



# Kamaliyah: Jurnal Pendidikan Agama Islam

Vol. 1 No. 2 (2023) Halaman 63 – 75

<https://ejournal.stai-mifda.ac.id/index.php/kamaliyah>

## POTENSI MANUSIA DALAM PERSPEKTIF ISLAM: MENGGALI POTENSI DIRI UNTUK KESEMPURNAAN SPIRITUAL

Vivi Irfiani<sup>1</sup>, Alam Tarlam<sup>2</sup>

<sup>1</sup> PJJ Pendidikan Agama Islam IAIN Syekh Nur Jati Cirebon, Cirebon, Indonesia

<sup>2</sup> STAI Miftahul Huda, Subang, Indonesia

Email: vivi150916@gmail.com<sup>1</sup>, alamtarlam@gmail.com<sup>2</sup>

---

### Abstract:

*Allah Almighty created man as a caliph on earth, who was given a high status among other creatures and endowed with unique potential that no other creature possessed. This potential includes physical, intellectual, emotional and spiritual aspects. This research aims to provide a better understanding of human potential in the Islamic view and how to utilize it to achieve spiritual perfection. In addition, it is also expected to provide practical guidance for Muslims in developing their potential according to religious teachings. The method used to describe this material uses research with literature methods, data obtained from various reference sources, both books and relevant journals. This research explores various aspects of human potential in the Islamic view. How Islam provides guidance in developing physical potential through the concept of health and fitness, intellectual potential through education and knowledge, emotional potential through good moral development, and spiritual potential through a strong relationship with Allah Almighty, as well as the importance of harnessing human potential for the benefit of mankind and society at large.*

**Keywords:** Human Potential, Spiritual, Islamic

### Abstrak:

Allah SWT menciptakan manusia sebagai khalifah di bumi, yang diberi status tinggi di antara makhluk lain dan dikaruniai potensi unik yang tidak dimiliki oleh makhluk yang lain. Potensi ini meliputi aspek fisik, intelektual, emosional dan spiritual. Penelitian ini bertujuan agar dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang potensi manusia dalam pandangan Islam dan bagaimana memanfaatkannya untuk mencapai kesempurnaan spiritual. Selain itu, juga diharapkan dapat memberikan panduan praktis bagi umat Islam dalam mengembangkan potensinya sesuai ajaran agama. Metode yang digunakan untuk mendeskripsikan materi ini menggunakan penelitian dengan metode kepustakaan, data diperoleh dari berbagai sumber referensi, baik buku maupun jurnal yang relevan. Penelitian ini menggali berbagai aspek potensi manusia dalam pandangan Islam. Bagaimana Islam memberikan bimbingan dalam mengembangkan potensi fisik melalui konsep kesehatan dan kebugaran, potensi intelektual melalui pendidikan dan pengetahuan, potensi emosional melalui pengembangan moral yang baik, dan potensi spiritual melalui hubungan yang kuat dengan Allah SWT, serta pentingnya memanfaatkan potensi manusia untuk kepentingan umat manusia dan masyarakat luas.

**Kata Kunci:** Potensi Manusia, Spiritual, Islam

---

Copyright © 2023 Vivi Irfiani, Alam Tarlam

✉ Corresponding author :

Email : [vivi150916@gmail.com](mailto:vivi150916@gmail.com)

ISSN 2987-6788 (Media Cetak)

ISSN 2987-6710 (Media Online)

## **PENDAHULUAN**

Pengembangan potensi manusia merupakan topik yang menarik dan relevan dalam berbagai bidang ilmu pengetahuan dan agama. Islam sebagai agama yang komprehensif dan menyeluruh, tidak hanya memberikan petunjuk dalam masalah ibadah, tetapi juga memberikan pandangan rinci tentang potensi manusia dan bagaimana memanfaatkannya untuk mencapai kesempurnaan spiritual. Dalam pandangan Islam, manusia diberi status tinggi di antara makhluk yang lain. Allah SWT menciptakan manusia sebagai khalifah di bumi dan memberinya potensi unik yang tidak dimiliki makhluk yang lain. Potensi ini meliputi aspek fisik, intelektual, emosional, dan spiritual.

Dalam Al-Qur'an telah tercantum, "Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang terbaik" (QS At Tin: 4). Firman Allah ini menunjukkan bahwa manusia memiliki potensi yang luar biasa dan memiliki kesempurnaan dalam ciptaanNya.

