

**INTEGRASI NILAI STOIKISME DAN AL-QURAN DALAM MENGELOLA
EMOSI NEGATIF**

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta
Sebagai salah satu pernyataan menyelesaikan Program Studi Strata Satu (S1) Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana

Agama (S.Ag.)

Oleh :

Muhammad Khabibullabiba

NIM :

201410080



**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA
1444 H. / 2023 M.**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Di bawah ini yang bertanda tangan:

Nama : Muhammad Khabibullabiba

NIM : 201410080

Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Judul Skripsi : Integrasi Nilai Al-Qur'an dan Stoikisme dalam mengelola Emosi Negatif

Dengan ini menyatakan:

1. Skripsi ini murni dari hasil karya sendiri. Apabila mengutip karya orang lain, akan dicantumkan sumbernya seperti ketentuan yang berlaku
2. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini adalah plagiat, maka penulis siap menerima sanksi atas perlakuan tersebut sesuai dengan peraturan yang berlaku di lingkungan kampus Universitas PTIQ Jakarta dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta, 12 September 2024
Yang membuat pernyataan

Muhammad Khabibullabiba
Nim. 201410080

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Integrasi Nilai Stoikisme dan Al Qur'an dalam Mengelola Emosi Negatif

Nama : Muhammad Khabibullabiba
Nomor Induk Mahasiswa : 201410080
Program Studi : Ilmu Al-Qur'ân dan Tafsîr
Fakultas : Ushuluddin Universitas PTIQ Jakarta
Judul Skripsi : **“Integrasi Nilai Stoikisme dan Al Qur'an dalam Mengelola Emosi Negatif”**
Tanggal Munaqasah :
Perihal : Skripsi yang berjudul **“Integrasi Nilai Stoikisme dan Al Qur'an dalam Mengelola Emosi Negatif”** yang ditulis oleh Muhammad Khabibullabiba telah dinyatakan lulus dalam Sidang Skripsi dan telah diperbaiki dengan masukan saran dari penguji dan pembimbing skripsi.

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	Dr. Andi Rahman, M.A	Pimpinan Sidang	
2	Saiful Arif, M. Ag	Sekretaris Sidang	
3	Dr. Lukman Hakim, MA	Penguji 1	
4	Abdurrouf, M.Hum	Penguji 2	
5	Masrur Ikhwan, M.A	Pembimbing	

Jakarta, 18 November 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ

(Dr. Andi Rahman, MA.)

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul “**Integrasi Nilai Stoikisme dan Al-Qur’an dalam Mengelola Emosi Negatif**” Yang ditulis oleh Muhammad Khabibullabiba dengan NIM: 201410080 telah melalui proses bimbingan sesuai aturan yang ditetapkan oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta dan layak untuk diajukan sidang skripsi.

Jakarta, 21 September 2024

Dosen Pembimbing



(Masrur Ikhwan, MA.)

KATA PENGANTAR

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدَىٰ وَدِينِ الْحَقِّ، لِيُظْهِرَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ شَهِيدًا، أَشْهَدُ
أَنَّ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ، اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ آلِهِ وَصَحْبِهِ
أَجْمَعِينَ، أَمَّا بَعْدُ

Alhamdulillah puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberi nikmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : **“Integrasi Nilai Al Qur’an dan Stoikisme dalam mengelola Emosi Negatif”** Ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) prodi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir (IAT) di Universitas PTIQ Jakarta.

Selama penulisan skripsi ini, penulis banyak menghadapi kesukaran dan hambatan yang disebabkan minimnya referensi yang relevan dengan pembahasan dalam penelitian ini, minimnya waktu yang tersedia, dan minimnya knowledge (pengetahuan) dan insight (wawasan) penulis. Namun atas bantuan, bimbingan, dan dukungan materiel dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan. Pada kesempatan ini dengan sepuh hati penulis mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, M.A., selaku Rektor Universitas PTIQ Jakarta yang telah memberikan kesempatan belajar kepada kami.
2. Dr. Andi Rahman, M.A., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Universitas PTIQ Jakarta sekaligus menjadi Dosen Pembimbing yang telah mempermudah dalam penyusunan tugas akhir ini.
3. Dr. Lukman Hakim, S.Ag., M.Ag., selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi untuk terus bersemangat dalam menyusun tugas akhir ini.
4. Masrur Ikhwan M.A., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingannya begitu sangat detail, sehingga memberikan wawasan kepada penulis dalam penyusunan tugas akhir ini.
5. Segenap Civitas Akademika Universitas PTIQ Jakarta yang telah memberikan bekal dan berbagai disiplin ilmu serta bantuannya.

Jakarta, 12 september 2024

Muhammad Khabibullabiba

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Transliterasi adalah menulis ulang sebuah kata dan kalimat yang berasal dari bahasa yang menggunakan aksara non latin ke dalam aksara latin, dalam konteks program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT), transliterasi dilakukan saat menyalin ungkapan dalam bahasa 'Arab.

Ada beberapa pedoman transliterasi 'Arab-Indonesia yang bisa digunakan. Biasanya, sebuah fakultas akan menetapkan satu pedoman transliterasi. Penulis skripsi harus menggunakan pedoman transliterasi secara konsisten. Berikut adalah pedoman transliterasi yang digunakan di program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) Universitas PTIQ Jakarta:

1. Konsonan Tunggal

Arab	Latin	Arab	Latin
ا	a	ض	d{
ب	b	ط	t{
ت	t	ظ	z{
ث	th	ع	'
ج	j	غ	gh
ح	h{	ف	f
خ	kh	ق	q
د	d	ك	k
ذ	dh	ل	l
ر	r	م	m
ز	z	ن	n
س	s	و	w
ش	sh	ه	h
ص	s{	ي	y

Vokal Tunggal	Vokal Panjang	Vokal Rangkap
Fath}ah : a	ا : A<,a>	ي : ...ay
Kasrah : i	ي : I<,i>	و : ...aw
D{ammah : u	و : U<,u>	

2. Kata Sandang

- a. Kata sandang yang diikuti alif lam (ال) al-qamariyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya.

Contoh: البقرة al-Baqarah المدينة al-Madînah

- b. Kata sandang yang diikuti oleh alif lam (ال) as-syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

Contoh: الرجل ar-Rajul الشمس asy-Syams

3. Huruf Tasydid

Huruf yang bertasydid, hurufnya di ketik dua kali, contoh :

Bismillah

Iyyaka na`budu

4. Ta` Marbutah (ة)

Apabila berdiri sendiri, waqaf atau diikuti oleh kata sifat (na`at), maka huruf tersebut dialih aksarakan menjadi huruf “h”. Contoh: الافئدة Al-Af'idah

Sedangkan ta` Marbûthah (ة) yang diikuti atau disambungkan (di-washal) dengan kata benda (isim), maka dialih aksarakan menjadi huruf “t”.

Contoh: الاية الاكبراء Al-Ayat al-Kubra

Hamzah ditrasliterasikan dengan apostrof. Namun, itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Bila terletak di awal kata, hamzah tidak dilambangkan, karena dalam bahasa Arab berupa alif.

Contoh: شيء Syaiun

5. Huruf Kapital

Sistem penulisan huruf Arab tidak mengenal huruf kapital, akan tetapi apabila telah dialih aksarakan maka berlaku ketentuan Ejaan yang Disempurnakan (EYD) Bahasa Indonesia, seperti penulisan awal kalimat, huruf awal nama tempat, nama bulan, nama diri, dan lain-lain. Ketentuan yang berlaku pada EYD berlaku pula dalam alih aksara ini, seperti cetak miring (italic) atau cetak tebal (bold) dan ketentuan lainnya. Adapun untuk nama diri dengan kata sandang, maka huruf yang ditulis kapital adalah awal nama diri, bukan kata sandang.

Contoh: `Ali Hasan al-Âridh, al-Asqallânî, al-Farmawî, dan seterusnya.

Khusus untuk penulisan kata Al-Qur`an dan nama-nama surahnya menggunakan huruf kapital. Contoh: Al-Qur`an, Al-Baqarah, Al-Fâtihah, dan seterusnya.

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan untuk mendeskripsikan integrasi nilai-nilai Stoikisme dan ajaran Al-Qur'an dalam pengelolaan emosi negatif yang semakin sering dirasakan masyarakat di era modern. Kehidupan yang dipenuhi tekanan sosial, tantangan hidup yang semakin kompleks, dan pengaruh teknologi sering kali memicu emosi seperti kecemasan, kemarahan, dan ketakutan. Dalam konteks ini, Stoikisme, dengan ajarannya yang menekankan penerimaan terhadap takdir dan pengendalian diri, serta ajaran Al-Qur'an yang menggarisbawahi pentingnya kesabaran, dzikir, dan tawakkal kepada Allah, menawarkan panduan yang relevan untuk mengatasi berbagai dinamika emosional tersebut. Pendekatan ini penting karena menghubungkan filsafat rasional dan spiritualitas yang dalam, menghadirkan solusi praktis bagi individu dalam mengelola tantangan emosional di tengah perubahan zaman yang serba cepat.

Melalui pendekatan studi pustaka, penelitian ini mendalami konsep pengelolaan emosi negatif yang terdapat dalam karya-karya Stoik, seperti *Meditations* karya Marcus Aurelius, dan ayat-ayat Al-Qur'an beserta tafsirnya. Kedua tradisi ini menawarkan solusi yang saling melengkapi dalam mengatasi emosi negatif. Stoikisme mengajarkan pentingnya fokus pada hal-hal yang berada dalam kendali individu dan penerimaan terhadap realitas yang tidak dapat diubah, sehingga tercipta ketenangan batin. Sebaliknya, Al-Qur'an menekankan pendekatan spiritual melalui kesabaran dalam menghadapi ujian, penguatan jiwa melalui dzikir, dan doa yang mendekatkan diri kepada Allah. Keduanya juga menyarankan hidup yang selaras dengan nilai-nilai moral, sosial, dan spiritual, sehingga individu tidak hanya mengelola emosinya dengan baik tetapi juga membangun kehidupan yang lebih bermakna dan harmonis.

Kesimpulannya, integrasi nilai-nilai Stoikisme dan ajaran Al-Qur'an menawarkan pendekatan yang komprehensif dan relevan untuk mengelola emosi negatif secara bijak di tengah tekanan kehidupan modern. Kombinasi antara kebijaksanaan rasional Stoikisme yang mengajarkan pengendalian diri dan penerimaan realitas, dengan kedalaman spiritual Islam yang berfokus pada hubungan dengan Allah melalui kesabaran, doa, dan dzikir, membantu individu mengembangkan ketangguhan emosional yang stabil. Pendekatan ini tidak hanya relevan dalam menghadapi perkembangan teknologi dan tantangan sosial, tetapi juga memberikan dasar yang kuat untuk mencapai kesejahteraan mental, ketenangan batin, dan kehidupan yang lebih bermakna dalam keseharian. Integrasi kedua tradisi ini menjadi panduan praktis yang mendukung individu dalam menjalani kehidupan yang penuh kedamaian dan harmoni, terlepas dari kompleksitas tantangan yang dihadapi.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
KATA PENGANTAR.....	v
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
Latar Belakang Masalah	1
Tujuan Penelitian	9
Manfaat Penelitian	9
Kajian Pustaka	10
Metodologi Penelitian.....	11
BAB II	12
LANDASAN TEORI STOIKISME DAN KONSEP PENGENDALIAN EMOSI ..	12
A. Pengertian Emosi Secara Umum.....	12
B. Emosi Negatif	19
C. Pengendalian Emosi dalam Al Qur'an.....	20
D. Pengertian dan Sejarah Stoikisme.....	26
BAB III	40
ANALISIS INTEGRATIF STOIKISME DAN AJARAN AL-QUR'AN	40
Integrasi Nilai Ajaran Stoikisme dan Al Qur'an dalam Mengatasi Emosi Negatif	40
A. Dikotomi Kendali dalam menyikapi sesuatu dan Korelasinya dengan Tawakkal	40
B. Menanamkan Kesabaran untuk menghadapi ujian hidup	46
C. Dzikir dan Tafakkur : Praktik Spiritual dalam Mengelola Emosi Negatif.....	57
D. Menyelaraskan diri dengan Alam	61
BAB IV	74
PENUTUP	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	75

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia yang hidup di alam raya ini pasti pernah menemui masalah dalam perjalanan kehidupannya. Ujian selalu datang mendera siapapun tanpa mengenal usia, tahta, ataupun keadaan sosial. Cara menghadapi ujian tersebut yang berbeda tergantung dari pada kesabaran dan ketangguhan seorang hamba maka allah akan memberi buah dari kesabaran dan ketangguhan tersebut sehingga menjadi hamba yang kuat emosional dan kuat iman.

Kiat kiat untuk mengendalikan emosi negatif adalah salah satu cara untuk sabar dan tabah dalam menghadapi segala permasalahan dalam hidup. Emosi negatif adalah reaksi dari permasalahan yang kita rasakan seperti marah, jengkel, kurang percaya diri, rasa takut dll.¹ Kiat kiat untuk mengendalikan emosi negatif inilah yang akan menjadi bahasan panjang kedepan.

Di era maraknya digitalisasi seperti di era saat ini yang terjadi adalah emosi negatif menjadi begitu berkembang gejalanya mental *illness* menjadi bahasan yang banyak menjadi perbincangan di medsos dimana dengan adanya media sosial menjadi sarana pameran akan keglamorannya dan kebahagiaan padahal, yang kita lihat di media sosial belum tentu kenyataan yang dijalani sehari-hari.²

Insecure muncul menjadi momok yang menakutkan bagi anak muda di era media sosial, yang demikian terjadi karena mereka membandingkan kehidupan mereka akan keglamorannya *Influencer* yang mereka lihat. Bahkan muncul kata FOMO (*Fear of missing out*) yang muncul atas persepsi terhadap pengalaman orang lain yang lebih memuaskan.³ Inilah istilah dari gejala kemunculan sakit mental yang dirasakan banyaknya anak muda zaman ini.

Sebagai sarana penghubung antar Interpersonal Media sosial terhubung antara dunia kita dan dunia luar. Media seperti *Facebook, Twitter, Instagram* memungkinkan kita untuk berinteraksi dengan orang yang kita kenal bahkan orang dari berbagai belahan dunia kita dapat menyentuh profil dan berinteraksi secara massif.⁴ Di platform tersebut kita bebas saling berbagi komentar yang dimana komentar tersebut belum tentu komentar yang baik sehingga menimbulkan reaksi yang kurang baik.

Rasa khawatir yang juga menjadi emosi negatif yang banyak mendera kalangan anak muda. Di dalam penelitiannya Henry Manimpiring melakukan uji coba survey khawatir nasional dimana sebanyak 70% responden adalah perempuan survey dilakukan secara online dan disebarluaskan secara sukarela di media sosial dan hasilnya 63% atau dua dari tiga responden memiliki rasa kekhawatiran yang umum seperti khawatir akan pekerjaan, jodoh, keuangan dll.⁵

¹ Daniel Goleman. *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2002) hlm.12

² Kemal A. Suryoadji, Kesehatan Mental di Era Digital : Tinjauan Naratif Dampak Media Sosial dan Teknologi Digital pada Kesehatan Mental dan upaya untuk mengatasinya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 1(2) : 23

³ Patrick J. McGinnis, *Fear Of Missing Out*. (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2020) hlm.18

⁴ Yenti Arsini, Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Parmendis Sumut* 3(2) : 52

⁵ Henry Manimpiring, *Filosofi Teras* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2019) hlm. 2

Tentunya diperlukan adanya solusi terkait permasalahan permasalahan yang dijabarkan diatas solusi itu tentunya menjadi acuan dalam kehidupan yang membuat hati dari orang-orang yang menjalani kehidupan dihantui oleh emosi negatif menjadi lebih tenang dalam menjalani kehidupannya sehari-hari.

Rasa takut pasti selalu menghinggapinya seluruh umat manusia di dalam agama Islam Allah SWT mengingatkan kita untuk senantiasa bersabar dalam menjalani segala ujian kehidupan tentu dari buah kesabaran tersebut terdapat ganjaran terbaik dari Allah SWT kepada hambanya yang menjalani ujian kehidupan dengan penuh kesabaran. di dalam Surah Al Baqoroh Ayat 155 Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ ۗ 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, (Q.S Al Baqarah 2: 155)

Dalam Ayat tersebut Allah SWT memberi informasi kepada hambanya yang hidup dunia bahwa seberat apapun latar belakang orang tersebut walaupun dia dari keturunan bangsawan walaupun tetapi Allah memberikan jaminan bahwasannya ujian itu akan datang kepada seluruh hambanya.

Menurut Quraish Shihab sabar merupakan perisai orang-orang beriman ketika berada dalam situasi sulit. Tentunya jika di zaman Rasulullah rasa takut itu ada terhadap musuh yang sewaktu waktu akan datang maka ketakutan di zaman ini berubah bentuk seiring perkembangan situasi yang ada tentunya ujian yang ada lebih berat dari yang kita rasakan di zaman perkembangan teknologi seperti saat ini.⁶

Maka pantasnya kesabaran lebih kita kedepankan daripada mengedepankan emosi negatif.⁷ Tentu yang membedakan antara manusia dan hewan adalah daripada akal nya orang yang mengedepankan akal nya tentu lebih bisa bersabar dan mengedepankan tindakan positif untuk mengambil langkah selanjutnya dalam menghadapi masalah. Oleh karena itu akal pikiran dan hati nurani harusnya lebih dikedepankan dalam mengambil keputusan.⁸ Kunci dalam Menyikapi segala problem adalah harmonisasi dari hati dan pikiran sehingga menimbulkan pemikiran yang jernih sehingga harapan-harapan positif dan jiwa yang optimis muncul dan masalah-masalah akan mudah dihadapi.⁹

Agama hadir memberikan ketenangan dalam hidup memberikan memberikan harapan dalam segala kesulitan, tantangan, dan penderitaan dalam hidup. Keyakinan akan adanya kekuatan yang lebih besar, rasa pengampunan, harapan akan kehidupan setelah mati, atau pemahaman tentang takdir dapat memberikan kedamaian batin dan kekuatan dalam menghadapi situasi sulit.¹⁰

Di sisi lain ada salah satu dari kajian ilmu filsafat yaitu *Stoicism* yang muncul dan dianggap sebagai solusi dalam menghadapi permasalahan hidup. Istilah ini populer seiring dengan munculnya kajian tentang kesehatan mental. Buku dari Henry

⁶ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: pesan, kesan dan keserasian Al-quran*, (Jakarta: Lentera Hati, 2003) hlm. 12

⁷ Charles C. Manz, *Manajemen Emosi*, (Yogyakarta: Think, 2007) hlm. 9

⁸ Yadi Purwanto dan Rahmat Mulyono. *Psikologi Marah, Perspektif Psikologi Islam*, (Bandung: Refika. 2006), hlm. 13.

