

BUKU INTEGRASI SAINS DAN ISLAM

Jilid 1

Penulis:

Dr. Aan Royhan, M.Sc, Ct, CHt.

Harliansyah, Ph.D.

dr. Suryo Bantolo, S.Psi., M.Sc., SpS., MARS

Dr. Juniarti, S.Si., M.Si.

dr. Citra Fitri Agustina, SpKJ

dr. Fita Maulina, SpOG

Ahmad Sabiq, S.Kom., M.Kom.

Muhammad Akhyar Adnan, MBA., Ph.D.

Endang Fourianalistyawati, Ph.D., Psikolog

dr. Liko Maryudhiyanto, Sp.KJ

Ratih Arrum Listiyandini, Ph.D., Psikolog

Ananta Hagabean, SE., MBA., CFP., CRP

Ahmad Rusdan Handoyo Utomo, Ph.D.

drg. Ufo Pramigi, M. Biomed

Dr. Muhammad Faisal, S.E., M.S.Ak.

Randhy Nugroho, SE., M.Sc.

Editor:

Karimulloh, M.A., Ph.D.

Diterbitkan oleh:

Universitas YARSI



BUKU INTEGRASI SAINS DAN ISLAM

Jilid 1

Penulis:

Dr. Aan Royhan, M.Sc, Ct, CHt.

Harliansyah, Ph.D.

dr. Suryo Bantolo, S.Psi., M.Sc., SpS., MARS

Dr. Juniarti, S.Si., M.Si.

dr. Citra Fitri Agustina, SpKJ

dr. Fita Maulina, SpOG

Ahmad Sabiq, S.Kom., M.Kom.

Muhammad Akhyar Adnan, MBA., Ph.D.

Endang Fourianalistyawati, Ph.D., Psikolog

dr. Liko Maryudhiyanto, Sp.KJ

Ratih Arrum Listiyandini, Ph.D., Psikolog

Ananta Hagabean, SE., MBA., CFP., CRP

Ahmad Rusdan Handoyo Utomo, Ph.D.

drg. Ufo Pramigi, M. Biomed

Dr. Muhammad Faisal, S.E., M.S.Ak.

Randhy Nugroho, SE., M.Sc.

Editor:

Karimulloh, M.A., Ph.D.

Diterbitkan oleh:

Universitas YARSI

Buku Integrasi Sains dan Islam Jilid 1

312 halaman. Ukuran 14.8 x 21 cm.

ISBN

JUDUL BUKU

Buku Integrasi Sains dan Islam Jilid 1

EDITOR

Karimulloh, M.A., Ph.D.

PENULIS

Dr. Aan Royhan, M.Sc, Ct, CHt.

Harliansyah, Ph.D.

dr. Suryo Bantolo, S.Psi.,M.Sc., SpS., MARS

Dr. Juniarti, S.Si., M.Si.

dr. Citra Fitri Agustina, SpKJ

dr. Fita Maulina, SpOG

Ahmad Sabiq, S.Kom., M.Kom.

Muhammad Akhyar Adnan, MBA., Ph.D.

Endang Fourianalistyawati, Ph.D., Psikolog

dr. Liko Maryudhiyanto, Sp.KJ

Ratih Arrum Listiyandini, Ph.D., Psikolog

Ananta Hagabean, SE., MBA., CFP., CRP

Ahmad Rusdan Handoyo Utomo, Ph.D.

drg. Ufo Pramigi, M. Biomed

Dr. Muhammad Faisal, S.E., M.S.Ak.

Randhy Nugroho, SE., M.Sc.

SETTING & LAY OUT

Khairi Nurfah

DESAIN COVER

Arjoni

PENERBIT

Universitas YARSI

Menara YARSI, Jl. Let. Jend.

Suprpto No. 1, DKI Jakarta

Telp. +62 (21) 4206675

Faks. +62 (21) 4243171

Email

publikasi.hki@yarsi.ac.id

Website yarsi.ac.id

CETAKAN PERTAMA - JAKARTA

April 2025

SANKSI PELANGGARAN PASAL 72

UNDANG-UNDANG NOMOR 19 TAHUN 2002 TENTANG HAK CIPTA

1. Barangsiapa dengan sengaja melakukan dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 Ayat (1) atau Pasal 49 Ayat (1) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau dengan paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau hak terkait sebagaimana dimaksud dalam Ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama lima (5) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000,00 (lima juta rupiah).

Dilarang mengutip, memperbanyak, dan menerjemahkan sebagian atau keseluruhan isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit, kecuali kutipan kecil dengan menyebutkan sumbernya yang layak.

Sambutan Rektor Universitas YARSI

Segala puji bagi Allah Swt. yang telah memberikan taufik, hidayah dan pertolongannya, sehingga “Buku Integrasi Sains dan Islam Jilid 1” bisa hadir kembali dalam rangka mewujudkan implementasi Ruhul Islam dalam bidang publikasi. Sholawat teriring salam dan rindu kepada kekasih hati, Nabi Muhammad Saw. yang telah mencerahkan umat, sehingga membuka mata untuk bisa melihat kesesuaian Islam dari sisi ilmu pengetahuan.

Buku yang berada dihadapan pembaca ini adalah lanjutan dari “Buku Integrasi Sains dan Islam” yang ditulis oleh pakar dalam berbagai, antara lain: bidang kedokteran, psikologi, komunikasi dan juga ekonomi. Buku ini sangat layak untuk para pembaca yang ingin mempelajari kajian integrasi antara sains dan Islam.

Buku Integrasi Sains dan Islam jilid 1 dikaji dengan menggunakan sumber primer dalam kajian Islam, baik dari Al-Qur’an, hadits, dan juga pendapat ulama, serta dipadukan dengan sumber-sumber ilmiah, baik dari buku ataupun artikel nasional maupun internasional.

Buku ini sungguh menarik, karena ternyata perilaku yang baik akan meningkatkan kesehatan, sedangkan perilaku yang kurang baik akan menurunkan kesehatan. Bahkan penerapan ajaran nilai-nilai Islam memiliki dampak yang positif dalam pencegahan penyakit stroke.

Pembahasan menarik lain dari buku ini adalah kajian hipnoterapi dalam perspektif Islam yang bukan hanya membantu mengatasi konflik keluarga dengan mengelola kemarahan dan perasaan negatif, tetapi juga memberikan ruang

untuk memaafkan, mengikhlaskan, dan memperbaiki hubungan. Begitu juga pembahasan penuaan perspektif Islam sebagai fase yang penuh makna dan kesempatan untuk lebih dekat kepada Allah Swt.

Ringkasnya, banyak kajian-kajian menarik lainnya seperti cegah pikun dalam perspektif psikiatri dan Islam, menghindari penyakit keganasan reproduksi dalam tinjauan medis dan Islam, manajemen stres dengan mindfulness spiritual Islam, etika Islam di era digital dalam kesadaran keamanan informasi dan data pribadi, serta penting dan urgensi implementasi sistem ekonomi Islam, dan bagaimana investasi aman dan bahaya dalam perspektif ilmu manajemen dan ekonomi Islam, serta kajian-kajian lainnya.

Semoga buku ini bisa menjadi teman yang menarik untuk menjelajahi Islam secara komprehensif. Islam yang sesuai dengan perkembangan zaman dan ilmu pengetahuan. Dan pada akhirnya, tidak ada lagi pemisah antara Islam dan ilmu pengetahuan. Semoga tulisan pada buku ini bisa menjadi amal ibadah bagi para penulis yang telah menuliskan gagasannya dengan sangat baik dan bermanfaat.

Jakarta, 10 April 2025

Prof. Fasli Jalal, Ph.D.

Kata Pengantar

سَرِّبِهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنََّّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ
يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ

Kami akan memperlihatkan kepada mereka tanda-tanda (kekuasaan) Kami di segala wilayah bumi dan pada diri mereka sendiri, hingga jelas bagi mereka bahwa Al-Qur'an itu adalah benar. Tiadakah cukup bahwa sesungguhnya Tuhanmu menjadi saksi atas segala sesuatu? (QS. Fushshilat: 53).

Imam Zamakhsyari dalam kitabnya Tafsir al-Kasysyaf menyebutkan bahwa ayat di atas merupakan afirmasi dari Allah Ta'ala tentang bukti-bukti kebenaran Al-Qur'an di horizon alam semesta, apa yang di atas dan di dalam bumi, hingga fenomena yang rumit namun teratur dalam diri manusia.

Ayat-ayat yang bersifat saintifik semacam itu menjadi pemantik bagi para saintis muslim sepanjang sejarah. Sejak masa sahabat Nabi Saw. hingga era kontemporer saat ini, ayat-ayat Al-Qur'an tak pernah lekang menjadi inspirasi yang terus hidup dalam pikiran dan jiwa umat Islam. Demikian pula Buku Integrasi Sains dan Islam ini merupakan salah satu sumbangsih para Dosen Universitas YARSI bagi masyarakat. Dalam Buku jilid pertama ini tidak hanya dibahas harmoni antara sains dan wahyu, namun juga fenomena fisik dan psikis manusia berikut sejumlah solusi atas berbagai problem yang dihadapinya. Selain itu pula membahas masalah-masalah ekonomi dan manajemen, iklim, hingga kepemimpinan.

Tulisan-tulisan yang dirangkai dalam buku ini bersifat bunga rampai dari para penulis yang berbeda bidang keilmuan mereka, sehingga menjadi menarik dan dapat memperluas wawasan para pembacanya. Semoga ini semua menjadi amal shalih yang memberikan manfaat bagi kemajuan peradaban manusia yang berlandaskan keimanan yang kokoh.

Jakarta, 10 April 2025

Dr. dr. Endy M. Astiwara, M.A

DAFTAR ISI

Sambutan Rektor Universitas YARSI	I
Kata Pengantar	III
Daftar Isi	V
MENDAMAIKAN HATI, MENGATASI KONFLIK KELUARGA: PERAN HIPNOTERAPI DALAM PERSPEKTIF ISLAM	
(dr. Aan Royhan, M.Sc., C.Ht.).....	1
Pendahuluan	2
“Anger Management” dalam Konflik Keluarga Menurut Islam	4
Terapi Memaafkan dengan Hipnoterapi	6
7 langkah Forgiveness Therapy dengan Self-Healing Hypnotherapy	9
Kesimpulan	12
PENUAAN DALAM PERSPEKTIF ISLAM	
(Harliansyah, Ph.D).....	15
Pendahuluan	16
Telomer	19
Teori Dasar Penuaan	22
Proses Radikal Bebas	23
Model Penuaan	24
Protein Kulit	26
Islam dan Penuaan	29
Kesimpulan	32
MENCEGAH PENYAKIT STROKE DENGAN MENGAMALKAN NILAI-NILAI HIDUP ISLAMI	

(dr. Suryo Bantolo, S.Psi., M.Sc., SpS., MARS).....	36
Pendahuluan	37
Faktor Risiko Stroke yang Bisa Dimodifikasi	40
Pengamalan Nilai Perilaku Islam yang Dapat Mencegah	
Penyakit Stroke	43
Kesimpulan	50
MUKJIZAT ILMIAH AL-QUR'AN: HARMONI WAHYU DAN	
PENGETAHUAN MODERN	
(Dr. Juniarti, S.Si., M.Si).....	53
Pendahuluan	54
Perkembangan Embrio	55
Massa Iddah	59
Keajaiban Wudhu	62
Sholat dan Manfaatnya secara Ilmiah	63
Kisah Tenggelamnya Firaun: Bukti Ilmiah dan Wahyu Al-	
Qur'an	65
Kajian Ilmiah Kulit dalam Al-Qur'an	67
Kesimpulan	69
CEGAH PIKUN DALAM PERSPEKTIF PSIKIATRI DAN ISLAM	
(dr. Citra Fitri Agustina, SpKJ).....	74
Pendahuluan	75
Tahapan Perkembangan dari Normal ke Demensia	80
Gejala dan Komplikasi	81
Diagnosis	82
Tata Laksana dan Perawatan	84
Kesimpulan	85

MENGHINDARI PENYAKIT KEGANASAN REPRODUKSI DALAM TINJAUAN MEDIS DAN ISLAM

(dr. Fita Maulina, SpOG).....	88
Pendahuluan	89
Faktor Resiko dan Gejala Seorang Wanita Menderita Keganasan Organ Reproduksi	91
Keluhan penyakit keganasan	98
Karakteristik penyakit keganasan	98
Tahapan pemeriksaan resiko keganasan pada organ reproduksi wanita	99
Kesimpulan	100

ETIKA ISLAM DI ERA DIGITAL DALAM KESADARAN KEAMANAN INFORMASI DAN DATA PRIBADI

(Ahmad Sabiq, S.Kom., M.Kom.).....	103
Pendahuluan	104
Prinsip Etika Islam dalam Privasi dan Keamanan Informasi	105
Tantangan Keamanan Data Pribadi di Era Digital	111
Implementasi Etika Islam dalam Keamanan Data	124
Kesimpulan	130

PENTING DAN URGENSI IMPLEMENTASI SISTEM EKONOMI ISLAM

(Muhammad Akhyar Adnan, MBS., Ph.D).....	134
Pendahuluan	135
Penting dan Urgensi Implementasi [Sistem Ekonomi Islam]	139
Pentingnya Implementasi Sistem Ekonomi Islam	141

Urgensi Penerapan Sistem Ekonomi Islam	143
Perkembangan Gerakan Ekonomi dan Keuangan Islam	146
Kesimpulan	148
MENGATASI BURNOUT DENGAN MINDFULNESS: PERSPEKTIF ISLAM	
(Endang Fourianalistyawati, Ph.D., Psikolog)	150
Pendahuluan	151
Definisi dan Aspek Burnout	153
Penyebab Burnout	154
Dampak Burnout	155
Burnout dalam Perspektif Islam	156
Burnout Sebagai Ujian Spiritualitas	158
Penyebab Burnout dalam Perspektif Islam	159
Pendekatan Mindfulness: Konsep dan Manfaat	160
Mindfulness dalam Perspektif Islam	162
Konsep Kesadaran Diri dalam Islam	163
Integrasi Mindfulness dengan Spiritualitas Islam	166
Dalil dan Landasan Islamic Mindfulness	169
Manfaat Mindfulness dalam Perspektif Islam	171
Self-Care Islami sebagai Bagian dari Mindfulness	171
Kesimpulan	172
MANAJEMEN STRES DENGAN MINDFULNESS SPIRITUAL ISLAM	
(dr. Liko Maryudhiyanto, Sp.KJ).....	178
Pendahuluan	179

Mindfulness	180
Mindfulness Spiritual Islam.....	181
Kesimpulan	187
RESILIENSI PSIKOLOGIS: PERSPEKTIF SAINS DAN ISLAM	
(Ratih Arruum Listiyandini, Ph.D., Psikolog).....	190
Pendahuluan	191
Komponen Resiliensi dalam Perspektif Sains Psikologi dan Relevansinya dalam Islam	193
Strategi Meningkatkan Resiliensi	208
Kesimpulan	209
INVESTASI AMAN DAN BAHAYA DALAM PERSPEKTIF ILMU MANAJEMEN DAN EKONOMI ISLAM	
(Ananta Hagabean, SE., MBA., CFP., CRP).....	216
Pendahuluan	217
Laporan atas transaksi keuangan yang mencurigakan	218
Investasi yang Berbahaya di Indonesia	221
Investasi Syariah sebagai Salah Satu Alternatif Investasi yang Aman	227
Prinsip Syariah Dalam Pendekatan Investasi	230
Tips Investasi yang aman bagi generasi Muda.....	232
Kesimpulan	234
TANTANGAN KOMUNIKASI SAINS DALAM POLEMIK NASAB DNA NABI MUHAMMAD SAW	
(Ahmad Rusdan Handoyo Utomo, Ph.D.).....	237
Pendahuluan	238
Polemik Nasab Nabi	241

Penggunaan DNA untuk menyelesaikan Polemik Nasab? ...	242
Tantangan Komunikasi Sains	242
Perancangan penelitian untuk menemukan bukti langsung Direct evidence	246
Perancangan penelitian untuk menemukan bukti tidak langsung Indirect evidence	247
Tantangan ELSI (Etika, Legal, dan Sosial)	249
Kesimpulan	252
AGAR SEHATMU BERBUAH NIKMAT SYUKUR: TANDA-TANDA KEBESARAN PENCIPTAAN ALLAH SWT	
(drg. Ufo Pramigi, M. Biomed).....	255
Pendahuluan	256
Kebesaran Allah Swt. dalam penciptaan individu	259
Kebesaran penciptaan Allah Swt. atas struktur dan fungsi tubuh yang sempurna	261
Kesimpulan	266
ISLAM DAN PERUBAHAN IKLIM	
(Dr. Muhammad Faisal, S.E., M.S.Ak.).....	268
Pendahuluan	269
Perubahan Iklim dan Tanggung Jawab Manusia	270
Keseimbangan Alam dalam Ajaran Islam	271
Fenomena Alam sebagai Rahmat dan Ujian dari Allah	272
Prinsip Keberlanjutan dalam Islam	273
Makhluk Hidup sebagai Bagian dari Kehidupan yang Harmonis	274
Larangan Merusak Lingkungan	275

Konsep Keseimbangan dan Konsumsi yang Bijaksana	276
Integrasi sains antara perubahan iklim dan ajaran Islam ...	278
Kesimpulan	280
MEMAKNAI KEPEMIMPINAN DALAM PERSPEKTIF ISLAM	
(Randhy Nugroho, SE., M.Sc.)	284
Pendahuluan	285
Munculnya Pengaruh Budaya dalam Memahami Kepemimpinan	287
Konsep Kepemimpinan Dasar dalam Islam	289
Karakter dan Kebajikan Kepemimpinan Islam	292
Kesimpulan	294
Tentang Penulis	297

MENDAMAIKAN HATI, MENGATASI KONFLIK KELUARGA: PERAN HIPNOTERAPI DALAM PERSPEKTIF ISLAM

Oleh:

Dr. Aan Royhan, M.Sc, C.Ht
(Clinical Hypnotherapist)



MENDAMAIKAN HATI, MENGATASI KONFLIK KELUARGA: PERAN HIPNOTERAPI DALAM PERSPEKTIF ISLAM

dr. Aan Royhan, M.Sc., C.Ht.

Pendahuluan

Konflik dalam keluarga adalah hal yang tidak jarang terjadi, dan bisa mempengaruhi kesejahteraan anggota keluarga, bahkan hubungan antar mereka. Setiap keluarga pasti pernah menghadapi tantangan, tetapi sering kali, penyelesaian konflik ini hanya melihat dari sisi psikologis, padahal ada dimensi yang lebih dalam lagi yang bisa membantu. Dalam Islam, penyelesaian konflik tidak hanya menyentuh aspek duniawi, tetapi juga mengedepankan kedamaian batin yang menyejukkan hati. Hipnoterapi sebagai metode yang memadukan pengaruh psikologis dengan pendekatan yang lebih lembut, bisa menjadi salah satu jalan untuk menuntun individu keluar dari kebuntuan emosional yang sering kali menjadi akar dari ketegangan dalam hubungan keluarga. Beberapa studi menunjukkan bahwa hipnoterapi efektif dalam membantu mengatasi kecemasan dan stres yang sering mengganggu keharmonisan keluarga (Suryaman, dkk., 2022; Aflahatiufus, dkk., 2022).

Dalam pandangan Islam, konflik keluarga tidak hanya diselesaikan dengan berbicara atau tindakan, tetapi juga dengan usaha untuk mendamaikan hati. Islam mengajarkan bahwa menjaga hubungan baik dengan sesama adalah sebuah kewajiban, terutama dengan keluarga yang sangat dekat. Di sinilah, peran hipnoterapi bisa memberikan manfaat, membantu individu untuk memahami dan mengelola emosi mereka secara lebih baik. Ketika emosi yang terpendam dapat dikelola, proses rekonsiliasi dalam keluarga pun akan lebih

mudah. Beberapa studi menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental, yang pada gilirannya membantu memperbaiki dinamika hubungan keluarga (Aflahatiufus, dkk., 2022.).

Selain itu, banyak konflik dalam keluarga yang dipicu oleh trauma atau pengalaman emosional yang belum tuntas. Dalam banyak kasus, seseorang mungkin membawa luka emosional dari masa lalu yang tanpa disadari memengaruhi cara mereka berinteraksi dengan orang lain, terutama keluarga. Hipnoterapi memberikan kesempatan bagi individu untuk menggali perasaan dan pengalaman yang tersembunyi jauh di dalam diri mereka, sehingga mereka bisa melepaskan beban emosional yang membebani. Hal ini sejalan dengan ajaran Islam yang mengajak umatnya untuk membersihkan hati dari perasaan negatif dan mengutamakan rasa kasih sayang dalam berinteraksi dengan sesama (Pramesti, 2023.). Dengan cara ini, individu bisa lebih menerima diri mereka sendiri dan orang lain, memperbaiki hubungan yang telah retak.

Maka penting untuk memahami bahwa penyelesaian konflik keluarga harus melibatkan pendekatan yang menyeluruh, yang tak hanya mengandalkan penyelesaian psikologis, tetapi juga mendalam pada sisi spiritual. Hipnoterapi bisa menjadi jembatan untuk membantu individu lebih mengenal diri mereka sendiri, mengatasi kecemasan dan trauma, serta membuka ruang untuk rekonsiliasi. Dalam konteks Islam, penyelesaian konflik yang didasarkan pada kedamaian hati dan kasih sayang dapat membantu mengembalikan keharmonisan keluarga. Dengan memahami potensi hipnoterapi dalam proses ini, individu bisa menciptakan pendekatan yang lebih manusiawi, mendalam, dan bermakna dalam menjaga hubungan keluarga tetap harmonis dan penuh kasih.

“Anger Management” dalam Konflik Keluarga Menurut Islam

Konflik dalam keluarga sering kali dipicu oleh emosi negatif, terutama kemarahan. Dalam konteks Islam, kemarahan bukan emosi yang dilarang, tetapi cara mengelolanya yang menjadi penentu. Al-Qur'an dan Hadits memberikan pedoman yang jelas tentang bagaimana seorang muslim seharusnya mengelola kemarahan. Misalnya, Allah Swt. berfirman dalam Surah Al-Imran ayat 134:

وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ج

".....Dan (juga) orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang-orang yang berbuat baik."

Ayat ini menunjukkan bahwa menahan amarah dan memaafkan adalah tindakan yang sangat dihargai dalam Islam, yang dapat membantu meredakan konflik dalam keluarga. Dalam praktiknya, manajemen kemarahan dapat diterapkan melalui berbagai teknik yang sejalan dengan ajaran Islam. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah dengan melakukan refleksi diri dan berdoa. Dalam Hadits, Nabi Muhammad Saw. bersabda:

وَ إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ

"Jika salah seorang di antara kalian marah, maka hendaklah ia diam." (HR. Ahmad).

Ini menunjukkan bahwa menahan diri dan tidak bereaksi secara impulsif saat marah adalah langkah yang bijaksana. Dengan cara ini, individu dapat menghindari tindakan yang dapat memperburuk situasi dan merusak hubungan keluarga. Selain itu, pendidikan tentang manajemen kemarahan juga

penting untuk diterapkan dalam keluarga. Oleh karena itu, dalam konteks Islam, penting untuk mengidentifikasi akar penyebab kemarahan dan mengatasi masalah tersebut dengan cara yang konstruktif. Dalam hal ini, pendekatan psikologis seperti hipnoterapi atau terapi perilaku kognitif dapat digunakan untuk membantu individu memahami dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik.

Menahan amarah dan menyimpan rasa dendam dalam hati dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental dan hubungan interpersonal, terutama dalam konteks keluarga. Ketika seseorang menahan kemarahan, emosi negatif tersebut tidak hilang, melainkan terakumulasi dan dapat menyebabkan stres yang berkepanjangan. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang tidak mampu mengelola kemarahan mereka cenderung mengalami masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, yang pada gilirannya dapat memperburuk dinamika hubungan keluarga (Lee, dkk., 2022; LoBraico, dkk., 2020).

Menyimpan dendam juga dapat menciptakan jarak emosional antara anggota keluarga, menghambat komunikasi yang sehat, dan memperburuk konflik yang ada. Dalam jangka panjang, hal ini dapat mengarah pada keretakan hubungan yang lebih serius dan mengurangi kualitas kehidupan keluarga secara keseluruhan. Nabi Muhammad SAW menekankan pentingnya mengelola kemarahan dengan bijaksana. Beliau Saw. bersabda:

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

"Orang yang kuat bukanlah orang yang mengalahkan lawannya, tetapi orang yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah." (HR. Al-Bukhari).

Dengan demikian, Islam mendorong umatnya untuk tidak hanya mengelola kemarahan, tetapi juga untuk menghindari dendam, yang dapat mengganggu keharmonisan dalam keluarga. Mengadopsi sikap pemaaf dan berusaha untuk menyelesaikan konflik dengan cara yang konstruktif dapat membantu menciptakan lingkungan keluarga yang lebih sehat dan harmonis.

Terapi Memaafkan dengan Hipnoterapi

Hipnoterapi adalah suatu metode terapi yang menggunakan teknik hipnosis untuk membantu individu mengatasi berbagai masalah psikologis, emosional, dan perilaku. Dalam hipnoterapi, individu dibawa ke dalam keadaan relaksasi yang dalam, di mana pikiran bawah sadar mereka lebih terbuka untuk menerima sugesti dan perubahan. Konsep pikiran bawah sadar sangat penting dalam hipnoterapi, karena banyak dari emosi dan perilaku negatif yang kita alami berasal dari pengalaman masa lalu yang terpendam dalam pikiran bawah sadar. Menurut Putra, dkk., (2019) regulasi emosi melibatkan baik pikiran sadar maupun bawah sadar untuk mengontrol respons emosi dalam situasi tertentu (Putra, dkk., 2019.). Dengan demikian, hipnoterapi dapat menjadi alat yang efektif untuk mengakses dan mengubah pola pikir serta emosi negatif yang tersimpan, sehingga individu dapat belajar mengelola emosi mereka dengan lebih baik.

Terapi memaafkan (*forgiveness therapy*) adalah pendekatan psikologis yang bertujuan untuk membantu individu melepaskan perasaan negatif, seperti kemarahan dan dendam, terhadap orang lain yang telah menyakiti mereka. Terapi ini berfokus pada proses internal yang memungkinkan individu untuk mengubah pandangan mereka terhadap pelanggaran

yang dialami, sehingga dapat mencapai keadaan damai dan mengurangi beban emosional. Penelitian menunjukkan bahwa terapi memaafkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi gejala stres pascatrauma (Afriyenti, 2022; Freedman & Zarifkar, 2016). Dalam konteks ini, hipnoterapi dapat berfungsi sebagai alat yang efektif untuk mendukung proses memaafkan. Dengan menggunakan teknik hipnosis, individu dapat diakses ke dalam pikiran bawah sadar mereka, memungkinkan mereka untuk mengatasi trauma yang mendasari dan mengubah pola pikir yang menghambat proses memaafkan.

Hipnoterapi dapat membantu individu untuk mengeksplorasi dan memproses emosi yang terpendam, serta memberikan sugesti positif yang mendukung kemampuan mereka untuk memaafkan. Dalam sebuah studi ditemukan bahwa hipnoterapi dapat meningkatkan kemampuan individu untuk memaafkan dengan membantu mereka mengurangi rasa sakit emosional yang terkait dengan pengalaman negatif (Wiradana, 2024). Selain itu, hipnoterapi juga dapat mengajarkan teknik relaksasi dan mindfulness yang dapat mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan empati, yang merupakan komponen penting dalam proses memaafkan (Braun, dkk., 2020; Johns, dkk., 2015). Dengan demikian, kombinasi antara terapi memaafkan dan hipnoterapi dapat memberikan pendekatan yang holistik dan efektif dalam membantu individu mencapai pemulihan emosional dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Waktu yang paling baik untuk melakukan *self healing* melalui terapi memaafkan adalah pada 1/3 (sepertiga) malam terakhir setelah melaksanakan shalat tahajud, yaitu saat suasana tenang dan pikiran lebih jernih. Pada waktu ini, individu dapat merenungkan pengalaman masa lalu dan perasaan yang

menyakitkan dengan lebih mendalam, serta membuka diri untuk menerima proses memaafkan. Dalam konteks spiritual, waktu 1/3 malam terakhir memiliki makna khusus dalam Islam, di mana doa dan permohonan kepada Allah Swt. dianggap lebih mustajab. Nabi Muhammad Saw. juga bersabda:

يَنْزِلُ رَبُّنَا تَبَارَكَ وَتَعَالَى كُلَّ لَيْلَةٍ إِلَى السَّمَاءِ الدُّنْيَا حِينَ يَبْقَى ثُلُثُ
الَّيْلِ الْآخِرِ، يَقُولُ : مَنْ يَدْعُونِي فَأَسْتَجِيبَ لَهُ؟ مَنْ يَسْأَلُنِي فَأُعْطِيَهُ؟
مَنْ يَسْتَغْفِرُنِي فَأَغْفِرَ لَهُ؟

"Tuhan kita turun ke langit dunia pada sepertiga malam terakhir, lalu Dia berfirman: Siapa yang berdoa kepada-Ku, pasti akan Aku kabulkan; siapa yang meminta kepada-Ku, pasti akan Aku berikan; dan siapa yang meminta ampun kepada-Ku, pasti akan Aku ampuni." (HR. Al-Bukhari dan Muslim).

Penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti berdoa dan bermeditasi dapat meningkatkan kemampuan individu untuk memaafkan, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Charzyńska, 2015). Dengan melakukan terapi memaafkan di waktu yang penuh berkah ini, individu dapat lebih mudah melepaskan beban emosional dan mencapai kedamaian dalam hati, yang pada gilirannya dapat mendukung proses penyembuhan diri secara keseluruhan.

7 langkah *Forgiveness Therapy* dengan *Self-Healing Hypnotherapy*

1. Relaksasi

Langkah pertama dalam terapi memaafkan melalui *self-healing hypnotherapy* adalah relaksasi. Relaksasi bertujuan untuk menenangkan tubuh dan pikiran, sehingga individu dapat memasuki keadaan yang lebih tenang dan siap untuk memproses perasaannya. Relaksasi biasanya dicapai melalui teknik pernapasan dalam yaitu dengan ambil nafas panjang minimal 3 kali sambil melemaskan otot-otot. Relaksasi bisa juga dengan visualisasi, atau panduan sugesti (audio hipnoterapi) yang dapat membimbing individu untuk fokus pada ketenangan. Ketika tubuh dan pikiran berada dalam keadaan rileks, individu akan lebih mudah mengakses perasaan yang terdalam dan membuka diri terhadap perubahan.

2. Mengenali Emosi yang Hadir dengan *Self-Talk*

Setelah mencapai keadaan relaksasi, langkah selanjutnya adalah mengenali emosi yang hadir melalui *self-talk*. *Self-talk* atau berbicara dengan diri sendiri adalah cara untuk membawa kesadaran terhadap perasaan yang sedang dialami. Secara sadar, identifikasikan emosi yang muncul terkait dengan peristiwa yang ingin dimaafkan, seperti rasa marah, kecewa, atau sakit hati. Proses ini memungkinkan individu untuk lebih memahami apa yang dirasakan dan mengapa perasaan tersebut muncul. Mengenali emosi adalah langkah pertama untuk mengatasi dan mengubahnya, karena perasaan tersebut seringkali disimpan dalam alam bawah sadar dan perlu dihadapi secara langsung.

3. **Melepaskan Emosi Negatif (*Releasing Negative Emotion*)**

Setelah mengenali emosi yang hadir, langkah berikutnya adalah melepaskan emosi negatif yang selama ini menahan proses penyembuhan. Misalnya, apabila perasaan yang hadir adalah marah, lepaskan amarah tersebut dengan membayangkan individu sedang memarahi orang-orang, atau keadaan yang membuat individu marah. Apabila perasaan yang hadir adalah sedih, maka menangislah, hayati kesedihan yang hadir. Teknik visualisasi dapat digunakan untuk membantu individu membayangkan bahwa individu sedang membuang emosi negatif dari tubuh, seperti membuang beban atau mengeluarkan asap gelap yang menyimbolkan kemarahan atau dendam. Proses pelepasan ini penting, karena emosi yang terpendam dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik seseorang. Dengan melepaskan emosi negatif, individu memberi ruang untuk perasaan yang lebih positif dan membangun kembali keharmonisan dalam diri.

4. **Memahami Keadaan, Mengikhlaskan, Memaafkan**

Setelah melepaskan emosi negatif, langkah selanjutnya adalah memahami keadaan, mengikhlaskan, dan memaafkan. Pada tahap ini, lihatlah kembali situasi yang menyebabkan perasaan terluka atau marah dan cobalah memahaminya secara bijaksana dari perspektif yang lebih luas. Pemahaman ini membantu individu untuk menerima kenyataan dan melepaskan beban emosional yang terkait. Mengikhlaskan dan memaafkan adalah proses yang seringkali sulit, tetapi sangat penting dalam penyembuhan. Memaafkan bukan berarti menyetujui perilaku yang menyakitkan, tetapi membantu melepaskan diri individu dari cengkraman emosi negatif dan memberi ruang untuk kedamaian dalam hati sendiri.

5. **Mengambil Hikmah**

Langkah selanjutnya adalah mengambil hikmah atau pelajaran dari pengalaman yang telah dilalui. Renungkanlah dan carilah makna atau pelajaran yang dapat diambil dari peristiwa yang telah menyakiti. Meskipun peristiwa tersebut mungkin menyakitkan, setiap pengalaman memiliki potensi untuk mengajarkan individu sesuatu yang berharga. Mengambil hikmah membantu individu untuk melihat bahwa meskipun dia telah terluka, dia dapat tumbuh dan menjadi lebih kuat. Dengan menemukan hikmah dalam setiap peristiwa, individu dapat melepaskan rasa sakit dan memperoleh perspektif baru yang lebih positif.

6. **Mendoakan**

Setelah melewati proses pemahaman dan pemaafan, langkah berikutnya adalah mendoakan. Dalam Islam, mendoakan orang yang telah menyakiti adalah salah satu cara terbaik untuk mengatasi amarah dan memaafkan. Berdoalah, baik untuk diri sendiri maupun untuk orang yang telah melukainya. Doa membantu membersihkan hati dari perasaan negatif dan membuka ruang untuk kasih sayang dan kedamaian. Dalam proses terapi ini, mendoakan bukan hanya bertujuan untuk orang lain, tetapi juga untuk kebaikan dan penyembuhan diri sendiri.

7. **Memasukkan Sugesti**

Langkah terakhir adalah memasukkan sugesti yang positif. Setelah seluruh proses terapi dilakukan, Masukkan sugesti positif berdasarkan hasil pemikiran bijaksana untuk memperkuat perubahan yang telah dicapai. Sugesti ini bertujuan untuk memperbaiki pola pikir dan perasaan, serta memperkuat niat untuk hidup dengan lebih damai dan

memaafkan. Sebagai contoh, sugesti bisa berupa pernyataan seperti, *"Saya memilih untuk hidup dalam kedamaian dan melepaskan segala perasaan yang merugikan."* Sugesti positif ini bertujuan untuk mengubah pola pikir bawah sadar yang negatif dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih sehat dan penuh kasih sayang. Dengan memasukkan sugesti, anda dapat memperkuat keputusan anda untuk memaafkan dan melanjutkan hidup dengan lebih bahagia.

Kesimpulan

Dengan melalui langkah-langkah terapi memaafkan ini, individu dapat mencapai kedamaian hati dan membebaskan diri dari beban emosional yang menghambat keharmonisan dalam keluarga. Hipnoterapi dalam perspektif Islam, bukan hanya membantu mengatasi konflik keluarga dengan mengelola kemarahan dan perasaan negatif, tetapi juga memberikan ruang untuk memaafkan, mengikhlaskan, dan memperbaiki hubungan. Proses penyembuhan ini memungkinkan setiap anggota keluarga untuk lebih memahami satu sama lain, membuka hati, dan mengembalikan kedamaian yang sejati dalam keluarga. Dengan demikian, melalui pendekatan ini, konflik keluarga dapat diselesaikan dengan cara yang penuh kasih sayang, kebijaksanaan, dan pemahaman mendalam, sesuai dengan ajaran Islam yang mengutamakan perdamaian dan kasih sayang antar sesama.

Referensi

Aflahatiufus, A., Sriati, A., & Shalahuddin, I. (2022). Efektivitas Hipnoterapi Sebagai Intervensi Untuk Mengurangi Stres Pada Remaja: Studi Literatur. In JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia (Vol. 10).

Afriyenti, L. U. (2022). Studi Kasus: Forgiveness Therapy untuk Mengurangi Trauma Masa Lalu. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(2), 806. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i2.6323>

Braun, S. S., Cho, S., Colaianne, B. A., Taylor, C., Cullen, M., & Roeser, R. W. (2020). Impacts of a Mindfulness-Based Program on Teachers' Forgiveness. *Mindfulness*, 11(8), 1978–1992. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01413-7>

Charzyńska, E. (2015). Sex Differences in Spiritual Coping, Forgiveness, and Gratitude Before and After a Basic Alcohol Addiction Treatment Program. *Journal of Religion and Health*, 54(5), 1931–1949. <https://doi.org/10.1007/s10943-015-0002-0>

Freedman, S., & Zarifkar, T. (2016). The psychology of interpersonal forgiveness and guidelines for forgiveness therapy: What therapists need to know to help their clients forgive. *Spirituality in Clinical Practice*, 3(1), 45–58. <https://doi.org/10.1037/scp0000087>

Johns, K. N., Allen, E. S., & Gordon, K. C. (2015). The Relationship Between Mindfulness and Forgiveness of Infidelity. *Mindfulness*, 6(6), 1462–1471. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0427-2>

Lee, J. kyung, Marshall, A. D., & Feinberg, M. E. (2022). Parent-to-child aggression, intimate partner aggression, conflict resolution, and children's social–emotional competence in early

childhood. *Family Process*, 61(2), 823–840.
<https://doi.org/10.1111/famp.12701>

LoBraico, E. J., Brinberg, M., Ram, N., & Fosco, G. M. (2020). Exploring Processes in Day-to-Day Parent–Adolescent Conflict and Angry Mood: Evidence for Circular Causality. *Family Process*, 59(4), 1706–1721.
<https://doi.org/10.1111/famp.12506>

Pramesti, I., Poerwantoro, B., Arifandi, F., (2023). Hipnoterapi Dalam Praktik Dokter Menurut Undang-Undang Kesehatan dan Undang-Undang Praktik Kedokteran Dan Tinjauannya Menurut Islam. *Cerdika*, 3 (1), 43-56.

Putra, J. S., Nursanti, A., Karimulloh, (2019). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Remaja Harapan Mulya Kemayoran. *Jurnal Terapan Abdimas*, 4(2), 142-147.

Suryaman, O., Yuliardi, R., & Anear, A. S. (2022). Penerapan Hipnoterapi Terhadap Kecemasan Belajar Matematika Dengan Pembelajaran Jarak Jauh. *JuMlahku*, 8(1), 59-68.

Wiradana, I. W., Kenwa, K., W., M., Parinussa, A., D., M. (2024). Psikoterapi Hipnoterapi Pada Pasien Dengan Amnesia Disosiatif: Sebuah Laporan Kasus. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(2).

PENUAAN DALAM PERSPEKTIF ISLAM

Oleh:

Assoc. Prof. Harliansyah, Ph.D



PENUAAN DALAM PERSPEKTIF ISLAM

Assoc. Prof. Harliansyah, Ph.D

Pendahuluan

Manusia adalah makhluk yang paling sempurna diciptakan Allah. Hal ini sebagaimana termaktub dalam Al-Qur'an surah At-Tin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”.

Jika ditelusuri secara mendalam, urutan organisasi pada tubuh manusia tersusun secara hirarki, di mana sel sebagai unit kehidupan paling kecil. Selanjutnya sel-sel akan bersatu membentuk jaringan atau tissue. Kemudian jaringan tadi membentuk organ, lalu dilanjutkan menjadi sistem organ, dan seterusnya menjadi organisme. Secara molekular, komponen sel juga tersusun atas organel sub selular seperti membran sel sebagai pembatas antara cairan sel dan bagian luar sel, mitokondria, nukleus yang didalamnya terdapat kromosom. Selanjutnya ribosom, retikulum endoplasmik dan vakuola. Masing-masing organel sub selular tadi memiliki fungsi biologi yang khas sebagaimana ciri yang membedakannya dari benda mati. Organel sub selular tersusun dari makromolekul seperti protein, karbohidrat, lipid dan asam nukleat. Makromolekul tersusun atas molekul air (H₂O), CO₂, NH₃, SO₂ dan Asam fosfat (H₃PO₄). Terahir molekul terdiri atas atom-atom seperti Karbon (C), Hidrogen (H), Oksigen (O), Nitrogen (N), Posfor (P) dan Sulfur (S).

Di dalam sel, molekul-molekul tadi saling berinteraksi, baik secara interselular maupun intraselular. Komunikasi sel ini diperantarai oleh enzim, hormon, neurotransmitter dan molekul redoks seperti vitamin dan glutathione. Enzim berperan sebagai katalisator reaksi dan regulator metabolit guna menghasilkan produk yang diharapkan. Prinsip kerja enzim adalah menurunkan energi aktivasi, yaitu modal dasar reaksi. Afinitas enzim terhadap metabolit (substrat) dikatakan tinggi, jika konsentrasi substrat kecil. Sebaliknya afinitas enzim kecil jika konsentrasi substrat besar. Oleh karena itu, efektivitas kerja enzim sangat membantu dalam pelaksanaan organisasi kehidupan sel. Enzim juga dibutuhkan dalam kadar yang kecil.

Sel menjalankan kehidupannya secara dinamis. Beberapa situasi dan keadaan dapat berpengaruh pada kehidupan sel baik secara eksternal dan internal. Faktor eksternal, diantaranya: pola makan, pola tidur, panas, kelembaban serta derajat keasaman (pH). Adapun faktor internal, seperti hormon, aktivitas enzim, ada atau tidaknya efektor, inducer, reseptor serta antioksidan akan menjaga sel dari hal-hal yang tidak diharapkan. Dinamisasi kehidupan sel sangat ditentukan oleh proses metabolisme, yakni serangkaian reaksi kimia di dalam sel yang bertujuan mendapatkan energi dalam bentuk adenosin trifosfat (ATP). Keberadaan ATP menjadi dinamo bagi sel.

Proses metabolisme bersifat timbal balik antara proses degradasi (katabolisme) dan sintesis (anabolisme) dari makromolekul seperti protein, karbohidrat dan lipid. Sel-sel dapat bergerak dengan adanya energi (ATP), bernafas melalui mitokondria, membelah diri dan reproduksi melalui nukleus yang didalamnya mengandung kode-kode genetika. Akhirnya jalur metabolisme juga senantiasa harus dikendalikan oleh enzim dan molekul redoks supaya kehidupan sel tetap terjaga dengan sempurna (homeostasis).

Proses pembelahan sel juga mengandung sejumlah misteri kehidupan. Ibarat sebuah buku, kisah kehidupan sel tersusun dalam sebuah buku (Genom) yang didalamnya terdiri atas 23 bab (Kromosom). Setiap bab kromosom mengandung ribuan cerita (Gen), di mana cerita tadi terangkum dalam paragraf-paragraf (Axon) dan suplemen (Intron). Setiap paragraf terangkai oleh kata-kata (Codon) dan akhirnya kata-kata ini tersusun dari huruf-huruf berupa kode genetika berupa basa Adenin (A), Timin (T), Guanin (G) dan Sitosin (C). Setiap kata terdiri atas 3 kelompok basa seperti AAA, ATC yang seluruhnya 43 kodon atau 64 varian. Dari 64 varian inilah yang nantinya akan membentuk 20 asam amino penyusun protein dan seterusnya menghasilkan ribuan protein dengan struktur dan fungsi yang spesifik (Bengston, dkk., 2009).

Bagian ujung kromosom disebut telomer, dan telomer merupakan nukleoprotein yang terdiri atas serangkaian untaian pita utas ganda dengan urutan TTAGGG. Ibarat plastik pembungkus ujung tali sepatu, keberadaan telomer akan melindungi kromosom agar tidak terdegradasi, menjaga integritas gen, serta melindungi sel dari permutasian basa-basa asam nukleat (DNA), penuaan dan kematian sel.

Selanjutnya dapat dipahami kalau sel-sel akan membelah diri, tumbuh, berkembang dan penuaan sebelum menghadapi kematian. Proses penuaan bukan sebuah penyakit, walaupun penuaan tadi dapat ditandai dengan gangguan metabolit yang menghasilkan penyakit. Penuaan adalah suatu kepastian, di mana secara fisiologis terjadi penurunan fungsional selular yang dapat ditandai secara fenotif dan molekular seperti pemendekan telomer, peningkatan aktivitas enzim β -galaktosidase, matrix metaloproteinase (MMP), tirosinase atau penurunan (degradasi) serat kolagen pada lapisan jaringan kulit.

Jika tampilan wajah seseorang dapat berbeda-beda, maka alasannya adalah penuaan sel (Liu, dkk., 2019; Xia, dkk., 2017). Sekarang pertanyaannya adalah, apakah yang menyebabkan sel menjadi tua?

Telomer

Evolusi terjadi dari kromosom sirkular pada bakteri menjadi kromosom linier pada organisme tingkat tinggi dapat menimbulkan masalah pada struktur genom, yakni terciptanya ujung alami pada molekul DNA yang dibedakan dari DNA yang rusak. Bagian ujung dari kromosom linier inilah yang dikenal sebagai telomer.

Telomer memiliki struktur nukleoprotein (DNA-protein) yang terletak di ujung kromosom, serta telah diusulkan sebagai penanda penuaan biologis. Panjang telomer yang memendek akan berpengaruh pada penuaan sel. Walaupun begitu, asumsi panjang telomer identik dengan usia pada manusia masih banyak diperdebatkan. Hal ini dikarenakan masih diperlukannya banyak penelitian lagi untuk mencari tahu hubungan antara panjang telomer dan kematian. Pengukuran longitudinal panjang telomer dan parameter terkait penuaan akan menjadi studi yang cukup menarik untuk didiskusikan.

Pemendekan telomer yang progresif dapat terjadi ketika seseorang mengalami penuaan, apoptosis atau transformasi onkogenik dari sel tubuh akibat pengaruh dari kesehatan dan gaya hidup seseorang. Oleh karena itu, pemendekan telomer dapat meningkat atau menurun tergantung pada pola makan dan faktor gaya hidup seseorang (Chalise, 2019).

Telomer berfungsi untuk melindungi kromosom dari kerusakan dan pemendekan DNA yang tidak terhindarkan akibat

replikasi DNA asimetris. Selama sintesis DNA, enzim DNA polimerase memerlukan gugus donor hidroksil (-OH) dari nukleotida untuk memulai replikasi DNA yang biasanya disediakan oleh primer RNA. Setelah DNA polimerase bergerak sepanjang untai tunggal DNA, primer RNA terlepas sehingga ruang kosong yang ditinggalkan primer akan diisi oleh kerja DNA polimerase lain pada fragmen Okazaki yang berdekatan, sehingga seluruh untai DNA terduplikasi. Namun pada ujung paling akhir dari DNA linier, tidak terdapat fragmen Okazaki atau DNA polimerase yang berdekatan dengan ujung 3' yang awalnya diisi dengan primer RNA tetap yang tidak terduplikasi. Fenomena ini telah diketahui sejak awal dalam kajian biologi molekuler dan diistilahkan sebagai marginotomi.

Untai DNA yang baru disintesis selanjutnya akan menjadi lebih pendek dari cetakan aslinya, sehingga kromosom menjadi lebih pendek setiap kali terjadi pembelahan mitosis. Jumlah pasang basa DNA pada telomer bayi berkisar 10-12 Kilo pasang basa (Kbp) dan menjadi 5-6 Kbp saat menua. Hal ini yang menimbulkan masalah pada sel saat membelah. Jika sel mengalami terlalu banyak pembelahan mitosis, maka sel tersebut akan kehilangan materi genom dan informasi genetik. Pada semua sel vertebrata, telomere terdiri dari rangkaian DNA heksamerik berulang dengan urutan TTAGGG pada untai terdepan, dan CCCTAA pada untai tertinggal yang dilapisi oleh protein pengikat DNA spesifik, yang secara kolektif disebut shelterin.

Telomer diukur dalam satuan DNA yang dikenal sebagai pasangan basa purin-pirimidin, seperti aglet yang membentuk penutup kecil di ujung kromosom untuk menjaga materi genetik agar tidak terurai. Telomer adalah penopang penuaan, namun telomer cenderung memendek akibat pembelahan sel seiring berjalannya waktu.

Lintasan khas kehidupan telomer manusia, disebut aglet. Aglets ini bagaikan plastik pembungkus pada ujung tali sepatu agar tidak rusak. Sekarang bayangkan tali sepatu itu adalah kromosom, struktur di dalam sel yang membawa informasi genetik.

Beberapa protein ini telah dikenal dan langsung berikatan dengan DNA telomer beruntai ganda (TRF1 dan TRF2), sedangkan POT1 berikatan dengan DNA telomer beruntai tunggal. Adapun TPP1 dan RAP1 yang secara tidak langsung akan berikatan dengan DNA melalui protein lain. Urutan DNA telomer berakhir sebagai untai tunggal 3' yang menjorok ke belakang dan berikatan dengan DNA telomer hulu, membentuk struktur lariat pada bagian paling ujung kromosom seperti simpul T-loop.

Sebagai pelindung pada ujung kromosom saat mitosis dan menjaga informasi kode genetik selama proses replikasi pada genom, maka urutan pengulangan telomer akan terus memendek seiring dengan pembelahan sel dan penuaan organisme. Manakala telomer telah berada pada urutan yang sangat pendek (batas Hayflick), terjadi pengaktifan sinyal transduksi protein penekan tumor (p53) untuk menghambat proliferasi sel dan menginduksi apoptosis (Jhonson, 2006).

Hayflick menyimpulkan bahwa penghentian proliferasi sel ini disebabkan oleh mekanisme intrinsik sel, di mana sel-sel tua yang terus bereplikasi akan memiliki sitoplasma yang rata sehingga mengalami peningkatan volume sel. Akibatnya terjadi perubahan profil ekspresi gen yang menghasilkan protein abnormal. Walau demikian, sel masih tetap dapat menjalankan metabolismenya.

Sel dewasa yang terdiferensiasi memerlukan kapasitas proliferasi yang tinggi seperti halnya sel dewasa embrionik serta limfosit T dan B. Hal ini bertujuan untuk mencegah erosi telomer

akibat proliferasi yang meningkat. Sel-sel yang berproliferasi ini mempertahankan panjang telomer melalui mekanisme yang berbeda saat sintesa DNA dan dikenal sebagai reverse transkripsi.

Enzim telomerase (telomerase reverse transcriptase atau TERT) menggunakan RNA utas tunggal (TERC) sebagai cetakan untuk menambah perulangan TTAGGG pada ujung 3' dari molekul DNA. Telomerase yang terdiri atas 1132 residu asam amino mengandung tiga domain yakni, N- terminal, cRT dan C-terminal. Beberapa protein akan berasosiasi dengan telomerase sebagai bagian dari holoenzim telomerase.

Teori Dasar Penuaan

Dua sumber teori yang menginspirasi lahirnya teori dasar penuaan, yaitu: Pertama, teori Harman yang dikenal sebagai teori laju kehidupan. Dalam teori ini disebutkan usia adalah fungsi kebalikan dari laju metabolisme yang pada gilirannya sebanding dengan konsumsi oksigen. Kedua, teori Rebecca Gershan yang menyebutkan bahwa toksisitas oksigen hiperbarik dan toksisitas radiasi dapat dijelaskan dengan fenomena mendasar yang sama yakni radikal bebas oksigen. Dengan memperhatikan bahwa radiasi menyebabkan mutasi, kanker dan penuaan. Harman berpendapat bahwa radikal bebas oksigen (oksiradikal) yang dihasilkan selama respirasi normal akan menyebabkan kerusakan kumulatif yang pada akhirnya akan menyebabkan hilangnya fungsionalitas organisme, dan berakhir dengan kematian (Mori, 2015).

Teori radikal bebas ini diperluas untuk mencakup tidak hanya penuaan itu sendiri, tetapi juga penyakit terkait usia. Kerusakan akibat radikal bebas di dalam sel telah dikaitkan

dengan berbagai gangguan termasuk kanker, artritis, aterosklerosis, penyakit Alzheimer, dan diabetes. Pada tahun 1972, Harman memodifikasi teori aslinya. Dalam bentuknya saat ini, teori ini mengusulkan bahwa spesies oksigen reaktif yang diproduksi di dalam mitokondria dapat menyebabkan kerusakan pada makromolekul tertentu termasuk lipid, protein, enzim dan DNA mitokondria. Kerusakan ini menyebabkan hipermetilasi basa nitrogen dan menyebabkan mutasi. Teori mitokondria ini telah diterima secara lebih luas sehingga dapat memainkan peran utama dalam berkontribusi pada proses penuaan.

Proses Radikal Bebas

Kerusakan selular dapat terjadi ketika radikal bebas bertemu dengan biomolekul dan berusaha mencari elektron lain untuk memasang elektron yang tidak berpasangan pada dirinya. Radikal bebas menarik elektron dari molekul berikutnya, dan reaksi berantai kimiawi dari produksi radikal terjadi. Radikal yang dihasilkan dalam reaksi seperti itu sering kali berhenti dengan melepaskan elektron dari molekul yang berubah sehingga fungsi biologi berbeda. Peristiwa seperti itu menyebabkan kerusakan pada molekul dan dengan demikian pada sel yang mengandungnya sering menjadi tidak berfungsi.

Reaksi berantai yang disebabkan oleh radikal bebas dapat menyebabkan ikatan silang struktur atom. Dalam kasus di mana reaksi berantai yang diinduksi radikal bebas melibatkan molekul pasangan basa dalam untai DNA juga menjadi ikatan silang.

Hubungan silang DNA pada gilirannya dapat menyebabkan berbagai efek penuaan. Selain itu, hubungan silang lainnya dapat terjadi antara molekul lemak dan protein, yang menyebabkan kerutan. Radikal bebas dapat mengoksidasi

protein transport seperti LDL, dan ini merupakan peristiwa penting dalam pembentukan plak di arteri, yang menyebabkan penyakit jantung dan stroke. Hal ini adalah contoh bagaimana teori penuaan radikal bebas telah digunakan untuk menjelaskan asal mula banyak penyakit kronis dengan rapi.

Radikal bebas yang diduga terlibat dalam proses penuaan termasuk superoksida dan oksida nitrat. Secara khusus, peningkatan superoksida memengaruhi penuaan, sedangkan penurunan pembentukan oksida nitrat atau ketersediaan hayati akan melakukan hal yang sama.

Antioksidan sangat membantu dalam mengurangi dan mencegah kerusakan akibat reaksi radikal bebas karena kemampuannya mendonasikan elektron dan menetralkan radikal tanpa membentuk radikal lain. Asam askorbat misalnya dapat kehilangan elektron ke radikal bebas dan tetap stabil dengan melewati elektron yang tidak stabil di sekitar molekul antioksidan. Hal ini mengarah pada hipotesis bahwa sejumlah besar antioksidan dengan kemampuannya untuk mengurangi jumlah radikal bebas, dapat mengurangi kerusakan radikal yang menyebabkan penyakit kronis dan bahkan kerusakan yang menyebabkan penuaan.

Model Penuaan

Salah satu bagian tubuh yang mudah dikenali sebagai bentuk penuaan adalah kulit. Penuaan kulit adalah proses alami dan tidak terhindarkan yang terjadi seiring bertambahnya usia seseorang. Hal ini ditandai dengan berbagai perubahan yang terlihat pada tekstur, penampilan, dan elastisitas kulit. Penuaan kulit dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori: penuaan

intrinsik, yang dipengaruhi oleh faktor internal, dan penuaan ekstrinsik, yang terutama disebabkan oleh faktor eksternal.

Penuaan intrinsik juga dikenal sebagai penuaan kronologis atau alami, yang ditentukan secara genetika dan perjalanan waktu. Seiring bertambahnya usia, kulit secara alami mengalami perubahan tertentu. Produksi protein esensial, seperti kolagen dan elastin, menurun secara bertahap, menyebabkan hilangnya kekencangan dan elastisitas kulit. Hal ini menyebabkan munculnya garis-garis halus, kerutan, dan kulit kendur. Kulit juga menjadi lebih tipis dan rapuh, sehingga rentan terhadap kerusakan dan memar (Rizwi, dkk. 2015; Muller, dkk, 2007).

Di sisi lain terdapat pula penuaan ekstrinsik yang dipercepat oleh faktor lingkungan dan pilihan gaya hidup. Faktor ekstrinsik yang paling signifikan adalah paparan sinar matahari, yang bertanggung jawab atas sebagian besar penuaan dini. Paparan sinar ultraviolet (UV) matahari yang berbahaya dalam waktu lama dan tidak terlindungi menyebabkan kerusakan serat kolagen dan elastin di kulit. Ini menghasilkan pembentukan kerutan yang dalam, bintik hitam, dan warna kulit yang tidak rata. Faktor eksternal lain yang berkontribusi terhadap penuaan kulit, antara lain: polusi, merokok, gizi buruk, dan gerakan wajah berulang (seperti tersenyum atau menyipitkan mata).

Secara keseluruhan, penuaan kulit merupakan proses multifaktorial yang dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik. Meskipun itu adalah bagian alami dari kehidupan, tindakan proaktif dapat dilakukan untuk memperlambat proses penuaan dan mempertahankan penampilan awet muda. Melindungi kulit dari kerusakan akibat sinar matahari, menerapkan gaya hidup sehat, mengikuti rutinitas perawatan kulit yang tepat, dan memanfaatkan berbagai perawatan antipenuaan semuanya dapat membantu meminimalkan efek

penuaan dan membuat kulit lebih sehat dan kenyal (Wang, dkk., 2022).

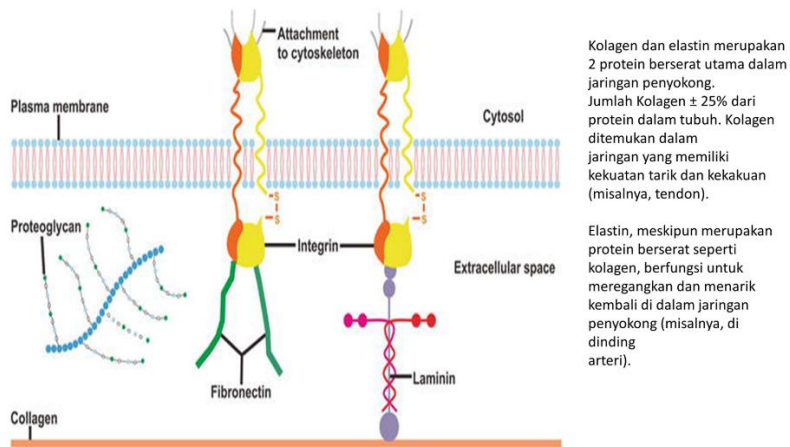
Protein Kulit

Beberapa mekanisme utama yang terlibat dalam penuaan kulit, yaitu, Degradasi kolagen, Kerusakan Elastin, Penurunan asam hialuronat, Stres Oksidatif, Peradangan, Kerusakan DNA dan Glikasi Protein.

Jaringan tubuh terdiri atas protein Kolagen, Laminin, Elastin. Jumlah protein yang disintesa dan terdegradasi harus seimbang. Ketidakseimbangan menghasilkan fibrosis yang berpengaruh terhadap fungsi organ atau jaringan.

Protein struktural utama yang ditemukan di jaringan ikat adalah kolagen. Kolagen dalam bahasa Yunani berarti *zat untuk menghasilkan lem*. Ini adalah protein paling melimpah di tubuh. Sekitar 25-30% dari total berat protein dalam tubuh adalah kolagen. Kolagen merupakan elemen fibrosa utama dari jaringan seperti tulang, gigi, tendon, tulang rawan, dan pembuluh darah. Kolagen berfungsi untuk menyatukan sel-sel di jaringan.

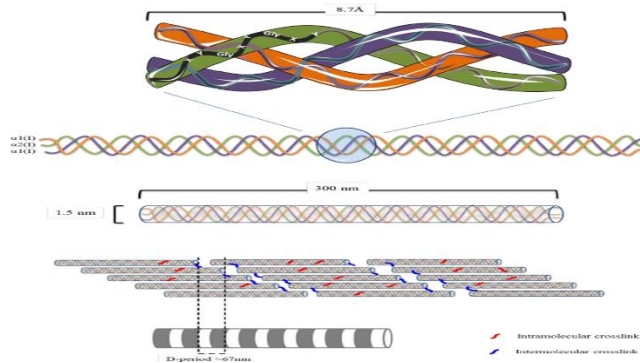
Kolagen adalah protein yang memberikan dukungan struktural pada kulit. Seiring bertambahnya usia, produksi kolagen menurun, menyebabkan penurunan elastisitas kulit dan pembentukan kerutan. Sedangkan Elastin adalah protein lain yang membantu menjaga elastisitas kulit. Seiring waktu, serat elastin menjadi rusak dan kehilangan kemampuannya untuk mundur, mengakibatkan kulit kendur dan terkulai.



