yasin dan Abdul Aziz Salim Basyarahil, Jakarta: Gema Insani Press, 2011.
- R.J. Marbun, Nia Budi Puspitasari, Wiwik Budiawan. 'Identifikasi dan Analisis Risiko Keselamatan dan Kesehatan Kerja pada Area PT. Pelita Cengkareng Paper', dalam *Industrial Engineering Online Journal*, Vol. 4 No. 4 Tahun 2015.
- Rahayu Utami, Sri. 'Status Gizi, Kebugaran Jasmani dan Produktivitas Kerja pada Tenaga Kerja Wanita', dalam *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 8 No. 1 Tahun 2012.
- Rahman, Arif, and Surya Perdana. 'Pelatihan SMK3 Kepada Siswa SMK Muhammadiyah Cilegon dan SMK Al-Insan Cilegon Untuk Menambah Wawasan dan Membantu Menjadikan Siswa yang Siap Kerja', dalam *Abdimas Siliwangi*, Vol. 2 No. 1 Tahun 2019.
- Rahman, Fazlur. *Islam, diterjemahkan Ahsin Muhammad*, Bandung, Pustaka 1984.
- . *Tema-Tema Pokok Al-Quran*, Bandung: Penerbit Pustaka, 1996.
- Rahmawati, Nela Prima, Bambang Swasto, and Arik Prasetya. 'Pengaruh Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja KPP Pratama Malang Utara', dalam *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)*, Vol. 8 No. 3 Tahun 2014.
- Rahmi, Miftahul, Tivany Edwin, and Taufiq Ihsan. 'Identifikasi Bahaya Dan Penilaian Risiko Kerja pada Pekerja Pengangkut Sampah Kota Padang', dalam *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, Vol. 5 No. 21 Tahun 2022.
- Raiya, H.A., & Pargament, K.I. Religiously Integrated Psychotherapy with Muslim Clients: from Research to practice, dalam *Journal of Professional Psychology: Research and Practice*, Vol. 41 Tahun 2010.
- Ramayulis. *Psikologi Agama*, Jakarta: Kalam Mulia, 2013.
- Ramdhani, N. Adaptasi bahasa dan budaya inventori big five, dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 39 Tahun 2012.

- Rejeki, Sri. *Kesehatan dan Keselamatan Kerja*, Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan, 2016.
- Reynolds, Caroline. *Kesehatan Spiritual*, Yogyakarta, PT. BACA, 2005.
- Ridha, Rasyid. *Tafsir Al-Qur'an al-Hakim, Jilid IV, Cet. Ke-3*, Beirut: Dar al-Fikr, t.th.
- Rifai, Begya Aurora Muhammad. *Tinjauan Hukum Islam terhadap Jaminan Keselamatan dan Kesehatan Kerja Karyawan Pada Perusahaan Furniture*, Program Ilmu Hukum Fakultas Hukum, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta: Publikasi Ilmiah, 2020.
- Robert, Mandagi. M, J, Sompie, F Bonny, and Soputan, M .E Gabby, 'Manajemen Risiko Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) (Study Kasus pada Pembangunan Gedung SMA Eben Haezar)', dalam *Jurnal Ilmiah Media Engineering*, Vol. 4 No. 4 Tahun 2014.
- Rondonuwu, Levianti, Paul A T Kawatu, and Nancy S H Malonda. 'Hubungan Antara Motivasi Kerja dengan Produktivitas Kerja pada Tenaga Harian Lepas di Badan Pengelolaan Lingkungan Hidup', dalam *Pharmacon*, Vol. 5 No. 2 Tahun 2016.
- Rowell, LB. 'Competition Between Skin and Muscle for Blood Flow During Exercise, dalam *Medicine (Baltimore)*, Vol. 21 No. 3 Tahun 2012.
- Rusdijati, Retno, Sandy Setyo Aji Sugiarto, dan Oesman Raliby. 'Unsafety Behaviour Pekerja di Industri Kayu Lapis yang Berpotensi Menyebabkan Kecelakaan Kerja', dalam *Seminar Nasional IENACO*, 2017.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. Happiness is Everything, or is it? Exploration on the Meaning of Psychological Well Being, dalam *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57, No. 6 Tahun 1989.
- . Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being, dalam *Journal of Happiness Studies*, Vol. 9 Tahun 2008.
- . Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being, dalam *Journal of Happiness Studies*, Vol. No. 9 Tahun 2008.
- S, Notoadmodjo. *Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni*, Jakarta: Rineka Cipta. Notoadmodjo, 2007.
- Sakho, Ahsin Muhammad. *Keberkahan Al-Qur'an*, Tangerang Selatan: Qaf Media Kreativa, 2017.
- Salary, S., & Shaieri, M. R. Study of the Relationship between Happiness and Dimensions of Psychosis, Neurosis and Personality Extraversion, dalam *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, Tahun 2013.
- Saleh, Abdul Rahman. *Psikologi; Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*, Jakarta: Kencana, 2009.