Dalam konteks ini, penting bagi umat Islam untuk memahami potensi mereka dan mengembangkannya dengan cara yang sesuai dengan ajaran Islam. Potensi manusia dalam pandangan Islam tidak hanya terbatas pada pencapaian materi atau kesuksesan duniawi, tetapi lebih berfokus pada kesempurnaan spiritual dan akhirat. Manusia berkualitas adalah mereka yang memiliki kemampuan menguasai dan menciptakan ilmu pengetahuan dan teknologi serta sistem budaya hidup yang dilandasi nilai-nilai Islam untuk bermuara pada kesejahteraan kehidupan dunia dan kebahagiaan di masa depan (akhirat). (Azis, 2019)

Dalam agama Islam, mencetak sumber daya manusia yang baik mengacu pada apa yang telah diteladankan oleh Nabi Muhammad SAW dari seluruh tingkah laku beliau berdasarkan konsep Islam tentang manusia itu sendiri. Konsep pertama: Manusia diciptakan untuk melayani Tuhan. Oleh karena itu semua aktivitas manusia harus menjadi bentuk ibadah, ibadah dalam arti luas, bukan hanya ibadah ritual. Setiap aktivitas manusia dapat bernilai ibadah jika dimaksudkan untuk mencari keridhaan Tuhan. Manusia yang baik adalah ibadah, bekerja keras adalah ibadah, bahkan tidur pun layak disebut ibadah. Konsep kedua: manusia adalah khalifatullah fil ardhi (wakil Tuhan di bumi), yang tugasnya adalah untuk memakmurkan bumi. Konsekuensi dari konsep kedua ini adalah bahwa semua aktivitas manusia akan dinilai dan dipertanggungjawabkan nanti di akhirat. Dengan konsep ini, Islam memandang bahwa masalah perawatan manusia bukanlah masalah sepele. Islam mengupayakan sumber daya manusia untuk ikut serta mengelola kehidupan mensejahterakan bumi dalam lingkup ketaqwaan kepada Tuhan dengan memanfaatkan seoptimal mungkin potensi yang telah dianugerahkan Tuhan. (Haluty, 2022)

Beberapa ahli dalam dunia Pendidikan Islam telah mengklasifikasikan potensi-potensi yang dimiliki manusia, diantaranya menurut KH. A. Azhar Basyir, jika manusia dilihat dari substansinya, maka manusia terdiri dari potensi material yang berasal dari bumi dan potensi roh yang berasal dari Tuhan. Pendapat yang sama juga diungkapkan oleh Shahminan Zaini yang menyatakan bahwa unsur pembentuk manusia terdiri dari tanah dan potensi spiritual dari Allah. Dalam editor lain, Muhaimin dan Abdul Mujib berpendapat bahwa pada hakikatnya manusia terdiri dari komponen tubuh (fisik) dan komponen jiwa (spiritual), menurut mereka komponen fisik berasal dari tanah dan komponen spiritual dari Tuhan. Demikian pula kesimpulan yang ditarik oleh Abuddin Nata berdasarkan pendapat para filsuf Pendidikan, bahwa pada umumnya manusia memiliki dua potensi, yaitu potensi jasmani dan potensi rohani. (Haluty, 2022)

Penelitian ini akan menggali berbagai aspek potensi manusia dalam pandangan Islam. Bagaimana Islam memberikan bimbingan dalam mengembangkan potensi fisik melalui konsep Kesehatan dan kebugaran, potensi intelektual melalui Pendidikan dan pengetahuan, potensi emosional melalui pengembangan moral yang baik, dan potensi spiritual melalui hubungan yang kuat dengan Allah SWT. Penelitian ini juga akan membahas pentingnya memanfaatkan potensi manusia untuk kepentingan umat manusia dan masyarakat luas. Diharapkan penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang potensi manusia dalam pandangan Islam dan bagaimana memanfaatkannya untuk mencapai kesempurnaan spiritual. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan panduan praktis bagi umat Islam dalam mengembangkan potensinya dengan cara yang sejalan dengan ajaran agamanya.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian dengan metode kepustakaan. Data diperoleh dari berbagai sumber referensi, baik buku ataupun jurnal yang relevan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **POTENSI FISIK MELALUI KONSEP KESEHATAN DAN KEBUGARAN**

Islam memberikan panduan komprehensif untuk mengembangkan potensi fisik melalui konsep kesehatan dan kebugaran. Konsep ini melibatkan merawat tubuh secara menyeluruh, menjaga keseimbangan antara fisik dan spiritual, dan menjaga kesehatan dengan menghindari tindakan yang merugikan tubuh. Berikut adalah beberapa aspek penting dari panduan Islam untuk kesehatan dan kebugaran:

1. Kebersihan dan perawatan diri: Islam menekankan pentingnya kebersihan dan perawatan diri sebagai bagian dari ibadah. Ritual wudhu sebelum shalat adalah contoh nyata

pentingnya menjaga kebersihan fisik. Selain itu, menjaga kebersihan tubuh, mandi secara teratur, merawat gigi, dan menjaga penampilan yang bersih dan rapi juga dianjurkan dalam Islam.