Gambar 1. Kedudukan Protein Penunjang pada Jaringan Ikat

Kolagen terdapat di seluruh organ dan jaringan. Kolagen merupakan protein terbanyak di dalam jaringan ikat. Sampai saat ini, 42 gen kolagen berbeda dapat mengkode 28 jenis kolagen berbeda telah diidentifikasi. Secara umum, struktur utama kolagen berupa molekul trimerik yang terdiri dari tiga rantai γ polipeptida yang mengandung urutan berulang (G-X-Y) $_n$, X sering menjadi garis prolin dan Y hidroksiprolin.

Pengulangan ini memungkinkan pembentukan triple helix yang merupakan fitur struktural karakteristik dari superfamili kolagen. Setiap anggota keluarga kolagen mengandung setidaknya satu domain triple-heliks yang disekresikan dan disimpan ke dalam matriks ekstraseluler (ECM). Kebanyakan kolagen mampu membentuk agregat supramolekul. Selain domain triple-heliks, kolagen mengandung domain non-triple-helical (NC) yang digunakan sebagai blok penyusun oleh protein ECM lainnya.



Gambar 2. Struktur Primer Kolagen dengan Domain Fungsional

Di samping kolagen, terdapat faktor lain yang berpengaruh terhadap proses penuaan kulit, yaitu asam hialuronat yang merupakan zat alami yang membantu mempertahankan kelembapan di kulit, memberikan hidrasi dan kekenyalan. Seiring bertambahnya usia, produksi asam hialuronat menurun, dan menyebabkan kekeringan serta pembentukan garis-garis halus dan kerutan.

Paparan faktor lingkungan, seperti radiasi UV dan polusi, menciptakan stres oksidatif pada kulit. Hal ini menyebabkan produksi radikal bebas, molekul yang sangat reaktif yang dapat merusak struktur sel dan mempercepat penuaan kulit.

Peradangan kronis diyakini berperan dalam penuaan kulit. Ini hasil dari paparan kumulatif terhadap faktor-faktor seperti radiasi UV dan polusi, menyebabkan kerusakan pelindung kulit, aktivasi enzim yang menurunkan kolagen dan elastin, dan gangguan proses seluler.

Radiasi UV dan faktor lingkungan lainnya dapat menyebabkan kerusakan DNA pada sel kulit. Kerusakan ini dapat menyebabkan mutasi dan merusak kemampuan kulit untuk

memperbaiki dirinya sendiri, sehingga mempercepat proses penuaan (Chung, dkk., 2009)

Reaksi Glikasi adalah proses di mana kelebihan gula dalam tubuh bereaksi dengan protein untuk membentuk produk akhir glikasi lanjutan (AGEs). AGEs dapat menumpuk di kulit, berkontribusi pada kerusakan kolagen dan elastin, yang menyebabkan pembentukan kerutan.

Secara keseluruhan, penuaan kulit merupakan proses multifaktorial yang melibatkan kombinasi faktor intrinsik dan ekstrinsik yang memengaruhi berbagai proses seluler dan komponen kulit. Memahami mekanisme ini sangat penting untuk mengembangkan strategi yang efektif untuk mencegah dan mengobati penuaan kulit (Naylor, dkk., 2013).

Islam dan Penuaan

Rasulullah SAW bersabda:

حَيْرُكُمْ مَنْ طَالَ عُمرُهُ ، وَحَسَنَ عَمَلُهُ

“Sebaik-baik manusia adalah yang panjang umurnya dan paling banyak amalnya.” (HR. At-Tirmidzi).

Dalam perspektif Islam, ilmu pengetahuan dan teknologi bertujuan untuk meningkatkan taraf hidup manusia, baik umur maupun kualitas hidupnya. ilmu pengetahuan adalah sesuatu yang terpuji dan patut dipuji.

Islam memuji orang-orang yang berumur panjang dengan syarat mereka menggunakan masa hidupnya untuk bertakwa dan berbuat baik. Allah Swt. berfirman dalam surah Yasin ayat 68:

وَمَنْ تَعْمَرُهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْقِلُونَ

Siapa saja yang Kami panjangkan umurnya, niscaya Kami balik proses penciptaannya (dari kuat menuju lemah). Maka, apakah mereka tidak mengerti?

Ayat diatas menegaskan bahwa Allah Swt. memperingatkan manusia di saat usia kronologis yang panjang, maka kemampuan usia biologis mereka akan menurun sebagaimana saat seseorang baru dilahirkan. Pada ayat lain, Allah Swt. berfirman:

وَمَا يُعَمَّرُ مِنْ مُعَمَّرٍ وَلَا يُنْقَصُ مِنْ عُمْرِهِ إِلَّا فِي كِتَابٍ

Tidak dipanjangkan umur seseorang dan tidak pula dikurangi umurnya, kecuali (sudah ditetapkan) dalam Kitab (Lauh Mahfuz). (QS. Al-Faathir: 11).

Dari tafsiran ayat-ayat Al Qur'an ini mengandung isyarat bahwa nikmat-nikmat pemberian Allah yang diberikan kepada umat atau perorangan selalu dikaitkan kelangsungannya dengan akhlak dan amal mereka itu sendiri. Jika Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tidak ada yang dapat menolaknya. Manusia diperintahkan untuk memanfaatkan sebaik-baiknya hidup dan waktu yang dianugerahkan kepadanya yang singkat itu, sebelum dimintai pertanggungjawaban oleh Allah Swt. pada hari kiamat.

Penuaan merupakan proses alami yang dialami oleh setiap individu seiring berjalannya waktu. Dalam perspektif Islam, penuaan dipandang sebagai bagian dari takdir Allah dan merupakan bagian dari siklus kehidupan yang harus diterima dengan penuh rasa syukur dan kesadaran akan makna yang lebih dalam.

Proses penuaan menunjukkan bahwa manusia adalah makhluk yang tidak abadi dan harus kembali kepada Penciptanya. Di dalam Al-Qur'an terdapat ayat-ayat yang menggambarkan siklus kehidupan manusia, dari penciptaan, pertumbuhan, hingga penuaan, dan akhirnya kematian.

Selain itu, Nabi Muhammad SAW menganjurkan umatnya untuk menghormati dan menghargai orang tua. Hal ini mencerminkan sikap lemah lembut terhadap orang-orang yang telah menjalani kehidupan dan memiliki pengalaman serta kebijaksanaan lebih awal.

Selain itu, penuaan dapat juga dipandang sebagai ujian dari Allah. Selama proses ini, individu diharapkan untuk memperbanyak amal ibadah, bersyukur, dan meningkatkan kualitas diri. Penuaan sering kali diiringi dengan penurunan kesehatan fisik, tetapi di sinilah peluang untuk memperkuat iman dan ketakwaan untuk berusaha lebih dekat dengan Allah.

Islam mengajarkan pentingnya menerima kesabaran dalam menghadapi segala hal, termasuk penuaan. Dengan menyadari bahwa penuaan adalah bagian dari takdir, umat Islam diajak untuk bersikap sabar dalam menerima perubahan yang terjadi dengan penuh rasa syukur. Penuaan juga sering kali membawa kearifan dan pengetahuan yang dapat dibagikan kepada generasi muda. Dalam Islam, pendidikan tidak berakhir pada usia muda. Orang tua dan lansia memiliki peran penting dalam mentransfer pengetahuan dan nilai-nilai hidup kepada generasi berikutnya.

Proses penuaan adalah pengingat bahwa kehidupan dunia bersifat sementara. Dalam konteks ini, umat Islam diharapkan untuk mempersiapkan diri menghadapi kehidupan setelah mati. Setiap tahap kehidupan, termasuk penuaan, harus diisi dengan amal yang baik sebagai bekal untuk akhirat.

Menurut pandangan Islam, sakit dan penyakit yang dialami saat penuaan dianggap sebagai penghapus dosa dan sebagai cara untuk meningkatkan derajat seorang hamba di sisi Allah. Kesabaran dan tawakkal (berserah diri) dalam menghadapi hipoksia, anemia, penyakit degeneratif selular, dan tantangan fisik lainnya adalah wujud iman dan ketulusan dalam berhubungan dengan Allah.

Secara keseluruhan, perspektif Islam menerangkan bahwa, penuaan sebagai fase yang penuh makna dan kesempatan untuk lebih dekat kepada Allah. Dengan berfokus pada amal baik, penerimaan, dan penghormatan terhadap orang tua, semoga dalam menjalani masa penuaan, dapat dilalui dengan kebijaksanaan dan kearifan yang mendalam.

Kesimpulan

Sesungguhnya sel-sel akan mengalami pembelahan diri, tumbuh, berkembang dan penuaan sebelum menghadapi kematian. Proses penuaan bukan suatu penyakit, walaupun penuaan tadi dapat ditandai dengan gangguan metabolit yang menghasilkan penyakit. Penuaan adalah suatu kepastian, di mana secara fisiologis terjadi penurunan fungsional selular yang dapat ditandai secara fenotif dan molekular. Pemendekan telomer yang progresif dapat terjadi ketika seseorang mengalami penuaan atau transformasi onkogenik dari sel tubuh akibat pengaruh dari kesehatan dan gaya hidup seseorang. Oleh karena itu, pemendekan telomer dapat meningkat atau menurun tergantung pada pola makan dan faktor gaya hidup seseorang.

Sel dewasa yang terdiferensiasi memerlukan kapasitas proliferasi yang tinggi, seperti halnya sel dewasa embrionik serta

limfosit T dan B. Hal ini bertujuan untuk mencegah erosi telomer akibat proliferasi yang meningkat. Sel-sel yang berproliferasi ini mempertahankan panjang telomer melalui mekanisme yang berbeda saat sintesa DNA yang dikendalikan enzim telomerase. Keberadaan telomerase diharapkan menjaga telomer dengan cara penambahan extra DNA saat pembelahan sel.

Sekarang pertanyaan yang lebih besar dari kajian ini adalah, apa sebenarnya yang diinginkan manusia dari teori dan penemuan ini? Dengan adanya manipulasi telomer dan telomerase akan dapat membuat empat hal (teori) menjadi mungkin. Pertama, manusia dapat hidup lebih lama sehingga usia kronologisnya lebih panjang. Keberhasilan pelestarian panjang telomer dapat membuat manusia hidup hingga seribu tahun. Kedua, manusia dapat diabadikan. Mungkin saja hal ini dapat terjadi selama beberapa waktu. Ketiga, manusia tidak hanya akan menikmati umur Panjang, namun juga akan terbebas dari segala penyakit yang berkaitan dengan penuaannya. Keempat, pertumbuhan sel kanker yang semakin agresif sebagai manifestasi pertumbuhan sel yang tidak terkontrol akibat disregulasi telomer atau materi genetik lainnya.

Referensi

Al-Qur'an dan Terjemahannya. (2016). Kementerian Agama Republik Indonesia. Jakarta: Pustaka Agung Harapan.

Bengston, V.L., Silverstein, M., Putney, N.M., Gans, D. (2009). *Handbook of Theories of Aging*. 2nd Edition. Springer New York.

Chalise, H.N. (2019). Aging: Basic Concept. *Am.J. Biomed. Sci & Res.* 1(1): 8-11.

Chung, HY., Cesari, M., Anton, S., Marzetti, E., Giovannini, S., Seo, AY., Carter, C., Yu, BP., Leeuwenburgh, C. (2009). Molecular Inflammation: Underpinnings of Aging and Age Related Diseases. *Ageing Res. Rev.* 8: 18-30.

Johnson, T.E. (2006). Recent results: Biomarkers of aging. *Exp. Geront.* 41: 1243-1246.

Liu, Y., Weng, W., Gao, R., Liu, Y. (2019). New Insights for Cellular and Molecular Mechanisms of Aging and Aging-Related Diseases: Herbal Medicine as Potential Therapeutic Approach. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*. Volume 2019, Article ID 4598167: 1-25.

Mori, N., Jung, IM. (2015). *Aging Mechanisms: Longevity, Metabolism and Brain Aging*. Springer. Japan.

Muller, FL., Lustgarten, MS. Jang, Y., Richardson, A., Remmen, HV. (2007). Trends in oxidative aging theories. *Free Rad. Biol. Med.* 43:477-503.

Naylor, RM., Baker, DJ., Van Deursen, JM. 2013. Senescent Cells: A Novel Therapeutic Target for Aging and Age- Related Diseases. *Clin. Pharmacol & Therap.* 93(1): 105-116.

Rizvi, SI., Cakatay, U. (2018). *Molecular Basis and Emerging*

Strategies for Anti-Aging Interventions. Springer Singapore.

Wang, K., Liu, H., Wang, L., Liu, J., Zheng, Z., Zhang, W., Ren, J., Zhu, F., Liu, G.H. (2022). Epigenetic regulation of aging: implications for interventions of aging and diseases. *Signal Trans and Targeted Therapy*. 7 (374): 1-22.

Xia, X., Chen, W., McDemott, J., Han, J.D.J. (2017). Molecular and phenotypic biomarkers of aging. *F1000Research*.6. June: 1-10.

MENCEGAH PENYAKIT STROKE DENGAN MENGAMALKAN NILAI-NILAI HIDUP ISLAMI

Oleh:

dr. Suryo Bantolo, S.Psi., M.Sc., SpS., MARS



MENCEGAH PENYAKIT STROKE DENGAN MENGAMALKAN NILAI-NILAI HIDUP ISLAMI

dr. Suryo Bantolo, S.Psi., M.Sc., SpS., MARS

Pendahuluan

Penyakit stroke adalah salah satu masalah kesehatan yang masih sulit ditanggulangi di dunia. Angka kejadian stroke setiap tahun selalu tinggi, bahkan cenderung meningkat. Dampak yang diakibatkan oleh penyakit stroke sangat serius. Angka kematian karena penyakit stroke merupakan penyebab kematian terbesar nomer tiga di dunia. Angka kecacatan karena penyakit stroke merupakan yang terbesar di dunia. Kenyataan ini sudah berlangsung selama beberapa dekade, dan tampaknya belum menunjukkan adanya penurunan yang signifikan.

Berdasarkan data Survey Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi stroke di Indonesia adalah 8,3 kasus per 1000 jiwa penduduk dengan jumlah total kasus yang terjadi sebesar 638.178 kasus (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Angka kecacatan karena stroke sebesar 11,2% dari seluruh kecacatan yang dialami masyarakat Indonesia. Hal tersebut menjadikan stroke sebagai penyebab kematian ketiga dan penyebab kecacatan utama di Indonesia.

Hal yang tidak berbeda juga terjadi secara global. Menurut laporan *World Stroke Organization*, kasus stroke di seluruh dunia secara rata-rata selalu mengalami peningkatan. Sampai saat ini, stroke masih menjadi penyebab kematian ketiga dan penyebab kecacatan utama di dunia (*World Stroke Organization, 2025*).

Stroke adalah suatu penyakit *end target organ damage*, atau merupakan komplikasi dari suatu keadaan kesehatan yang terganggu yang sudah berlangsung lama. Kenyataan ini menjadi suatu peluang untuk menjadikan pencegahan sebagai fokus utama dalam menanggulangi stroke. Karena sesungguhnya kalau stroke itu sudah terjadi, maka bisa dikatakan sudah hampir terlambat untuk melakukan tindakan medis yang adekuat untuk mengembalikan kondisi seseorang kembali ke keadaan sebelum stroke. Secara definisi, stroke adalah *rapidly developed clinical signs of focal (or global) disturbance of cerebral function, lasting more than 24 hours or leading to death, with no apparent cause other than of vascular origin*. (WHO, 1970)

Pencegahan stroke bisa difokuskan pada faktor-faktor risiko yang dapat mengakibatkan gangguan lapisan dalam pembuluh darah yang menjadi penyebab stroke. Faktor-faktor risiko tersebut ada yang dapat dimodifikasi dan ada pula yang tidak dapat dimodifikasi. Faktor-faktor yang dapat dimodifikasi ini yang dapat dikendalikan dengan baik. Ternyata faktor risiko yang dapat dimodifikasi ini banyak yang terkait dengan gaya hidup maupun perilaku seseorang.

Dengan menjalani gaya hidup yang baik dan perilaku yang sehat diharapkan seseorang dapat lebih menghindarkan diri dari penyakit stroke yang membahayakan tersebut. Nilai-nilai ajaran Islam mengenai gaya hidup dan perilaku ternyata selaras dengan usaha-usaha untuk mencegah stroke tersebut. Maka diharapkan dengan mengamalkan nilai-nilai hidup islami, seseorang dapat mencegah penyakit stroke menyerang dirinya.

Nilai-nilai ajaran Islam adalah semua yang termaktub di dalam firman Allah Swt. dalam Al-Qur'an dan Hadits Rasulullah SAW, serta kesepakatan para ulama. Sesuai dengan tata urutannya, yang paling tinggi derajatnya adalah firman Allah

Swt., kemudian Hadits, dan terakhir adalah kesepakatan para ulama. Allah Swt. berfirman dalam surah Thaha ayat 123-124:

فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكَ مِنِّي هُدًى لَّفَمِّنَ اتَّبَعِ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَىٰ وَمَنْ
أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ
أَعْمَىٰ

“Maka jika datang kepadamu petunjuk dari-Ku, lalu barangsiapa yang mengikuti petunjuk-Ku, ia tidak akan sesat dan ia tidak akan celaka. Dan barangsiapa yang berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit, dan Kami akan menghimpunkannya pada hari Kiamat dalam keadaan buta.”

Nabi Muhammad Saw. pada saat Khutbah Arafah pada haji wada pernah melontarkan satu hadist yang sangat penting, yaitu:

تَرَكْتُ فِيكُمْ أَمْرَيْنِ لَنْ تَضِلُّوا مَا تَمَسَّكْتُم بِهِمَا : كِتَابَ اللَّهِ وَسُنَّةَ رَسُولِهِ

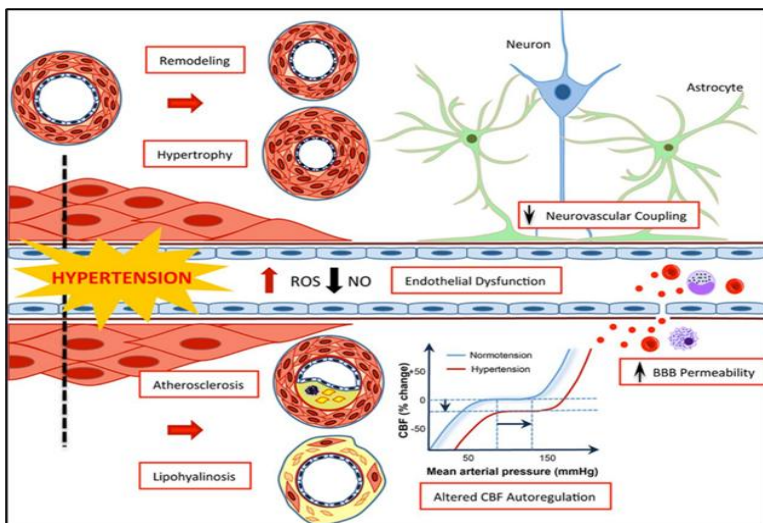
“Aku telah tinggalkan kepada kamu dua perkara yang kamu tidak akan sesat selama berpegang kepada keduanya, (yaitu) Kitab Allah dan Sunnah Rasul-Nya.”

Di dalam kitab Allah dan sunnah Rasul ini terdapat nilai-nilai ajaran Islami yang bila diterapkan maka akan memberikan kesehatan, mencegah datangnya penyakit, dan tentunya menyelamatkan hidup manusia, baik di dunia maupun akhirat.

Faktor Risiko Stroke yang Bisa Dimodifikasi

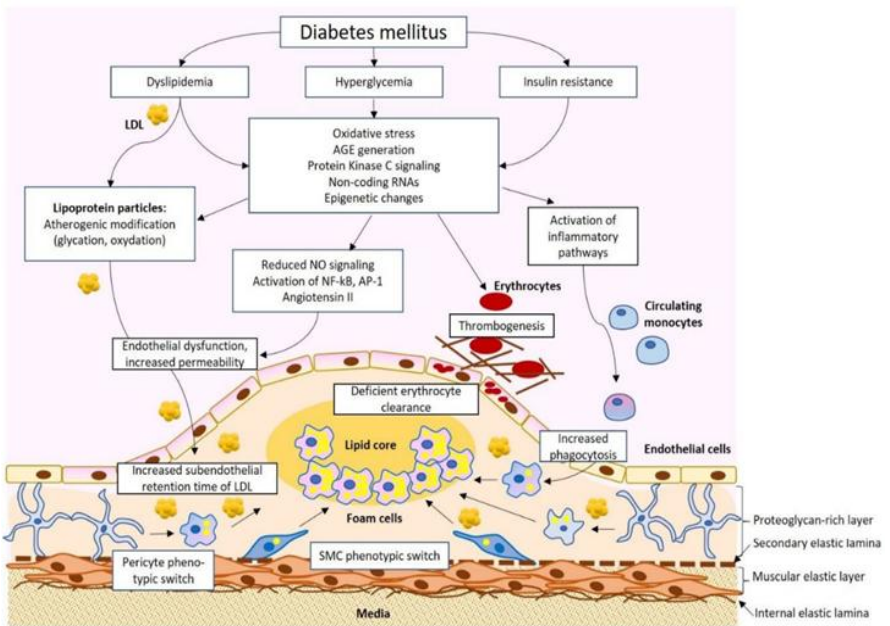
Faktor risiko stroke yang bisa dimodifikasi, antara lain: tekanan darah tinggi, penyakit diabetes, kadar asam lemak darah tinggi, serta merokok. Bila kondisi ini terdapat dalam diri seseorang, maka kemungkinan dirinya untuk terkena stroke akan meningkat. Semakin banyak faktor risiko ini dimiliki seseorang dan semakin tidak terkontrolnya faktor risiko ini akan mengakibatkan semakin mungkin seseorang dapat terkena penyakit stroke.

Tekanan darah tinggi diketahui mengakibatkan perubahan elastisitas dan penebalan pada pembuluh darah dalam tubuh, termasuk pembuluh darah arteri di otak. Perubahan akibat tekanan darah tinggi ini lama-kelamaan akan mengakibatkan aliran darah pada pembuluh darah di otak menurun. Tingkat aliran darah yang rendah dapat mengakibatkan terganggunya fungsi dari jaringan saraf otak.



Gambar 1. Mekanisme hipertensi mengakibatkan stroke.

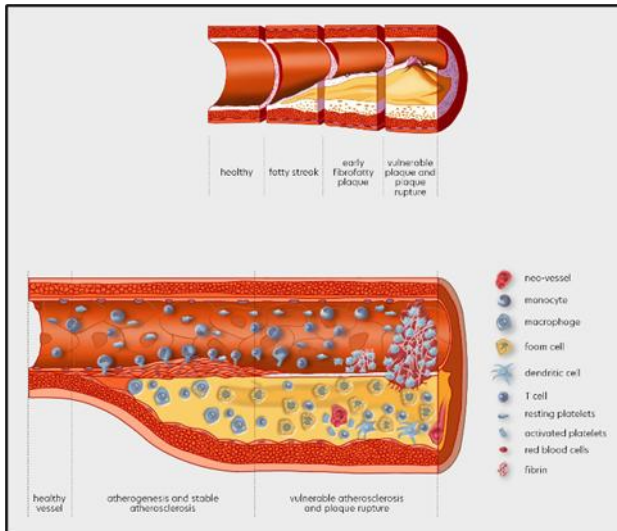
Penyakit diabetes bisa menjadi penyebab stroke yang sering terjadi. Kadar gula yang tinggi mengakibatkan stress oksidatif dan agregasi platelet pada pembuluh darah. Selain itu juga terjadi disfungsi endotel yang mengakibatkan peningkatan permeabilitas vaskuler, sehingga infiltrasi asam lemak menjadi lebih besar. Pada akhirnya, aliran darah pada pembuluh darah tersebut berkurang. Hal ini dapat mengakibatkan gangguan oksigenasi pada jaringan yang pada tingkat lanjut bermanifestasi klinis sebagai stroke iskemik.



Gambar 2. Mekanisme diabetes mengakibatkan stroke.

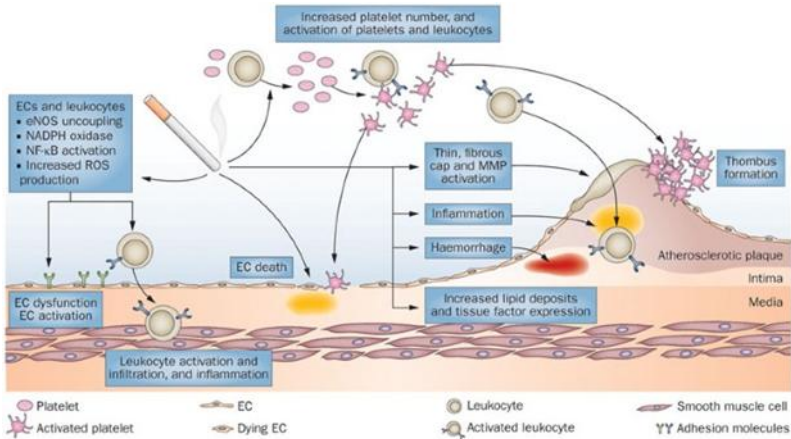
Kadar asam lemak darah tinggi dapat mengakibatkan penyempitan pembuluh darah arteri di otak. Ini dikarenakan komponen asam lemak tersebut dapat terdeposit di permukaan pembuluh darah dan bahkan menginfiltrasi ke dalam lapisan

tengah pembuluh darah. Kolesterol yang telah menginfiltrasi pembuluh darah dapat mengakibatkan penebalan dinding pembuluh darah semakin besar. Hal ini mengakibatkan dua konsekuensi, yaitu berkurangnya aliran darah ke jaringan dan juga rapuhnya dinding pembuluh darah yang dapat mengakibatkan plak yang terbawa aliran darah.



Gambar 3. Perubahan pembuluh darah karena peningkatan kolesterol.

Merokok sudah diakui menjadi salah satu penyebab penyakit kardiovaskuler yang utama, termasuk penyakit stroke. Banyak sudah dilakukan penelitian mengenai efek rokok pada perubahan pembuluh darah. Aerosol yang dihasilkan dari rokok mengandung lebih dari 4000 substans yang berbahaya termasuk nikotin, karbon monoksida, akrolein dan senyawa oksidatif. Paparan rokok mengaktifasi beberapa hal berbahaya bagi dinding pembuluh darah. Hal ini banyak terkait dengan stress oksidatif dan peningkatan formasi plak serta trombus di pembuluh darah (Messner & Bernhard, 2014).



Gambar 4. Pengaruh rokok pada kerusakan pembuluh darah.

Pengamalan Nilai Perilaku Islam yang Dapat Mencegah Penyakit Stroke

Ajaran dalam agama Islam sangat luas dan lengkap, mencakup segala sendi kehidupan. Bagaimana individu menjalani hidup sehari-hari juga diajarkan dalam agama Islam. Bila nilai-nilai itu diterapkan, manfaatnya bisa dirasakan salah satunya adalah terjaganya kesehatan individu. Tentu saja manfaat yang utama adalah mendapatkan keberkahan dan keridhoan dari Allah Swt.

Salah satu ajaran yang cukup terkenal dari Islam adalah supaya individu tidak makan berlebih-lebihan. Rasulullah SAW mengajarkan untuk makan setelah lapar, dan berhenti sebelum kenyang. Hal ini ternyata memiliki manfaat kesehatan yang besar. Sebagian besar faktor risiko stroke diakibatkan dari asupan makanan yang berlebih. Dalam Islam, dianjurkan untuk tidak berlebih dalam makan dan minum karena Allah tidak menyukai perbuatan tersebut. Perbuatan berlebih

dalam makan dan minum disebut *israf*. Nabi Muhammad Saw. bersabda:

مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ حَسْبُ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقْمَنُ صَلْبُهُ فَإِنْ كَانَ لَا مُحَالَهَ فَتُلْتُ لَطْعَامِهِ وَتُلْتُ لِشَرَابِهِ وَتُلْتُ لِنَفْسِهِ.

“Tiada tempat yang manusia isi yang lebih buruk ketimbang perut. Cukuplah bagi anak Adam memakan beberapa suapan untuk menegakkan punggungnya. Namun jika ia harus (melebihinya) maka hendaknya sepertiga perutnya (diisi) untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga lagi untuk bernapas” (HR Ahmad).

Perlu diketahui bahwa volume lambung manusia dewasa normal pada keadaan terisi penuh dapat mencapai 4 liter. Dengan berpedoman dengan Hadits di atas, maka kira-kira volume makanan yang dapat kita masukkan adalah 1,3 liter saja. Sisanya dengan volume yang sama hendaknya diisi dengan minuman dan sisanya lagi dikosongkan atau dengan istilah lain diisi dengan udara.

Tekanan darah tinggi sebagai salah satu faktor risiko stroke dipengaruhi dari asupan natrium yang berlebihan. Natrium ini terutama terdapat di dalam garam masakan. Asupan natrium yang disarankan adalah sebesar 2000 mg atau setara dengan 5 gram garam (1 sendok teh) per orang per hari. Sejalan dengan pedoman Hadits di atas, tidak makan berlebihan juga termasuk dalam komposisi makanan yang diasup setiap hari, dan juga tidak berlebihan termasuk dalam komposisi asupan garam harian.

Kadar gula yang tinggi juga sangat dipengaruhi dari makanan yang dikonsumsi, terutama makanan yang banyak mengandung kalori. Kalori banyak terdapat di bahan makanan

pokok seperti nasi, mie, roti dan sebagainya. Selain itu juga terdapat dalam gula pasir, dan makanan yang terbuat dari tepung, seperti roti, cake dan sebagainya. Konsumsi gula yang dianjurkan setiap harinya adalah sebesar 50 gram atau setara dengan 4 sendok makan.

Kolesterol adalah penyebab sumbatan pada pembuluh darah. Oleh karena itu, kolesterol sering mengakibatkan stroke. Konsumsi kolesterol harian yang disarankan adalah maksimal 300 mg untuk orang yang tidak berisiko dan 200 mg untuk orang yang berisiko.

Nilai Islami yang menjadi dasar pedoman dari pengaturan makanan dan perilaku di atas adalah ajaran untuk tidak makan minum yang berlebihan. Karena Allah menyenangkan orang-orang yang tidak berperilaku berlebihan. Hal ini terdapat dalam surah Al-A'raf ayat 31:

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

“Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan”.

Makanlah yang halal dan baik adalah salah satu nilai ajaran Islam. Kalau ada makanan atau minuman yang diragukan kehalalan dan kebajikannya, maka sebaiknya dihindari saja. Contohnya adalah merokok. Allah Swt. berfirman:

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا ۚ وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنَّ كُنتُمْ
إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

"Makanlah sebagian apa yang telah Allah anugerahkan kepadamu sebagai (rezeki) yang halal lagi baik dan syukurilah nikmat Allah jika kamu hanya menyembah kepada-Nya." (QS. An-Nahl: 114).

Ayat di atas memerintahkan manusia untuk mengonsumsi makanan dan minuman yang baik dan halal. Kriteria makanan yang baik dan halal menurut para ulama adalah makanan yang tidak diharamkan oleh Allah dan Rasul-Nya. Makanan haram antara lain adalah produk yang berasal dari hewan babi, alkohol, dan darah. Sementara yang menjadi kriteria baik adalah sehat, proporsional, aman dimakan, dan tidak membahayakan kesehatan jasmani dan akal.

Merokok adalah hal yang selalu menimbulkan kontroversi antara sesama pemeluk agama Islam maupun ahli ilmu dalam agama Islam. Sebagian ada yang mengharamkan merokok. Sebagian lain ada yang mengharamkan merokok bagi anak-anak dan wanita hamil saja. Sebagian ulama menganggap merokok adalah makruh bahkan mubah. Tetapi ada satu hal yang disepakati, yaitu tidak ada yang mensunahkan umatnya untuk merokok. Artinya apapun pendapat seorang ulama mengenai rokok, rokok tetap dikonotasikan atau diposisikan di tempat yang negative, sehingga apapun itu, ulama tetap berharap umatnya untuk tidak merokok. Dalil sebagai dasar larangan merokok adalah surah Al-Baqarah ayat 195:

وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ

“Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan”.

Kenapa merokok dianggap menjatuhkan diri ke dalam kebinasaan adalah jelas dalam merokok terdapat racun-racun yang dapat membinasakan diri, seperti disebutkan sebelumnya bahwa terdapat 4000 racun dalam rokok yang dapat mengganggu kesehatan. Kesehatan yang terganggu tersebut salah satunya adalah timbulnya penyakit stroke. Penyakit ini memiliki risiko kematian dan kecacatan yang sangat tinggi. Maka dari itu jelas bahwa merokok termasuk ke dalam kebinasaan yang dilarang oleh Allah Swt.

Merujuk kembali ke pengertian surah An-Nahl ayat 114 bahwa makanan yang baik adalah makanan yang tidak membahayakan kesehatan jasmani dan akal, maka rokok termasuk ke dalam makanan yang tidak baik. Membahayakan mengandung maksud adanya risiko yang dimilikinya, bilamana individu mengonsumsinya, maka risiko yang diterima akan meningkat.

Anjuran agama Islam untuk beristirahat bahkan disampaikan dalam bentuk firman Allah Swt. melalui ayat-ayat Al-Qur'an. Hal ini menunjukkan bahwa tidur atau beristirahat itu dianggap penting. Dengan tidur yang cukup dan sehat, maka tubuh akan terhindar dari penyakit. Ajaran Islam mengenai tidur terdapat pada dalil-dalil di bawah ini:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

“Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat” (QS. An-Naba: 9).

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

“Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian dan tidur untuk istirahat. Dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha” (QS. Al-Furqon: 47).

Pada ayat terakhir ternyata telah menjadi petunjuk adanya jam biologis atau irama sirkadian fisiologis pada manusia. Irama sirkadian mengatur kondisi manusia yang disesuaikan dengan aktivitas harian normal manusia. Secara normal, manusia seharusnya beraktivitas pada siang hari dan beristirahat pada malam hari. Irama sirkadian tubuh menyelaraskan kerja organ-organ tubuh dengan pengaturan ini. Apabila terdapat perubahan dari pola kegiatan seseorang, maka irama sirkadian akan terganggu. Gangguan ini dapat mengakibatkan gangguan Kesehatan, seperti naiknya tekanan darah, naiknya kadar gula darah, dan sebagainya. Hal tersebut merupakan faktor risiko stroke, sehingga adanya gangguan dari waktu tidur secara tidak langsung dapat meningkatkan risiko stroke (Senthilnathan & Sathiyasegar, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Pua dkk (2017) mengenai hubungan antara durasi tidur dan faktor risiko stroke mengonfirmasi hal tersebut. Deprivasi tidur pada penelitian ini meningkatkan tekanan darah, kadar gula darah, dislipidemia, atrial fibrilasi dan obesitas. Semua hal tersebut merupakan faktor risiko stroke.

Sikap untuk selalu berpasrah dan ikhlas terhadap semua yang sudah Allah gariskan sangat diajarkan dalam Islam. Sikap ini ternyata membawa dampak kesehatan yang baik. Sikap ini membawa ketenangan dalam batin seseorang. Batin yang tenang pacuan saraf otonom simpatis berkurang. Hal ini mengakibatkan kadar kortisol dalam darah menjadi rendah. Kadar kortisol yang rendah mengakibatkan stabilnya tekanan

darah dan kadar gula dalam darah. Dalil mengenai anjuran untuk tawakkal (pasrah dan Ikhlas) dapat dilihat pada ayat berikut:

قُلْ لَّنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ
الْمُؤْمِنُونَ

"Katakanlah, Sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah untuk kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal" (QS. At-taubah: 51).

Penelitian yang dilakukan oleh Sutra & Rahmania (2022) membuktikan bahwa sikap ikhlas terhadap ketetapan yang sudah digariskan oleh Allah Swt. dan Rasulullah SAW menjadi salah satu faktor pendukung dari kesehatan mental. Kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang menghadapi permasalahan dalam hidupnya dengan lebih adaptif dan solutif. Kesehatan mental yang baik juga membuat seseorang lebih tenang, pacuan saraf otonomnya lebih seimbang, sehingga denyut nadi dan tekanan darahnya menjadi lebih stabil.

Pacuan saraf otonom yang seimbang juga dapat menjaga kadar gula dalam darah lebih stabil. Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Arifin & Wiratman (2024). Kesimpulan dari penelitian ini adalah pekerja dengan IRSA abnormal memiliki kecenderungan lebih besar memiliki glukosa darah puasa ≥ 100 mg/dL jika dibandingkan dengan pegawai dengan status fungsional IRSA fisiologis normal. IRSA (*Index of Regulation System Activity*) adalah salah satu alat ukur status fungsional sistem saraf otonom yang praktis digunakan.

Kesimpulan

Menjaga diri dan keluarga dari penyakit adalah amanah yang telah Allah berikan kepada individu. Segala perilaku dan perbuatan dapat berpengaruh kepada kondisi kesehatan. Perilaku yang baik akan meningkatkan kesehatan, sedangkan perilaku yang kurang baik akan menurunkan kesehatan.

Petunjuk nilai-nilai agama Islam sudah komprehensif dan mencakup tata perilaku yang perlu dijadikan pedoman dalam beraktivitas sehari-hari. Dengan menerapkannya, individu dapat menerima keberkahan dari Allah Swt., dan secara fisik, tubuh akan menjadi lebih sehat.

Dalam pencegahan penyakit stroke, penerapan ajaran nilai-nilai Islam memiliki dampak yang positif, yaitu menurunkan risiko terkena penyakit stroke. Nilai-nilai Islam yang dapat diterapkan untuk mengurangi risiko stroke adalah perilaku selalu sabar dan ikhlas, tidak makan berlebihan, makan dan minum yang halal dan baik, tidak minum alkohol dan merokok, berolahraga dan istirahat yang cukup.

Perilaku tersebut jika diterapkan dengan baik akan dapat mengendalikan faktor risiko stroke yang dapat dimodifikasi, seperti tekanan darah tinggi, diabetes mellitus, hiperkolesterolemia dan merokok, sehingga pada akhirnya individu dapat terjaga dari penyakit stroke yang sangat fatal akibatnya.

Referensi

Al-Qur'an dan Terjemahannya. (2016). Kementerian Agama Republik Indonesia. Jakarta: Pustaka Agung Harapan

Arifin, Cikarista. Wiratman, Winnugroho. (2024). Hubungan Status Fungsional Sistem Saraf Otonom Berdasarkan Index of Regulation System Activity (IRSA) dengan Profil Glukosa Darah pada Pegawai Fakultas X, Universitas Y tahun 2022. Tesis. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Laporan Tematik Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023: Potret Indonesia Sehat. Jakarta : Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Messner, Barbara. Bernhard, David. (2014). *Smoking and Cardiovascular Disease. Mechanism of endothelial dysfunction and early atherogenesis. Texas: Atherosclerosis Thrombosis Vascular Biology*. March 2014

Pua, Chun Seng. Jayaram, Lata. Wijeratne, Tissa. (2017). Relationship between sleep duration and risk factors for stroke. Lausanne: Frontiers in Neurology. August 2017. Vol 8.

Senthilnathan, Samithambe. Sathiyasegar, Kanthasamy. (2019). *CIRCADIAN RHYTHM AND ITS IMPORTANCE IN HUMAN LIFE. SSRN Electronic Journal August 2019*.

Sutra, Shafira Dhaisani, Rahmania, Farra Anisa. (2022). Peran Ikhlas sebagai Salah Satu Faktor Pendukung Kesehatan Mental. Yogyakarta : Jurnal Psikologi Islam, Vol.9 No.1 (2022): 1-8 World Stroke Organization. (2025). Impact Of Stroke. <https://www.world-stroke.org/world-stroke-day-campaign/about-stroke/impact-of-stroke>

World Health Organization. (1970). WHO Technical Report Series No. 469. *Cerebrovascular Diseases: Prevention, Treatment, and Rehabilitation*. Geneva: World Health Organization.

MUKJIZAT ILMIAH AL-QUR'AN: HARMONI WAHYU DAN PENGETAHUAN MODERN

Oleh:
Dr. Juniarti S.Si., M.Si.



MUKJIZAT ILMIAH AL-QUR'AN: HARMONI WAHYU DAN PENGETAHUAN MODERN

Dr. Juniarti S.Si., M.Si

Pendahuluan

Al-Qur'an adalah kitab suci umat Islam yang berfungsi sebagai pedoman hidup dalam segala aspek, baik spiritual, moral, sosial, maupun ilmiah. Dalam banyak ayatnya, Al-Qur'an tidak hanya memberikan panduan etika dan hukum, tetapi juga memuat informasi tentang fenomena alam dan biologis yang seringkali melampaui zaman ketika wahyu diturunkan. Keajaiban ini menjadi bukti nyata bahwa Al-Qur'an adalah kalam Allah yang sempurna dan kekal, tidak terbatas oleh ruang atau waktu.

Salah satu keajaiban ilmiah yang diungkap Al-Qur'an adalah fungsi kulit sebagai organ perasa. Dalam surah An-Nisa ayat 56, Allah Swt. menjelaskan bahwa penghuni neraka akan terus merasakan azab karena kulit mereka diganti berulang kali setelah hangus terbakar. Penemuan modern menunjukkan bahwa rasa sakit ditangkap oleh reseptor di lapisan epidermis kulit. Ketika kulit terbakar habis, reseptor ini rusak sehingga rasa sakit tidak dapat dirasakan. Fakta ini baru ditemukan melalui ilmu anatomi modern, padahal Al-Qur'an telah mengungkapkan lebih dari 1.400 tahun.

Keajaiban lain dapat ditemukan dalam deskripsi Al-Qur'an tentang proses perkembangan embrio manusia, sebagaimana dijelaskan dalam surah Al-Mu'minun ayat 12-14. Ayat tersebut merinci tahapan penciptaan manusia mulai dari *nutfah* (sperma dan ovum), *alaqah* (sesuatu yang melekat), hingga *mudghah* (segumpal daging). Prof. Keith L. Moore, ahli embriologi

terkemuka mengakui bahwa penjelasan ini sangat akurat dan melampaui pengetahuan ilmiah pada zaman Nabi Muhammad Saw.

Selain itu, Al-Qur'an juga membahas manfaat ibadah seperti wudhu dan sholat. Wudhu tidak hanya mensucikan secara spiritual, tetapi juga membersihkan tubuh dari racun dan menjaga kesehatan saraf. Sementara itu, gerakan sholat yang melibatkan sujud terbukti meningkatkan aliran darah ke otak, memberikan ketenangan jiwa, dan mengurangi stres.

Fenomena sejarah seperti kisah Fir'aun yang tenggelam di Laut Merah telah disebut dalam surah Yunus ayat 92, juga mendapatkan dukungan ilmiah. Penelitian Dr. Maurice Bucaille mengungkapkan adanya jejak garam dan alga merah pada mumi Ramses II membuktikan bahwa ia tenggelam di laut sebelum jasadnya diawetkan.

Melalui keajaiban-keajaiban ini, Al-Qur'an tidak hanya meneguhkan keimanan umat Islam, tetapi juga mengundang seluruh manusia untuk merenungi keagungan Allah. Mukjizat ilmiah Al-Qur'an menjadi penghubung harmonis antara wahyu dan ilmu pengetahuan, mendorong manusia untuk terus menggali ilmu sebagai bentuk ibadah kepada Sang Pencipta.

Berikut adalah penjelasan mengenai keajaiban ayat-ayat Al-Qur'an yang baru berhasil dibuktikan oleh ilmu pengetahuan modern pada abad ke-19.

Perkembangan Embrio

Embriologi modern baru memahami dan membuktikan proses perkembangan janin secara rinci berkat kemajuan teknologi sejak abad ke-19. Penemuan mikroskop dan perkembangan ilmu genetika, molekuler, serta seluler

memungkinkan ilmuwan mempelajari tahap-tahap fertilisasi, pembelahan sel, hingga pembentukan organ. Sebelumnya, pemahaman tentang janin didasarkan pada teori yang belum terbukti secara ilmiah. Namun Islam telah menjelaskan tahapan perkembangan manusia lebih dari 1400 tahun lalu melalui Al-Qur'an, seperti yang disebutkan dalam Surah Al-Mu'minun ayat 12-14:

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِّن طِينٍ ﴿١٢﴾ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ ﴿١٣﴾ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظْمًا فَكَسَوْنَا الْعِظْمَ لَحْمًا ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقًا ءَاخِرَ ۖ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ ﴿١٤﴾

"Dan sungguh, Kami telah menciptakan manusia dari saripati (berasal) dari tanah. Kemudian Kami menjadikannya air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kokoh (rahim). Kemudian, air mani itu Kami jadikan sesuatu yang melekat, lalu sesuatu yang melekat itu Kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu lalu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian, Kami menjadikannya makhluk yang (berbentuk) lain. Mahasuci Allah, Pencipta yang paling baik."

Kesesuaian antara pengetahuan modern dan wahyu ilahi ini menjadi bukti kemukjizatan Al-Qur'an dalam mengungkap kebenaran ilmiah. Dalam Surah Al-Mu'minun ayat 12-14 dijelaskan secara sistematis tahapan penciptaan manusia, mulai dari *nutfah*, *alaqah*, *mudghah*, *idzam*, hingga *lahm*. Pengetahuan yang mustahil diketahui tanpa alat ilmiah modern

pada masa itu menjadi bukti keajaiban wahyu ilahi dan kemahakuasaan Allah.

Berikut adalah proses perkembangan embrio dari perspektif ilmiah dan perbandingannya dengan Al-Qur'an:

Proses Perkembangan Embrio Menurut Ilmu Pengetahuan Modern

1. Tahap Nutfah (*Drop of Fluid*)

Dalam embriologi, tahap ini melibatkan fertilisasi antara sperma dan ovum, membentuk zigot. Proses ini terjadi di tuba fallopi dan menghasilkan embrio yang siap untuk implantasi di rahim. Penjelasan ini sesuai dengan istilah ***nutfah amshaj*** dalam Al-Qur'an yang berarti "setetes cairan yang bercampur".

2. Tahap Alaqah (*Leech-like Structure*)

Zigot berkembang menjadi blastokista dan menempel di dinding rahim. Pada tahap ini, embrio menyerupai lintah (*leech*), baik secara bentuk maupun perilaku, karena ia "menempel" dan menyerap nutrisi dari tubuh ibu. Istilah ini mencerminkan deskripsi yang digunakan dalam Al-Qur'an, di mana ***alaqah*** juga berarti "sesuatu yang melekat".

3. Tahap Mudghah (*Chewed-like Substance*)

Embrio berkembang menjadi struktur yang menyerupai substansi yang dikunyah dengan pembentukan segmen embrio yang memberikan kesan "bekas gigitan". Dalam tahap ini, perkembangan kerangka awal dimulai.

4. Tahap Idzam (*Bones*)

Sel-sel embrio berdiferensiasi untuk membentuk tulang rawan, kemudian mengeras menjadi kerangka tulang.

5. Tahap *Lahm (Flesh)*

Tulang yang terbentuk dilapisi oleh jaringan otot. Proses ini dijelaskan secara detail dalam Al-Qur'an dengan urutan yang tepat, "Kemudian Kami bungkus tulang belulang itu dengan daging."

6. Tahap *Nash'ah (Growth and Development)*

Pada tahap ini, embrio mengalami pertumbuhan pesat dan mulai menunjukkan bentuk manusia yang jelas dengan organ-organ internal yang mulai berfungsi. Proses ini berlangsung dari minggu ke-9 hingga akhir kehamilan.

Perbandingan dengan Al-Qur'an

Surah Al-Mu'minun ayat 12-14 memberikan urutan tahapan perkembangan manusia yang sesuai dengan penemuan ilmiah modern:

1. **Nutfah:** "Kami ciptakan manusia dari sari pati tanah, lalu Kami jadikan dia setetes mani yang diletakkan di tempat yang kokoh."
2. **Alaqah:** "Kemudian mani itu Kami jadikan sesuatu yang melekat."
3. **Mudghah:** "Lalu sesuatu yang melekat itu Kami jadikan segumpal daging."
4. **Idzam dan Lahm:** "Segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging."

Informasi dalam Al-Qur'an yang diungkap pada abad ke-7 telah menunjukkan kesesuaian luar biasa dengan penemuan modern di bidang embriologi, yang baru dikembangkan secara

signifikan setelah abad ke-19. Fakta bahwa Nabi Muhammad Saw. yang tidak memiliki pendidikan formal dapat menyampaikan informasi ini melalui wahyu ilahi. Hal ini diakui oleh banyak ilmuwan modern, termasuk Profesor Keith Moore.

Massa Iddah

Iddah adalah masa tunggu yang diwajibkan bagi perempuan muslim setelah perceraian atau kematian suami sebelum diperbolehkan menikah lagi. Dalam Islam, iddah bertujuan untuk memastikan kesucian rahim, menjaga nasab anak, dan memberi ruang waktu bagi perempuan untuk memulihkan emosional. Hukum ini tidak berlaku untuk laki-laki karena perbedaan biologis dan tanggung jawab reproduktif. Berikut akan di bahas hikmah dan manfaat iddah dari perspektif spiritual, sosial, dan ilmiah.

Landasan Hukum Iddah

Islam mengatur iddah dengan jelas dalam Al-Qur'an, antara lain:

- Surah Al-Baqarah ayat 228:

وَالْمُطَلَّقَاتُ يَتَرَبَّصْنَ بِأَنْفُسِهِنَّ ثَلَاثَةَ قُرُوءٍ

Perempuan yang diceraikan wajib menunggu tiga kali quru' (haid atau masa suci).

- Surah Al-Baqarah ayat 234:

وَالَّذِينَ يُتَوَفَّوْنَ مِنْكُمْ وَيَذَرُونَ أَزْوَاجًا يَتَرَبَّصْنَ بِأَنْفُسِهِنَّ
أَرْبَعَةَ أَشْهُرٍ وَعَشْرًا

Orang-orang yang mati di antara kamu dan meninggalkan istri-istri hendaklah mereka (istri-istri / Janda) menunggu dirinya (beridrah) empat bulan sepuluh hari.

- Surah Ath-Thalaq ayat 4:

وَالَّذِي يَيْسُنَ مِنَ الْمَحِيضِ مِنْ نِسَائِكُمْ إِنْ ارْتَبْتُمْ فَعِدَّتُهُنَّ
ثَلَاثَةُ أَشْهُرٍ^١ وَالَّذِي لَمْ يَحْضَنْ^٢ وَأُولَتْ الْأَحْمَالِ أَجَلُهُنَّ أَنْ
يَضَعْنَ^٣ حَمْلَهُنَّ

Perempuan-perempuan yang tidak mungkin haid lagi (menopause) di antara istri-istimu jika kamu ragu-ragu (tentang masa idahnya) maka idahnya adalah tiga bulan. Begitu (pula) perempuan-perempuan yang tidak haid (belum dewasa). Adapun perempuan-perempuan yang hamil, waktu idah mereka adalah sampai mereka melahirkan kandungannya.

Alasan Hukum Iddah Hanya Berlaku untuk Perempuan

Iddah tidak diwajibkan bagi laki-laki karena faktor biologis. Laki-laki tidak memiliki rahim, sehingga tidak ada risiko kehamilan yang dapat mengaburkan garis keturunan (nasab). Sebaliknya, perempuan membutuhkan waktu untuk memastikan bahwa rahimnya bebas dari kehamilan akibat hubungan sebelumnya. Hal ini untuk menghindari pencampuran nasab dan menjaga keadilan bagi anak yang akan lahir.

Hikmah dan Keuntungan Iddah bagi Perempuan

1. Menjaga Kesucian Rahim dan Nasab Anak

Iddah memastikan tidak ada kehamilan dari hubungan sebelumnya, sehingga garis keturunan jelas dan terhindar dari konflik hukum keluarga di masa depan.

2. Waktu untuk Pemulihan Emosional

Masa iddah memberi perempuan kesempatan untuk berduka, introspeksi, dan memulihkan diri setelah perceraian atau kehilangan suami.

3. Kesempatan Rekonsiliasi Dalam talak raj'i

Iddah memungkinkan suami untuk merujuk kembali kepada istrinya tanpa akad baru jika kedua belah pihak sepakat memperbaiki hubungan.

4. Perlindungan Sosial

Iddah melindungi perempuan dari eksploitasi sosial dan memberi waktu untuk menata ulang kehidupannya sebelum memulai hubungan baru. Rasulullah Saw. bersabda:

لَا يَحِلُّ لِمَرْأَةٍ تُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ أَنْ تُحِدَّ عَلَى مَيِّتٍ فَوْقَ
ثَلَاثِ لَيَالٍ ، إِلَّا عَلَى زَوْجٍ أَرْبَعَةَ أَشْهُرٍ وَعَشْرًا

"Tidaklah halal bagi seorang wanita yang beriman kepada Allah dan hari akhir untuk berkabung lebih dari tiga hari, kecuali untuk suaminya, yaitu selama empat bulan sepuluh hari." (HR. Bukhari dan Muslim).

Iddah dalam Perspektif Ilmiah

Secara biologis, masa iddah memungkinkan regenerasi lapisan endometrium rahim yang mengalami peluruhan selama

siklus menstruasi. Proses ini penting untuk memastikan kualitas reproduktif dan kesehatan rahim bagi kehamilan berikutnya.

Keajaiban Wudhu

Wudhu sebagai praktik penyucian dalam Islam, tidak hanya memiliki dimensi spiritual tetapi juga memberikan manfaat kesehatan yang signifikan. Salah satu ilmuwan yang tertarik meneliti manfaat wudhu adalah Leopold Werner von Ehrenfels, seorang psikiater dan neurolog asal Austria. Penelitiannya mengungkapkan bahwa membasuh bagian tubuh tertentu saat wudhu dapat merangsang pusat saraf yang peka, seperti di dahi, tangan, dan kaki, yang sensitif terhadap air segar. Stimulasi ini membantu menjaga kesehatan dan keselarasan sistem saraf manusia.

Selain itu, Mokhtar Salem dalam bukunya *Prayers, A Sport for The Body and Soul* menjelaskan bahwa wudhu yang dilakukan dengan baik dan benar dapat mencegah timbulnya berbagai macam penyakit, termasuk kanker kulit. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan membersihkan anggota tubuh secara rutin, yang menghilangkan bahan kimia dan kotoran yang menempel pada kulit.

Dalam Al-Qur'an, perintah untuk berwudhu disebutkan dalam Surah Al-Ma'idah ayat 6:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ
إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ^{قُلْ}

"Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu

sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki".

Rasulullah SAW juga bersabda:

إِذَا تَوَضَّأَ الْعَبْدُ الْمُسْلِمُ أَوْ الْمُؤْمِنُ فَعَسَلَ وَجْهَهُ خَرَجَ مِنْ وَجْهِهِ كُلُّ خَطِيئَةٍ نَظَرَ إِلَيْهَا بِعَيْنَيْهِ مَعَ الْمَاءِ أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ

"Apabila seorang hamba muslim atau mukmin berwudhu, lalu membasuh wajahnya, maka keluarlah dari wajahnya segala dosa yang dilakukan oleh pandangan matanya bersama dengan air atau bersama dengan tetesan air yang terakhir." (HR. Muslim).

Penelitian ilmiah dan ajaran Islam menunjukkan bahwa wudhu memiliki manfaat yang luas, baik secara spiritual maupun kesehatan fisik, khususnya dalam menjaga kesehatan sistem saraf manusia.

Sholat dan Manfaatnya secara Ilmiah

Sholat merupakan ibadah wajib dalam Islam yang dilakukan lima kali sehari. Selain aspek spiritual, sholat memberikan manfaat kesehatan yang signifikan, baik secara fisik maupun psikis. Allah SWT berfirman:

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ

"Dan dirikanlah sholat, sesungguhnya sholat itu mencegah dari perbuatan keji dan mungkar." (QS. Al-Ankabut: 45)

Rasulullah SAW juga bersabda:

مُرُوا أَوْلَادَكُمْ بِالصَّلَاةِ وَهُمْ أَبْنَاءُ سَبْعِ سِنِينَ

"Perintahkan anak-anakmu untuk sholat ketika mereka berusia tujuh tahun." (HR. Abu Dawud)

Manfaat Gerakan Sholat

Sholat adalah bentuk latihan fisioterapi yang mendukung pencegahan dan pengobatan berbagai kondisi medis. Implementasi gerakan sholat secara rutin dapat menggantikan kebutuhan akan beberapa bentuk rehabilitasi medis. Sholat tidak hanya memberikan ketenangan jiwa tetapi juga menjadi bentuk latihan fisik yang efektif. Setiap gerakan sholat melibatkan hampir seluruh sendi, otot, dan ligamen tubuh, serta merangsang semua saraf kranial.

Manfaat Fisiologis Sholat.

Rangsangan Saraf Kranial: Ablusi dan gerakan sholat merangsang berbagai saraf seperti saraf olfaktorius, okulomotor, trigeminal, dan vagus, yang terlibat dalam fungsi-fungsi vital seperti pengaturan kardiovaskular, keseimbangan, dan konsentrasi.

Latihan Tubuh: Gerakan seperti ruku', sujud, dan duduk melibatkan sendi dan otot pada kepala, tulang belakang, ekstremitas atas dan bawah, serta meningkatkan aliran darah.

Manfaat Medis

Pengobatan Penyakit: Gerakan sholat membantu penyembuhan luka, mengurangi nyeri pinggang, dan meringankan gejala osteoarthritis.

Pencegahan dan Pengobatan Penyakit: Sholat dapat mencegah penyakit seperti thrombosis vena dalam, batu ginjal, dan infeksi paru. Gerakan repetitifnya meningkatkan aliran darah, mempercepat penyembuhan luka, dan mengurangi nyeri sendi.

Manfaat Psikis Sholat

Sholat memberikan ketenangan dan mengurangi stres. Dalam sujud, peningkatan aliran darah ke otak membantu mengurangi tekanan mental. Allah Swt. berfirman:

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ^{٢٤}

"Ketahuilah, dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd: 28).

Sholat adalah ibadah yang memberikan manfaat holistik. Gerakannya tidak hanya memperkuat hubungan spiritual dengan Allah Swt., tetapi juga mendukung kesehatan tubuh dan jiwa. Hal ini menunjukkan kesempurnaan Islam dalam mengatur kehidupan umatnya, baik di dunia maupun di akhirat.

Kisah Tenggelamnya Firaun: Bukti Ilmiah dan Wahyu Al-Qur'an

Pada tahun 1975, Profesor Maurice Bucaille, seorang ahli bedah dan ilmuwan Prancis, memimpin sebuah tim penelitian atas mumi Firaun Ramses II. Penelitian ini dilakukan setelah pemerintah Prancis menawarkan bantuan kepada Mesir untuk mempelajari mumi-mumi kuno, termasuk mumi Ramses II, salah satu Firaun Mesir yang paling terkenal. Ramses II dikenal karena pemerintahannya yang panjang dan proyek-proyek pembangunan megah, tetapi ia juga diyakini sebagai Firaun yang disebut dalam Al-Qur'an dan Alkitab, yang tenggelam di Laut merah saat mengejar Nabi Musa dan Bani Israel.

Penemuan Garam Mineral

Salah satu penemuan penting dari penelitian Bucaille adalah adanya konsentrasi tinggi garam mineral yang melekat pada tubuh mumi Ramses II. Hal ini menunjukkan bahwa mumi

ini sempat terendam dalam air asin sebelum akhirnya diawetkan. Bukti ini memperkuat narasi Al-Qur'an dalam Surah Yunus ayat 92:

فَالْيَوْمَ نُنَجِّيكَ بِبَدَنِكَ لِتَكُونَ لِمَنْ خَلَقَكَ آيَةً

"Maka pada hari ini Kami selamatkan badanmu supaya kamu dapat menjadi pelajaran bagi orang-orang yang datang sesudahmu."

Penemuan ini menunjukkan bahwa jasad Firaun tidak hilang di dasar laut, melainkan diselamatkan dan diawetkan, sehingga dapat ditemukan ribuan tahun kemudian sebagai pelajaran bagi manusia.

Keberadaan Ganggang Merah

Selain garam mineral, ditemukan juga jejak ganggang merah (*red algae*) pada tubuh mumi. Ganggang ini umumnya ditemukan di perairan hangat dan asin seperti laut merah, yang secara geografis dianggap sebagai lokasi tenggelamnya Firaun. Secara ilmiah, keberadaan ganggang merah juga dapat menyebabkan fenomena "Pasang Merah" (*red tide*), yang mungkin memberikan warna merah pada air laut seperti yang disebutkan dalam beberapa tradisi sejarah.

Identifikasi Ramses II sebagai Firaun Al-Qur'an

Catatan sejarah dan arkeologi menunjukkan bahwa Ramses II cocok dengan deskripsi Firaun yang mengejar Bani Israel. Kehidupan politik dan militernya yang agresif serta penemuan ilmiah atas tubuhnya semakin memperkuat hubungan ini. Ramses II meninggal di usia tua, tetapi adanya jejak garam dan ganggang pada tubuhnya memberikan indikasi

kuat bahwa ia tenggelam di laut sebelum jasadnya diangkat dan diawetkan.