⁹ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Jiwa dalam Islam* (Jakarta: PT. Pertja, 1998) hal.91

¹⁰ Muhammad Ahsin Sakho, *Tafsir Kebahagiaan: Tuntunan Al-Qur'an Menyikapi Cobaan dan Kesulitan Hidup*, (Jakarta: PT Qaf Media, 2019) h. 27

Manimpiring yang berjudul *Filosofi Teras* terjual dengan jutaan eksemplar yang mengantar istilah *Stoicism* menjadi populer dan menjadi pembicaraan yang menarik dan menjadi perbincangan hangat di era industry 4.0 dan era *society*.

Filsafat mempunyai kaitan erat dengan pengedepan akal Filsafat menitik beratkan pada kecemerlangan intelektual sehingga segala perilaku dan tindakan. Filsafat menggunakan seluruh potensi akal budi manusia aktivitasnya untuk mencari jawaban atas problem dasar kehidupan manusia.¹¹ Filsafat Stoikisme merupakan salah satu aliran filsafat Yunani kuno yang didirikan oleh Zeno dari Citium pada abad ke-3 SM. Stoikisme menekankan pada kehidupan yang bijaksana, ketenangan batin, dan kebahagiaan yang didasarkan pada penerimaan terhadap takdir dan kontrol atas emosi dan tindakan.¹² *Stoikisme* berasal dari kata *Stoa* yang berarti teras berpilar yang bertempat di sisi utara agrora (tempat public yang digunakan untuk berkumpul dan berdagang) di tempat ini adalah awal mula Zeno sang perintis mengajarkan gagasannya tentang menjalani hidup. Sejak saat itu para pengikut ajaran ini disebut “kaum *stoa*”.¹³

Filosofi ini dikembangkan dan dilanjutkan oleh para Filsuf mulai dari Yunani hingga kekaisaran Romawi. Beberapa dari mereka adalah *Chrysippus* yang dianggap sebagai pendiri kedua dari *Stoikisme* kemudian ada Seneca yang dikenal sebagai seorang filsuf dan negarawan seorang budak bernama Epicetus, dan Seorang kaisar Romawi yang bernama Marcus Aurelius yang dikenal sebagai salah satu dari lima kaisar yang baik (The five good Emperors). Dapat kita liat bahwa mereka para penganut *Stoicism* di masa awal memiliki latar belakang kehidupan yang berbeda beda tentu dalam permasalahan hidup mereka berbeda tidak hanya dianut oleh kaum-kaum menengah kebawah, Filosofi ini juga dianut oleh seorang Kaisar Romawi yang bernama Marcus Aurelius salah satu ajarannya dikenal dengan Meditasi memberikan sumbangsih besar terhadap eksistensi perjalanan Filsafat *Stoicism* dalam mengarungi lautan kehidupan.

Stoikisme dan Islam adalah dua tradisi filosofis dan spiritual yang berbeda secara signifikan, baik dalam aspek teologis maupun praktik kehidupan. Meskipun ada beberapa kesamaan dalam beberapa nilai dan prinsip filosofis, Stoikisme cenderung memiliki pandangan yang lebih terbatas tentang Tuhan atau kekuatan kosmik, dengan fokus pada *Logos* sebagai prinsip yang mengatur alam semesta. Islam, di sisi lain, adalah agama monoteistik yang mengajarkan kepercayaan kepada Allah sebagai Tuhan yang Mahaesa, Maha Pencipta, dan Maha Pengatur alam semesta.¹⁴

Dalam konsep Stoikisme ada salah satu aspek yang menekankan pada penerimaan Takdir dalam Bahasa Yunani kuno disebut *Amor Fati* yang dimaknai sebagai “cinta terhadap takdir” atau cinta terhadap nasib. Konsep ini mengacu pada sikap menerima dan mencintai segala apa yang terjadi dalam hidup kita, baik yang dianggap baik maupun buruk, sebagai bagian tak terpisahkan dari takdir atau nasib yang telah ditetapkan.¹⁵ Dalam konteks "iman kepada takdir" dalam agama Islam, ini mengacu pada keyakinan bahwa Allah adalah Sang Pencipta dan Pengatur segala sesuatu di alam semesta. Iman kepada takdir (qadha' dan qadar) adalah salah satu dari enam rukun iman dalam Islam. Ini mencakup keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidup kita, baik yang dianggap baik maupun buruk, adalah hasil dari kehendak dan ketetapan Allah. seperti dalam firmannya :

¹¹ Fahrudin Faiz, *Sebelum Filsafat*, (Yogyakarta: MJS Press,2022) h. 51

¹² Setyo Wibowo, *Ataraxia : bahagia menurut stoikisme*, (Yogyakarta: PT Kanisius, 2019),h. 18

¹³ Henry Manimpiring, *Filosofi Teras* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2019), h. 24

¹⁴ Mohammad Hatta, *Alam Pikiran Yunani*, (Jakarta: Tintamas Indonesia, 1986), h. 143

¹⁵ Setyo Wibowo, *Ataraxia: bahagia menurut stoikisme*, (Yogyakarta: PT Kanisius, 2019), h. 18

“*Sesungguhnya Kami menciptakan segala sesuatu menurut ukuran*”
(Q.S. Al-Qamar [54] : 49)

Surat Al-Qamar ayat 49 menyatakan bahwa Allah telah menetapkan dan menulis segala sesuatu dalam kehidupan ini di Lauhul Mahfudz (kitab yang terpelihara) sejak zaman dahulu. Allah memberikan tugas kepada makhluk-Nya dengan cara yang Dia ciptakan mereka. Ini mencakup semua makhluk dan semua aspek alam, baik yang di atas maupun yang di bawah. Allah menciptakan mereka dengan qadha' (takdir) yang telah Dia ketahui, ditulis oleh pena-Nya, dan juga menetapkan sifat-sifat yang ada pada mereka. Semua ini mudah bagi Allah.¹⁶ Ayat berikutnya menyatakan bahwa perintah Allah hanya dengan satu perkataan, secepat kilatan mata. Hal ini menunjukkan kekuasaan dan kemudahan Allah dalam mengatur dan mengendalikan segala sesuatu dalam kehidupan ini. Dengan satu perintah-Nya, Allah dapat menciptakan, mengatur, dan mengendalikan segala sesuatu dengan mudah dan seketika. Ayat-ayat ini menggambarkan keyakinan dalam takdir dan kekuasaan Allah yang mutlak dalam menentukan segala sesuatu dalam alam semesta.¹⁷

Dalam stoikisme, meditasi memiliki peran penting dalam mengembangkan kebijaksanaan, mengendalikan emosi, dan hidup sesuai dengan nilai-nilai kebajikan. Meditasi dalam stoikisme berfokus pada refleksi dan kontemplasi yang mendalam terhadap diri, pikiran, dan kehidupan.¹⁸

Meditasi digunakan sebagai alat untuk mengembangkan pemahaman diri dan menguasai emosi. Para stoik menggunakan meditasi sebagai sarana untuk mengendalikan pikiran, mengevaluasi nilai-nilai dan prinsip-prinsip hidup mereka, serta menghadapi ketidakpastian dan kesulitan dengan tenang dan bijaksana. Melalui meditasi, mereka berusaha untuk mengasah pikiran mereka, membentuk sikap yang bijak, dan mempraktikkan kehidupan yang sesuai dengan alam dan nilai-nilai kebajikan.¹⁹

Dzikir adalah salah satu meditasi terbaik yang diajarkan agama islam dimana kita dapat merefleksikan diri kita dan berfokus pada kebesaran Tuhan yang Maha esa dimana segala hal yang kita lakukan bermuara pada satu tujuan yaitu mengingat akan kebesaran dan keagungan Allah SWT Praktik ini merupakan salah satu keselarasan stoikisme dan Al-Qur'an.

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, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.

(Q.S. Ar Ra'd : 28)

¹⁶ M. Fethullah Gulen, *Menghidupkan Iman Dengan Mempelajari Tanda-Tanda Kebesaran-Nya*, (Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada, 2002), hlm. 113

¹⁷ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: pesan, kesan dan keserasian Al-quran*, (Jakarta: Lentera Hati, 2003), hlm. 482.

¹⁸ Marcus Auerilus, *Meditasi “Terjemahan Nisa Khoiriah”*, (Yogyakarta: Basabasi, 2020), hlm. 23.

¹⁹Fajrin Mud'is dan Yulianti Yuniarti, “*Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring*”, *Jurnal Riset Agama*, (Vol.2, No.1), 2022, hlm. 170.

Ayat Tersebut adalah dalil dari kiat kiat untuk menenangkan hati dengan berdzikir. Dengan berdzikir maka segala sesuatu yang kita lakukan selama kita menyertakan *Asma' Allah SWT* maka ketenteraman akan menyertai kita dengan berdzikir diharap segala emosi negatif yang datang menyertai kita akan mudah diatasi.

Dengan ayat ini Hamka menjelaskan bahwa dengan iman menyebabkan senantiasa ingat kepada Allah, atau dzikir iman menyebabkan hati kita mempunyai pusat ingatan atau tujuan ingatan. Dan ingatan kepada tuhan itu menimbulkan ketenteraman, dan dengan sendirinya hilanglah segala macam kegelisahan, fikiran kusut, putus asa, ketakutan, kecemasan, keragu-raguan dan duka cita, ketenteraman hati adalah pokok kesehatan rohani dan jasmani. Ragu dan gelisah adalah pangkal segala penyakit orang lain tidak dapat menolong orang yang meracun haknya sendiri dengan kegelisahan. Kalau hati telah ditumbuhi penyakit dan tidak segera diobati, maka celakalah yang akan menimpa. Hati yang sakit akan bertambah sakit. Dan puncak segala penyakit adalah kufur akan nikmat Allah.²⁰

Berzikir adalah perintah dari Allah dan merupakan hal yang selalu dilakukan malaikat dan orang-orang beriman. Bukan perintah saja, berzikir memiliki banyak manfaat bagi diri manusia. Mengutip buku *Berzikir untuk Kesehatan Syaraf* oleh dr Arman Yurisaldi Saleh, berikut adalah manfaat dari berzikir: Zikir memunculkan rasa cinta kepada Allah SWT Zikir menjadi media bagi hamba untuk kembali kepada Allah SWT Zikir akan mendekatkan seseorang terhadap Allah SWT Cahaya zikir akan menyertai seseorang baik selama hidup maupun kelak di alam kubur Zikir membantu seseorang mengurangi keresahan atau kegundahan hatinya Zikir dapat memberikan jalan keluar dari sebuah kesulitan Zikir membantu seseorang untuk senantiasa berbaik sangka.²¹

Stoikisme adalah suatu cara hidup yang menekankan dimensi internal manusia. Seorang stoik dapat hidup bahagia ketika tidak terpengaruh oleh hal-hal di luar dirinya. Dalam pandangan kaum stoik, Logos Universal (Sang Ilahi) adalah yang mengatur alam semesta ini dengan rasionalitas. Sehingga, tidak peduli seberapa negatif kejadian yang menimpa, seorang stoik yang bijak akan melihat kejadian tersebut sebagai bagian dari tatanan indah ilahi atau Logos. Mereka akan menyelaraskan kodrat rasional mereka sebagai manusia dengan hukum alam (hukum sebab-akibat) dari Alam Semesta.²²

Dikotomi kendali adalah salah satu doktrin stoikisme yang menekankan pada dimensi internal manusia dimana ada hal yang kita bisa kendalikan dan ada pula hal yang tidak dapat kendalikan seperti yang dijelaskan oleh tokoh bernama Epicetus adapun yang bisa kita kendalikan adalah usaha kita sedangkan yang tidak bisa kita kendalikan adalah yang datangnya dari penilaian orang lain dan kodrat yang ditetapkan untuk kita.²³

Epicetus menjelaskan lebih lanjut tentang dikotomi kendali dalam bukunya “ hal hal yang ada di dalam diri kita sifatnya merdeka tidak terhambat, tetapi hal hal yang ada dibawah kendali kita bersifat lemah bagai budak milik orang lain. Karenanya ingatlah jika kamu menganggap hal hal yang bagaikan budak sebagai bebas dan hal hal milik orang lain sebagai milikmu sendiri maka kamu akan meratap dan kamu akan menyalahkan para dewa dan manusia”.²⁴

²⁰ Hamka, *Tafsir Al Azhar*, (Jakarta, Pustaka Panjimas ,1983) cet. II, hlm. 91

²¹Arman Yurisaldi Saleh, *Berzikir Untuk Kesehatan Syaraf*, (Jakarta: Zaman, 2010), hlm. 18.

²²Simon Blackburn, *Kamus Filsafat Cet ke 1*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hlm. 29.

²³ Henry Manimpiring, *Filosofi Teras* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2019) hlm. 46

²⁴ Epicetus, *The Enchiridion*, (New york: The Liberal Arts Press, 1948) hlm. 5

Itulah pentingnya bersyukur bahwa kita tidak bisa memilih dimana kita lahir, siapa keluarga kita, seperti apa bentuk rupa kita karena apabila kita terus meratapi hal hal yang tidak kita syukuri maka kita akan dikuasi emosi negatif berupa penyesalan yang sia sia karena kita tidak berhak untuk mengendalikan apa yang tidak bisa kita ubah yang hanya bisa lakukan adalah berusaha sebaik mungkin melakukan apa yang bisa kita lakukan dengan usaha sebaik baiknya untuk mencapai hasil terbaik.

Apabila hasil yang kita capai belum pada apa yang kita harapkan kita tidak boleh putus asa karena putus asa berkepanjangan. Yang mesti kita lakukan adalah hilangkan rasa putus asa dan bangun kembali asa kita untuk melakukan yang terbaik. Karena putus asa juga merupakan tindakan yang dilarang oleh ajaran islam sehingga dari sini kita bisa melihat keselarasan antara konsep “Dikotomi Kendali” dalam Stoikisme dan ajaran islam.

Karena dalam realitanya banyak para pengidap Depresi, kecemasan, dan ketakutan disebabkan oleh hal yang sebetulnya tidak dapat dikendalikan oleh mereka banyak dari mereka yang rela meminjam uang dari pinjaman online untuk membeli barang yang sebetulnya tidak mampu mereka beli hanya untuk mendapatkan pengakuan status sosial. Standar kesuksesan yang tinggi kerap kali memunculkan emosi negatif yang berdampak buruk sehingga banyak dari mereka yang memilih jalan pintas yang beresiko bahkan sampai bunuh diri.

Maka pentingnya nalar sebagai pengambil keputusan dalam berbagai situasi baik yang sulit maupun mudah. Karena itu Stoikisme menolak untuk takut dengan hal hal yang bersifat eksternal seperti kekayaan, kesehatan, dan reputasi dan menolak pengaruh hal hal yang mengganggu nalar seperti kematian, takut akan Dewa, hal hal mistis dan peristiwa peristiwa buruk yang akan mengganggu kebahagiaan.²⁵

Tujuan dari Konsep Stoikisme adalah ketenangan dalam segala situasi tentu tidak akan ada kebahagiaan yang paripurna apabila tidak mengedepankan akal. Orang orang yang tidak mengedepankan akal seringkali mengambil jalan pintas untuk meraih ketenangan. Obat obatan terlarang, minum minuman memabukkan, bahkan bunuh diri sering sekali dilakukan oleh mereka yang merasa putus asa akan kehidupan.

Allah SWT melarang ummatnya untuk berputus asa seperti dalam firmanNya Q.S Yusuf Ayat 87 :

يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوْسُفَ وَاَخِيهِ وَاَلَّا تَيَّاسُوا مِنْ رُوْحِ اللّٰهِ ۗ اِنَّهٗ
لَا يَيَّاسُ مِنْ رُوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ

Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir". (Q.S Yusuf [12] ; 58)

²⁵ Setyo Wibowo, *Ataraxia: bahagia menurut stoikisme*, (Yogyakarta: PT Kanisius, 2019), hlm. 18

Seseorang mukmin tidak boleh berputus asa bila tidak memperoleh apa yang dia inginkan, karena yang paling utama baginya adalah kebersamaan dengan Zat yang maha pemberi bukan apa yang diberikan.²⁶

Fokus pada penggunaan nalar adalah prinsip dari stoikisme seperti dalam keadaan kita tidak sengaja menginjak kotoran kucing saja kita bisa menggunakan nalar kita agar tidak mengedepankan emosi apabila berada dalam situasi tersebut itulah salah satu konsep dari stoikisme yang dimaksud dengan selaras dengan alam bahwa ada kejadian kejadian sebelum sampai pada sebuah peristiwa yang kita hadapi kita bisa mewajarkan apabila kucing itu mungkin makan makanan yang membuat dia tidak tahan untuk membuang kotoran sehingga kotoran tersebut jatuh ke tempat yang tiak seharusnya berada.²⁷

Kita bisa mengambil konsep *husnudzon* di dalam ajaran islam yang bermakna baik sangka tentu diperlukan penalaran yang kuat untuk terciptanya sikap baik sangka dalam situasi yang tidak menguntungkan bagi kita apabila dalam keadaan yang sebetulnya memunculkan emosi negatif. Akal merupakan fungsi utama yang dianugerahi oleh Allah SWT dalam mengarungi perjalanan hidup. Akal juga yang membedakan manusia dan binatang. Dengan Akal kita dapat menahan diri dari hawa nafsu dan juga bersikap bijaksana.²⁸

Akal memegang peranan yang penting dalam kehidupan beragama dengan akal manusia menjadi mulia bahkan Rasulullah SAW bersabda bahwa kepemimpinan itu letaknya di Akal.²⁹ Inilah keselarasan antara ajaran Filsafat dan Islam bahwa pengedepanan akal itu penting dalam mengarungi kehidupan. Tentu penulis berharap bahwa para pembaca kedepannya dapat mengambil manfaat dari tulisan ini dengan mengambil nilai positif yang ada dalam pemaparan poin poin penting didalamnya.

Perbedaan yang terletak pada Stoikisme dan islam adalah pelopor stoikisme bukan orang yang bertuhan tentu akal lebih dikedepankan dalam segala aspek. Sedangkan di dalam ajaran islam Allah SWT sebagai Dzat pengatur seluruh alam semesta sebagai sandaran utama, tentu Akal hanyalah penghubung antara manusia dan penciptanya. Bahwa segala sesuatu yang kita lakukan harus berserah diri dan mentertakan Allah SWT niscaya terciptalah ketenangan hati.

Maka dari itu penulis mengengakat Tema Emosi negatif dan penanganannya melalui Stoikisme dan Al Qur'an yang menurut penulis selama mengajarkan tentang kebaikan dan selaras nilai nilainya maka sudah sepantasnya untuk kita implementasi dalam kehidupan sehari hari. Penulis berharap tulisan ini nantinya akan memberi manfaat kepada para pembaca maupun para penulis.

Semoga dengan adanya penelitian ini menghadirkan kepedulian bagi masyarakat untuk lebih peduli terhadap isu kesehatan mental dan harus ada edukasi yang lebih luas mengenai pentingnya kesehatan mental khususnya kepada para anak muda untuk bersama sama untuk melahirkan generasi yang kuat mental dan siap menghadapi tantangan zaman.

²⁶ Syekh Muhammad Mutawalli Sya'rawi, *Terj. Tafsir Sya'rawi*, (Medan: Duta Azhar, 2016) jilid. 7 hlm. 219.