Dalam Qur'an Surat Al-Ma'idah ayat 6:

“Hai orang-orang yang beriman, ketika akan melaksanakan shalat, basuhlah seluruh wajah dan tanganmu sampai siku, dan usaplah kepalamu dan (basuhlah) kakimu sampai mata kaki. Jika kamu junub (setelah berhubungan seks atau mimpi basah), mandilah dirimu, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari suatu tempat, ketika kamu buang air kecil atau menyentuh seorang wanita, dan tidak menemukan air, maka ambillah tanah yang baik (bersih), bersihkan wajah dan tanganmu dengan tanah. Tuhan tidak ingin mempersulitmu dan menyempurnakan perkenaan-Nya untukmu, sehingga kamu dapat bersyukur.”

Ayat 6 surat Al-Ma'idah memberikan perintah tentang tata cara penyucian (wudhu) sebelum melakukan shalat. Muslim diperintahkan untuk membersihkan wajah mereka, tangan sampai ke siku, menyeka kepala mereka, dan mencuci kaki mereka sampai pergelangan kaki sebelum melakukan shalat. Jika seseorang dalam keadaan junub (setelah hubungan seks atau mimpi basah), sakit, dalam perjalanan, Kembali dari suatu tempat untuk buang air kecil, atau menyentuh seorang wanita, dan tidak ada air yang dapat digunakan untuk mandi, maka ia dapat menggunakan tayammum (bersentuhan dengan tanah yang baik dan bersih). Tujuan dari peraturan ini adalah untuk menjaga umat Islam tetap bersih dan suci saat beribadah. Tuhan tidak menginginkan masalah bagi umat-Nya, tetapi ingin menyucikan mereka dan menyempurnakan perkenaan-Nya sehingga mereka dapat bersyukur.

2. Gizi seimbang: Islam mendorong pengikutnya untuk makan makanan yang sehat dan bergizi. Konsep makanan halal dan haram, seperti menghindari daging babi dan memastikan bahwa makanan yang dikonsumsi halal dan *tayyib* (baik dan bersih), merupakan bagian dari kepedulian Islam terhadap aspek kesehatan. Selain itu, makan porsi sedang dan menghindari makan berlebihan juga dianjurkan dalam Islam.

Sebagaimana Qur'an Surat Al-Baqarah ayat 168:

“Hai manusia, makanlah makanan yang halal dan juga baik yang ada di bumi, dan jangan ikuti langkah-langkah syetan, karena dia adalah musuh yang jelas bagimu.”

Ayat ini menyeru kepada seluruh umat manusia untuk makan makanan yang halal dan baik dari apa yang telah Allah sediakan di bumi. Makanan halal adalah makanan yang diizinkan oleh hukum Islam, sedangkan makanan yang baik adalah makanan yang berkualitas,

bergizi, dan sehat. Manusia didorong untuk memilih dan mengonsumsi makanan yang memenuhi kriteria halal dan baik.

Dalam Surat Al-A'raf ayat 31:

“Wahai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap masjid, dan makan dan minumlah secukupnya. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlaku berlebih-lebihan”

Ayat ini adalah perintah Allah kepada anak-anak Adam (manusia) untuk mengenakan pakaian yang baik dan pantas ketika mereka beribadah di masjid atau tempat suci lainnya. Ini menunjukkan pentingnya berpakaian sopan dan tepat saat beribadah, sebagai tanda rasa hormat dan ketaatan kepada Allah.

Selain itu, ayat ini juga mengajarkan tentang pentingnya menjaga keseimbangan dalam hidup. Allah melarang umat manusia berlaku berlebihan dalam makan dan minum. Ini menunjukkan bahwa umat manusia tidak boleh terlalu terpaku pada kesenangan materi atau mengejar duniawi secara berlebihan. Allah menyukai orang-orang yang hidup seimbang, menghormati batasan yang Dia tetapkan, dan tidak melampaui batas dalam segala hal.