Dampak Penemuan pada Keimanan Maurice Bucaille

Ketika Maurice Bucaille mendalami hasil penelitiannya, ia menemukan keselarasan yang luar biasa antara fakta ilmiah ini dengan wahyu Al-Qur'an. Ia terkejut bahwa kitab suci yang diturunkan lebih dari 1.400 tahun lalu telah menjelaskan detail yang baru dapat dibuktikan oleh ilmu pengetahuan modern. Fakta ini tidak ditemukan dalam kitab-kitab keagamaan lain yang lebih tua. Hal ini mendorongnya untuk mempelajari Al-Qur'an lebih mendalam.

Pada akhirnya, Bucaille memutuskan untuk memeluk Islam setelah menyadari bahwa kebenaran Al-Qur'an melampaui batas zaman. Ia juga menulis buku terkenal berjudul *La Bible, le Coran et la Science*, yang membahas harmoni antara wahyu ilahi dan penemuan ilmiah.

Kajian Ilmiah Kulit dalam Al-Qur'an

Dalam Al-Qur'an, Allah menyebutkan siksaan yang akan dirasakan penghuni neraka, termasuk mekanisme biologis yang mendasarinya. Allah Swt. berfirman dalam Surah An-Nisa ayat 56:

إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِنَا سَوْفَ نُصْلِيهِمْ نَارًا كَلَّمًا تَضَجَّتْ جُلُودُهُمْ
بَدَّلْنَاهُمْ جُلُودًا غَيْرَهَا لِيَذُوقُوا الْعَذَابَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَزِيزًا حَكِيمًا

"Sesungguhnya orang-orang yang kafir kepada ayat-ayat Kami, kelak akan Kami masukkan mereka ke dalam neraka. Setiap kali kulit mereka hangus, Kami ganti kulit mereka dengan

kulit yang lain, supaya mereka merasakan azab. Sesungguhnya Allah Maha perkasa lagi Maha bijaksana."

Ayat ini menjelaskan bahwa kulit para penghuni neraka akan terus-menerus diganti setelah hangus terbakar agar mereka tetap merasakan rasa sakit. Fakta ini ternyata berkorelasi langsung dengan ilmu anatomi modern, khususnya tentang fungsi kulit sebagai tempat ujung saraf sensorik.

Penemuan Ilmiah oleh Dr. Tagatat Tejasen

Profesor Dr. Tagatat Tejasen, seorang ilmuwan anatomi ternama dari Universitas Chiang Mai, Thailand memusatkan penelitiannya pada sensitivitas kulit manusia terhadap rasa sakit. Ia menemukan bahwa ujung saraf sensorik yang bertanggung jawab atas persepsi rasa sakit, terletak di epidermis (lapisan kulit terluar). Ketika lapisan ini terbakar atau rusak sepenuhnya, kemampuan seseorang untuk merasakan rasa sakit akan hilang karena ujung saraf tersebut telah hancur.

Penemuan ini menunjukkan bahwa tanpa epidermis yang utuh, rasa sakit tidak akan dapat dirasakan. Namun jika kulit yang rusak diganti dengan kulit baru, ujung saraf akan terbentuk kembali, dan memungkinkan rasa sakit untuk dirasakan kembali. Fakta ini mendukung penjelasan dalam Al-Qur'an mengenai penghuni neraka yang akan terus merasakan azab melalui mekanisme pergantian kulit.

Keselarasan Ilmiah dengan Wahyu Al-Qur'an

Penelitian modern mendukung mekanisme ini. Ujung saraf di kulit bertanggung jawab untuk mengirimkan sinyal rasa sakit ke otak. Ketika kulit terbakar, ujung saraf di area tersebut hancur, sehingga rasa sakit tidak dapat dirasakan. Namun dengan pergantian kulit, rasa sakit akan kembali terasa karena ujung saraf baru terbentuk.

Dr. Tejasen mendengar penjelasan tentang ayat ini dalam sebuah konferensi internasional tentang hubungan antara Al-Qur'an dan ilmu pengetahuan. Ia sangat terkejut mendapati bahwa ayat tersebut mengungkap fakta ilmiah yang baru saja ditemukan di era modern. Baginya, hal ini merupakan bukti yang tak terbantahkan bahwa Al-Qur'an berasal dari sumber ilahi.

Perjalanan Hidayah Dr. Tagatat Tejasen

Setelah menyadari bahwa penemuan ilmiahnya telah dijelaskan dalam Al-Qur'an lebih dari 1.400 tahun yang lalu, Dr. Tejasen mempelajari kitab suci ini dengan lebih mendalam. Ia menemukan bahwa Al-Qur'an mengandung banyak fakta ilmiah yang belum diketahui pada masa wahyu diturunkan. Akhirnya, pada 3 November 1983, di hadapan peserta konferensi medis, ia mengucapkan syahadat dan menyatakan dirinya memeluk Islam.

Pelajaran untuk Muslim

Kisah ini mengingatkan manusia akan kebesaran Allah Swt. dan kesempurnaan Al-Qur'an sebagai pedoman hidup. Penemuan-penemuan ilmiah yang sejalan dengan wahyu Allah menunjukkan bahwa ilmu pengetahuan dan iman tidak saling bertentangan, melainkan saling melengkapi. Keajaiban Al-Qur'an mengajarkan manusia untuk merenungi alam semesta, menggali ilmu pengetahuan, dan memperkuat keyakinan kepada Allah Swt.

Kesimpulan:

1. **Keajaiban Ilmiah dalam Al-Qur'an:** Al-Qur'an mengandung fakta-fakta ilmiah yang baru terbukti di era modern, seperti fungsi kulit sebagai reseptor rasa sakit dalam surah An-Nisa ayat 56, dan tahapan perkembangan embrio manusia dalam

surah Al-Mu'minin ayat 12-14. Fakta ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an adalah wahyu Allah yang melampaui zaman.

2. **Keterkaitan Ibadah dan Kesehatan:** Praktik ibadah seperti wudhu dan sholat tidak hanya memberikan manfaat spiritual tetapi juga ilmiah. Wudhu menjaga kebersihan tubuh dan kesehatan saraf, sedangkan gerakan sholat meningkatkan aliran darah, mengurangi stres, dan mencegah berbagai penyakit.
3. **Bukti Sejarah yang Sesuai dengan Wahyu:** Penemuan mumi Ramses II yang tenggelam di Laut Merah dalam surah Yunus ayat 92 memperkuat kisah Fir'aun dalam Al-Qur'an. Bukti ilmiah, seperti adanya jejak garam dan ganggang merah pada mumi, menunjukkan kesesuaian antara wahyu dan ilmu pengetahuan.
4. **Hidayah melalui Keajaiban Al-Qur'an:** Kisah Dr. Tagatat Tejasen dan Dr. Maurice Bucaille menunjukkan bagaimana keajaiban ilmiah dalam Al-Qur'an menginspirasi para ilmuwan untuk memeluk Islam. Penemuan mereka membuktikan keselarasan Al-Qur'an dengan ilmu modern.
5. **Relevansi Hukum Islam dengan Sains:** Hukum Islam, seperti masa iddah, terbukti relevan secara ilmiah. Masa iddah memungkinkan regenerasi rahim, menjaga kesehatan reproduksi, dan memastikan kesucian nasab sesuai dengan hukum syariat.
6. **Harmoni antara Wahyu dan Sains:** Al-Qur'an tidak hanya menjadi pedoman hidup spiritual tetapi juga panduan ilmiah. Pengetahuan yang terkandung dalam wahyu menjadi inspirasi bagi perkembangan ilmu pengetahuan yang mendukung iman kepada Allah.

Referensi

Al-Qur'an dan Terjemahannya, (2016). Jakarta: Pustaka Agung Harapan.

Afadi, A.A., (2023). Analysis of Modern Women's Iddah and Ihdad. *Proceedings of International Conference on Education, Society, and Humanity*, 1(1), pp.134-137.

Andika, R. & Ismail, (2023). Telaah Analisis Iddah Bagi Perempuan Berbasis Al-Qur'an dan Sains. *Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Hadist*, 6(2), pp.312-316.

Asfar, S.N., (2005). Islamic Prayers: A Sport for Body as Well as Soul. *Basrah Journal of Surgery*, 11, pp.1-8.

Djuddah, S.M., Abubakar, A., & Mahfudz, M., (2024). Wudhu dalam Tinjauan Islam, Kesehatan Jasmani dan Psikis. *Jurnal Ushuluddin*, 26(1), pp.134-142.

Hilal, S. & Harahap, S.M., (2021). Iddah in the View of Islam and Feminists. *AL-'ADALAH*, 18(2), pp.213-217.

Iflah, T. & Putri, R., (2024). Iddah Bagi Perempuan Pasca Perceraian Dalam Al-Qur'an. *Jurnal Syariah dan Ekonomi Islam*, 2(1), pp.1-17.

Khazanah Republika, n.d. Prof. Dr. Tagatat Tejasen: Al-Qur'an adalah Keajaiban. Available at: <https://khazanah.republika.co.id/berita/phgfc5313/prof-dr-tagatat-tejasen-alquran-adalah-keajaiban> [Accessed 15 January 2025].

Khazanah Republika, n.d. Profesor Keith L. Moore: Ayat tentang Embrio Memperkuat Keislamannya. Available at: <https://khazanah.republika.co.id/berita/rggwsa430/profesor-keith-l-moore-ayat-tentang-embrio-menguatkan-keislamannya> [Accessed 15 January 2025].

Muhsin, M., (2023). Iddah Talak dan Hikmahnya Ditinjau dari Perspektif Syariah Islam. *Jariah: Jurnal Risalah Addariya*, pp.1-4.

Nursalikah, A., (2020). Ajaran Nabi tentang Pengelolaan dan Pelestarian Energi. *Republika Online*. Available at: <https://www.republika.co.id/berita/ql6ega366/ajaran-nabi-tentang-pengelolaan-dan-pelestarian-energi> [Accessed 3 October 2022].

Omran Elbashir, G., (2024). Spiritual and Scientific Benefits of Iddah (Waiting Period) to Muslim Widow and Divorcee. *International Journal of Religion*, 5(6), pp.865-869.

Permatasari, M.I., (2022). Jangan Biarkan Makanan Tersisa. *Darus Sunnah Online*. Available at: <https://darussunnah.sch.id/jangan-biarkan-makanan-tersisa/> [Accessed 3 October 2022].

Saadat, S., (2009). Human Embryology and the Holy Quran: An Overview. *International Journal of Health Sciences*, 3(1), pp.103-109.

Sindonews, (2022). 4 Ilmuwan Ternama Dunia yang Masuk Islam, Salah satunya Usai Tahu Mujizat Al-Qur'an. Available at: <https://sains.sindonews.com/read/1165355/768/4-ilmuwan-ternama-dunia-yang-masuk-islam-salah-satunya-usai-tahu-mujizat-al-quran-1690877332?showpage=all> [Accessed 15 January 2025].

Suryani, A.S., (2015). Pencemaran di Teluk Jakarta. *Pusat Pengkajian, Pengolahan Data dan Informasi (P3DI)*, Sekretariat Jenderal DPR RI. Available at: http://berkas.dpr.go.id/puslit/files/info_singkat/Info%20Singkat-VII-24-II-P3DI-Desember-2015-67.pdf [Accessed 12 March 2017].

Wattpad, n.d. On the Sensory Characteristics of the Skin.
Available at: <https://www.wattpad.com/340892369-on-the-sensory-characteristics-of-the-skin> [Accessed 15 January 2025].

CEGAH PIKUN DALAM PERSPEKTIF PSIKIATRI DAN ISLAM

Oleh:
dr. Citra Fitri Agustina, SpKJ



CEGAH PIKUN DALAM PERSPEKTIF PSIKIATRI DAN ISLAM

dr. Citra Fitri Agustina, SpKJ

Pendahuluan

Penduduk lanjut usia (lansia) saat ini terus meningkat jumlahnya. Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara, populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun 2013. Pada tahun 2000, jumlah lansia sekitar 5.300.000 (7,4%) dari total populasi. Sedangkan pada tahun 2010, jumlah lansia 24.000.000 (9,77%) dari total populasi. Di Indonesia pada tahun 2020, jumlah lansia sekitar 80.000.000 penduduk. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa lansia adalah kelompok orang yang berusia di atas 60 tahun (Inkiriwang, 2023).

Proses penuaan mengakibatkan kerja otak melambat dan fungsi organ-organ tubuh menurun. Orang-orang berusia lanjut menjadi kurang fleksibel secara fisik dan mental, serta butuh waktu lebih lama untuk memproses informasi. Terjadi perubahan daya ingat (biasanya menjadi lebih sulit), terutama untuk mengingat nama orang, tempat, dan hal-hal lain ketika seseorang menua (Inkiriwang, 2023).

Masyarakat seringkali menganggap pikun sebagai hal yang wajar dialami oleh lansia akibat penambahan usia. Pikun umumnya diartikan sebagai kondisi berkurangnya daya ingat atau memori. Pikun kerap kali diidentikan sebagai efek penuaan. Hal ini karena kemampuan mengingat dan memproses sesuatu memang berkurang secara bertahap dari waktu ke waktu. Tidak semua orang tua akan mengalami pikun. Pada kasus tertentu, pikun perlu dicurigai sebagai gejala awal dari demensia (Agustin, 2022).

Demensia sendiri merupakan sekumpulan gejala yang mengacu pada penurunan fungsi otak, seperti menurunnya daya ingat, gangguan proses berpikir dan perilaku, serta perubahan kondisi mental atau emosional. Pikun yang disebabkan oleh demensia umumnya akan membuat penderitanya mengalami kesulitan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Jika sudah parah, lansia yang mengalami pikun parah karena demensia bahkan bisa tidak mengenal orang terdekatnya (Agustin, 2022).

Menurut American Psychiatric Association, Demensia merupakan suatu sindrom kronis atau progresif yang menyebabkan penurunan fungsi kognitif (kemampuan berpikir). Hingga saat ini, belum ada terapi yang dapat mengobati demensia. Hal ini dapat mempengaruhi proses mengingat, berpikir, orientasi, pemahaman, perhitungan, kapasitas belajar, bahasa, dan penilaian. Demensia tidak mempengaruhi tingkat kesadaran pasien (pasien tetap sadar penuh).

Demensia adalah salah satu tantangan global yang paling signifikan dalam perawatan medis dan sosial di abad ke-21. Pada tahun 2020, ada sekitar 6 juta orang di Jepang yang berusia 65 tahun ke atas yang menderita demensia, dan jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi sekitar 7 juta pada tahun 2025, yang berarti satu dari setiap lima orang lanjut usia akan menderita demensia. Demensia tidak hanya memengaruhi pasien itu sendiri, tetapi juga keluarga, pengasuh, dan masyarakat secara umum, dan menyebabkan efek fisik, psikologis, dan sosioekonomi (Takakura, 2024).

Demensia terdiri dari beberapa jenis, yaitu demensia Alzheimer, gangguan kognitif ringan, demensia vaskular, demensia Parkinson, demensia dengan badan Lewy, demensia frontotemporal, serta demensia akibat penyakit atau sebab

yang lain. Demensia Alzheimer merupakan jenis demensia yang paling banyak dijumpai dengan total hampir 60-70% dari keseluruhan demensia.

Faktor risiko demensia dapat dipengaruhi oleh umur. Faktor risiko demensia pada usia di bawah 45 tahun adalah tingkat pendidikan yang rendah. Pada usia 45-65 tahun, faktor risiko terjadinya demensia adalah hipertensi, obesitas, gangguan pendengaran, cedera kepala, dan penyalahgunaan alkohol. Pada lanjut usia (lansia) berusia di atas 65 tahun, faktor risiko demensia adalah rokok, depresi, kurangnya aktivitas fisik, mengisolasi diri dari kegiatan bersosialisasi, diabetes, dan polusi udara.

Untuk mencegah timbulnya dan berkembangnya demensia, penting untuk memiliki pemahaman yang tepat tentang risikonya dan menerapkan gaya hidup sehat. Menjalani kehidupan yang aktif sejak dini juga dapat membantu menunda atau mencegah timbulnya demensia. Pada tahun 2020, ada sekitar 6 juta orang di Jepang yang berusia 65 tahun ke atas yang menderita demensia, dan jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi sekitar 7 juta pada tahun 2025, yang berarti satu dari setiap lima orang lanjut usia akan menderita demensia. Livingston telah mengidentifikasi 12 risiko yang dapat menyebabkan demensia, termasuk kurangnya aktivitas fisik, merokok, konsumsi alkohol yang berlebihan, polusi udara, cedera kepala, isolasi sosial, riwayat pendidikan yang buruk, obesitas, hipertensi, diabetes, depresi, dan gangguan pendengaran. Memodifikasi gaya hidup dan menjalani kehidupan yang aktif dapat menjadi hal yang krusial dalam mengurangi risiko-risiko ini (Takakura, 2024).

Islam memandang orang lanjut usia (lansia) dengan pandangan terhormat, sebagaimana besarnya perhatian

terhadap generasi muda. Islam memberi perhatian khusus terkait dengan masa lansia, baik kondisi fisik, kesehatan reproduksi, dan kondisi psikis mereka. Islam memperlakukan dengan baik para lansia ini agar mereka tetap dipandang sebagai manusia yang bermartabat (memanusiakan manusia). Usia lansia merupakan masa penurunan produktivitas, karena kondisi fisik yang sudah mulai melemah. Oleh karena itu, sebelum memasuki usia lanjut, perlu mempersiapkan diri lebih baik, lahir maupun batin, agar masa tua kelak bisa tetap produktif dan bahagia (Prayoga, 2023). Gambaran kondisi fisik ini terdapat dalam surah Yasin ayat 68, Allah Swt. berfirman:

وَمَنْ نُّعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْقِلُونَ

Siapa yang Kami panjangkan umurnya niscaya Kami balik proses penciptaannya (dari kuat menuju lemah). Maka, apakah mereka tidak mengerti?

Nabi Muhammad Saw. menegaskan bahwa penghormatan terhadap lansia ini bagian dari ketaatan kepada Tuhan. Allah Swt. telah memerintahkan seorang anak untuk berbuat baik kepada orang tua, terutama saat mereka sudah lanjut usia dan melarang mereka mengatakan perkataan yang menyakitkan (Prayoga, 2023).

Dalam agama Islam, demensia merupakan salah satu gejala lansia yang disebut dalam Surah An-Nahl ayat 70:

وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يَتَوَفَّاكُمْ وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَى أَرْذَلِ الْعُمَرِ لَكِنَّ لَا يُعَلِّمُ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ قَدِيرٌ ﴿٧٠﴾

“Allah telah menciptakanmu, kemudian mewafatkanmu. Di antara kamu ada yang dikembalikan pada usia yang tua renta (pikun), sehingga dia tidak mengetahui lagi sesuatu yang pernah diketahuinya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha kuasa”.

Wahbah Az-Zuhaili (2013) dalam tafsirnya menjelaskan tua renta dalam konteks ayat tersebut adalah pikun. Tidak setiap orang akan melalui fase ini. Beliau mengatakan, siapa pun yang membaca Al-Qur'an, maka tidak akan memasuki fase ini. Gambaran demensia juga merupakan salah satu bentuk kuasa Allah menjadikan sebagian orang kembali kepada usia “yang buruk”. Buruk di sini adalah orang tersebut seolah tidak mengetahui apa-apa, menjadi bodoh layaknya anak-anak, serta pelupa karena lemahnya ingatan.

Demensia tidak hanya berdampak pada turunnya kualitas hidup pasien, tetapi juga berdampak secara ekonomi dan sosial bagi keluarga atau orang yang merawat pasien. Pengasuh pasien diperkirakan kehilangan 143,1 jam per bulan untuk merawat pasien. Angka itu setara 4,7 jam sehari. Waktu yang hilang tersebut digunakan untuk menemani orang dengan demensia (ODD) melakukan kegiatan sehari-hari, seperti makan dan mandi. Waktu juga digunakan memantau ODD, misalnya, saat berjalan-jalan agar tidak tersesat.

Banyaknya waktu yang hilang, terutama jika pelaku rawat masih berada di usia produktif untuk bekerja. Kondisi ini akan berdampak ke ekonomi dan hal lain. Berdasarkan survei Alzheimer Indonesia (Alzi), hampir 40 persen pengasuh menghabiskan Rp 1-3 juta per bulan untuk merawat anggota keluarga dengan demensia. Adapun 15 persen pengasuh lain menghabiskan Rp 5-10 juta per bulan untuk perawatan. Itu berarti pengeluaran pengasuh untuk merawat ODD sekitar Rp

12-120 juta per tahun. Padahal, pendapatan per kapita penduduk Indonesia pada 2019 adalah Rp 59 juta per tahun. Adapun pendapatan per kapita pada 2020 adalah Rp 57,3 per tahun, sementara pada 2021 Rp 62,2 juta per tahun.

Di sisi lain, sebagian pengasuh berusia produktif mesti mengasuh anak dan orangtua sekaligus. Beban mereka—yang disebut generasi *sandwich*—menjadi lebih berat jika orangtua mengalami demensia. Beberapa dari mereka pun meninggalkan pekerjaan demi merawat keluarga.

Tahapan Perkembangan dari Normal ke Demensia

Proses perkembangan dari normal ke demensia diklasifikasikan ke dalam empat tahap. Tahap pertama disebut penurunan kognitif subyektif (*subjective cognitive decline/SCD*). Pasien hanya memiliki gejala subyektif berupa kelupaan, diikuti dengan gangguan kognitif ringan yang terkadang mengganggu dalam kehidupan sehari-hari.

Tahapan ini diikuti oleh adanya *Mild Cognitive impairment* (MCI) ketika gejala-gejala berkembang lebih lanjut dalam kehidupan sehari-hari, sehingga pasien menjadi sulit untuk mandiri. 5-20% pasien MCI diperkirakan akan mengalami demensia dalam satu tahun. Meski demikian, MCI juga telah dilaporkan dapat kembali ke fungsi kognitif normal, sehingga diagnosis dini dan pencegahan demensia pada tahap MCI adalah sangat penting (Takakura, 2024).

Gangguan memori merupakan ciri utama dari kebanyakan demensia, namun gambaran klinis akibat penyakit serebral sebagian besar tergantung pada lokasi dan luasnya lesi. Selain itu, seringkali dijumpai gangguan berbahasa juga pada demensia.

Gejala dan Komplikasi

Gejala penyakit demensia yang berjalan secara perlahan menyebabkan banyak orang merasa masalah ingatan yang dialami hanya bagian dari bertambahnya usia. Menurut WHO, gejala demensia dapat dibagi menjadi demensia ringan, sedang, atau berat. Pembagian gejala ini disesuaikan dengan tingkat gangguan neurokognitif dan fungsional, serta tingkat kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

- Demensia Ringan

Pasien dengan demensia ringan masih mungkin untuk hidup mandiri. Pasien tersebut masih dapat mengambil bagian dalam komunitas atau kegiatan sosial. Pada demensia ringan, hal yang umum dialami pasien adalah kesulitan membuat keputusan yang kompleks, membuat rencana, atau mengurus keuangan, seperti menghitung uang kembalian dan membayar tagihan.

- Demensia Sedang

Pasien dengan demensia sedang mengalami kesulitan dalam melakukan kegiatan sehari-hari, mulai kehilangan memori secara signifikan, kesulitan untuk menentukan suatu pilihan, dan mudah bingung. Hal ini menyebabkan pasien tersebut memerlukan bantuan saat berada di luar rumah dan hanya mampu mengerjakan pekerjaan rumah yang sederhana.

- Demensia Berat

Pasien dengan demensia berat biasanya ditandai dengan gangguan memori yang berat dan kadang disertai disorientasi waktu dan tempat. Pasien tersebut sudah tidak mampu membuat penilaian atau memecahkan masalah, serta mengalami kesulitan dalam memahami apa yang terjadi di

sekitar mereka. Pasien tersebut sepenuhnya bergantung kepada orang lain untuk perawatan pribadi dasar dalam kegiatan sehari-hari, seperti untuk mandi dan makan. Ketidakmampuan mengendalikan Buang Air Kecil dan Besar.

Diagnosis

A. Anamnesis

Anamnesis harus mencakup secara rinci riwayat medis, keluarga, obat-obatan, dan penggunaan NAPZA. Beberapa hal yang dapat ditanyakan pada saat anamnesis adalah apa masalah yang terjadi pada pasien, mengapa pasien baru datang sekarang, sejak kapan keluhan ini terjadi, bagaimana pasien dan keluarga mengatasi situasi tersebut, di mana masalah terjadi, dan siapa yang mengeluhkan lupa pada pasien.

Beberapa hal tambahan yang perlu ditanyakan dalam sejarah, meliputi:

- Pendidikan dan Pekerjaan

Riwayat pendidikan dan pekerjaan memberikan petunjuk mengenai fungsi kognitif di masa lampau yang dapat memengaruhi hasil skrining kognitif.

- Nafsu Makan

Penurunan nafsu dan berat badan dapat terjadi pada tahap awal beberapa demensia, dan perubahan pola makan sering dijumpai.

- Suasana Hati

Kecemasan, murung dan kesedihan dapat memengaruhi fungsi memori, dan konsentrasi.

- Pola Tidur

Siklus tidur dan terjaga ODD seringkali berbeda dibanding ketika masih di usia lebih muda. Tidak jarang dijumpai ODD justru tidur di pagi hari dan terjaga penuh di malam hari.

- Penggunaan Obat

Penggunaan obat tertentu dapat mengganggu kognisi, misalnya karena efek antikolinergik atau efek mengantuk.

B. Pemeriksaan Fisik

Pemeriksaan fisik ditujukan untuk memeriksa fungsi kognitif, fungsi neurologis, dan adanya penyakit sistemik lain yang dapat memengaruhi demensia. Pemeriksaan kognitif mengidentifikasi keberadaan, keparahan, dan sifat gangguan kognitif (misalnya: memori versus bahasa), dan harus mempertimbangkan faktor budaya, bahasa, pendidikan, dan faktor lain seperti kecemasan dan kurang tidur.

Salah satu alat skrining yang umum digunakan adalah *Montreal Cognitive Assessment* (MoCA). Skrining ini membutuhkan sekitar 10 menit untuk diberikan dan berguna dalam deteksi dini gangguan kognitif. Selain MoCA, terdapat skrining *Mini-Mental State Examination* (MMSE) yang dikembangkan lebih dari 4 dekade yang lalu.

Pemeriksaan neurologis mengevaluasi bukti objektif masalah pada saraf dan otak. Pemeriksaan fisik secara menyeluruh juga tetap dilakukan untuk mengidentifikasi penyakit yang mungkin berhubungan dengan penyebab demensia. Pemeriksaan fisik lain untuk menyingkirkan penyebab jantung, metabolik, dan lainnya, dapat dipertimbangkan untuk menyingkirkan penyebab reversibel dari gangguan kognitif, seperti gangguan kejiwaan dan disfungsi tiroid.

C. Pemeriksaan Penunjang

Terdapat beberapa pemeriksaan penunjang yang dapat dilakukan untuk mendukung diagnosis demensia. Pemeriksaan penunjang biasanya mencakup pemeriksaan darah (B12 dan TSH) dan pencitraan neurologis otak menggunakan MRI atau CT untuk mengidentifikasi kelainan pada otak.

Tata Laksana dan Perawatan

Pasien dengan demensia dapat menunjukkan berbagai gangguan kognitif dan gejala neuropsikiatri yang perlu ditangani lebih lanjut. Perawatan pasien dengan demensia harus didasarkan pada evaluasi psikiatris, neurologis, dan medis umum yang menyeluruh. Berikut ini merupakan tata laksana yang dapat dilakukan pada pasien dengan demensia:

A. Pengobatan Gejala Kognitif

Pengobatan dapat berupa terapi dengan menggunakan *inhibitor cholinesterase* (*donepezil*, *rivastigmine*, atau *galantamine*) ataupun antagonis *N-methyl-D-aspartate* (*memantine*).

B. Pengobatan lain sesuai gejala yang ditampilkan

Pengobatan dapat berupa antidepresan jika ada gangguan suasana perasaan. Jika terdapat gejala seperti sering marah-marah tanpa alasan, sering berbicara sendiri atau curiga berlebihan, sering pula ditambahkan antipsikotik. Obat untuk membantu tidur juga dipertimbangkan untuk menangani masalah kesulitan tidur.

Kesimpulan

Demensia memiliki tujuh belas faktor risiko, di antaranya adalah hipertensi, mengunyah tembakau, rasio pinggang-pinggul tinggi, kebiasaan merokok, cedera kepala, kelebihan berat badan, asupan alkohol, diabetes, stroke, riwayat keluarga, obesitas, penyakit arteri coroner, depresi, faktor pendidikan, epilepsi, dan gangguan pola tidur. Berbagai kondisi fisik yang mungkin memengaruhi membuat pentingnya mengelola kesehatan tubuh dan mental lebih baik, yaitu perlunya rutin memeriksakan kesehatan guna mendeteksi adanya penyakit degenerative yang dapat menjadi predisposisi Demensia. Pencegahan demensia juga dapat diupayakan dengan pemberian edukasi tentang penuaan. Simulasi kognitif diharapkan dapat mencegah seseorang dari demensia, misalnya dengan senam otak, olahraga, permainan seperti teka-teki silang, jigsaw dan sebagainya. Islam menunjukkan bahwa Allah Swt. akan mengembalikan sebagian manusia pada usia yang tua renta. Namun tidak setiap usia tua renta akan mengalami pikun, sebagaimana Wahbah Az-Zuhaili salah seorang ulama terkemuka mengatakan siapa pun yang membaca Al-Qur'an, maka tidak akan mengalami pikun. Oleh sebab itu, membaca Al-Qur'an merupakan salah satu pencegah demensia menurut Islam.

Referensi

Al-Qur'an dan Terjemahannya. (2016). Kementerian Agama Republik Indonesia. Jakarta: Pustaka Agung Harapan.

Agustin, S. (2022), Pikun: Gejala Demensia yang Perlu Pengobatan, available at <https://www.alodokter.com/pikun-gejala-demensia-yang-perlu-pengobatan>

Az-Zuhaili, W. (2013). Tafsir Al-Munir. Jakarta: Gema Insani.

Fadilasari, I. (2024). Terhindar dari Pikun di Usia Tua, Baca Doa Ini, Available at <https://lampung.nu.or.id/syiar/terhindar-dari-pikun-di-usia-tua-baca-doa-ini-HzqCK>

Gandhawangi, S. (2022), Demensia berdampak Sosial dan Ekonomi, Available at <https://www.kompas.id/baca/kesehatan/2022/05/27/isu-sosial-dan-ekonomi-di-balik-demensia>

Ingkiriwang, E., Andri, A., Salikur, S, R ML., Veronica V. (2023). Prevalensi Demensia pada Lansia di Panti Werdha Budi Mulia Jelambar JMedScientiae, 2(2). Available from: <https://ejournal.ukrida.ac.id/index.php/ms/article/view/3103>

Prayoga, Y. (2023), Makna Lansia dalam Pandangan Islam, available at <https://lampung.nu.or.id/keislaman/makna-lansia-dalam-pandangan-islam-janghhttps://lampung.nu.or.id/keislaman/makna-lansia-dalam-pandangan-islam-jangh>

Priastana, I.K.A., Nurmalisyah, F.F, (2020), Faktor Risiko Kejadian Demensia Berdasarkan Studi Literatur, *Jurnal Ilmiah Panmed*, 15(2): 279-282.

Safitri, F.D., Pradana, A.A. (2021), Hubungan tingkat Pengetahuan dan Pencegahan Demensia pada Lansia, *Public Health and Safety International Journal*, 1(2): 80-87.

Takakura, T. (2024), Nutrition, Exercise, and Cognitive Rehabilitation for Dementia Prevention, Reviews, *Juntendo Medical Journal*, 70(1), 9-22.

MENGHINDARI PENYAKIT KEGANASAN REPRODUKSI DALAM TINJAUAN MEDIS DAN ISLAM

Oleh:
dr. Fita Maulina, SpOG



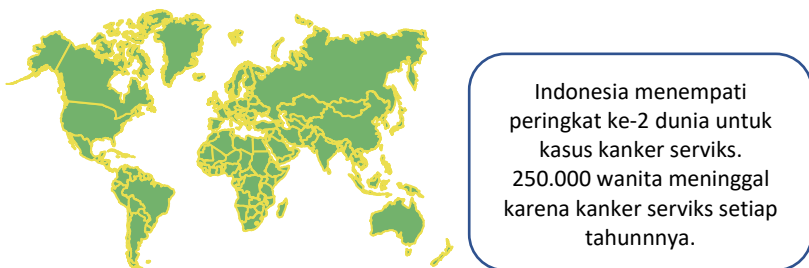
MENGHINDARI PENYAKIT KEGANASAN REPRODUKSI DALAM TINJAUAN MEDIS DAN ISLAM

dr. Fita Maulina, SpOG

Pendahuluan

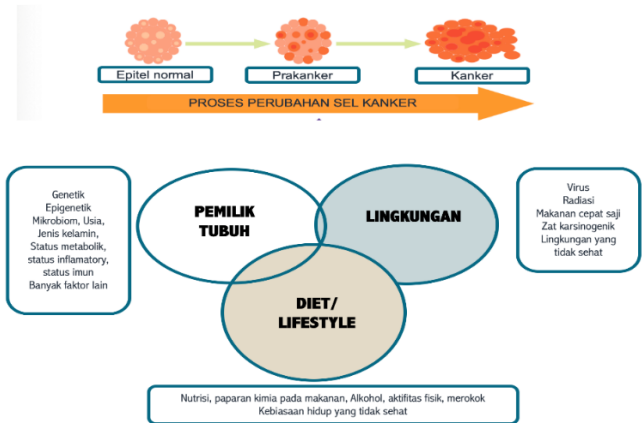
Setiap wanita beresiko menderita penyakit kanker. Angka kejadian kanker di Indonesia (136,2 per 100.000 penduduk) berada pada urutan ke-8 di Asia Tenggara, dan kanker payudara masih menempati peringkat pertama untuk kanker pada wanita yaitu 42,1 per 100.000 penduduk dengan rata rata kematian 17 per 100.000 penduduk.

Berdasarkan data Riskesdas, prevalensi tumor/ kanker di Indonesia menunjukkan adanya peningkatan dari 1,4 per 1000 penduduk di tahun 2013 mejadi 1,79 per 1000 penduduk pada tahun 2018, dan terus meningkat sampai sekarang. Peningkatan ini sangat memprihatinkan dikarenakan seringkali pasien datang sudah di stadium lanjut. Padahal kematian akibat kanker bisa diturunkan bila pasien yang memiliki resiko tinggi lebih paham untuk melakukan deteksi dini dan menghindari faktor resiko penyebab kanker.



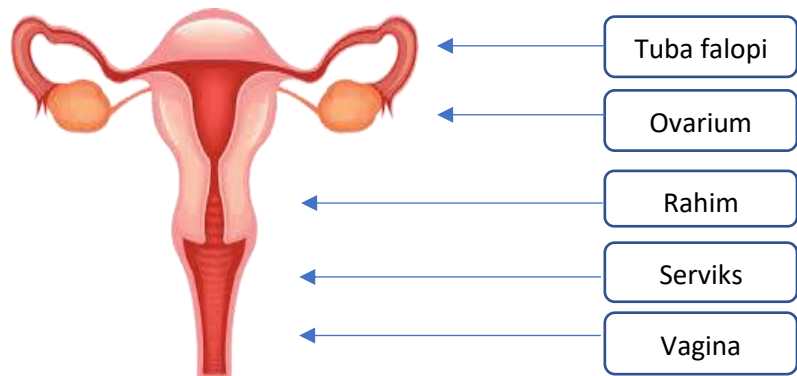
Gambar 1. Data Kanker Mulut Rahim (The Global Cancer Observatory, 2020).

Penting diketahui bahwa keganasan kanker terjadi tidak melalui proses yang sebentar, dan dipengaruhi dengan banyak faktor resiko, tentu faktor genetik memegang peran tertinggi untuk seorang wanita menderita kanker.

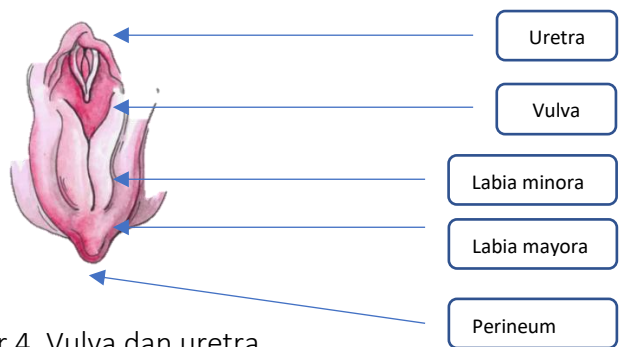


Gambar 2. Perubahan sel normal

Berikut adalah organ reproduksi wanita yang normal:



Gambar 3. Organ reproduksi wanita



Gambar 4. Vulva dan uretra

Faktor Resiko dan Gejala Seorang Wanita Menderita Keganasan Organ Reproduksi

Setiap bagian organ reproduksi seorang wanita bisa mengalami perubahan menjadi keganasan, sehingga sangat penting jika seseorang bisa melakukan pencegahan, atau paling tidak mendeteksi sejak dini apa saja faktor resiko dan gejala dari keganasan organ reproduksi. Berikut adalah faktor resiko terjadinya keganasan pada wanita:

1. Usia
2. Ras / suku
3. Genetik / turunan
4. Belum pernah menikah
5. Belum memiliki anak
6. Menikah di usia muda (dibawah 18 tahun)
7. Berganti ganti pasangan
8. Tidak pernah berolah raga

9. Merokok ataupun perokok pasif
10. Melahirkan pervaginam beberapa kali
11. Pemakaian kontrasepsi hormonal jangka panjang
12. Memiliki keluarga dengan kanker usus, kanker payudara dan kanker rahim
13. Gangguan nutrisi (obesitas / *underweight*)
14. Gaya hidup (merokok, begadang, olah raga, dll.)
15. Radikal bebas (makan makanan tinggi pengawet dan bahan karsinogenik)

Dari faktor resiko yang dijabarkan diatas, dibawah ini saya akan jelaskan beberapa, misalnya bila kita membahas usia, usia berpengaruh pada kemungkinan terjadinya keganasan pada wanita, karena semakin tua usia seseorang maka akan meningkatkan risiko terjadinya perubahan sel normal menjadi sel kanker, sehingga wajar bila banyak kasus kanker mengenai wanita usia tua.

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menjelaskan bahwa umur ideal menikah adalah 21 tahun untuk perempuan, dikarenakan dibawah usia tersebut perkembangan fisik dan mental belum matang, sehingga berhubungan seksual di bawah usia 21 tahun pada mulut rahim yang belum matang akan meningkatkan resiko perkembangan kanker lebih tinggi akibat lebih mudahnya paparan HPV pada organ immature/ yang belum matang tersebut.

Untuk wanita yang sudah berhubungan rutin sejak usia muda dan didapati adanya penyakit menular seksual selama hidupnya seperti chlamidia, herpes, sifilis didapati lebih rentan

terkena kanker serviks, ditambah lagi bila memiliki kebiasaan sering bergonta ganti pasangan, maka akan meningkatkan resiko terinfeksi virus HPV dari kebiasaan tersebut. Hal itu dikarenakan penyebab penularan HPV paling tinggi adalah berhubungan dengan pasangan yang sudah terinfeksi HPV sebelumnya.

Dalam pandangan Islam, berganti pasangan tanpa pernikahan yang sah termasuk kedalam perbuatan zina. Allah Swt. berfirman dalam surah Al-Isra ayat 32 tentang larangan berzina:

وَلَا تَقْرُبُوا الزَّيْنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا ﴿٣٢﴾

“Janganlah kamu mendekati zina. Sesungguhnya [zina] itu adalah perbuatan keji dan jalan terburuk”.

Dilain sisi, tidak menikahnya seorang wanita dan tidak hamilnya wanita di usia reproduksi aktif (25-35 tahun) bisa menyebabkan peningkatan terjadinya keganasan pada sel tubuhnya, termasuk juga pada organ reproduksi wanita tersebut. Hal ini diakibatkan tingginya paparan hormon estrogen pada organ wanita tersebut sepanjang hidupnya yang mampu mengakibatkan stimulasi berlebihan pada suatu sel secara jangka panjang, dan hal ini akan menstimulasi terjadinya mutasi / perubahan kromosomal pada suatu sel normal menjadi ganas.

Islam menganjurkan manusia untuk menikah bila sudah siap. Nabi Muhammad Saw. bersabda dalam Hadits riwayat Al-Bukhori dan Muslim:

يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنْ اسْتَطَاعَ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصَرِ وَأَخْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ

"Wahai sekalian pemuda, siapa saja di antara kalian yang telah memiliki kemampuan, maka hendaklah dia menikah, karena menikah itu dapat menundukkan pandangan, dan juga lebih bisa menjaga kemaluan. Namun, siapa saja yang belum mampu, hendaklah dia berpuasa, sebab hal itu dapat meredakan nafsunya."

Bahkan Rasulullah Saw telah mencontohkan perbuatan menikah. Dan Beliau Saw bersabda didalam riwayat lain:

النِّكَاحُ مِنْ سُنَّتِي فَمَنْ رَغِبَ عَنْ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي

"Nikah itu adalah sunnahku, barangsiapa tidak senang dengan sunnahku, maka bukan golonganku."

Selain menikah, kebiasaan berolah raga juga bisa untuk mencegah terjadinya keganasan / kanker pada sel. Aktivitas fisik apapun yang menggunakan otot, baik olah raga khusus atau hanya dengan rajin berjalan, stretching otot, dan pergerakan tangan serta kaki yang simpel dan bahkan sering tanpa disadari juga mempengaruhi proses metabolisme pada tubuh dan memengaruhi kerentanan terhadap kanker. Olah raga merupakan faktor non genetika yang menyebabkan ekspresi gen organisme berubah.

Islam mendukung pemeluknya berolahraga untuk menjadi kuat dan sehat, baik secara jasmani maupun rohani. Islam menunjukkan keutamaan kekuatan dan kesehatan sebagai modal besar di dalam beramal saleh dan beraktivitas di dalam urusan agama dan urusan dunia. Nabi Muhammad Saw. bersabda:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَيَّ اللَّهُ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ.

"Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah Swt."

Agama Islam juga sudah mengingatkan manusia untuk menjaga tubuh dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan tidak berlebihan. Allah Swt. berfirman dalam surah Al-Baqarah ayat 57:

وَوَهَبْنَا لَكُمْ السَّلَٰوَةَ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّاءَ وَالسَّلَٰوَةَ قُلْ كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَكِنْ كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ

"Kami menaungi kamu dengan awan dan Kami menurunkan kepadamu manna dan salwa. Makanlah (makanan) yang baik-baik dari rezeki yang telah Kami berikan kepadamu. Mereka tidak menzalimi Kami, tetapi justru merekalah yang menzalimi diri sendiri."

Makna dari "Makanlah (makanan) yang baik-baik dari rezeki yang telah Kami berikan kepadamu." menunjukkan bahwa Allah Swt. telah memerintahkan manusia untuk mengonsumsi yang sehat dan baik, namun manusia itu sendiri yang menzalimi diri mereka sendiri dengan cara memakan sesuatu yang dilarang dan tidak baik.

Begitupula pada pasien yang menderita gangguan nutrisi seperti obesitas, kebiasaan buruk dalam memilih makanan cepat saji yang memiliki rendah nutrisi, serta mengonsumsi makanan tinggi radikal bebas juga berdampak pada semakin tingginya stress oksidatif pada sel didalam tubuh wanita tersebut, yang berakibat terhambatnya proses regenerasi sel yang bertujuan mempertahankan sel agar tetap sehat dan semakin membuat sel kanker berpotensi berkembang. Selain itu, hormon leptin juga meningkat pada wanita dengan obesitas,

yaitu leptin merangsang terjadinya proliferasi sel. Jadi pada wanita dengan kasus obesitas, selain terjadi stimulasi pembentukan sel kanker, proses jumlah sel yang tumbuh berlebihan semakin tinggi.

Untuk mengetahui berat badan saat ini sudah ideal, perlu memakai cara pengukuran dibawah ini:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Kategori	IMT (kg/m ²)
Berat badan kurang	<18,5
Berat badan normal	18,5 – 22,9
Berat badan berlebih	23 – 24,9
Obesitas I	25 – 29,9
Obesitas II	≥ 30

Gambar 5. Indeks Masa Tubuh berdasarkan WHO

Untuk pemilihan kontrasepsi hubungannya dengan keganasan adalah karena KB suntik merupakan KB hormonal yang akan sangat dianjurkan dipilih untuk para wanita dengan faktor risiko rendah memiliki komorbid dan atau genetik kanker. Hal tersebut dikarenakan pemaparan hormon yang tinggi dari KB tersebut dapat menyebabkan peningkatan retensi urine yang akan berdampak ke peningkatan berat badan, peningkatan tahanan vascular / pembuluh darah yang akan menyebabkan terjadinya hipertensi / tekanan darah tinggi. Selain itu, banyak juga jurnal yang menyajikan data penelitian bahwa pemakaian KB lebih dari 5 tahun menyebabkan teraktivasi sel kanker pada wanita tersebut.

Memiliki banyak anak dan melahirkan pervaginam juga akan meningkatkan resiko terkenanya kanker serviks dikarenakan virus akan semakin mudah masuk dan berikatan

dengan trauma jalan lahir. Serviks yang sering mengalami trauma akan memiliki resiko terjadinya kanker lebih tinggi

Adapun pengaruh gizi dengan munculnya kanker menurut sebagian jurnal gizi dan kandungan mengatakan konsumsi vitamin anti radikal bebas dapat mencegah terjadinya perubahan sel normal menjadi sel kanker, dan itu benar adanya. Artinya nutrisi yang baik pada tubuh seorang wanita akan mampu mencegah proses terjadinya kanker, dan mengkonsumsi vitamin secara rutin berpengaruh pada imunitas tubuh, pelepasan radikal bebas, anti inflamasi dan pencegahan kerusakan DNA serta vitamin anti radikal bebas seperti vitamin D, E dan C mampu memutus rantai kerusakan sel pada tubuh manusia.

Dalam pandangan Islam, mengkonsumsi makanan sehat dan tinggi vitamin seperti madu dan kurma sudah ditulis di dalam Al-Qur'an surah Al-Nahl ayat 69:

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا
شَرَابٌ مُخْتَلَفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ
يَتَفَكَّرُونَ

"Kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu ke luar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya. Di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkan."

Kementerian Agama RI menjelaskan bahwa di dalam madu terdapat kandungan yang bermanfaat bagi daya tahan tubuh dan obat yang dapat menyembuhkan bagi beberapa penyakit manusia.

Keluhan penyakit keganasan

Berikut adalah keluhan / gejala seorang wanita penderita keganasan reproduksi:

1. Perdarahan setelah menopause
2. Perdarahan setelah berhubungan
3. Nyeri perut saat dan antara menstruasi
4. Penurunan berat badan
5. Penurunan nafsu makan
6. Jika keganasan mengenai area vulva, maka bisa dilihat adanya perubahan warna pada area yang terkena
7. Nyeri pada panggul
8. Gangguan berkemih dan gangguan BAB
9. Perut membesar
10. Keputihan berbau, berwarna dan terus berulang
11. Perdarahan memanjang saat dan atau diantara menstruasi.

Karakteristik penyakit keganasan

Penyakit keganasan reproduksi memiliki beberapa karakteristik, diantaranya: terjadi pembesaran pada lokasi berkembangnya tumor dengan tumbuh / membesar cepat, terjadi perubahan warna lebih kemerahan pada lokasi tumornya, dan terjadi peningkatan suhu, memiliki kemampuan

untuk menekan sel sehat sekitarnya, menyebabkan nyeri tekan, terjadi penurunan nafsu makan, penurunan berat badan, terjadi keluhan-keluhan yang sesuai dengan lokasi tumbuhnya kanker, misalnya bila kanker tumbuh di rongga perut, maka akan menimbulkan keluhan susah BAK, konstipasi serta nyeri panggul.

Tahapan pemeriksaan resiko keganasan pada organ reproduksi wanita

Pada wanita yang memiliki resiko tinggi menderita keganasan, maka sebaiknya melakukan skrining dan pencegahan sejak dini, disaat tidak ada gejala sama sekali, misalkan pada kasus anak perempuan dari ibu yang menderita kanker serviks, maka disarankan sejak usia 9 tahun sudah mendapatkan vaksin pencegahan kanker serviks. Begitu pula pada kasus wanita yang memiliki kerabat kanker usus / payudara dan lainnya, sebaiknya sejak menstruasi pertama sudah mendapatkan edukasi perihal kesehatan organ reproduksi.

Konseling akan termasuk didalamnya membahas siklus menstruasi dan keluhan menstruasi. Setelah itu, dokter spesialis kandungan akan melakukan pemeriksaan fisik dengan melihat, apakah terdapat pembesaran organ dan lainnya. Lalu dilanjutkan pemeriksaan ginekologi / lokalis, yaitu memeriksa bagian vulva uretra. Bila memang masih gadis, maka akan dilanjutkan dengan ultrasonografi transrektal. Dan bila sudah menikah, maka setelah dilakukan pemeriksaan vulva uretra secara tampilan luar, lalu akan dilanjutkan dengan melihat bagian dalam vagina dengan menggunakan cocor bebek / inspekulo dan dilanjutkan dengan ultrasonografi transvaginal. Bila didapatkan ada kelainan, maka akan disarankan untuk dilakukan pemeriksaan tambahan seperti pemeriksaan laboratorium darah, memeriksa resiko keganasan dengan memeriksa CA125/ CEA/AFP dan/atau lainnya untuk inspekulo

bila didapatkan kecurigaan keganasan, maka akan dilakukan pemeriksaan IVA test / Papsmear, bahkan biopsi leher rahim untuk kemudian bila dari hasil didapatkan memang ada resiko keganasan, maka akan dirujuk ke dokter kandungan subspesialis onkologi untuk tatalaksana lebih lanjut.

Kesimpulan

Penyakit keganasan reproduksi wanita bisa diketahui sejak dini dan bisa dicegah. Memeriksa diri ke dokter spesialis kandungan, baik hanya konsultasi ataupun dengan pemeriksaan, bahkan langsung memutuskan melakukan penyuntikan vaksin anti kanker serviks akan sangat bermanfaat untuk pencegahan keganasan. Selain itu, betapa pentingnya mengetahui silsilah keluarga dan menjaga pola hidup seperti berolah raga, mengonsumsi makanan rendah lemak, tanpa pengawet, rendah bahan karsinogenik dan tinggi vitamin anti radikal bebas akan sangat bermanfaat untuk mencegah terkenanya penyakit keganasan organ reproduksi wanita. Dalam pandangan Islam, keganasan reproduksi wanita dicegah dengan cara menganjurkan umatnya untuk menikah, dan melarang umatnya untuk berganti-ganti pasangan. Islam juga menganjurkan umatnya untuk berolahraga dan mengonsumsi makanan yang sehat dan tidak berlebihan.

Referensi

American Cancer Society. (2020). Cervical Cancer Cause, Risk factors and Prevention.

Circulating 25-hydroxyvitamin D and survival in women with ovarian cancer. (2020). *The American Journal of Clinical Nutrition*, 102(1), 157-163.

Indonesian Society of Gynecologic Oncology. (2018). Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Kanker Serviks HOGI. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). Pedoman nasional pelayanan Kedokteran Kanker Serviks. Jakarta: Komite Penanggulangan Kanker Nasional.

Kjaer, S. K., Van den Brule, A. J. C., Svare, E. I., Engholm, G., Sherman, M. E., Poll, P. A., Walboomers, J. M., Bock, J. E., & Meijer, C. J. L. M. (1998). Different risk factor patterns for high-grade and low-grade intraepithelial lesions on the cervix among HPV-positive and HPV-negative young women. *International Journal of Cancer*, 76(5), 613-617.

Komite Penganggulangan Kanker Nasional. (2021). Panduan penatalaksanaan kanker serviks. Diakses pada 2021.

National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. (2024). Ovarian Cancer risk factor. Division of Cancer Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention.

The Global Cancer Observatory (GLOBOCAN). (2020). Cancer fact sheets: Indonesia.

Weis, V. G., Petersen, C. P., Weis, J. A., Meyer, A. R., Choi, E., Mills, J. C., & Goldenring, J. R. (2017). Maturity and age

influence chief cell ability to transdifferentiate into metaplasia. *American Journal of Physiology - Gastrointestinal and Liver Physiology*, 312(1), G67-G76.

World Cancer Research Fund & American Institute for Cancer Research. (2018). Diet, nutrition, physical activity and cancer: A Global Perspective, a summary of the third expert report.

World Health Organization. (2017). Cervical cancer screening and management of cervical precancers: Training of health staff in VIA, HPV detection test and cryotherapy. WHO.

Zhang, S., , dkk. (2020). Cervical cancer: Epidemiology, risk factors and screening. *Chinese Journal of Cancer Research*, 32(6), 691-698.

ETIKA ISLAM DI ERA DIGITAL DALAM KESADARAN KEAMANAN INFORMASI DAN DATA PRIBADI

Oleh:

Ahmad Sabiq, S.Kom., M.Kom.



ETIKA ISLAM DI ERA DIGITAL DALAM KESADARAN KEAMANAN INFORMASI DAN DATA PRIBADI

Ahmad Sabiq, S.Kom., M.Kom.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia, terutama dalam cara berinteraksi, berbagi informasi, dan mengelola data pribadi. Namun dibalik kemudahan dan kecepatan yang ditawarkan teknologi, terdapat ancaman yang berbahaya terhadap privasi dan keamanan data pribadi. Islam sebagai pedoman hidup umat muslim telah mengatur etika dalam menjaga privasi dan amanah terhadap informasi. Artikel ini membahas bagaimana etika Islam dapat diterapkan di era digital, khususnya mengenai kesadaran dalam keamanan informasi dan data pribadi. Gambar 1 menunjukkan bahwa Indonesia termasuk 10 negara dengan kebocoran data terbesar.



Gambar 1. 10 Negara dengan kebocoran data terbesar.

Prinsip Etika Islam dalam Privasi dan Keamanan Informasi

1. Konsep Privasi dalam Islam

Dalam Al-Qur'an, Allah telah mengatur etika privasi. Salah satu ayat yang menjadi pedoman adalah:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتًا غَيْرَ بُيُوتِكُمْ حَتَّى تَسْتَأْذِنُوا
وَتُسَلِّمُوا عَلَى أَهْلِهَا ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ

"Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu memasuki rumah yang bukan rumahmu sebelum meminta izin dan memberi salam kepada penghuninya. Demikian itu lebih baik bagimu agar kamu mengambil pelajaran." (QS. An-Nur: 27).

Ayat ini menegaskan pentingnya menghormati privasi orang lain sebagai hak dasar yang harus dijaga. Dalam konteks digital, hal ini berarti kewajiban untuk tidak mengakses, menyimpan, atau menyebarkan data pribadi orang lain tanpa izin yang sah. Privasi dalam dunia digital mencakup data identitas, aktivitas online, lokasi, dan komunikasi pribadi. Ketidakhormatan terhadap privasi dapat terjadi dalam berbagai bentuk, seperti penyalahgunaan informasi oleh pihak ketiga, kebocoran data akibat kelalaian, atau peretasan yang disengaja. Islam menekankan pentingnya meminta izin dalam setiap interaksi, baik secara fisik maupun virtual, sebagai bentuk adab dan etika yang melindungi martabat manusia. Oleh karena itu, setiap individu memiliki tanggung jawab moral dan spiritual untuk berhati-hati dalam mengelola informasi dan tidak melanggar privasi orang lain, sebagaimana tuntunan dalam Al-Qur'an dan Hadits.

2. Amanah dalam Menjaga Informasi

Keamanan informasi adalah bentuk amanah. Allah berfirman dalam Surah Al-Anfal ayat 27:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَخُونُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ وَتَخُونُوا أَمَانَاتِكُمْ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mengkhianati Allah dan Rasul (Muhammad), dan (juga) janganlah kamu mengkhianati amanat-amanat yang dipercayakan kepadamu, sedang kamu mengetahui.”

Informasi yang diberikan atau diakses adalah amanah yang harus dijaga dengan penuh tanggung jawab, baik oleh individu maupun organisasi. Dalam konteks Islam, amanah adalah kepercayaan yang diberikan dan tidak boleh dikhianati, sebagaimana Allah SWT berfirman dalam Surah Al-Anfal ayat 27. Informasi yang mencakup data pribadi, komunikasi, maupun informasi sensitif harus dipandang sebagai hak yang harus dilindungi, tidak hanya secara hukum, tetapi juga secara moral dan spiritual.

Dalam dunia digital modern, menjaga amanah ini mencakup berbagai aspek, seperti menerapkan sistem keamanan data yang kuat, menggunakan teknologi enkripsi untuk melindungi informasi, dan memastikan data tidak disalahgunakan oleh pihak yang tidak berkepentingan. Di sisi individu, amanah terhadap data berarti tidak menyebarkan informasi tanpa izin, tidak melakukan akses ilegal terhadap data milik orang lain, dan bersikap hati-hati dalam menjaga keamanan perangkat. Di tingkat organisasi, kewajiban ini mencakup implementasi kebijakan keamanan informasi,

pelatihan karyawan tentang perlindungan data, serta memastikan bahwa setiap prosedur yang terkait dengan pengelolaan informasi selaras dengan etika Islam.

Kegagalan dalam menjaga amanah informasi bukan hanya berdampak pada kerugian material, tetapi juga melanggar nilai-nilai etika Islam yang menekankan kejujuran, tanggung jawab, dan kepercayaan. Oleh karena itu, setiap individu dan lembaga harus mengembangkan kesadaran dan kebijakan yang mendukung perlindungan informasi sebagai bentuk pengamalan amanah dalam kehidupan sehari-hari.

3. Larangan Memata-Matai dan Melakukan Pencurian Data

Islam secara tegas melarang tindakan memata-matai dan mencuri data pribadi orang lain. Hal ini disebutkan dalam Al-Qur'an Surah Al-Hujurat ayat 12:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ
وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا

“Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan prasangka (kecurigaan), karena sebagian prasangka itu dosa. Dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain (tajassus) dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain.”

Ayat ini melarang perilaku tajassus, yaitu tindakan mencari-cari kesalahan atau informasi orang lain secara sengaja. Dalam era digital, larangan ini dapat diartikan sebagai larangan mengakses, mengambil, atau mencuri data orang lain tanpa izin,

termasuk meretas akun, mencuri file, atau mengakses komunikasi pribadi orang lain.

Di era digital yang semakin maju dan kompleks ini, tindakan memata-matai telah berkembang menjadi ancaman yang lebih luas dan beragam, mencakup berbagai metode yang digunakan untuk mengakses, mengumpulkan, atau mencuri informasi pribadi seseorang tanpa izin. Kejahatan ini tidak hanya dilakukan oleh individu yang tidak bertanggung jawab, tetapi juga oleh organisasi atau pihak lain yang memiliki kepentingan tertentu, baik untuk tujuan ekonomi, politik, maupun kriminal. Beberapa contoh umum dari praktik memata-matai yang sering terjadi di dunia digital antara lain:

- Membuka email atau pesan pribadi orang lain tanpa izin merupakan pelanggaran privasi yang dapat mengakibatkan penyalahgunaan informasi, manipulasi data, atau bahkan pemerasan terhadap individu yang menjadi korban. Kepercayaan yang diberikan kepada seseorang dalam dunia digital seharusnya dihormati sebagaimana amanah yang dipercayakan dalam kehidupan nyata.
- Mengakses akun media sosial teman, keluarga, atau rekan kerja secara diam-diam tanpa sepengetahuan dan izin mereka adalah tindakan yang tidak hanya melanggar etika, tetapi juga dapat memiliki konsekuensi hukum. Penggunaan informasi yang diperoleh secara tidak sah ini dapat berujung pada pencemaran nama baik, peretasan akun, atau bahkan tindak kriminal lainnya.
- Menggunakan perangkat lunak khusus seperti keylogger atau spyware untuk memantau aktivitas online seseorang tanpa sepengetahuannya merupakan bentuk pelanggaran yang sangat serius. Teknologi ini sering kali digunakan oleh pihak yang memiliki niat jahat, seperti peretas atau individu yang

ingin mengendalikan kehidupan digital seseorang secara paksa.