- Saleh, Akh. Muwafik. *Membangun Karakter dengan Hati Nurani*, Jakarta: Erlangga, 2012.
- Sangaji, Jessica, Siswi Jayanti, Daru Lestanyo. Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Perilaku Tidak Aman Pekerja Bagian Lambung Galangan Kapal PT X, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 6 No. 5 Tahun 2018.
- Sani, Rahman. *Hikmah Zikir dan Doa: Tinjauan Ilmu Kesehatan*, Jakarta: al-Mawardi Prima, 2002.
- Saraswati, Fadila Uly. *Hubungan antara Safety Climate dan Perceived Barrier dengan Unsafe Behavior pada Karyawan Bagian Produksi PT X Pasuruan Indonesia*, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, dalam *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol. 5, No. 1, Tahun 2016.
- Sardini, Nur Hidayat. *Kepemimpinan Pengawasan Pemilu Sebuah Sketsa* Jakarta: Rajawali Pres, PT Raja Grafindo Persada, 2014.
- Sarmadi, Sunedi. *Psikologi Positif*, Yogyakarta: Titah Surga, 2008.
- Sarnoto, Ahmad Zain. *Dinamika Pendidikan Islam*, Jakarta: PTIQ Press, 2019.
- Sarwono, Sarlito. *Pengantar Umum Psikologi*, Jakarta: Bulan Bintang, 2003.
- Sawai, R. P. Relationship between religiosity, locus of control and academic achievement among IIUM students, dalam *Research Gate*, Tahun 2018.
- Seligman, M. E. P. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, New York: In Free Press, 2002.
- . *Character Strength and Vertues: A Handbook and Classification*, New York: Oxford University Press, 2004.
- . *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*, New York: Vintage Books, 2006.
- . *The Hope Circuit: A Psychologist's Journey from Helplessness to Optimism*, New York: Public Affairs, 2018.
- Semiun, Yustinus. *Kesehatan Mental*, Yogyakarta: Kanisius, 2006.
- Shihab, M. Quraish. *Wawasan Al-Qur'an Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan, t.th.
- . *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudu'i atas Pelbagai Persoalan Umat* Bandung: Mizan, 1999.
- Sholeh, Moh dan Imam Musbikin. *Agama Sebagai Terapi*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2005.
- Solikhin, Muh. *Tasawuf Aktual, Menuju Insan Kamil*, Semarang: Pustaka Nuun, 2004.
- Suardi, Rudi. *Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja*, Jakarta: PPM, 2007.