²⁷ Henry Manimpiring, *Filosofi Teras* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2019) hlm. 39

²⁸ Aan Rukmana, "Kedudukan Akal dalam al-Qur'an dan al-Hadis," *Jurnal Mumtāz* 1, no. 1 (2017) hlm. 25.

²⁹ Imam Gazālī, *Ringkasan Ihya' Ulūmuddīn*, terj. Labib (Surabaya: Bintang Usaha Jaya, 2007), hlm. 21.

Penulis berharap akan lebih banyak hadir penelitian penelitian yang mengangkat tema kesehatan mental yang mana dengan munculnya penelitian bertema Kesehatan Mental tentunya menjadi Diskursus yang menarik untuk dikaji serta meluasnya edukasi tentang kesehatan mental agar masyarakat punya pedoman untuk hidup menjadi manusia yang tidak hanya religius tetapi juga selalu siap dengan tantangan zaman.

A. Permasalahan

Adapun Permasalahan yang ada dalam penelitian ini meliputi :

- **Identifikasi Masalah**

1. Apa pengertian emosi negatif ?
2. Apa itu Stoikisme ?
3. Bagaimana konsep Stoikisme dalam mengelola emosi negatif?
4. Bagaimana ajaran Al-Qur'an dalam mengatasi emosi negatif?
5. Apa persamaan dan perbedaan antara Stoikisme dan ajaran Al-Qur'an dalam mengelola emosi?
6. Bagaimana penerapan konsep "dikotomi kendali" dalam menghadapi permasalahan hidup?
7. Bagaimana peran dzikir dan meditasi dalam mencapai ketenangan batin menurut Stoikisme dan Islam?
8. Apa pendapat para mufasir tentang pengendalian emosi dalam Al-Qur'an ?

- **Pembatasan Masalah**

. Berangkat dari latar belakang masalah di atas, perlu diberikan pembatasan dan perumusan masalah untuk menjelaskan latar belakang masalah dan masalah yang akan dibahas dalam skripsi. Ini memastikan bahwa masalah tidak melebar ke hal-hal yang tidak terkait dengan judul skripsi. Fokus skripsi ini adalah pengelolaan emosi negatif dari perspektif Al-Qur'an dan Stoikisme, serta pendapat para mufasir tentang pengendalian emosi dalam Al-Qur'an.

- **Rumusan Masalah**

Sebagai upaya untuk sistematisasi pembahasan, penelitian dalam tulisan ini hanya akan didasarkan pada masalah-masalah berikut:

1. Bagaimana Al-Qur'an dan Stoikisme melihat konsep pengelolaan emosi negatif?
2. Bagaimana pandangan para mufasir mempertimbangkan pengendalian emosi dalam Al-Qur'an?

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menganalisis konsep pengelolaan emosi negatif dalam perspektif Stoikisme dan Al-Qur'an.
2. Mengkaji pendapat para mufasir tentang pengendalian emosi dalam Al-Qur'an.

3. Mengidentifikasi persamaan dan perbedaan antara pendekatan Stoikisme dan ajaran Al-Qur'an dalam mengelola emosi negatif.
4. Merumuskan metode praktis dari integrasi Stoikisme dan ajaran Al-Qur'an untuk mengelola emosi negatif di era digital.

C. Manfaat Penelitian

1. **Kontribusi Akademik:** Penelitian ini memiliki kontribusi signifikan dalam memperkaya kajian integratif antara filsafat Stoikisme dan ajaran Al-Qur'an, terutama dalam konteks pengelolaan emosi negatif. Dengan menggabungkan pandangan-pandangan dari kedua tradisi ini, penelitian ini tidak hanya mengembangkan pemahaman lintas disiplin, tetapi juga memberikan wawasan baru tentang bagaimana ajaran klasik dapat diterapkan dalam menghadapi tantangan emosional di era digital. Melalui analisis mendalam terhadap teks-teks Stoik dan Qur'ani, penelitian ini mengungkap kesamaan dan perbedaan dalam pendekatan keduanya terhadap pengendalian diri, kebajikan, dan ketenangan batin. Selain itu, penelitian ini juga berkontribusi pada pengembangan metodologi baru dalam kajian interdisipliner, yang dapat digunakan untuk mengeksplorasi topik-topik lain dalam filsafat dan agama.
2. **Aplikasi Praktis:** Penelitian ini memberikan panduan konkrit yang dapat diterapkan oleh berbagai pihak, termasuk individu, praktisi kesehatan mental, pendidik, dan orang tua, dalam mengelola emosi negatif. Dengan mengembangkan pendekatan holistik yang menggabungkan prinsip-prinsip Stoikisme dan ajaran Al-Qur'an, penelitian ini menawarkan solusi yang komprehensif untuk menangani masalah emosional. Panduan ini mencakup teknik-teknik praktis untuk meningkatkan kesadaran diri, mengendalikan reaksi emosional, dan mencapai keseimbangan batin. Bagi praktisi kesehatan mental, penelitian ini menyediakan dasar teori yang kuat untuk mengembangkan intervensi yang efektif. Bagi pendidik dan orang tua, penelitian ini menyajikan materi edukasi yang dapat digunakan untuk mengajarkan manajemen emosi kepada anak-anak dan remaja, membantu mereka mengembangkan keterampilan emosional yang penting untuk kehidupan mereka di masa depan.
3. **Dampak Sosial:** Penelitian ini bertujuan untuk mendorong terbentuknya masyarakat yang lebih tangguh secara emosional. Dengan mempromosikan pengelolaan emosi negatif yang sehat, penelitian ini berkontribusi pada upaya pencegahan masalah kesehatan mental yang semakin meningkat di era digital. Dalam konteks ini, penelitian ini tidak hanya relevan bagi individu, tetapi juga bagi komunitas dan lembaga yang peduli terhadap kesejahteraan psikologis anggotanya. Selain itu, penelitian ini juga menstimulasi dialog yang konstruktif antara tradisi pemikiran Barat dan Islam, menciptakan jembatan yang menghubungkan kedua tradisi ini dalam upaya bersama untuk mencapai kesejahteraan emosional. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memiliki dampak akademik dan praktis, tetapi juga sosial, berkontribusi pada pembangunan masyarakat yang lebih sejahtera dan harmonis.
- 4.

D. Kajian Pustaka

1. Skripsi berjudul “Konsep Stoisisme dalam Mengatasi Emosi Negatif Perspektif Stoisisme dan Islam” oleh Ayu Maya Sari Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang. membahas bagaimana konsep Stoisisme dapat digunakan untuk mengatasi emosi negatif dalam perspektif Islam. Penelitian ini menekankan relevansi konsep-konsep Stoisisme dalam masyarakat kontemporer, khususnya dalam bagaimana cara mengendalikan emosi negatif melalui perspektif keislaman.³⁰
2. Jurnal dengan judul "Hubungan Pengendalian Emosi Diri dengan Konsep Stoisisme dan Tasawuf," oleh Ajeng Maelani Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Penelitian ini membahas hubungan antara pengendalian emosi diri dengan konsep Stoisisme dan Tasawuf. Penelitian ini memberi pemahaman dan penerapan konsep-konsep Stoisisme dan Tasawuf dalam pengelolaan emosi diri, serta potensi manfaatnya dalam membantu individu menghadapi tantangan dan stimulus dengan lebih baik..³¹
3. Skripsi dengan judul "Konsep Pengendalian diri untuk Mengatasi Emosi Negatif Perspektif Stoikisme serta Relevansinya dengan Masyarakat Kontemporer," ditulis oleh Ovie Pratiwi, Mahasiswa IAIN Salatiga. Skripsi ini membahas pengendalian emosi negatif melalui konsep stoisisme dan relevansinya dalam masyarakat kontemporer. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif tentang cara mengelola emosi negatif dengan pendekatan filosofis stoisisme.³²
4. Jurnal dengan judul " Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme" oleh Taufik Rahman, Lola Pertiwi, dan Ariyandi Batu Bara Mahasiswa Sultan Thaha Syarifudin Jambi bertujuan menemukan kesamaan konsep kebahagiaan antara ajaran Al-Qur'an dan filsafat Stoikisme.. Penelitian ini menyoroti bahwa kedua sumber ini, meski berasal dari tradisi berbeda, memiliki konsep kebahagiaan yang bisa dipertemukan.³³
5. Skripsi dengan judul " Stoikisme Perspektif Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik)" oleh Amirotusolihah Mahasiswa UIN Prof Dr Saidudin Zuhri Purwokerto mengkaji bagaimana konsep Stoikisme dalam perspektif Al-Qur'an. menunjukkan bahwa konsep Stoikisme dalam Al-Qur'an meliputi sikap qanā'ah (kepuasan), sabar, dan kemampuan memaksimalkan potensi akal untuk mencapai kebahagiaan. Sikap-sikap ini berakar pada struktur kepribadian manusia yaitu id, ego, dan superego, yang membantu mengendalikan emosi negatif dan mencapai kesejahteraan hidup.³⁴

³⁰Ayu Maya Sari, “*Konsep Stoisisme dalam Mengatasi Emosi Negatif Perspektif Stoisisme dan Islam*,” Skripsi, UIN Raden Fatah Palembang, 2021, hlm. 9.

³¹ Ajeng Maelani, “Hubungan Pengendalian Emosi Diri dengan Konsep Stoisisme dan Tasawuf,” *Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi*. Vol 8, No. 2 (Bandung) 2022, hlm. 271.

³² Ovie Pratiwi, “*Konsep Pengendalian Diri untuk Mengatasi Emosi Negatif Perspektif Stoikisme serta Relevansinya dengan Masyarakat Kontemporer*,” Skripsi, IAIN Salatiga. 2023, hlm. 99

³³Taufik Rahman, Lola Pertiwi, dan Ariyandi Batu Bara, “Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme,” *Jurnal Riset Agama*. Vol 2, No. 3 (Jambi) 2022, hlm. 807.

³⁴ Amirotusolihah, “*Stoikisme Perspektif Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik)*,” Skripsi, UIN Prof Dr Saidudin Zuhri Purwokerto. 2023, hlm. 71

E. Metodologi Penelitian

1. Bentuk Penelitian Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pustaka (library research), yaitu penelitian yang didasarkan pada data-data tertulis dari buku-buku tafsir, literatur Stoikisme, dan sumber-sumber tertulis lainnya yang berkaitan dengan masalah yang dibahas. Penelitian ini merupakan suatu rangkaian kegiatan yang meliputi membaca, mencatat, dan mengolah bahan penelitian. Library Research merupakan suatu pendekatan yang digunakan untuk mengumpulkan data dan informasi dari berbagai macam sumber materi yang ada di perpustakaan, baik itu buku, jurnal, dokumen, dan sumber tertulis lainnya.³⁵
2. Sumber dan Data Penelitian Jenis data yang digunakan untuk penulisan karya ilmiah ini adalah data kualitatif, yaitu data-data yang dimasukkan ke dalam tulisan berupa bentuk verbal bukan dalam bentuk angka. Adapun dalam pengolahan data yang sudah dikumpulkan menggunakan metode deskriptif analisis agar penelitian ini mendapatkan hasil yang lebih cermat dan lebih terarah.³⁶ Data-data penelitian didapatkan dari: a. Data Primer yang bersumber dari Al-Qur'an, dan teks-teks klasik Stoikisme. b. Data Sekunder yang bersumber dari Tafsir-Tafsir Al-Qur'an, karya ilmiah tentang Stoikisme, dan pendapat-pendapat ahli atau mufassir. c. Data Tersier yang bersumber dari Kamus Besar Bahasa Indonesia, kamus bahasa Arab, kamus filsafat, dan berita-berita online terbaru yang relevan.
3. Metode Penyimpulan Data Dalam penulisan skripsi ini, penulis menggunakan metode Tafsir Maudhu'i (tematik) dalam menafsirkan ayat-ayat yang berkaitan dengan tema yang sudah ditentukan. Metode Tafsir Maudhu'i adalah suatu metode yang digunakan oleh seorang mufassir dengan cara menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang di dalamnya terdapat pembahasan tentang tema yang akan dibahas dengan tujuan memperoleh pengertian dari tema tersebut.³⁷
4. Langkah-langkah Penelitian a. Mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema penelitian. b. Menelaah tafsir dari ayat-ayat tersebut. c. Mengkaji literatur Stoikisme dan mengidentifikasi konsep-konsep kuncinya. d. Membandingkan dan menganalisis keselarasan serta perbedaan antara ajaran Al-Qur'an dan Stoikisme. e. Menyimpulkan hasil analisis dan merumuskan implikasi praktisnya.³⁸

³⁵ Sari, Milya, and Asmendri. "Penelitian Kepustakaan (Library Research) Dalam Penelitian Pendidikan IPA." *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA* 6, no. 1 (2020): 41-53.

³⁶ Lexy J, Meolong. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017,) h. 6.

³⁷ Andi Rahman. *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*. (Jakarta: Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta, 2022,) h. 18.

³⁸ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2013,) h. 240

BAB II

LANDASAN TEORI *STOIKISME* DAN KONSEP PENGENDALIAN EMOSI

A. Pengertian Emosi Secara Umum

Menurut Oxford English Dictionary, emosi adalah perasaan yang kuat yang muncul dari keadaan atau suasana hati seseorang. Kata "emosi" berasal dari bahasa Perancis "*emotion*," yang berakar dari kata "*emouvoir*" yang berarti "membangkitkan," dan kata ini didasarkan pada bahasa Latin "*emovere*," yang berarti "bergerak keluar." Makna ini mencerminkan adanya perasaan yang kuat terhadap sesuatu, baik yang sangat menyenangkan maupun sangat mengganggu, dan menunjukkan bahwa kecenderungan untuk bertindak adalah aspek yang melekat dalam emosi.³⁹

Secara terminologis, emosi dapat didefinisikan sebagai gabungan beberapa perasaan yang memiliki intensitas tinggi, sehingga memunculkan gejala dalam batin seseorang. Emosi ini dapat diartikan sebagai kondisi tergugah atau terbangkitkan dalam diri seseorang, yang memengaruhi keadaan internal dan mendorong respon tertentu.⁴⁰

Ketika seseorang merasa takut, ia cenderung melakukan berbagai tindakan untuk melindungi diri, seperti berteriak, berlari, atau mencari tempat aman. Begitu pula saat seseorang merasa bahagia, ia akan menunjukkan kebahagiaannya melalui senyuman, pelukan, atau melakukan hal-hal positif lainnya. Di sisi lain, saat merasa sedih, orang mungkin akan menangis, terdiam, atau mengekspresikan kesedihannya dengan cara lain. Emosi tidak hanya mempengaruhi pikiran seseorang, tetapi juga memicu reaksi fisik dan tindakan tanpa disadari, menunjukkan betapa kuatnya peran emosi dalam mengarahkan perilaku. Emosi ini sangat berperan dalam mendorong seseorang untuk bertindak sesuai dengan perasaan yang dirasakan, apakah itu ketakutan, kegembiraan, atau kesedihan. Dengan kata lain, emosi tidak hanya mempengaruhi cara seseorang berpikir, tetapi juga mendorong mereka untuk bertindak sesuai dengan suasana hati atau perasaan yang sedang dialami.⁴¹

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, emosi diartikan sebagai luapan perasaan yang mengalami perkembangan dan pada akhirnya akan mereda.⁴² Ini berarti bahwa emosi adalah respons alami yang intens dan sering kali spontan terhadap suatu peristiwa atau situasi, yang muncul dengan kuat namun bersifat sementara. Emosi dapat bervariasi dalam intensitasnya, mulai dari perasaan ringan hingga sangat kuat, dan dapat mempengaruhi perilaku serta pola pikir seseorang. Meskipun emosi cenderung mencapai puncaknya dengan cepat, mereka juga akan berangsur-angsur menurun seiring waktu, menunjukkan sifat sementara dari pengalaman emosional ini. Emosi memainkan peran penting dalam kehidupan sehari-hari, mempengaruhi bagaimana seseorang berinteraksi dengan dunia di sekitarnya dan bagaimana ia merespons berbagai situasi.

³⁹ Angus Stevenson, *Oxford English Dictionary* (Oxford University Press: 2010), hlm. 574

⁴⁰ Claudia Sabrina, *Seni Mengendalikan Emosi* (Yogyakarta: Bright Publisher, 2020), hlm. 2.

⁴¹ Daniel Goleman. *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2002), hlm. 37

⁴² Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, Kamus Besar Bahasa Indonesia (Jakarta: Balai Pustaka, 1994), hlm. 201.

Emosi adalah fenomena kompleks yang melibatkan berbagai aspek psikologis dan fisiologis dalam merespons peristiwa, situasi, atau stimuli tertentu. Emosi bukan hanya sekadar perasaan yang kita alami, tetapi juga mencakup berbagai reaksi yang melibatkan otak, tubuh, dan perilaku kita. Ketika kita mengalami emosi, kita merasakan perubahan dalam tubuh kita seperti detak jantung yang meningkat, keringat yang bertambah, atau perasaan tegang. Ini adalah bagian dari respon fisiologis tubuh terhadap emosi, yang sering kali melibatkan sistem saraf otonom dan hormon-hormon tertentu.⁴³

Selain itu, emosi juga mempengaruhi ekspresi wajah dan bahasa tubuh kita. Ketika kita merasa bahagia, kita mungkin tersenyum, tertawa, atau menunjukkan tanda-tanda lain yang mencerminkan kegembiraan kita. Sebaliknya, ketika kita marah atau sedih, wajah kita mungkin menunjukkan kerutan di dahi, mata yang berkaca-kaca, atau bibir yang tertutup rapat. Ekspresi ini sering kali dapat dilihat oleh orang lain, sehingga mereka dapat mengenali emosi yang kita alami. Namun, emosi juga memiliki komponen subjektif yang bersifat sangat pribadi dan unik bagi setiap individu.⁴⁴ Misalnya, dua orang mungkin mengalami kejadian yang sama tetapi merasakan emosi yang berbeda berdasarkan pengalaman hidup, kepribadian, dan perspektif mereka. Emosi juga dapat mempengaruhi perilaku kita. Seseorang yang merasa takut mungkin akan menghindari situasi tertentu, sementara seseorang yang merasa marah mungkin akan bertindak konfrontatif atau agresif.