Pencurian data mencakup berbagai tindakan yang bertujuan untuk memperoleh informasi pribadi seseorang tanpa persetujuan, sering kali dengan maksud yang merugikan. Tindakan ini dapat dilakukan oleh individu atau kelompok dengan motivasi beragam, seperti penipuan finansial, penyebaran informasi yang mencemarkan nama baik seseorang, atau bahkan untuk keuntungan ekonomi dan politik yang tidak sah. Dalam banyak kasus, pencurian data tidak hanya menyebabkan kerugian material bagi individu yang menjadi korban, tetapi juga dapat menimbulkan konsekuensi sosial yang lebih luas, seperti penyalahgunaan identitas atau manipulasi informasi. Oleh karena itu, memahami mekanisme pencurian data dan cara mencegahnya menjadi bagian penting dari kesadaran keamanan digital yang harus dimiliki oleh setiap individu. Hal tersebut meliputi sebagai berikut:

- **Hacking:** Menyusup ke sistem atau akun digital orang lain tanpa izin. Para peretas sering menggunakan celah keamanan dalam perangkat lunak atau jaringan untuk mendapatkan akses tidak sah.
- **Phishing:** Menipu seseorang untuk memberikan data pribadi melalui email palsu atau situs web tiruan. Pelaku menyamar sebagai entitas atau situs terpercaya untuk mencuri data pribadi, seperti kata sandi atau informasi finansial.
- **Malware:** Menggunakan virus atau program berbahaya untuk mencuri informasi sensitif, merusak sistem, atau mengambil alih kontrol perangkat Anda.

Pencurian data memiliki konsekuensi yang sangat luas, baik bagi individu, perusahaan, maupun institusi pemerintahan.

Dampak dari insiden pencurian data dapat merugikan dalam berbagai aspek, termasuk finansial, reputasi, dan keamanan. Dalam era digital yang semakin kompleks, kehilangan atau penyalahgunaan data pribadi dapat menyebabkan efek domino yang berdampak jangka panjang bagi korban. Berikut adalah beberapa dampak utama dari pencurian data:

1. **Kerugian Finansial:** Pencurian informasi kartu kredit atau akun bank dapat menyebabkan kerugian materi.
2. **Pencemaran Nama Baik:** Penyebaran informasi pribadi tanpa izin dapat merusak reputasi seseorang.
3. **Kehilangan Privasi:** Informasi yang bersifat pribadi bisa disalahgunakan oleh pihak tak bertanggung jawab.

Untuk memastikan penggunaan teknologi yang sesuai dengan prinsip etika Islam dan menjaga keamanan data pribadi, seseorang harus menghindari berbagai perilaku yang dapat membahayakan informasi serta privasi diri sendiri dan orang lain. Berikut beberapa langkah yang dapat diambil untuk menghindari perilaku yang tidak etis dalam penggunaan teknologi:

- Menjaga amanah terhadap informasi yang dipercayakan kepada individu.
- Tidak mencampuri urusan pribadi orang lain tanpa izin.
- Selalu meminta izin sebelum mengakses atau berbagi data.
- Menggunakan teknologi dengan cara yang halal dan bertanggung jawab.

Dengan memahami larangan ini, umat Islam diharapkan lebih berhati-hati dalam menggunakan teknologi, menghindari perbuatan yang dilarang, dan menjaga kehormatan diri serta orang lain dalam kehidupan digital.

2. Tantangan Keamanan Data Pribadi di Era Digital

1. Jenis Data Pribadi dan Keamanan

Data pribadi yang merupakan bagian dari identitas diri seseorang, dapat diklasifikasikan ke dalam dua jenis utama.

- **Identitas Offline:** Data yang dihasilkan saat individu berinteraksi secara langsung dalam kehidupan sehari-hari, seperti ketika berada di rumah bersama keluarga, beraktivitas di sekolah dengan teman-teman, atau bekerja di kantor bersama rekan kerja. Data ini meliputi informasi dasar seperti nama lengkap, alamat tempat tinggal, nomor telepon, serta riwayat pendidikan dan pekerjaan. Meskipun terlihat sederhana, data ini sangat berharga dan dapat digunakan untuk berbagai keperluan administratif, komunikasi, atau identifikasi. Contoh: kartu identitas, alamat tempat tinggal, dan riwayat pekerjaan.
- **Identitas Online:** Data yang muncul saat individu beraktivitas di dunia maya mencakup berbagai informasi pribadi yang terekam ketika menggunakan teknologi digital, seperti saat membuat akun media sosial, mengirim email, atau berinteraksi di berbagai platform online. Data ini bisa berupa nama pengguna atau username, alamat email, riwayat pencarian di internet, lokasi GPS saat menggunakan aplikasi peta, hingga kebiasaannya ketika berbelanja online atau menonton video.

Ketika seseorang mendaftarkan akun di platform media sosial, umumnya dia diminta untuk mengisi berbagai informasi pribadi, seperti nama lengkap, alamat email, nomor telepon, dan terkadang juga foto profil. Semua data ini secara otomatis terekam dalam sistem dan menjadi bagian dari "jejak digital" individu tersebut. Jika informasi ini tidak dikelola dengan baik

atau tidak dilindungi secara optimal, data pribadi tersebut berpotensi disalahgunakan oleh pihak yang tidak bertanggung jawab untuk berbagai tujuan, seperti pencurian identitas, manipulasi informasi, atau bahkan kejahatan siber yang lebih kompleks. Sebagai contoh, nama pengguna di media sosial, riwayat pencarian di internet, lokasi GPS yang dibagikan melalui perangkat pintar, serta pola komunikasi online dapat dianalisis dan dimanfaatkan oleh pihak ketiga tanpa sepengetahuan pemilik data. Oleh karena itu, memahami konsekuensi dari berbagi informasi secara daring dan mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan perlindungan privasi menjadi aspek yang sangat penting dalam penggunaan teknologi digital secara aman dan bertanggung jawab.

Data pribadi memainkan peran penting dalam berbagai sistem modern, seperti perbankan dan layanan digital lainnya. Untuk mengakses layanan ini, individu biasanya diminta memberikan informasi pribadi yang meliputi:

- **Data Identitas:** Nama lengkap, tanggal lahir, alamat, dan nomor identitas (KTP, SIM, atau paspor).
- **Data Keuangan:** Nomor rekening bank, kartu kredit, atau informasi dompet digital.
- **Data Kontak:** Nomor telepon dan alamat email yang digunakan untuk autentikasi dan komunikasi.

Ketika seseorang membuka akun bank atau mengakses layanan perbankan online, bank akan meminta verifikasi data pribadi seperti KTP, tanda tangan digital, dan kode OTP (One-Time Password). Data ini digunakan untuk memastikan bahwa pengguna yang mengakses layanan adalah pemilik sah dari akun tersebut. Jika data ini jatuh ke tangan yang salah, risiko seperti penipuan atau pencurian identitas bisa terjadi.

Dalam kehidupan sehari-hari, penggunaan data pribadi telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari berbagai layanan digital. Data ini digunakan oleh berbagai platform untuk memberikan layanan yang lebih personal, meningkatkan kenyamanan pengguna, serta mendukung kemudahan dalam transaksi digital. Namun penting bagi setiap individu untuk memahami bagaimana data mereka digunakan serta langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk melindungi privasi mereka. Berbagai layanan digital yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari memerlukan data pribadi pengguna untuk dapat beroperasi secara optimal. Berikut beberapa contoh utama bagaimana data pribadi digunakan dalam ekosistem digital:

1. **E-commerce:** Data kartu kredit, alamat pengiriman, dan riwayat pembelian digunakan untuk memfasilitasi transaksi daring, meningkatkan pengalaman belanja, dan menyediakan rekomendasi produk yang lebih relevan.
2. **Media Sosial:** Informasi profil pribadi, seperti nama, foto, dan preferensi pengguna, dimanfaatkan untuk membangun interaksi sosial, mengatur algoritma rekomendasi konten, serta menjadi sumber data bagi platform periklanan digital.
3. **Sistem Pendidikan:** Data akademik, seperti NISN, email institusional, dan nomor telepon, diperlukan untuk mengakses sistem e-learning, mengelola kehadiran, serta mendukung komunikasi antara peserta didik dan pengajar.

Kesadaran akan bagaimana data pribadi digunakan sangat penting agar setiap individu berhati-hati saat memberikan informasi di platform digital. Langkah pencegahan seperti menggunakan autentikasi dua faktor / two-factor authentication (2FA), tidak membagikan kode OTP kepada siapa pun, dan memverifikasi keabsahan layanan yang meminta data dapat

membantu melindungi privasi dan mencegah penyalahgunaan data pribadi.

2. Ancaman Keamanan Data

Ancaman dalam keamanan informasi dapat diartikan sebagai berbagai risiko atau bahaya yang berpotensi mengganggu kerahasiaan, integritas, dan ketersediaan data. Ancaman ini dapat datang dari berbagai sumber, baik internal maupun eksternal, dan dapat terjadi akibat kesalahan manusia, kelemahan sistem, atau serangan siber yang disengaja. Dalam kehidupan sehari-hari, ancaman ini serupa dengan risiko kehilangan barang berharga jika individu tidak berhati-hati menjaga keamanan pintu rumah atau menyebarkan informasi pribadi kepada orang yang salah. Oleh karena itu, memahami jenis-jenis ancaman ini menjadi langkah awal yang penting agar individu bisa mengambil tindakan pencegahan untuk melindungi data pribadi dan informasi penting dari penyalahgunaan atau kebocoran yang tidak diinginkan.

1. **Ancaman Internal:** Ancaman internal terjadi ketika karyawan atau mitra bisnis yang memiliki akses ke sistem, baik sengaja maupun tidak sengaja, membuka celah keamanan. Ini bisa disebabkan oleh kelalaian, ketidaktahuan, atau tindakan yang disengaja.

Ancaman ini dapat diibaratkan seperti seorang pekerja yang lupa mengunci pintu rumah atau memberikan kunci kepada orang yang tidak bertanggung jawab. Misalnya:

- **Kesalahan dalam Mengelola Data:** Karyawan yang ceroboh mengunggah file rahasia ke platform publik atau

menyimpan data sensitif di perangkat pribadi yang tidak aman.

- **Menggunakan Perangkat yang Terinfeksi:** Memasukkan USB atau perangkat yang mengandung virus ke dalam sistem kantor, sehingga memungkinkan malware menyebar.
- **Penggunaan Kata Sandi Lemah:** Karyawan menggunakan kata sandi yang mudah ditebak sehingga peretas dapat menyusup ke dalam sistem.

Dalam kehidupan sehari-hari, terdapat berbagai aktivitas yang tanpa disadari dapat menimbulkan ancaman terhadap keamanan informasi dan data pribadi. Aktivitas-aktivitas ini sering kali dianggap sepele, namun dapat dimanfaatkan oleh pihak yang tidak bertanggung jawab untuk memperoleh akses tidak sah terhadap informasi sensitif. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memahami beberapa contoh perilaku yang berisiko dan bagaimana mengantisipasi ancaman yang mungkin timbul akibatnya:

- Seorang karyawan membuka email dari pengirim yang tidak dikenal dan tanpa sadar mengunduh file berisi virus. Ini seperti membuka surat mencurigakan yang ternyata berisi racun.
- Penggunaan kata sandi "12345" di komputer kantor memudahkan orang lain masuk ke dalam sistem tanpa izin.
- Karyawan meninggalkan laptop yang berisi data penting di tempat umum tanpa pengamanan, sehingga berpotensi dicuri.

Untuk menghindari ancaman internal, langkah-langkah yang dapat dilakukan antara lain:

- Menggunakan perangkat lunak antivirus dan firewall yang diperbarui secara berkala.
- Membatasi akses ke data sensitif hanya untuk orang-orang yang benar-benar membutuhkan.
- Melatih karyawan tentang pentingnya menjaga keamanan data.

Pelatihan yang dilakukan secara sistematis dan sesuai dengan standar internasional seperti ISO/IEC 27001, bertujuan agar organisasi dapat menerapkan kebijakan keamanan informasi yang jelas, melakukan penilaian risiko secara berkala, serta menerapkan kontrol teknis dan administratif yang ketat guna melindungi data sensitif dari ancaman internal maupun eksternal. Selain itu, pelatihan ini harus mencakup kesadaran akan ancaman digital, teknik mitigasi risiko, serta tanggung jawab individu dalam menjaga keamanan informasi di lingkungan kerja.

Dengan memahami ancaman internal, setiap individu diharapkan lebih berhati-hati dan bertanggung jawab dalam mengelola data yang dipercayakan kepadanya. Tindakan kecil seperti memperbarui kata sandi atau berhati-hati dalam mengunduh file dapat mencegah masalah yang lebih besar di masa depan.

2. **Ancaman Eksternal:** Ancaman eksternal datang dari pihak luar yang berusaha merusak, mencuri, atau memanfaatkan data pribadi maupun sistem tanpa izin. Pihak ini disebut sebagai peretas atau hacker. Berikut adalah jenis-jenis peretas yang sering ditemui:

- Script Kiddie: merupakan peretas pemula atau amatir dengan pengetahuan teknologi yang sangat terbatas. Mereka biasanya hanya menggunakan perangkat lunak atau alat bantu yang sudah ada untuk menyerang sistem. Contohnya, seorang remaja yang mencoba meretas akun media sosial orang lain hanya dengan mengikuti panduan dari internet.
- Black Hats: Peretas ini memiliki keahlian yang lebih tinggi dan bertujuan jahat. Mereka menyusup ke dalam sistem komputer atau akun digital untuk mencuri data, mendapatkan keuntungan pribadi, atau bahkan merusak sistem. Contoh sehari-hari adalah seseorang yang mencuri informasi kartu kredit dan menggunakannya untuk belanja online tanpa izin pemilik kartu.
- Grey Hats: Peretas ini berada di antara peretas baik dan jahat. Mereka mungkin masuk ke sistem tanpa izin pemiliknya, tetapi bukan untuk tujuan kriminal. Biasanya, mereka hanya ingin mencari celah keamanan dan memberitahu pemilik sistem tentang kelemahan tersebut. Namun tindakan ini tetap melanggar etika dan hukum.
- Peretas Terorganisasi: Kelompok peretas yang bekerja secara terstruktur dan sistematis, sering kali dengan tujuan tertentu seperti keuntungan finansial, spionase, atau sabotase terhadap sistem digital suatu organisasi atau negara. Mereka dapat terdiri dari kelompok kriminal siber, kelompok yang didukung oleh negara, atau jaringan peretas yang memiliki kepentingan politik. Peretas terorganisasi biasanya memiliki sumber daya yang lebih besar dibandingkan individu peretas, sehingga mampu melakukan serangan yang lebih canggih dan

terkoordinasi. Seperti serangan terhadap infrastruktur penting seperti sistem perbankan atau jaringan listrik oleh kelompok peretas yang disponsori negara. Kelompok kriminal yang mencuri data kartu kredit secara massal untuk dijual di pasar gelap. Contoh lainnya adalah serangan ransomware yang dilakukan oleh kelompok peretas profesional yang meminta tebusan dalam bentuk mata uang kripto.

Dalam kehidupan sehari-hari tidak jarang ditemui berbagai bentuk percobaan kejahatan siber yang berusaha mengeksploitasi kelemahan dalam sistem keamanan digital. Kejahatan ini dapat dilakukan oleh individu maupun kelompok dengan tujuan yang beragam, mulai dari pencurian data pribadi, peretasan akun, hingga tindakan yang lebih kompleks seperti penyebaran malware atau serangan siber yang terorganisir. Berikut ini adalah beberapa contoh yang umum terjadi dan perlu diwaspadai untuk melindungi informasi serta privasi individu di dunia digital:

1. **Phishing:** Anda menerima email atau pesan teks palsu yang meminta Anda memasukkan informasi login akun bank atau media sosial. Setelah Anda mengirimkan informasi, peretas mencuri data tersebut. Misalnya, seseorang menerima email yang terlihat seperti dari bank, namun sebenarnya itu adalah jebakan.
2. **Pencurian Akun Media Sosial:** Seorang hacker menggunakan kata sandi yang lemah atau menebaknya dengan mudah untuk masuk ke akun media sosial seseorang dan menyebarkan informasi palsu.
3. **Malware:** Peretas mengirimkan file atau link berbahaya melalui email atau situs web. Jika Anda mengkliknya,

perangkat Anda akan terinfeksi virus, dan data pribadi Anda bisa dicuri.

4. **Social Engineering:** metode manipulasi secara psikologis yang digunakan oleh pelaku kejahatan siber untuk menipu individu agar secara tidak sadar memberikan akses terhadap informasi rahasia atau data pribadi mereka. Teknik ini sering kali mengeksploitasi kepercayaan, ketidaktahuan, atau rasa urgensi korban untuk mendapatkan informasi sensitif, seperti kata sandi, informasi keuangan, atau akses ke sistem perusahaan. Praktik social engineering dapat berbentuk phishing, pretexting, baiting, maupun tailgating, yang semuanya memanfaatkan kelemahan manusia sebagai celah keamanan dalam dunia digital.

Untuk mencegah terjadinya serangan tindak kejahatan siber yang dapat merusak atau mencuri data dari perangkat yang digunakan sehari-hari, individu perlu mengambil langkah-langkah pencegahan yang tepat. Upaya ini bertujuan untuk memastikan keamanan informasi pribadi dan mencegah penyalahgunaan data oleh pihak yang tidak bertanggung jawab. Oleh karena itu, minimal individu perlu melakukan hal-hal berikut untuk meningkatkan perlindungan terhadap ancaman digital dan menjaga privasi di dunia maya:

- **Selalu Periksa Sumber Email dan Link:** Jangan klik tautan atau unduh file dari sumber yang tidak dikenal. Jika menerima email yang mencurigakan, periksa alamat pengirim dengan teliti, jangan terburu-buru membuka lampiran atau link.
- **Gunakan Kata Sandi Kuat:** Kombinasi huruf besar, kecil, angka, dan simbol agar sulit ditebak. Hindari menggunakan kata-kata yang berhubungan dengan kehidupan pribadi seperti tanggal lahir atau nama keluarga.

- **Aktifkan Verifikasi Dua Langkah (2FA):** Ini menambahkan lapisan keamanan ekstra saat Anda login ke akun digital. Biasanya, sistem akan meminta kode tambahan yang dikirim ke ponsel Anda.
- **Gunakan Antivirus:** Instal perangkat lunak antivirus yang diperbarui secara rutin untuk mencegah malware atau virus yang bisa membahayakan perangkat Anda.
- **Jangan langsung mempercayai informasi yang diterima,** terutama jika berasal dari sumber yang tidak dikenal atau tidak resmi. Lakukan verifikasi dengan memeriksa keaslian sumber, mencari referensi tambahan, dan menghindari memberikan data pribadi sebelum memastikan kredibilitas pihak yang meminta informasi tersebut. Langkah ini sangat penting dalam mencegah diri dari menjadi korban social engineering, Peretas sering kali menggunakan manipulasi psikologis dengan berpura-pura sebagai pihak yang berwenang, seperti teknisi, administrator sistem, atau perwakilan bank, untuk mendapatkan akses terhadap informasi sensitif. Dengan menyamar sebagai otoritas yang dapat dipercaya, mereka berusaha menipu korban agar secara sukarela memberikan kredensial login, data keuangan, atau informasi pribadi lainnya yang dapat digunakan untuk tujuan jahat.

Dengan memahami jenis ancaman internal dan eksternal ini dan mengambil langkah-langkah pencegahan, setiap individu dapat melindungi diri dari serangan peretas, menjaga keamanan data pribadi, dan tetap aman dalam menggunakan teknologi digital.

3. Kasus Penyalahgunaan Data

Beberapa kasus terkait penyalahgunaan data telah terjadi, semakin menegaskan urgensi dalam menjaga keamanan data di era digital yang semakin kompleks. Kasus-kasus ini tidak hanya menunjukkan dampak yang luas bagi individu dan organisasi, tetapi juga menyoroti kelemahan dalam sistem keamanan informasi serta perlunya kebijakan yang lebih ketat untuk melindungi privasi pengguna. Dari eksploitasi data pribadi untuk kepentingan politik hingga pelanggaran kebijakan keamanan oleh perusahaan teknologi besar, kejadian-kejadian ini menegaskan bahwa keamanan data harus menjadi prioritas utama bagi setiap individu, organisasi, dan pemerintah. Berikut ini beberapa kasus yang patut dicermati sebagai pembelajaran dan peringatan bagi kita semua dalam mengelola serta melindungi informasi pribadi secara lebih efektif:

1. Kasus Cambridge Analytica:

Skandal Cambridge Analytica merupakan salah satu contoh paling signifikan dalam sejarah modern mengenai penyalahgunaan data pribadi dalam skala besar. Skandal ini melibatkan eksploitasi informasi pribadi lebih dari 87 juta pengguna Facebook pada tahun 2018 tanpa persetujuan mereka. Data tersebut diperoleh melalui kuis aplikasi pihak ketiga yang tampaknya tidak berbahaya, namun sebenarnya dirancang untuk mengumpulkan informasi tidak hanya dari pengguna yang berinteraksi langsung dengan aplikasi tersebut, tetapi juga dari jaringan pertemanan mereka. Data yang dikumpulkan digunakan untuk menganalisis perilaku pemilih dengan tingkat presisi yang tinggi dan menyusun strategi kampanye politik yang sangat tertarget, termasuk dalam pemilihan presiden Amerika Serikat pada tahun 2016 serta referendum Brexit di Inggris. Pemanfaatan data ini mengungkap

bagaimana informasi pribadi dapat dimanfaatkan secara manipulatif untuk membentuk opini publik, meningkatkan polarisasi politik, dan memengaruhi hasil pemilu dengan cara yang tidak transparan.

Lebih jauh, skandal ini menyoroti lemahnya kebijakan privasi platform media sosial besar seperti Facebook pada saat itu, yang gagal melindungi data penggunanya dari penyalahgunaan oleh pihak ketiga. Kasus ini mendorong perubahan signifikan dalam regulasi perlindungan data di berbagai negara, termasuk pemberlakuan undang-undang yang lebih ketat seperti General Data Protection Regulation (GDPR) di Uni Eropa, yang mengatur bagaimana perusahaan harus mengelola dan melindungi data pribadi penggunanya. Skandal Cambridge Analytica juga meningkatkan kesadaran global mengenai pentingnya transparansi dalam pengelolaan data digital dan perlunya pengawasan lebih ketat terhadap perusahaan teknologi yang menangani informasi pribadi miliaran individu di seluruh dunia.



Gambar 2. Film The Great Hack.

2. Kasus Penjualan Data Lokasi:

Penyalahgunaan data lokasi pengguna telah menjadi salah satu tantangan terbesar dalam keamanan data pribadi di era digital. Sejumlah perusahaan teknologi dan penyedia layanan aplikasi telah terbukti menjual informasi lokasi pengguna tanpa memperoleh persetujuan eksplisit dari mereka. Data ini umumnya dikumpulkan melalui aplikasi peta, layanan cuaca, atau fitur pelacakan lokasi pada perangkat seluler, yang sering kali berjalan di latar belakang tanpa sepengetahuan pengguna.

Sementara data lokasi ini pada awalnya diklaim digunakan untuk tujuan periklanan yang lebih tertarget. Dalam banyak kasus, informasi tersebut berakhir di tangan pihak ketiga yang menggunakannya untuk kegiatan yang lebih berbahaya. Beberapa di antaranya termasuk pengintaian individu tertentu, pemantauan pola perjalanan seseorang, dan bahkan digunakan dalam kejahatan yang lebih kompleks seperti peretasan atau pencurian identitas.

Kasus ini menggarisbawahi betapa pentingnya regulasi yang lebih ketat terkait dengan akses data lokasi, serta perlunya kesadaran pengguna dalam mengelola izin aplikasi yang meminta akses ke informasi sensitif ini. Oleh karena itu, setiap individu harus lebih selektif dalam memberikan akses lokasi kepada aplikasi, secara berkala memeriksa pengaturan izin pada perangkat mereka, dan memastikan bahwa mereka hanya menggunakan layanan dari penyedia yang memiliki kebijakan privasi yang transparan dan bertanggung jawab.

TelecomNews - 1 Min Read

Apple, Google to stop X-Mode from collecting location data from users' phones

Google on Wednesday confirmed it is banning location tracking software developed by data collection firm X-Mode Social from apps on Android-powered mobile devices, which dominate the global market.

Implementasi Etika Islam dalam Keamanan Data

1. Menjaga Amanah dan Privasi

Sebagaimana amanah yang disebutkan dalam Al-Qur'an, menjaga keamanan data merupakan tanggung jawab fundamental yang harus diemban oleh setiap individu dan organisasi. Dalam perspektif Islam, amanah ini tidak hanya terbatas pada aspek materi, tetapi juga mencakup informasi dan data yang dipercayakan kepada seseorang. Rasulullah SAW bersabda:

أَدِّ الْأَمَانَةَ إِلَى مَنْ اتَّيَمَّنَكَ ، وَلَا تَخُنْ مَنْ خَانَكَ

"Tunaikanlah amanah kepada orang yang mempercayaimu dan jangan engkau mengkhianati orang yang mengkhianatimu!" (HR Tirmidzi).

Menjaga keamanan data merupakan perwujudan nyata dari amanah yang dipercayakan oleh Allah SWT kepada manusia. Dalam perspektif Islam, amanah tidak hanya mencakup tanggung jawab atas materi atau harta benda, tetapi juga melibatkan aspek informasi dan data yang harus dijaga dengan penuh integritas. Hadis Rasulullah SAW menegaskan pentingnya menunaikan tanggung jawab secara bertanggung jawab yang mencakup perlindungan atas informasi yang dipercayakan kepada seseorang. Dalam konteks digital, menjaga keamanan data bukan hanya berfungsi sebagai langkah perlindungan terhadap ancaman eksternal seperti peretasan dan penyalahgunaan informasi, tetapi juga sebagai refleksi dari prinsip moral Islam yang menekankan kejujuran, kepercayaan, dan tanggung jawab dalam setiap aspek kehidupan. Oleh karena itu, Islam mendorong umatnya untuk berhati-hati dalam menggunakan teknologi digital agar tidak melanggar hak privasi orang lain atau menyebabkan kerugian. Prinsip ini juga sejalan

dengan Undang-Undang Nomor 27 Tahun 2022 tentang Perlindungan Data Pribadi (UU PDP) yang mengatur bahwa pengendali data wajib menjaga kerahasiaan, keamanan, dan integritas data pribadi.

Langkah-langkah praktis seperti menggunakan enkripsi, menerapkan kontrol akses, serta melakukan audit rutin menjadi bagian penting dalam memastikan kepatuhan terhadap UU PDP sekaligus memenuhi amanah agama dalam menjaga hak-hak individu. Dengan demikian, menjaga keamanan data pribadi adalah wujud nyata dari pelaksanaan amanah yang diajarkan oleh Islam dan diwujudkan melalui regulasi negara. Oleh karena itu, langkah-langkah praktis yang dapat diambil meliputi:

- Tidak menyebarkan informasi pribadi orang lain tanpa izin: Menyebarkan informasi pribadi tanpa persetujuan pemiliknya merupakan pelanggaran terhadap amanah yang dipercayakan. Sebagai contoh, membagikan nomor telepon, alamat rumah, atau dokumen penting tanpa izin dapat menimbulkan risiko bagi pemilik data tersebut.
- Menjaga kerahasiaan data yang dipercayakan: Setiap informasi yang telah diberikan kepada individu, baik dalam konteks pribadi maupun profesional, harus dijaga kerahasiaannya. Sebagai contoh, seorang karyawan tidak boleh menyebarluaskan dokumen perusahaan kepada pihak luar tanpa otorisasi. Dalam skala individu, menjaga kerahasiaan informasi teman atau keluarga juga merupakan bentuk tanggung jawab moral dan sosial.

2. Menggunakan Teknologi dengan Bijak

Islam mengajarkan umatnya untuk bertindak secara bijak dan bertanggung jawab dalam segala aspek kehidupan, termasuk dalam pemanfaatan teknologi. Teknologi tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk mempermudah aktivitas sehari-hari, tetapi juga membawa konsekuensi etis yang signifikan dalam penggunaannya. Dengan demikian, umat Islam diharapkan tidak hanya memanfaatkan teknologi untuk kepentingan pribadi, tetapi juga menggunakannya dengan penuh kesadaran akan dampaknya terhadap individu lain dan masyarakat luas. Allah Swt. berfirman:

أَنْزَلْنَا الْحَدِيدَ فِيهِ بَأْسٌ شَدِيدٌ وَمَنْفَعٌ لِلنَّاسِ

"Dan Kami ciptakan besi yang mempunyai kekuatan hebat dan banyak manfaat bagi manusia." (Q.S. Al-Hadid: 25)

Ayat ini mengisyaratkan bahwa segala bentuk teknologi, sebagai produk dari ilmu pengetahuan, harus dimanfaatkan untuk kemaslahatan umat dan tidak disalahgunakan untuk tujuan yang merugikan. Dalam konteks digital, kebijaksanaan dalam menggunakan teknologi melibatkan pemahaman akan risikonya, penghormatan terhadap privasi orang lain, serta komitmen untuk menjalankan aktivitas digital yang selaras dengan prinsip-prinsip etika Islam. Oleh karena itu, umat Islam didorong untuk menggunakan teknologi sebagai sarana yang mendukung produktivitas, inovasi, dan kesejahteraan bersama, tanpa melanggar norma agama maupun regulasi hukum yang berlaku. Kesadaran ini menjadi bagian integral dalam membangun ekosistem digital yang lebih aman, etis, dan bermanfaat bagi semua pihak.

Untuk menerapkan prinsip-prinsip tersebut di atas dalam kehidupan sehari-hari, berikut hal-hal yang perlu dilakukan agar penggunaan teknologi informasi tetap aman dan sesuai dengan ajaran Islam:

- Gunakan internet dengan bijak: Menggunakan internet dengan bijak adalah salah satu langkah penting untuk melindungi diri dari berbagai risiko dunia maya, terutama yang berasal dari situs-situs ilegal seperti situs bajakan, pornografi, atau perjudian. Sebuah studi oleh Indian School of Business (ISB) dan La Trobe University menemukan bahwa situs bajakan memiliki risiko tertinggi terhadap infeksi malware (59%), dibandingkan dengan situs dewasa (57%) dan iklan perjudian (53%). Situs-situs ini sering kali menjadi sarang malware yang dapat mencuri data pribadi, seperti identitas, informasi perbankan, atau bahkan dokumen penting yang tersimpan di perangkat pengguna. Selain itu, banyak dari situs bajakan ini juga digunakan untuk menyebarkan phishing atau serangan siber lainnya yang dapat menyebabkan kerugian finansial dan ancaman terhadap privasi. Oleh karena itu, menghindari akses ke situs-situs semacam ini bukan hanya soal mematuhi hukum, tetapi juga langkah penting untuk menjaga keamanan digital Anda.
- Aktifkan Firewall dan Antivirus: Firewall adalah sistem keamanan yang bertindak seperti "gerbang penjaga" di perangkat Anda. Ia mencegah akses tidak sah ke komputer atau jaringan Anda. Antivirus bertindak seperti "penjaga kebersihan" yang mendeteksi dan menghapus program jahat seperti virus atau malware. Contoh mudahnya, seperti menjaga pintu rumah tetap terkunci agar tidak ada pencuri yang masuk, firewall dan antivirus menjaga perangkat agar tidak disusupi oleh pihak yang tidak diinginkan.

Pastikan perangkat komputer atau ponsel Anda memiliki antivirus yang diperbarui. Jika ada notifikasi untuk memperbarui antivirus, segera lakukan agar perangkat tetap aman dari ancaman virus terbaru.

- **Gunakan Password Kuat:** Password yang kuat adalah kombinasi huruf besar, huruf kecil, angka, dan simbol, sehingga sulit ditebak oleh orang lain atau sistem otomatis. Hindari menggunakan informasi pribadi seperti tanggal lahir atau nama keluarga, karena ini mudah ditebak oleh orang yang mengenal Anda.

Jangan pernah gunakan password seperti "12345," "password," atau nama Anda sendiri yang mudah ditebak oleh orang lain. Sebaliknya, gunakan kombinasi huruf besar dan kecil, angka, dan simbol, seperti "A1b#9x&Y." Anda juga bisa menciptakan frase unik yang mudah diingat tetapi sulit ditebak, seperti "L3mari\$Kunci77" yang berasal dari kata-kata sehari-hari yang Anda kenal. Selain itu, hindari menggunakan password yang sama untuk berbagai akun. Contoh lainnya, jika Anda membuat akun media sosial, gunakan password berbeda dengan yang Anda gunakan untuk perbankan atau email. Hal ini penting untuk memastikan keamanan lebih tinggi jika salah satu akun Anda diretas.

- **Berhati-hati Mengisi Formulir Online:** Banyak layanan online yang meminta data pribadi untuk berbagai keperluan, seperti pendaftaran akun atau promosi. Sebelum mengisi formulir online, pastikan bahwa layanan tersebut dapat dipercaya dan tidak meminta informasi yang terlalu sensitif, seperti nomor kartu kredit atau identitas lengkap, jika tidak diperlukan.

Jika Anda diminta mengisi formulir untuk mendapatkan diskon dari toko online, periksa dahulu reputasi situs

tersebut. Jangan sembarangan memberikan data pribadi seperti nomor KTP atau rekening bank.

- Tidak Menyimpan Data Rahasia di Perangkat Umum: Hindari menyimpan informasi penting, seperti data login, nomor rekening, atau dokumen sensitif, di perangkat yang digunakan bersama-sama, seperti komputer umum di kafe internet atau kantor.

Jangan menyimpan informasi login akun bank di komputer kantor yang bisa diakses oleh banyak orang. Sebaiknya gunakan perangkat pribadi yang hanya Anda sendiri yang memiliki akses.

- Menggunakan Software Resmi dan Aman: Pastikan perangkat Anda hanya menjalankan aplikasi dan perangkat lunak yang diunduh dari sumber resmi atau terpercaya. Hindari menginstal perangkat lunak bajakan atau dari sumber yang tidak dikenal karena berisiko membawa malware atau virus.

Unduh aplikasi dari toko resmi seperti Google Play Store atau Apple App Store. Jika Anda memerlukan perangkat lunak untuk pekerjaan, gunakan versi resmi yang sudah mendapatkan lisensi agar lebih aman dari ancaman virus atau malware.

- Waspada selalu terhadap email, pesan teks, atau panggilan telepon yang meminta informasi pribadi. Jangan pernah memberikan data sensitif kepada pihak yang tidak dikenal, terutama jika mereka mengaku sebagai perwakilan dari institusi resmi tanpa verifikasi yang memadai. Selain itu, periksa selalu sumber informasi sebelum mengambil tindakan.

Dengan tetap waspada dan mengedukasi diri mengenai berbagai bentuk ancaman digital, individu dapat mengurangi

risiko menjadi korban social engineering dan melindungi informasi pribadi mereka dengan lebih baik.

Seiring dengan pesatnya perkembangan dunia digital, tantangan dalam menjaga keamanan informasi dan data pribadi semakin kompleks. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran kolektif untuk memahami risiko yang ada dan mengambil langkah-langkah preventif guna melindungi privasi serta integritas data. Dalam perspektif Islam, menjaga data bukan sekadar persoalan teknis, tetapi juga amanah yang harus dijaga dengan penuh tanggung jawab dan etika. Setiap individu memiliki peran dalam menciptakan ekosistem digital yang lebih aman dan berlandaskan nilai-nilai moral yang kuat. Dengan menerapkan prinsip-prinsip Islam dalam penggunaan teknologi, umat muslim dapat beradaptasi dengan dunia digital tanpa mengorbankan nilai-nilai luhur yang diajarkan oleh agama.

Kesimpulan

Di era digital yang terus dan semakin berkembang, menjaga keamanan informasi dan data pribadi bukan hanya permasalahan teknis, tetapi juga memiliki dimensi etis dan sosial yang mendalam. Islam sebagai pedoman hidup memberikan prinsip-prinsip seperti amanah, privasi, dan kehati-hatian dalam penggunaan teknologi, yang sangat relevan dengan tantangan keamanan digital saat ini. Dengan meningkatnya ancaman terhadap keamanan informasi, termasuk pencurian data, phishing, dan eksploitasi data pribadi, kesadaran terhadap perlindungan informasi sensitif menjadi semakin penting. Oleh karena itu, menerapkan langkah-langkah preventif seperti penggunaan perangkat lunak resmi, pembatasan berbagi data pribadi, serta tidak menyimpan informasi penting di perangkat

yang rentan menjadi aspek mendasar dalam menjaga keamanan digital.

Islam juga menekankan pentingnya menjaga integritas dalam penggunaan teknologi dan secara tegas melarang tindakan yang melibatkan pencurian data atau penyalahgunaan informasi pribadi orang lain. Dengan menerapkan prinsip-prinsip etika Islam dalam dunia digital, individu dapat berkontribusi dalam menciptakan lingkungan daring yang lebih aman, transparan, dan bertanggung jawab. Menggunakan teknologi secara cermat, menerapkan sistem perlindungan seperti firewall dan autentikasi dua faktor, serta meningkatkan literasi digital adalah bagian dari komitmen moral dan spiritual dalam kehidupan modern. Dengan memahami dan mengimplementasikan prinsip-prinsip ini, individu dapat menghadapi era digital dengan kesiapan yang lebih baik, menjaga keamanan informasi secara lebih efektif, dan tetap berpegang pada nilai-nilai moral yang luhur dalam setiap interaksi digital.

Referensi

Al-Qur'an dan Terjemahannya. (2019). Kementerian Agama Republik Indonesia.

Ahmed & Emad. (2023). "Islamic Ethical Concepts Relevant to Digital Technology," Proceedings of International Conference on Islamic Civilization and Humanities.

Al-Ghazali, A. H. (1998). *Ihya Ulumuddin*. Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah.

Business Standard. (2024). "More Risk of Malware Infection While Accessing Pirated Websites".

Cambridge Analytica Case Study Analysis in Digital Ethics Research, 2018.

Faiz, T. A. F. (2024). "Menjaga Privasi dan Keamanan dalam Era Digital: Perspektif Islam," *Metroliputan7.com*.

Isaak, J. , dkk. (2018). "Cambridge Analytica and Facebook: The Scandal and the Fallout," *IEEE Computer Society*, 51(8): 56-64.

Koko, K. , dkk., (2023). "Islamic Perspectives on Cybersecurity and Data Privacy," *West Science Law and Human Rights*.

Laudon., Kenneth, C., Laudon, J. P. (2020). *Management Information Systems: Managing the Digital Firm*. Harlow: Pearson Education Limited.

Rizky, M.A., & Mukh, N. (2023). "Digital Aurat: Privacy Protection and Information Sharing Ethics," *UIN Salatiga Proceedings*.

Schneier, B. (2015). *Data and Goliath: The Hidden Battles to Collect Your Data and Control Your World*. New York: W.W. Norton & Company.

Singer, N. (2019). "Selling Data on Users' Locations Raises Privacy Concerns," *The New York Times*, January 2019.

Solove, D. (2008). *Understanding Privacy*. Cambridge: Harvard University Press, 2008.

Stallings, W. (2020). *Cryptography and Network Security: Principles and Practice*. Boston: Pearson Education.

Tavani, H. (2016). *Ethics and Technology: Controversies, Questions, and Strategies for Ethical Computing*. Hoboken: Wiley.

Warren., Samuel, D., Brandeis, L.D. (1890). "The Right to Privacy." *Harvard Law Review*, 4(5): 193-220.

Whitman, J. (2004). "The Two Western Cultures of Privacy: Dignity Versus Liberty." *Yale Law Journal*, 113: 1151–1221.

Ziaulhaq, F. (2024). "Etika Informasi di Era Digitalisasi Dalam Perspektif Komunikasi Islam," *Jurnal Intisyaruna*.

Zuboff, S. (2019). *The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Future at the New Frontier of Power*. New York: PublicAffairs.

PENTING DAN URGENSI IMPLEMENTASI SISTEM EKONOMI ISLAM

Oleh:

Muhammad Akhyar Adnan, MBA., Ph.D.



PENTING DAN URGENSI IMPLEMENTASI SISTEM EKONOMI ISLAM

Muhammad Akhyar Adnan, MBS., Ph.D

Pendahuluan

Salah satu keindahan dan keunikan agama Islam adalah Islam membebaskan umat manusia untuk memilih keyakinan atau agamanya. Islam tidak pernah memaksakan siapapun untuk memeluk agama ini. Bahkan dalam setiap prosesi ketika seseorang ingin memeluk agama Islam, selalu ditanyakan (baca: dipastikan) kepada calon muallaf tersebut, apakah kepindahan yang bersangkutan bersifat terpaksa / dipaksa atau sungguh-sungguh atas kesadaran dan kesediaan yang bersangkutan. Hal ini sejalan dengan penegasan Allah Swt. dalam surah Al-Baqarah ayat 256:

لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ^ق

“Tidak ada paksaan dalam (menganut) agama (Islam)”

Dan penegasan Allah Swt. dalam surah Al-Kahfi ayat 29:

وَقُلِ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ^ق فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيُكْفُرْ إِنَّا
أَعْتَدْنَا لِلظَّالِمِينَ نَارًا^ق أَحَاطَ بِهُمْ^ق سُرَادِقُهَا وَإِنْ يَسْتَغِيثُوا يُعَاثُوا
بِمَاءٍ كَالْمُهْلِ يَشْوِي^ق الْوُجُوهَ بِئْسَ^ق الشَّرَابُ وَسَاءَتْ^ق مُرْتَفَقًا ﴿٢٩﴾

Katakanlah (Nabi Muhammad), “Kebenaran itu datangnyaa dari Tuhanmu. Maka, siapa yang menghendaki (beriman), hendaklah dia beriman dan siapa yang menghendaki (kufur), biarlah dia kufur.” Sesungguhnya Kami telah menyediakan neraka bagi orang-orang zalim yang gejolaknya mengepung mereka. Jika mereka meminta pertolongan (dengan meminta minum), mereka akan diberi air seperti (cairan) besi yang mendidih yang menghanguskan wajah. (Itulah) seburuk-buruk minuman dan tempat istirahat yang paling jelek.

Inti dari kedua ayat di atas menjelaskan bahwa menjadi muslim adalah sebuah pilihan yang sangat terbuka, dan tidak ada desakan atau paksaan untuk dan dari siapapun untuk menjadi muslim. Namun dibalik kebebasan atas pilihan hati seseorang pada apa yang diyakininya, tentu wajar bila ada konsekuensi atau tanggung jawab. Sekadar misal dan sekaligus *i'tibar*, ketika seseorang memilih untuk kuliah di kampus tertentu, atau bekerja di sebuah entitas tertentu, atau bekerja dalam profesi tertentu, maka yang bersangkutan –suka tidak suka– harus mau ‘terikat’ (*committed*) dengan segala aturan yang melekat dengan kampus, entitas atau profesi tersebut. Baginya tidak ada pilihan untuk memilih mana yang disukai dan meninggalkan apa yang tidak disukai. Ibarat seorang mahasiswa yang berkuliah di kampus A tetapi ingin menerapkan apa yang berlaku di kampus B. Ini akan dipandang atau dinilai sebagai sesuatu yang tidak patut, tidak masuk akal dan *musykil*.

Hal yang sama tentu berlaku untuk Islam sebagai agama pilihan. Sekali seseorang memilih Islam sebagai agamanya, maka kepadanya berlakulah segala sesuatu yang diatur oleh Islam, baik dalam konteks ‘*ubudiyah*’ (kegiatan peribadatan, seperti shalat, puasa, zakat dan haji) maupun muamalah (kegiatan-kegiatan apapun di luar ‘*ubudiyah*’: berteman, berdagang,

bekerja, berpendidikan, dst). Inilah yang Allah tegaskan pula dalam surah Al-Baqarah ayat 208:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السِّلْمِ كَافَّةً وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ﴿٢٠٨﴾

“Wahai orang-orang yang beriman, masuklah ke dalam Islam (kedamaian) secara menyeluruh dan janganlah ikuti langkah-langkah setan! Sesungguhnya ia musuh yang nyata bagimu.”

Ini dapat dimaknai bahwa dibalik sebuah kebebasan [dalam memilih apapun], terletak pula tanggung jawab untuk konsekuen atas pilihan tersebut, sehingga ada keseimbangan antara hak dan kewajiban.

Pertanyaan yang [mungkin] timbul adalah: apakah Islam sudah menyiapkan segala sesuatu secara lengkap untuk umatnya sebagai pedoman, sehingga bisa kafah (menyeluruh) dalam berislam, dan tidak perlu lagi merujuk lagi pada ajaran-ajaran selain Islam? Baik untuk urusan *ubudiyyah* maupun muamalah?

Kelengkapan dan kesempurnaan ajaran Islam sebagai pedoman untuk umatnya, setidaknya ditegaskan Allah dalam Al-Qur'an dalam 3 (tiga) ayat berbeda dalam 3 (tiga) surat berlainan.

Pertama dalam surah Al-Maidah ayat 3, Allah Swt. berfirman:

الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتِمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ
 الْإِسْلَامَ دِينًا فَمَنِ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرَ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ
 غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٣﴾

“Pada hari ini telah Aku sempurnakan agamamu untukmu, telah Aku cukupkan nikmat-Ku bagimu, dan telah Aku ridai Islam sebagai agamamu. Maka, siapa yang terpaksa karena lapar, bukan karena ingin berbuat dosa, sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”

Kedua dalam Surah Hud ayat 38, Allah Swt. berfirman:

مَا فَرَطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّهِمْ يُحْشَرُونَ ﴿٣٨﴾

“Tidak ada sesuatu pun yang Kami luputkan di dalam kitab, kemudian kepada Tuhannya mereka dikumpulkan.”

Ketiga, dalam surah A-Kahfi ayat 54, Allah Swt. berfirman:

وَلَقَدْ صَرَّفْنَا فِي هَذَا الْقُرْآنِ لِلنَّاسِ مِنْ كُلِّ مَثَلٍ وَقَانَ الْإِنْسَانُ
 أَكْثَرَ شَيْءٍ جَدَلًا ﴿٥٤﴾

“Sungguh, Kami telah menjelaskan segala perumpamaan dengan berbagai macam cara dan berulang-ulang kepada manusia dalam Al-Qur’an ini. Akan tetapi, manusia adalah (makhluk) yang paling banyak membantah.”

Berbagai ayat yang dirujuk di atas, secara langsung ataupun tidak sudah menegaskan bahwa agama Islam adalah agama yang lengkap dan sempurna. Lengkap artinya tidak ada

yang tertinggal atau kurang, sempurna artinya tidak ada yang cacat atau rusak, sehingga semua kebutuhan manusia dalam hidupnya, sudah ada pedoman dan arahan yang disiapkan Allah. Oleh karena itu, tidak ada alasan bahwa seorang muslim masih harus mencari pedoman apapun dalam hidupnya.

Berkias kepada sebuah produk yang dibuat manusia, seperti *handphone*, radio, televisi, kendaraan hingga pesawat terbang, maka produsen tidak akan melepaskan produk tersebut masuk atau beredar dalam masyarakat tanpa pedoman yang lengkap, sehingga –akan dapat– membingungkan masyarakat yang akan memakai. Kalau manusia saja dalam memproduksi dan mengedarkan sebuah produk tidak lupa dengan pedoman yang akan memandu pemakainya, apalagi Allah Yang Maha Kuasa dan Maha Tahu, niscaya juga sudah jauh lebih siap. Dan pedoman tersebut bahkan dijadikan sebagai salah satu rukun Iman seorang muslim, yaitu percaya dan meyakini akan keberadaan dan kebenaran Kitab suci Al-Qur'an.

Penting dan Urgensi Implementasi [Sistem Ekonomi Islam]

Sifat penting (*important*) dan mendesak (*urgent*) adalah dua hal yang berbeda. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata "penting" berarti "utama, pokok, sangat berharga, atau mempunyai posisi yang menentukan," sehingga kalau diabaikan atau ditinggalkan akan sangat mengurangi nilai sesuatu; Sedangkan mendesak (*urgent*) berarti keadaan yang memaksa untuk segera dilakukan. Mendesak juga bisa diartikan sebagai keadaan yang sangat mendesak atau genting, sehingga kalau diabaikan akan berakibat fatal.

Keduanya (penting dan mendesak), bila dipadukan akan menghasilkan 4 (empat) dimensi yang lebih luas, yakni: (a)

penting dan mendesak (*urgent*); (b) penting tetapi juga tidak mendesak (*urgent*); (c) tidak penting tetapi mendesak (*urgent*); dan (d) tak penting dan tidak *urgent* (mendesak). Matriks yang dibuat oleh Steven Covey ini, mungkin dapat menjelaskan dengan baik.

Matriks Steven R. Covey (1989) dalam hal *Important* (penting) dan *Urgent* (mendesak) dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Matriks Steven R. Covey mengenai *Important* (penting) dan *Urgent* (mendesak)

Matriks di atas, selain memilah mana yang (1) penting dan mendesak; (2) penting tetapi tidak mendesak; (3) tidak penting tetapi mendesak, dan (4) tidak penting dan juga tidak mendesak, juga sekaligus memberikan saran tentang bagaimana menghadapinya. Untuk yang pertama, tentu harus segera dikerjakan. Sedang kedua dapat segera dijadwalkan, dan ketiga dapat didelegasikan (diwakilkan), dan terakhir tidak perlu dikerjakan, atau dapat diabaikan.

Bila harus dicontohkan lebih rinci, kegiatan-kegiatan berikut bisa semakin menjelaskan:

	Urgent	Not Urgent
Important	Do • Deadline-driven projects • Crises or emergencies • Health or safety issues • Customer complaints or urgent requests • Important meetings or appointments	Decide • Planning and strategizing • Personal and professional development • Relationship building • Long-term goal setting • Exercise and self-care
Not Important	Delegate • Interruptions such as phone calls or emails • Meetings that could be delegated or avoided • Some administrative tasks (such as filing or data entry) • Some social media notifications	Delete • Mindless scrolling on social media • Watching TV or playing video games • Shopping for things you don't need

Pentingnya Implementasi Sistem Ekonomi Islam

Arti penting penerapan ekonomi Islam bagi seorang atau umat Islam dapat difahami dari rangkaian ayat-ayat yang disebutkan di atas. Pertama, memilih Islam sebagai agama adalah sebuah kebebasan, dan sama sekali tidak ada paksaan (QS. Al-Baqarah (2): 256; QS. Al-Kahfi (18): 29). Kedua Islam menuntut komitmen penuh atas pilihan (QS. Al-Baqarah (2): 208). Islam tidak membolehkan seseorang untuk memilih bagian-bagian yang disukai saja, tetapi seorang muslim dituntut untuk bersifat dan bersikap kafah, atau menyeluruh, yakni berislam secara *ubudiyyah* dan muamalah, atau secara lebih lengkap: mulai akidah, *ubudiyyah*, muamalah sampai dengan *akhlaqul karimah*.

Dalam konteks ini, bila seseorang sudah mengaku sebagai muslim, sesungguhnya yang bersangkutan terikat dengan segala bentuk ajaran Islam, baik secara vertical maupun horizontal,

sehingga –misalnya– yang bersangkutan sudah melakukan kegiatan *ubudiyah* secara Islam, maka sesungguhnya wajib bagi yang bersangkutan untuk melakukan semua kegiatan muamalah secara Islam tanpa kecuali. Ini berlaku untuk kegiatan-kegiatan apapun seperti pendidikan, politik, hukum, sosial, budaya, termasuk ekonomi. Tuntutan ini tentu tidak main-main, karena Islam sesungguhnya sudah menyiapkan perangkat pendukung secara lengkap. Ini yang –seperti ditegaskan dalam beberapa ayat di atas (lihat lagi misalnya: QS. Al-Maidah (5): 3; Al-An’am (6): 38 dan Al-Kahfi (18): 54)– sudah disiapkan Allah, baik yang secara prinsipil tertera dalam Kitab Suci Al-Qur’an, maupun yang secara lebih detil dapat dirujuk dalam Hadits-Hadits Rasulullah Saw., sampai dengan penjelasan yang lebih rinci lagi dalam ketentuan fikih yang dikembangkan oleh para ulama berdasarkan *ijma’*, *qiyas* dan seterusnya.

Ketika umat Islam secara muamalah sering ‘kalah’ atau ‘dikalahkan’ oleh non muslim dalam berbagai kegiatan muamalah seperti ekonomi, politik, pendidikan, dan seterusnya, maka sesungguhnya kondisi tersebut berawal dari “kesalahan” umat Islam sendiri yang tidak taat, tidak tahu atau tidak mau tahu pada ajaran yang diberikan Allah Swt. secara kafah / menyeluruh, atau totalitas.

Hal yang sama terjadi dalam konteks ekonomi. Walau Al-Qur’an sudah memberikan prinsip-prinsip yang harus dipatuhi dalam menjalankan roda ekonomi, tidak dapat dipungkiri secara faktual bahwa hampir semua umat Islam saat ini belum menjalankan ajaran ekonomi yang Islami. Sebagian besar (untuk tidak menyebut semua) umat Islam (1) lebih memahami ajaran ekonomi yang berasal dari bukan ajaran Islam, entah itu bernama kapitalisme, sosialisme atau mungkin komunisme. (2) akibatnya implementasi atau penerapan prinsip ekonomi Islam memang masih sangat jauh dari ideal dalam masyarakat muslim.

Walau mereka mengaku berakidah Islamiyah dan menjalankan syariat Islam dalam kegiatan *ubudiyyah*-nya.

Jika kembali kepada makna penting (*important*) yang dibahas di atas, nilai keislaman seseorang atau masyarakat muslim akan berkurang secara signifikan, akibat mereka melalaikan sesuatu yang sifatnya penting. Bila dianalogikan dalam kehidupan sehari-hari bahwa makan atau pendidikan itu penting. Maka ketika ini diabaikan, tentu pihak yang mengabaikan ini akan jatuh sakit (karena tidak makan), atau akan bodoh karena tidak menempuh pendidikan. Selanjutnya dapat dibayangkan apa yang akan terjadi dalam posisi sakit dan bodoh. Tentu akan sangat panjang dan menyakitkan.

Urgensi Penerapan Sistem Ekonomi Islam

Salah satu isu yang sudah lama melekat pada umat Islam di Indonesia khususnya dan [bahkan] di dunia pada umumnya adalah masalah kemiskinan. Umat Islam sangat sering dikaitkan dengan kemiskinan, baik dalam artian relatif maupun absolut. Ini tidak terjadi baru-baru ini saja, tetapi sejak puluhan, atau mungkin ratusan tahun yang lalu. Di sisi lain, fakta juga menunjukkan bahwa di negara yang banyak dihuni atau berpenduduk mayoritas terdapat sumber alam yang melimpah. Bukankah ini sebuah paradoks? Ibarat kata pepatah, 'bagaikan tikus mati di lumbung padi' [karena kelaparan].

Mengapa hal ini terjadi?

Sesungguhnya tidak sulit menjawab pertanyaan di atas. Pertama dan yang utama adalah karena umat Islam khususnya melupakan salah satu ajaran yang justru sudah diberikan oleh Islam itu sendiri. Seperti sudah disinggung di atas bahwa Islam adalah agama yang lengkap dan sempurna. Artinya, Islam juga

memiliki ilmu ekonomi yang dapat dikaji, baik dari Al-Qu'an, Hadits dan sejarah kejayaan umat Islam itu sendiri. Namun apa yang terjadi? Sebagian besar –untuk tidak menyebut semuanya– umat Islam justru belajar dan sekaligus menerapkan ajaran-ajaran ekonomi yang bersumber dari ajaran lain, seperti kapitalisme dan / atau sosialisme. Mereka seperti tidak mau mempelajari apalagi menerapkan ajaran dalam sistem ekonomi Islam.

Sebuah sistem yang diciptakan oleh manusia pada dasarnya bersifat tidak *value free*, atau *value laden* (lihat misalnya Adnan, 1996). Artinya, ada nilai-nilai yang melekat pada sistem tersebut yang baik secara sengaja atau tidak dipengaruhi oleh orang yang membangun sistem tersebut, baik yang bersifat tersurat (kasat mata) maupun yang tersirat (*hidden*). Sekadar contoh, dalam kapitalisme ada paham *laissez faire* atau *liberalism* yang mengakui sepenuhnya kebebasan manusia dalam mengelola alam ini dalam arti yang sangat luas. Dalam kapitalisme, boleh saja seseorang berbuat kerusakan di muka bumi, setelah [mungkin] memanfaatkannya. Sedang dalam Islam, tidak demikian ajarannya. Ada tuntutan agar seseorang juga menjaga alam, selain memanfaatkan secara baik dan terukur.

Kedua, sebagai akibat dari alasan di atas maka umat Islam dalam berbagai kegiatan muamalah, khususnya dalam konteks politik, hukum dan ekonomi sangat bergantung kepada sistem yang berasal dari luar Islam. Akibatnya, umat Islam harus mengikuti gerakan 'tarian' dengan 'gendang' pihak lain, sehingga tidak dapat bermain sebagai pemain utama, atau setidaknya cenderung menjadi obyek belaka. Pada gilirannya umat Islam tidak dapat ikut mengendalikan, tetapi sebaliknya justru dikendalikan oleh pihak lain. Kekayaan alam yang dianugerahkan Yang Maha Kuasa, justru dinikmati oleh pihak

lain. Itulah sebabnya umat Islam masuk kategori miskin. Sebaliknya mereka yang tidak muslim dapat menikmati kekayaan dunia, bahkan secara berlebihan.

Jika umat Islam harus kembali kepada konteks kemiskinan ‘abadi’ (atau setidaknya berkesinambungan) yang terjadi hingga saat ini, maka kalau ingin keluar dari masalah yang serius dan paradoks ini, mau tidak mau harus ada kesadaran dan kemauan untuk bertindak.

Sekali lagi, sesungguhnya Islam juga sudah memberikan formula untuk sebuah perubahan, sebagaimana dapat dirujuk kepada surah Ar-Ra’du ayat 11:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۚ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۚ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِ مِن وَّالٍ ﴿١١﴾

“Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”

Jelas dan tegas petunjuk Al-Qur’an atas suatu kondisi untuk melakukan perubahan. Allah SWT memberikan wewenang penuh kepada umat sendiri. Artinya tanpa rencana dan upaya dari umat atau kaum itu sendiri, maka mustahil perubahan akan terjadi. Maka perubahan ini adalah sebuah keniscayaan, dan langkah perubahan kepada sistem yang islami bersifat mendesak untuk sesegera mungkin dilakukan.

Perkembangan Gerakan Ekonomi dan Keuangan Islam

Sesungguhnya gerakan ekonomi Islam sudah dimulai oleh beberapa pihak. Pendirian lembaga-lembaga keuangan Islam sudah mulai sejak sekitar 50 tahun yang lalu. Gerakan ekonomi Islam ini memang bermula dari dunia pendidikan. Wacana sistem ekonomi Islam sudah mulai diangkat oleh para pakar sejak sekitar tahun 1940an. Gerakan ini jatuh bangun dan baru mendapatkan momentum yang lebih positif sejak sekitar tahun 1960an. Ini antara lain ditandai dengan berdirinya sebuah bank Islam bernama Mit Ghamr di Mesir pada tahun 1963. Secara perlahan, gerakan ini makin meluas dari satu negara ke negara lain. Belakangan, memang sudah semakin banyak bank Islam / Syariah berdiri di banyak negara, tidak hanya di negara yang mayoritas penduduknya beragama Islam, tetapi juga di negara-negara yang jumlah penduduk muslimnya tidak mayoritas (Nofinawati, 2015).

Bila dicermati, ada dua pola perkembangan lembaga keuangan Islam, khususnya perbankan dan takaful. Pertama yang bersifat *bottom up*, yakni berawal dari inisiatif masyarakat melalui sejumlah tokoh atau organisasi massa. Kemudian secara pelan-pelan, gerakan ini mendapat dukungan luas dan mendapatkan *endorsement* dari Pemerintah yang berkuasa. Pola kedua lebih bersifat *top down*. Pemerintah yang memandang penting gerakan ini dan lalu melakukan inisiasi, sehingga berdirilah lembaga-lembaga keuangan Islam / Syariah.

Fakta menunjukkan bahwa pola kedua lebih menunjukkan perkembangan yang lebih baik, setidaknya dilihat dari aspek pertumbuhan (*growth*) dan pangsa pasar (*market share*). Di negara-negara yang melakukan pola pertama (*bottom up*), terlihat kecenderungan bahwa pertumbuhan dan pangsa pasar lembaga keuangan Islam / Syariah berjalan lambat, bahkan

cenderung stagnan atau mandek. Indonesia –bila dicermati– masuk dalam kategori pertama, yakni gerakan ekonominya bersifat *bottom up*, sehingga pertumbuhan dan perkembangannya tidak seperti yang diharapkan. Hingga saat ini, pangsa pasar keuangan Islam masih di sekitar 10%. Padahal jumlah umat Islam Indonesia diakui mencapai 85%. Bandingkan dengan Malaysia yang berpenduduk muslim sebesar 55%, tetapi pangsa pangsar keuangan Islamnya mencapai 40%. Oleh karena itu, bila umat Islam ingin merubah keadaan dari pecundang menjadi pemenang, maka jalan masih sangat terbuka lebar.

Umat Islam masih punya waktu dan kesempatan untuk berubah dan berjaya. Caranya –secara konseptual– juga tidak sulit, yakni pahami konsepsi agama secara baik dan benar. Islam adalah agama yang lengkap dan sempurna, sehingga sepatutnya umat Islam menggali kembali khasanah kekayaan ilmu muamalah dalam perspektif Islam, lalu pahami dan sebarkan. Selanjutnya implementasikan secara tepat, konsekuen dan konsisten. Tentunya kesatuan pandangan dan keseragaman gerak sangat diperlukan. Dan bila ini dilakukan, maka kejayaan tinggal menunggu waktu.