3. **Aktivitas fisik:** Islam mendorong umatnya untuk menjaga kebugaran fisik dengan melakukan aktivitas fisik yang sehat dan bermanfaat. Olahraga dan aktivitas fisik yang bermanfaat, seperti berjalan, berenang, bersepeda, atau mengikuti olahraga pilihan, direkomendasikan dalam Islam.

Gerakan olahraga pagi berguna untuk melatih otot-otot dalam tubuh, melancarkan peredaran darah sehingga lebih sehat dan segar. Paparan sinar matahari pagi juga baik untuk tubuh karena kandungan vitamin D alami. Jika tubuh sehat dan bugar secara fisik, maka kemampuan berkonsentrasi juga akan meningkat dan memudahkan dalam menyelesaikan pekerjaan sehari-hari. Senam juga dapat memperkuat tulang, membantu menormalkan aliran darah dan melatih saraf kaku serta meningkatkan kesehatan jantung dan stamina tubuh. Olahraga ini juga dapat menjaga fungsi otak, mencegah pikun, juga dapat mengurangi stress dan membuat lebih bahagia karena dengan melakukan gerakan senam, tubuh akan melepaskan hormon endorfin. Disarankan untuk melakukan olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani, maka kita harus melakukannya dengan baik dan benar agar terhindar dari kelelahan. (Palar et al., 2015)

4. **Menghindari hal-hal yang berbahaya:** Islam melarang umatnya melakukan perbuatan yang merugikan tubuh, yang memiliki efek negatif pada kesehatan fisik dan mental seseorang. Ayat 195 dari Surah Al-Baqarah adalah sebagai berikut:

"Dan janganlah kamu serahkan dirimu kepada kebinasaan dan janganlah kamu saling membunuh dan berbuatlah yang baik. Sesungguhnya Allah menyukai orang yang berlaku baik." (Q.S. Al-Baqarah: 195)

Ayat ini merupakan bagian dari ayat-ayat yang membahas ibadah haji. Dalam konteks tersebut, ayat ini menekankan pentingnya menjaga keselamatan diri dan mencegah pertumpahan darah dalam pelaksanaan ibadah haji. Namun, pesan yang terkandung dalam ayat ini juga dapat diaplikasikan secara lebih umum dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam ayat ini, Allah memerintahkan umat manusia untuk tidak menyerahkan diri mereka kepada kebinasaan. Hal ini mencakup menjaga keselamatan fisik dan mental, serta menghindari segala tindakan yang dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain. Allah juga melarang umat manusia untuk saling membunuh, yang mengandung pesan penting untuk menghormati dan menjaga kehidupan manusia.

Ayat ini mengandung ajaran universal yang mengajarkan pentingnya menjaga kehidupan, menjauhkan diri dari segala bentuk kehancuran, dan mencegah perbuatan yang merugikan orang lain. Hal ini meliputi tidak hanya tindakan fisik berupa membunuh, tetapi juga merujuk pada perbuatan-perbuatan yang dapat merugikan orang lain secara fisik, emosional, atau sosial.

Allah menekankan atribut-Nya sebagai Maha Penyayang dalam ayat ini untuk memberikan hiburan dan memberikan pemahaman bahwa perintah ini diberikan dengan kasih sayang dan kebijaksanaan-Nya. Oleh karena itu, umat manusia diingatkan untuk menjaga keselamatan diri, menghargai kehidupan manusia, dan hidup dalam kerangka moral dan etika yang ditetapkan oleh Allah.

## **POTENSI INTELEKTUAL MELALUI PENDIDIKAN DAN PENGETAHUAN**

Dalam dunia globalisasi saat ini, Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas sangat dibutuhkan agar dapat bersaing. Untuk memilikinya harus dilakukan mulai dari usia kecil, sehingga nantinya membentuk individu yang memiliki kecerdasan intelektual, emosional dan sosial. (Sania Putriana, Neviyarni, 2021). Manusia selalu berusaha menciptakan kehidupan yang bahagia dan sejahtera. Dengan cara menempuh pendidikan yang benar dan baik, cita-cita ini diyakini dapat terwujud dalam realitas kehidupan manusia. (Amaliyah & Rahmat, 2021)

Potensi intelektual manusia melalui pendidikan dan pengetahuan melibatkan pengembangan kapasitas kognitif, pemahaman, dan keterampilan berpikir yang lebih tinggi. Pendidikan dan pengetahuan dapat mempengaruhi potensi intelektual manusia dengan cara-cara berikut:

1. Peningkatan Kognisi dan Keterampilan Berpikir: Melalui pendidikan dan pengetahuan, manusia dapat memperoleh pengetahuan yang luas dan mendalam tentang berbagai disiplin ilmu. Ini membantu memperkaya kognisi, meningkatkan pemahaman, dan mengembangkan keterampilan berpikir kritis, analitis, dan kreatif. Dengan meningkatkan keterampilan berpikir, seseorang dapat memecahkan masalah dengan lebih baik, menganalisis informasi, dan membuat keputusan yang baik.
2. Peningkatan Kemampuan Belajar: Melalui pendidikan dan pengetahuan, manusia juga belajar strategi pembelajaran yang efektif. Mereka belajar cara memperoleh, menyimpan, dan memproses informasi dengan lebih baik. Ini membantu meningkatkan kemampuan untuk belajar sepanjang hidup, yang penting dalam mengembangkan potensi intelektual.
3. Memahami Dunia dan Perspektif: Pendidikan dan pengetahuan memperluas pemahaman kita tentang dunia dan berbagai aspek kehidupan. Dengan mempelajari sains, sejarah, sastra, dan budaya, kita mendapatkan wawasan yang lebih dalam tentang orang, masyarakat, dan dunia tempat kita hidup. Ini memperkaya perspektif kita, membantu kita berpikir secara holistik, dan meningkatkan kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan.
4. Pengembangan Keterampilan Sosial dan Emosional: Pendidikan dan pengetahuan tidak hanya berfokus pada aspek intelektual, tetapi juga pada pengembangan keterampilan sosial dan emosional. Ini mencakup keterampilan seperti komunikasi yang efektif, kerja sama, empati, dan resolusi konflik. Keterampilan ini penting dalam berinteraksi dengan orang lain, membangun hubungan yang sehat, dan mencapai kesuksesan pribadi dan profesional.

### **POTENSI EMOSIONAL MELALUI PENGEMBANGAN MORAL YANG BAIK**

Kecerdasan emosional dan spiritual berasal dari suara hati (batin). Sedangkan suara batin sebenarnya berasal dari sifat-sifat Ilahi yang telah tercatat dalam jiwa setiap manusia, seperti dorongan keinginan mulia, keinginan untuk belajar, dorongan untuk ingin menjadi bijak, dan motivasi lainnya. (Sulaiman et al., 2018). Potensi emosional melalui perkembangan moral yang baik melibatkan pengembangan dan pengelolaan emosi yang sehat, serta penerapan nilai-nilai moral dan etika dalam kehidupan sehari-hari. Berikut penjelasan lebih rinci mengenai potensi emosi melalui perkembangan moral yang baik:

1. Manajemen emosional yang sehat: Perkembangan moral yang baik melibatkan kemampuan untuk mengelola emosi secara sehat. Ini termasuk mengenali dan memahami emosi, mengelola stress, mengendalikan kemarahan, membangun empati, dan memiliki

- rasa kesabaran. Dengan manajemen emosi yang baik, seseorang dapat mengembangkan stabilitas emosi yang lebih tinggi dan mampu menghadapi tantangan dengan lebih efektif.
2. Empati dan ketrampilan sosial: Perkembangan moral yang baik melibatkan kemampuan untuk berempati dan berinteraksi secara sosial dengan baik. Empati memungkinkan seseorang untuk memahami dan merasakan perasaan orang lain, sementara ketrampilan sosial melibatkan kemampuan untuk berkomunikasi, berkolaborasi, dan membangun hubungan yang sehat dengan orang lain.
  3. Penerapan nilai moral dan etika: Perkembangan moral yang baik melibatkan penerapan nilai-nilai moral dan etika dalam tindakan sehari-hari. Ini termasuk integritas, kejujuran, tanggung jawab, rasa hormat, keadilan, dan kebaikan. Dengan menerapkan nilai-nilai ini dalam kehidupan sehari-hari, seseorang dapat mengembangkan potensi emosional positif dan menghasilkan dampak positif pada diri sendiri dan orang lain.

## **POTENSI SPIRITUAL MELALUI HUBUNGAN YANG KUAT DENGAN ALLAH SWT**

Kecerdasan spiritual tidak sama dengan agama. Orang-orang religius tidak selalu memiliki kecerdasan spiritual, karena agama, selain menjadi aturan formal, juga kadang-kadang berkontribusi pada tragedi saling membunuh karena perbedaan agama. (Sulaiman et al., 2018). Kecerdasan spiritual adalah kemampuan untuk menafsirkan dan mencari tujuan hidup dengan menggunakan sumber dan kekuatan sendiri karena perasaan keterikatan pada Tuhan. Berbicara tentang spiritual dalam pandangan Islam, yang dalam bahasa Arab adalah *Ruhaniyah*, tidak pernah dilepaskan dengan aspek Ketuhanan. Hal ini menunjukkan bahwa berbicara tentang spiritualitas berarti berbicara tentang Tuhan.