Emosi memainkan peran penting dalam kehidupan kita sehari-hari. Mereka membantu kita bereaksi dengan cepat terhadap situasi yang berpotensi berbahaya atau menguntungkan. Misalnya, rasa takut dapat memicu respon "*fight or flight*" yang memungkinkan kita untuk melarikan diri dari bahaya, sementara rasa bahagia dapat memotivasi kita untuk mencari pengalaman yang menyenangkan.⁴⁵ Selain itu, emosi juga penting dalam membangun dan memelihara hubungan sosial. Mereka memungkinkan kita untuk berempati dengan orang lain, mengekspresikan cinta dan dukungan, serta merespons kebutuhan emosional orang di sekitar kita.⁴⁶

Daniel Goleman, seorang psikolog Amerika yang terkenal dengan bukunya *Emotional Intelligence*, mengemukakan bahwa emosi memainkan peran yang sangat penting dalam menentukan kesuksesan seseorang baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional. Goleman memperkenalkan konsep kecerdasan emosional (*EQ*) yang mencakup kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta memahami dan mempengaruhi emosi orang lain. Menurut Goleman, kecerdasan emosional terdiri dari lima komponen utama: kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Kesadaran diri melibatkan kemampuan untuk mengenali dan memahami perasaan sendiri. Pengaturan diri adalah kemampuan untuk mengelola emosi, seperti mengontrol impuls dan menenangkan diri. Motivasi mencakup dorongan untuk mencapai tujuan dengan semangat dan ketekunan. Empati adalah kemampuan untuk merasakan dan memahami perasaan orang lain. Terakhir, keterampilan sosial melibatkan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain secara efektif. Goleman menekankan bahwa kecerdasan emosional sering kali lebih penting daripada *IQ* dalam mencapai keberhasilan dalam banyak aspek kehidupan. Ini karena kemampuan untuk mengelola emosi dan membangun hubungan yang baik dengan orang lain sangat penting dalam dunia kerja dan kehidupan pribadi. Orang dengan *EQ*

⁴³ J. Maurus, *Mengembangkan Emosi Positif*, (Yogyakarta : Bright Publisher, 2014), hlm. 16

⁴⁴ Abu Ahmadi, M. Umar, *Psikologi Umum*, (Surabaya: PT. Bina Ilmu, 2013), hlm. 70.

⁴⁵ Paul Ekman, *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life* (New York: Times Books, 2003), hlm. 23.

⁴⁶ Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2016), hlm. 47.

tinggi cenderung lebih berhasil dalam kerjasama tim, kepemimpinan, dan dalam situasi yang memerlukan komunikasi interpersonal yang baik.⁴⁷

Jalaluddin Rakhmat, seorang pakar komunikasi dan psikologi sosial di Indonesia, menyatakan bahwa emosi merupakan respon terhadap pengalaman yang diinternalisasi dan dipersepsikan secara subjektif. Dalam bukunya Psikologi Komunikasi, Rakhmat menguraikan bahwa emosi tidak hanya sekadar perasaan, tetapi juga mencakup aspek kognitif dan afektif yang mempengaruhi perilaku individu. Rakhmat menjelaskan bahwa emosi adalah bagian dari komunikasi antarpribadi yang sangat penting. Dalam proses komunikasi, emosi dapat mempengaruhi cara seseorang menyampaikan pesan dan bagaimana pesan tersebut diterima oleh orang lain. Misalnya, seseorang yang sedang marah mungkin akan menyampaikan pesan dengan nada keras dan kata-kata yang tajam, yang dapat mempengaruhi bagaimana penerima pesan bereaksi. Selain itu, Rakhmat juga menyoroti bahwa emosi dapat menjadi alat motivasi yang kuat. Emosi positif seperti cinta dan kegembiraan dapat mendorong seseorang untuk berbuat lebih baik dan mencapai tujuannya, sementara emosi negatif seperti ketakutan dan kemarahan dapat mendorong individu untuk menghindari situasi tertentu atau untuk melakukan perubahan. Menurut Rakhmat, memahami dan mengelola emosi dengan baik adalah kunci untuk komunikasi yang efektif dan hubungan interpersonal yang harmonis.⁴⁸

Emosi merupakan salah satu topik utama yang sering dibahas dalam filsafat, terutama dalam kaitannya dengan moralitas dan etika. Filsafat mencoba menjawab berbagai pertanyaan mendalam mengenai cara kita memahami, mengelola, dan mengarahkan emosi dalam kehidupan sehari-hari. Para filsuf memandang emosi sebagai komponen yang sangat penting dalam kehidupan moral, karena emosi memiliki kekuatan untuk mempengaruhi dan membentuk keputusan etis yang kita buat. Misalnya, perasaan empati sering kali menjadi dorongan bagi seseorang untuk melakukan tindakan kebaikan, membantu sesama, dan bertindak secara altruistik. Sebaliknya, emosi seperti kemarahan yang tidak terkendali dapat menyebabkan perilaku yang merugikan orang lain, bahkan membawa dampak buruk bagi hubungan sosial dan etika.⁴⁹

Filsuf-filsuf klasik seperti Aristoteles menekankan pentingnya mencapai apa yang disebut sebagai "kebajikan emosi," yaitu kemampuan seseorang untuk menyeimbangkan dan mengelola emosinya secara bijaksana. Dalam konsep ini, seseorang diharapkan untuk tidak terjebak dalam kelebihan emosi yang berlebihan, tetapi juga tidak kekurangan emosi yang dibutuhkan dalam situasi tertentu. Keseimbangan inilah yang dianggap sebagai kondisi ideal, di mana emosi tidak hanya diatur, tetapi juga disesuaikan dengan konteks moralitas dan kebutuhan kehidupan manusia. Dengan mencapai kebajikan emosi, seseorang dapat bertindak secara etis dan bijaksana, serta mengarahkan emosinya untuk mendukung pengambilan keputusan yang tepat dan bermanfaat, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain.⁵⁰

Di sisi lain, bidang ilmu seperti neurobiologi menawarkan perspektif ilmiah tentang bagaimana emosi diproses dan diatur oleh otak dan sistem saraf. Penelitian neurobiologi telah menunjukkan bahwa emosi melibatkan jaringan otak yang kompleks, termasuk amigdala, yang berperan penting dalam respons emosional, dan korteks prefrontal, yang membantu dalam pengaturan emosi dan pengambilan keputusan. Neurobiologi juga menyoroti bagaimana neurotransmitter, seperti serotonin

⁴⁷ Daniel Goleman. *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2002), hlm. 34.

⁴⁸ Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007), hlm. 56.

⁴⁹ Aristotle, *Nicomachean Ethics*, (Indianapolis: Hackett Publishing Company, 1985), hlm. 110

⁵⁰ Aristotle, *Nicomachean Ethics*, (Indianapolis: Hackett Publishing Company, 1985), hlm.110

dan dopamin, mempengaruhi mood dan emosi kita. Penemuan ini membantu kita memahami bahwa emosi bukan hanya fenomena psikologis, tetapi juga memiliki dasar biologis yang kuat.⁵¹

Sebagai makhluk sosial, manusia selalu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, dan dalam proses ini, mereka pasti mengalami berbagai jenis emosi. Terkadang, seseorang mungkin merasa sangat marah, kesal, takut, atau kecewa karena penilaian orang lain yang tidak sesuai dengan kenyataan. Namun, di lain waktu, mereka juga bisa merasakan kebahagiaan, kegembiraan, atau kepuasan yang disebabkan oleh berbagai faktor.

Dalam mengekspresikan emosi, ketidakmampuan seseorang untuk mengendalikan atau mengekspresikannya secara tepat dapat menyebabkan perilaku yang menyimpang dari tujuan yang diinginkan. Tindakan yang berlebihan atau tidak terkendali dalam mengekspresikan emosi bisa berujung pada situasi yang merugikan, baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu, pengendalian emosi menjadi aspek penting dalam menjaga keseimbangan dalam interaksi sosial dan dalam menjalani kehidupan sehari-hari, karena emosi yang dikelola dengan baik dapat mendukung hubungan yang lebih harmonis dan produktif.⁵²

Muhammad Utsman Najati, dalam bukunya, mengklasifikasikan emosi ke dalam berbagai jenis, termasuk emosi marah, takut, cinta, bahagia, cemburu, senang, dan sedih. Masing-masing jenis emosi ini mencerminkan respons psikologis yang berbeda terhadap rangsangan atau situasi tertentu yang dihadapi individu. Emosi marah, misalnya, sering kali muncul sebagai respons terhadap ancaman atau ketidakadilan, sedangkan emosi takut mungkin timbul sebagai reaksi terhadap bahaya yang dirasakan. Di sisi lain, cinta dan kebahagiaan adalah emosi yang memicu perasaan positif dan keterikatan, memperkuat hubungan sosial. Cemburu dan sedih merupakan contoh emosi yang bisa timbul akibat perasaan kehilangan atau ketidakpuasan.

Para psikolog berupaya mendalami mekanisme yang memicu timbulnya emosi, serta bagaimana emosi tersebut berkembang dan berubah sepanjang perjalanan hidup seseorang. Mereka meneliti dinamika emosi dari masa kanak-kanak hingga dewasa, dengan tujuan memahami bagaimana perasaan dan reaksi emosional terbentuk, dipengaruhi oleh pengalaman, dan beradaptasi seiring waktu. Selain itu, psikolog juga mengkaji dampak mendalam yang dimiliki emosi terhadap kesejahteraan mental dan fisik kita. Mereka mencoba menggali bagaimana emosi dapat mempengaruhi kesehatan mental, baik secara positif maupun negatif, serta bagaimana perasaan tertentu dapat berperan dalam meningkatkan atau justru menurunkan kondisi fisik seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan tentang hubungan kompleks antara emosi dan kesejahteraan secara keseluruhan, sehingga bisa membantu orang dalam mengelola emosi demi kesehatan yang lebih baik.⁵³

Dalam psikologi, emosi memiliki cakupan yang sangat luas dan beragam, namun hampir semua klasifikasi emosi tersebut dapat dikelompokkan menjadi dua kategori utama, yaitu emosi positif dan emosi negatif.⁵⁴ Emosi positif biasanya berkaitan dengan perasaan yang menyenangkan dan mendukung kesejahteraan mental, sementara emosi negatif sering dikaitkan dengan perasaan yang tidak menyenangkan dan dapat menimbulkan stres atau ketidaknyamanan. Emosi positif adalah jenis emosi yang menghasilkan perasaan menyenangkan dan menenangkan. Contoh emosi positif termasuk perasaan tenang, santai, rileks, gembira, lucu, dan senang. Ketika seseorang

⁵¹ Joseph E. LeDoux, *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life* (New York: Simon & Schuster, 1996), hlm. 87.

⁵² M. U. Najati. *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*. (Bandung: Pustaka.2000), hlm. 64

⁵³ Eva Latipah, *Psikologi Dasar*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), hlm. 178.

⁵⁴ Makmun Khairani, *Psikologi Umum* (Yogyakarta: Aswaja Presindo, 2016), hlm. 146.

mengalami emosi positif, keadaan psikologisnya cenderung menjadi lebih baik dan lebih optimis. Emosi positif ini dapat membantu seseorang merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupan mereka, serta memberikan dampak yang menguntungkan pada kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan.⁵⁵

Di sisi lain, emosi negatif adalah jenis emosi yang sering kali membawa perasaan tidak menyenangkan dan menyusahkan. Emosi negatif meliputi perasaan marah, dendam, kecewa, depresi, putus asa, dan cemas. Ketika seseorang mengalami emosi negatif, keadaan psikologisnya cenderung menjadi lebih buruk dan dapat mengganggu kesejahteraan mentalnya. Emosi negatif ini dapat menyebabkan seseorang merasa tertekan, tidak bahagia, dan stres, yang pada akhirnya dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental. Penting untuk memahami bahwa keseimbangan antara emosi positif dan negatif sangatlah penting untuk kesehatan mental dan emosional seseorang. Jika seseorang gagal mengelola dan menyeimbangkan emosi negatif mereka, hal ini dapat menyebabkan suasana hati yang buruk dan memperburuk keadaan psikologis mereka.

Ketika emosi negatif mendominasi, seseorang mungkin mengalami berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan berlebihan, depresi, dan perasaan putus asa. Oleh karena itu, mengelola emosi negatif dengan baik dan memupuk emosi positif adalah kunci untuk mencapai kesejahteraan emosional yang lebih baik dan menjaga kesehatan mental secara keseluruhan. Dengan demikian, penting bagi setiap individu untuk belajar mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka dengan cara yang sehat. Ini termasuk mencari cara untuk meningkatkan emosi positif dan mengurangi dampak dari emosi negatif. Misalnya, seseorang bisa terlibat dalam aktivitas yang menyenangkan, seperti hobi, olahraga, atau meditasi, untuk meningkatkan emosi positif. Di sisi lain, mencari dukungan dari teman, keluarga, atau profesional kesehatan mental dapat membantu mengelola emosi negatif dan mencegah dampak buruk pada kesejahteraan psikologis mereka.

Dalam Al-Qur'an, banyak pembahasan mengenai emosi dasar yang dimiliki oleh manusia, seperti kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, dan ketakutan.⁵⁶ Selain itu, Al-Qur'an juga menguraikan berbagai emosi sekunder, termasuk rasa malu, iri hati, dengki, kesombongan, keangkuhan, kebanggaan, kekaguman, cinta, kebencian, kebingungan, kehinaan, penyesalan, dan lain sebagainya. Penggambaran emosi manusia dalam Al-Qur'an disampaikan melalui peristiwa yang sedang terjadi secara langsung.

Berikut adalah beberapa contoh ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan emosi manusia:

1. Surat Al-Mutaffifin ayat 22-24: Berkaitan dengan emosi gembira

○ إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ ۲۲

"Sesungguhnya orang-orang yang berbakti itu benar-benar berada dalam (syurga yang penuh) kenikmatan." (Q.S Al Mutaffifin [83]: 22)

○ عَلَى الْأَرَائِكِ يَنْظُرُونَ ۲۳

"Mereka (duduk) di atas dipan-dipan, sambil memandang (ke arah kenikmatan-kenikmatan itu)." (Q.S Al Mutaffifin [83]: 23)

⁵⁵ Safaria, *Saputra, Manajemen Emosi*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), hlm. 19.

⁵⁶ Aliah B. purwakania hasan, *psikologi Perkembangan Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), hlm. 161.

○ تَعْرِفُ فِي وُجُوهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعِيمِ ٢٤

"Kamu dapat mengetahui dari wajah mereka kesenangan hidup yang penuh kenikmatan." (Q.S Al Mutaffifin [83]: 24)

2. Surat An-Nahl ayat 58-59: Berkaitan dengan emosi marah

○ وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُم بِالْأُنثَىٰ ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ ٥٨

○ "Dan apabila salah seorang dari mereka diberi kabar dengan (kelahiran) anak perempuan, wajahnya menjadi hitam (merah padam) dan dia sangat marah." (Q.S An-Nahl [16]: 58)

○ يَتَوَارَىٰ مِنَ الْقَوْمِ مِنْ سُوءِ مَا بُشِّرَ بِئِنَّ أَيُّسَرَكُهُ عَلَىٰ هُونٍ ٥٩
أَمْ يَدُسُّهُ فِي التُّرَابِ أَلَا سَاءَ مَا يَحْكُمُونَ ٥٩

"Dia menyembunyikan dirinya dari orang banyak disebabkan buruknya kabar yang disampaikan kepadanya. Apakah dia akan memeliharanya dengan menanggung kehinaan ataukah akan menguburkannya ke dalam tanah (hidup-hidup)? Ketahuilah, alangkah buruknya apa yang mereka tetapkan itu." (Q.S An-Nahl [16]: 59)

3. Surat At-Taubah ayat 92: Berkaitan dengan emosi sedih

• وَلَا عَلَى الَّذِينَ إِذَا مَا أَتَوْكَ لِتَحْمِلَهُمْ قُلْتَ لَا أَجِدُ مَا أَحْمِلُكُمْ عَلَيْهِ ٩٢
تَوَلَّوْا وَأَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ حَزَنًا أَلَّا يَجِدُوا مَا يُنْفِقُونَ ٩٢

"Dan tidak ada (pula dosa) atas orang-orang yang datang kepadamu, agar kamu memberi mereka kendaraan, lalu kamu berkata: 'Aku tidak memperoleh kendaraan untuk membawamu', lalu mereka kembali, sedang mata mereka bercucuran air mata karena kesedihan, lantaran mereka tidak memperoleh apa yang akan mereka nafkahkan." (At-Taubah [10]: 92)

4. Surat Al-Baqarah ayat 19: Berkaitan dengan emosi takut

• أَوْ كَصَيِّبٍ مِّنَ السَّمَاءِ فِيهِ ظُلُمَاتٌ وَرَعْدٌ وَبَرْقٌ يَجْعَلُونَ ١٩
أَصَابِعَهُمْ فِي آذَانِهِمْ مِنَ الصَّوْعِقِ حَذَرَ الْمَوْتِ وَاللَّهُ مُحِيطٌ بِالْكَافِرِينَ ١٩

"Atau seperti (orang-orang yang ditimpa) hujan lebat dari langit, disertai gelap gulita, guruh, dan kilat; mereka menyumbat telinga mereka dengan jari mereka karena (mendengar) suara petir, sebab takut akan mati. Dan Allah meliputi orang-orang yang kafir." (Al Baqoroh [2]: 19)

A. Emosi Negatif

Emosi negatif adalah bentuk perasaan atau kondisi emosional yang sering dianggap tidak menyenangkan atau merugikan. Biasanya, emosi ini muncul sebagai reaksi terhadap berbagai situasi, peristiwa, atau rangsangan yang dianggap sebagai ancaman, ketidakpuasan, atau kegagalan. Emosi-emosi negatif ini tidak hanya mempengaruhi bagaimana seseorang merasakan dan memahami pengalaman mereka secara subjektif, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan pada kondisi fisik, proses berpikir, dan perilaku mereka sehari-hari.⁵⁷

Misalnya, seseorang yang merasa marah karena diperlakukan tidak adil mungkin mengalami peningkatan detak jantung dan tekanan darah, serta mungkin lebih sulit untuk berpikir jernih atau membuat keputusan yang rasional. Demikian pula, rasa cemas yang muncul dalam situasi yang penuh ketidakpastian dapat menyebabkan gejala fisik seperti berkeringat, gemetar, dan sakit perut, serta mempengaruhi kemampuan individu untuk fokus dan berkonsentrasi.⁵⁸

Selain itu, emosi negatif juga dapat mempengaruhi cara individu berinteraksi dengan orang lain. Seseorang yang sedang merasa sedih atau kecewa mungkin menarik diri dari interaksi sosial, sementara seseorang yang merasa bersalah atau malu mungkin menjadi lebih tertutup dan enggan untuk berbicara tentang perasaannya. Dalam jangka panjang, jika emosi negatif tidak dikelola dengan baik, mereka dapat berkontribusi pada berbagai masalah kesehatan mental dan fisik, seperti depresi, kecemasan, dan penyakit kronis lainnya.⁵⁹ Emosi negatif merupakan bagian dari spektrum emosional manusia yang esensial dalam proses adaptasi dan kelangsungan hidup. Meskipun seringkali tidak diinginkan, emosi negatif memiliki fungsi penting dalam memberikan peringatan dini tentang potensi bahaya, membantu individu untuk menghindari atau menghadapi situasi yang merugikan, serta mendorong perubahan yang konstruktif dalam perilaku dan lingkungan.⁶⁰

Daniel Goleman, seorang psikolog yang terkenal dengan karyanya tentang kecerdasan emosional, menjelaskan bahwa emosi negatif bisa memiliki dampak yang merusak jika tidak dikelola dengan baik. Menurut Goleman, kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi kita sendiri, serta mengenali dan mempengaruhi emosi orang lain. Emosi negatif seperti kemarahan, kecemasan, dan kesedihan bisa mengganggu pemikiran rasional dan pengambilan keputusan jika tidak dikendalikan. Namun, dengan kecerdasan emosional yang baik, seseorang dapat mengenali emosi negatif ini dan mengambil langkah-langkah untuk mengatasinya dengan cara yang konstruktif. Goleman menekankan pentingnya lima komponen utama kecerdasan emosional: kesadaran diri, pengelolaan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Kesadaran diri membantu individu mengenali emosi negatif saat mereka muncul.