Sebaliknya bila umat Islam masih bersandar kepada pandangan Barat (kapitalisme atau sosialisme), atau pandangan lain yang terbukti juga tidak konsekuen dan konsisten, maka jangan diharap akan terjadi perubahan. Umat akan ‘abadi’ dalam kebodohan dan ketertinggalan, dan akhirnya dalam kemiskinan dan kepaan. *Naudzubillah min dzalika*.

Kesimpulan

Artikel ini sudah membahas arti penting dan mendesaknya implementasi sistem ekonomi Islam. Adanya anggapan bahwa sistem ekonomi Islam tidaklah penting dan juga mendesak akan berakibat pada stagnasi umat dalam keadaan yang selalu dikalahkan, dipojokkan dan menjadi objek yang selalu merasakan penderitaan. Secara ringkas sudah diberikan makna penting dan sekaligus mendesaknya implementasi sistem ekonomi Islam, sebagai bukti dari komitmen bahwa umat Islam wajib bersifat kafah dalam memahami dan menjalankan agama yang fitrah ini.

Tinggal kini, umat Islam menunggu langkah nyata. Umat perlu sangat yakin akan penting sistem ini sebagai bagian dari kekafahannya sebagai muslim sejati, dan sekaligus menyadari bahwa umat Islam tidak perlu menunggu apapun lagi untuk segera bertindak secara bersama-sama. Hanya gerakan semacam ini yang dapat merubah kondisi, sebagaimana sudah disinyalkan Allah Swt dalam surah Ar-Rad ayat 11 bahwa perubahan sangat tergantung kepada manusia itu sendiri. Allah sudah memberikan formula perubahan, sehingga tinggal menunggu mulai kapan manusia akan memulai gerakan perubahan secara hakiki, dan akan berakibat pada perubahan kondisi mereka sendiri yang akan lebih baik, *insya Allah*.

Referensi

Al-Qur'an dan Terjemahannya. (2019). Kementerian Agama Republik Indonesia.

Adnan, M.A. (1996). An investigation of accounting concepts and practices in Islamic banks: The cases of Bank Islam Malaysia Berhad and Bank Muamalat Indonesia

Anonim. (2021).
<https://manajemen.uma.ac.id/2021/10/sejarah-dan-perkembangan-bank-syariah-di-indonesia/>

Adryamarthanino, V. (2022).
<https://www.kompas.com/stori/read/2022/05/09/080000679/sejarah-perkembangan-bank-syariah-di-indonesia> Kompas.com - 09/05/2022

Covey, R.S. (1989) The 7 Habits of Highly Effective People, Mango Media, Inc.

Nasar, M. F. (2024).
<https://kemenag.go.id/kolom/mengenal-perbankan-syariah-dari-titik-nol-gvo99>

Nofinawati, N. (2015) "Perkembangan Perbankan Syariah Di Indonesia" *JURIS*, 14(2).

MENGATASI BURNOUT DENGAN MINDFULNESS: PERSPEKTIF ISLAM

Oleh:

Endang Fourianalistyawati, Ph.D., Psikolog



MENGATASI BURNOUT DENGAN MINDFULNESS:

PERSPEKTIF ISLAM

Endang Fourianalistyawati, Ph.D., Psikolog

Pendahuluan

Di era digital yang serba cepat ini, kehidupan manusia semakin penuh dengan tuntutan pekerjaan, notifikasi, dan rapat daring yang tak berkesudahan. Batas antara pekerjaan dan kehidupan pribadi menjadi semakin kabur, membuat banyak orang terjebak dalam siklus kelelahan mental yang disebut *burnout*. WHO (2019) bahkan mengategorikan *burnout* sebagai fenomena okupasional yang berkontribusi besar pada hilangnya produktivitas global, dengan lebih dari 12 miliar hari kerja terbangun setiap tahun.

Burnout tidak hanya dialami oleh pekerja profesional, tetapi juga oleh mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik tinggi. Sebuah tinjauan sistematis menunjukkan bahwa sekitar 40% mahasiswa di berbagai negara mengalami *burnout* dengan prevalensi 55.4% untuk kelelahan emosional, 31.6% untuk sinisme, dan 30.9% untuk penurunan efektivitas akademik (Kristanto, dkk., 2016; Boni, dkk., 2018). Faktor-faktor seperti ekspektasi sosial yang tinggi, tuntutan akademik yang terus meningkat, dan gaya hidup yang tidak seimbang memperparah risiko ini.

Selain mahasiswa, orang tua dan ibu rumah tangga juga rentan mengalami *burnout*, terutama dalam situasi dengan tuntutan peran ganda. Penelitian oleh Fadilahasanah dkk. (2024) menunjukkan bahwa ibu rumah tangga yang menghadapi tekanan berkelanjutan dan minimnya dukungan sosial

mengalami kelelahan fisik dan emosional yang signifikan. Demikian pula, Ardic (2020) menemukan bahwa orang tua yang merawat anak dengan kebutuhan khusus menghadapi risiko *burnout* yang tinggi akibat tekanan perawatan yang terus menerus dan kurangnya dukungan sosial.

Untuk mengatasi *burnout*, berbagai metode telah diperkenalkan, termasuk pendekatan *mindfulness* yang berfokus pada kesadaran penuh terhadap momen sekarang. Penelitian meta-analisis yang dilakukan oleh Salvado, dkk. (2021) menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* efektif dalam menurunkan tingkat burnout, khususnya kelelahan emosional yang biasanya berujung pada ide bunuh diri.

Di sisi lain, Islam telah lama menawarkan konsep serupa melalui praktik spiritual seperti khusyuk, muraqabah, dan muhasabah, yang bertujuan menumbuhkan kesadaran dan keseimbangan batin. Al-Ghazali dalam Ihya Ulumuddin menegaskan pentingnya kesadaran diri dalam ibadah untuk mencapai ketenangan jiwa. Dengan mengintegrasikan *mindfulness* dan nilai-nilai Islam, pendekatan ini dapat memberikan solusi holistik yang tidak hanya meredakan gejala psikologis tetapi juga memperkuat aspek spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

Artikel ini berupaya menyajikan strategi yang menggabungkan prinsip *mindfulness* dengan kearifan spiritual Islam dengan menawarkan pendekatan praktis yang lebih menyeluruh bagi masyarakat muslim dalam menghadapi *burnout*. Pembahasan ini diharapkan mampu memberikan wawasan tentang upaya kesejahteraan mental tetapi juga memperkuat aspek spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

Definisi dan Aspek *Burnout*

Burnout adalah kondisi kelelahan emosional, fisik, dan mental yang disebabkan oleh stres berkepanjangan. Maslach dan Leiter (2017) mengidentifikasi tiga dimensi utama *burnout*, yaitu:

1. Kelelahan Emosional: Perasaan lelah secara mental akibat beban kerja atau tanggung jawab yang berlebihan.
2. Sinisme (Depersonalisasi): Perasaan keterasingan atau kehilangan empati terhadap orang lain, seperti rekan kerja atau klien yang membuat individu bersikap dingin dalam interaksi sosial.
3. Penurunan Prestasi Pribadi: Merasa tidak kompeten atau tidak mampu menyelesaikan pekerjaan, yang menyebabkan penurunan produktivitas dan motivasi.

Terkait perkembangan *burnout*, Cherniss (1980) mengusulkan model tahapan *burnout* yang terdiri dari tiga fase utama:

1. Ketidakseimbangan antara tuntutan kerja dan sumber daya: Pekerjaan menuntut lebih banyak dari sumber daya individu.
2. Respons emosional berupa kelelahan: Individu mulai merasa lelah secara fisik dan mental sebagai akibat dari stres yang terus menerus.
3. Perubahan sikap dan perilaku: Individu mulai mengembangkan sikap sinis dan mengadopsi mekanisme pertahanan seperti menjaga jarak dari pekerjaan atau orang lain.

Gejala *burnout* meliputi kelelahan fisik, gangguan emosi, perubahan sikap, serta menurunnya motivasi (Cooper & Leiter, 2017). *Burnout* berdampak pada produktivitas kerja, hubungan

sosial, dan kesehatan mental. Oleh karena itu, pendekatan pencegahan dan manajemen *burnout* sangat diperlukan untuk menjaga kesejahteraan individu di lingkungan kerja (Cooper & Leiter, 2017).

Penyebab *Burnout*

Burnout disebabkan oleh berbagai faktor situasional yang saling berkaitan, seperti yang dijelaskan oleh Christina Maslach dan Michael P. Leiter dalam buku *The Handbook of Stress and Health* (2017). Mereka mengidentifikasi enam area yang berkontribusi terhadap *burnout*, yaitu beban kerja, kontrol, penghargaan, komunitas, keadilan, dan nilai.

1. Beban kerja yang berlebihan

Beban kerja yang melebihi kapasitas manusia baik dalam hal waktu maupun sumber daya adalah salah satu penyebab utama *burnout*. Ketika individu tidak mendapatkan waktu pemulihan yang cukup, kelelahan emosional dapat meningkat, yang pada akhirnya memicu dimensi *burnout* lainnya.

2. Kurangnya dukungan Sosial

Dukungan sosial dari rekan kerja, atasan, atau orang di sekitar sangat penting untuk mencegah *burnout*. Konflik interpersonal atau kurangnya solidaritas di lingkungan kerja dapat memperburuk stres dan meningkatkan risiko kelelahan emosional serta menurunkan motivasi kerja.

3. Ekspektasi dan nilai yang bertentangan

Ketidakselarasan antara nilai-nilai pribadi dan ekspektasi organisasi atau tugas kerja dapat meningkatkan ketegangan mental. Konflik ini menyebabkan individu merasa tertekan

untuk memenuhi tuntutan yang tidak sesuai dengan prinsip mereka, yang memperburuk kelelahan dan sinisme terhadap pekerjaan.

4. Kurangnya waktu untuk pemulihan

Ketidakmampuan untuk mengambil waktu istirahat yang memadai setelah menghadapi tekanan kerja dapat menyebabkan akumulasi stres yang berkepanjangan. Pemulihan yang cukup sangat penting untuk menjaga keseimbangan energi dan mencegah terjadinya *burnout* yang lebih parah.

Pendekatan pencegahan *burnout* melibatkan upaya menyeimbangkan berbagai faktor ini di tempat kerja, termasuk menyediakan dukungan sosial, manajemen beban kerja, serta waktu pemulihan yang memadai.

Dampak *Burnout*

Burnout memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap individu, organisasi, dan masyarakat. Dampak ini mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial yang saling mempengaruhi. Beberapa dampaknya adalah sebagai berikut:

1. Dampak fisik

Burnout meningkatkan risiko gangguan kesehatan kronis. Toker dan Melamed (2017) mencatat bahwa individu yang mengalami *burnout* lebih rentan terhadap penyakit jantung koroner, diabetes tipe 2, dan nyeri muskuloskeletal. Selain itu, gangguan tidur dan percepatan penuaan biologis juga sering ditemukan pada mereka yang mengalami *burnout*.

2. Dampak psikologis

Secara psikologis, Maslach dan Leiter (2017) menyoroti bahwa *burnout* dapat menyebabkan gangguan kognitif, termasuk masalah konsentrasi, ketidakstabilan emosi, kecemasan, serta depresi. Gejala-gejala ini mengganggu kemampuan individu untuk menyelesaikan pekerjaan dan memperburuk hubungan interpersonal.

3. Dampak Organisasi

Westman dan Chen (2017) menguraikan bahwa *burnout* di tingkat organisasi menyebabkan penurunan produktivitas, meningkatnya absensi, serta tingginya tingkat *turnover* karyawan. Hilangnya keterhubungan antar anggota tim dan menurunnya motivasi kerja memperburuk performa keseluruhan organisasi.

Mengatasi *burnout* membutuhkan pendekatan yang holistik, mencakup intervensi psikologis, sosial, serta manajemen beban kerja yang memadai. Pencegahan yang efektif dapat membantu mengurangi risiko *burnout* dan meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh

***Burnout* dalam Perspektif Islam**

Islam memandang *burnout* bukan sekadar masalah kelelahan mental dan fisik, tetapi sebagai salah satu bentuk ujian hidup yang memiliki makna lebih dalam. Ujian dan kesulitan hidup dianggap bagian dari sunatullah (ketetapan Allah SWT), yang bertujuan menguji kesabaran, keteguhan hati, dan keimanan manusia. Allah SWT berfirman dalam surah Al-Insyirah ayat 5-6:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۚ

"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan."

Ayat ini mengingatkan bahwa setiap kesulitan, termasuk kelelahan akibat tekanan pekerjaan atau kehidupan sehari-hari, akan diiringi dengan kemudahan jika dihadapi dengan sikap yang benar. Dalam konteks *burnout*, Islam menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek duniawi dan spiritual untuk menghindari kondisi kelelahan yang berkepanjangan. Ketika manusia terlalu terfokus pada tanggung jawab duniawi tanpa memperhatikan aspek spiritual dan waktu istirahat, keseimbangan hidup terganggu, sehingga risiko *burnout* meningkat.

Allah juga memberikan nasihat dalam surah Al-Isra' ayat 29-30 tentang pentingnya moderasi dalam menjalani kehidupan:

وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسِطِ
فَتَقْعَدَ مَلُومًا ۚ مَحْسُورًا ۚ إِنَّ رَبَّكَ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ
وَيَقْدِرُ ۚ إِنَّهُ كَانَ بِعِبَادِهِ خَبِيرًا بَصِيرًا

Dan janganlah engkau jadikan tanganmu terbelenggu pada lehermu (kikir) dan jangan (pula) engkau mengulurkannya secara berlebihan sebab nanti engkau menjadi tercela lagi menyesal. Sesungguhnya Tuhanmu melapangkan rezeki bagi siapa yang Dia kehendaki dan menyempitkan (-nya bagi siapa

yang Dia kehendaki). Sesungguhnya Dia Maha Teliti lagi Maha Melihat hamba-hamba-Nya.

Ayat ini mengajarkan manusia untuk menghindari sikap ekstrem, baik dalam bekerja maupun beristirahat. Sikap berlebihan, seperti terlalu ambisius tanpa memberi waktu untuk refleksi dan pemulihan diri, dapat memperburuk kondisi *burnout*. Sebaliknya, sikap yang terlalu pasif dan mengabaikan tanggung jawab juga dapat menyebabkan rasa kehilangan tujuan hidup, yang memperburuk stres mental.

***Burnout* Sebagai Ujian Spiritualitas**

Dalam perspektif Islam, *burnout* dapat dilihat sebagai bentuk ujian yang menguji keimanan dan spiritualitas seseorang. Manusia diuji melalui berbagai bentuk tekanan hidup, baik dalam pekerjaan, keluarga, maupun tanggung jawab sosial. Allah Swt. berfirman dalam surah Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ ^{قُلْ} وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar.

Ayat tersebut menegaskan bahwa kesabaran adalah kunci dalam menghadapi berbagai bentuk tekanan. *Burnout* dalam hal ini, bukanlah sesuatu yang harus dilihat secara negatif sepenuhnya. Melalui kesabaran, manusia dapat mengambil pelajaran, memperkuat mentalitas, dan meningkatkan kualitas hubungannya dengan Allah Swt.

Penyebab *Burnout* dalam Perspektif Islam

Islam melihat penyebab *burnout* tidak hanya sebagai akibat dari faktor eksternal seperti beban kerja, tetapi juga dari ketidakseimbangan dalam menjalankan peran duniawi dan spiritual. Beberapa penyebab yang diperhatikan dalam ajaran Islam, antara lain:

1. Kurangnya keseimbangan hidup

Ketidakeimbangan antara bekerja dan beristirahat merupakan salah satu penyebab utama *burnout* dalam perspektif Islam. Islam menganjurkan agar manusia tidak terlalu membebani dirinya dengan aktivitas yang berlebihan. Rasulullah Saw. bersabda:

إِنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا

"Sesungguhnya badanmu memiliki hak atas dirimu." (HR. Al-Bukhari dan Muslim)

2. Melupakan kebutuhan spiritual

Ketika seseorang terlalu terfokus pada pekerjaan dan kesuksesan duniawi, ia bisa melupakan pentingnya memperkuat aspek spiritual dalam hidupnya. Ketidakhadiran spiritualitas dalam rutinitas sehari-hari membuat individu lebih rentan terhadap stres dan rasa kehilangan makna hidup.

3. Tidak mengelola amanah dengan bijak

Islam mengajarkan bahwa tanggung jawab atau amanah harus dijalankan dengan bijak dan penuh kesadaran. Ketika seseorang menerima beban kerja atau tanggung jawab di luar kemampuannya tanpa mengatur prioritas, risiko kelelahan mental dan emosional meningkat.

Pendekatan Mindfulness: Konsep dan Manfaat

Mindfulness adalah praktik kesadaran penuh di mana individu berlatih memusatkan perhatian pada momen saat ini dengan sikap terbuka, tanpa memberikan penilaian (Kabat-Zinn, 1990). Tidak terbatas pada meditasi formal, *mindfulness* juga melibatkan perhatian penuh dalam berbagai aktivitas sehari-hari. Praktik ini bertujuan untuk mengenali dan memahami emosi serta pikiran, sehingga individu dapat merespons tekanan hidup dengan lebih tenang dan bijak (Kabat-Zinn, 2003; Hülshager, dkk., 2013).

Mindfulness memiliki beberapa prinsip utama, yaitu peningkatan kesadaran diri, pengelolaan perhatian, dan pengurangan reaktivitas emosional terhadap stres. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa *mindfulness* efektif dalam menurunkan gejala *burnout*, seperti kelelahan emosional, depersonalisasi, dan stres kerja (Khoury, dkk., 2015; Luken & Sammons, 2016). Dalam konteks pekerjaan, praktik *mindfulness* dikaitkan dengan peningkatan fokus, pengambilan keputusan yang lebih baik, dan penurunan perilaku maladaptif, seperti absensi tanpa alasan dan penurunan kinerja (Good, dkk., 2016; Hülshager, dkk., 2013).

Hasil penelitian lainnya dari Fortney dkk. (2013) menemukan bahwa tenaga medis yang mengikuti pelatihan *mindfulness* mengalami penurunan kelelahan emosional sebesar 30% dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Krasner, dkk. (2009) juga melaporkan bahwa dokter yang berlatih *mindfulness* menunjukkan peningkatan empati dan kualitas layanan kesehatan. Sementara itu, González-Martín, dkk. (2023) melaporkan bahwa mahasiswa yang menjalani program *mindfulness* mengalami peningkatan kondisi Kesehatan mental.

Manfaat *mindfulness* tidak hanya mencakup aspek mental, tetapi juga keterampilan sosial. Good, dkk. (2016) mencatat bahwa pelatihan *mindfulness* di tempat kerja meningkatkan keterhubungan antar karyawan serta memperbaiki pengelolaan emosi negatif. Di dunia pendidikan, Dawson, dkk. (2020) menemukan bahwa mahasiswa yang mengikuti program pelatihan *mindfulness* lebih mampu menjaga motivasi belajar dan mengurangi risiko gangguan mental seperti kecemasan dan depresi.

Beberapa teknik yang umum digunakan dalam penerapan *mindfulness* secara garis besar terdiri dari dua kategori:

1. Praktik *mindfulness* secara formal, seperti:
 - a. Meditasi pernapasan, adalah bentuk latihan fokus pada pernapasan untuk melatih kesadaran terhadap momen saat ini.
 - b. Pemindaian tubuh, berupa kegiatan mengenali dan menyadari sensasi fisik dari ujung kepala hingga kaki.
2. Praktik *mindfulness* secara informal. Latihan *mindfulness* secara informal merupakan latihan kesadaran yang diintegrasikan dalam rangkaian aktivitas harian, memusatkan perhatian penuh pada kegiatan sederhana, seperti makan, berjalan, memasak, bekerja, dan berkebun.

Pendekatan *mindfulness* telah diterapkan dalam berbagai profesi, dari tenaga medis hingga pekerja kantoran, serta di institusi pendidikan. Dengan fleksibilitasnya, *mindfulness* dapat dilakukan kapan saja, bahkan di tengah kesibukan, sehingga menjadi keterampilan yang sangat relevan dalam menghadapi tekanan hidup modern (Good, dkk., 2016; Kabat-Zinn, 2003).

Berbagai studi telah memperkuat bukti manfaat ini. Penelitian oleh Shapiro, dkk. (2007) dan Fortney, dkk. (2013)

menyimpulkan bahwa pelatihan *mindfulness* tidak hanya menurunkan risiko kesalahan medis, tetapi juga meningkatkan keterhubungan interpersonal di lingkungan kerja. Selain itu, Montero-Marin, dkk. (2016) menunjukkan bahwa *mindfulness* berperan dalam meningkatkan resiliensi, yang pada gilirannya mengurangi beban psikologis melalui latihan seperti refleksi diri dan pengelolaan perhatian.

Dengan semakin banyak bukti ilmiah yang mendukung manfaatnya, tidak mengherankan jika banyak perusahaan dan institusi mulai mengintegrasikan program *mindfulness* dalam strategi kesejahteraan karyawan dan mahasiswa. *Mindfulness* mengajarkan bahwa meskipun individu tidak bisa mengontrol semua tuntutan eksternal, dia dapat belajar mengelola bagaimana pikiran dan tubuh meresponsnya (Good, dkk., 2016).

***Mindfulness* dalam Perspektif Islam**

Mindfulness, yang dalam konteks modern didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa penilaian (Kabat-Zinn, 2003), memiliki konsep yang selaras dengan ajaran Islam. Dalam Islam, konsep ini tercermin melalui praktik spiritual seperti dzikir, khusyuk, muraqabah, dan muhasabah. Kesadaran penuh yang berorientasi pada hubungan dengan Sang Pencipta ini berfungsi sebagai sarana untuk menjaga keseimbangan hidup, baik secara mental maupun spiritual. Allah Swt. berfirman dalam surah Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.

Mindfulness dalam Islam melibatkan pengelolaan pikiran dan emosi dengan berfokus pada hubungan dengan Sang Pencipta. Praktik ini telah dikenal dalam ajaran Islam jauh sebelum konsep *mindfulness* modern diadopsi dari tradisi meditasi Timur. Islam menekankan pentingnya kesadaran spiritual melalui dzikir, shalat khusyuk, refleksi diri, serta syukur dan tawakal.

Konsep Kesadaran Diri dalam Islam

Islam menekankan pentingnya kesadaran diri dalam segala aktivitas, terutama dalam ibadah. Kesadaran ini diwujudkan melalui dua konsep utama, yaitu:

1. Khusyuk

Khusyuk adalah kondisi di mana hati dan pikiran sepenuhnya terfokus kepada Allah selama ibadah, khususnya dalam shalat. Shalat yang dilakukan dengan khusyuk menjadi bentuk latihan spiritual yang mendalam, di mana individu melatih dirinya untuk mengabaikan distraksi duniawi dan memperkuat hubungan dengan Allah Swt. Dalam surah Al-Mu'minun ayat 1-2, Allah Swt. berfirman:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ

Sungguh, beruntunglah orang-orang mukmin. (Yaitu) orang-orang yang khusyuk dalam shalatnya.

Khusyuk dalam shalat melatih individu untuk melepaskan distraksi duniawi, meningkatkan perhatian

terhadap gerakan dan bacaan shalat, serta memperkuat hubungan spiritual. Kondisi ini menuntun seseorang untuk lebih sadar akan makna hidup yang lebih dalam, membantu mengelola stres dan tekanan hidup.

2. Muraqabah

Muraqabah adalah kesadaran bahwa Allah Swt. senantiasa mengawasi setiap perbuatan manusia. Konsep ini mendorong individu untuk selalu menjaga diri dari perbuatan yang tidak sesuai dengan syariat dan memperbaiki niat dalam setiap aktivitas. Kesadaran akan kehadiran Allah dapat memberikan kekuatan mental yang membantu individu tetap tegar di tengah tekanan hidup.

Dalam tradisi *mindfulness* modern, kesadaran penuh melibatkan perhatian terhadap tubuh, pikiran, perasaan, dan lingkungan sekitar. Fokus utama dari praktik ini adalah mengembangkan kecerdasan emosi dan kesejahteraan mental. Latihan *mindfulness* dalam pendekatan modern bertujuan agar individu lebih mampu mengelola stres, meningkatkan fokus, serta mengatur emosi dalam kehidupan sehari-hari (Kabat-Zinn, 2003). *Mindfulness* modern menekankan perhatian terhadap sensasi fisik dan pengalaman emosional secara non-reaktif, sehingga individu dapat lebih hadir dalam setiap momen.

Islam memiliki konsep *mindfulness* yang lebih mendalam dan komprehensif melalui **muraqabah**. Muraqabah adalah kesadaran penuh akan kehadiran Allah Swt. dalam setiap aspek kehidupan. Konsep ini tidak hanya mencakup kesadaran terhadap diri sendiri (tubuh, pikiran, dan emosi) tetapi juga mencakup dimensi spiritual yang lebih luas, seperti hubungan dengan Allah, dorongan batin, dan kecondongan perilaku manusia.

Dalam Islam, muraqabah terdiri dari empat aspek utama:

1. Kesadaran akan Allah di hati, pikiran, dan tubuh. Seseorang menyadari bahwa Allah selalu mengawasi setiap langkah dan perbuatannya.
2. Kesadaran akan keberadaan iblis dan setan sebagai musuh yang terus berupaya menyesatkan manusia.
3. Kesadaran akan kecondongan diri terhadap kebaikan dan keburukan. Manusia perlu mengenali kecenderungan negatif dalam dirinya dan berusaha mengendalikannya melalui akhlak yang baik.
4. Kesadaran akan perilaku baik yang dikerjakan semata-mata karena Allah Swt., tanpa berharap pujian atau pengakuan dari manusia.

Muraqabah berfokus pada qalbu (hati), pusat kesadaran spiritual dalam Islam. Kondisi ideal yang ingin dicapai dalam muraqabah adalah ihsan, yaitu kesadaran bahwa manusia menjalani hidup seolah-olah selalu berada di hadapan Allah. Nabi Muhammad Saw. bersabda:

أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَعِنِّهُ يَرَاكَ

"(Ihsan adalah) Engkau beribadah kepada Allah seolah-olah engkau melihat-Nya. Jika engkau tidak melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia melihatmu." (HR. Al-Bukhari dan Muslim)

Latihan *mindfulness* dalam Islam melalui muraqabah tidak hanya bertujuan meningkatkan kesejahteraan mental, tetapi juga memperkuat spiritualitas. Praktik ini menuntun individu untuk menjalani hidup dengan lebih sadar, penuh

tanggung jawab, dan bersandar sepenuhnya pada petunjuk Allah Swt.

Integrasi Mindfulness dengan Spiritualitas Islam

Mindfulness dalam Islam bukan sekadar praktik untuk meningkatkan fokus atau mengelola stres, tetapi merupakan jalan untuk memperkuat hubungan dengan Allah Swt. Kesadaran penuh ini diintegrasikan dalam berbagai praktik spiritual seperti dzikir, refleksi diri (muhasabah), syukur, dan tawakal. Melalui praktik-praktik ini, Islam memberikan landasan spiritual yang membantu individu menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang dan bijak. Rasulullah Saw. bersabda:

مَا جَلَسَ قَوْمٌ مُّسْلِمُونَ مَجْلِسًا يَذْكُرُونَ اللَّهَ فِيهِ إِلَّا حَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ
وَعَشِيَّتْهُمُ الرَّحْمَةُ وَ نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَ ذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ

"Tidak duduk sekelompok orang membentuk majelis untuk berdzikir kepada Allah, kecuali mereka akan diselubungi oleh malaikat, dilimpahi rahmat, dianugerahi ketenteraman, dan disebut oleh Allah di hadapan orang-orang yang ada di sisi-Nya."
(HR. Muslim).

Dzikir merupakan salah satu praktik yang esensial dalam Islam. Dzikir berfungsi untuk menyadari kehadiran Allah Swt. dan memusatkan perhatian pada kebesaran-Nya. Allah berfirman dalam surah Al-Baqarah ayat 152:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُوا

"Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku."

Dzikir yang dilakukan dengan kesadaran penuh memberikan ketenangan batin, memperkuat kesabaran, serta memperbaiki daya tahan mental dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Selain dzikir, refleksi diri (muhasabah) juga dianjurkan dalam Islam. Allah Swt. dalam surah Al-Hasyr ayat 18 menegaskan pentingnya evaluasi diri:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا
اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

"Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan."

Muhasabah melibatkan kegiatan merenungkan perbuatan, pencapaian, serta kekurangan diri untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas hidup. Dengan praktik ini, individu diingatkan untuk selalu berusaha memperbaiki diri dan bertindak sesuai petunjuk Allah.

Selain muhasabah, Islam menekankan pentingnya syukur dan tawakal dalam menjalani kehidupan. Syukur membantu individu tetap berfokus pada nikmat-nikmat yang telah Allah berikan, yang pada gilirannya meningkatkan ketahanan mental terhadap stres. Allah Swt. berfirman dalam surah Ibrahim ayat 7:

لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ

"Jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah nikmat kepadamu."

Sementara itu, tawakal adalah sikap menyerahkan hasil dari segala usaha kepada Allah SWT dengan penuh keyakinan bahwa Dia akan mencukupi kebutuhan hamba-Nya. Allah Swt. berfirman dalam surah At-Talaq ayat 3:

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

"Barangsiapa bertawakal kepada Allah, maka Allah akan mencukupkan keperluannya." (HR. Tirmidzi)

Tawakal memberikan kekuatan psikologis dalam menghadapi ketidakpastian hidup. Dengan bertawakal, individu memperoleh ketenangan batin dan kepercayaan diri bahwa segala sesuatu yang terjadi ada dalam rencana terbaik Allah.

Rasulullah Saw. juga memberikan contoh praktik mindfulness dalam bentuk mengasingkan diri untuk refleksi dan kontemplasi mendalam. Beliau sering mengasingkan diri di Gua Hira untuk meningkatkan kesadaran spiritual dan merenungkan kondisi masyarakat di sekitarnya. Praktik ini menunjukkan pentingnya waktu untuk berdiam diri, merenung, dan menguatkan hubungan dengan Allah Swt. di tengah kesibukan duniawi.

Ulama seperti Ibn Qayyim Al-Jawziyyah dan Imam Al-Ghazali memperluas konsep ini melalui pedoman-pedoman praktik spiritual. Ibn Qayyim membagi meditasi (tafakkur) dalam tujuh jenis yang meliputi refleksi tentang kebesaran ciptaan Allah, nikmat-nikmat yang telah diberikan, dosa dan kesalahan yang perlu diperbaiki, kematian dan kehidupan akhirat, kehendak serta takdir Allah, hikmah dibalik setiap kejadian, serta kehidupan dan ajaran Nabi Muhammad Saw. Praktik tafakkur ini memperdalam kesadaran akan peran Allah dalam kehidupan dan menuntun individu menuju penguatan iman.

Sementara itu, Imam Al-Ghazali dalam Ihya Ulumuddin merekomendasikan empat aktivitas spiritual yang dilakukan secara mindful: doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan kontemplasi mendalam. Doa yang dilakukan dengan penuh kesadaran memperkuat keyakinan bahwa Allah mendengar setiap permohonan. Membaca Al-Qur'an dengan penghayatan yang mendalam memberikan kedamaian batin serta petunjuk hidup. Dzikir, doa, dan refleksi ini mengajarkan individu untuk selalu sadar akan kehadiran Allah dalam setiap aktivitasnya.

Selain itu, praktik puasa sunnah seperti puasa Senin-Kamis, Dawud, dan Ayyamul Bidh juga berperan dalam meningkatkan kesadaran diri, kesabaran, serta pengendalian emosi. Puasa membantu individu menahan diri dari dorongan-dorongan duniawi, meningkatkan kesadaran akan kebutuhan spiritual, serta memperkuat empati terhadap kondisi orang lain.

Dengan menjalankan praktik-praktik *mindfulness* dalam Islam ini secara rutin, individu dapat mencapai keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan spiritual. Islam mengajarkan bahwa keseimbangan ini adalah kunci untuk menghadapi tekanan hidup, mengelola emosi, serta memperoleh ketenangan dan kedamaian batin dalam menjalani kehidupan modern yang penuh tantangan.

Dalil dan Landasan *Islamic Mindfulness*

Konsep *mindfulness* dalam Islam memiliki berbagai landasan dari Al-Qur'an dan hadis. Beberapa dalil penting yang mendukung praktik ini meliputi:

1. Kesadaran dalam aktivitas harian.

Allah Swt. menegaskan pentingnya refleksi diri dalam surah Al-Hasyr ayat 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ^ط

"Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok."

Refleksi diri atau muhasabah bertujuan untuk mengevaluasi perbuatan dan memperbaiki diri. Dengan melakukan evaluasi ini, individu dapat lebih sadar akan kelemahan dan kelebihan dirinya, serta mengambil langkah-langkah untuk mengembangkan diri secara berkelanjutan.

2. Pengelolaan waktu dan keseimbangan hidup

Shalat malam (tahajud) adalah ibadah yang membawa kedekatan khusus dengan Allah. Allah Swt. berfirman dalam surah Al-Isra' ayat 79:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا

"Dan pada sebagian malam, lakukanlah shalat tahajud sebagai ibadah tambahan bagimu; mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji."

Shalat malam menjadi momen refleksi yang memberikan ketenangan batin dan memperkuat daya tahan mental. Aktivitas spiritual ini membantu individu mengelola stres dan memulihkan keseimbangan hidup.

3. Hak tubuh atas diri

Rasulullah Saw. mengingatkan bahwa tubuh memiliki hak yang harus dipenuhi, termasuk waktu untuk istirahat.

Prinsip ini menegaskan pentingnya menjaga kesehatan fisik, mental, dan spiritual sebagai bagian dari keseimbangan hidup. Islam mendorong individu untuk tidak bekerja secara berlebihan, melainkan memberikan waktu yang cukup untuk istirahat dan pemulihan.

Manfaat Mindfulness dalam Perspektif Islam

Penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* secara umum dapat mengurangi stres, kecemasan, meningkatkan fokus, memperbaiki kualitas tidur, serta memperkuat hubungan sosial dengan meningkatkan empati. Dalam konteks Islam, praktik ini tidak hanya membantu individu mengelola tekanan hidup, tetapi juga berperan sebagai sarana untuk memperdalam hubungan dengan Allah Swt., yang pada akhirnya memberikan kesejahteraan mental dan spiritual.

Self-Care Islami sebagai Bagian dari Mindfulness

Self-care dalam ajaran Islam mencakup aktivitas yang menjaga kesehatan mental, fisik, dan spiritual. Beberapa langkah *self-care* Islami meliputi:

1. Memberi jeda untuk beristirahat dan merenung:

Menghentikan aktivitas duniawi sejenak untuk memulihkan energi adalah bagian dari ajaran Islam. Praktik ini juga selaras dengan surah Al-Mulk ayat 15 yang menyarankan manusia untuk menjelajahi dunia dengan kesadaran dan tanggung jawab, termasuk mengatur waktu untuk beristirahat dan merenung.

2. Mengatur waktu secara efektif:

Islam menekankan pentingnya perencanaan waktu. Dalam surah Al-‘Asr ayat 1-3, Allah SWT mengingatkan manusia bahwa waktu adalah aset berharga yang harus dimanfaatkan untuk amal saleh. Dalam konteks modern, pengelolaan waktu secara efektif dapat diterapkan melalui metode SMART (*Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound*) untuk mencapai keseimbangan hidup dan mencegah burnout (Hussain, dkk., 2018).

3. Melakukan ibadah sunnah:

Ibadah sunnah seperti shalat tahajud dan membaca Al-Qur'an memiliki efek menenangkan serta membantu memperkuat daya tahan mental. Surah Al-Isra' ayat 79 menegaskan bahwa shalat malam adalah ibadah yang membawa kedekatan khusus dengan Allah Swt.

Islam memberikan panduan menyeluruh untuk menjalani hidup yang seimbang antara aspek fisik, mental, dan spiritual. Oleh karena itu, pendekatan *mindfulness* yang dipadukan dengan ajaran Islam dapat menjadi solusi efektif dalam mengatasi *burnout*, memberikan ketenangan hati, dan meningkatkan kualitas hidup.

Kesimpulan

Burnout adalah masalah kompleks yang berdampak negatif pada kesejahteraan fisik, mental, dan sosial. *Mindfulness*, baik dalam pendekatan sekuler maupun Islami, merupakan solusi yang efektif untuk mengurangi gejala burnout. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* membantu meningkatkan fokus, mengelola stres, serta memperkuat keterhubungan sosial dan keseimbangan hidup. Dalam Islam, praktik seperti dzikir, shalat, dan refleksi diri

memberikan ketenangan batin dan membantu individu menghadapi tekanan hidup dengan lebih bijak.

Mindfulness bukan hanya sekadar teknik untuk mengelola stres, melainkan pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, mental, dan spiritual. Pendekatan ini efektif dalam memperkuat regulasi emosi, meningkatkan resiliensi, dan memperbaiki hubungan sosial. Dalam Islam, mindfulness memiliki dimensi spiritual yang mendalam, yang bertujuan tidak hanya menenangkan pikiran, tetapi juga mendekatkan diri kepada Allah Swt.

Pendekatan holistik ini penting diterapkan di berbagai sektor, termasuk dunia kerja, pendidikan, dan kehidupan pribadi. Dengan mengintegrasikan latihan *mindfulness* dalam rutinitas harian, individu dapat menghadapi tuntutan hidup modern dengan lebih seimbang dan produktif. Kolaborasi antara pendekatan mindfulness modern dan ajaran spiritual Islam dapat memberikan hasil yang lebih komprehensif dalam meningkatkan kualitas hidup.

Burnout adalah tantangan yang membutuhkan pendekatan holistik, baik dari sisi psikologi maupun spiritual. Dengan *mindfulness* dan *self-care* yang berlandaskan Islam, individu dapat mengatasi *burnout* sekaligus mendekatkan diri kepada Allah Swt.

Referensi

Al-Qur'an dan Terjemahannya. (2016). Kementerian Agama Republik Indonesia.

Ardic, A. (2020). Relationship between parental burnout level and perceived social support levels of parents of children with autism spectrum disorder. *International Journal of Educational Methodology*, 6(3), 533–543.

Boni, R. A. dos S., Paiva, C. E., de Oliveira, M. A., Lucchetti, G., Fregnani, J. H. T. G., & Paiva, B. S. R. (2018). Burnout among medical students during the first years of undergraduate school: Prevalence and associated factors. *PLOS ONE*, 13(3), e0191746. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191746>

Cherniss, C. (1980). *Professional burnout in human service organizations*. New York: Praeger.

Cooper, C. L., & Leiter, M. P. (2017). Understanding burnout: New models. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (pp. 36–57). Chichester, UK: John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch3>

Dawson, A. F., Brown, W. W., Anderson, J., Datta, B., Donald, J. N., Hong, K., Allan, S., Mole, T. B., Jones, P. B., & Galante, J. (2020). Mindfulness-based interventions for university students: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(2), 384–410. <https://doi.org/10.1111/aphw.12188>

Fadilahasanah, S., Dimala, C. P., & Maulidia, A. S. (2024). Fenomena burnout ibu rumah tangga: Studi berbasis stres dan dukungan sosial. *Jurnal Penelitian, Pendidikan, dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(3), 639–647.

Fortney, L., Luchterhand, C., Zakletskaia, L., Zgierska, A., & Rakel, D. (2013). Abbreviated mindfulness intervention for job satisfaction, quality of life, and compassion in primary care clinicians: A pilot study. *The Annals of Family Medicine*, 11(5), 412–420. <https://doi.org/10.1370/afm.1511>

González-Martín, A. M., Aibar-Almazán, A., Rivas-Campo, Y., Castellote-Caballero, Y., & Carcelén-Fraile, M. D. C. (2023). Mindfulness to improve the mental health of university students: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1284632. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1284632>

Good, D. J., Lyddy, C. J., Glomb, T. M., Bono, J. E., Brown, K. W., Duffy, M. K., Baer, R. A., Brewer, J. A., & Lazar, S. W. (2016). Contemplating mindfulness at work: An integrative review. *Journal of Management*, 42(1), 114–142. <https://doi.org/10.1177/0149206315617003>

Hülsheger, U. R., Alberts, H. J. E. M., Feinholdt, A., & Lang, J. W. B. (2013). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 98(2), 310–325. <https://doi.org/10.1037/a0031313>

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>

Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, M. A., Paquin, K., & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763–771.

Krasner, M. S., Epstein, R. M., Beckman, H., Suchman, A. L., Chapman, B., Mooney, C. J., & Quill, T. E. (2009). Association of an educational program in mindful communication with burnout, empathy, and attitudes among primary care physicians. *JAMA*, 302(12), 1284–1293. <https://doi.org/10.1001/jama.2009.1384>

Kristanto, T., Chen, W. S., & Thoo, Y. Y. (2016). Academic burnout and eating disorder among students in Monash University Malaysia. *Eating Behaviors*, 22, 96–100. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.03.029>

Luken, M., & Sammons, A. (2016). Systematic review of mindfulness practice for reducing job burnout. *American Journal of Occupational Therapy*, 70(2), 7002250020p1–7002250020p10. <https://doi.org/10.5014/ajot.2016.016956>

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2017). Understanding burnout: New models. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (pp. 36–56). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch3>

Montero-Marín, J., Prado-Abril, J., Demarzo, M. M. P., García-Toro, M., & García-Campayo, J. (2016). Burnout subtypes and their clinical implications: A theoretical proposal for specific therapeutic approaches. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 21(3), 231–242. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.21.num.3.2016.15686>

Salvado, M., Marques, D. L., Pires, I. M., & Silva, N. M. (2021). Mindfulness-based interventions to reduce burnout in primary healthcare professionals: A systematic review and meta-analysis. *Healthcare*, 9(10), 1342. <https://doi.org/10.3390/healthcare9101342>

Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105–115. <https://doi.org/10.1037/1931-3918.1.2.105>

Toker, S., & Melamed, S. (2017). Stress, recovery, sleep, and burnout. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (pp. 168–185). Chichester, UK: John Wiley & Sons.

Westman, M., & Chen, S. (2017). Crossover of burnout and engagement from managers to followers. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (pp. 236–251). Chichester, UK: John Wiley & Sons.

World Health Organization. (2020). *Burn-out an “occupational phenomenon”: International classification of diseases*. Retrieved May 28, 2019.

MANAJEMEN STRES DENGAN MINDFULNESS SPIRITUAL ISLAM

Oleh:
dr. Liko Maryudhiyanto, Sp.KJ



MANAJEMEN STRES DENGAN MINDFULNESS SPIRITUAL ISLAM

dr. Liko Maryudhiyanto, Sp.KJ

Pendahuluan

Manusia pasti mengalami stres dalam kehidupannya. Berbagai persoalan kehidupan, perubahan lingkungan, penyakit dan lain-lain membuat seseorang kemungkinan besar akan mengalami stres. Jika manusia mendengar kata stres, mayoritas akan berpendapat stres adalah sesuatu yang membuat diri tidak nyaman. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan stres sebagai keadaan khawatir atau ketegangan mental yang disebabkan oleh situasi sulit. Stres merupakan respons alami manusia yang mendorong kita untuk menghadapi tantangan dan ancaman dalam hidup. Setiap orang mengalami stres pada tingkat tertentu, namun cara mereka merespons stres memberikan perbedaan besar pada kesejahteraannya secara keseluruhan. Gejala stres dapat berupa gejala emosi seperti sensitif atau cemas, kognitif yakni sulit fokus, perilaku negatif dan fisik seperti sakit kepala, keluhan saluran pencernaan dan sebagainya. Stres dapat diatasi dengan berbagai cara yakni membicarakan keluhan dengan orang yang dapat dipercaya, mengembangkan hobi, relaksasi pernafasan, menjaga pola hidup sehat dll. (Hasanah, 2019).

Spiritual adalah bagian penting selain fisik, emosional, dan sosial dalam istilah kesehatan yang didefinisikan sebagai holistik. Saat ini, pengobatan kesehatan masih jarang mempertimbangkan aspek spiritual dan menjadi kontroversi mengenai penggunaan istilah spiritualitas yang tepat. Mindfulness menawarkan metode untuk mengembangkan

spiritualitas, keterhubungan antara individu dan Allah Swt. (Juškienė, 2016).

Konsep mindfulness dalam Islam sangat erat dan bisa diaplikasikan dalam ibadah sehari-hari. Atribut yang mendefinisikan mindfulness berdasarkan Islam adalah kesadaran, hubungan antara Allah dan manusia, serta proses pemulihan. Konsep untuk mindfulness spiritual Islam mencakup kultur Islam dalam berdoa yang dicirikan oleh hubungan antara Allah dan manusia yang berasal dari kekuatan iman, shalat, dan keyakinan kepada Allah SWT. (Dwidiyanti, dkk., 2019)

Mindfulness

Mindfulness awalnya dipelajari dari agama Budha, Hindu dalam bentuk meditasi atau yoga. Mindfulness telah digunakan selama ribuan tahun sebagai model pelatihan diri atau sebagai bagian dari tradisi keagamaan. Istilah mindfulness berasal dari kata "Sati" dari bahasa Pali yang berarti kesadaran, perhatian, dan ingatan. Sati adalah istilah teknis untuk proses pemetaan, mengembangkan pikiran yang sehat yang berasal dari Buddha. T. W. Rhys Davids pada tahun 1881 untuk pertama kalinya memberikan kata "Attention" sebagai terjemahan bahasa Inggris dari Sati dan diterima oleh masyarakat pada tahun 1910 (Katz, 2014).

Mindfulness adalah kesadaran diri dalam memberikan perhatian sepenuhnya terhadap pengalaman yang dirasakan, di saat ini, secara sengaja dan bertujuan, tanpa asumsi apapun (Santorelli, dkk., 2017). Mindfulness dimulai dengan menghadirkan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini, mengamati dan memperhatikan perubahan dalam pikiran, perasaan, dan sensasi yang terjadi dari waktu ke waktu dengan

cara mengatur fokus perhatian. Praktik ini menciptakan rasa kewaspadaan yang mendalam terhadap segala hal yang berlangsung di sini dan saat ini. Kondisi ini sering digambarkan sebagai perasaan benar-benar hadir dan sepenuhnya hidup dalam momen tersebut. (Bishop, dkk., 2004).

Mindfulness Spiritual Islam

Menurut Islam, mindfulness dimaknai sebagai latihan yang menghubungkan individu dengan Allah Swt. sebagai Maha Pencipta dalam setiap kegiatan, dimana bertujuan untuk membantu individu secara sadar memahami bahwa situasi atau pengalaman yang mereka alami bukanlah kebetulan, tetapi merupakan bagian dari rencana yang diciptakan oleh Allah Swt. Maka dari itu, mindfulness dalam Islam berarti melembutkan hati dengan mengingat-Nya mensyukuri sepenuhnya keberadaan diri sebagai hamba-Nya. Kesadaran dalam Islam lebih sekedar lebih tenang dan fokus namun juga lebih optimis karena adanya pertolongan Allah SWT juga merupakan tindakan mengambil jeda sejenak untuk mengambil kembali kendali diri sendiri (Dwidiyanti, dkk., 2021).

Konsep mindfulness dalam Islam juga mirip dengan muraqabah (mengawasi, mengamati, memperhatikan dengan kesadaran). Kedekatan mindfulness dan muroqobah sangat jelas. Muroqobah adalah pengetahuan yang konsisten sebagai hamba Allah dan keyakinan selalu dalam pengawasan serta supervisi Allah. Seorang muslim yang berada dalam keadaan muraqabah memiliki pengetahuan penuh yang terus-menerus bahwa Allah adalah Yang Mengetahui dirinya, baik di dalam maupun di luar. Keadaan ini adalah keadaan kesadaran diri dan kesadaran penuh, terutama dalam hubungan seseorang dengan Allah, baik dalam pikiran, hati dan perilaku (Parrott, 2017).

Allah selalu mengawasi di setiap waktu dan hasilnya seorang muslim akan memiliki perhatian penuh terhadap pikiran, perasaan dan perilaku muslim itu sendiri. Allah Swt. berfirman:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ
فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia berdoa kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah)-Aku dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran. (QS. Al-Baqarah: 186)

Dalam ayat lain, Allah Swt. berfirman:

إِنَّ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُم بِالْغَيْبِ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ (12)
وَأَسِرُّوا قَوْلَكُمْ أَوِ اجْهَرُوا بِهِ إِنَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ (13) أَلَا يَعْلَمُ
مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ (14)

*Sesungguhnya orang-orang yang takut kepada Tuhannya dengan tanpa melihat-Nya akan memperoleh ampunan dan pahala yang besar. Dan rahasiakanlah perkataanmu atau nyatakanlah; **sesungguhnya Dia Maha Mengetahui segala isi hati**. Apakah (pantas) Zat yang menciptakan itu tidak mengetahui, sedangkan Dia (juga) Mahahalus lagi Maha Mengetahui? (QS. Al-Mulk: 12-14).*

Muraqabah diejawantahkan dalam empat aspek kehidupan yakni pengetahuan tentang Allah, pengetahuan mengenai musuh-musuh Allah, pengetahuan kapasitas jiwa untuk berbuat jahat dan pengetahuan tindakan yang harus dilakukan untuk Allah (Kamarulbahri, dkk., 2024). Shaykh 'Abd al-Qadr al-Jilani mengemukakan aspek pengetahuan tentang kapasitas jiwa untuk berbuat jahat adalah bentuk kesadaran hati dan pikiran seseorang yang selalu dilatih dalam kerangka Islam untuk membantu seorang muslim mengenali karakter dirinya, keinginannya, permintaannya, dan kewajibannya. Latihan ini melatih identifikasi, cara berpikir, dan perasaan seorang muslim dalam berperilaku sesuai dengan dirinya, yang bertujuan untuk meningkatkan kontrol atas diri mereka dan memperkaya kesehatan mental dan spiritual mereka (Parrott, 2017; Dwidiyanti, dkk., 2019).

Sebuah studi yang meneliti pengaruh mindfulness spiritual Islam terhadap kecemasan melakukan intervensi dengan pendekatan delapan tahapan mindfulness spiritual Islam terhadap mahasiswa, yaitu (Rohmatun and Maryatun, 2022):

1. Niat merupakan asas ibadah dalam Islam. Niat seseorang akan dimulai dari hati individu, dan niat menjadi awal syarat diterimanya sebuah amal ibadah.
2. Muhasabah yaitu intropeksi diri terhadap kesalahan yang pernah diperbuat, seperti yang disebutkan dalam surah Asy-Syuuraa ayat 30:

وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ ^{قُلْ}

Musibah apa pun yang menimpa kamu adalah karena perbuatan tanganmu sendiri dan (Allah) memaafkan banyak (kesalahanmu).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa seseorang yang mampu melakukan evaluasi diri, tidak menyalahkan kepada orang lain, maka dia akan lebih mawas diri untuk kebaikan dirinya.

3. Taubat merupakan permohonan ampun kepada Allah untuk segala kesalahan yang pernah diperbuat. Taubat dapat meyakini bahwa Allah pasti akan mengampuni dosa-dosanya. Selain itu, orang yang bertaubat akan mendapatkan banyak pahala berupa kesucian hati, penghapus dosa, dan memperbanyak amal saleh.
4. *Body scan*, individu diminta untuk terus istigfar dan merasakan respon tubuh yang dirasakan seperti pusing, dada terasa sesak, nyeri dada, pundak terasa sakit, kesemutan, mual, dll.
5. Berdo'a agar seseorang bisa mengutarakan keperluannya kepada Allah Swt., untuk mendapatkan kemudahan dan mendapatkan jalan keluar atas segala masalahnya.
6. Tawakal, yaitu individu diminta untuk berserah diri kepada Allah, agar mendapatkan kebaikan yang diinginkan.
7. Relaksasi, individu diminta untuk relaksasi dengan cara membatukkan.
8. Evaluasi yaitu mengevaluasi apa yang dirasakan pasien setelah dilakukan intervensi.

Mindfulness Islam adalah terapi yang bertujuan agar orang yang mengalami masalah kesehatan mental dapat fokus, tenang, ikhlas, dan selalu bersyukur kepada Allah Swt. atas masalah yang dihadapi. Dengan demikian, individu dapat merasa tenang dan bahagia dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Untuk mencapai kesehatan mandiri, individu harus memiliki target seperti rutin bersholawat, berdzikir, mengaji, dan menjalankan sholat lima waktu. Selain itu, individu harus

mampu menahan emosi, selalu sabar menghadapi ujian, serta ikhlas dan pasrah terhadap ketentuan Allah. Mindfulness ini dilakukan untuk menyadari kondisi seseorang dengan tujuan menyelesaikan masalah yang dihadapi, sehingga dapat fokus pada masalah tersebut. Penyelesaian masalah dilakukan melalui perubahan perilaku, kesadaran akan kondisi yang dialami, serta selalu bersikap tenang, penuh kasih sayang, menghormati, dan menghargai diri sendiri. (Dwidiyanti, dkk., 2019).

Teknik Mindfulness memberikan efek positif terhadap kesehatan jiwa individu terutama pada seseorang yang mengalami kecemasan. Gejala individu yang mengalami kecemasan dapat menurun saat dilakukan intervensi mindfulness spiritual Islam. Individu kembali dapat merasakan adanya kesejahteraan batin dan kesejahteraan jiwa yang akan memberikan dampak positif terhadap fisiologis tubuh. Ketenangan jiwa yang dilatih dengan kesadaran mampu memberikan efek positif terhadap kesehatan fisiologis tubuh (Dwidiyanti, dkk., 2019). Penelitian tersebut menyebutkan hasil adanya perbedaan tingkat depresi dengan adanya intervensi perlakuan pre dan post.

Proses seseorang yang melakukan terapi mindfulness spiritual Islam bagi seseorang yang mengalami kecemasan akan memberikan perasaan akan kekuatan Allah yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Hati (Qolbu) akan menjadikan ketenangan. Fungsi secara fisiologis pada orang dengan kecemasan melalui proses pasrah dan tawakal kepada Allah dapat menghambat aktivitas saraf simpatik. Hambatan pada saraf simpatik akan dapat menghemat penggunaan oksigen di dalam darah. Hal ini berfungsi pada otot tubuh menjadi lebih rileks. Otot tubuh yang relaksasi dapat menimbulkan rasa tenang dan nyaman bagi individu. Stimulasi relaksasi pada otot tubuh dapat menjalankan hipotalamus untuk menghasilkan

Corticotropin Releasing Factor (CRF). CRF mampu mengaktifkan anterior pituitary untuk menghasilkan sekresi enkephalin dan endorphin yang berperan sebagai neurotransmitter, sehingga kondisi ini akan yang mempengaruhi suasana hati individu untuk rileks dan senang.

Tinjauan pada aspek hormonal bagi hati yang tenang karena perasaan dekat dengan Allah sebagai Pencipta adalah kemampuan sekresi kelenjar anterior pituitary dalam menurunkan hormone ACTH (*Adrenocorticotropic hormone*). Kondisi ini berfungsi pada pengendalian sekresi kortisol. Penurunan ACTH dan kadar kortisol memberikan efek tubuh yang positif, sehingga otot yang tegang, peningkatan kecemasan dan dapat berlanjut terhadap depresi dapat diatasi karena tubuh melakukan relaksasi. Hasil penelitian sesuai dengan langkah ke 3 mindfulness spiritual Islam yaitu taubat. Pada tahap taubat, seseorang diminta untuk beristighfar, dan dengan beristighfar akan membuat perubahan pada tubuh sampai tingkat sel dan dapat mempengaruhi enam sistem organ, yaitu kardiovaskuler, sistem endokrin (hormon), sistem saraf simpatis dan parasimpatis, sistem limfatik, sistem imunitas seluler dan humoral serta sistem syaraf pusat. Istighfar yang dilakukan dengan mindfulness (kesadaran penuh) mempunyai manfaat paru-paru melakukan difusi gas (pertukaran gas dengan lebih optimal). Bacaan Istiqfar dapat memberikan perasaan berat di dalam hati (qolbu) menjadi menurun atau hilang. Nabi Muhammad Saw. bersabda:

مَنْ أَكْثَرَ مِنَ الْإِسْتِغْفَارِ؛ جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرْجًا، وَمِنْ كُلِّ ضِيقٍ مَخْرَجًا، وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ

“Barang siapa memperbanyak istighfar (memohon ampunan kepada Allah); niscaya Allah memberikan jalan keluar bagi setiap kesedihannya, kelapangan untuk setiap kesempitannya, dan rizki dari arah yang tidak disangkangka.” (HR. Ahmad).

Demikian Allah memberikan cobaan selalu akan dilengkapi dengan solusinya melalui jalan-Nya. (Rohmatun and Maryatun, 2022).

Kesimpulan

Stres yang terjadi dalam kehidupan manusia bisa ditanggulangi secara menyeluruh. Aspek spiritual merupakan salah satu pendekatan yang terbukti bisa mengobati stres. Mindfulness spiritual Islam didefinisikan sebagai praktik yang melibatkan Allah sebagai Rabb Yang Maha Kuasa dalam setiap proses (mengingat Allah) dengan tujuan membantu individu untuk secara sadar memahami kondisi atau pengalaman yang mereka hadapi bukan sebagai kebetulan, tetapi sebagai peristiwa yang diciptakan oleh Allah. Seseorang menerima kondisi yang dialami dengan tulus untuk menemukan niat atau target dan cara untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi sesuai dengan aturan Islam. Mindfulness membuat individu bertindak dengan kesadaran dan meningkatkan kemampuan mereka untuk menyelesaikan masalah. Hubungan Allah dan manusia, kesadaran, dan proses penyembuhan sebagai atribut yang mendefinisikan Mindfulness berdasarkan Islam. Kedekatan hubungan antara Allah dan manusia diperluas dengan menerapkan mindfulness dengan budaya Islam. Penelitian di masa depan harus mengeksplorasi efek mindfulness berdasarkan Islam terhadap masalah gangguan mental di kalangan orang muslim terutama masyarakat Indonesia.

Referensi

Asiah, A., Dwidiyanti, M. & Wijayanti, D.Y. (2019) 'Penurunan tingkat depresi pada pasien dengan intervensi minfulness spiritual Islam'.

Bishop, S.R., dkk. (2004) 'Mindfulness: A proposed operational definition.', *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230.

Dwidiyanti, M., dkk. (2019) 'Concept Analysis of Mindfulness Based on Islam Religion', *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6(2), 22–30.

Dwidiyanti, M., dkk. (2021) 'DAHAGA: An Islamic spiritual mindfulness-based application to reduce depression among nursing students during the COVID-19 pandemic', *Belitung Nursing Journal*, 7(3), 219.

Hasanah, M. (2019) 'Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam', *Ummul Qura Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, 13(1), 104–116.

Juškienė, V. (2016) 'Spiritual health as an integral component of human wellbeing.', *Applied Research in Health & Social Sciences: Interface & Interaction/Sveikatos ir Socialinių Mokslų Taikomieji Tyrimai: Sandūra ir Sqveika*, 13(1).

Kamarulbahri, T.M.S.T., Raduan, N.J.N. and Ali, N.F. (2024) 'The concept of mindfulness in Islam', *Journal of Islamic*, 9(63), 94–101.

Katz, E. (2014) 'Mindfulness and Psychotherapy, edited by CK Germer, RD Siegel, and PR Fulton: (2013). New York, NY: Guilford Press, 382 pp., \$45.00.' Taylor & Francis.

Parrott, J. (2017) 'Al-Ghazali and the golden rule: Ethics of reciprocity in the works of a Muslim sage', *Journal of Religious &*

Theological Information, 16(2), 68–78.

Rohmatun, S. and Maryatun, M. (2022) 'Intervensi Mindfulness Spiritual Islam Sebagai Upaya Penurunan Tingkat Kecemasan Upaya Kesehatan Jiwa Bagi Mahasiswa Keperawatan', *Avicenna : Journal of Health Research*, 5(2), 120–129.

Santorelli, S.F., dkk. (2017) 'Mindfulness-based stress reduction (MBSR) authorized curriculum guide', *Center for mindfulness in medicine, health care, and society (CFM). University of Massachusetts Medical School* [Preprint].

RESILIENSI PSIKOLOGIS: PERSPEKTIF SAINS DAN ISLAM

Oleh:

Ratih Arruum Listiyandini, Ph.D., Psikolog



RESILIENSI PSIKOLOGIS: PERSPEKTIF SAINS DAN ISLAM

Ratih Arruum Listiyandini, Ph.D., Psikolog

Pendahuluan

Setiap individu dalam hidupnya pasti menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan, baik dalam bentuk kegagalan, kehilangan, tekanan sosial, maupun masalah kesehatan mental. Dalam menghadapi semuanya, terdapat individu yang akhirnya berhasil melalui kesulitan dan tantangan hidup yang dimiliki, namun tak jarang pula ada individu yang akhirnya terpuruk di dalam kesulitan hidup yang dialami. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan pada 400 mahasiswa di sebuah kampus di Yogyakarta menemukan bahwa lebih dari 50% partisipan mengalami gejala depresi (Fauziyyah & Ampuni, 2018). Studi lain menemukan bahwa 38% mahasiswa melakukan perilaku menyakiti diri sendiri (self-harm) untuk menghilangkan kepedihan emosional yang sedang dirasakan, dan yang cukup mengejutkan bahwa 21% pernah melakukan percobaan bunuh diri (Tresno, Ito, & Mearns, 2012). Dengan adanya beragam tantangan hidup yang harus dihadapi di era kini, maka menjadi penting untuk mencari tahu mengenai faktor yang bisa melindungi individu dari berbagai masalah psikologis. Dalam hal ini dibutuhkan adanya keterampilan untuk bangkit dari keterpurukan, yang juga disebut sebagai resiliensi psikologis.