Potensi spiritual melalui hubungan yang kuat dengan Allah SWT mengacu pada pengalaman dan perkembangan spiritual individu yang diperoleh melalui iman, ibadah, dan hubungan pribadi dengan Tuhan. Potensi spiritual adalah kemampuan seseorang untuk mengembangkan dan meningkatkan dimensi spiritual kehidupan mereka.

Potensi spiritual melalui hubungan yang kuat dengan Allah SWT melibatkan pengembangan dimensi spiritualitas dalam kehidupan seseorang. Melalui hubungan yang dekat dengan Allah SWT, seseorang dapat mengalami kedamaian, hubungan batin, dan pencarian makna yang mendalam. Berikut penjelasan lebih rinci mengenai potensi spiritual melalui hubungan yang kuat dengan Allah SWT:

1. Kedekatan dengan Allah SWT: Hubungan yang kuat dengan Allah SWT memungkinkan seseorang untuk mendekat kepada Sang Pencipta dan merasakan kehadiran-Nya dalam

kehidupan sehari-hari. Ini termasuk doa, ibadah, refleksi, dan apresiasi pribadi terhadap ajaran agama. Melalui kedekatan dengan Allah SWT, seseorang dapat mengalami kebahagiaan dan kedamaian spiritual.

2. Pencarian makna dan tujuan dalam hidup: Hubungan yang kuat dengan Allah SWT membantu seseorang dalam pencarian makna dan tujuan hidup yang lebih dalam. Dengan mengarahkan hidupnya sesuai ajaran agama dan nilai-nilai spiritual, seseorang dapat mengembangkan persepsi hidup yang lebih luas dan pemenuhan pengalaman dalam menjalani tujuan hidupnya.
3. Koneksi batin dan kehadiran transenden: Hubungan yang kuat dengan Allah SWT memungkinkan seseorang untuk mengalami hubungan batin dan kehadiran transenden dalam kehidupan sehari-hari. Pada saat-saat refleksi, penyembahan, atau kontemplasi, seseorang dapat merasakan kehadiran dan kebijaksanaan Ilahi yang mendalam, yang mengarah pada perasaan keterhubungan yang mendalam dan pengalaman spiritual yang meneguhkan.

Saat ini, kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan menawarkan kemudahan dan kenikmatan, tetapi ini juga dapat mempengaruhi kepribadian seseorang, seperti nilai tanggung jawab, kejujuran, kepedulian sosial, kesederhanaan, kesopanan, kesabaran, rasa syukur, taqwa, dan erosi kekuatan spiritual. Pendidikan spiritual pada anak kini sudah terlupakan, pendidikan spiritual mampu membentuk kepribadian peserta didik untuk menjauhi hal-hal negatif. Itulah mengapa SQ lebih penting daripada IQ dan EQ. Banyak fakta menggambarkan bahwa saat ini masyarakat dunia telah mengalami krisis kecerdasan spiritual, sehingga sulit untuk menemukan makna dan esensi kehidupan. (Sulaiman et al., 2018)

Ada beberapa poin kunci yang menyoroti potensi spiritual melalui hubungan yang kuat dengan Allah SWT berdasarkan Islam dan Al-Quran:

1. Keyakinan dan Kesadaran akan Hadirat Allah: Keyakinan yang kuat akan keberadaan Allah SWT dan kesadaran akan Dia menjadi dasar dari hubungan spiritual yang solid. Ini mencakup keyakinan akan keesaan Allah, sifat-sifat-Nya yang sempurna, dan kuasa-Nya atas segala sesuatu. "Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang saleh dan orang-orang yang berbuat baik." (QS. An-Nahl: 128)
2. Ibadah dan Ketaatan: Melalui ibadah, seperti salat (doa), puasa, zakat, dan haji, individu memperkuat hubungan spiritual mereka dengan Allah SWT. Penyembahan adalah cara untuk menghormati, melayani, dan mengingat Tuhan dalam kehidupan sehari-hari. "Dan khusyuklah shalat, bayarlah zakat, dan ruku'lah dengan orang-orang yang ruku'." (QS. Al-Baqarah: 43)