Pengelolaan diri memungkinkan individu untuk mengendalikan reaksi impulsif. Motivasi membantu menjaga fokus pada tujuan meskipun menghadapi rintangan emosional. Empati memungkinkan individu memahami dan merespons emosi orang lain dengan tepat, dan keterampilan sosial membantu dalam membangun dan

⁵⁷ Paul Ekman, *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life* (New York: Henry Holt and Company, 2003), hlm. 45.

⁵⁸ David H. Barlow, *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic* (New York: Guilford Press, 2002), hlm. 104.

⁵⁹ John Bowlby, *Attachment and Loss: Volume III: Loss, Sadness and Depression* (New York: Basic Books, 1980), hlm. 121.

⁶⁰ James Gross. (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation*. (New York: Guilford Press, 2007) hlm.5

memelihara hubungan yang positif. Dengan mengembangkan kecerdasan emosional, individu dapat lebih efektif menghadapi situasi yang menantang dan menjaga kesejahteraan emosional mereka.⁶¹

Menurut Sigmund Freud, seorang tokoh terkenal dalam psikoanalisis, emosi negatif berakar pada konflik internal yang terjadi dalam pikiran bawah sadar manusia. Freud mengemukakan bahwa banyak emosi negatif, seperti kecemasan dan rasa bersalah, berasal dari konflik antara dorongan naluriah (*id*), norma-norma moral yang ditanamkan oleh masyarakat (*superego*), dan pikiran sadar yang berusaha untuk menyeimbangkan keduanya (*ego*). Misalnya, seseorang mungkin merasa cemas karena dorongan naluriah untuk melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma moral mereka. Konflik internal ini sering kali tidak disadari, namun memiliki pengaruh besar pada perilaku dan emosi seseorang.

Freud percaya bahwa dengan mengungkap konflik-konflik ini melalui proses terapi, seseorang dapat mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang dirinya sendiri dan mengurangi dampak negatif dari emosi tersebut¹. Dia juga menekankan pentingnya mekanisme pertahanan diri, seperti penolakan, penekanan, dan proyeksi, yang digunakan individu untuk melindungi diri dari kesadaran akan konflik internal ini, meskipun mekanisme ini juga dapat memperburuk keadaan jika tidak diatasi dengan benar.⁶²

Adapun, Penjelasan tambahan mengenai pembagian Emosi Negatif, Menurut Freud, emosi negatif sering muncul dari konflik internal yang terjadi dalam alam bawah sadar manusia. Dia mengelompokkan emosi negatif berdasarkan interaksi antara tiga komponen utama dalam kepribadian: *id*, *ego*, dan *superego*.

1. Kecemasan: Freud mengidentifikasi tiga jenis kecemasan: kecemasan realistik (yang timbul dari ancaman nyata di lingkungan), kecemasan neurotik (yang timbul dari ketakutan bahwa dorongan *id* akan lepas kendali), dan kecemasan moral (yang timbul dari ketakutan terhadap hukuman dari *superego* karena melanggar norma-norma moral). Kecemasan neurotik dan moral seringkali tidak disadari dan dapat menyebabkan gangguan emosional jika tidak ditangani dengan baik.

2. Rasa Bersalah dan Malu: Emosi ini muncul dari konflik antara dorongan *id* dan norma-norma yang ditegakkan oleh *superego*. Ketika seseorang melanggar atau berpikir untuk melanggar norma-norma tersebut, mereka dapat merasakan rasa bersalah atau malu sebagai respons. Ini adalah bentuk kecemasan moral.

3. Depresi: Freud berpendapat bahwa depresi sering kali berasal dari kehilangan objek cinta yang signifikan. Ini bisa berupa kehilangan orang yang dicintai atau aspirasi yang sangat dihargai. Ketika individu tidak mampu mengatasi kehilangan ini dengan baik, kesedihan yang mendalam dapat berkembang menjadi depresi.

4. Kemarahan : Freud percaya bahwa kemarahan yang ditekan dapat muncul kembali dalam bentuk gejala neurotik. Ketika individu tidak mampu mengekspresikan kemarahan mereka secara langsung karena alasan sosial atau moral, kemarahan tersebut dapat bermanifestasi dalam bentuk gejala fisik atau gangguan emosional lainnya.⁶³

Dengan memahami dan menyadari dampak luas dari emosi negatif, kita dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mengelola dan merespons emosi ini dengan cara yang sehat. Hal ini dapat melibatkan berbagai teknik dan pendekatan,

⁶¹Daniel Goleman. *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2002), hlm. 65

⁶² Sigmund Freud, *The Ego and the Id* (New York: W.W. Norton & Company, 1962), hlm. 15

⁶³ Sigmund Freud, *The Ego and the Id* (New York: W.W. Norton & Company, 1962), hlm. 20.

seperti mindfulness, terapi kognitif, dan dukungan sosial. Mindfulness, atau kesadaran penuh, membantu individu untuk tetap berada di saat ini, mengamati perasaan dan pikiran tanpa menghakimi, sehingga dapat mengurangi intensitas emosi negatif dan mencegahnya mempengaruhi perilaku secara berlebihan.

Teori Freud tentang emosi menawarkan wawasan penting mengenai bagaimana konflik internal dan ketidaksesuaian antara dorongan *id*, *norma superego*, dan kenyataan eksternal dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional seseorang. Freud mengidentifikasi tiga jenis kecemasan: kecemasan realistik, neurotik, dan moral yang masing-masing timbul dari sumber yang berbeda, dan mempengaruhi individu dengan cara yang berbeda pula. Rasa bersalah dan malu sering kali muncul sebagai hasil dari konflik antara dorongan pribadi dan norma-norma moral, sementara depresi sering dikaitkan dengan kehilangan objek cinta yang signifikan. Kemarahan yang tidak diekspresikan secara langsung dapat muncul kembali dalam bentuk gejala neurotik atau gangguan emosional lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa emosi yang tidak ditangani dengan baik dapat berkembang menjadi masalah yang lebih kompleks dan berdampak pada kesehatan mental. Dengan demikian, pemahaman mendalam mengenai emosi ini penting untuk mengidentifikasi, menangani, dan mengelola gangguan emosional secara efektif. Intervensi terapi dan pengembangan kesadaran diri memainkan peran kunci dalam membantu individu mengatasi konflik emosional dan mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Pendekatan Freud menekankan pentingnya mengenali dan mengatasi emosi internal sebagai langkah penting dalam menjaga kesehatan mental dan keseimbangan emosional.

Tokoh-tokoh Stoikisme seperti Epictetus, Seneca, dan Marcus Aurelius mengajarkan bahwa emosi negatif tidak berasal dari kejadian eksternal, melainkan dari penilaian kita terhadap kejadian tersebut. Mereka percaya bahwa kita memiliki kendali atas pikiran dan reaksi kita, dan dengan melatih pikiran untuk tetap tenang dan rasional, kita bisa mengurangi dampak emosi negatif. Epictetus, dalam *The Enchiridion*, menekankan bahwa manusia terganggu bukan oleh kejadian itu sendiri, tetapi oleh pandangan mereka tentang kejadian tersebut.⁶⁴ Dengan mengubah cara pandang kita, kita bisa mengendalikan reaksi emosional kita. Seneca, dalam surat-suratnya, menulis tentang pentingnya menerima apa yang tidak bisa diubah dan memusatkan energi pada apa yang bisa kita kendalikan.⁶⁵ Dia percaya bahwa banyak penderitaan emosional berasal dari upaya mengubah hal-hal di luar kendali kita. Dengan menerima kenyataan dan fokus pada tindakan yang dapat kita kontrol, kita bisa mengurangi stres dan kecemasan. Marcus Aurelius, dalam *Meditations*, menekankan pentingnya menjaga ketenangan batin dan menggunakan akal budi untuk mengatasi tantangan hidup. Dia berpendapat bahwa ketenangan dan kebahagiaan sejati datang dari dalam diri, bukan dari keadaan eksternal. Dengan menjaga pikiran kita tetap jernih dan rasional, kita dapat menghadapi kesulitan dengan lebih tenang dan bijaksana, mengurangi dampak emosi negatif pada kehidupan kita.⁶⁶

B. Pengendalian Emosi dalam Al Qur'an

Di dalam al-Qur'an, ungkapan emosi tidak disebutkan secara spesifik namun dikaitkan langsung dengan perilaku manusia, baik secara individual maupun sosial. Kata *شعر* Sya'ura yang biasanya dianggap dekat artinya dengan perasaan. dan dijumpai berulang-ulang dalam al-Qur'an tidak dimaknai sebagai emosi.⁶⁷ Al Qur'an sebagai

⁶⁴ Epictetus, *The Enchiridion* (Chicago: Open Court Publishing, 2004), hlm. 10

⁶⁵ Seneca, *Letters from a Stoic*, (London: Penguin Books, 2004), hlm. 25

⁶⁶ Marcus Aurelius, *Meditations*, (New York: Modern Library, 2003), hlm. 40.

⁶⁷ M. Darwis Hude, *Emosi Penyelajahan Religio-psikologis Tentang Emosi Manusia Di dalam Al-Qur'an*, (Jakarta: Erlangga, 2006), hlm.10.

pegangan Umat Islam memberikan pedoman dalam seluruh aspek kehidupan. Emosi dalam perspektif Al-Qur'an dipahami sebagai salah satu aspek penting dari psikologi manusia yang harus dikelola dengan baik. Al-Qur'an tidak mengabaikan kenyataan bahwa manusia memiliki berbagai macam emosi seperti marah, sedih, gembira, dan sebagainya. Namun, yang ditekankan dalam Al-Qur'an adalah pentingnya mengendalikan emosi agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.⁶⁸

Dalam beberapa ayat, Al-Qur'an memberikan panduan mengenai bagaimana sebaiknya seseorang mengelola emosinya. Misalnya, dalam Surah Ali Imran Allah Berfirman :

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ
عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan. (Q.S Ali Imran [3]: 134)

Dalam Kitab *Tafsir Jalalain* Karya As Suyuthi dijelaskan bahwa Orang-orang yang mengeluarkan harta mereka untuk kepentingan ketaatan kepada Allah, baik saat mereka berada dalam kondisi lapang maupun sempit, dan mereka yang mampu menahan amarahnya, meskipun sebenarnya mereka memiliki kemampuan untuk melampiaskannya. Selain itu, mereka juga memaafkan kesalahan orang lain yang mungkin telah berbuat tidak adil kepada mereka, tanpa membalasnya dengan tindakan yang serupa. Allah menyukai orang-orang yang melakukan kebaikan seperti ini, dan Dia akan memberikan ganjaran kepada mereka atas perbuatan baik tersebut.⁶⁹

Menurut Hamka dalam Tafsirnya Di sini kita dapat melihat berbagai tingkatan dalam pencapaian takwa seorang mukmin. Pertama, mereka adalah orang-orang yang pemurah, baik dalam keadaan senang maupun susah, yang berarti mereka dermawan baik ketika kaya maupun miskin. Tingkat berikutnya adalah kemampuan untuk menahan marah. Namun, ini tidak berarti mereka tidak merasakan marah sama sekali, karena orang yang tidak merasakan kemarahan ketika menghadapi kesalahan adalah seseorang yang tidak peka. Yang dimaksud di sini adalah kemampuan untuk mengendalikan diri saat marah, yang merupakan tingkat dasar. Selanjutnya, ada tingkatan lebih tinggi yaitu memberi maaf. Dan yang tertinggi adalah menahan marah, memberi maaf, serta berbuat baik, khususnya kepada orang yang hampir dimarahi dan telah dimaafkan. Ini benar-benar mencerminkan jiwa yang terlatih dengan takwa.⁷⁰

Quraish Shihab menjelaskan bahwa dalam konteks menghadapi kesalahan orang lain, ayat tersebut menunjukkan tiga tingkat sikap manusia. Pertama, adalah mereka yang mampu menahan amarah. Ini berarti, meskipun perasaan tidak senang masih ada dan pikiran mereka mungkin masih menginginkan balasan, mereka memilih untuk tidak mengikuti dorongan tersebut dan menahan diri dari ucapan atau tindakan negatif. Tingkat berikutnya adalah mereka yang memaafkan. Orang yang memaafkan telah menghapus bekas luka hatinya akibat kesalahan orang lain, sehingga seakan-akan tidak ada yang pernah terjadi. Tingkat tertinggi adalah mereka yang tidak hanya menahan amarah dan memaafkan, tetapi juga berbuat baik kepada orang yang pernah

⁶⁸ M. U. Najati. *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*. (Bandung: Pustaka.2000), hlm.10

⁶⁹ As Suyuthi, *Tafsir Jalalain*. (Mataram: Sinar Baru Algesindo, 2006) Vol. 1, hlm. 185

⁷⁰ Hamka, *Tafsir al-Azhar*. Hamka, *Tafsir Al Azhar*, (Jakarta, Pustaka Panjimas, 1983) cet. 2, hlm. 927

membuat kesalahan terhadap mereka. Allah SWT menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan ini, yang menunjukkan sikap yang lebih mulia dan terlatih.⁷¹

Al-Qur'an memuji orang-orang yang mampu menahan amarah dan memaafkan kesalahan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian diri dan kemampuan untuk bersikap pemaaf adalah karakteristik yang sangat dihargai dalam Islam. Selain itu, Allah Berfirman :

لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ
كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

Artinya: (Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri. (Q.S Al Hadid [57]: 23)

Ibnu Katsir Menjelaskan bahwa segala musibah atau bencana yang terjadi di bumi atau yang menimpa diri seseorang telah ditakdirkan dan dicatat oleh Allah SWT dalam kitab (*Lauh Mahfuz*) sebelum penciptaan manusia dan alam semesta. Ini menunjukkan bahwa segala sesuatu telah diatur dan ditetapkan oleh Allah dengan ilmu-Nya yang sempurna.

Allah menjelaskan ini agar manusia tidak terlalu berduka cita atas apa yang luput dari mereka, karena hal itu memang sudah ditakdirkan untuk tidak mereka miliki. Sebaliknya, manusia juga tidak seharusnya terlalu gembira dan sombong dengan apa yang diberikan kepada mereka, karena segala nikmat yang diterima bukanlah hasil usaha atau jerih payah mereka semata, melainkan karena ketetapan dan pemberian dari Allah. Oleh karena itu, manusia dianjurkan untuk bersyukur ketika mendapatkan nikmat dan bersabar ketika ditimpa musibah, serta menghindari sikap sombong dan membanggakan diri.⁷² Allah tidak menyukai orang yang angkuh dan sombong, dan mengingatkan bahwa kekayaan dan pujian sejati hanya milik-Nya.

Sejak awal kehidupan, manusia sudah memiliki emosi serta cara untuk mengekspresikannya, yang diwariskan melalui faktor genetik. Seiring waktu, emosi ini berkembang dan berubah karena dipengaruhi oleh berbagai pengalaman dan interaksi yang dialami seseorang dalam perjalanan hidupnya. Dengan kata lain, meskipun emosi dasar sudah ada sejak lahir, bagaimana seseorang merasakan dan mengekspresikan emosi tersebut dipengaruhi oleh lingkungan dan situasi yang mereka hadapi sepanjang hidup.⁷³

Martin Wijokongko dalam bukunya *Keajaiban dan Kekuatan Emosi* menyatakan bahwa Tuhan menganugerahkan emosi kepada manusia dengan tujuan yang mulia, yaitu agar manusia dapat mencapai kebahagiaan. Menurutnya, seseorang yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan mampu meraih hal-hal terbaik dalam hidup. Ini karena emosi memiliki kekuatan yang sangat besar, dan jika diarahkan pada tujuan yang positif dan konstruktif, dapat menghasilkan dampak yang luar biasa.⁷⁴

⁷¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan keserasian al-Quran*, (Jakarta: Lentera Hati, 2006) Vol. 2, hlm. 221

⁷² Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azim*, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1998), Vol 3, hlm. 34.

⁷³ Aliah B. purwakania hasan, *psikologi Perkembangan Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), hlm.161.

⁷⁴ Martin Wijokongko, *Keajaiban Dan Kekuatan Emosi*, (Yogyakarta: Kanisiun, 2011), hlm. 16.

Wajokongko juga menekankan bahwa emosi memiliki kekuatan yang sangat besar. Emosi bisa mempengaruhi cara kita berpikir, bertindak, dan berinteraksi dengan orang lain. Jika kita mampu mengendalikan emosi dengan baik, emosi ini bisa menjadi sumber kekuatan yang mendorong kita untuk mencapai tujuan-tujuan positif dalam hidup. Misalnya, rasa percaya diri bisa mendorong kita untuk berani mencoba hal-hal baru, sementara rasa empati bisa membuat kita lebih peduli dan membantu orang lain.

Berbagai peristiwa dan pengalaman emosional yang digambarkan dalam Al-Qur'an, baik secara eksplisit maupun implisit, merupakan kisah-kisah dari masa lampau yang seharusnya dijadikan pelajaran berharga untuk kehidupan saat ini serta masa depan. Al-Qur'an sebagai sumber kebenaran yang memiliki otoritas dalam keyakinan keagamaan memberikan panduan yang mendalam melalui kisah-kisah tersebut. Salah satu contoh yang sangat signifikan adalah kisah Nabi Yūsuf, yang di dalamnya terkandung pelajaran-pelajaran penting untuk kehidupan manusia. Hal ini tercermin dalam firman Allah SWT dalam surat Yūsuf ayat 3 :

نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ أَحْسَنَ الْقَصَصِ بِمَا أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ هَذَا الْقُرْآنَ
وَإِنْ كُنْتَ مِنْ قَبْلِهِ لَمِنَ الْغَافِلِينَ

Artinya: Kami menceritakan kepadamu kisah yang paling baik dengan mewahyukan Al Quran ini kepadamu, dan sesungguhnya kamu sebelum (Kami mewahyukan)nya adalah termasuk orang-orang yang belum mengetahui. (Q.S Yusuf [12]: 3)

Menurut Fuad Al-Aris Surat Yūsuf ini memuat konsep-konsep psikologi yang humanis, bahkan berbagai kaidah psikologi yang ditetapkan para ilmuwan Barat melalui penelitian panjang tidak dapat menandingi kaidah psikologi dalam surat ini. Kita dapat menemukan paparan mengenai berbagai konsep psikologi, seperti halnya tentang perasaan (emosi), motifasi, naluri, prinsip dan batasan. Selain itu juga mendapat paparan tentang berbagai fenomena kejiwaan, seperti cinta dan benci, tergilagila dan tipu daya, rindu, dan kehilangan, penantian dan harapan, keputusan, keteguhan tekad, ketergesah-gesahan, kesedihan, kesunyian, penyesalan, permintaan ampun dan lain-lain.⁷⁵

Salah satu contoh yang relevan adalah kecemburuan emosional yang dirasakan oleh saudara-saudara Nabi Yūsuf, akibat dari kenyataan bahwa ayah mereka, Ya'qūb, lebih mencintai Yūsuf dan saudaranya, Bunyamin, dibandingkan dengan mereka. Kecemburuan ini memicu kebencian yang begitu mendalam sehingga mereka memutuskan untuk membuang Yūsuf ke dalam sebuah sumur. Tindakan saudara-saudara Yūsuf ini mencerminkan kekurangan dalam pengendalian emosi mereka, yang mengakibatkan kerugian tidak hanya bagi diri mereka sendiri tetapi juga bagi orang lain. Ini menunjukkan bahwa setiap individu atau masyarakat perlu memiliki aturan tentang kapan dan bagaimana seharusnya emosi dikelola dengan bijak.⁷⁶

Ketidakkampuan dalam mengendalikan emosi dapat memengaruhi pembentukan konsep diri atau suara hati yang negatif, yang pada gilirannya dapat menunjukkan ciri-ciri kepribadian yang belum matang melalui perilaku seseorang. Oleh karena itu, kemampuan untuk mengendalikan emosi sangatlah penting. Tanpa kemampuan ini, emosi dapat berkembang menjadi sebuah masalah yang meresahkan hati dan menghambat kemampuan kita untuk berfungsi secara optimal.⁷⁷

⁷⁵ Fuad Al-Aris, *Latha'f Al-Tafsir Min Surah Yusuf*, trj, Fauzi Bahrezi, dengan Judul, Pelajaran Hidup Surah Yusuf, (Jakarta: Zaman, 2013), hlm. 10

⁷⁶ Fuad Al-Aris, *Latha'f Al-Tafsir Min Surah Yusuf*, trj, Fauzi Bahrezi, dengan Judul, Pelajaran Hidup Surah Yusuf, (Jakarta: Zaman, 2013), hlm. 10

⁷⁷ Hendra Surya, *Jadilah Pribadi Yang Unggul*, (Jakarta : Gramedia, 2010), hlm. 41.