Dalam kajian psikologi, resiliensi diartikan sebagai kemampuan individu untuk bangkit dan beradaptasi meskipun menghadapi kesulitan. Menurut Reivich dan Shatte (2002), resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi kesulitan dengan baik serta bertahan dan beradaptasi ketika segala sesuatunya

tidak berjalan sesuai rencana. Sementara itu, Connor dan Davidson (2003) mendefinisikan resiliensi sebagai karakteristik personal yang memungkinkan seseorang berkembang di tengah tantangan. Resiliensi tidak hanya sekadar bertahan, tetapi juga melibatkan proses tumbuh dan berkembang dalam menghadapi kesulitan. Hal ini terjadi melalui interaksi antara faktor risiko — yang meningkatkan kemungkinan terjadinya masalah psikologis— dan faktor pelindung yang membantu individu menghadapi tantangan (Grotberg, 2003).

Resiliensi tidak hanya penting dalam menjaga kesejahteraan mental, tetapi juga dalam membantu individu berkembang dan menemukan makna di balik setiap ujian. Hal ini didasarkan dari temuan bahwa pada masyarakat Indonesia, resiliensi merupakan variabel yang ditemukan dapat menjadi prediktor dari peningkatan kualitas hidup yang lebih tinggi (Aisyah & Listiyandini, 2015; Krisnayanti, dkk., 2018; Rachmawati, dkk., 2019), berpotensi mencegah masalah kesehatan mental seperti depresi (Listiyandini & Kusristanti, 2019; Mujahidah & Listiyandini, 2018) maupun kesepian (Sari & Listiyandini, 2015), serta dapat dilatihkan dan dikembangkan dengan teknik tertentu (Listiyandini, 2013).

Menurut penelitian, resiliensi merupakan hasil dari berbagai faktor pelindung yang saling berinteraksi dalam diri individu. Faktor pelindung dapat bersifat internal maupun eksternal. Faktor eksternal mencakup dukungan keluarga dan lingkungan yang mendorong partisipasi sosial, sementara faktor internal meliputi regulasi emosi, kontrol impuls, fleksibilitas kognitif, efikasi diri, optimisme realistis, empati, serta keinginan untuk berkembang (Reivich & Shatte, 2002). Selain itu, Connor dan Davidson (2003) menambahkan bahwa individu resilien memiliki kompetensi personal yang tinggi, toleransi terhadap

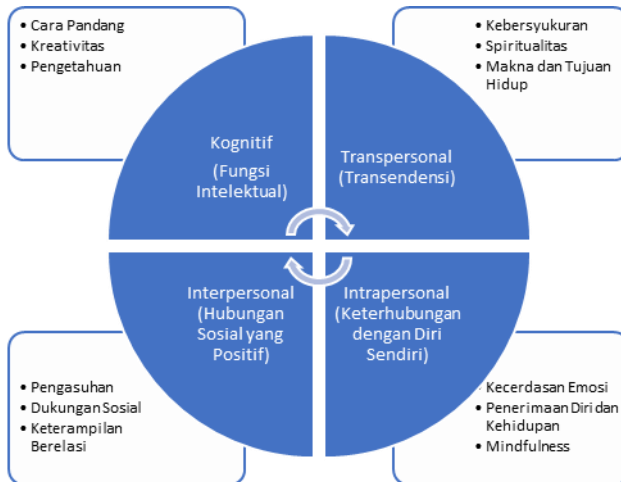
stres, penerimaan terhadap perubahan, kontrol diri, serta dimensi spiritual yang kuat.

Meski kajian resiliensi banyak dilakukan di negara Barat, penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa faktor-faktor ini juga berperan penting dalam resiliensi individu (Listiyandini & Fourianlisyawati, 2021), dengan adanya pengaruh konteks budaya dan kondisi sosial-ekonomi yang khas (Ungar, 2015). Oleh karena itu, pendekatan resiliensi yang berbasis budaya lokal perlu terus dikembangkan untuk memahami bagaimana individu di berbagai konteks dapat mengatasi tantangan dan membangun ketahanan psikologis.

Sementara itu, dalam Islam, resiliensi berakar pada nilai-nilai keimanan dan keyakinan bahwa setiap ujian merupakan bagian dari takdir Allah Swt. Konsep ini didasarkan pada ajaran Al-Qur'an dan Hadist yang mengajarkan pentingnya sabar, tawakal, syukur, serta pencarian makna dalam setiap ujian kehidupan (Faizi, 2023). Artikel ini akan menguraikan resiliensi psikologis dari sudut pandang sains dan Islam, serta bagaimana kedua perspektif ini dapat saling melengkapi untuk membantu individu mengembangkan ketahanan mental yang kuat.

Komponen Resiliensi dalam Perspektif Sains Psikologi dan Relevansinya dalam Islam

Listiyandini & Fourianalistyawati (2021) mengelompokkan faktor pendukung resiliensi psikologis menjadi empat domain utama, yaitu: kognitif, intrapersonal, interpersonal, dan transendensi. Berikut bagaimana resiliensi dari keempat domain ini ditinjau dari sudut pandang temuan empirik dalam penelitian psikologi ataupun perspektif Islam.



Gambar 1: Diagram Domain Faktor Resiliensi Psikologis

1. Domain Kognitif (Fungsi Intelektual)

Resiliensi sangat dipengaruhi oleh cara seseorang berpikir dan memproses informasi. Kemampuan berpikir fleksibel, terbuka terhadap pembelajaran baru (*love to learning*), serta mampu mengambil keputusan secara bijak adalah beberapa karakteristik utama individu yang resilien. Pola pikir yang fleksibel berkontribusi pada kesejahteraan mental seseorang dalam menghadapi situasi sulit. Orang yang memiliki pola pikir berkembang (*growth mindset*) lebih mudah menerima tantangan sebagai peluang untuk berkembang, bukan sebagai hambatan yang menghalangi kemajuan mereka.

Faktor kognitif sebagai pelindung resiliensi bukan hanya terkait dengan tingkat kecerdasan (IQ), tetapi lebih kepada bagaimana individu dapat memanfaatkan fleksibilitas berpikirnya dalam menghadapi tantangan. Menurut Reivich & Shatte (2002), fleksibilitas dalam

mengelola sudut pandang akan membantu seseorang memiliki daya lenting yang lebih baik. Dalam model teori Cognitive Behavior and Therapy (CBT) dijelaskan bahwa respons emosional dan perilaku individu sangat dipengaruhi oleh cara mereka memandang suatu situasi (Mutia, dkk., 2011). Ketika seseorang memiliki pola pikir negatif, seperti berpikir secara hitam-putih atau berlebihan dalam menginterpretasikan kegagalan, maka ia lebih rentan terhadap kecemasan dan depresi (Beck, 2002). Sebaliknya, individu yang mampu melihat kegagalan sebagai peluang untuk belajar lebih lanjut terutama dalam menghadapi tekanan yang ada. Sikap yang selalu mau belajar dan memiliki orientasi akan perbaikan dan pertumbuhan ini yang juga disebut sebagai *growth mindset*. Dalam perspektif psikologi, fleksibilitas kognitif dan pola pikir yang berkembang (*growth mindset*) ini merupakan faktor utama dalam resiliensi karena memungkinkan individu untuk melihat kesulitan sebagai peluang belajar, bukan hambatan (Dweck, 2006).

Dalam Islam, resiliensi dari sudut pandang kognitif atau intelektual berkaitan dengan kemampuan berpikir kritis, mengambil hikmah dari setiap kejadian, serta memiliki kebijaksanaan (hikmah) dalam menghadapi tantangan hidup. Al-Qur'an mendorong umat Islam untuk menggunakan akal dan berpikir mendalam dalam memahami peristiwa kehidupan, sebagaimana disebutkan dalam surah Al-Baqarah ayat 269:

يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا ۚ

"Allah menganugerahkan hikmah kepada siapa yang Dia kehendaki. Barang siapa dianugerahi hikmah, ia benar-benar telah dianugerahi karunia yang banyak."

Ayat ini menegaskan bahwa kebijaksanaan adalah salah satu bentuk anugerah Allah yang membantu individu dalam mengelola kesulitan dengan cara yang lebih adaptif dan resilien. Kemampuan untuk menemukan makna dalam setiap peristiwa juga meningkatkan ketahanan mental, sebagaimana ditemukan dalam penelitian Afiatin (2009) pada remaja Aceh yang selamat dari tsunami.

Islam mengajarkan bahwa setiap cobaan memiliki hikmah yang dapat meningkatkan kedewasaan dan ketakwaan seseorang. Perspektif ini membantu individu untuk melihat kesulitan sebagai bagian dari perjalanan spiritual yang memperkuat karakter mereka. Dengan memahami bahwa ujian adalah bagian dari perjalanan hidup yang bertujuan meningkatkan kualitas diri, individu dapat lebih mudah menerima kenyataan dan mengembangkan sikap positif terhadap tantangan yang dihadapi. Rasulullah Saw. adalah contoh utama individu yang resilien, menghadapi berbagai tantangan sejak kecil namun tetap bertahan dan berkembang menjadi pemimpin yang sukses. Dalam psikologi Islam, pencarian makna dalam ujian membantu individu mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif dan optimis (Fajariyah, 2021).

Rasulullah Saw. juga menekankan pentingnya menuntut ilmu sebagai cara untuk menghadapi tantangan hidup, sebagaimana sabdanya:

طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ

"Menuntut ilmu adalah kewajiban bagi setiap muslim"
(HR. Ibnu Majah).

Dengan demikian, Islam mengajarkan bahwa kecerdasan intelektual yang diasah melalui ilmu dan refleksi kritis dapat menjadi faktor pelindung dalam membangun

ketahanan mental seseorang dalam menghadapi ujian kehidupan (Faizi, 2023).

Penelitian Yuliasih & Akmal (2017) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan sikap open-mindedness, keingintahuan tinggi, serta kebiasaan mengambil keputusan dengan bijak lebih mampu menghadapi stres akademik. Kemampuan untuk menerima kritik, mencari cara baru dalam menyelesaikan masalah, dan memiliki dorongan untuk terus belajar berkontribusi terhadap daya lenting yang lebih tinggi. Dengan demikian, pola pikir yang fleksibel dan proaktif dalam mencari solusi dapat membantu individu mengatasi kesulitan dengan lebih baik dan mempertahankan kesejahteraan mentalnya.

2. Domain Intrapersonal (Kesadaran Diri)

Resiliensi juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengenali dan mengelola emosinya. Kecerdasan emosional, penerimaan diri, serta self-compassion berperan penting dalam membantu seseorang tetap tenang dan berpikir jernih saat menghadapi kesulitan. Praktik mindfulness dan refleksi diri dapat membantu individu memahami emosi mereka lebih dalam. Seseorang yang memiliki kesadaran diri tinggi lebih mampu mengenali faktor pemicu stres dan mengembangkan mekanisme coping yang lebih sehat, sehingga mereka dapat tetap berfungsi secara optimal meskipun menghadapi tekanan berat.

Faktor intrapersonal dalam resiliensi berkaitan dengan sejauh mana individu mampu memahami dan menerima dirinya sendiri. Kemampuan ini meliputi kesadaran akan emosi, pengenalan terhadap kelebihan dan kekurangan,

serta keterampilan dalam mengelola dorongan dan keinginan secara seimbang (Gardner, 2000; Utami, 2012). Salah satu elemen kunci dalam faktor ini adalah kecerdasan emosional, yaitu kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi sendiri serta orang lain (Mayer, dkk., 2003). Dalam populasi rentan, seperti remaja di panti asuhan, kecerdasan emosional ditemukan berkontribusi secara signifikan terhadap resiliensi, karena individu yang mampu memahami emosinya cenderung lebih mudah mengatasinya dan bangkit dari kesulitan (Apriani & Listiyandini, 2019).

Selain kecerdasan emosional, penerimaan diri (self-acceptance) dan kasih terhadap diri sendiri (self-compassion) juga berperan dalam meningkatkan resiliensi. Self-compassion membantu individu bersikap lembut terhadap diri sendiri di saat mengalami penderitaan (Neff, 2012). Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa kasih terhadap diri sendiri berkaitan erat dengan resiliensi dalam berbagai populasi, diantaranya pada mantan pecandu narkoba (Febrinabillah & Listiyandini, 2016), remaja panti asuhan (Kawitri, dkk, 2019), ataupun mahasiswa (Priatni & Listiyandini, 2017). Dalam konteks budaya Indonesia, nilai-nilai seperti rela, menerima, dan sabar juga menjadi faktor penting dalam membentuk resiliensi, sebagaimana ditemukan dalam penelitian terhadap penyintas bencana alam dan remaja yang menghadapi kemalangan keluarga (Ruswahyuningsi & Afiatin, 2015). Sikap menerima bukan hanya terhadap diri sendiri, tetapi juga terhadap peristiwa sulit yang terjadi, terbukti membantu individu mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif dan efektif dalam menghadapi tantangan hidup.

Di samping penerimaan terhadap diri, keterhubungan dengan diri sendiri juga dapat dibentuk dari adanya kesadaran penuh dari berbagai pengalaman internal dan eksternal yang terjadi kepada individu. Kesadaran penuh terhadap berbagai pengalaman, dengan penerimaan, keterbukaan, dan tanpa menghakimi ini disebut juga sebagai mindfulness (Kabat-Zinn, 2003). Penelitian yang kami lakukan menunjukkan bahwa mindfulness berkontribusi paling besar terhadap dimensi penguasaan lingkungan baik pada remaja (Savitri & Listiyandini, 2017). Pada mahasiswa, mindfulness juga berpengaruh terhadap penguasaan lingkungan, khususnya melalui kemampuan mengamati (Awaliyah & Listiyandini, 2017). Hal ini menggambarkan bahwa saat seseorang mampu memiliki kesadaran sepenuhnya dengan mengamati berbagai pengalaman dan kondisi yang dirasakannya, ia akan lebih mampu untuk mengamati diri dan lingkungan sehingga lebih bisa menemukan penyelesaian masalah dari berbagai tantangan hidupnya.

Dalam Islam, kecerdasan emosional berperan penting dalam membangun resiliensi, terutama melalui konsep muhasabah (introspeksi diri) dan ikhlas (ketulusan hati). Muhasabah mengajarkan individu untuk merefleksikan perasaan, tindakan, serta mencari pemahaman yang lebih dalam terhadap pengalaman hidup, sebagaimana Allah SWT berfirman dalam surah Al-Hasyr ayat 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ

"Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok."

Introspeksi ini membantu seseorang mengenali dan mengelola emosinya agar lebih bijaksana dalam menghadapi tantangan. Sementara itu, ikhlas merupakan sikap menerima segala ketetapan Allah dengan hati yang tulus tanpa keluhan, yang dijelaskan dalam surah Al-Bayyinah ayat 5:

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ ۚ حُنَفَاءَ

"Dan mereka tidak diperintahkan kecuali untuk menyembah Allah dengan ikhlas menaati-Nya dalam menjalankan agama yang lurus."

Dalam psikologi, individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi mampu mengendalikan reaksi emosionalnya dan merespons tekanan dengan lebih tenang serta rasional (Goleman, 1995). Hal ini sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan kesabaran dan pengendalian diri dalam menghadapi cobaan, sebagaimana Rasulullah Saw. bersabda:

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

"Bukanlah yang kuat itu yang menang dalam perkelahian, tetapi yang kuat adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah." (HR. Al-Bukhari & Muslim).

Dengan demikian, Islam mendorong pengembangan kecerdasan emosional melalui introspeksi dan ketulusan, yang pada akhirnya memperkuat daya lenting individu dalam menghadapi kesulitan hidup (Faizi, 2023).

3. Domain Interpersonal (Hubungan Sosial)

Hubungan sosial yang baik merupakan faktor pelindung dalam membangun resiliensi. Individu yang memiliki dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas cenderung lebih mampu menghadapi stres dan tekanan hidup. Berinteraksi dengan orang lain juga membantu seseorang memperoleh perspektif baru dalam menghadapi permasalahan hidup. Dalam konteks ini, membangun komunikasi yang sehat dan memiliki hubungan interpersonal yang suportif sangat penting dalam membangun ketahanan mental.

Hubungan sosial yang positif memainkan peran penting dalam membangun resiliensi individu, yang dimulai dari pola pengasuhan sejak kecil. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami pola asuh demokratis dari orang tua, yang menyeimbangkan aturan dengan responsivitas, cenderung memiliki resiliensi yang lebih tinggi (Listiyandini, 2015; Permata & Listiyandini, 2015). Sebaliknya, pola asuh permisif yang memberi kebebasan tanpa batasan yang jelas dapat berkontribusi pada resiliensi yang lebih rendah. Islam juga mengajarkan keseimbangan antara kasih sayang dan disiplin, sebagaimana hadis Rasulullah Saw:

مَا نَحَلَ وَالِدٌ وَلَدَهُ أَفْضَلَ مِنْ أَدَبٍ حَسَنٍ

"Tidak ada pemberian yang lebih utama dari orang tua kepada anaknya selain pendidikan yang baik" (HR. Tirmidzi).

Pendidikan yang baik tidak hanya mencakup aspek intelektual, tetapi juga penguatan karakter, seperti kesabaran (*sabr*), tawakal, dan keberanian dalam menghadapi ujian hidup.

Dalam Islam, orang tua memegang peran utama dalam membangun resiliensi anak melalui pengasuhan yang berlandaskan nilai-nilai keimanan, kesabaran, dan pendidikan moral. Orang tua bertanggung jawab untuk mendidik anak dengan baik sebagaimana disebutkan dalam surah At-Tahrim ayat 6:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا

"Wahai orang-orang yang beriman! Peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka."

Ayat ini menunjukkan bahwa tugas utama orang tua adalah memberikan bimbingan moral dan spiritual agar anak mampu menghadapi tantangan hidup dengan keteguhan iman dan mental yang kuat. Selain itu, dukungan emosional dari orang tua juga berperan dalam membangun kepercayaan diri anak. Rasulullah Saw. menunjukkan teladan pengasuhan yang penuh kasih dengan anak-anaknya dan para sahabat muda, seperti dalam interaksi beliau dengan Hasan dan Husain. Dukungan dan kasih sayang ini menciptakan rasa aman dan percaya diri yang merupakan elemen kunci dalam membangun resiliensi (Faizi, 2023).

Dengan demikian, orang tua dalam Islam tidak hanya bertanggung jawab atas kebutuhan fisik anak, tetapi juga harus menjadi role model dalam menghadapi kesulitan, memberikan pendidikan berbasis nilai Islam, serta membangun hubungan yang penuh kasih sayang agar anak tumbuh menjadi pribadi yang resilien dan siap menghadapi tantangan hidup.

Selain pengasuhan, dukungan sosial dari lingkungan sekitar juga terbukti meningkatkan resiliensi, terutama bagi individu yang menghadapi kondisi sulit seperti bencana alam, penyakit kronis, atau tantangan dalam pekerjaan dan kehidupan sosial (Tampi, dkk., 2013; Kirana, 2016; Aziz & Noviekayati, 2016). Dukungan ini juga penting bagi remaja yang menghadapi konflik keluarga, di mana hubungan yang harmonis dan nilai hormat dalam budaya kolektif dapat membantu mereka mengelola emosi dan menghadapi kesulitan dengan lebih baik (Ruswahyuningsi & Afiatin, 2015).

Selain mendapatkan dukungan sosial, individu juga perlu memiliki kecerdasan sosial agar mampu membangun dan menjaga hubungan yang sehat dengan orang-orang di sekitarnya. Kecerdasan sosial yang mencakup kemampuan memahami dan menyesuaikan diri dalam berbagai konteks sosial, terbukti berkontribusi terhadap resiliensi, khususnya bagi mahasiswa baru yang menghadapi perubahan lingkungan yang signifikan (Andriani & Listiyandini, 2017). Dalam masyarakat dengan budaya kolektif seperti Indonesia, relasi sosial yang baik tidak hanya meningkatkan kesejahteraan individu tetapi juga membantu mereka merasa diterima dan didukung dalam komunitasnya (Maulana, dkk., 2018). Dengan hubungan sosial yang kuat, individu lebih mampu menghadapi tantangan hidup, mengelola stres, serta menemukan solusi dari berbagai kesulitan yang mereka hadapi (Yıldırım, dkk., 2017).

Dalam perspektif Islam, konsep ukhuwah Islamiyah menekankan pentingnya komunitas dalam membangun ketahanan individu. Dalam Islam, membantu sesama dan menjalin hubungan baik dengan orang lain merupakan bagian dari ibadah yang dapat memberikan ketenangan

jiwa. Dukungan sosial dari sesama muslim dapat menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup. Konsep ukhuwah Islamiyah menekankan pentingnya komunitas dalam membangun ketahanan individu. Islam mengajarkan umatnya untuk saling membantu dan mendukung satu sama lain, sebagaimana hadis Rasulullah Saw.:

مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادِّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ، إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهَرِ وَالْحُمَّى

"Perumpamaan orang-orang beriman dalam perilaku saling mencintai, kasih sayang, dan tolong menolong mereka bagaikan satu tubuh; jika satu bagian sakit, maka seluruh tubuh merasakan sakitnya dengan tidak dapat tidur dan merasakan demam" (HR. Muslim).

Dukungan sosial dalam Islam juga mencakup aktivitas seperti bersedekah, memberi nasihat, serta berperan aktif dalam komunitas yang positif (Adrian, 2024).

4. Domain Transpersonal (Spiritualitas, Syukur, dan Tujuan Hidup)

Dalam psikologi, spiritualitas dan makna hidup menjadi faktor penting dalam resiliensi. Seseorang yang memiliki tujuan hidup yang jelas serta rasa syukur yang tinggi lebih mampu bertahan dalam menghadapi cobaan. Pemahaman bahwa kehidupan memiliki makna yang lebih besar dapat memberikan dorongan emosional yang kuat untuk menghadapi berbagai rintangan dengan optimisme dan keteguhan hati.

Temuan dari riset yang kami lakukan menemukan bahwa aspek transendensi berperan dalam membangun resiliensi individu. Transendensi mencakup kebersyukuran, pemaknaan hidup, spiritualitas, dan harapan, yang memungkinkan seseorang merasa terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari dirinya sendiri (Peterson & Seligman, 2004).

Sebagai contoh, Islam mengajarkan bahwa kesabaran (*sabr*) dan kepasrahan kepada Allah (tawakal) adalah kunci utama dalam menghadapi kesulitan. Allah Swt. berfirman:

إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

"Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."
(QS. Al-Baqarah: 153).

Dalam Islam, kesabaran dan ketabahan merupakan potensi alami yang dimiliki setiap manusia, meskipun tingkatannya bervariasi pada setiap individu. Kemampuan ini perlu dilatih secara terus-menerus agar dapat berkembang dalam diri seseorang. Inilah mengapa Islam senantiasa mendorong umatnya untuk menjadi pribadi yang sabar, karena Allah mencintai hamba-Nya yang memiliki kesabaran (Wahidah, 2018).

Kesabaran ini disertai dengan tawakal, yaitu sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal. Tawakal dalam Islam bukan berarti menyerah tanpa usaha, melainkan mengerahkan segala upaya terbaik dan kemudian menyerahkan hasilnya kepada Allah dengan penuh keikhlasan. Tawakal memberikan ketenangan batin yang membuat individu lebih resilien dalam menghadapi masalah (Adrian, 2024). Lebih lanjut, spiritualitas dan

tawakal kepada Tuhan membantu individu tetap optimis dalam menghadapi kesulitan, sebagaimana terlihat pada mahasiswa tingkat akhir yang bertahan menyelesaikan skripsi karena keyakinan akan pertolongan Tuhan (Cahyani & Akmal, 2017). Dengan adanya harapan dan optimisme, individu akan lebih termotivasi untuk bangkit dari keterpurukan dan terus berusaha mencapai tujuan mereka, meskipun menghadapi berbagai tantangan di sepanjang perjalanan hidup mereka.

Bersyukur (*syukur*) dalam segala situasi, baik suka maupun duka juga merupakan ajaran penting dalam Islam. Bersyukur merupakan bagian dari strategi Islam dalam membangun ketahanan psikologis. Sikap syukur membantu individu fokus pada aspek positif dalam hidup, sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kemampuan untuk bangkit dari kesulitan. Dengan bersyukur, seseorang dapat melihat setiap peristiwa sebagai bagian dari rencana Allah yang memiliki hikmah tertentu. Islam mendorong umatnya untuk selalu melihat sisi positif dari setiap peristiwa yang terjadi. Allah Swt. berfirman:

لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ

"Jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu." (QS. Ibrahim: 7).

Dengan bersyukur, individu dapat lebih fokus pada solusi daripada terperangkap dalam penderitaan (Faizi, 2023). Rasa syukur terbukti sebagai faktor pelindung resiliensi, terutama dalam konteks individu yang mengalami tantangan besar dalam hidup, seperti remaja dari keluarga miskin dan anak-anak panti asuhan (Listiyandini, 2016; Hasibuan, dkk., 2018).

Dalam perspektif psikologi, Frankl (1985) melalui konsep logoterapi menjelaskan bahwa individu yang memiliki makna hidup lebih mampu bertahan dalam menghadapi penderitaan dan tidak mudah menyerah pada keadaan. Hal ini selaras dengan ajaran Islam yang mendorong umatnya untuk mencari hikmah dalam setiap cobaan, sebagaimana disebutkan dalam surah Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."

Dengan pemahaman ini, seorang muslim yang resilien tidak hanya mampu bangkit dari kesulitan, tetapi juga menjadikan pengalaman tersebut sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah dan meningkatkan kualitas diri (Faizi, 2023).

Dalam Islam, tujuan hidup yang jelas dan bermakna juga menjadi faktor penting dalam membangun resiliensi psikologis. Islam mengajarkan bahwa kehidupan di dunia adalah ujian yang harus dijalani dengan penuh kesabaran dan ketakwaan, sebagaimana Allah SWT berfirman dalam surah Adz-Dzariyat ayat 56:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

"Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembah-Ku."

Ayat ini menunjukkan bahwa tujuan utama hidup manusia adalah beribadah kepada Allah, yang memberikan

makna mendalam dalam setiap aspek kehidupan. Dengan memiliki tujuan hidup yang kuat, individu lebih mampu menghadapi kesulitan dengan sikap positif dan optimisme karena mereka memahami bahwa setiap ujian merupakan bagian dari perjalanan menuju kedekatan dengan Allah SWT.

Strategi Meningkatkan Resiliensi

Berdasarkan penjelasan resiliensi dalam perspektif Islam maupun psikologi, ada beberapa strategi utama yang dapat digunakan untuk meningkatkan resiliensi:

1. Praktik Self-Care

Self-care mencakup berbagai tindakan yang membantu menjaga keseimbangan mental dan fisik. Islam juga menekankan pentingnya menjaga kesehatan tubuh sebagai bagian dari ibadah. Tidur yang cukup, pola makan sehat, serta olahraga teratur merupakan elemen penting dalam meningkatkan ketahanan psikologis seseorang (Fajariyah, 2021).

2. Mengembangkan Kecerdasan Emosional

Dalam psikologi, kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta orang lain. Dalam Islam, konsep ini berkaitan dengan muhasabah (introspeksi diri) dan ikhlas (ketulusan hati) (Faizi, 2023). Beberapa cara untuk meningkatkan kecerdasan emosional meliputi latihan mindfulness, refleksi diri, serta melatih empati dan kasih sayang terhadap diri sendiri.

3. Memperkuat Pengasuhan dan Hubungan Sosial

Pengasuhan dari orangtua dan hubungan sosial yang sehat berperan besar dalam membangun resiliensi. Islam

menekankan pentingnya mengasuh anak dengan nilai ketangguhan, menjalin silaturahmi, dan menjaga hubungan baik dengan keluarga serta komunitas. Beberapa langkah yang dapat diambil antara lain membangun komunikasi yang baik, mengikuti komunitas yang positif, serta berkontribusi dalam kegiatan sosial dan keagamaan (Adrian, 2024).

4. Meningkatkan Spiritualitas

Spiritualitas dalam Islam melibatkan praktik ibadah yang mendekatkan individu kepada Allah SWT, seperti memperbanyak ibadah dan doa, merenungi ayat-ayat Al-Qur'an dan hadits, serta melakukan *journaling* rasa syukur sebagai bentuk refleksi diri (Fajariyah, 2021).

Kesimpulan

Resiliensi psikologis dalam perspektif Islam dan psikologi adalah kemampuan individu untuk menghadapi, mengatasi, dan bangkit dari kesulitan hidup. Dengan memahami resiliensi dari perspektif sains dan Islam, individu dapat lebih siap menghadapi tantangan dengan ketenangan dan optimisme yang tinggi. Islam memberikan fondasi spiritual yang kuat untuk membangun ketahanan psikologis, sementara psikologi modern menawarkan pendekatan ilmiah dalam mengembangkan ketahanan diri. Integrasi kedua pendekatan ini dapat memberikan solusi yang komprehensif bagi individu untuk tetap kuat di tengah kesulitan. Oleh karena itu, membangun resiliensi adalah investasi penting bagi kesejahteraan mental dan spiritual setiap individu.

Referensi

Adrian, D. (2024). Resiliensi Muslim Ditinjau Dari Perspektif Psikologi Tasawuf. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 2(5), 322-329.

Afiatin, T. (2009). Subjective well-being of Aceh adolescents after Tsunami: The meaning of disaster and adolescent happiness. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada. *Anima. Indonesian Psychological Journal*, 25(1), 11-29.

Aisyah, P., & Listiyandini, R. A. (2015). Peran resiliensi dalam memprediksi kualitas hidup ibu yang tinggal di bantaran sungai ciliwung. *Prosiding PESAT*, 6.

Andriani, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Peran kecerdasan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat awal. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 67-90.

Apriani, F., & Listiyandini, R. A. (2019). Kecerdasan emosi sebagai prediktor resiliensi psikologis pada remaja di panti asuhan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 325-339.

Awaliyah, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Journal Psikogenesis*, 5(2), 89-101.

Aziz, M. R., & Noviekayati, I. (2016). Dukungan sosial, efikasi diri dan resiliensi pada karyawan yang terkena pemutusan hubungan kerja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(01).

Beck, A. T. (2002). Cognitive models of depression. *Clinical advances in cognitive psychotherapy: Theory and application*, 14(1), 29-61.

Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan spiritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 32-41.

Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random house.

Faizi, N. (2023). Resiliensi Akademik Dalam Perspektif Psikologi Islam. *Risalah, Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 9(4), 1510-1527.

Fajariyah, L. (2021). Interpretasi Ayat-Ayat Resiliensi Dan Signifikasinya Dalam Kehidupan Sosial. In *ICONIS: International Conference on Islamic Studies* (Vol. 5, pp. 273-286).

Fauziyyah, A., & Ampuni, S. (2018). Depression tendencies, social skills, and loneliness among college students in Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 45(2), 98-106.

Febrinabilah, R., & Listiyandini, R. A. (2016). Hubungan antara self-compassion dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba dewasa awal. *Prosiding konferensi nasional peneliti muda psikologi indonesia*, 1(1), 19-28.

Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. Simon & Schuster.

Gardner, H. E. (2000). *Intelligence reframed: Multiple intelligences for the 21st century*. Hachette UK.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.

Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for today: Gaining strength from adversity*: Greenwood Publishing Group.

Hasibuan, D. A., Rahmatika, R., & Listiyandini, R. A. (2018). Peran Bersyukur terhadap Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Remaja Miskin Kota Jakarta. Paper presented at the Seminar Nasional 2018 Fakultas Psikologi Undip.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156. doi:10.1093/clipsy.bpg016

Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Self-Compassion dan resiliensi pada remaja panti asuhan. *Jurnal Psikogenesis*, 7(1), 76-83.

Kirana, L. A. (2016). Dukungan Sosial dan Resiliensi pada Pasien Kanker Payudara (Studi Kasus pada Pasien Kanker Payudara yang sedang Menjalani Kemoterapi). *Jurnal Psikolog*, 4(4), 829-837.

Listiyandini, R. A. (2015). Fostering positive trait: Contribution of parenting style on resilience and gratitude in Indonesian late adolescents. Paper presented at the International Conference on Child and Adolescent Mental Health. , UIN Syarif Hidayatullah.

Listiyandini, R. A. (2016). Tangguh karena Bersyukur: Bersyukur sebagai Afek Moral yang Dapat Memprediksi Resiliensi Mahasiswa. Paper presented at the Seminar Nasional Psikologi Universitas Merdeka Malang, Malang.

Listiyandini, R. A., & Kusristanti, C. (2019). Depression and Mindfulness among Adolescents with Parental Divorce. Paper presented at the 1st Annual International Conference on Social Sciences and Humanities (AICOSH 2019).

Listyandini, R. A. (2013). Intervensi Kelompok untuk Mengembangkan Resiliensi pada Perempuan Penyintas Trafiking. *Psikogenesis*, 2(1), 31-48.

Listiyandini, R.A. & Fourianalistyawati, E. M (2021). Resiliensi psikologis dan mindfulness sebagai modal dalam menghadapi tantangan di usia produktif. In *Kesehatan Mental Perspektif Indonesia*. Lestari, M.D. & Himawan, K.K. (ed). PT Raja Grafindo, Jakarta: Indonesia

Maulana, H., Obst, T., & Khawaja, N. (2018). Indonesian perspective of wellbeing: A qualitative study. *Qualitative Report*, 23(12), Article-number.

Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2003). Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2.0. *Emotion*, 3(1), 97.

Mujahidah, E., & Listiyandini, R. A. (2018). Pengaruh resiliensi dan empati terhadap gejala depresi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 60-75.

Mutia, E., Subandi, M., & Mulyati, R. (2011). Terapi kognitif perilaku bersyukur untuk menurunkan depresi pada remaja. *Jurnal intervensi psikologi*, 2(1), 53-68.

Neff, K. D. (2012). *The science of self-compassion*.

Permata, D. C., & Listiyandini, R. A. (2015). Peranan pola asuh orang tua dalam memprediksi resiliensi mahasiswa tahun pertama yang merantau di Jakarta. *Prosiding PESAT*, 6.

Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1): Oxford University Press.

Priatni, M. R., & Listiyandini, R. A. (2017). The Influence of Self Compassion toward Resilience among Medical Students.

Paper presented at the The First South East Asia Regional Conference of Psychology, Hanoi, Vietnam.

Rachmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Resiliensi psikologis dan pengaruhnya terhadap kualitas hidup terkait kesehatan pada remaja di panti asuhan. *ANALITIKA*, 11(1), 21-30.

Raisa, R., & Ediati, A. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada narapidana di lembaga pemasyarakatan kelas iia wanita semarang. *Empati*, 5(3), 537-542.

Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*: Broadway books.

Ruswahyuningsi, M., & Afiatin, T. (2015). Resiliensi pada remaja jawa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 1(2).

Sari, I. P., & Listiyandini, R. A. (2015). Hubungan antara resiliensi dengan kesepian (loneliness) pada dewasa muda lajang. *Prosiding PESAT*, 6.

Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59.

Tampi, B., Kumaat, L., & Masi, G. (2013). Hubungan sikap dukungan sosial dengan tingkat resiliensi stres penyintas banjir di kelurahan Taas kecamatan Tikala kota Manado. *Jurnal Keperawatan*, 1(1).

Tresno, F., Ito, Y., & Mearns, J. (2012). Self-injurious behavior and suicide attempts among Indonesian college students. *Death Studies*, 36(7), 627-639.

Ungar, M. (2015). Resilience and culture: The diversity of protective processes and positive adaptation. In *Youth resilience and culture* (pp. 37-48): Springer.

Utami, A. D. (2012). Peningkatan Kecerdasan Intrapersonal dan Kecerdasan Interpersonal Melalui Pembelajaran Project Approach. *Jurnal Ilmiah VISI P2TK PAUD NI-Vol*, 7(2).

Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi perspektif al Quran. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105.

Yıldırım, N., Karaca, A., Cangur, S., Acıkgöz, F., & Akkus, D. (2017). The relationship between educational stress, stress coping, self-esteem, social support, and health status among nursing students in Turkey: A structural equation modeling approach. *Nurse education today*, 48, 33-39.

Yuliasih, Y., & Akmal, S. Z. (2017). Peran wisdom dan knowledge terhadap resiliensi mahasiswa yang mengalami stres akademik. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(2), 1-15.

INVESTASI AMAN DAN BAHAYA DALAM PERSPEKTIF ILMU MANAJEMEN DAN EKONOMI ISLAM

Oleh:

Ananta Hagabean, SE., MBA., CFP., CRP



INVESTASI AMAN DAN BAHAYA DALAM PERSPEKTIF ILMU MANAJEMEN DAN EKONOMI ISLAM

Ananta Hagabea, SE., MBA., CFP., CRP

Pendahuluan

Banyak orang berusaha untuk meningkatkan pendapatan mereka dari berbagai sumber yang memungkinkan. Untuk memenuhi tujuan ini, individu harus melakukan investasi. Investasi dianggap sebagai kegiatan luar biasa yang menarik individu terlepas dari latar belakang keluarga mereka yang berbeda, profesi, pendidikan, dan kedudukan ekonomi (Ammer & Aldhyani, 2022). Menurut DBS Indonesia, berinvestasi secara rutin merupakan salah satu cara mempersiapkan masa depan sesuai aspirasi. Fungsi investasi lebih dari sekedar menabung, karena dari kegiatan tersebut, seseorang dapat memperoleh keuntungan.

Peningkatan aset yang terjadi secara terus-menerus akan membantu mempersiapkan finansial di masa depan (Endaryono & Djuhartono, 2024). Namun lingkungan pasar keuangan telah banyak mengalami perubahan. Ini menjadi pekerjaan yang lebih menantang untuk melakukan kegiatan investasi, karena banyaknya produk dan alat investasi, disamping persyaratan dan peraturan investasi (Kumala & Venusita, 2023). Selanjutnya, kebutuhan untuk membandingkan beragam instrumen investasi, menentukan jumlah tabungan, kapan dan di mana harus menginvestasikan uang, dan di mana seseorang dapat memperoleh pembiayaan semua mengarah pada kompleksitas yang lebih besar atas keputusan investasi yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari (Janor, dkk., 2016).

Laporan atas transaksi keuangan yang mencurigakan

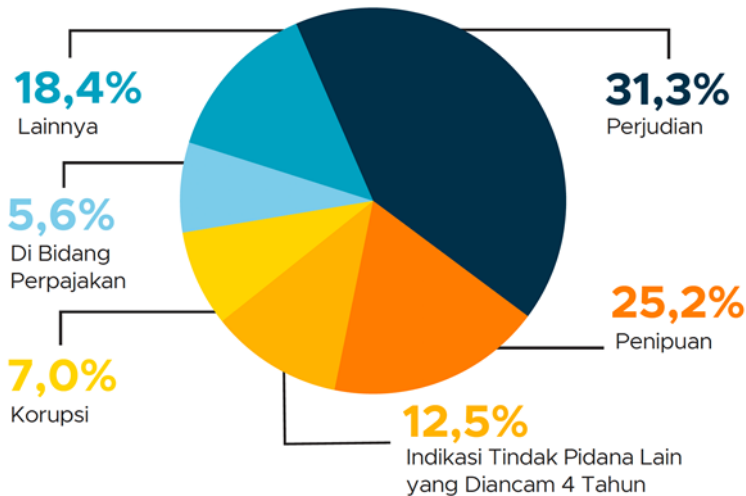
Berdasarkan data dari Pusat Pelaporan dan Analisis Transaksi Keuangan (PPATK) 2024 bahwa laporan atas transaksi keuangan yang mencurigakan (LTKM) semakin meningkat. Investasi bodong merupakan salah satu bagian dari transaksi yang mencurigakan disebabkan transaksi yang tidak wajar dan tidak sesuai dengan kaidah dasar investasi. Pada tahun 2022, jumlah transaksi mencurigakan dari perusahaan efek sebesar 719 transaksi. Hal ini mengalami kenaikan yang sangat drastis lebih dari 2x lipat pada tahun 2024 yaitu sebesar 1.549 transaksi. Selain itu, transaksi yang mencurigakan pada industri manajer investasi mengalami kenaikan yang paling signifikan diantara jenis industri yang lain, mengalami kenaikan 812 persen dari tahun 2022 sebesar 58 transaksi menjadi 529 transaksi pada juni 2024 (PPATK, 2024). Dua kelompok industri ini yaitu perusahaan efek dan manajer investasi merupakan industri yang sangat erat kaitannya dengan investasi, sehingga kenaikan pada industri ini menunjukkan bahwa investasi bodong di Indonesia berada pada fase yang cukup serius dan sangat memprihatinkan akibat kenaikan yang signifikan dari dua industri ini.

Tabel 1. Laporan atas transaksi keuangan yang mencurigakan tahun 2022-2024

Kelompok Industri	2022	2023	Jan-Jun (2024)
Perusahaan Efek	719	1.044	1.549
Manajer Investasi	58	91	529
Penyelenggara E-Money dan/atau E-Wallet	1.049	10.963	6.771
Koperasi yang melakukan kegiatan simpan pinjam	17	19	8
Perusahaan yang bergerak di bidang perdagangan berjangka komoditi	1.576	41.083	1.242
Penyelenggara layanan pinjam meminjam uang berbasis teknologi informasi (Pinjol)	63	69	67
Perjudian (Indikasi Tindak Pidana)	11.222	24.850	17.295

Sumber: Pusat Pelaporan dan Analisis Transaksi Keuangan (PPATK), 2024

Ditambah lagi, berdasarkan data distribusi penerimaan LTKM per tindak pidana asal pada tahun 2024, kebanyakan digunakan pada tindak pidana perjudian, yaitu sebesar 31.3 persen, kemudian disusul dengan pidana penipuan 25,2 persen (PPATK, 2024). Hal ini menimbulkan lingkaran maksiat yang sangat luar biasa dampaknya, bermula dari investasi bodong dan didistribusikan ke kegiatan tindak pidana perjudian dan juga penipuan (Ilham, 2020).



Gambar 1. Distribusi Penerimaan LTKM per Tindak Pidana Asal Tahun 2024

Sumber: Pusat Pelaporan Dan Analisis Transaksi Keuangan (PPATK), 2024

Regulasi yang mengatur terkait investasi di Indonesia sudah dibuat sedemikian rupa. Otoritas Jasa Keuangan (OJK) sebagai lembaga pemerintah yang khusus mengatur terkait kebijakan dan peraturan investasi merujuk UU No. 8 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Pemberantasan Tindak Pidana Pencucian Uang (UU PPTPPU) yang menjelaskan bahwa Transaksi Keuangan Mencurigakan (TKM) meliputi:

1. Transaksi keuangan yang menyimpang dari profil, karakteristik, atau kebiasaan pola transaksi dari pengguna jasa yang bersangkutan;
2. Transaksi keuangan oleh pengguna jasa yang patut diduga dilakukan dengan tujuan untuk menghindari pelaporan

transaksi yang bersangkutan yang wajib dilakukan oleh pihak pelapor sesuai dengan ketentuan Undang-Undang ini;

3. Transaksi keuangan yang dilakukan atau batal dilakukan dengan menggunakan harta kekayaan yang diduga berasal dari hasil tindak pidana; atau
4. Transaksi keuangan yang diminta oleh PPATK untuk dilaporkan oleh pihak pelapor karena melibatkan harta kekayaan yang diduga berasal dari hasil tindak pidana.

Berdasarkan latar belakang tersebut dan semakin maraknya investasi yang membahayakan bagi masyarakat Indonesia, penelitian ilmiah ini bertujuan untuk menjelaskan pemahaman tentang konsep investasi menurut pendekatan manajemen dan pendekatan syariah Islam di era milenial sekarang ini, dengan fokus pada pendekatan investasi yang merugikan (investasi bodong), serta investasi yang aman dan bisa dijamin sesuai dengan batasan dan aturan Investasi dalam Islam.

Investasi yang Berbahaya di Indonesia

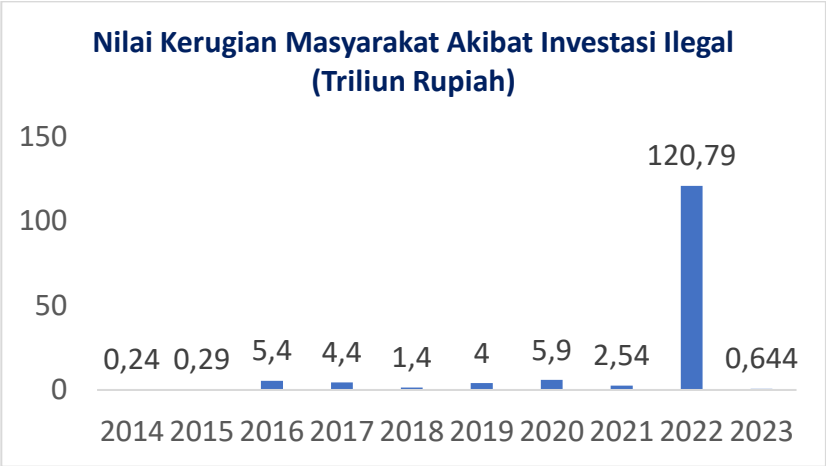
a. Maraknya Investasi Bodong di Indonesia

Dengan semakin maraknya kegiatan investasi maka semakin banyak pula jenis-jenis investasi yang dapat merugikan bagi orang-orang yang berinvestasi (Alfarizty & Apriani, 2022; Apriani, dkk., 2021; Herlianto, 2013). Hal ini dapat terjadi karena rendahnya pemahaman masyarakat tentang investasi yang dilakukannya. Investasi yang dapat merugikan tersebut biasanya disebut dengan investasi bodong (Suprpti, dkk., 2022).

Dari tahun ke tahun, jumlah korban investasi bodong semakin bertambah dan mengalami kenaikan yang sangat signifikan. Semakin bertambahnya jumlah korban ini

mengakibatkan nilai kerugian yang semakin bertambah. Berdasarkan data dari OJK, Pada tahun 2014 jumlah kerugian akibat investasi bodong ini berkisar Rp. 240 Milliar, dan mengalami kenaikan signifikan di tahun 2016 menjadi Rp. 5.4 Triliun. Lonjakan kenaikan kerugian terjadi pada tahun 2022, mengalami kenaikan lebih dari 500x lipat dengan total kerugian sebesar Rp. 120,79 Triliun. Kerugian Akibat Investasi Bodong tersebut setara dengan peruntukan bangun 12.600 Sekolah hingga 1.260 km jalan tol di Indonesia (OJK, 2024).

Meskipun mengalami penurunan di tahun 2023, dengan total kerugian sebesar Rp. 644 Miliar, namun semua pihak harus tetap waspada, khususnya generasi Z yang sangat rentan dengan dengan ajakan dan dorongan serta kemajuan teknologi yang sangat cepat membuat hal yang terkadang ilegal menjadi terlihat legal (OJK, 2024).



Gambar 2. Nilai Kerugian Masyarakat Akibat Investasi Ilegal tahun 2014-2023

Sumber: Otoritas Jasa Keuangan, 2024

b. Ciri-ciri investasi bodong

Animo masyarakat yang tinggi terhadap investasi ternyata dimanfaatkan pihak-pihak tertentu untuk melakukan kejahatan. Jika tak berhati-hati, investor bisa terjerumus ke dalam investasi bodong. Investasi bodong adalah investasi yang dilakukan pada bisnis yang tidak ada atau palsu, sehingga uang yang ditanamkan investor akan hilang begitu saja (Herlianto, 2013).

Menurut HSBC Indonesia, terdapat 5 ciri-ciri investasi bodong yang umumnya ada di tengah-tengah masyarakat dan perlu dikenali dan juga dihindari, yaitu:

1. Keuntungan yang tidak masuk akal

Sebelum melakukan kegiatan investasi, biasanya manajer investasi akan memberikan gambaran return atau imbal balik dari investasi yang dilakukan, misalnya jika berinvestasi sebesar Rp. 10 juta return yang dijanjikan sekitar 15% per tahun. Berarti dalam setahun, Anda bisa mendapatkan total Rp. 11,5 juta. Dalam investasi bodong biasanya menjanjikan return yang lebih besar dari biasanya, return dibuat cukup tinggi agar supaya investor tertarik untuk berpartisipasi dalam instrument investasi tersebut, misalnya ditawarkan imbal hasil 50 persen atau bahkan 200 persen yang biasanya secara naluri investasi sudah tidak masuk akal.

2. Tidak memiliki izin yang jelas

Setiap kegiatan di sektor keuangan, termasuk investasi harus memiliki izin yang jelas dari Otoritas Jasa Keuangan atau OJK. Setiap kegiatan investasi harus mendapatkan izin dari OJK terlebih dahulu. Investasi bodong tak memiliki izin ini karena investasi tersebut tidak mampu membuktikan keabsahan investasi pada OJK. Oleh karena itu, sebelum

melakukan investasi perlu untuk selalu melakukan pengecekan ulang untuk legalitas dan izin perusahaan investasi yang ditawarkan.

3. Tidak memiliki prospektus yang jelas dan lengkap

Secara garis besar, prospektus adalah dokumen yang memuat informasi lengkap tentang produk investasi yang ditawarkan. Pada prospectus dapat terlihat tujuan investasi, kebijakan, batasan, manfaat, hingga risiko investasi yang akan Anda lakukan di dalamnya, termasuk informasi penting seperti siapa manajer investasi dan bagaimana track record-nya. Investasi yang baik biasanya memiliki gambaran prospectus yang jelas dan mudah dipahami, baik untuk pemula atau juga untuk investor besar.

4. Sistem pencairan dana tidak clear

Investasi bodong biasanya tidak memiliki sistem pencairan dana yang mudah dan jelas. Pencairan dana tersebut biasanya tersedia dalam prospektus. Oleh karena itu, prospektus dan sistem pencairan dananya tidak jelas, menjadi indikasi kuat bahwa investasi tersebut adalah jenis investasi bodong dan sebaiknya untuk berhati-hati dan tidak melakukan investasi pada produk investasi tersebut.

5. Manajer investasi tidak tersertifikasi

Produk investasi yang aman biasanya memiliki manajer investasi yang telah tersertifikasi dan memiliki izin resmi dari OJK. Investasi bodong kebanyakan tidak memiliki manajer investasi dengan sertifikasi tersebut, dan kecenderungannya hanya mengaku-ngaku sudah punya sertifikasi namun tidak bisa dibuktikan.

Berdasarkan data dari databooks.com tahun 2022 jumlah korban investasi bodong di Indonesia di tahun 2018 mencapai

kerugian total Rp. 1.4 Triliun dan naik sangat signifikan di tahun 2022 menjadi total kerugian Rp. 112.2 Triliun. Hal ini menunjukkan, masih rendahnya literasi masyarakat terhadap literasi keuangan, khususnya dalam hal investasi, sehingga risiko atas investasi ini menjadi salah satu ancaman yang cukup besar bagi kalangan generasi muda untuk berani dalam berinvestasi, sehingga kesadaran investasi generasi muda masih naik turun dan belum menentu.

c. Jenis-Jenis Investasi Bodong yang Marak di Indonesia

Perkembangan teknologi yang semakin pesat mendorong pertumbuhan investasi yang semakin pesat pula. Hal ini tak luput juga memunculkan jenis-jenis investasi bodong. Keanekaragaman investasi bodong ini menyebabkan para investor kebingungan dan bahkan mengalami kesulitan terkait dengan jenis investasi yang legal dan tidak legal. Berikut di bawah ini beberapa jenis investasi bodong yang beredar di tengah-tengah masyarakat di Indonesia berdasarkan artikel DJKN Kementerian Keuangan Republik Indonesia tahun 2022 (DJKN Depkeu, 2022).

1. Investasi Online/Robot Trading

Seiring perkembangan teknologi yang sudah semakin modern, modus kejahatan juga mulai mengikuti perkembangan zaman. Contohnya, investasi bodong yang dilakukan secara online. Tipe penipuan semacam ini sangat marak terjadi di dunia maya. Biasanya para pelaku akan mencari atau menarik para korbannya melalui iklan di media sosial. Dimana mereka membuat sebuah iklan yang berisi kalimat ajakan untuk berinvestasi dengan menawarkan keuntungan besar dalam waktu singkat.

Pada sisi lainnya, para pelaku penipuan akan merencanakan semuanya secara matang, supaya mereka terlihat profesional dan meyakinkan. Selain itu, para pelaku juga berani mencantumkan nama OJK, BI, atau bank lain di produk yang mereka tawarkan. Kemudian para korban akan diberikan laman website palsu yang digunakan untuk media pendaftaran investasi dan juga menyetor sejumlah uang. Setelah semuanya sudah selesai, maka laman website tersebut akan menghilang dan tidak dapat diakses. Para pelaku akan menghilang tanpa jejak dengan sejumlah uang yang sudah korban kirimkan.

2. Koperasi Bodong

Seperti yang sudah diketahui bahwa koperasi merupakan lembaga yang berfungsi membantu dalam mengembangkan potensi dan kemampuan ekonomi anggotanya dan juga masyarakat. Namun baru-baru ini, koperasi simpan pinjam sempat menjadi kedok dari investasi bodong. Dalam kasus ini, para korban yang ingin menyimpan uangnya di koperasi akan dijanjikan sejumlah bunga besar setiap bulannya. Sedangkan orang-orang yang sudah bergabung menjadi anggota akan diminta untuk mencari orang-orang untuk menyimpan uangnya di koperasi tersebut, kemudian mereka akan mendapatkan sejumlah bonus. Hal tersebut hampir sama dengan sistem bisnis Multi-Level Marketing (MLM).

3. Arisan Bodong

Modus penipuan ini mirip dengan arisan pada umumnya. Dimana arisan bodong dilakukan dalam satu kelompok yang menghimpun sejumlah uang dari para anggotanya. Akan tetapi dalam arisan bodong, para pelaku menawarkan keuntungan yang besar setiap kali ada yang mendapat

giliran menang. Dalam hal ini, para pelaku akan berperan sebagai pihak yang menghimpun dan menyimpan dana arisan. Jenisnya pun beragam, ada arisan uang, Iphone, emas, atau barang berharga lain. Sekarang ini, arisan bodong sudah marak terjadi di media sosial. Modusnya, para pelaku menawarkan arisan kepada calon korban melalui media sosial. Disini para korban diminta mentransfer sejumlah uang, kemudian para korban akan dijanjikan keuntungan yang besar setiap kali menang. Akan tetapi hal tersebut tidak akan terjadi, sebab para pelaku akan menghilang dan sejumlah uang yang sudah ditransfer oleh para korban tidak akan kembali lagi.

Investasi Syariah sebagai Salah Satu Alternatif Investasi yang Aman

Kegiatan investasi memiliki manfaat dan dampak yang luas bagi perekonomian suatu negara. Namun demikian, Islam secara prinsip memberikan panduan dan batasan yang jelas mengenai sektor mana saja yang boleh dan tidak boleh dimasuki investasi. Tidak semua investasi yang diakui hukum positif, diakui pula oleh syariat Islam. Oleh sebab itu, agar investasi tersebut tidak bertentangan, maka harus memperhatikan dan memperhitungkan berbagai aspek, sehingga hasil yang didapat sesuai dengan prinsip syariah. Berikut ini adalah beberapa aspek yang harus dimiliki dalam berinvestasi menurut perspektif Islam (Chair, 2015):

1. Aspek material atau finansial. Artinya suatu bentuk investasi hendaknya menghasilkan manfaat finansial yang kompetitif dibandingkan dengan bentuk investasi lainnya.

2. Aspek kehalalan. Artinya suatu bentuk investasi harus terhindar dari bidang maupun prosedur yang subhat atau haram. Suatu bentuk investasi yang tidak halal hanya akan membawa pelakunya kepada kesesatan serta sikap dan perilaku destruktif (*ḍarūrah*) secara individu maupun sosial.
3. Aspek sosial dan lingkungan. Artinya suatu bentuk investasi hendaknya memberikan kontribusi positif bagi masyarakat banyak dan lingkungan sekitar, baik untuk generasi saat ini maupun yang akan datang.
4. Aspek pengharapan kepada ridha Allah. Artinya suatu bentuk investasi tertentu dipilih dalam rangka mencapai ridha Allah.

Dasar Hukum Investasi dalam Islam

Islam adalah agama yang mendukung investasi karena mengajarkan bahwa sumber daya, atau harta, tidak hanya harus disimpan tetapi juga dihasilkan, sehingga memberikan manfaat kepada umat manusia (Hidayat, 2011). Allah Swt. berfirman:

كَيْ لَا يَكُونَ دُولَةً بَيْنَ الْأَغْنِيَاءِ مِنْكُمْ

"Supaya harta itu tidak beredar di antara orang-orang kaya saja di antara kalian". (QS. al-Hasyr [59]: 7)

Investasi termasuk dalam kategori aktivitas ekonomi (*muamalah māliyah*) yang berarti bahwa "pada dasarnya, semua bentuk muamalah termasuk di dalamnya aktivitas ekonomi adalah boleh dilakukan, kecuali ada dalil yang mengharamkannya." (Fatwa DSN-MUI No. 07/DSN-MUI/IV/2000).

Allah Swt. juga berfirman dalam surah Al-Baqarah ayat 261:

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةُ حَبَّةٍ ۗ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

“Perumpamaan (nafkah yang dikeluarkan oleh) orang-orang yang menafkahkan hartanya di jalan Allah adalah serupa dengan sebutir benih yang menumbuhkan tujuh bulir, pada setiap bulir seratus biji. Allah melipat gandakan (ganjaran) bagi siapa yang Dia kehendaki dan Allah Maha Luas (karunia-Nya) lagi Maha mengetahui.”

Ayat ini secara implisit menunjukkan betapa pentingnya berinvestasi karena menunjukkan betapa beruntungnya orang yang menafkahkan hartanya di jalan Allah. Jika orang yang kaya secara keuangan menginfakkan uang mereka untuk membantu masyarakat yang kurang mampu melalui usaha produktif, maka dia telah membantu ribuan, jika tidak ratusan ribu, orang miskin untuk menjadi produktif (Yuliana, 2010).

Allah Swt. juga berfirman dalam surah Yusuf ayat 47-49:

قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَأْبًا فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِي سُنْبُلِهِ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَأْكُلُونَ ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ سَبْعُ شِدَادٍ يَأْكُلْنَ مَا قَدَّمْتُمْ لَهُمْ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَحْصِنُونَ ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ عَامٌ فِيهِ يُغَاثُ النَّاسُ وَفِيهِ يَعْرِضُونَ

“Yusuf berkata: supaya kalian bertanam tujuh tahun

(lamanya) sebagaimana biasa; maka apa yang kalian tuai hendaklah kalian biarkan dibulirnya kecuali sedikit untuk kalian makan. Kemudian sesudah itu akan datang tujuh tahun yang amat sulit, yang menghabiskan apa yang kalian simpan untuk menghadapinya (tahun sulit), kecuali sedikit dari (bibit gandum) yang kalian simpan. Kemudian setelah itu akan datang tahun yang padanya manusia diberi hujan (dengan cukup) dan di masa itu mereka memerang anggur.”

Pelajaran (ibrah) dan hikmah dari ayat ini adalah bahwa manusia harus mampu menyimpan sebagian hartanya untuk mengantisipasi apa yang akan terjadi di kemudian hari. Artinya, manusia hanya bisa berasumsi dan menduga apa yang akan terjadi hari esok, sedangkan hanya Allah yang benar-benar tahu apa yang akan terjadi. Oleh karena itu, perintah nabi Yusuf dalam ayat di atas untuk menyimpan sebagian sebagai cadangan untuk konsumsi di kemudian hari adalah hal yang baik. Begitu juga, menginvestasikan sebagian dari sisa konsumsi dan kebutuhan pokok lainnya akan menghasilkan manfaat yang jauh lebih besar daripada hanya menyimpan (ditabung) (Pardiansyah, 2017).