- Subandi. *Mikrobiologi Perkembangan, Kajian, dan Pengamatan dalam Perspektif Islam*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2010.
- Sudarsono. *Kamus Filsafat dan Psikologi*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, Cet. I, 1987.
- Sudjana, Nana dan Eddy Susanta. *Pendekatan Sistem bagi Administrator Pendidikan: Konsep dan Penerapannya*, Bandung: Penerbit Sinar Baru, 1989.
- Suma'mur. *Higene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta: CV. Sagung Seto, 2014.
- Sumardiyono, S., *et al.* 'The Effect of Noise and Work Period To Hearing Threshold Value in Textile Industry Workers', dalam *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, Vol. 2 No. 2 Tahun 2018.
- Sunarto. *Penilaian Risiko Keselamatan dan Kesehatan Kerja*, Batam: dalam https://ims.batan.go.id/pluginfile.php/33741/mod_resource/content/1/01%20PRK3%20Kop%20narto.pdf , 2019.
- Sundari, Siti. *Kesehatan Jiwa dalam Kehidupan*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2005.
- Supardan, Dadang. *Pengantar Ilmu Sosial Sebuah Kajian Pendekatan Struktural*, Jakarta: Bumi Aksara, 2009.
- Surahma, Putra, Ahmad Munif. *Filsafat Hukum Islam Al-Ghazali*, Jakarta: Pustaka Firdaus. 2002.
- Susanto. *Menemukan Kesehatan dalam Harmoni*“, dalam *Budi Widianarko dkk (eds.), Menelusuri Jejak Capra: Menemukan Integrasi Sains, Filsafat, dan Agama*, Yogyakarta: Kanisius, 2004.
- Syahrur, Muhammad. *Al-Islam wa Al-Iman, Manzumat al-Qiyam*, Damaskus: Al-Ahali li At-Tiba'ah wa an-Nasyir wa at-tawzi'i, 1996.
- Syani, Abdul. *Sosiologi: Sistematika, Teori dan Terapan*, Jakarta: Bumi Aksara, 2007.
- Syaputra, Elvan, <http://www.republika.co.id/berita/jurnalismewarga/wacana/12/11/21/mdtwqu-islam-dan-perilaku-sosial>. Diakses pada tanggal 31 Januari 2022.
- Tafsir, Ahmad. *Metode Mempelajari Islam*, Cirebon: Yayasan Nurjati, 1992.
- Taufiq, Muhammad Izzuddin. *At Ta'shil al Islam Lil Dirasaat an Nafsiya; Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*, terj. Sari Nurulita, Jakarta: Gema Insani Press, 2006.
- Taylor, N., H. Groeller. *Physiological Bases of Human Performance During Work and Exercise*. 1st ed, dalam *Journal Elsevier* Tahun 2008.
- Tetrian, Devita & Maria Evalisa. 'Sangat Penting, Pemeriksaan Kesehatan Pekerja Radiasi', dalam *Buletin Alara*, Vol. 7 No. 3 Tahun 2006.