Ketidakkemampuan dalam mengendalikan emosi dapat memengaruhi pembentukan konsep diri (suara hati) yang kurang menguntungkan, yang pada akhirnya akan menampilkan ciri-ciri kepribadian yang belum matang melalui perilaku seseorang. Oleh karena itu, sangat penting untuk memiliki kemampuan dalam mengendalikan emosi. Tanpa kemampuan ini, emosi dapat berubah menjadi masalah yang meresahkan hati dan menghambat kemampuan kita. Seperti yang diungkapkan oleh Prof. Nasaruddin Umar dalam pengantar buku M. Darwis Hude, emosi memiliki dua sisi; kadang-kadang emosi dapat memiliki kekuatan yang menyembuhkan, tetapi di sisi lain, emosi juga bisa menjadi penyakit yang mematikan. Emosi tidak hanya dapat membawa kenyamanan dan ketenangan, tetapi juga dapat menimbulkan keresahan yang mendalam.⁷⁸

Dalam bukunya, M. Darwis Hude menjelaskan empat metode untuk mengendalikan emosi yang sesuai dengan prinsip-prinsip Al-Qur'an. Pertama, ada model Displacement, yang melibatkan pengalihan atau penyaluran ketegangan emosi kepada objek lain, seperti Dzikirullah. Kedua, model *Cognitive Adjustment*, atau pengalihan kognisi, yang meliputi atribusi positif (*Husn al-Zhann*). Ketiga, model Coping, yaitu menerima atau menghadapi segala situasi dalam hidup dengan sikap sabar. Keempat, model lain-lain seperti Regresi, yang merupakan mekanisme pertahanan diri dengan cara mundur dari tahap perkembangan yang lebih tinggi ke tahap yang lebih rendah. Dalam konteks Al-Qur'an, taubat adalah contoh regresi, yaitu kembali dari pelanggaran (maksiat) ke keadaan fitrah kesucian manusia. Selain itu, terdapat pula model Represi dan Relaksasi.⁷⁹

Wahbah Zuhaili memberikan sebuah kiat dalam pengendalian emosi bahwa hati menjadi tenang dan merasa nyaman ketika seseorang mengingat Allah SWT, mengesakan-Nya, dan mengingat janji-janji-Nya. Dengan bersandar dan berharap sepenuhnya kepada-Nya, seseorang akan merasakan ketenangan. Mengingat Allah SWT, merenungi ayat-ayat-Nya, dan memahami kesempurnaan kekuasaan-Nya dengan sepenuh hati dan keyakinan memungkinkan hati orang-orang Mukmin merasakan ketenangan dan kenyamanan.

Selain itu, kegalauan pun menghilang karena cahaya keimanan yang kuat meresap ke dalam hati mereka.⁸⁰ Seperti dalam Firman Allah SWT dalam Surah Ar Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (Q.S Ar-Ra'd [13]: 28)

Quraish Shihab menjelaskan bahwa mengingat Tuhan dapat membawa ketenteraman hati, secara otomatis menghilangkan berbagai perasaan negatif seperti kegelisahan, kebingungan, putus asa, ketakutan, kecemasan, keraguan, dan dukacita. Ketenteraman hati ini merupakan fondasi utama bagi kesehatan rohani dan jasmani. Jika hati telah dipenuhi oleh penyakit dan tidak segera diobati dengan iman, yaitu iman yang melahirkan dzikir dan dzikir yang menghadirkan ketenangan, maka akan ada akibat buruk yang menimpa. Hati yang sakit tanpa pengobatan akan semakin parah

⁷⁸ M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-psikologis Tentang Emosi Manusia Di dalam Al-Qur'an*, (Jakarta: Erlangga, 2006), hlm. 256.

⁷⁹ M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-psikologis Tentang Emosi Manusia Di dalam Al-Qur'an*, (Jakarta: Erlangga, 2006), hlm. 256.

⁸⁰ Wahbah Az-Zuhaili, *al-Tafsir al-Munir fial- 'Aqidat wa al-Syari'at wa al Manhaj*, (Jakarta : Gema Insani , 2018) Vol. 7, hlm. 164.

kondisinya. Sebaliknya, dengan memperkuat iman melalui dzikir, hati akan merasakan ketenangan yang mendalam dan kesejahteraan yang menyeluruh, yang sangat penting untuk kesehatan mental dan spiritual.⁸¹

Dari penjelasan mengenai ayat diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan dan kekhawatiran dapat diatasi dengan melakukan dzikir. Dzikir, yaitu mengingat Allah SWT, adalah cara efektif untuk menghilangkan perasaan cemas dan khawatir. Orang yang rutin berdzikir akan merasakan ketenangan dan ketentraman hati yang lebih mendalam. Dengan memperbanyak dzikir dan mengingat Allah, seseorang akan dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan emosionalnya. Selain itu, dzikir membantu memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan, yang memberikan rasa aman dan kepercayaan diri. Dengan demikian, mengingat Allah secara teratur bukan hanya menenangkan hati tetapi juga memperkuat ketahanan mental, membantu menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan hidup dengan lebih baik.

C. Pengertian dan Sejarah Stoikisme

secara etimologis, istilah "*Stoikisme*" berasal dari kata Yunani "*στοά*" (*stoa*), yang berarti teras atau *portico*. Istilah ini merujuk pada *Stoa Poikile* atau "teras berwarna-warni," yang merupakan tempat utama pengajaran *Stoikisme*. *Stoa Poikile* terletak di Agora Athena, pusat kehidupan publik dan perdagangan di kota tersebut, dan dinamakan demikian karena dihiasi dengan mural-mural berwarna-warni yang menggambarkan berbagai adegan dari mitologi dan sejarah Yunani. Teras ini menjadi tempat pertemuan penting bagi para filsuf dan warga Athena yang tertarik pada pemikiran filosofis. Zeno dari Citium, pendiri *Stoikisme*, mulai mengajar di *Stoa Poikile* sekitar tahun 300 SM, dan sejak saat itu, nama teras ini menjadi identik dengan ajaran filsafat yang dikembangkannya. Aliran filsafat ini mendapatkan namanya dari lokasi pengajarannya, mencerminkan cara di mana Zeno dan murid-muridnya berbagi ide dan berdiskusi dengan publik. Nama *stoa* kemudian menjadi istilah yang digunakan untuk menyebut filosofi ini, menggarisbawahi keterkaitan antara tempat fisik dan ide-ide filosofis yang berkembang di sana.⁸²

Secara terminologis, *Stoikisme* dapat didefinisikan sebagai sebuah sistem etika yang menekankan pentingnya pengendalian diri, ketabahan, dan kemandirian sebagai jalan untuk mencapai kebijaksanaan dan kebahagiaan sejati. Filsafat ini mengajarkan bahwa keutamaan tertinggi terletak pada hidup yang selaras dengan alam dan akal budi, di mana seseorang menerima dengan ikhlas hal-hal yang tidak bisa diubah, serta memusatkan perhatian pada aspek-aspek kehidupan yang berada dalam kendalinya.

Stoikisme juga berpendapat bahwa emosi yang berlebihan merupakan hasil dari penilaian yang keliru terhadap realitas, dan bahwa seorang yang bijak seharusnya tidak tergoyahkan oleh godaan kesenangan atau penderitaan duniawi. Selain itu, filsafat ini sangat menekankan peran etika, logika, dan pemahaman mendalam tentang hukum alam sebagai panduan utama dalam mencapai kehidupan yang baik dan bermakna. Dalam *Stoikisme*, hidup yang baik adalah hidup yang berlandaskan kebajikan, di mana seseorang mampu menjaga ketenangan batin dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari.⁸³

Stoikisme mulai muncul pada akhir abad ke-4 SM, ketika Zeno dari Citium, seorang filsuf dari Siprus, mendirikan sekolahnya di Athena. Setelah menghadapi kebangkrutan dalam perdagangan, Zeno dari Citium lahir sekitar tahun 334 SM di kota

⁸¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan keserasian al-Quran*, (Jakarta: Lentera Hati, 2006) Vol.2 hlm. 28

⁸² A. A. Long & D. N. Sedley, *The Hellenistic Philosophers* (Cambridge: Cambridge University Press, 1987), hlm. 85

⁸³ A. A. Long & D. N. Sedley, *The Hellenistic Philosophers* (Cambridge: Cambridge University Press, 1987), hlm. 86

Citium (sekarang Larnaca) di Siprus. Pada masa itu, Siprus adalah wilayah penting dalam perdagangan dan budaya Mediterania. Zeno berasal dari keluarga pedagang dan awalnya terjun dalam bisnis perdagangan. Namun, nasibnya berubah ketika sebuah kapal yang ia miliki mengalami kecelakaan, yang mengakibatkan Zeno kehilangan seluruh kekayaannya. Setelah kebangkrutan tersebut, Zeno memutuskan untuk meninggalkan dunia perdagangan dan beralih ke filsafat. Keputusan ini dipicu oleh rasa frustrasi dan pencarian makna yang lebih mendalam dalam hidupnya. Ia mengunjungi Athena sekitar tahun 300 SM, yang pada waktu itu merupakan pusat intelektual dan filosofis dunia Barat. Di Athena, Zeno mulai belajar dari berbagai filsuf terkenal, termasuk Crates dari Thebes, seorang filsuf Cynic, yang memiliki pengaruh besar pada pemikiran Zeno. Zeno mengajarkan filsafatnya di *Stoa Poikile*, teras berwarna-warni di Agora Athena. Nama "Stoikisme" sendiri berasal dari kata Yunani *stoa*, yang berarti teras. Di sinilah Zeno menyebarkan ajaran-ajarannya kepada publik⁸⁴. Ajaran Zeno berfokus pada hidup sesuai dengan kebajikan dan rasionalitas, serta pengendalian diri dan penerimaan terhadap takdir sebagai cara untuk mencapai kebahagiaan.⁸⁵

Zeno mengajarkan bahwa manusia harus hidup sesuai dengan logos, prinsip rasional yang dianggap sebagai hukum universal yang mengatur alam semesta. Menurut Zeno, logos mengarahkan segala sesuatu ke arah keharmonisan dan kebijaksanaan, dan kehidupan manusia yang baik adalah yang sesuai dengan prinsip-prinsip tersebut. Dengan fokus pada kebajikan dan pengendalian emosi, Zeno memandang bahwa penderitaan dan kesulitan dapat diatasi dengan penerimaan rasional.

Filsafat Zeno menggabungkan unsur-unsur dari berbagai tradisi filosofis sebelumnya, termasuk pemikiran Socratic dan Aristotelian, dan menekankan penerimaan terhadap takdir dan pengendalian diri. Stoikisme awal ini sangat dipengaruhi oleh ide-ide tentang kosmos dan tatanan alam, yang mengarah pada penekanan pada hidup sesuai dengan prinsip rasional dan hukum alam.

1. Stoikisme Awal (300-200 SM)

Pada periode awal Stoikisme, yang berlangsung sekitar tahun 300 hingga 200 SM, ajaran-ajaran yang dikembangkan oleh Zeno dari Citium mengalami proses formulasi dan pengembangan lebih lanjut oleh murid-muridnya. Zeno mendirikan sekolah filsafat Stoik di Athena, tempat ia mulai mengajarkan prinsip-prinsip dasar ajarannya. Salah satu gagasan utamanya adalah pentingnya hidup selaras dengan alam, yang dikenal dengan istilah "kata physin zen." Dalam pandangannya, kehidupan yang baik dan penuh kebahagiaan sejati hanya bisa dicapai melalui praktik kebajikan yang konsisten.⁸⁶

Zeno juga menegaskan bahwa seluruh alam semesta diatur oleh logos, yakni prinsip rasional atau kekuatan ilahi yang mengendalikan dan menyusun segala sesuatu. Karena itu, untuk mencapai kehidupan yang benar-benar baik, manusia harus hidup sejalan dengan logos, mengikuti keteraturan dan hukum alam yang telah ditetapkan oleh prinsip rasional ini. Hidup yang sejalan dengan logos tidak hanya akan membawa harmoni dalam diri manusia, tetapi juga memungkinkan seseorang mencapai ketenangan batin serta kebahagiaan yang tidak bergantung pada faktor eksternal.⁸⁷

⁸⁴ A. A. Long & D. N. Sedley, *The Hellenistic Philosophers* (Cambridge: Cambridge University Press, 1987), hlm. 84

⁸⁵ A. A. Long & D. N. Sedley, *The Hellenistic Philosophers* (Cambridge: Cambridge University Press, 1987), hlm. 85

⁸⁶ A. A. Long & D. N. Sedley, *The Hellenistic Philosophers* (Cambridge: Cambridge University Press, 1987), hlm. 85

⁸⁷ A. A. Long & D. N. Sedley, *The Hellenistic Philosophers* (Cambridge: Cambridge University Press, 1987), hlm. 86

Dalam ajaran Zeno, beberapa konsep utama diperkenalkan, seperti apatheia dan ataraxia. Apatheia merujuk pada kebebasan dari emosi negatif yang dianggap mengganggu ketenangan batin, sedangkan ataraxia berarti ketenangan pikiran dan hati yang dihasilkan dari penerimaan dan pengendalian diri. Konsep-konsep ini menjadi pilar utama dalam Stoikisme, menekankan pentingnya pengendalian emosi dan penerimaan terhadap keadaan sebagai jalan menuju kebahagiaan.

Setelah kematian Zeno pada sekitar tahun 262 SM, pengembangan ajaran Stoikisme dilanjutkan oleh Cleanthes dari Assos, salah seorang murid Zeno yang kemudian menjadi pemimpin sekolah Stoik. Cleanthes dikenal karena kontribusinya dalam mengembangkan aspek religius dari Stoikisme. Ia menulis *Hymn to Zeus*, sebuah puisi yang memuji logos sebagai prinsip ilahi yang mengatur dan memberikan harmoni pada alam semesta. Melalui karya ini, Cleanthes menekankan bahwa logos bukan hanya prinsip rasional tetapi juga kekuatan ilahi yang memandu kosmos.⁸⁸

Pengembangan yang lebih signifikan terjadi pada masa Chrysippus dari Soli, murid Cleanthes yang dianggap sebagai arsitek utama sistematisasi Stoikisme. Chrysippus memperluas ajaran Zeno dan Cleanthes, memperkenalkan sistem yang lebih terstruktur dalam bidang logika, fisika, dan etika. Ia menulis lebih dari 700 karya, yang sayangnya sebagian besar tidak bertahan hingga kini. Namun, kontribusi Chrysippus dalam menyempurnakan teori-teori Stoik dan membentuk Stoikisme menjadi sistem filsafat yang lebih matang dan terstruktur sangat berpengaruh dalam perkembangan selanjutnya.⁸⁹

2. Stoikisme Pertengahan (200-100 SM)

Pada masa Stoikisme Pertengahan, yang berlangsung dari sekitar tahun 200 hingga 100 SM, ajaran Stoikisme mulai menyebar ke luar Yunani dan menjadi lebih dikenal di dunia Romawi. Dua tokoh penting dalam periode ini adalah Panaetius dari Rhodos dan Posidonius dari Apamea. Panaetius, seorang Stoik Yunani, menetap di Roma dan menjadi teman serta penasihat bagi tokoh-tokoh Romawi terkenal seperti *Scipio Aemilianus*. Panaetius berperan penting dalam memperkenalkan dan mengadaptasi ajaran Stoikisme ke dalam konteks Romawi. Ia menekankan aspek-aspek praktis dan etika dari Stoikisme, mengurangi penekanan pada fisika dan logika yang menjadi fokus utama pada periode awal Stoikisme.⁹⁰

Posidonius, murid Panaetius, juga memberikan kontribusi besar dalam penyebaran dan pengembangan Stoikisme. Sebagai seorang polymath, Posidonius menulis tentang berbagai topik, termasuk filsafat, geografi, dan sejarah. Ia menggabungkan elemen-elemen dari filsafat Hellenistik lainnya, seperti Platonisme, dan memperkenalkan konsep dualisme tubuh dan jiwa yang lebih kompleks dalam ajaran Stoikisme. Pengaruh Posidonius sangat besar di kalangan intelektual Romawi, dan ajarannya memainkan peran penting dalam mempopulerkan Stoikisme di dunia Romawi.

3. Stoikisme Akhir (100 SM - 200 M)

Pada periode Stoikisme Akhir, yang berlangsung dari sekitar tahun 100 SM hingga 200 M, Stoikisme mencapai puncak pengaruhnya terutama di Roma. Pada masa ini, Stoikisme menjadi lebih pragmatis dan fokus pada praktik etika sehari-hari. Beberapa tokoh utama yang berkontribusi dalam periode ini adalah Seneca, Epictetus, dan Marcus Aurelius.