Prinsip Syariah dalam Pendekatan Investasi

Bisnis Dewan Syariah Nasional Majelis Ulama Indonesia (DSN-MUI) adalah lembaga yang memiliki otoritas untuk mengeluarkan fatwa di bidang syariah. Prinsip-prinsip syariah yang dibahas dalam tulisan ini adalah prinsip-prinsip yang mengatur hukum Islam dalam kegiatan ekonomi dan bisnis. Fatwa DSN-MUI No. 80/DSN-MUI/III/2011 secara khusus mengatur cara memilih investasi yang diizinkan syariat dan melarang tindakan yang bertentangan dengan prinsip syariah dalam investasi dan bisnis, yaitu:

1. Maisīr, yaitu setiap aktivitas yang melibatkan taruhan di mana pemenang akan mengambil taruhan.
2. Gharar, yaitu ketidakpastian dalam suatu perjanjian, baik dalam hal kualitas atau kuantitas objek perjanjian maupun penyerahannya.
3. Riba, tambahan yang diberikan atas pokok utang dengan imbalan penangguhan imbalan sepenuhnya, dan tambahan yang diberikan dalam pertukaran barang-barang ribawi (*al-amwāl al-ribawiyyah*).
4. Bāṭil, yaitu jual beli yang tidak sesuai dengan rukun dan akadnya (ketentuan asal, pokok, dan sifatnya) atau tidak dibenarkan oleh syariat Islam.
5. Bay'ī ma'dūm berarti menjual barang yang belum dimiliki.
6. Iḥtikār, yaitu membeli barang pokok, atau barang yang sangat dibutuhkan masyarakat, pada saat harganya mahal dan menimbunnya dengan tujuan untuk menjualnya kembali pada saat harganya lebih murah lagi.
7. Taghrīr, yaitu upaya untuk mempengaruhi orang lain untuk melakukan transaksi dengan menggunakan ucapan atau tindakan palsu.
8. Gabn, yaitu ketidakseimbangan antara dua barang (objek) yang dipertukarkan dalam suatu perjanjian dalam hal kualitas dan kuantitas.
9. Talaqqīal-rukbān, yang berarti menjual barang dengan harga jauh di bawah harga pasar karena pihak penjual tidak mengetahui harga tersebut.
10. Tandlīs, yaitu tindakan di mana penjual menyembunyikan cacat pada objek perjanjian untuk mengelabui pembeli seolah-olah objek perjanjian tersebut tidak cacat.
11. Ghishsh adalah bagian dari tādilīs, yaitu penjual menjelaskan atau menunjukkan keunggulan atau keistimewaan barang yang dijual sambil menyembunyikan kecacatannya.

12. Ghishsh adalah bagian dari tadrīs, yang berarti penjual menjelaskan atau menunjukkan keunggulan atau keistimewaan barang yang dijual sambil menyembunyikan kekurangannya.
13. Dharar, yaitu tindakan yang dapat membahayakan atau merugikan orang lain.
14. Rishwah, yaitu pemberian yang bertujuan untuk mengambil sesuatu yang bukan haknya, membenarkan yang bathil, dan menjadikan yang bathil benar.
15. Maksiat dan zalim, yaitu perbuatan yang merugikan, mengambil, atau menghalangi hak orang lain yang tidak dibenarkan secara syariah sehingga dapat dianggap sebagai salah satu jenis penganiayaan.

Kegiatan investasi boleh dilakukan dalam aktivitas muamalah selama tidak ditemukan unsur-unsur yang dilarang syariah seperti yang diuraikan di atas. Selain itu, aturan ini akan memungkinkan investor dan manajer investasi untuk berinovasi, dan berkembang dalam pengembangan produk dan usaha mereka. Kreatifitas yang dibingkai dalam tatanan prinsip syariah adalah dasar dari kegiatan ekonomi, bisnis, dan investasi (Pardiansyah, 2017).

Tips Investasi yang aman bagi generasi Muda

1. Pahami tujuan investasi
Dalam memulai investasi, sebaiknya tujuan ditetapkan diawal. Banyak hal yang bisa jadi tujuan termasuk diantaranya adalah untuk mendapatkan pendapatan pasif, untuk bisa lanjut studi, untuk keperluan beli rumah dan mobil, untuk kesehatan dan lain sebagainya. Hal ini akan menjadi pendorong individu dalam berinvestasi, sehingga

individu akan lebih hati-hati dan lebih termotivasi dalam menjalankan kegiatan investasi tersebut.

2. Tentukan batas dan strategi investasi

Menetapkan batas menjadi hal yang cukup penting dalam berinvestasi. Hal ini akan menjadi pengingat dan pendorong agak individu tidak terlalu berlebihan dan juga tidak terlalu kendor ketika melakukan kegiatan investasi. Selanjutnya strategi investasi juga penting, hal ini akan mendorong langkah-langkah konkrit yang dilakukan serta instrumen investasi apa yang akan dipilih.

3. Kenali profil risiko (*risk profile*)

Terdapat 3 jenis profil risiko yang umum, yaitu tipe agresif (*risk taker*), type medium (*risk moderate*), dan type konservatif (*risk averse*). Tentunya ketiga jenis risiko ini tidak ada yang dominan. Pemilihan jenis risiko ini akan mendorong strategi investasi yang akan dilakukan dalam berinvestasi

4. Melek aspek legalitas dan regulator

Bagian ini cukup penting dilakukan, khususnya dalam memilih instrumen investasi serta manajer investasi. Seorang investor harus memahami aspek legal ini sebelum melakukan kegiatan investasi.

5. Melek produk (literasi produk)

Pemahaman akan produk investasi menjadi bagian yang cukup penting dalam berinvestasi. Setiap jenis investasi memiliki karakteristik masing-masing serta memiliki tingkat imbal hasil (*return*) dan tingkat risiko (*risk*) masing-masing.

Seorang investor harus memiliki kemampuan dalam hal mengenal dan menganalisa produk-produk investasi, sehingga ketika terjun kedalam industri investasi kemungkinan terjerat investasi bodong dapat dihindarkan. Kemajuan teknologi saat ini dapat diarahkan ke hal yang positif serta bisa dimanfaatkan dengan baik untuk mendukung kegiatan investasi yang lebih

terstruktur dan terarah. Bagi generasi Z, diharapkan jangan memulai investasi karena hanya terbawa tren atau FOMO namun lebih fokus pada strategi investasi jangka panjang dengan konsisten.

Kesimpulan

Ilmu manajemen dan ekonomi Islam mendukung manusia melakukan investasi. Namun ilmu manajemen memperingatkan masyarakat terhadap investasi yang bahaya dan harus dihindari, seperti investasi yang memiliki keuntungan yang tidak masuk akal, tidak memiliki izin yang jelas, tidak memiliki prospektus yang jelas dan lengkap, sistem pencairan dana tidak clear, dan manajer investasi tidak tersertifikasi. Sedangkan dalam ekonomi Islam, semua investasi boleh dilakukan selama tidak ditemukan unsur-unsur yang dilarang syariah, seperti maisīr, gharar, riba, ihtikār, taghrīr, gabn, bāṭil, dan lain sebagainya.

Suatu bentuk investasi menurut ekonomi Islam harus terhindar dari bidang maupun prosedur yang subhat atau haram, dan hendaknya investasi tersebut memberikan kontribusi positif bagi masyarakat banyak dan lingkungan sekitar dalam rangka mencapai ridha Allah Swt. Oleh sebab itu, tips investasi yang aman bagi generasi muda dengan cara memahami tujuan investasi, menentukan batas dan strategi investasi, mengenali profil risiko (*risk profile*), dan memahami aspek legalitas dan regulator. Mudah-mudahan dengan memahami investasi aman dan bahaya dalam perspektif ilmu manajemen dan ekonomi Islam dapat mendukung umat Islam untuk melakukan investasi, sehingga harta mereka tidak hanya disimpan, tetapi juga dihasilkan, agar memberikan manfaat kepada umat manusia secara luas.

Referensi

Alfarizty, L. S., & Apriani, R. (2022). Upaya Penegakan Hukum Terhadap Korban Akibat Investasi Bodong Ditinjau Dari Undang-Undang Nomor 10 Tahun 1998 Tentang Perbankan. *Jurnal Justitia: Jurnal Ilmu Hukum Dan Humaniora*, 9(5), 2254–2263.

Ammer, M. A., & Aldhyani, T. H. H. (2022). An investigation into the determinants of investment awareness: Evidence from the young Saudi generation. *Sustainability*, 14(20), 13454.

Apriani, D., Robiani, B., Yulianita, A., Mukhlis, M., & Sukanto, S. (2021). Mewaspadaai Investasi Bodong Dan Arisan Berantai Online Di Desa Kerinjing Kecamatan Tanjung Raja Kabupaten Ogan Ilir. *Sricommerce: Journal of Sriwijaya Community Services*, 2(1), 1–6.

Chair, W. (2015). Manajemen Investasi di Bank Syariah. *Iqtishadia, Jurnal Ekonomi Dan Perbankan Syariah*, 2(203–2019).

<https://doi.org/https://doi.org/10.19105/iqtishadia.v2i2.848>

Endaryono, B. T., & Djuhartono, T. (2024). Faktor Faktor Yang Menentukan Tingkat Investasi Dalam Pertumbuhan Ekonomi. *JABE (Journal of Applied Business and Economic)*, 10(4), 399–410.

Herlianto, D. (2013). *Manajemen Investasiplus Jurus Mendeteksi Investasi Bodong*. Gosyen Publishing.

HSBC Indonesia (2023). Kenali 5 Ciri-Ciri Investasi Bodong yang Harus Dihindari. https://www.hsbc.co.id/1/PA_esf-ca-app-content/content/indonesia/pws-2.0-content/hsbc-advance/articles/ciri-investasi-bodong.html

Ilham, R. N. (2020). *Manajemen investasi (fake investment*

versus legal investment). CV Jejak (Jejak Publisher).

Janor, H., Yakob, R., Hashim, N. A., Zanariah, Z., & Wel, C. A. C. (2016). Financial literacy and investment decisions in Malaysia and United Kingdom: A comparative analysis. *Geografia*, 12(2).

Kumala, K. N., & Venusita, L. (2023). Persepsi Risiko dan Lingkungan Sosial terhadap Minat Investasi di Pasar Modal Dimoderasi dengan Media Sosial. *Jurnal Akuntansi AKUNESA*, 11(3), 290–299.

Laporan atas transaksi keuangan yang mencurigakan (LTKM) (2024). Pusat Pelaporan Dan Analisis Transaksi Keuangan (PPATK) Republik Indonesia. <https://www.ppatk.go.id/>

Otoritas Jasa Keuangan. (2024). Nilai Kerugian Masyarakat Akibat Investasi Ilegal tahun 2014-2023

Pardiansyah, E. (2017). Investasi dalam perspektif ekonomi islam: pendekatan teoritis dan empiris. *Economica: Jurnal Ekonomi Islam*, 8(2), 337–373.

Suprpti, D. D., Fibrianti, N., & Maharani, A. M. (2022). Increasing Public Understanding of the Prevention and Complaints of Fraudulent Investments. *Indonesian Journal of Advocacy and Legal Services*, 4(2), 295–314.

Taufik Hidayat, S. E. (2011). *Buku pintar investasi syariah*. Mediakita.

Yuliana, I. (2010). *Investasi produk keuangan syariah*. UIN-Maliki Press.

TANTANGAN KOMUNIKASI SAINS DALAM POLEMIK NASAB DNA NABI MUHAMMAD SAW

Oleh:

Ahmad Rusdan Handoyo Utomo, Ph.D.



TANTANGAN KOMUNIKASI SAINS DALAM POLEMIK NASAB DNA NABI MUHAMMAD SAW

Ahmad Rusdan Handoyo Utomo, Ph.D.

Pendahuluan

Dalam Islam, nasab dari garis ayah (nasab paternal) memiliki peran yang sangat penting, karena berhubungan dengan berbagai aspek hukum dan sosial. Nasab menentukan identitas seseorang dalam masyarakat serta memiliki konsekuensi dalam hal nafkah, pernikahan, dan waris. Seorang ayah berkewajiban memberikan nafkah kepada anak-anaknya. Allah Swt. berfirman dalam surah Al-Baqarah ayat 233:

وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ

"Dan kewajiban ayah memberi makan dan pakaian anak-anaknya dengan cara yang ma'ruf."

Di saat sang ayah meninggal, maka anggota keluarga laki-laki dari pihak ayah wajib memberikan nafkah kepada anak yatim keturunan dari mendiang saudara laki-lakinya tersebut.

Demikian pula dalam pernikahan, wali nikah dari garis ayah memiliki posisi utama. Jika seorang perempuan hendak menikah, wali nikah yang sah pertama adalah ayahnya. Dalam Islam, pernikahan seorang perempuan tanpa izin dari ayah atau walinya dianggap tidak sah. Rasulullah Saw. bersabda:

أَيُّمَا امْرَأَةٍ نَكَحْتُ بِغَيْرِ إِذْنِ وَلِيِّهَا فَنِكَاحُهَا بَاطِلٌ فَنِكَاحُهَا بَاطِلٌ

“Wanita mana saja yang menikah tanpa izin dari walinya, maka nikahnya batal, maka nikahnya batal, maka nikahnya batal.” (HR. At-Tirmidzi).

Di saat ayah sudah meninggal, maka wali nikah berpindah ke Kakek, paman, saudara laki-laki, atau sepupu laki-laki dari pihak keluarga ayah.

Terakhir dalam pembagian harta waris, ketika seorang laki-laki melakukan poligami (beberapa istri), maka seluruh anak dari semua isterinya berhak mendapatkan hak waris dari harta sang mendiang ayah dan nafkah yang ditanggung oleh pihak keluarga mendiang ayah. Dalam praktiknya di Indonesia, istri di luar istri pertama (istri poligami) tidak terlindungi hak nafkah anak-anaknya ketika suami meninggal, karena keluarga besar dari suami yang meninggal hanya mengakui anak dari istri pertama. Hal ini tentu akibat pengetahuan agama yang minim terkait pentingnya nasab ayah.

Terakhir, dalam hukum waris Islam, anak yang lahir dari poligami memiliki hak waris yang sama baik dari ibu pertama, kedua, ketiga, maupun keempat. Anggota keluarga laki-laki dari pihak mendiang ayah juga wajib menafkahi anak-anak yatim dari semua istri mendiang, bukan hanya keturunan dari isteri pertama, dan juga memberikan hak warisnya juga.

Sedangkan khusus pada keturunan keluarga Nabi Muhammad Saw. ada beberapa implikasi hukum Islam. Pertama, keluarga Nabi Muhammad Saw. dilarang menerima zakat. Hal ini didasarkan pada Hadits Nabi Muhammad Saw:

إِنَّ هَذِهِ الصَّدَقَةُ، إِنَّمَا هِيَ أَوْسَاخُ النَّاسِ، وَإِنَّهَا لَا تَحِلُّ لِمُحَمَّدٍ وَلَا لِأَلِ
مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.

"Sesungguhnya Shodaqoh (zakat) ini adalah kotoran manusia, dan dia tidak halal bagi Muhammad dan keluarga Muhammad Saw. " (HR. Muslim).

Hadis ini menunjukkan bahwa Rasulullah SAW dan keluarganya, termasuk istri-istri, putra-putri, dan keturunannya, tidak boleh menerima zakat. Kedua, keluarga Nabi Muhammad Saw. berhak menerima harta rampasan perang. Sebagaimana firman Allah Swt. dalam surah Al-Anfal ayat 41:

وَأَعْلَمُوا أَنَّمَا غَنِمْتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَإِنَّ لِلَّهِ خُمُسَهُ وَلِلرَّسُولِ وَلِذِي الْقُرْبَىٰ
وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَابْنِ السَّبِيلِ

"Ketahuilah, sesungguhnya apa saja yang kamu peroleh sebagai rampasan perang, maka sesungguhnya seperlima untuk Allah, Rasul-Nya, kerabat (Rasul), anak-anak yatim, orang-orang miskin dan ibnu sabil."

Terakhir, keluarga Nabi Muhammad Saw. memiliki kedudukan yang mulia di tengah umat Islam, dan umat diperintahkan untuk mencintai mereka. Allah SWT berfirman:

إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُذْهِبَ عَنْكُمُ الرِّجْسَ أَهْلَ الْبَيْتِ وَيُطَهِّرَكُمْ
تَطْهِيرًا

Sesungguhnya Allah hanya hendak menghilangkan dosa darimu, wahai ahlulbait dan membersihkan kamu sebersih-bersihnya. (QS. Al-Ahzab: 33).

Polemik Nasab Nabi

Polemik nasab keturunan Nabi Saw. di Indonesia bermula dari klaim eksklusivitas genealogis kelompok Sadah Baalawi, yang menganggap diri mereka sebagai keturunan paternal Nabi Saw. melalui jalur Hussein bin Ali (Hasanudin & Setiarso, 2025; Surur, dkk., 2024). Klaim ini memiliki implikasi sosial-religius, seperti hak menerima tunjangan kehormatan di masa Kesultanan Utsmaniyah (Canbakal, 2009; Winter, 2020). Namun beberapa oknum Sadah Baalawi dikritik karena perilaku yang dianggap tidak mencerminkan akhlak Nabi Saw., serta sikap superioritas atas ulama lokal. Di era modern, kemunculan tes DNA komersial memicu pertanyaan kritis: Apakah klaim nasab tersebut didukung bukti genetik?

Secara umum di masyarakat, klaim silsilah keluarga cukup mengandalkan catatan pribadi dari keluarga tersebut. Demikian pula halnya sadah atau keluarga yang mengklaim merupakan keturunan garis paternal Nabi juga mengandalkan dokumen silsilah atau syajarah nasab yang diverifikasi oleh para pencatat nasab tradisional. Dengan berkembangnya ilmu genetika, dimana adanya pola DNA yang diwariskan secara khas, baik melalui jalur ibu (DNA mitochondria) maupun jalur ayah (DNA Kromosom Y) bisa menjadi alat bantu untuk menverifikasi hubungan kekeluargaan secara biologis. Hanya saja dalam tradisi Islam, hubungan kekerabatan biologis melalui pola DNA tidak otomatis menunjukkan adanya kekerabatan yang sah. Adanya anak sebagai hasil perzinahan tentu mewarisi pola DNA dari ibu maupun dari ayah, namun secara hukum Islam, anak biologis tersebut tidak bisa mengklaim garis keturunan atau nasab dari ayah, karena dia lahir di luar ikatan pernikahan yang sah.

Penggunaan DNA untuk menyelesaikan Polemik Nasab?

Umumnya laki-laki di dunia memiliki kromosom Y yang tidak dimiliki oleh wanita. Kromosom Y atau Y-DNA adalah kromosom yang diwariskan secara paternal (ayah ke anak laki-laki) tanpa rekombinasi. Haplogroup Y-DNA adalah sekumpulan variasi genetik SNP (Single Nucleotide Polymorphism) yang menjadi penanda garis keturunan laki-laki. Setiap anak laki-laki mewarisi haplogroup Y yang sama dengan ayah, kakek, dan seterusnya. Misalnya, apabila terbukti secara pasti bahwa Nabi Muhammad memiliki haplogroup J1-P58, maka seluruh keturunan laki-lakinya diharapkan memiliki haplogroup yang sama. Studi pada populasi Timur Tengah, dimana secara geografis adalah Lokasi dimana Nabi Muhammad dulu hidup, menunjukkan dominasi haplogroup J1 (40-60%) di kalangan klan yang mengklaim keturunan Nabi, tetapi keragaman haplogroup seperti J2, E, dan G juga ditemukan. Pertanyaannya, apakah keturunan dari Sadah Baalawi memiliki haplogroup Y DNA yang sama dengan haplogroup Nabi Muhammad?

Tantangan Komunikasi Sains

Komunikasi sains adalah proses penyampaian informasi ilmiah kepada audiens non-spesialis dengan cara yang jelas, akurat, dan mudah dipahami. Tujuan utama komunikasi sains adalah untuk meningkatkan literasi ilmiah, memberdayakan pengambilan keputusan berbasis sains, serta mendorong pemahaman dan kepercayaan publik terhadap penelitian ilmiah. Komunikasi sains mencakup berbagai bentuk, mulai dari artikel populer, presentasi publik, media sosial, hingga kebijakan berbasis bukti.

Dalam konteks studi genealogi dan penelitian genetik yang berkaitan dengan nasab atau silsilah keluarga masa lalu, komunikasi sains memiliki peran penting. Penelitian genetik, khususnya yang berkaitan dengan analisis haplogroup DNA Y untuk menentukan garis keturunan paternal, seringkali menghasilkan data kompleks dan probabilistik. Tanpa komunikasi sains yang efektif, publik berpotensi salah menginterpretasikan hasil penelitian, seperti menganggap hasil probabilistik sebagai kebenaran absolut.

Studi genealogi atau silsilah yang menggunakan data genetik menghadapi tantangan seperti berikut:

1. Pemahaman Konsep Ilmiah

Publik perlu memahami konsep haplogroup Y DNA, yang diwariskan dari ayah ke anak laki-laki secara stabil selama 200 generasi atau lebih, dengan asumsi 25 tahun per generasi. Pemahaman ini penting untuk menghindari kesimpulan yang salah terkait validitas garis keturunan tertentu. Saat ini, pengelompokkan haplogroup Y DNA menggunakan abjad A hingga R. Haplogroup A adalah haplogroup Y DNA yang dianggap paling mendekati haplogroup manusia 'Adam'. Dalam perjalanan pewarisan keturunan laki-laki, muncul pemisahan dari Haplogroup A ke B, lalu ke C, ke D dan seterusnya. Dua orang laki-laki yang memiliki haplogroup yang sama, berarti memiliki kakek yang sama. Namun apabila mereka memiliki haplogroup yang berbeda, maka kakek bersama mereka akan tersambung ke kakek yang lebih jauh di atasnya lagi. Maka secara teoritis, memang bisa saja haplogroup Y DNA Nabi Muhammad ini ditentukan dan bisa menjadi standar penentuan apakah laki-laki modern ini tersambung secara kekerabatan. Hanya saja perlu diingat bahwa haplogroup Y DNA Nabi Saw. juga akan sama dengan haplogroup pamannya yaitu Abu Lahab, yaitu seorang

musuh Islam yang paling keras perlawanannya terhadap dakwah Nabi Saw.

2. Interpretasi Hasil Penelitian

Komunikasi sains membantu menjelaskan bahwa data genetik dapat memberikan estimasi probabilistik mengenai hubungan genealogis. Misalnya, ketidaksesuaian antara data DNA dan silsilah tradisional belum tentu membatalkan garis keturunan, tetapi memerlukan analisis lebih lanjut.

Dalam polemik nasab DNA Nabi terutama di media sosial, ada kesan bahwa temuan saintifik seperti haplogroup Y DNA adalah temuan yang absolut, sehingga data tersebut sudah cukup untuk membatalkan nasab keluarga Nabi yang selama ini mengandalkan catatan nasab tradisional. Adanya laboratorium Family Tree DNA yang merupakan laboratorium pemeriksa DNA silsilah keturunan memasarkan jasanya secara langsung ke konsumen tanpa perantara konseling atau melalui proses rekrutmen sebagaimana proses rekrutmen yang lazim dalam penelitian DNA sesungguhnya.

Jasa pemeriksaan DNA yang ditawarkan oleh Family DNA salah satunya adalah pemeriksaan haplogroup Y DNA. Pemeriksaan ini termasuk jenis pemeriksaan rekreasional, bukan pemeriksaan medis, karena bertujuan untuk memenuhi keingintahuan sebagian orang terkait asal usul kakek moyangnya, terutama mereka yang tumbuh dalam keluarga non-biologis atau keluarga yang mengadopsi mereka sejak kecil dan tidak pernah mendapatkan informasi yang memuaskan mengenai jati diri orangtua biologis mereka. Walhasil, pangkalan data Family Tree DNA memang menampung hasil pemeriksaan Y DNA dari mereka yang mengidentifikasi mereka dengan nama yang biasanya berasosiasi dengan sadah keluarga Nabi seperti Hashimi, Idrisi, atau Baalawi. Hanya saja, Family Tree DNA

sebagai laboratorium komersil tidak pernah melakukan upaya verifikasi dokumen silsilah bahwa pelanggan yang bersangkutan adalah benar sebagai keturunan Nabi yang pasti.

Pola komunikasi sains juga bermasalah ketika sebagian masyarakat awam menarasikan bahwa Baalawi berhaplogroup G yang merupakan keturunan Yahudi sehingga bukan keturunan dari silsilah paternal Nabi yang berhaplogrup J (Hasanudin & Setiarso, 2025). Narasi seperti ini keliru dalam dua hal. Pertama, haplogroup Yahudi tidak hanya G tapi juga J (Hammer, dkk., 2009), jadi tidak tepat bahwa J eksklusif pada keturunan garis paternal Nabi. Kedua, kesimpulan bahwa Baalawi secara kolektif pasti merupakan haplogroup G berasal dari data sekunder di pangkalan data Family Tree DNA yang tidak pernah mensyaratkan konsumennya untuk melampirkan bukti verifikasi silsilah keturunannya. Lebih jauh lagi hingga kini belum ada kepastian apakah benar haplogroup Nabi adalah J.

Di sini masyarakat perlu memahami bagaimana sebenarnya penelitian sains dirancang (*study design*) sehingga tidak keliru dalam melakukan interpretasi hasil. Di sini ada dua pendekatan rancangan penelitian, yaitu pendekatan untuk menghasilkan pembuktian secara langsung (*direct evidence*) dimana hasil penelitian adalah absolut, dan pembuktian secara tidak langsung (*indirect evidence*) dimana datanya bersifat inferensial/probabilistik dan tidak absolut.

Dalam setiap rancangan studi ilmiah (saintifik), ilmuwan selalu melakukan perbandingan, yaitu perbandingan antara materi standar/referensi dan materi yang diuji. Materi standar/referensi dalam perancangan penelitian juga dikenal sebagai *ground truth*. Untuk memetakan profil ekspresi gen yang bisa membedakan antara sel kanker dan sel normal diperlukan materi standar/referensi atau *ground truth* yang

mewakili sampel sel kanker dan sel normal. Penetapan suatu sample sebagai *ground truth* dilakukan oleh para ahli yang diakui kepakarannya dalam penetapan diagnosis jaringan kanker, yang biasa dikenal sebagai ahli patologi (Pizurica, dkk., 2024). Setelah suatu sampel ditetapkan sebagai *ground truth* mewakili sel kanker dan sel normal, maka pakar biologi molekuler mulai bekerja dengan menganalisa gen apa saja yang muncul ekspresinya pada sampel Kanker, dan dibandingkan perbedaannya dengan sampel yang ditetapkan sebagai sel normal. Tentu saja, tanpa adanya penetapan sampel sebagai *ground truth*, pakar biologi molekuler tidak bisa membuat kesimpulan apa-apa. Setelah ditemukan perbedaan sebagai hasil perbandingan antara sampel yang mewakili sel kanker dan sel normal, maka pakar biologi molekuler akan menghasilkan panel ekspresi gen. Panel ini akan berguna untuk menguji sampel jaringan biopsy yang diambil dari pasien yang diduga mengalami kanker apakah jaringan biopsy tertentu memiliki pola ekspresi gen yang mirip sel kanker atau sel normal.

Perancangan penelitian untuk menemukan bukti langsung ***Direct evidence***

Dalam konteks penetapan haplogroup DNA Y Nabi, sampel DNA yang bisa menjadi *ground truth* tentunya adalah sampel DNA yang diekstraksi dari jasad Nabi. langsung atau jasad dari kerabat laki-laki yang sudah terkonfirmasi sebagai keturunan Nabi. Dengan asumsi bahwa kualitas DNA itu masih bagus, maka apapun haplogroup Y DNA dari jasad tersebut menjadi materi standar atau referensi langsung yang berfungsi sebagai alat ukur menguji sampel dari seseorang yang diduga sebagai keturunan Nabi Muhammad Saw.

Keunggulan dari perancangan penelitian seperti ini adalah penetapan haplogroup yang definitif. Artinya, seorang pria akan mampu diuji apakah dia memiliki haplogroup yang sama atau tidak dengan DNA Nabi. Kesamaan atau ketidaksamaan ini tentu bersifat bulat dan utuh, ya atau tidak. Dengan kata lain, hasilnya akan bersifat kategorikal dan absolut: ya atau tidak. Kelemahan perancangan penelitian adalah para peneliti akan menghadapi tantangan perlawanan dari umat Islam.

Perancangan penelitian untuk menemukan bukti tidak langsung *Indirect evidence*

Alternatifnya, pendekatan inferensial bisa dilakukan dimana hasilnya adalah rangkaian bukti yang sifatnya probabilistik atau estimasi seberapa besar tingkat keyakinan seorang individu itu memiliki kesamaan haplogroup Y DNA dengan Y DNA Nabi. Masalahnya di level individu, bukti tidak langsung yang dihasilkan dari rancangan penelitian ini akan membingungkan, karena seseorang tidak mungkin dianggap sekian persen kemungkinannya keturunan Nabi atau bukan. Mengapa hasil penelitian seperti ini tidak bisa menghasilkan data yang definitif?

Di dunia modern, haplogroup DNA Y seorang pria tersangka atau korban kejahatan bisa dianalisa secara tidak langsung melalui pemeriksaan DNA dari mereka yang dianggap memiliki kekerabatan paternal. Penetapan atau konfirmasi kerabat paternal yang DNA nya akan menjadi ground truth tentu mudah dilakukan karena bukti kekerabatan mudah dilakukan karena banyak saksi dan juga dokumen kependudukan yang bisa saling memang konfirmasi kekerabatan mereka.

Lalu bagaimana dengan Nabi yang diperkirakan lebih dari 30 generasi ke atas? Maka studi yang perlu dilakukan adalah menetapkan sampel DNA siapa yang akan berfungsi sebagai *ground truth* atau materi referensi. Di sinilah tantangannya yang masyarakat perlu ketahui. Tentu saja individu tidak bisa menetapkan secara pasti bahwa haplogroup DNA Y Nabi itu adalah haplogroup J1. Di dunia saat ini, ada beberapa sadah yang semuanya mengklaim sebagai keturunan paternal dari keluarga Nabi. Disinilah pentingnya penelitian kolaboratif dimana seseorang yang akan mewakili sebagai *ground truth* keturunan Nabi perlu diverifikasi dokumen silsilahnya.

Apabila semua dokumen nasab diragukan kebenarannya, maka tidak ada materi DNA yang bisa digunakan sebagai *ground truth*. Artinya, diskusi untuk menetapkan haplogroup DNA Nabi menjadi rancu dan tidak akan bermakna apa-apa selama tidak ada *ground truth* yang menjadi acuan. Hal ini yang terjadi dengan polemik nasab DNA yang kerap mengacu ke pangkalan data Family Tree DNA yang mengkurasi data pelanggan yang mengklaim secara sepihak bahwa dia memiliki nama keluarga yang berasosiasi dengan sadah atau keluarga Nabi. Padahal penelitian DNA perlu dimulai dengan sampel yang seharusnya diverifikasi dulu dokumen nasabnya.

Maka dalam penetapan suatu sampel DNA sebagai materi referensi/*ground truth*, perlu kerjasama dengan para pakar nasab, antropologi, sejarah, budaya, dan arkeologi. Setelah terkumpul sampel yang terkonfirmasi oleh para pakar tersebut sebagai materi referensi, maka penelitian bisa dilanjutkan. Hanya saja tantangan berikutnya akan muncul ketika dari sekelompok sampel referensi tersebut ternyata data menunjukkan adanya keragaman haplogroup DNA Y. Menurut penelitian DNA Y haplogroup di suku pedalaman Jazirah Arab, ternyata para suku tersebut yang mengklaim memiliki nasab

paternal, ternyata tidak sepenuhnya menunjukkan satu tipe haplogroup DNA Y (Mineta, dkk., 2021). Demikian pula ketika dari sekelompok pria yang mewakili sadah yang terkonfirmasi secara dokumen nasab ternyata menunjukkan adanya keragaman haplogroup maka hasilnya perlu diinterpretasi secara tepat. Akhirnya kembali lagi bahwa hasil pemeriksaan dari perancangan penelitian seperti ini sifatnya probabilistik bukan definitif. Padahal secara logika, haplogroup DNA Y seorang pria bersifat ordinal/kategorikal: ya atau bukan.

Hal ini menunjukkan bahwa desain penelitian memang dimulai dengan pertanyaan keraguan, misalnya apakah benar suatu sadah adalah keturunan paternal. Namun setelah penelitian yang menggunakan pendekatan untuk menghasilkan *indirect evidence*, kesimpulan yang dihasilkan adalah probabilistik, bukan kepastian yang absolut yang selama ini diduga oleh orang awam.

Tantangan ELSI (Etika, Legal, dan Sosial)

Studi genealogis berbasis genetik memerlukan pendekatan komunikasi sains yang sensitif terhadap implikasi sosial dan budaya. Informasi mengenai garis keturunan, terutama yang berkaitan dengan tokoh penting, dapat menimbulkan dampak signifikan secara sosial dan agama (Royal, dkk., 2010). Sebagian orang yang aktif berpolemik dalam penetapan nasab DNA Nabi mengacu ke pangkalan data Family Tree DNA yang dianggap bahwa haplogroup DNA kromosom Y dari mereka yang mengklaim dari suku Quraisy sudah final. Artinya, apabila ada sekelompok sadah yang memiliki haplogroup yang berbeda dianggap otomatis bukan dari garis keturunan paternal Nabi.

Dalam penelitian silsilah keturunan melalui pemeriksaan haplogroup DNA Y memang dikenal ada beberapa penjelasan terkait perbedaan antara data dokumen silsilah tradisional dengan data DNA Y. Pertama, ada kemungkinan adanya adopsi anak, klaim menantu, atau ekstrimnya adalah adanya perzinahan. Dalam menyikapi adanya keragaman haplogroup tentu tidak boleh gegabah, apalagi memunculkan narasi adanya kemungkinan perzinahan. Dalam tradisi Islam, hal ini dikenal dengan Qadzaf, menuduh wanita baik-baik berzina. Hal ini berdasarkan Hadits dari Abu Hurairah *Radhiyallahu ‘anh*u bahwa Rasulullah Saw. bersabda:

اجْتَنِبُوا السَّبْعَ الْمُؤَيَّاتِ قَالُوا: وَمَا هُنَّ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: الشِّرْكُ بِاللَّهِ، وَالسِّحْرُ، وَقَتْلُ النَّفْسِ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ، وَأَكْلُ الرِّبَا، وَأَكْلُ مَالِ الْيَتِيمِ، وَالتَّوَلَّى يَوْمَ الرَّحْفِ، وَقَذْفُ الْمُحْصَنَاتِ الْمُؤْمِنَاتِ الْغَافِلَاتِ.

“Jauhilah oleh kalian tujuh dosa besar yang menghancurkan (kalian).” Para Sahabat bertanya, “Apa itu wahai Rasulullah?” Beliau bersabda, “Mensekutukan Allah, sihir, membunuh jiwa yang diharamkan oleh Allah kecuali mempunyai hak, memakan harta riba, memakan harta anak yatim, lari dari medan perang, dan menuduh berzina wanita mukminah yang tidak tahu menahu serta terjaga kehormatannya.”

Penjelasan kedua, apakah ada kemungkinan kekeliruan pencatatan atau upaya pemalsuan catatan. Dalam hal ini membedakan dua kemungkinan tersebut tentu perlu kajian historis, manuskrip kuno untuk bisa menjelaskan mengapa muncul keragaman haplogroup DNA Y. Lebih jauh lagi, perlu diteliti juga apakah keragaman haplogroup DNA Y muncul dari

kelemahan pencatatan di era modern dimana peran negara tidak lagi dominan. Di masa Khilafah Utsmaniyah, ada Biro khusus yang bertugas memastikan status keturunan Nabi itu diverifikasi secara tepat, karena pemerintah memang memberikan status sosial khusus ke mereka yang terbukti keturunan Nabi (Winter, 2020) Dengan demikian adanya keragaman perlu dicari penjelasannya bukan sekedar membatalkannya atau menuduh adanya pemalsuan dokumen silsilah tanpa bukti.

Dari sisi pemangku kepentingan, tentu yang paling berkepentingan adalah dari para sadah itu sendiri. Mereka yang sudah yakin dengan silsilah keluarganya tidak memiliki insentif atau motivasi untuk bersukarela diperiksa haplogroup DNA Y, sehingga ada kemungkinan bias dari sampel DNA yang terkumpul berasal dari mereka yang mungkin tidak merasa yakin dengan silsilah sebenarnya. Sementara itu, peneliti juga tidak boleh memaksa anggota sadah untuk diperiksa DNA Y nya karena itu akan melanggar etik penelitian. Kecenderungan untuk tidak memeriksakan DNA juga terlihat pada etnik Asia yang cenderung sudah yakin dengan sejarah silsilah mereka (Horowitz, dkk., 2019).

Situasi tentu akan berbeda apabila negara memiliki kepentingan sebagaimana masa Utsmaniy dulu, dimana negara bisa memaksa seseorang untuk diperiksa DNA Y sebagai bagian dari penelitian yang luarannya bisa membantu negara dalam memastikan status seseorang sebagai keturunan Nabi atau bukan, ketika negara memang mendapatkan amanah untuk memberikan perlakuan khusus terhadap para keturunan Nabi.

Apabila sadah dan negara sebagai pemangku kepentingan tidak memiliki insentif untuk meneliti haplogroup DNA Y mereka, maka masyarakat awam sebenarnya juga bisa bersikap.

Tentunya bukan untuk memaksa para anggota keluarga sadah untuk periksa DNA, tapi masyarakat awam cukup untuk tidak meyakini mereka sebagai keluarga Nabi tanpa harus melakukan upaya provokasi.

Kesimpulan

Polemik nasab DNA Nabi Saw. mengajarkan bahwa sains harus dikomunikasikan dengan hati-hati, dengan mempertimbangkan konteks budaya, keterbatasan metodologi, dan etika. Data genetika komersial, seperti FTDNA (Family Tree DNA) tidak bisa menjadi alat tunggal untuk mengubah narasi sejarah yang telah mengakar. Kolaborasi multidisiplin —antara genetika, sejarah, dan ilmu agama— adalah kunci untuk menghindari reduksionisme dalam memahami nasab.

Referensi

Canbakal, H. (2009). The ottoman state and descendants of the prophet in anatolia and the balkans (c. 1500-1700). *Journal of the Economic and Social History of the Orient*. 52(3): 542–578. https://brill.com/view/journals/jesh/52/3/article-p542_6.xml

Hammer, M. F., Behar, D. M., Karafet, T.M., Mendez, F.L., Hallmark, B., Erez, T., et al. (2009). Extended Y chromosome haplotypes resolve multiple and unique lineages of the Jewish priesthood. *Hum Genet*. 126(5): 707. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2771134/>

Hasanudin., Setiarso, G. (2025). Legitimasi Nasab dan Strategi Dakwah Habib Ba'alwi dalam Perspektif Muhammadiyah. *MASTERPIECE: Journal of Islamic Studies and Social Sciences*. 3(1): 216–224. <https://doi.org/10.62083/7d8qcb83>

Horowitz, A. L., Saperstein, A., Little, J., Maiers, M., Hollenbach, J. A. (2019). Consumer (dis-)interest in genetic ancestry testing: the roles of race, immigration, and ancestral certainty. *New Genet Soc*. 38(2): 165–194.

Mineta. K., Goto, K., Gojobori, T., Alkuraya, F. S. (2021). Population structure of indigenous inhabitants of Arabia. *PLoS Genet*. 17(1). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33428619/>

Pizurica, M., Zheng, Y., Carrillo-Perez, F., Noor, H., Yao, W., Wohlfart, C., Vladimirova, A., Marchal, K., & Gevaert, O. (2024). Digital profiling of gene expression from histology images with linearized attention. *Nature Communications*, 15(1), 9886. <https://doi.org/10.1038/S41467-024-54182-5>

Royal, C. D., Novembre, J., Fullerton, S. M., Goldstein, D.B., Long, J. C., Bamshad, M.J., et al. (2010). Inferring Genetic

Ancestry: Opportunities, Challenges, and Implications. *Am J Hum Genet.* 86(5): 661–673.
<http://www.cell.com/article/S0002929710001552/fulltext>

Surur, A. M., Anfa’u, M., Rosi, F., Rohmani, M. A. F. (2024). Memudarnya Otoritas Keagamaan? (Polemik Nasab Habaib di Kalangan Pondok Pesantren Al-Nahdliyin). *Asy-Syariah: Jurnal Hukum Islam.* 10(1): 2548–5903.
<https://doi.org/10.55210/assyariah.v10i1.1542>

**AGAR SEHATMU BERBUAH NIKMAT
SYUKUR: TANDA-TANDA KEBESARAN
PENCIPTAAN ALLAH SWT**

Oleh:
drg. Ufo Pramigi, M.Biomed



AGAR SEHATMU BERBUAH NIKMAT SYUKUR: TANDA-TANDA KEBESARAN PENCIPTAAN ALLAH SWT

drg. Ufo Pramigi, M. Biomed

Pendahuluan

Sehat menurut World Health Organization adalah keadaan individu yang sempurna secara fisik, mental maupun sosial, bukan hanya terbebas dari penyakit atau kecacatan. Sehat dalam episode kehidupan dapat direfleksikan dari Al Qur'an surah Al Hasyr ayat 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا
اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap jiwa memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.”

Pada ayat ini, Allah Swt. mengingatkan orang beriman agar benar-benar bertakwa kepada Allah Swt. dan memperhatikan hari esok. Sungguh Allah Swt. Maha mengetahui apa yang hendak akan dilakukan. Hidup sehat yang diwujudkan dalam kehidupan nyata seorang yang beriman adalah sehat secara mental dan fisik dalam mempersiapkan diri sebaik-baiknya di kemudian hari.

Manusia atas dasar iman perlu mempersiapkan dirinya agar dari setiap tingkah laku, baik kapan dan dimana saja berada

untuk senantiasa berbuat kebaikan. Dengan iman yang kokoh, ilmu yang bermanfaat dan hati yang Ikhlas, ridho Allah Swt. akan hadir dengan menjaga hubungan baik kepada pencipta serta makhluk dan juga alam sekitar.

John Locke filosof berkebangsaan Inggris mengatakan, "Jika dengan memperoleh pengetahuan malah merusak kesehatan kita, maka kita bekerja untuk hal yang tidak berguna". Ia mengingatkan manusia bahwa pengetahuan yang tidak membawa manfaat, terutama jika justru merugikan kesehatan, adalah suatu hal yang sia-sia. Perspektif ini sejalan dengan ajaran Islam yang mengajarkan umatnya untuk selalu mencari pengetahuan yang bermanfaat bagi dunia dan akhirat, tanpa mengorbankan kesehatan atau kesejahteraan.

Dalam Islam, pengetahuan yang bermanfaat tidak hanya dilihat dari segi intelektual, tetapi juga harus memperhatikan dampaknya terhadap fisik, mental, dan spiritual seseorang. Salah satu prinsip yang diajarkan dalam Al-Qur'an adalah pentingnya menjaga kesehatan tubuh sebagai bagian dari ibadah kepada Allah. Allah Swt. berfirman didalam surah Al-Baqarah ayat 195:

وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ

"Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuatbaiklah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik."

Ayat ini mengajarkan bahwa manusia tidak boleh melakukan sesuatu yang dapat membahayakan diri mereka sendiri, baik secara fisik maupun mental. Jika memperoleh

pengetahuan atau mengikuti aktivitas tertentu justru merusak kesehatan tubuh atau jiwa, maka itu tidak sesuai dengan ajaran Islam, yang menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara dunia dan akhirat.

Didalam surah Al-Isra' ayat 70, Allah Swt. berfirman:

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَهُمْ مِّنَ الطَّيِّبَاتِ
وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

"Dan sesungguhnya Kami telah memuliakan anak-anak Adam; Kami angkut mereka di darat dan di laut, Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik, dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang Kami ciptakan."

Ayat tersebut mengingatkan bahwa manusia dimuliakan oleh Allah dan diberi amanah untuk menjaga kesehatan tubuh sebagai bagian dari nikmat yang diberikan. Menggunakan pengetahuan untuk kebaikan diri sendiri dan orang lain, serta menjaga agar tidak merusak kesehatan adalah tanggung jawab moral yang dipegang oleh setiap individu.

Dengan itu, memaknai sehat dalam hidup diisyaratkan dalam hadist yang diriwayatkan Ibnu Abbas R.A. bahwa Nabi Muhammad Saw. bersabda:

نِعْمَتَانِ مَعْبُودٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِّنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

"Ada dua kenikmatan yang kebanyakan manusia tertipu (lalai) padanya, yaitu kesehatan dan waktu luang."

Wujud kebersyukuran untuk lebih menghargai waktu luang dan nikmat sehat adalah modalitas yang penting dalam

menjalani kehidupan. Dengan setiap waktu yang dimanfaatkan untuk hal-hal produktif menjauhkan dari sikap penyesalan.

Kebesaran Allah Swt. dalam penciptaan individu

Diantara wujud nikmat syukur atas apa yang telah Allah Swt. karuniakan pada setiap insan, yaitu tentang kebesaran Allah Swt. dalam penciptaan dari tiap-tiap individu. Hal ini dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Al-Jaatsiyah ayat 13:

وَسَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمُوتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِّنْهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ
لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

“Dan Dia menundukkan untukmu apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi semuanya, (sebagai rahmat) dari pada-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang berfikir”.

Ayat diatas menjadi perhatian bagi diri dan orang sekitar yang pada hari ini tidak mensyukuri atas apa yang dikaruniakan Allah Swt., baik dalam bentuk wajah atau tubuh yang sempurna. Bahkan sebagian manusia memperdayakan dirinya dalam kedurhakaan, sebagaimana yang Allah telah jelaskan didalam surah Al-Infithaar ayat 6-8:

يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوِّكَ فَعَدَلَكَ
فِي أَيِّ صُورَةٍ مَّا شَاءَ رَكَّبَكَ

Wahai manusia, apakah yang telah memperdayakanmu (berbuat durhaka) terhadap Tuhanmu Yang Maha Mulia, yang telah menciptakanmu lalu menyempurnakan kejadianmu dan menjadikan (susunan tubuh)-mu seimbang? Dalam bentuk apa saja yang dikehendaki, Dia menyusun (tubuh)-mu.

Penciptaan individu merupakan suatu peristiwa yang perlu diilhami setiap orang dengan segala bentuk kesempurnaan dari Allah Swt. berikan. Allah menyebutkan bahwa manusia diciptakan dari sari pati dari tanah (*sulālah min tīn*). Dalam tafsir, "sari pati" ini dapat diartikan sebagai bagian paling murni atau terpilih dari tanah yang menjadi unsur awal pembentukan manusia. Ini adalah pengingat bagi manusia akan asal mula mereka yang sangat sederhana dan berasal dari unsur yang hina, yaitu tanah. Ayat ini menunjukkan kebesaran Allah yang mampu menciptakan manusia dari unsur yang sederhana ini.

Setelah menciptakan manusia dari tanah, Allah kemudian menjadikannya sebagai *nuthfah* (air mani) yang disimpan dalam *qarārim makīn* (tempat yang kokoh, yaitu rahim). "Nuthfah" adalah istilah yang merujuk pada air mani yang merupakan bahan awal dari perkembangan janin dalam rahim. Penempatan "nuthfah" dalam *qarārim makīn* menunjukkan bahwa Allah menjaga dan merawatnya dengan sangat baik di dalam rahim yang kokoh, sehingga dapat berkembang menjadi manusia yang sempurna. Hingga dalam tahapan berikutnya dijelaskan dalam surah As-Sajdah ayat 9:

ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ
قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ

"Kemudian Dia menyempurnakan tubuhnya dan meniupkan ke dalamnya roh (ciptaan-Nya), dan menjadikan bagi kalian pendengaran, penglihatan, dan hati. Betapa sedikit kalian bersyukur."

Setiap individu disempurnakan dengan kelengkapan dan fungsi yang baik. Allah Swt. tidak hanya menciptakan tubuh manusia, tetapi juga memberikan kehidupan dengan meniupkan roh-Nya ke dalam tubuh manusia. "Ruh" di sini adalah unsur kehidupan yang Allah berikan kepada manusia sehingga mereka menjadi makhluk hidup dengan akal dan perasaan. Dengan roh inilah, manusia diberi potensi untuk berpikir, merasakan, dan memilih. Dan kemudian Allah SWT menjadikan bagi kalian pendengaran, penglihatan, dan hati. Setelah memberikan ruh kepada manusia, Allah memberikan panca indera yang sangat penting untuk berinteraksi dengan dunia sekitar.

Kebesaran penciptaan Allah Swt. atas struktur dan fungsi tubuh yang sempurna

Diantara kebesaran penciptaan Allah Swt. yang diberikan pada setiap individu adalah nikmat adanya struktur dan fungsi yang ada pada rongga mulut sebagai suatu sistem pencernaan bagian atas. Allah Swt. berfirman dalam Al-Qur'an surah Al-Qiyamah ayat 3-4:

أَيَحْسَبُ الْإِنْسَانُ أَلَّنْ نَجْمَعَ عِظَامَهُ ۖ بَلَىٰ قَدَرِينَا ۚ عَلَىٰ أَنْ تُسَوِّيَ بَنَانَهُ

"Apakah manusia mengira, bahwa Kami tidak akan mengumpulkan (kembali) tulang belulanginya? Bukan demikian, sebenarnya Kami kuasa menyusun (kembali) jari jemarinya dengan sempurna."

Setiap dari tubuh manusia memiliki makna yang sangat mudah bagi Allah untuk membangkitkan tubuh manusia setelah mati dengan sempurna, bahkan sampai pada bagian yang terkecil seperti jari-jari tubuh. Dan dari apa yang telah dihimpun kembali menjadi pengingat bagi manusia agar menyadari bahwa ada alam akhirat sebagai pertanggung jawaban atas nikmat sehat selama di dunia dengan kelengkapan struktur dan fungsi tubuh yang diberikan Allah Swt.

Ukuran-ukuran atas tubuh yang bagi sebagian besar masyarakat hari ini masih menganggap penciptaan dari Allah Swt. tidaklah tampak menarik, hal itu dapat mengarahkan dirinya dalam kekufuran atas nikmat Allah SWT, sebagaimana dijelaskan pada surah Al-Qamar ayat 49:

إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ

“Sesungguhnya Kami telah menciptakan segala sesuatu menurut ukuran.”

Struktur rongga mulut, yang terdiri dari gigi, lidah, gusi, dan langit-langit mulut, semua ini memiliki fungsi yang sangat penting, baik untuk berbicara, makan, minum, maupun proses pencernaan awal. Ayat ini mengingatkan bahwa segala sesuatu di alam semesta, termasuk tubuh manusia dan bagian-bagiannya seperti rongga mulut, diciptakan dengan ukuran dan fungsi yang sangat terukur.

Hal menarik muncul pada fungsi yang berkaitan dengan sistem pencernaan yang dapat menghasilkan energi untuk tubuh. Allah Swt. berfirman dalam surah Al-Maidah ayat 88:

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ

“Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.”

Seorang Guru Besar di Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Airlangga, Prof. Dr. Jenny Sunariani, telah melakukan berbagai penelitian yang berfokus pada indera pengecap dan perannya dalam kesehatan mulut. Diantara hubungan yang dapat terjadi antara lain, yaitu kondisi stres yang terkait dengan indera pengecap. Bagaimana stres dapat memengaruhi struktur dan fungsi taste buds, yang kemudian dapat menurunkan sensasi rasa. Stres yang timbul dapat menurunkan kualitas hidup setiap orang sehingga menjadi perhatian yang cukup serius. Salah satu mediator stres adalah kortisol. Kortisol merupakan suatu hormon steroid yang dihasilkan oleh korteks kelenjar adrenal yang secara teratur disekresi oleh individu normal yang dipengaruhi oleh ritme sirkadian dimana akan mencapai puncaknya pada pagi hari dan secara teratur akan menurun kuantitasnya hingga malam hari. Hormon ini memberikan efek beragam pada tubuh, salah satunya pengaturan terhadap respon inflamasi dan antiinflamasi yang dibutuhkan adanya keseimbangan.

Dalam pidato Guru Besarnya, Prof. Jenny membahas peran rongga mulut dalam mendeteksi gangguan homeostasis tubuh, termasuk perubahan rasa yang dapat menjadi indikator kondisi kesehatan tertentu. Kontribusi beliau sangat signifikan dalam memahami mekanisme fisiologis yang memengaruhi indera pengecap, serta implikasinya terhadap kesehatan mulut dan tubuh secara keseluruhan.

Begitupun atas asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh, hal ini dijelaskan pada Al-Quran surah Al-Maidah ayat 88 diatas. Halal dan thayyib memiliki hubungan yang erat, tetapi

tidak selalu berjalan bersamaan. Sebuah benda atau makanan bisa jadi halal, tetapi tidak thayyib. Misalnya, makanan yang halal, tetapi tidak bersih atau tidak sehat bagi tubuh. Sebaliknya, sesuatu yang thayyib selalu halal, karena yang thayyib tentu memenuhi standar kesucian dan kebaikan yang tidak bertentangan dengan hukum Allah.

Tak terkecuali juga selain adanya lidah dalam pengecapan juga ada dalam tubuh yang merupakan jaringan keras memiliki struktur dan berfungsi penopang tubuh. Kerangka tulang manusia meliputi sekumpulan tulang yang berfungsi untuk menopang tubuh, memberi bentuk, menjaga anggota tubuh yang lunak dan sensitif, serta memberikan permukaan yang kokoh tempat melekatnya otot. Jika Allah Swt. tidak menganugerahkan sistem persendian, sehingga tulang-tulang keras dapat bergerak luwes, niscaya manusia tidak mampu bergerak sama sekali. Dan jika salah satu sendi mengalami kerusakan, manusia akan merasakan sakit yang luar biasa dan ia akan mengalami kesulitan dan permasalahan.

Ensiklopedia Hathchinson yang terbit pada 1995 pun menyatakan bahwa jumlah tulang dalam kerangka tubuh manusia hanya 206. Namun, Dr. Hamid Ahmad Hamid dalam bukunya “Rihlah al-Iman fi Jism al-Insan” atau “Wisata Iman dalam Tubuh Manusia” menyebutkan bahwa jumlah keseluruhan persedian tulang manusia adalah 360 sebagaimana disebutkan dalam hadis Rasulullah Saw. Ia merinciakan sebagai berikut ini.

Tulang Belakang yang meliputi 147 persendian. Tulang Dada yang meliputi 24 persendian. Tulang tubuh bagian atas mencakup 86 persendian. Tulang tubuh bagian bawah mencakup 90 persendian. Tulang tubuh bagian dalam

mencakup 11 persendian, sehingga jumlah seluruhnya ada 360 sendi.

Dari Aisyah R.A., Rasulullah Saw. bersabda:

إِنَّهُ خَلَقَ كُلَّ إِنْسَانٍ مِنْ بَنَى آدَمَ عَلَى سِتِّينَ وَثَلَاثَ مِئَةِ مَفْصِلٍ : فَمَنْ كَبَّرَ اللَّهَ ، وَحَمَدَ اللَّهَ ، وَهَلَّلَ اللَّهَ ، وَسَبَّحَ اللَّهَ ، وَاسْتَغْفَرَ اللَّهَ ، وَعَزَلَ حَجْرًا عَنْ طَرِيقِ النَّاسِ ، أَوْ شَوْكَةً ، أَوْ عَظْمًا عَنْ طَرِيقِ النَّاسِ ، وَأَمَرَ بِمَعْرُوفٍ ، أَوْ نَهَى عَنْ مُنْكَرٍ ، عَدَدَ تِلْكَ السِّتِّينَ وَالثَّلَاثِ مِئَةِ السَّلَامَى ، فَإِنَّهُ يُمْسِي يَوْمَئِذٍ وَقَدْ زَحَّحَ نَفْسَهُ عَنِ النَّارِ .

“Setiap manusia keturunan Adam diciptakan di atas 360 persendian. Barang siapa yang bertakbir, bertahmid, bertahlil, bertasbih, dan beristighfar kepada Allah, menyingkirkan batu, atau duri atau tulang dari jalan, memerintahkan kepada kebaikan, dan mencegah dari kemungkaran setara dengan jumlah 360 persendian, maka pada sore harinya, ia menjauhkan dirinya dari api neraka.” (HR. Muslim).

Karena itu, Rasulullah Saw. mewasiatkan pentingnya bersyukur kepada Allah Swt. setiap kali matahari terbit, setidaknya sejumlah tulang persendian tubuh. Manusia tetap harus bersyukur sebagai bentuk qurbah yaitu pendekatan diri kepada Allah. Meskipun syukur dalam bentuk zikir dan sedekah yang individu lakukan tidak akan mencukupi makna syukur atas 1 dari 360 sendi yang telah Allah ciptakan dalam tubuhnya.

Kesimpulan

Setiap dari bagian tubuh seorang manusia menjadi pengingat atas tanda-tanda kebesaran Allah Swt., maka nikmat sehat menjadi sebuah kata yang tepat bagi setiap insan untuk dapat mengilhami atas kehidupan yang diberikan sang pencipta. Berbagai nikmat yang Allah Swt. anugerahkan dari lidah sebagai indra perasa, dan juga sistem persendian, sehingga tulang-tulang keras dapat bergerak luwes, dan lain sebagainya. Bahkan dengan tercatat 360 tulang sendi yang dapat bernilai sedekah yang menjadi pendekatan diri pada sang pencipta. Agar sehat dapat menjadikan individu senantiasa menjadi *'abdan syakura* hamba yang senantiasa bersyukur. *Wa Allahu A'lam bi Shawab.*

Referensi

Al-Qur'an dan Terjemahannya. (2016). Kementerian Agama Republik Indonesia. Jakarta: Pustaka Agung Harapan.

Azhar. (2016). Manusia dan Sains dalam Perspektif Al-Qur'an. *Lantanida Journal*. 4(1), 72-86.

Rahman, F., Thobroni, A. Y., Farozdaq, A. T. (2023). Pemaknaan Kembali QS. Al-Hasyr: 18 sebagai Tujuan Pendidikan Islam yang Adaptif dalam Menyongsong Generasi Khairu Ummah. *Jurnal Kependidikan Islam*. 13(1): 65-75.

Sunariani, J. (2010). Rongga Mulut Sebagai Sensor Gangguan Homeostasis Tubuh. Universitas Airlangga, Surabaya. <https://repository.unair.ac.id/40103/>

Umar, A. (2024). Rasulullah Sudah Ungkap Sendi Manusia Berjumlah 360. Pusat Studi Islam. <https://pusatstudiislam.com/rasulullah-sudah-ungkap-sendi-manusia-berjumlah-360/>

ISLAM DAN PERUBAHAN IKLIM

Oleh:

Dr. Muhammad Faisal, S.E., M.S.Ak.



ISLAM DAN PERUBAHAN IKLIM

Dr. Muhammad Faisal, S.E., M.S.Ak.

Pendahuluan

Perubahan iklim telah menjadi salah satu tantangan global yang paling mendesak di era modern ini. Dampak yang ditimbulkan, seperti kenaikan suhu global, cuaca ekstrem, dan degradasi lingkungan, telah mengancam keseimbangan ekosistem serta kehidupan manusia. Para ilmuwan dan pemimpin dunia telah melakukan berbagai upaya untuk menanggulangi krisis ini, baik melalui kebijakan lingkungan, inovasi teknologi, maupun kesepakatan internasional. Namun dalam perspektif Islam, perubahan iklim bukan sekedar persoalan ilmiah dan ekologis, tetapi juga memiliki dimensi spiritual dan etis yang mendalam.

Islam mengajarkan bahwa alam semesta diciptakan oleh Allah dengan keseimbangan yang sempurna (mizan) dan manusia diberikan tanggung jawab sebagai khalifah di bumi untuk menjaga keseimbangan tersebut. Al-Qur'an dan hadis banyak mengandung ajaran tentang pentingnya menjaga lingkungan, menghindari kerusakan (fasad), serta menerapkan prinsip keberlanjutan dalam kehidupan sehari-hari. Perubahan iklim yang terjadi saat ini dapat dipahami sebagai konsekuensi dari ketidakseimbangan yang diakibatkan oleh perilaku manusia yang tidak bertanggung jawab, sebagaimana dinyatakan dalam surah Ar-Rum ayat 41:

ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ
الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ

Telah tampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan perbuatan tangan manusia. (Melalui hal itu) Allah membuat mereka merasakan sebagian dari (akibat) perbuatan mereka agar mereka kembali (ke jalan yang benar).

Ayat ini mengisyaratkan bahwa kerusakan lingkungan dan perubahan iklim yang terjadi merupakan peringatan bagi manusia agar kembali kepada pola hidup yang selaras dengan nilai-nilai Islam, seperti kesederhanaan, pengelolaan sumber daya yang bijaksana, serta kepedulian terhadap makhluk lain. Rasulullah Saw. sendiri telah memberikan contoh nyata dalam menjaga lingkungan, termasuk dalam menghemat penggunaan air, menanam pohon, dan melarang eksploitasi berlebihan terhadap alam.

Kajian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara ajaran Islam dan isu perubahan iklim dari perspektif ilmiah dan teologis. Dengan memahami konsep keseimbangan alam dalam Islam serta implikasinya terhadap krisis lingkungan, diharapkan umat Islam dapat berperan aktif dalam mengatasi permasalahan ini melalui tindakan yang lebih bertanggung jawab dan berbasis nilai-nilai keislaman.

Perubahan Iklim dan Tanggung Jawab Manusia

Perubahan iklim telah menjadi isu yang banyak dibicarakan oleh para pemimpin dunia saat ini di berbagai forum Internasional. Dari bukti empiris yang telah banyak diungkapkan oleh para peneliti dapat ditegaskan bahwa perubahan iklim telah menjadi tantangan serius untuk bersama-sama kita dapat kurangi. Al-Quran sebenarnya sudah banyak menyampaikan tentang hal-hal yang berhubungan dengan lingkungan hidup, walaupun kondisi bumi di periode waktu Al-Quran diturunkan

diyakini belum begitu jelas kerusakannya akibat perubahan iklim.