3. Membaca dan merenungkan Al-Quran: Al-Quran adalah sumber bimbingan dan kebijaksanaan yang penting dalam mengembangkan hubungan spiritual dengan Allah SWT. Membaca, mempelajari, dan merenungkan ayat-ayat Al-Qur'an membantu individu mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang kehendak Tuhan dan mengarahkan hidup mereka sesuai dengan instruksi-Nya. "Dan sesungguhnya Kami telah menurunkan Al-Qur'an untuk dijadikan pelajaran, jadi apakah ada yang mengambil pelajaran?" (QS. Al-Qamar: 17)
4. Doa dan Tawakkal: Berkomunikasi dengan Tuhan melalui doa dan mempercayai rencana-Nya (tawakkal) juga merupakan aspek penting dalam mengembangkan potensi spiritual. Doa adalah ungkapan pengabdian, permohonan, dan mencari bimbingan langsung dari Allah. "Dan ketika hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang aku, Aku sangat dekat. Aku mengabulkan doa orang yang berdoa ketika dia berdoa kepada-Ku." (QS. Al-Baqarah: 186)

Sumber utama yang mendukung pemahaman potensi spiritual melalui hubungan yang kuat dengan Allah SWT adalah agama Islam dan ajaran Al-Quran. Al-Quran adalah kitab suci bagi umat Islam yang diyakini sebagai wahyu langsung dari Allah SWT. Al-Qur'an memberikan tuntunan dan tuntunan dalam menjalani kehidupan yang mencakup aspek-aspek spiritual. Sehingga umat Islam harus bisa mengasah potensi spiritual yang selalu bersumber dari Al-Qur'an.

### **PENTINGNYA MEMANFAATKAN POTENSI MANUSIA**

Pada dasarnya manusia telah diciptakan oleh Allah sebagai makhluk yang paling canggih, jika ia mampu menggunakan seluruh potensinya dengan baik, dengan kata lain mengaktualisasikan potensi iman kepada Tuhan, menguasai ilmu pengetahuan, dan melakukan kegiatan yang saleh, maka manusia akan menjadi makhluk termulia dan berkualitas di bumi ini. Tetapi jika yang terjadi sebaliknya, maka derajat manusia akan jatuh ke tingkat yang lebih tercela daripada binatang. (Mujiono, 2013)

Potensi manusia untuk kepentingan kemanusiaan dan masyarakat luas sangat penting karena manusia adalah makhluk yang menarik. Berikut adalah beberapa alasan mengapa memanfaatkan potensi manusia penting untuk kepentingan manusia dan masyarakat luas:

1. Manusia memiliki potensi yang sangat besar untuk menciptakan dan menghasilkan sesuatu yang bermanfaat bagi kehidupan manusia

2. Manusia memiliki kemampuan untuk memperoleh berbagai pengetahuan yang sangat berguna untuk kemaslahatan mereka di dunia
3. Manusia memiliki kemampuan untuk menjaga alam semesta dan lingkungan hidupnya
4. Manusia dapat membantu orang lain dan masyarakat luas dengan mengambil tindakan positif dan membantu mereka memenuhi kebutuhan mereka
5. Manusia dapat membentuk keluarga dan masyarakat yang harmonis dan saling membantu
6. Manusia bisa menjadi pemimpin atau bawahan yang bertanggung jawab dalam menjalankan kegiatan bisnis atau profesi yang dipilihnya
7. Manusia dapat menumbuhkan jiwa toleransi, menghargai kebebasan orang lain, menjunjung tinggi sopan santun, menjunjung tinggi keadilan, memberi perlakuan yang sama, menepati janji, menanamkan kasih sayang dan mencegah hal-hal yang merugikan orang lain.

Dengan memanfaatkan potensi manusia untuk kemaslahatan umat manusia dan masyarakat luas, manusia dapat menciptakan kehidupan yang lebih baik dan harmonis bagi seluruh makhluk di muka bumi ini.

## **KESIMPULAN**

Dalam Islam, ada panduan komprehensif dalam mengembangkan potensi manusia secara holistik. Ini mencakup pengembangan potensi fisik, intelektual, emosional, dan spiritual. Berikut kesimpulan dari hasil penelitian di atas:

1. Potensi Fisik: Islam mendorong umatnya untuk menjaga kesehatan fisik dan kebugaran melalui gaya hidup sehat, menjaga keseimbangan, dan moderasi dalam aktivitas fisik. Meskipun tidak ada perintah khusus untuk berolahraga, Islam menekankan pentingnya merawat tubuh sebagai mandat dari Allah.
2. Potensi Intelektual: Islam menempatkan nilai tinggi pada pendidikan dan pengetahuan. Muslim didorong untuk terus belajar, mengembangkan pikiran kritis, dan mencari pengetahuan yang bermanfaat. Pendidikan dianggap sebagai sarana untuk meningkatkan potensi intelektual manusia.
3. Potensi Emosional: Islam mendorong pengembangan moral yang baik dan emosi yang sehat. Melalui prinsip-prinsip etika dan nilai-nilai Islam, umat Islam diajarkan untuk mengembangkan sikap empati, kesabaran, keadilan, dan kasih sayang. Ini membantu dalam mengembangkan potensi emosional positif.
4. Potensi Spiritual: Islam menekankan pentingnya hubungan yang kuat dengan Allah SWT. Muslim diajarkan untuk beribadah, berdoa, dan memperkuat hubungan spiritual mereka.

Melalui pengembangan potensi spiritual, individu dapat mencapai kedamaian batin, tujuan hidup yang lebih tinggi, dan mendapatkan perspektif yang mendalam tentang kehidupan.

5. Manfaat bagi Kemanusiaan dan Masyarakat: Islam menekankan pentingnya memanfaatkan potensi manusia untuk kepentingan kemanusiaan dan masyarakat luas. Melalui pengembangan potensi fisik, intelektual, emosional, dan spiritual, individu dapat memberikan kontribusi positif dalam masyarakat dan melayani umat manusia secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, Islam memberikan panduan komprehensif untuk mengembangkan potensi manusia secara holistik. Dengan mengembangkan potensi fisik, intelektual, emosional, dan spiritual, individu dapat mencapai keseimbangan dan kemajuan dalam hidup mereka, serta memberikan manfaat yang signifikan bagi kemanusiaan dan masyarakat secara keseluruhan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, A., & Rahmat, A. (2021). Pengembangan Potensi Diri Peserta Didik Melalui Proses Pendidikan. *Attadib: Journal of Elementary Education*, 5(1), 28. <https://doi.org/10.32507/attadib.v5i1.926>
- Azis, R. (2019). *Dr. Hj. A. Rosmiaty Azis, M.Pd.I.* [http://repositori.uin-alauddin.ac.id/13856/1/Ilmu Pendidikan Islam.pdf](http://repositori.uin-alauddin.ac.id/13856/1/Ilmu%20Pendidikan%20Islam.pdf)
- Haluty, D. (2022). Islam Dan Manajemen Sumber Daya Manusia Yang Berkualitas. *Jurnal Irfani*, 18, 63–74. <http://journal.iaingorontalo.ac.id/index.php/ir>
- Iswahyudi, M. S., Irianto, I., Salong, A., Nurhasanah, N., Leuwol, F. S., Januaripin, M., & Harefa, E. (2023). Kebijakan Dan Inovasi Pendidikan: Arah Pendidikan di Masa Depan. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Iswahyudi, M. S., Munizu, M., Mukhtar, A., Badruddin, S., Suryani, L., Kustanti, R., ... & Kelana, R. P. (2023). Kepemimpinan Organisasi: Teori Dan Praktik. PT. Green Pustaka Indonesia.
- Januaripin, M. (2023). Penerapan Metode Diskusi Hubungannya Dengan Berpikir Kritis Siswa Kelas XII IPA Madrasah Aliyah Miftahul Huda Subang. *Journal on Education*, 6(1), 9814-9821.
- Mujiono. (2013). Manusia Berkualitas Menurut Al - Qur'an. *Hermeunetik*, 7(2), 357–388.
- munasir. (2023). Model Pendidikan Akhlak Bagi Anak Dalam Keluarga Kyai. *KAMALIYAH : Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(1), 1–17. Retrieved from <https://ejournal.stai-mifda.ac.id/index.php/kamaliyah/article/view/33>
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Sania Putriana, Neviyarni, I. (2021). Perkembangan Intelektual pada Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2019), 1771–1777.

<https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1173/1051>

Siti Yumnah, M. M. P. A. Z. M. T. S. M. J. T. T. M. Z. A. H. A. R. K. H., Abdul Khakim, M. P., Design, L. T. Z., Pustaka, P. C., & Januaripin, M. (2023). *Studi Agama Islam Kontemporer*. Pena Cendekia Pustaka.  
<https://books.google.co.id/books?id=qVzqEAAAQBAJ>

Sulaiman, M., Al Hamdani, M. D., & Aziz, A. (2018). Emotional Spiritual Quotient (ESQ) dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Kurikulum 2013. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 6(1), 77. <https://doi.org/10.36667/jppi.v6i1.156>