⁸⁸ A. A. Long & D. N. Sedley, *The Hellenistic Philosophers* (Cambridge: Cambridge University Press, 1987), hlm. 86

⁸⁹ A. A. Long & D. N. Sedley, *The Hellenistic Philosophers* (Cambridge: Cambridge University Press, 1987), hlm. 87

⁹⁰ J. L. Moles, "Stoicism and Early Christianity," (Cambridge: Cambridge University Press, 2003), hlm. 217

Seneca, seorang filsuf dan negarawan Romawi, menulis banyak karya tentang Stoikisme yang mencakup esai, surat, dan tragedi. Karyanya *Letters from a Stoic* adalah salah satu teks Stoik yang paling berpengaruh dan sering dibaca oleh kalangan terpelajar di seluruh dunia. Dalam karyanya, Seneca menekankan pentingnya kebajikan dan pengendalian diri serta bagaimana menghadapi kemalangan dengan ketenangan dan keberanian. Walaupun kehidupannya Seneca sering dikritik karena kaya dan penuh kontradiksi, ajaran-ajarannya tetap sangat dihargai dan dianggap sebagai panduan berharga dalam menghadapi tantangan hidup.⁹¹

Epictetus, seorang mantan budak yang kemudian menjadi filsuf, memberikan kontribusi penting dalam penyebaran Stoikisme melalui ajarannya yang dicatat oleh muridnya, Arrian, dalam karya *Discourses* dan *Enchiridion*. Epictetus menekankan bahwa kebebasan sejati adalah kebebasan batin yang hanya bisa dicapai melalui pengendalian diri dan ketidakmelekatan terhadap hal-hal eksternal. Ia mengajarkan bahwa meskipun kita tidak bisa mengendalikan peristiwa di luar diri kita, kita bisa mengendalikan bagaimana kita meresponsnya. Prinsip ini menjadi salah satu fondasi dasar Stoikisme.⁹²

Marcus Aurelius, Kaisar Romawi dan salah satu tokoh Stoik paling terkenal, menulis *Meditations* sebagai kumpulan pemikiran pribadinya tentang penerapan prinsip-prinsip Stoik dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai seorang pemimpin, Marcus Aurelius menghadapi berbagai tantangan dan tekanan dari posisinya, tetapi ia berusaha untuk menjalani hidup sesuai dengan ajaran Stoik, menekankan kebajikan, disiplin diri, dan penerimaan terhadap takdir. *Meditations* telah menjadi salah satu teks filsafat yang paling berpengaruh sepanjang masa, sering dianggap sebagai panduan praktis untuk hidup yang baik dan bermakna.⁹³

Dengan perjalanan yang panjang dari masa Zeno hingga Marcus Aurelius, Stoikisme telah membuktikan dirinya sebagai sistem filsafat yang mampu memberikan panduan praktis dan filosofi yang mendalam dalam menghadapi tantangan hidup dan mencapai kebahagiaan melalui pengendalian diri dan penerimaan rasional terhadap keadaan.

Stoikisme di era modern telah mengalami kebangkitan sebagai filosofi praktis yang relevan dalam menghadapi tantangan hidup. Prinsip-prinsip Stoik seperti pengendalian diri, penerimaan terhadap hal-hal yang di luar kendali, dan fokus pada pengembangan karakter telah diadopsi dalam terapi kognitif, khususnya Terapi Kognitif-Perilaku (CBT). Selain itu, Stoikisme menjadi populer melalui buku-buku, seminar, dan kursus yang menawarkan panduan untuk menghadapi stres dan kesulitan hidup. Ajaran Stoik, dengan fokus pada kebajikan dan ketenangan batin, terus menginspirasi banyak orang untuk menjalani hidup yang lebih bermakna dan tenang dalam konteks modern

⁹¹ Seneca, *Letters from a Stoic*, trans. Robin Campbell (London: Penguin Books, 1969). hlm. 6

⁹² Epictetus, *Discourses and Selected Writings*, (London: Penguin Classics, 2008) hlm. 9

⁹³ Marcus Aurelius, *Meditasi "Terjemahan Nisa Khoiriah"*, (Yogyakarta: Basabasi, 2020), h. 3. hlm. 5

- Tokoh-tokoh Utama Stoikisme

1. Zeno (335-263 SM):

Zeno adalah pendiri Stoikisme. Lahir di Citium, sebuah kota di Siprus, Zeno awalnya adalah seorang pedagang. Namun, setelah kapalnya karam dalam perjalanan ke Athena, ia memutuskan untuk menetap di sana dan mempelajari filsafat. Zeno belajar dari berbagai filsuf, termasuk Crates dari Thebes (seorang filsuf Cynic), Stilpo dari Megara, dan Polemon dari Akademi Plato. Setelah bertahun-tahun belajar, Zeno mulai mengembangkan ajaran filsafatnya sendiri, yang merupakan sintesis dari ajaran-ajaran sebelumnya, dengan penekanan pada pengendalian diri, kebijaksanaan, dan hidup selaras dengan alam. Sekitar tahun 300 SM, Zeno mulai mengajar di sebuah teras berpilar di Agora Athena yang dikenal sebagai Stoa Poikile (terjemahan: "teras berwarna-warni"). Dari sinilah nama "Stoikisme" berasal. Ajaran Zeno menekankan bahwa kebahagiaan sejati hanya dapat dicapai dengan hidup sesuai dengan alam dan kebajikan. Zeno juga memperkenalkan konsep-konsep kunci seperti logos (prinsip rasional atau ilahi yang mengatur alam semesta), apatheia (kebebasan dari emosi negatif), dan ataraxia (ketenangan batin). Zeno meninggal pada 263 SM, Meskipun Zeno meninggal relatif muda, pengaruhnya tetap bertahan melalui karya-karya murid-muridnya dan pengikut Stoikisme. Cleanthes dan Chrysippus, yang meneruskan ajaran Zeno, mengembangkan dan memperdalam pemikiran Stoik, menjadikannya sebagai aliran filsafat yang berpengaruh dalam tradisi filsafat Barat.

Warisan Zeno tetap hidup dalam karya-karya Stoikisme yang kemudian mempengaruhi banyak pemikir dan filsuf di masa-masa berikutnya. Ajaran Stoikisme tentang kebajikan, pengendalian diri, dan penerimaan rasional tetap relevan dan terus dipelajari dan diterapkan dalam berbagai konteks filosofis dan praktis. Dengan mendirikan Stoikisme dan mengajarkan prinsip-prinsip rasionalitas dan kebajikan, Zeno berkontribusi secara signifikan terhadap perkembangan filsafat Barat dan memberikan panduan yang bermanfaat bagi individu dalam menghadapi tantangan hidup dan mencapai ketenangan batin.⁹⁴

2. Cleanthes (330-230 SM)

Cleanthes adalah penerus Zeno sebagai pemimpin sekolah Stoik. Lahir di Assos, Asia Kecil, Cleanthes awalnya bekerja sebagai pegulat sebelum bergabung dengan kelompok Stoik. Meskipun ia hidup dalam kemiskinan, Cleanthes sangat dihormati karena ketekunannya dalam belajar dan mengajar. Salah satu kontribusi terbesar Cleanthes adalah pengembangan aspek religius Stoikisme. Ia menulis Hymn to Zeus, yang memuji logos sebagai prinsip ilahi yang mengatur alam semesta. Cleanthes juga memperkuat ajaran Zeno tentang kebajikan sebagai satu-satunya jalan menuju kebahagiaan sejati.⁹⁵

Cleanthes mengajarkan bahwa emosi harus dikendalikan oleh akal budi, dan bahwa manusia harus berusaha hidup sesuai dengan logos. Meskipun kontribusi filosofis Cleanthes sering kali dibayangi oleh Chrysippus, yang kemudian menggantikan Cleanthes, perannya dalam mengembangkan dan menyebarkan Stoikisme sangat penting. Cleanthes meninggal pada 230 SM dan digantikan oleh Chrysippus.

3. Chrysippus (280-206 SM)

⁹⁴ A. A. Long & D. N. Sedley, *The Hellenistic Philosophers* (Cambridge: Cambridge University Press, 1987), hlm. 85.

⁹⁵ A. A. Long & D. N. Sedley, *The Hellenistic Philosophers* (Cambridge: Cambridge University Press, 1987), hlm. 89.

Chrysippus adalah salah satu filsuf terbesar dalam sejarah Stoikisme dan sering dianggap sebagai arsitek dari sistem Stoik yang matang. Lahir di Soli, Cilicia (sekarang Turki), Chrysippus awalnya belajar di bawah Cleanthes dan kemudian menjadi kepala sekolah Stoik setelah kematian Cleanthes. Chrysippus dikenal karena kontribusinya yang sangat besar dalam mengembangkan logika, etika, dan fisika Stoikisme.

Chrysippus menulis lebih dari 700 karya, meskipun hanya fragmen yang bertahan hingga kini. Salah satu kontribusi utamanya adalah pengembangan logika proposisional, yang merupakan pendahulu dari logika modern. Chrysippus juga memperdalam ajaran etika Stoik, menekankan bahwa kebahagiaan sejati hanya dapat dicapai melalui kebajikan, yang berarti hidup selaras dengan alam dan kebijaksanaan. Selain itu, Chrysippus mengembangkan teori determinisme Stoik, yang mengajarkan bahwa segala sesuatu di alam semesta diatur oleh logos, dan manusia harus menerima takdir dengan tenang.⁹⁶

Chrysippus meninggal pada 206 SM, tetapi ajarannya menjadi fondasi dari Stoikisme yang terus berkembang dan bertahan selama berabad-abad. Dia dihormati sebagai pemikir besar yang menyempurnakan dan mengkodifikasi ajaran Stoik sehingga dapat diteruskan kepada generasi berikutnya.⁹⁷

4. Seneca (4 SM - 65 M)

Lucius Annaeus Seneca, lebih dikenal sebagai Seneca, adalah seorang filsuf, dramawan, dan negarawan Romawi. Lahir di Corduba (sekarang Córdoba, Spanyol) dari keluarga kaya, Seneca menghabiskan sebagian besar hidupnya di Roma. Ia menerima pendidikan terbaik dan menunjukkan minat yang mendalam pada filsafat sejak usia muda. Seneca menjadi terkenal sebagai seorang orator dan penulis, serta terlibat dalam politik Romawi, menjabat sebagai penasihat bagi Kaisar Nero.

Meskipun sering dikritik karena kekayaannya dan keterlibatannya dalam politik yang kontroversial, Seneca adalah salah satu eksponen Stoikisme yang paling berpengaruh. Ia menulis banyak karya yang menjelaskan dan mempopulerkan ajaran Stoikisme, termasuk esai, surat, dan tragedi. Karyanya yang terkenal, *Letters from a Stoic*, adalah kumpulan surat-surat moral yang memberikan panduan praktis tentang bagaimana menjalani hidup yang sesuai dengan prinsip-prinsip Stoik. Dalam tulisannya, Seneca menekankan pentingnya pengendalian diri, kebajikan, dan ketenangan batin dalam menghadapi kesulitan hidup.⁹⁸

Seneca juga mengajarkan bahwa kematian adalah bagian alami dari kehidupan dan harus diterima tanpa takut. Dia sendiri meninggal dengan cara yang tragis, dipaksa bunuh diri oleh Kaisar Nero pada tahun 65 M. Meskipun demikian, ajaran-ajarannya tetap menjadi sumber inspirasi bagi banyak orang sepanjang sejarah.⁹⁹

5. Epictetus (55-135 M)

Epictetus lahir sebagai budak di Hierapolis, Frigia (sekarang Turki), dan menjalani masa muda sebagai budak di Roma. Meskipun hidup dalam kondisi perbudakan, Epictetus menunjukkan kecerdasan luar biasa dan akhirnya diizinkan untuk belajar filsafat. Setelah dibebaskan dari perbudakan, Epictetus mulai mengajar

⁹⁶ A. A. Long & D. N. Sedley, *The Hellenistic Philosophers* (Cambridge: Cambridge University Press, 1987), hlm. 90

⁹⁷ A. A. Long & D. N. Sedley, *The Hellenistic Philosophers* (Cambridge: Cambridge University Press, 1987), hlm. 91

⁹⁸ Seneca, *Letters from a Stoic*, trans. Robin Campbell (London: Penguin Books, 1969), hlm. 15

filsafat di Roma, dan kemudian pindah ke Nicopolis di Yunani, di mana ia mendirikan sekolah filsafatnya sendiri.¹⁰⁰

Epictetus tidak menulis apa pun sendiri, tetapi ajarannya dicatat oleh muridnya, Arrian, dalam dua karya utama: *Discourses* dan *Enchiridion* (Manual). Epictetus menekankan bahwa kebebasan sejati hanya bisa dicapai melalui pengendalian diri dan kebebasan dari keinginan-keinginan yang tidak perlu. Dia mengajarkan bahwa kita tidak bisa mengendalikan apa yang terjadi pada kita, tetapi kita bisa mengendalikan bagaimana kita meresponsnya. Prinsip ini menjadi salah satu ajaran paling penting dalam Stoikisme.¹⁰¹

Epictetus juga mengajarkan bahwa kehidupan yang baik adalah kehidupan yang selaras dengan alam dan kebajikan. Dia menekankan pentingnya menjalani hidup dengan sederhana, menerima kenyataan, dan fokus pada apa yang bisa kita kendalikan. Ajaran-ajaran Epictetus sangat berpengaruh, dan *Enchiridion* menjadi salah satu teks Stoik yang paling dibaca dan dipelajari sepanjang sejarah.

6. Marcus Aurelius (121-180 M)

Marcus Aurelius adalah Kaisar Romawi yang juga dikenal sebagai salah satu filsuf Stoik terbesar. Lahir di Roma dari keluarga bangsawan, Marcus Aurelius menerima pendidikan yang luas, termasuk dalam filsafat. Meskipun ia adalah seorang kaisar, Marcus Aurelius dikenal karena kehidupannya yang sederhana dan komitmennya terhadap kebajikan dan kebijaksanaan.

Sebagai seorang pemimpin, Marcus Aurelius menghadapi berbagai tantangan, termasuk perang dan pemberontakan. Selama kampanye militernya, ia menulis *Meditations*, sebuah karya yang terdiri dari refleksi pribadi tentang bagaimana menerapkan ajaran Stoik dalam kehidupan sehari-hari. *Meditations* dianggap sebagai salah satu teks filsafat paling berpengaruh sepanjang masa dan menawarkan panduan praktis tentang bagaimana menjalani hidup yang baik dan bermakna menurut ajaran Stoik.¹⁰²

Marcus Aurelius menekankan pentingnya menjalani hidup dengan kebajikan, menerima takdir dengan ketenangan, dan mengendalikan emosi negatif. Ia juga menekankan bahwa kita harus berusaha hidup sesuai dengan alam dan bertindak demi kebaikan bersama. Meskipun *Meditations* awalnya ditulis sebagai catatan pribadi, karya ini telah menginspirasi banyak orang sepanjang sejarah dan menjadi salah satu teks klasik dalam filsafat moral.

Tokoh tokoh tersebutlah yang paling berpengaruh dalam eksistensi Filosofi Stoikisme pemikiran pemikiran mereka masih relevan di era modern ini menjadi acuan untuk penerapan Filsafat Stoikisme sehingga menjadikan Filsafat Stoikisme menjadi salah satu tema yang banyak di perbincangkan di berbagai media massa menjadi diskusi yang sangat menarik.

D. Konsep Konsep Utama dalam *Stoikisme*

Stoikisme adalah salah satu aliran filsafat yang lahir di Yunani pada abad ke-3 SM dan berkembang menjadi sebuah sistem pemikiran yang tidak hanya berpengaruh di dunia kuno, tetapi juga terus memberikan dampak signifikan hingga era modern.

¹⁰⁰ Epictetus, *Discourses and Selected Writings*, trans. Robert Dobbin (London: Penguin Classics, 2008). hlm. 5

¹⁰¹ Epictetus, *Discourses and Selected Writings*, trans. Robert Dobbin (London: Penguin Classics, 2008). hlm. 12

¹⁰² Marcus Aurelius, *Meditations*, trans. Gregory Hays (New York: Modern Library, 2002). hlm. 5

Aliran filsafat ini, menekankan pentingnya kebajikan sebagai satu-satunya sumber kebahagiaan sejati dan mendorong manusia untuk hidup sesuai dengan alam dan rasionalitas. Stoikisme menawarkan sejumlah konsep utama yang menjadi fondasi bagi pemikiran dan praktik hidup yang berlandaskan pada nilai-nilai kebajikan, ketenangan batin, dan pengendalian diri. Berikut ini adalah penjelasan mendalam mengenai beberapa konsep utama dalam Stoikisme yang telah memengaruhi cara pandang manusia terhadap kehidupan selama berabad-abad.¹⁰³

Berikut adalah Konsep Konsep Utama yang di tawarkan oleh *Stoikisme* :

1. *Logos*: Prinsip Rasional dan Ilahi yang Mengatur Alam Semesta

Dalam ajaran Stoikisme, *logos* adalah konsep sentral yang menggambarkan prinsip rasional atau hukum alam yang mengatur segala sesuatu di alam semesta. Kata *logos* sendiri berasal dari bahasa Yunani yang memiliki berbagai makna, termasuk "kata," "rasio," atau "prinsip." Namun, dalam konteks Stoikisme, *logos* merujuk pada kekuatan ilahi yang memberikan tatanan, tujuan, dan keteraturan kepada seluruh alam semesta. Para filsuf Stoik, termasuk Zeno, Cleanthes, dan Chrysippus, meyakini bahwa *logos* adalah prinsip yang mengendalikan segala sesuatu, mulai dari pergerakan bintang-bintang hingga tindakan manusia.¹⁰⁴

Menurut pandangan Stoik, alam semesta bukanlah hasil dari kebetulan atau kekacauan, melainkan diatur oleh sebuah prinsip rasional yang tertata rapi itulah *logos*. *Logos* adalah jiwa dunia, energi ilahi yang menembus segala sesuatu dan mengikat alam semesta dalam harmoni yang sempurna. Dengan demikian, hidup sesuai dengan *logos* berarti hidup sesuai dengan hukum alam dan rasionalitas, yang pada akhirnya membawa seseorang menuju kebahagiaan sejati. Kehidupan yang sejalan dengan *logos* adalah kehidupan yang bijaksana, di mana individu memahami peran dan tempatnya dalam tatanan kosmik dan bertindak sesuai dengan prinsip-prinsip rasional dan moral.¹⁰⁵

Selain itu, konsep *logos* dalam Stoikisme sering kali dihubungkan dengan gagasan tentang takdir. Para filsuf Stoik mengajarkan bahwa segala sesuatu yang terjadi di alam semesta telah diatur dan ditentukan oleh rencana ilahi yang tertanam dalam *logos*. Oleh karena itu, salah satu sikap utama dalam filsafat ini adalah penerimaan terhadap takdir, yang mencakup ketenangan dalam menghadapi berbagai peristiwa, termasuk kematian. Ketidaktergantungan terhadap kematian merupakan aspek penting dari kehidupan Stoik, karena mereka memahami bahwa segala yang terjadi, baik itu keberhasilan, kegagalan, atau akhir hidup, sudah diatur sesuai dengan prinsip *logos*.¹⁰⁶

Dengan menerima bahwa setiap peristiwa terjadi menurut *logos*, seseorang bisa membebaskan diri dari kekhawatiran dan kecemasan terhadap hal-hal yang di luar kendalinya. Mereka belajar untuk fokus pada apa yang dapat mereka kendalikan, yaitu perilaku, pikiran, dan tindakan mereka sendiri, sembari menyerahkan hasil akhir pada rencana kosmik yang lebih besar. Para Stoik juga percaya bahwa setiap manusia memiliki bagian dari *logos* di dalam dirinya sendiri, yang diwujudkan melalui akal dan rasionalitas.