Manusia dapat lihat bahwa banyak dampak dari perubahan iklim di era modern ini yang disebabkan oleh tindakan manusia. Beberapa diantaranya mungkin berada diluar kendalinya. Tetapi ada beberapa hal yang dapat dilakukan karena masih berada didalam kendali manusia, seperti meminimalkan sampah, menggunakan kembali barang-barang semaksimal mungkin, menjaga pohon dan tidak menebangnya.

Dalam Islam, iklim dan perubahan alam dipandang sebagai bagian dari ciptaan Allah yang memiliki keseimbangan dan hukum tersendiri. Al-Qur'an dan hadis memberikan banyak petunjuk mengenai pentingnya menjaga keseimbangan alam serta bagaimana manusia seharusnya berinteraksi dengan lingkungan. Allah Swt. berfirman:

وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ^١

Langit telah Dia tinggikan dan Dia telah menciptakan timbangan (keadilan dan keseimbangan). (QS. Ar-Raḥmān: 7).

Allah telah menetapkan keseimbangannya, lalu Allah mengingatkan manusia untuk tidak melebihi batas. Dengan demikian, karena manusia tahu bahwa seluruh yang ada di bumi ini berada dalam keadaan yang sangat seimbang. Jadi manusia dilarang melampaui batas, karena hal tersebut dapat membuat suatu ketidakseimbangan yang dapat berujung pada bencana.

Keseimbangan Alam dalam Ajaran Islam

Islam menekankan konsep keseimbangan (mizan) dalam penciptaan alam, di mana segala sesuatu telah ditetapkan dengan ukuran yang tepat. Sebagai khalifah di bumi, manusia

memiliki tanggung jawab untuk menjaga keseimbangan tersebut. Namun ketika manusia berbuat zalim terhadap alam dengan menyebabkan polusi atau eksploitasi berlebihan, keseimbangan iklim akan terganggu, yang kemudian berdampak buruk bagi kehidupan manusia itu sendiri, seperti meningkatnya bencana alam dan perubahan cuaca ekstrem. Al-Qur'an juga menjelaskan bahwa perubahan kondisi alam dapat menjadi ujian atau peringatan bagi manusia agar kembali kepada kebaikan. Misalnya, kekeringan, banjir, atau badai yang sering disebut dalam kisah-kisah umat terdahulu sebagai akibat dari tindakan mereka yang merusak alam atau menentang perintah Allah. Hal ini harus diperbaiki dengan langkah-langkah nyata untuk menjaga keseimbangan ekosistem.

Al-Qur'an juga menyatakan bahwa Allah menciptakan segala sesuatu berpasangan, dan individu dapat melihat pasangan ini terjadi dalam berbagai cara. Misalnya, manusia menghembuskan karbon dioksida yang dihirup oleh pohon, dan pohon mengeluarkan oksigen yang penting bagi manusia. Jadi ada keseimbangan antara manusia dan dunia tumbuhan. Dan manusia perlu menyadari keseimbangan tersebut, dan tidak merusak keseimbangan itu jika mereka memperhatikan ayat diatas dengan cermat.

Fenomena Alam sebagai Rahmat dan Ujian dari Allah

Allah menciptakan alam dengan keteraturan yang sempurna, termasuk sistem iklim yang berfungsi untuk mendukung kehidupan di bumi. Perubahan musim, hujan, angin, dan siklus air semuanya merupakan bagian dari sunnatullah (ketetapan Allah) yang menunjukkan kekuasaan-Nya, sebagaimana dijelaskan dalam surah Ar-Rum ayat 46:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ يُرْسِلَ الرِّيحَ مُبَشِّرَاتٍ وَلِيُذِيقَكُمْ مِنْ رَحْمَتِهِ وَلِتَجْرِيَ
الْفُلُكُ بِأَمْرِهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya adalah bahwa Dia mengirimkan angin sebagai pembawa berita gembira agar kamu merasakan sebagian dari rahmat-Nya, agar kapal dapat berlayar dengan perintah-Nya, agar kamu dapat mencari sebagian dari karunia-Nya, dan agar kamu bersyukur.

Ayat ini menegaskan bahwa fenomena alam, termasuk iklim adalah rahmat Allah yang harus disyukuri dan dijaga oleh manusia. Namun, jika manusia merusak keseimbangan alam, fenomena alam juga bisa menjadi ujian atau peringatan agar manusia kembali pada jalan yang benar.

Prinsip Keberlanjutan dalam Islam

Islam juga mengajarkan prinsip keberlanjutan dalam mengelola sumber daya alam. Rasulullah Saw. sangat menekankan hidup sederhana, tidak berlebihan, dan menjaga kelestarian lingkungan. Salah satu contohnya adalah anjuran untuk tidak boros dalam penggunaan air, bahkan saat berwudhu. Prinsip ini sangat relevan dalam menghadapi krisis lingkungan dan perubahan iklim saat ini. Dengan demikian, Islam tidak hanya memberikan panduan moral dan spiritual dalam menjaga lingkungan, tetapi juga menawarkan solusi praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai umat Islam, kita memiliki kewajiban untuk menjaga keseimbangan alam dan mengambil peran aktif dalam upaya mengatasi perubahan iklim dengan menerapkan ajaran Islam yang

mengedepankan keberlanjutan dan tanggung jawab terhadap lingkungan.

Sebagai renungan, kita perlu mengingat bahwa Al-Quran sebenarnya bukan buku sains, tetapi banyak sekali perihal tentang alam dibahas didalam Al-Quran. Dimana Al-Quran banyak sekali menyebut tentang gunung, sungai, pohon, langit, dan lainnya. Allah Swt. berfirman:

تُسَبِّحُ لَهُ السَّمَوَاتُ السَّبْعُ وَالْأَرْضُ وَمَنْ فِيهِنَّ وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا
يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَلَكِنْ لَا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ إِنَّهُ كَانَ حَلِيمًا غَفُورًا

*Langit yang tujuh, bumi, dan semua yang ada di dalamnya
senantiasa bertasbih kepada Allah. Tidak ada sesuatu pun,
kecuali senantiasa bertasbih dengan memuji-Nya, tetapi kamu
tidak mengerti tasbih mereka. Sesungguhnya Dia Maha
Penyantun lagi Maha Pengampun. (QS. Al-Isrā': 44).*

Makhluk Hidup sebagai Bagian dari Kehidupan yang Harmonis

Semua makhluk Allah dikatakan didalam Al-Quran bahwa semuanya memuji Allah dan berserah diri kepada Allah. Manusia tidak sepenuhnya memahami bagaimana cara makhluk seperti tumbuhan memuji Allah. Namun jika manusia merusak sesuatu di lingkungan, seperti menebang pohon. Artinya manusia tidak hanya sebatas menghancurkan makhluk Allah, tetapi mereka juga menghancurkan makhluk yang menyembah Allah. Hal ini dipertegas dengan sebuah kisah dalam Islam bahwa seorang Nabi di masa lalu digigit seekor semut, lalu mencari semut tersebut, dan menghancurkan seluruh koloni semut tersebut. Kemudian dia mendapat wahyu dari Allah yang mengatakan bahwa anda baru saja menghancurkan koloni penyembah saya.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ نَزَلَ نَبِيٌّ مِنَ الْأَنْبِيَاءِ تَحْتَ شَجَرَةٍ فَلَدَعَتْهُ نَمْلَةٌ فَأَمَرَ بِجَهَازِهِ فَأُخْرِجَ مِنْ تَحْتِهَا ثُمَّ أَمَرَ بِبَيْتِهَا فَأُخْرِقَ بِالنَّارِ فَأَوْحَى اللَّهُ إِلَيْهِ فَهَلَا نَمْلَةٌ وَاحِدَةً .

“Dari Abu Hurairah R.A., Rasulullah Saw. bercerita bahwa salah seorang Nabi di zaman dahulu pernah singgah di bawah sebuah pohon. Di sana ia digigit oleh semut. Lalu ia memerintahkan untuk mencari semut tersebut. Semut itu dikeluarkan dari sarangnya, lalu ia memerintahkan untuk membakar sarangnya. Allah setelah itu menegur, ‘Mengapa kau tidak membunuh seekor semut saja?’” (HR. Al-Bukhori).

Hadits diatas memberikan pelajaran bahwa apabila ada sesuatu yang merupakan hama dan itu berbahaya, maka hendaklah manusia dapat menggunakan cara yang proporsional dalam menanganinya untuk mengendalikan faktor yang membahayakan tersebut, namun tidak boleh sembarangan membunuh makhluk Allah Swt.

Larangan Merusak Lingkungan

Banyak perusahaan yang terlibat pembakaran hutan dan penebangan hutan. Hal ini telah disampaikan oleh banyak NGO dan media yang ada di Indonesia, sehingga menimbulkan masalah polusi berupa asap dan pohon yang membantu menyerap air berkurang. Belajar dari kasus tersebut, sebenarnya ada hadits yang ada dapat menyerukan umat manusia untuk melakukan sesuatu bagi lingkungan dengan menanam lebih

banyak pohon dan menolak menebang pohon yang ada. Nabi Muhammad Saw. bersabda:

مَا مِنْ رَجُلٍ يَغْرِسُ غَرْسًا إِلَّا كَتَبَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لَهُ مِنْ الْأَجْرِ قَدْرَ مَا
يَخْرُجُ مِنْ ثَمَرِ ذَلِكَ الْغَرْسِ

Tiada seorang yang menanam pohon, melainkan Allah akan mencatat pahala baginya sekadar buah yang dihasilkan oleh pohon tersebut. (HR. Ahmad).

Dalam redaksi lain, Rasulullah Saw. bersabda:

مَنْ نَصَبَ شَجَرَةً فَصَبَرَ عَلَى حِفْظِهَا وَالْقِيَامِ عَلَيْهَا حَتَّى تُثْمَرَ كَانَ لَهُ
فِي كُلِّ شَيْءٍ يُصَابُ مِنْ ثَمَرِهَا صَدَقَةٌ عِنْدَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ

Siapa saja yang menanam pohon lalu sabar menjaga dan merawatnya hingga berbuah, maka setiap peristiwa yang menimpa buahnya akan bernilai sedekah bagi penanamnya di sisi Allah. (HR. Ahmad).

Pohon merupakan makhluk Allah. Pohon menyembah Allah dengan caranya sendiri. Lebih dari itu, hadits tersebut dengan tegas menyerukan manusia untuk menanam pohon, dimana ada pahala yang diperoleh dari menanam pohon.

Konsep Keseimbangan dan Konsumsi yang Bijaksana

Untuk menjaga keseimbangan di bumi agar risiko dari perubahan iklim dapat dikurangi, konsep keseimbangan perlu diterapkan di setiap sendi kehidupan, karena dengan menjaga keseimbangan, manusia dapat terhindar dari perilaku berlebihan. Konsep ini tercermin dalam berbagai aspek

kehidupan, termasuk dalam cara manusia memanfaatkan sumber daya alam. Allah Swt. berfirman:

وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ جَنَّتٍ مَّعْرُوشَةٍ وَغَيْرِ مَّعْرُوشَةٍ وَالنَّخْلَ ﴿١٤١﴾
وَالزَّرَعَ مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرَّيَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ
كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ
لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ۝

Dialah yang menumbuhkan tanaman-tanaman yang merambat dan yang tidak merambat, pohon kurma, tanaman yang beraneka ragam rasanya, serta zaitun dan delima yang serupa (bentuk dan warnanya) dan tidak serupa (rasanya). Makanlah buahnya apabila ia berbuah dan berikanlah haknya (zakatnya) pada waktu memetik hasilnya. Akan tetapi, janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan. (QS. Al-An'ām: 141).

Ayat diatas secara tegas menyatakan bahwa berlebih-lebihan dalam segala hal, baik dalam konsumsi makanan, penggunaan sumber daya, maupun dalam gaya hidup adalah sesuatu yang tidak disukai oleh Allah. Rasulullah Saw. juga mencontohkan hidup sederhana dan mengajarkan umatnya untuk menggunakan segala sesuatu secara bijaksana, termasuk dalam penggunaan air, meskipun sedang berada di tempat yang melimpah airnya.

Konsep ini sangat relevan dalam konteks perubahan iklim dan kerusakan lingkungan yang banyak disebabkan oleh eksploitasi berlebihan terhadap alam. Pemborosan sumber daya, konsumsi yang tidak terkendali, dan pencemaran lingkungan adalah bentuk ketidakseimbangan yang dapat

membawa dampak buruk bagi bumi. Islam mengajarkan bahwa manusia harus menjadi khalifah di bumi dengan menjaga keseimbangan dan menghindari tindakan yang dapat merusak alam. Dengan demikian, Islam mengajarkan prinsip kesederhanaan dan keberlanjutan dalam setiap aspek kehidupan. Dengan menghindari sikap berlebihan, manusia dapat menciptakan kehidupan yang lebih harmonis, baik dengan sesama manusia maupun dengan lingkungan sekitar.

Integrasi sains antara perubahan iklim dan ajaran Islam

Berdasarkan pembahasan yang telah disampaikan, maka secara sederhana, Integrasi sains antara perubahan iklim dan ajaran Islam dapat dilihat melalui empat pendekatan utama:

1. Konsep Khalifah dan Tanggung Jawab Ilmiah

Islam menempatkan manusia sebagai khalifah yang bertugas mengelola bumi dengan ilmu pengetahuan sebagaimana termaktub dalam surah Al-Baqarah ayat 30:

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً

(Ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, "Aku hendak menjadikan khalifah di bumi."

Dan Al-Qur'an mendorong umat manusia untuk meneliti alam sebagaimana tercantum dalam surah Yunus ayat 101:

قُلْ انظُرُوا مَاذَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ

Katakanlah (Muhammad), "Perhatikanlah apa yang ada di langit dan di bumi!"

Ilmuwan Muslim seperti Al-Biruni dan Ibnu Sina telah meletakkan dasar observasi empiris dalam studi alam. Dalam konteks modern, hal ini sejalan dengan penelitian ilmiah tentang perubahan iklim. Misalnya, teknologi panel surya sebagai bentuk energi bersih yang merupakan wujud nyata dari prinsip ihsan (berbuat baik) terhadap lingkungan.

2. Mizan (Keseimbangan) dalam Ekosistem

Al-Qur'an dalam surah Ar-Rahman ayat 7-9 menegaskan bahwa alam diciptakan dengan mizan (keseimbangan) yang presisi. Sains modern mengonfirmasi hal ini melalui konsep carrying capacity bumi dan hukum termodinamika. Eksploitasi berlebihan terhadap sumber daya alam melanggar prinsip ini, dan menyebabkan ketidakseimbangan iklim. Berikut contoh integrasi sains dan Islam:

- Agroekologi Islami: Pertanian organik berbasis halalan thayyiban yang mengurangi penggunaan pestisida kimia.
- Finansial hijau: Penerapan zakat dan wakaf untuk mendanai proyek reboisasi atau energi terbarukan.

3. Etika Konsumsi dan Keberlanjutan

Al-Qur'an dalam surah Al-A'raf ayat 31 melarang israf (berlebihan) dan menganjurkan qana'ah (kecukupan). Sains lingkungan menekankan pentingnya mengurangi jejak karbon melalui gaya hidup minimalis. Integrasi ini tercermin dalam beberapa hal:

- Diet berkelanjutan: Mengurangi berlebihan dalam konsumsi makanan, termasuk makanan berdaging, karena terkait emisi metana.

- Fesyen beretika: Menghindari fast fashion yang boros sumber daya, sejalan dengan prinsip لباس taqwa (pakaian takwa).

4. Kolaborasi Lintas Disiplin

Integrasi keilmuan memerlukan kolaborasi antara ulama, ilmuwan, dan praktisi. Contoh nyata adalah:

- Fatwa lingkungan: Majelis Ulama Indonesia (MUI) menerbitkan Fatwa No. 14/2014 tentang Pelestarian Satwa Langka untuk Keseimbangan Ekosistem.
- Pendidikan terpadu: Kurikulum madrasah yang menggabungkan studi lingkungan dengan tafsir ayat-ayat ekologis.

Kesimpulan

Dari perspektif Islam, iklim adalah bagian dari ciptaan Allah yang harus dijaga dengan baik. Manusia diberi amanah sebagai khalifah di bumi untuk bertanggung jawab dalam menjaga keseimbangan alam. Segala bentuk perusakan lingkungan dapat menyebabkan ketidakseimbangan iklim, yang berdampak buruk bagi kehidupan manusia. Oleh karena itu, Islam mendorong umatnya untuk menjalani kehidupan yang berkelanjutan, penuh kesadaran, dan menjaga alam sebagai bentuk ibadah kepada Allah.

Dari perspektif Islam, perubahan iklim bukan sekadar fenomena alam semata, tetapi juga berkaitan erat dengan tanggung jawab manusia dalam menjaga keseimbangan yang telah Allah tetapkan di bumi. Al-Qur'an dan hadits mengajarkan bahwa segala sesuatu diciptakan dengan mizan (keseimbangan), dan manusia sebagai khalifah di bumi memiliki amanah untuk

melestarikan lingkungan serta menghindari segala bentuk kerusakan (fasad).

Perubahan iklim yang terjadi saat ini merupakan dampak dari eksploitasi sumber daya alam yang berlebihan, polusi, dan gaya hidup yang tidak berkelanjutan. Islam memberikan panduan jelas dalam menghadapi masalah ini, termasuk melalui prinsip keberlanjutan, pengelolaan sumber daya yang bijaksana, serta larangan terhadap sikap berlebihan (*israf*) dalam konsumsi. Rasulullah Saw. juga telah mencontohkan bagaimana menjaga lingkungan, seperti menghemat air, menanam pohon, serta memperlakukan makhluk hidup dengan penuh kasih sayang.

Sebagai umat Islam, kita sudah seharusnya berkontribusi dalam upaya mitigasi dan adaptasi terhadap perubahan iklim dengan mengamalkan ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari. Tindakan sederhana seperti mengurangi sampah, menghemat energi, serta melindungi ekosistem merupakan bagian dari ibadah dan bentuk kepatuhan terhadap perintah Allah. Dengan memahami bahwa menjaga lingkungan adalah bagian dari tanggung jawab spiritual diharapkan umat Islam dapat lebih aktif dalam menciptakan dunia yang lebih lestari dan berkeadilan bagi generasi mendatang.

Referensi

Al-Qur'an Kemenag Online. (2024). Qur'an dan Terjemahan. Kemenag RI. Sumber: <https://quran.kemenag.go.id/>, Diakses pada 2024.

Gade, A. M. (2019). Muslim environmentalisms: Religious and social foundations. Columbia University Press.

Hadits Indonesia. (2024). Hadis dan Terjemahan. Sumber: <https://www.hadits.id/>. Diakses pada 2024.

Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC). (2021). Climate change 2021: The physical science basis. Cambridge University Press. <https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg1/>

Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC). (2023). Climate Change 2023: Synthesis Report. Intergovernmental Panel on Climate Change. <https://www.ipcc.ch>

Khalid, F., & O'Brien, J. (1992). Islam and ecology. Cassell Publishers Limited.

Majelis Ulama Indonesia (MUI). (2014). Fatwa No. 14/2014 tentang Pelestarian Satwa Langka untuk Keseimbangan Ekosistem. Majelis Ulama Indonesia. <https://mui.or.id>

Nasr, S. H. (1996). Religion and the order of nature. Oxford University Press.

United Nations Environment Programme (UNEP). (2020). Faith for Earth: A call for action. UNEP Publications.

<https://www.unep.org/resources/publication/faith-earth-call-action>

United Nations Environment Programme (UNEP). (2022). Emissions Gap Report 2022. UNEP. <https://www.unep.org>

World Wildlife Fund (WWF). (2022). Living planet report 2022: Building a nature-positive society. WWF International. <https://www.worldwildlife.org/pages/living-planet-report-2022>

MEMAKNAI KEPEMIMPINAN DALAM PERSPEKTIF ISLAM

Oleh:
Randhy Nugroho, SE., M.Sc.



MEMAKNAI KEPEMIMPINAN DALAM PERSPEKTIF ISLAM

Randhy Nugroho, SE., M.Sc.

Pendahuluan

Kepemimpinan (*leadership*) merupakan salah satu konsep yang abstrak, namun menjadi topik yang vital dalam diskursus manajemen, organisasi dan juga strategi. Abstraksi ini dapat diatribusikan kepada 2 (dua) sebab utama. Pertama, banyaknya definisi dalam memaknai kepemimpinan. Dan kedua, kedekatan konsep ini pada hal yang subjektif, seperti nilai moral dan etika sehingga sulit mendapatkan sebuah kesepakatan yang universal terhadap karakter kepemimpinan.

Kepemimpinan sendiri, secara teori akademik, dapat dilihat dari 2 (dua) sudut pandang: kepemimpinan sebagai proses interaksi grup (*group interaction*) atau kepemimpinan sebagai aspek karakter personal (*personal characters*). Sudut pandang ini memiliki implikasi dalam mempelajari dan menganalisis kepemimpinan. Apabila individu memandang kepemimpinan sebagai proses interaksi, maka kepemimpinan memerlukan (1) adanya pihak kedua (atau pengikut) dan (2) kepemimpinan merupakan suatu keahlian (*skill*) yang bisa dipelajari dan diperoleh secara sistematis. Sedangkan bila individu menggunakan sudut pandang karakter personal, fokusnya adalah (1) jenis karakter apa yang menjadi kekhasan seorang pemimpin dan (2) kepemimpinan merupakan hal yang sifatnya bakat sehingga ada individu yang merupakan pemimpin “alami”.

Untuk memudahkan pemahaman terhadap kepemimpinan, salah satu hal yang pertama dapat dilakukan adalah mencari perbedaan fungsi kepemimpinan dengan fungsi

manajemen secara umum. Kedua fungsi ini memang dapat saling *overlap*, tetapi mereka bersifat terpisah secara konseptual. Seorang pemimpin dapat merangkap sebagai seorang manajer atau juga tidak. Begitupun sebaliknya, belum tentu seorang manajer adalah seorang pemimpin.

Secara umum, perbedaan konsep antara manajemen dan kepemimpinan dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Perbedaan Konsep Manajemen dan Kepemimpinan
Manajemen

Manajemen menciptakan keteraturan dan konsistensi	Kepemimpinan menciptakan perubahan dan gerakan
Perencanaan dan Penganggaran • Menentukan agenda • Menentukan jadwal dan waktu • Mengalokasikan sumber daya	Menentukan Arah • Menciptakan visi • Menjelaskan “Gambaran Besar” • Menentukan strategi
Organisasi dan Penempatan Staff • Membuat struktur organisasi • Membuat deskripsi pekerjaan • Menciptakan aturan dan prosedur	Menyatukan Individu • Mengkomunikasikan tujuan • Membangun komitmen • Membangun tim dan koalisi

Melakukan Kontrol dan Pemecahan Masalah	Motivasi dan Inspirasi
• Menciptakan insentif • Menciptakan solusi kreatif • Mengambil tindakan koreksi	• Memberikan inspirasi dan energi • Memperkuat tim • Memenuhi kebutuhan yang belum terpenuhi

Sumber: Kotter, 1990.

Munculnya Pengaruh Budaya dalam Memahami Kepemimpinan

Seiring berkembangnya keinginan akademisi dan publik dalam memahami kepemimpinan, muncul suatu upaya intelektual dalam memahami pengaruh budaya (*culture*) dalam aspek kepemimpinan. Pertama, Hofstede (1983) berargumen bahwa telah berkurangnya kemungkinan konvergensi atau penyatuan dari praktik manajemen karena adanya perbedaan nilai budaya antar negara. Kedua, ada tantangan dalam generalisasi teori kepemimpinan yang selama ini dikembangkan di Amerika Serikat, yang menurut beberapa akademisi mencerminkan nilai *etnosentrisme* Amerika Utara. Secara spesifik, Amerika Serikat dianggap sebagai masyarakat yang individualistik (Smith dan Peterson, 1988) di mana masyarakat cenderung menilai perbuatan dan aksi di sekitar mereka sebagai aktualisasi karakter personal. Untuk mengurangi bias yang muncul ini, maka dalam memahami kepemimpinan perlu pendekatan *emic* dan *etic* (Davidson, dkk., 1976). Pendekatan *emic* mempelajari teori kepemimpinan dari “dalam” budaya tersebut, sedangkan *etic* lebih mencoba melakukan validasi dari teori tersebut pada kebudayaan yang lain. Inilah cikal bakal teori kepemimpinan lintas budaya atau cross-cultural leadership.

Budaya itu sendiri, dapat dipisahkan ke dalam 2 (dua) lapis (Ayman dan Korabik, 2010). Pertama, lapisan budaya yang terlihat secara fisik seperti aksesoris dan gaya arsitektur bangunan. Kedua, lapisan budaya yang tidak terlihat seperti nilai (*values*) dan kepribadian yang salah satunya bisa terbentuk karena adanya dogma agama. Oleh karena itu, dalam suatu negara, bisa jadi ada kelompok yang memiliki perbedaan nilai meskipun memiliki karakteristik fisik yang sama (Cohen, 2009). Oleh karena itu, agama sebagai salah satu komponen budaya, mempengaruhi bagaimana cara individu menilai dan mempersepsikan pemimpin melalui kategorisasi kognitif atau *cognitive categorization* (Shaw, 1990; Lord, dkk., 1984). Dari perkembangan teori ini, agama dianggap memiliki hubungan yang valid dalam teori kepemimpinan.

Agama, menariknya, lebih sering direpresentasikan dengan konsep “spiritualitas” dalam diskursus kepemimpinan (Tracey, 2021; Fry dan Slocum Jr. 2008). Penyebab awalnya adalah pandangan bahwa agama cenderung “memisahkan” (*divisive*) dan bersifat memaksa (*coercive*) pada kelompok lainnya, seperti pada mantra “spiritualitas menyatukan tetapi agama memisahkan” (Hicks, 2002). Meskipun argumen ini memiliki landasan historis, kecenderungan sengaja untuk memisahkan kedua konsep tersebut dikritik sebagai bentuk “reduksi rekaya” (*artificial reductionism*) (Bailey, 2001) yang menolak untuk menerima keberagaman agama (Hicks, 2002) mengingat keduanya terhubung dengan intim dalam sejarah (Korac-Kakabadse, dkk., 2002). Oleh karena itu, penulis sepakat dengan Gümüşay (2018) yang menyatakan bahwa “agama dapat membentuk spiritualitas karena agama dapat menjadi sumber praktik spiritual, nilai dan kepercayaan”.

Konsep Kepemimpinan Dasar dalam Islam

Banyak sudah upaya dalam mengeksplorasi konsep kepemimpinan dalam Islam dengan melakukan komparasi terhadap teori kepemimpinan kontemporer seperti kepemimpinan transformasional dan melayani (*servant leadership*). Dengan pendekatan tersebut, analisis yang terburu-buru dapat menyimpulkan bahwa tidak ada perbedaan antara kepemimpinan dalam Islam dengan teori kontemporer karena mereka mencerminkan karakter dan perilaku yang serupa (Behrendt, dkk., 2017). Sekilas, betul bahwa ada karakteristik yang serupa seperti integritas, kejujuran dan keberanian yang muncul pada teori kepemimpinan kontemporer sehingga individu perlu memahami sumber ontologi Islam untuk lebih memahami konsep kepemimpinan dalam Islam.

Islam sendiri berarti menyerahkan diri secara penuh kepada Allah SWT sebagai Tuhan yang Maha Esa (Abuznaid, 2006; Badawi, 2001). Islam dibangun dari 2 (dua) sumber pengetahuan yakni: Al-Qur'an, yaitu wahyu dari Allah SWT; dan Sunnah, yaitu ucapan dan perilaku dari Nabi Muhammad SAW (Hallaq, 1997; Rahman, 1979). Dalam kacamata Islam, wahyu dari Allah SWT tidak hanya bernilai pada aspek ibadah atau ritual keagamaan, tetapi juga mempengaruhi seluruh aspek kehidupan (Ahmad, 2009; Badawi, 2001), sehingga segala bentuk intepretasi atau cara menyikapi masalah masa kini (modern) tetap harus mengacu pada kedua sumber tersebut. Metode intepretasi dan menyikapi masalah tersebut dapat dikategorikan menjadi konsensus ulama (ijma) dan juga analogi (qiyas) (Beekun dan Badawi, 2005; Rahman, 1979), termasuk dalam hal ini, domain kepemimpinan dianalisis berdasarkan informasi implisit atau eksplisit yang tercantum pada Al-Qur'an dan Sunnah (Toor, 2008).

Dalam lensa Islam, manusia diciptakan untuk menyembah Allah SWT sebagaimana termaktub dalam surah Thaha ayat 14, dan bertindak sebagai wakil atau khalifah dari Allah SWT di dunia ini sebagaimana tercantum dalam surah Al-Baqarah ayat 30. Oleh karena itu, semua kepentingan dan keperluan manusia hanyalah jalan untuk mencapai ampunan dari Allah Swt., baik di dunia ataupun akhirat. Esensi inilah yang menjadi pandangan dunia (*worldview*) dari Islam yang membentuk kenyataan dan kebenaran dari seorang muslim (penganut agama Islam). Kenyataan dan kebenaran membentuk beberapa aksioma dalam ajaran Islam seperti tauhid (Ketuhanan yang Maha Esa) yang menjadi intinya (Egel dan Fry, 2017; Rice, 1999). Karena tauhid mengharuskan manusia menyerahkan diri kepada Allah Swt. dan ajarannya, maka mereka harus melewati proses pensucian diri (*tazkiyah*) untuk dapat mengelola keinginan dan hawa nafsunya meskipun manusia diberikan ilmu dan kehendak bebas (*free will*) (Asutay, 2007; Alawneh, 1998). Dalam proses tersebut, memimpin diri sendiri untuk menjauhi apa yang dilarang-Nya dan mendekati apa yang diwajibkan-Nya menjadi sebuah konsekuensi tak terhindarkan. Dalam arti, menjadi pemimpin bukanlah sebuah pilihan, tapi menjadi sebuah keharusan sebagai seorang muslim. Bila ia melakukan atau tidak melakukannya, itu hanyalah sebuah pilihan hidup.

Mengikuti premis ini, maka kepemimpinan adalah konstruksi multi dimensi yang tidak hanya mengatur hubungan dimensi sosial antara pemimpin dan pengikutnya, tetapi juga kekuatan yang berlawanan dalam dimensi batin, yakni ilmu pengetahuan dan kehendak bebas.

Tauhid juga mengimplikasikan bahwa menjadi etis, memiliki sifat melayani dan transformasional adalah konsekuensi dari penerapan ajaran Islam, sehingga objektif utama tetaplah tunduk (*submit*) kepada Allah SWT (Toor, 2008).

Memiliki sifat kejujuran, integritas dan keadilan, meskipun itu wajib, tidak bisa menjadi tolak ukur utama dalam menilai seorang pemimpin yang “Islami”. Tolak ukur utama pemimpin yang Islami adalah kehadiran rasa percaya kepada Allah Swt. (Iman) dan perbuatan baik (Amal Shaleh). Prasyarat ini menjadi pembeda utama antara bentuk kepemimpinan Islam dengan bentuk kepemimpinan lainnya karena dalam teori kepemimpinan lain fokus utama adalah pada perilaku dan bukan landasan moral sebagai sumber utama perilaku tersebut (Beekun, 2021). Memperkuat kesimpulan tersebut, Bass dan Steidlmeier (1999) berpendapat bahwa seorang pemimpin transformasional yang otentik harus bersandar pada sebuah fondasi moral yang sah (*legitimate*).

Sebagai bentuk artikulasi dari menjadi wakil Allah Swt., manusia akan dimintakan pertanggungjawaban atas perbuatannya, baik kepada Allah Swt. atau kepada makhluk hidup lainnya. Konsep ini mengasumsikan bahwa hubungan baik antara seorang pemimpin dan pengikut belumlah lengkap, karena kehadiran Allah Swt. justru yang menjadi faktor utama dalam hubungan tersebut. Meskipun ada potensi kekuatan yang asimetris (*asymmetric power*) antara pemimpin dan pengikut, baik dari segi legal atau psikologis, pemimpin dan pengikut berada dalam posisi yang setara di hadapan Allah Swt. (Moten, 2011; Khan, 1994). Oleh karena itu, pemimpin dalam Islam dianggap sebagai *primus inter-pares* (atau yang pertama di antara yang setara). Dalam kapasitasnya, seorang pemimpin Islam harus menggunakan kekuatan yang dia miliki untuk menjaga keselamatan pengikutnya, baik di dunia atau hari akhir dengan mempertahankan keadilan sosio-ekonomi (Ali, 2009; Asutay, 2007). Oleh sebab itu, menjadi seorang pemimpin hanyalah sebuah alat (*mean*) dan bukan sebuah tujuan akhir (*end*).

Karakter dan Kebajikan Kepemimpinan Islam

Mayoritas diskursus akademik mengutamakan atau menjadikan Nabi Muhammad Saw. sebagai model pemimpin Islam (Beekun, 2012; Ali, 2009). Nabi Muhammad Saw. sendiri menerima wahyu pada 610 Masehi di Kota Mekah (Almujalli, 2014), di mana hal tersebut menjadi permulaan awal kenabian beliau. Karena standar moral tertinggi harus menjadi prasyarat kenabian, Nabi Muhammad Saw. sebelum menjadi Nabi telah dikenal dengan sikapnya yang dapat dipercaya dan penuh integritas bahkan di antara para musuhnya (Adair, 2010; Rahman, 1979).

Al-Attas dan Wan Daud (2014) mendeskripsikan bahwa kebajikan dapat dibedakan menjadi 2 (dua) bentuk: eksternal (zahir) dan internal (batin). Eksternal lebih menekankan pada aktivitas yang dapat disaksikan oleh mata dan Indera manusia, sedangkan internal lebih pada aktivitas batin seperti niat baik, ketulusan dalam perbuatan dan kejujuran kepada diri sendiri (Al-Attas dan Wan Daud, 2014). Situasi yang ideal adalah kedua bentuk tersebut hadir berdampingan dalam kehidupan manusia.

Beberapa akademisi telah mencoba untuk memberikan gambaran jenis perbuatan dan Kebajikan yang mencerminkan nilai kepemimpinan Islam melalui interpretasi pada Al-Quran dan ucapan atau perbuatan Nabi Muhammad Saw. Rangkuman dari kebajikan tersebut dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Perbuatan atau Kebajikan dari Pemimpin Islam

Nomor	Kebajikan	Ayat Al-Quran	Referensi
1	Kejujuran	12: 46; 28: 26	Al-Attas and Wan Daud, 2014; Marbun, 2013; Karakas, 2010; Beekun and Badawi, 1999

2	Integritas	33: 23	Beekun, 2012; Toor, 2008
3	Kebaikan	2: 237; 4: 114	Toor, 2008; Beekun and Badawi, 1999
4	Kerendahan Hati	4: 36; 25: 63	Beekun, 2012; Abbasi et al, 2010; Toor, 2008; Beekun and Badawi, 1999
5	Kemauan untuk Berkonsultasi	2: 233; 3: 159; 42: 38	Marbun, 2013; Ali, 2009; Beekun and Badawi, 1999; Toor, 2008
6	Adil	6: 152; 7: 87; 16: 10	Al-Attas and Wan Daud, 2014; Marbun, 2013; Beekun, 2012; Abbasi et al, 2010; Ali, 2009; Toor, 2008
7	Memiliki Pengetahuan	58: 11	Al-Attas and Wan Daud, 2014; Karakas, 2010; Ali, 2009; Toor, 2008; Safi, 1995
8	Mudah Memaafkan	2: 263; 21: 107; 42: 43; 74: 56	Karakas, 2010; Toor, 2008
9	Sabar	32:34; 42: 43	Marbun, 2013; Karakas, 2010; Safi, 1995

Daftar ini belum mencerminkan seluruh kebajikan yang ada dan lebih ke arah memberikan gambaran kebajikan esensial yang perlu hadir di dalam sebuah kepemimpinan Islam. Perilaku-perilaku ini seperti kejujuran dan adil, *ipso facto*, juga berlaku untuk teori kepemimpinan yang lain dan dapat dipertimbangkan sebagai suatu perilaku yang baik bahkan di luar konteks kepemimpinan. Oleh sebab itu, perilaku yang paling

membedakan di dalam Islam adalah perilaku tersebut diarahkan untuk memenuhi tujuan atau maksud agama Islam (maqashid syariah) (Zaman, 2013) yaitu keselamatan di dunia atau akhirat.

Kesimpulan

Islam memiliki pandangan sendiri terhadap seorang pemimpin yang berbeda dengan teori kepemimpinan kontemporer. Pertama, Islam memiliki landasan moral utama berlandaskan Al-Qur'an dan Sunnah. Kedua, setiap manusia secara fitrah merupakan seorang pemimpin tanpa terkecuali. Ketiga, dimensi kepemimpinan dalam Islam tidak hanya eksternal (antara pemimpin dan pengikut) dan internal (antara pengetahuan dan hawa nafsu). Terakhir, menjadi pemimpin bukanlah sebuah tujuan semata tetapi alat untuk mencapai tujuan yang mulia.

Referensi

Ayman, R. & Korabik, K., (2010). Why Gender and Culture Matter. *American Psychologist*, 65(3), pp. 157-170.

Badawi, J. A., (2001). Islamic Business Ethics

Beekun, R. I., (2012). Character centered leadership: Muhammad (p) as an ethical role model for CEOs. *Journal of Management Development*, 31(10), pp. 1003-1020.

Beekun, R. I. & Badawi, J., (1999). *Leadership: an Islamic perspective*. Maryland: Amana Publications.

Beekun, R. I. & Badawi, J. A., (2005). Balancing Ethical Responsibility among Multiple Organizational Stakeholders: The Islamic Perspective. *Journal of Business Ethics*, 60, pp. 131-145.

Behrendt, P., Matz, S. & Göritz, A. S., (2017). An integrative model of leadership behavior. *The Leadership Quarterly*, 28, pp. 229-244.

Egel, E. & Fry, L. W., (2017). Spiritual Leadership as a Model for Islamic Leadership. *Public Integrity*, 19, pp. 77-95.

Gümüşay, A. A., (2018). Embracing religions in moral theories of leadership. *Academy of Management Perspectives*.

Hallaq, W. B., (1997). *A History of Islamic Legal Theories*. Cambridge: Cambridge University Press.

Hicks, D. A., (2002). Spiritual and religious diversity in the workplace: Implications for leadership. *The Leadership Quarterly*, 13, pp. 379-396.

Korac-Kakabadse, N., Kouzmin, A. & Kakabadse, A., (2002). Spirituality and leadership praxis. *Journal of Managerial Psychology*, 17(3), pp. 165-182.

Moten, A. R., (2011). Leadership in the West and the Islamic World: A Comparative Analysis. *World Applied Sciences Journal*, 15(3), pp. 339-349.

Rahman, F., (1979). Islam. 2nd ed. Chicago: The University of Chicago Press.

Rice, G., (1999). Islamic Ethics and the Implications for Business. *Journal of Business Ethics*, 18, pp. 345-358.

Smith, P. B. & Peterson, M. F., (1988). Leadership as Situated Action. In: Leadership, Organizations and Culture: An Event Management Model. London: SAGE Publications Ltd, pp. 94-112.

Toor, S. u. R., (2008). Merging Spirituality and Religion: Developing an Islamic Leadership Theory. *IIUM Journal of Economics and Management*, 16(1), pp. 15-46.

Zaman, N. A., (2013). Towards an authentic Islamic development model: Incorporating the roles of trust and leadership in the Islam - Iman - Ihsan paradigm (PhD Theses). Durham: Durham University.

Tentang Penulis



dr. Aan Royhan, M.Sc., C.Ht. adalah Alumni Pendidikan Dokter di Universitas YARSI. Lalu beliau melanjutkan Magister di Universitas Gadjah Mada dengan mengambil Magister Ilmu Biomedik. Beliau juga seorang Hipnoterapis Klinik alumni dari Nathalia Institute sejak tahun 2014. Sejak tahun 2004 sampai saat ini, beliau bergabung menjadi Dosen Tetap di Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

RIWAYAT PEKERJAAN

2004-Sekarang	Dosen Tetap Bagian Anatomi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.
2014-Sekarang	Clinical Hypnotherapist.

PUBLIKASI

1. Royhan, A., Endy, M. A., Mukhtar, D., Mustofa, M., & Marsiati, H. (2024). Efek Proteksi Mendengarkan, Membaca, dan Menghafal Al-Qur'an terhadap Demensia . *Jurnal Ruhul Islam*, 2(1), 80–98. <https://doi.org/10.33476/jri.v2i1.179>
2. Mukhtar, D., Royhan, A., Fitriani, H. L., Marantika, M., Salsabila. D. S., Fitriyana, L., & Irwansyah, F. (2023). Effects of high glucose, egg yolk intake, calorie restriction, and air pollution on rats' fat cell. *JKKI: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 14(1), 61–68. <https://doi.org/10.20885/JKKI.Vol14.Iss1.art10>



Assoc. Prof. Harliansyah, Ph.D. adalah Alumni Doctoral of Philosophy (Biochemistry) pada Faculty of Medicine di University Kebangsaan Malaysia 2008. Beliau tercatat sebagai Dosen Tetap di Universitas YARSI sejak 1 Maret 2000, dan Dosen Profesional Bersertifikasi Nasional Ilmu Biomedik (Sejak 2011).

RIWAYAT PEKERJAAN

1. Dosen Tetap Biokimia pada Fakultas Kedokteran, Fakultas Kedokteran Gigi Universitas YARSI dan Prodi Magister Sains Biomedik pada Sekolah Pascasarjana Universitas YARSI.
2. Kepala Pusat Penelitian Telomer, Longevity and Stress Oxidative.

PUBLIKASI

1. Safitri, M., Harliansyah., & Wuryanti, S. (2024). Effect of intermittent fasting on fasting blood glucose, sirtuin 1, and total antioxidant capacity in rat models of diabetes mellitus. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 15(1): 27-36. <https://doi.org/10.20885/JKKI.Vol15.Iss1.art5>
2. Aprilia, D., Harliansyah., Lilis, N. (2024). Sleep Pattern Factors on Premature Skin Aging in YARSI University Medical Students, Force of 2021. *International Journal of Science and Society*, 6(1): 82-88. <https://doi.org/10.54783/ijsoc.v6i1.997>



dr. Suryo Bantolo, S.Psi., M.Sc., SpS. MARS adalah Alumni Pendidikan dokter umum di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dan Sarjana Psikologi di Universitas Gadjah Mada. Pendidikan dokter spesialis saraf dan Magister Sains Ilmu Kedokteran Klinis diambil dari Universitas Gadjah Mada.

RIWAYAT PEKERJAAN

2008-2022 Dosen Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Bengkulu.
2023-Sekarang Dosen Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

PUBLIKASI

1. Bantolo, S., Sesunan, R. I. P., Embu, Y. K., Mayasari, A. I., Sulistiadi, W. (2022). Tantangan dan Peluang Rehabilitasi Paska Stroke : Tinjauan Pustaka. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 4583–4587. <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i1.3591>
2. Bantolo, S., Andriani, H., Handayani, S. (2022). Efektivitas Konsultasi Daring Pada Perawatan Penderita Epilepsi Selama Pandemi Covid19. *Jurnal Medika Utama*, 3(4), 2753-2757. Retrieved from <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/504>



Dr. Juniarti, S.Si., M.Si. tercatat sebagai lulusan Sarjana Sains dan Magister Sains di Universitas Andalas, kemudian melanjutkan pendidikan Doktorat di Universitas Indonesia. Sejak tahun 2002 sampai saat ini, beliau bergabung menjadi Dosen Tetap di Universitas YARSI, dan menjadi pengajar pada Program Studi Magister Sains Biomedis dan Fakultas Kedokteran.

RIWAYAT PEKERJAAN

1. Dosen Tetap Magister Sains dan Biomedik Universitas YARSI.
2. Kepala Pusat Penelitian Herbal Universitas YARSI

PUBLIKASI

1. Indranita, L., Ainur Rahmah, N., Juniarti, J., & Abdussalam, M. (2024). Identifikasi Senyawa Kelompok Antosianin dalam Ekstrak Bunga Telang (*Clitoria ternatea*) dengan menggunakan uHPLC-MS/MS. *Majalah Sainstekes*, 11(1), 036–044. <https://doi.org/10.33476/ms.v11i1.3940>
2. Idris M., Kusuma I., & Juniarti J. (2023). Effect of platelet-rich plasma on fibroblasts induced by lipopolysaccharide: in vitro study for wound healing. *Current Biomedicine*, 2(1), 36-44. <https://doi.org/10.29244/currbiomed.2.1.36-44>



dr. Citra Fitri Agustina, Sp.KJ. adalah Alumni Fakultas Kedokteran Universitas YARSI lalu beliau melanjutkan studi di Program Pendidikan Dokter Spesialis di Departemen Psikiatri RSCM-FK Universitas Indonesia. Sejak tahun 2013 sampai saat ini, beliau bergabung menjadi Dosen Tetap di Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

RIWAYAT PEKERJAAN

2013-sekarang	Dosen Fakultas Kedokteran Universitas YARSI
2019-sekarang	Dokter Bagian psikiatri di RS YARSI
2023- sekarang	Praktik di Apotik Satrio Puri Botanical
2024- sekarang	Praktik di Apotik Sehat Mandiri Farma

PUBLIKASI

1. Agustina, C. F. (2025). Sholat Tarawih dan Kesehatan Mental. <https://www.detik.com/hikmah/dakwah/d-7812756/sholat-tarawih-dan-kesehatan-mental>.
2. Setyowati, H., Frijanto, A., & Agustina, C. F. (2024). Gangguan Depresif Berulang, Episode Kini Berat Dengan Gejala Psikotik Disertai Dengan Gangguan Kepribadian Emosional Tidak Stabil Tipe Ambang. *Jurnal Sosial Dan Sains*, 4(8), 755–764. <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v4i8.1507>



dr. Fita Maulina, Sp. OG. adalah Alumni Pendidikan dokter umum di Universitas YARSI Jakarta dan Alumni pendidikan dokter spesialis Kandungan dan Kebidanan di Universitas Indonesia. Sejak tahun 2022 sampai saat ini, beliau bergabung menjadi Dosen Tetap di Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

RIWAYAT PEKERJAAN

- 2018- 2024 RSUD Kramat jati, Jakarta
- 2018- Sekarang RSIA Tambak, Jakarta
- 2023- Sekarang RS Siloam Agora, Jakarta
- 2022- Sekarang Dosen Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

PUBLIKASI

1. Maulina, F., & Botefilia, B. (2020). Adolescence endometriosis with abnormal uterine bleeding: A challenging case report. 28(1). <https://doi.org/10.20473/mog.V28I12020.32-38>
2. Maulina, F., & Purwosunu, Y. (2020). Prenatal diagnostic and management of megacystis microcolon intestinal hypoperistalsis syndrome: A report on a rare case in Cipto Mangunkusumo Hospital, Jakarta, Indonesia. 28(2). <https://doi.org/10.20473/mog.V28I22020.93-98>



Ahmad Sabiq, S.Kom., M.Kom., merupakan Alumni Sarjana Komputer di STMIK Tasikmalaya, dan alumni Magister Ilmu Komputer dari Universitas Indonesia tahun 2012. Beliau aktif mengajar dan meneliti di bidang arsitektur dan sistem komputer, Internet of Things (IoT), serta jaringan dan keamanan komputer di Universitas YARSI.

RIWAYAT PEKERJAAN

1. Dosen Tetap Fakultas Teknologi Informasi Universitas YARSI

PUBLIKASI

1. Sabiq, A., Fathurahman, M., & Wicaksono, H. (2022). Penerapan Pemantauan Kualitas Air dan Keamanan Berbasis Internet Of Things (IoT) Pada Budidaya Ikan Hias Di Desa Ciseeng Kabupaten Bogor. *Jurnal Dharma Jnana*, 2(3), 175-184. <https://e-journal.unmas.ac.id/index.php/dharmajnana/article/view/5256>
2. Sabiq, A., Diana, N. E., & Febriana, D. (2019). Pemantauan Kondisi Tubuh Berbasis Arduino Dan Raspberry Pi Untuk Pengendalian Kondisi Ruangan. *Jurnal Teknologi Informasi YARSI*, 6(1). <https://doi.org/10.33476/jtiy.v6i1.594>



Muhammad Akhyar Adnan, MBA., Ph.D., merupakan alumni Fakultas Ekonomi Universitas Gajah Mada, dan beliau melanjutkan Program Master of Business Administration (MBA) dan Program Doktoral di The University of Wollongong, New South Wales (NSW), Australia.

RIWAYAT PEKERJAAN

- 2023- Sekarang Dosen Tetap Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas YARSI
- 2011- 2023 Dosen Tetap Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
- 2017- 2022 Anggota Badan Pengawas Badan Pengelola Keuangan Haji (BPKH) Republik Indonesia

PUBLIKASI

1. Adnan, M. A. (2023). The power of sharing the case of Sederhana (SA) restaurants in Indonesia. *Jurnal Akuntansi dan Auditing Indonesia*. 27(1), 11-20.
<https://journal.uii.ac.id/JAAI>
2. Adnan, M. A. (2022). Alternatif Solusi Strategik Persoalan Dana Haji Indonesia: Sebuah Kajian Konseptual. *Kasyaf*. 6(5), 98.



Endang Fourianalistyawati, S.Psi., M.Psi., Ph.D. adalah seorang akademisi dan peneliti di bidang psikologi klinis dan mindfulness. Ia menyelesaikan pendidikan sarjana di Universitas Ahmad Dahlan dan melanjutkan program magister profesi psikologi klinis di Universitas Gadjah Mada. Endang kemudian meraih gelar doktor dalam bidang Human Development and

Family Studies di School of Human Ecology, University of Wisconsin-Madison.

RIWAYAT PEKERJAAN

1. Dosen Tetap Fakultas Psikologi Universitas YARSI
2. Kepala Pusat SDGs dan Kependudukan Universitas YARSI

PUBLIKASI

1. Huynh, T., Kerr, M. L., Kim, C. N., Fourianalistyawati, E., Chang, V. Y., & Duncan, L. G. (2024). Parental reflective capacities: a scoping review of mindful parenting and parental reflective functioning. *Mindfulness*. 15(7). 1531-1602. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02379-6>
2. Ulfah, U., & Fourianalistyawati, E. (2025). Peran Trait Mindfulness terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Panti Asuhan. *Majalah Sainstekes*, 11(2), 075–087. <https://doi.org/10.33476/ms.v11i2.3914>



dr. Liko Maryudhiyanto, Sp.KJ, C.Ht adalah alumni Fakultas Kedokteran Universitas YARSI. Kemudian Ia melanjutkan Program Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang. Selain itu, beliau tersertifikasi Advance Certified Hypnotherapist dari Nathalia Institute.

RIWAYAT PEKERJAAN

1. Dosen Tetap Fakultas Kedokteran Universitas YARSI
2. Praktek di RS Hermina Bekasi, RS Mitra Plumbon Cibitung, RS YARSI

PUBLIKASI

1. Maryudhiyanto, L. (2024). Pengaruh Hipnoterapi Spiritual Islam terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter. *Jurnal Ruhul Islam*, 2(2), 75–85. <https://doi.org/10.33476/jri.v2i2.216>
2. Maryudhiyanto, L. & Jusup, I. (2021). Tatalaksana Gangguan Makan pada Borderline Personality Disorder (Laporan Kasus), *JNH (Journal of Nutrition and Health)*, 9(1), 15-23. <https://doi.org/10.14710/jnh.9.1.2021.15-23>



Ratih Arruum Listiyandini, Ph.D., Psikolog adalah Alumni Sarjana Psikologi dan Magister Profesi Psikologi Peminatan Klinis Dewasa di Universitas Indonesia. Beliau menyelesaikan studi Doktoral pada tahun 2024 dari University of New South Wales (UNSW) Sydney dengan riset di bidang Kesehatan mental digital dan psikologi klinis.

RIWAYAT PEKERJAAN

- | | |
|---------------|--|
| 2013-Sekarang | Dosen Tetap Fakultas Psikologi Universitas YARSI. |
| 2014-2017 | Wakil Dekan I Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni Fakultas Psikologi Universitas YARSI. |
| 2017-2019 | Kepala Program Studi S1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas YARSI. |

PUBLIKASI

1. Listiyandini, R. A., Andriani, A., Afsari, N., Krisnamurthi, P. B. U., Moulds, M. L., Mahoney, A. E., & Newby, J. M. (2024). Evaluating the Feasibility of a Guided Culturally Adapted Internet-Delivered Mindfulness Intervention for Indonesian University Students Experiencing Psychological Distress. *Mindfulness*, 15(5), 1095-1108.
2. Listiyandini, R. A., Andriani, A., Kusristanti, C., Moulds, M., Mahoney, A., & Newby, J. M. (2023). Culturally adapting an internet-delivered mindfulness intervention for Indonesian university students experiencing psychological distress: Mixed methods study. *JMIR Formative Research*, 7(1), e47126.



Ananta Hagabean, S.E., MBA. adalah Alumni Sarjana Ekonomi Universitas Indonesia, dan melanjutkan Program Master Business Administration di University of Science and Technology Beijing. Sejak tahun 2019 sampai saat ini, beliau bergabung menjadi Dosen Tetap di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas YARSI.

RIWAYAT PEKERJAAN

1. Dosen Tetap Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas YARSI

PUBLIKASI

1. Ulfiani, N., Simon, Z. Z., & Hagabean, A. (2024). What Factors Affecting Indonesian Mining Companies' Stock Price Before and During the COVID-19 Pandemic. *Jurnal Orientasi Bisnis dan Entrepreneurship*, 5(1), 26–40. <https://doi.org/10.33476/jobs.v5i1.4172>
2. Nugroho, R., Madjid, S., & Hagabean, A. (2023). Pendampingan Dasar Pembukuan serta Dasar Pajak pada Komunitas Otomotif UMKM, *Journal of Entrepreneurship and Community Innovation (JECI)*, 1(2), 63-70. <https://doi.org/10.33476/jeci.v1i2.59>



Ahmad Rusdan Handoyo Utomo, Ph.D. adalah Alumni Bachelor of Science in Business and Management Studies di Angelo State University dan Doctor of Philosophy di University of Texas - San Antonio. Beliau juga mengikuti Postdoctoral Fellow Department of Pathology Harvard Medical School, Boston USA.

RIWAYAT PEKERJAAN

1. Wakil Rektor Bidang Penelitian Universitas YARSI
2. Dosen Tetap Program Studi S-3 Sains dan Biomedis Universitas YARSI

PUBLIKASI

1. Putra, A. C., Zaini, J., Ridwanuloh, A. M., Nugroho, H. A., Setyawan, R. H., Idris, I., Setiawan, R., Sushadi, P. S., Wulandari, A. S., Zannati, A., Indriawati, I., Erdayani, E., Wahyuni, W., Agustiyanti, D. F., Wisnuwardhani, P. H., Saniyyah, Z., Azika, W. N., Haryanto, B., Utomo, A. R. H., & Ningrum, R. A. (2024). Diagnostic Value of Saliva RT-PCR Test within Suspected SARS-CoV-2 Cases in Indonesia. *Health and Medical Journal*, 6(2), 90-97. <https://doi.org/10.33854/heme.v6i2.1494>
2. Utomo, C. P., Suhaeni, N., Insani, N., Suherlan, E., Rahmah, N. A., Utomo, A.R.H, Kusuma, I., Fathurachman, M., & Adyaksa, D. N. M. (2025). Optimizing Image Preprocessing for AI-Driven Cervical Cancer Diagnosis. *Journal ASSET*, 7(1). <https://doi.org/10.26877/asset.v7i1.1128>



drg. Ufo Pramigi, M. Biomed adalah Alumni Pendidikan Dokter Gigi Universitas Airlangga. Kemudian Ia melanjutkan Pendidikan S2 Magister Sains Biomedis Pascasarjana Universitas YARSI. Saat ini, Ia aktif sebagai pengurus dari IMANI Perhimpunan Profesi Kesehatan Muslim Indonesia (PROKAMI).

RIWAYAT PEKERJAAN

1. Dosen Tetap Program Studi S1 Pendidikan Dokter Gigi Universitas YARSI
2. Dokter Gigi Umum RS Yarsi
3. Kepala Gerai Sehat Rorotan Layanan Kesehatan Cuma-Cuma Dompot Dhuafa

PUBLIKASI

1. Jamaluddin, A., Azalea, S., Shelly, T.N., Hasyim, A.A, Pramigi, U., Nugroho, N.T, & Suwarto, D.E.P. (2024). The Effectiveness of Basic Life Support Training Among Dental Students and Professionals in Indonesia. [Supplementary Issue-1: 2024. International Journal of Human and Health Sciences \(IJHSS\).
<https://ijhhsfimaweb.info/index.php/IJHHS/article/view/685>](https://ijhhsfimaweb.info/index.php/IJHHS/article/view/685)
2. Pramigi, U., & Herawati, T. (2019). Paper Toys (PETO) Puppet Live Show as Media of Dental Hygiene Education in Early Aged Children. *Indonesian Pediatric Dental Journal*, 6 (2).



Dr. Muhammad Faisal, S.E., M.S.Ak. adalah Alumni Sarjana Ekonomi Universitas Sriwijaya, kemudian melanjutkan Pendidikan Magister Sains Akuntansi dan Program Doktorat di Universitas Indonesia. Beliau banyak terlibat dalam aktivitas penelitian yang berfokus pada isu-isu keberlanjutan dan telah menerbitkan berbagai publikasi di jurnal nasional dan internasional bereputasi. Beliau juga menjadi konsultan strategi keberlanjutan di berbagai perusahaan terbuka, Badan Usaha Milik Negara, serta beberapa Organisasi Non-Profit (NGO).

RIWAYAT PEKERJAAN

- | | |
|-----------------|---|
| 2019 - Sekarang | Lecturer & Researcher di Universitas YARSI |
| 2024 - Sekarang | Senior Consultant di Indonesian Institute for Corporate Directorship (IICD) |
| 2017 - 2019 | Research Assistant di Universitas Indonesia |
| 2016 - 2017 | Relationship Manager di OCBC. |

PUBLIKASI

1. Faisal, M., Utama, S., Sari, D., & Rosid, A. (2023). Languages and conforming tax avoidance: The roles of corruption and public governance. *Cogent Business & Management*, 10(3), 2254017. <https://doi.org/10.1080/23311975.2023.2254017>
2. Faisal, M., & Challen, A. E. (2021). Enterprise Risk Management and Firm Value: The Role of Board Monitoring. *Asia Pacific Fraud Journal*, 6(1), 182-196. <https://doi.org/10.21532/apfjournal.v6i1.204>



Randhy Nugroho, S.E., M.Sc. adalah Alumni Sarjana Ekonomi di Universitas Indonesia. Lalu beliau melanjutkan Master of Science di Universitas Durham (Inggris). Beliau sempat bekerja selama 7 (tujuh) tahun di Perbankan Syariah dan berpengalaman di perencanaan strategis.

RIWAYAT PEKERJAAN

2013 – 2018	Assistant Manager, Corporate Planning Specialist, Bank Mega Syariah.
2019 - 2021	Senior Manager, Shariah Business Planning Bank Permata (PermataBank)
2021 - Sekarang	Dosen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas YARSI

PUBLIKASI

1. Setianingrum, A., Deviastry, L., & Nugroho, R. (2024). Model Penguatan Penyaluran Zakat kepada Usaha Ultra Mikro melalui Pelatihan dan Pendampingan: Model for Strengthening Zakat Distribution to Ultra Micro Enterprises through Training and Mentoring. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(9), 1624–1635. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i9.7391>
2. Nugroho, R., & Pratiwi, N.R. (2023). Revisiting Islamic Leadership: Clarifying Theoretical Issues. *Journal of Leadership in Organizations*. 5(2). <https://doi.org/10.22146/jlo.78412>



Buku ini adalah perpaduan sempurna antara spiritualitas dan sains. Islam dihadirkan sebagai solusi untuk hidup lebih sehat, tenang, dan penuh makna. Pernahkah Anda merasa stres, burnout, atau kehilangan arah di tengah hiruk-pikuk kehidupan modern? Islam dengan segala ajarannya menawarkan mindfulness spiritual yang mampu menenangkan hati dan pikiran. Tak hanya itu, ilmu kedokteran terus membuktikan keajaiban Al-Qur'an dari embriologi hingga manfaat ibadah bagi kesehatan fisik dan mental. Islam bahkan memberikan panduan dalam menghadapi tantangan era digital serta menavigasi ketidakadilan ekonomi dengan prinsip-prinsip syariah. Buku ini bukan sekadar teori, tetapi juga panduan praktis bagaimana Islam membantu mencegah penyakit serius, mengatasi stres dengan hipnoterapi Islami, serta menjadikan penuaan sebagai perjalanan spiritual yang penuh kedamaian.

Penasaran? Temukan jawabannya dalam buku ini dan bersiaplah untuk tercerahkan!