- Ukkas, I. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Produktivitas Tenaga Kerja, Industri Kecil Kota Palopo*. Palopo: Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Muhammadiyah Palopo, 2017.
- Umar, Nasaruddin. *Menyelami Seluk Beluk Makrifat*, Jakarta: Gramedia, 2021.
- . *Tasawuf Modern: Jalan Mengenal dan Mendekatkan Diri Kepada Allah SWT*, Jakarta: Republika, 2014.
- Umari, Barmawi. *Materi Akhlak*, Solo: Romadhani, 1988.
- Usman, Fathimah. *Wahdat al-Adyan*, Yogyakarta: Lkis, 2002.
- Utama, Winda Trijayanthi. 'Total Recordable Injury and Incident Rate Total Recordable Injury and Incident Rate', dalam *Journal Unila*, Vol. 4 Tahun 2020.
- Utomo, Surahmin, 'Bahan Berbahaya dan Beracun (B-3) dan Keberadaannya di dalam Limbah', dalam *Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Jakarta*, Vol. 1 Tahun 2012.
- Waluyo, Minto. *Manajemen Psikologi Industri*, Literasi Nusantara, 2019.
- Wardiah, Ernawati. *Kamus Bahasa Indonesia*, Jakarta: Media, 2017.
- Webster, Noah. *Webster`s New Twentieth Century Dictionary of The English Language*, Buenos Aires: William Collins Publisher Inc., 1980.
- Widianarko, Budi dkk (eds.). "Kata Pengantar", dalam Budi Widianarko dkk (eds.), *Menelusuri Jejak Capra: Menemukan Integrasi Sains, Filsafat, dan Agama*, Yogyakarta: Kanisius, 2004.
- Widiastuti, Retno, Patrisius Edi Prasetyo, dan Mega Erwinda. 'Identifikasi Bahaya dan Penilaian Risiko untuk Mengendalikan Risiko Bahaya di UPT Laboratorium Terpadu Universitas Sarjanawiyata Taman Siswa', dalam *Industrial Engineering Journal of The University of Sarjanawiyata Tamansiswa*, Vol. 3 No.2 Tahun 2019.
- Widodo. *Manajemen Pengembangan Sumber Daya Manusia*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Wildan, Teuku, Konsep Nafs (Jiwa) dalam Al-Quran, dalam *Jurnal At-Tibyan*, Vol. II No. 2 Tahun 2017.
- Wiyanti, Nina, and Tri Martiana, 'Hubungan Intensitas Penerangan dengan Kelelahan Mata Pada Pengrajin Batik Tulis', dalam *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, Vol. 4 No. 2 Tahun 2015.
- Yahya, Muchtar dan Fathurrahman. *Dasar-dasar Pembinaan Hukum Fiqh Islam*, Bandung: Al-Ma'arif, 1993.
- Yuliandi, Cindy Dwi, dan Eeng Ahman. 'Penerapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) di Lembang Application of Work Safety and Health (K3) in the Work Environment of Artificial Insemination Bib Lembang', dalam *Journal Manajerial*, Vol. 18 No. 2 Tahun 2019.

- Yulianti, Heni. *Kontribusi Agama Islam terhadap Kesehatan Mental*, Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Yunus, Barunawaty & Karmila Bandu. 'Efek Radiasi Sinar-x pada Anak-anak', Makassar, dalam *Dental Journal*, Vol. 8 No. Tahun 2019.
- Yusuf, Ahmad dkk. *Kebutuhan Spiritualitas Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan*, Jakarta: Penerbit Mitra Wacana Media, 2016.
- Zahrah, Abu. *Membangun Masyarakat Islam*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 1994.
- Zakaria, I. al-H. A. I. F. I. *Mu'jam al-Maqayis al-Lughah*, Bairut: Dar Ihya' al-Turats al-'Arabi. 2001.
- Ziarasyid, *Ayat Al-Qur'an Yang Tentang Keselamatan Dan Kesehatan Kerja*, dalam http://ziarasyidfkm11.web.unair.ac.id/artikel_detail-67303-Umum, diakses pada tanggal 7 Agustus 2022.
- Zulfikarullah, Muhammad. "Surga dalam Literatur Al-Qur'an," dalam *Jurnal al-Burhan* Vol. 17 No. 1 Tahun 2017.

KESELAMATAN KERJA MENGGUNAKAN PENDEKATAN PSIKOLOGI POSITIF PERSPEKTIF AL-QUR'AN

ORIGINALITY REPORT

13%

SIMILARITY INDEX

9%

INTERNET SOURCES

7%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.ptiq.ac.id Internet Source	7%
2	www.scribd.com Internet Source	<1%
3	repository.uinbanten.ac.id Internet Source	<1%
4	Rahmad Hidayat. "Nilai-Nilai Psiko-Edukatif Dalam Surat Al-'Ashar: (Pembacaan Kritis Atas Pemikiran M.Quraish Shihab dalam Tafsir al-Misbah)", <i>Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam</i> , 2017 Publication	<1%
5	"The Palgrave Handbook of Workplace Well-Being", Springer Science and Business Media LLC, 2021 Publication	<1%
6	"The International Handbook of Positive Psychology", Springer Science and Business Media LLC, 2022 Publication	<1%
7	indonesiaindonesia.com Internet Source	