Dalam ajaran *Stoik*, *logos* tidak hanya mengatur alam semesta secara fisik, tetapi juga menjadi pedoman moral bagi manusia. Dengan hidup sesuai dengan *logos*, seseorang tidak hanya mencapai kehidupan yang bermakna dan seimbang, tetapi juga memainkan peran mereka dalam tatanan kosmik yang lebih besar. Kehidupan yang

¹⁰³ John Sellars, *Stoicism* (Berkeley: University of California Press, 2006), hlm. 22

¹⁰⁴ John Sellars, *Stoicism* (Berkeley: University of California Press, 2006), hlm. 22

¹⁰⁵ John Sellars, *Stoicism* (Berkeley: University of California Press, 2006), hlm. 23

¹⁰⁶ John Sellars, *Stoicism* (Berkeley: University of California Press, 2006), hlm. 24

sejalan dengan logos adalah kehidupan yang penuh dengan kebijaksanaan, kebajikan, dan penerimaan, yang merupakan tujuan utama dari filsafat Stoikisme.¹⁰⁷

Dalam buku *Filosofi Teras*, Henry Manampiring menjelaskan bahwa logos merupakan prinsip yang membimbing individu untuk hidup secara rasional dan selaras dengan hukum alam. Menurut Manampiring, dengan mengikuti logos, seseorang dapat menemukan kebahagiaan yang sejati karena fokus hidupnya akan tertuju pada hal-hal yang berada dalam kendalinya. Di saat yang sama, mereka akan belajar menerima dengan tenang segala sesuatu yang berada di luar kendali mereka. Dengan demikian, seseorang dapat mencapai ketenangan batin dan mengurangi penderitaan yang timbul akibat keinginan terhadap hal-hal yang tak bisa mereka kendalikan.¹⁰⁸

2. *Apatheia*: Kebebasan dari Emosi Negatif

Salah satu konsep yang sangat penting dalam Stoikisme adalah *apatheia*, yang menggambarkan kondisi kebebasan dari emosi-emosi negatif yang dapat mengganggu keseimbangan batin dan menghalangi jalan menuju kebijaksanaan dan kebahagiaan. *Apatheia* berasal dari bahasa Yunani yang berarti "tanpa gairah," namun dalam konteks Stoik, maknanya lebih dalam dari sekadar tidak memiliki perasaan. *Apatheia* dalam Stoikisme merujuk pada ketenangan batin yang dicapai melalui pengendalian emosi dan reaksi terhadap peristiwa-peristiwa eksternal.¹⁰⁹

Para filsuf Stoik, seperti Zeno, Chrysippus, dan Seneca, mengajarkan bahwa emosi-emosi seperti kemarahan, ketakutan, hasrat yang berlebihan, dan keputusan adalah respons yang tidak rasional terhadap hal-hal yang berada di luar kendali kita. Emosi-emosi ini sering kali muncul dari keterikatan kita pada hal-hal eksternal seperti kekayaan, status, atau bahkan pendapat orang lain. Menurut ajaran Stoik, emosi-emosi ini dapat merusak ketenangan batin kita dan mengarahkan kita pada tindakan yang tidak bijaksana atau bahkan merugikan.

Untuk mencapai *apatheia*, seseorang harus melatih diri dalam pengendalian diri dan rasionalitas. Ini berarti seseorang harus berusaha untuk tidak membiarkan diri mereka terhanyut oleh emosi-emosi negatif yang muncul dari peristiwa-peristiwa eksternal yang tidak dapat mereka kendalikan. Sebaliknya, mereka harus tetap fokus pada hal-hal yang berada dalam kendali mereka—yaitu pikiran, sikap, dan tindakan mereka sendiri. Para Stoik tidak menganjurkan penghapusan total emosi, tetapi lebih pada pengendalian yang bijaksana atas emosi-emosi tersebut, sehingga mereka tidak mendikte tindakan kita secara negatif.¹¹⁰

Apatheia adalah salah satu tujuan utama dalam *Stoikisme*, karena dalam kondisi ini, seseorang mampu menghadapi tantangan hidup dengan ketenangan dan kedamaian. *Apatheia* memungkinkan individu untuk tetap rasional dan bijaksana, bahkan di tengah-tengah situasi yang penuh tekanan atau penderitaan. Dalam mencapai *apatheia*, seseorang dapat hidup dengan lebih seimbang dan tidak terguncang oleh gejolak emosional yang tidak perlu. Para Stoik percaya bahwa kebebasan dari emosi negatif ini adalah kunci untuk mencapai kebahagiaan sejati, karena memungkinkan seseorang untuk fokus pada pengembangan diri dan praktik kebajikan yang sejati.¹¹¹

¹⁰⁷ John Sellars, *Stoicism* (Berkeley: University of California Press, 2006), hlm. 25

¹⁰⁸ Henry Manampiring, *Filosofi Teras* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2019) hlm. 6

¹⁰⁹ Margaret Graver, *Stoicism and Emotion* (Chicago: University of Chicago Press, 2007), hlm. 67.

¹¹⁰ Margaret Graver, *Stoicism and Emotion* (Chicago: University of Chicago Press, 2007), hlm. 69.

¹¹¹ Margaret Graver, *Stoicism and Emotion* (Chicago: University of Chicago Press, 2007), hlm. 60

Dalam bukunya, *Filosofi Teras*, Henry Manampiring menjelaskan bahwa *apatheia* adalah keadaan di mana seseorang telah mengembangkan kontrol penuh atas emosinya, sehingga mereka tidak lagi terganggu oleh peristiwa-peristiwa eksternal yang berada di luar kendali mereka. Manampiring menekankan bahwa mencapai *apatheia* memerlukan latihan mental yang intens dan konsisten, seperti meditasi dan refleksi diri, yang memungkinkan individu untuk mengembangkan ketahanan terhadap stres dan tekanan kehidupan sehari-hari.¹¹²

3. *Ataraxia*

Ataraxia adalah kondisi ketenangan batin yang mendalam, yang dicapai ketika seseorang tidak lagi terganggu oleh kekhawatiran, ketakutan, atau emosi negatif lainnya. Konsep *ataraxia* berasal dari bahasa Yunani yang berarti "ketidakgelisahan" atau "ketenangan," dan merupakan salah satu tujuan utama dalam filsafat Stoikisme. Dalam ajaran Stoik, *ataraxia* adalah hasil dari penerimaan penuh terhadap kenyataan sebagaimana adanya, tanpa mencoba mengubah atau menentang peristiwa-peristiwa yang terjadi di luar kendali kita.¹¹³

Untuk mencapai *Ataraxia*, seseorang harus mengembangkan sikap menerima—yaitu kemampuan untuk menerima segala sesuatu yang terjadi dalam hidup dengan ketenangan dan tanpa rasa khawatir. Ini melibatkan pengakuan bahwa banyak hal dalam hidup ini berada di luar kendali kita, seperti kematian, bencana alam, atau tindakan orang lain. Para Stoik percaya bahwa dengan melepaskan keterikatan kita pada hal-hal yang tidak dapat kita kendalikan dan fokus pada pengembangan kebajikan dan rasionalitas, kita dapat mencapai ketenangan batin yang mendalam.

Ataraxia juga berkaitan erat dengan konsep *apatheia*. Jika *apatheia* adalah kebebasan dari emosi negatif, maka *ataraxia* adalah hasil dari kebebasan tersebut—keadaan batin yang stabil, damai, dan tidak terguncang oleh peristiwa-peristiwa eksternal. Dalam kondisi *ataraxia*, seseorang dapat menghadapi segala situasi dengan ketenangan, fokus, dan kedamaian, tidak peduli seberapa sulit atau penuh tekanan hidup ini.¹¹⁴

Para Stoik juga mengajarkan bahwa *ataraxia* bukan berarti ketidakpedulian atau pasif, melainkan sebuah kekuatan batin yang memungkinkan seseorang untuk tetap tenang dan bijaksana dalam segala keadaan. Dalam *ataraxia*, seseorang tidak terjebak dalam rasa takut atau keinginan yang berlebihan, tetapi menjalani hidup dengan sikap yang penuh penerimaan dan kebijaksanaan. *Ataraxia* adalah salah satu kondisi paling ideal yang diidamkan dalam Stoikisme, karena memungkinkan individu untuk hidup dengan kebahagiaan sejati dan ketenangan batin yang abadi. Keadaan ini memungkinkan seseorang untuk melihat dunia dan kehidupan mereka dengan perspektif yang jelas dan tidak terganggu oleh emosi-emosi yang merusak.¹¹⁵

Dalam bukunya *Filosofi Teras*, Henry Manampiring menguraikan konsep *ataraxia* sebagai kondisi batin yang dianggap ideal, yang dapat dicapai melalui latihan mental yang konsisten serta refleksi diri yang mendalam. Manampiring menjelaskan bahwa *ataraxia* memungkinkan seseorang untuk memandang dunia dengan pandangan yang lebih jernih dan objektif, bebas dari gangguan emosi-emosi yang dapat merusak kesejahteraan mental. Menurutnya, *ataraxia* berfungsi sebagai kunci untuk menjalani

¹¹² Henry Manampiring, *Filosofi Teras* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2019) hlm. 24

¹¹³ A. A. Long, *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life* (Oxford: Oxford University Press, 2002), hlm. 35

¹¹⁴ A. A. Long, *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life* (Oxford: Oxford University Press, 2002), hlm. 36

¹¹⁵ A. A. Long, *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life* (Oxford: Oxford University Press, 2002), hlm. 37

kehidupan dengan penuh kedamaian dan kebahagiaan. Dengan mencapai kondisi ini, seseorang dapat menghadapi berbagai tantangan hidup dengan sikap yang tenang, penuh pengendalian diri, serta bijaksana, tanpa terpengaruh oleh gejolak emosi negatif yang sering kali mengaburkan penilaian dan keputusan. Kondisi ini, menurut Manampiring, sangat penting untuk membangun kehidupan yang stabil dan seimbang, di mana seseorang mampu merespons situasi apa pun dengan kesadaran penuh dan ketenangan yang mendalam.¹¹⁶

4. Kebajikan (*Arete*)

Dalam Stoikisme, kebajikan atau *arete* adalah inti dari semua nilai dan tindakan moral. *Arete* berasal dari bahasa Yunani yang berarti "keunggulan" atau "kebaikan moral," dan dalam pandangan Stoik, kebajikan adalah satu-satunya hal yang benar-benar baik dan bernilai dalam hidup. Kebahagiaan sejati, menurut para Stoik, tidak berasal dari hal-hal eksternal seperti kekayaan, kekuasaan, atau kenikmatan fisik, tetapi dari pengembangan dan praktik kebajikan.¹¹⁷

Para Stoik mengidentifikasi empat kebajikan utama: kebijaksanaan (*wisdom*), keberanian (*courage*), keadilan (*justice*), dan pengendalian diri (*temperance*). Kebijaksanaan adalah kemampuan untuk membuat keputusan yang tepat dan bertindak sesuai dengan rasionalitas. Keberanian adalah kekuatan untuk menghadapi kesulitan dan bahaya dengan keteguhan hati. Keadilan adalah kesadaran akan hak dan kewajiban, serta memperlakukan orang lain dengan fairness dan integritas. Pengendalian diri adalah kemampuan untuk mengendalikan hasrat dan keinginan, serta menahan diri dari tindakan yang merusak.¹¹⁸

Menurut ajaran Stoik, kebajikan-kebajikan ini tidak hanya penting dalam kehidupan individu, tetapi juga esensial bagi tatanan sosial dan keharmonisan alam semesta. Para Stoik percaya bahwa dengan hidup berdasarkan kebajikan, seseorang tidak hanya mencapai kebahagiaan sejati, tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan dan keadilan masyarakat secara keseluruhan. Kebajikan adalah jalan menuju kebahagiaan dan ketenangan batin, karena dengan menjalani hidup yang bijaksana, berani, adil, dan terkontrol, seseorang dapat mengatasi godaan dan kesulitan hidup dengan kekuatan moral dan spiritual yang besar.¹¹⁹

Lebih lanjut, Stoikisme mengajarkan bahwa kebajikan adalah hal yang sepenuhnya berada dalam kendali kita, sementara hal-hal eksternal seperti kekayaan, kesehatan, dan reputasi tidaklah sepenuhnya dapat kita kendalikan. Oleh karena itu, kebahagiaan sejati hanya bisa dicapai melalui praktik kebajikan, yang mengarah pada kehidupan yang bermakna dan penuh kepuasan. Kehidupan yang berfokus pada pengembangan kebajikan adalah kehidupan yang paling mulia dan paling dekat dengan alam semesta, sesuai dengan prinsip *logos* yang mengatur segala sesuatu.

Dalam Stoikisme, kebajikan juga dianggap sebagai bentuk tertinggi dari kebahagiaan, yang dikenal sebagai *eudaimonia*. *Eudaimonia* bukanlah kebahagiaan dalam arti kesenangan fisik atau kenikmatan sementara, melainkan kondisi kebahagiaan yang mendalam dan abadi yang dicapai melalui hidup yang benar dan beretika. Dengan berusaha mencapai *arete* dalam segala aspek kehidupan, individu dapat mencapai

¹¹⁶ Henry Manampiring, *Filosofi Teras* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2019) hlm. 15

¹¹⁷ Donald Robertson, *Stoicism and the Art of Happiness* (London: Robinson, 2013). hlm. 45

¹¹⁸ Donald Robertson, *Stoicism and the Art of Happiness* (London: Robinson, 2013). hlm. 47

¹¹⁹ Donald Robertson, *Stoicism and the Art of Happiness* (London: Robinson, 2013). hlm. 48

eudaimonia dan hidup dengan damai dan bahagia, terlepas dari kondisi eksternal yang mungkin terjadi.¹²⁰

Dalam Filosofi Teras, Henry Manampiring mengangkat tema pentingnya kebajikan sebagai elemen sentral dalam ajaran *Stoikisme*. Menurut Manampiring, kebajikan tidak hanya merupakan aspek yang signifikan, tetapi juga menjadi fondasi utama yang menopang seluruh filosofi ini. Ia menekankan bahwa kebajikan adalah landasan esensial yang memungkinkan seseorang untuk menjalani hidup dengan penuh makna dan keharmonisan. Dalam pandangannya, fokus pada pengembangan kebajikan adalah jalan yang paling efektif untuk mencapai ketenangan batin serta kebahagiaan yang bersifat langgeng dan mendalam. Kebajikan, menurut Manampiring, bukan sekadar perilaku baik atau moralitas biasa, melainkan merupakan panduan moral dan spiritual yang kokoh, yang memberikan arah dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.¹²¹

Dengan menanamkan kebajikan sebagai pedoman hidup, seseorang dapat mengarahkan tindakan dan pikiran mereka ke arah yang lebih positif dan bijaksana, sehingga mampu menghadapi berbagai situasi dengan ketenangan yang stabil dan tidak mudah goyah. Kebajikan, dalam pengertian ini, menjadi kunci untuk mencapai kehidupan yang seimbang, di mana kebahagiaan sejati dapat diperoleh melalui keselarasan antara pikiran, tindakan, dan nilai-nilai moral yang luhur.

5. Dikotomi Kendali

Fokus pada Apa yang Dapat Dikendalikan Dikotomi kendali adalah konsep fundamental dalam Stoikisme yang mengajarkan bahwa kehidupan harus dibagi menjadi dua kategori utama: hal-hal yang berada di dalam kendali kita, dan hal-hal yang berada di luar kendali kita. Konsep ini berasal dari pemikiran Epictetus, seorang filsuf Stoik yang menekankan pentingnya memahami perbedaan antara apa yang bisa kita kontrol dan apa yang tidak bisa kita kontrol. Menurut Epictetus, salah satu kunci untuk mencapai kebebasan batin dan ketenangan pikiran adalah dengan fokus pada hal-hal yang dapat kita kendalikan, dan menerima dengan lapang dada hal-hal yang berada di luar kendali kita.¹²² Hal-hal yang berada di dalam kendali kita termasuk pikiran, sikap, dan tindakan kita. Ini adalah aspek-aspek kehidupan yang dapat kita atur dan kendalikan secara langsung melalui pilihan-pilihan dan keputusan kita.

Sebaliknya, hal-hal yang berada di luar kendali kita mencakup keadaan eksternal seperti cuaca, perilaku orang lain, peristiwa yang tidak terduga, dan bahkan kesehatan fisik kita. Para Stoik percaya bahwa upaya untuk mengendalikan hal-hal yang berada di luar kendali kita akan membawa pada frustrasi, penderitaan, dan ketidakbahagiaan, karena hal-hal ini pada dasarnya tidak bisa diubah oleh kehendak kita.

Dengan memahami dan menerapkan dikotomi kendali, seseorang dapat melepaskan keterikatan pada hal-hal eksternal dan fokus pada pengembangan diri dan kebajikan. Ketika kita mengarahkan energi kita pada apa yang dapat kita kendalikan—yaitu pikiran dan tindakan kita—dan menerima segala sesuatu yang berada di luar kendali kita dengan sikap tenang dan ikhlas, kita dapat menjalani kehidupan yang lebih damai dan bermakna. Prinsip ini mengajarkan bahwa penderitaan dan stres sering kali muncul dari upaya kita untuk mengendalikan hal-hal yang sebenarnya tidak dapat kita

¹²⁰ Donald Robertson, *Stoicism and the Art of Happiness* (London: Robinson, 2013). hlm. 48

¹²¹ Henry Manampiring, Henry Manampiring, *Filosofi Teras* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2019) hlm. 42

¹²² Epictetus, *Discourses and Selected Writings*, trans. Robert Dobbin (London: Penguin Classics, 2008). hlm. 15

kendalikan. Dengan melepaskan keterikatan pada hal-hal tersebut, kita dapat menemukan kedamaian batin dan menjalani hidup dengan kebijaksanaan dan kebajikan.¹²³

Dikotomi kendali adalah salah satu ajaran Stoik yang paling praktis dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Ini membantu kita untuk mengembangkan perspektif yang lebih bijaksana dan realistis tentang kehidupan, serta untuk menghadapi tantangan dengan lebih baik. Dengan memahami dan menerapkan prinsip ini, kita dapat belajar untuk melepaskan kekhawatiran yang tidak perlu, menerima kenyataan sebagaimana adanya, dan fokus pada pengembangan diri dan kebajikan kita sendiri.¹²⁴

Henry Manampiring dalam buku *Filosofi Teras* menjelaskan bahwa dengan memahami dan menerima dikotomi kendali, seseorang dapat mengurangi stres, kecemasan, dan kekecewaan dalam hidup. Misalnya, jika kita dihadapkan pada situasi yang sulit, alih-alih terlalu memikirkan hasil akhir yang tidak dapat kita kendalikan, kita seharusnya fokus pada apa yang bisa kita kendalikan, yaitu tindakan dan reaksi kita terhadap situasi tersebut. Dengan begitu, kita dapat menghadapi situasi dengan sikap yang lebih tenang dan rasional.¹²⁵

Henry Manampiring juga menekankan pentingnya penerimaan (acceptance) terhadap hal-hal yang berada di luar kendali kita. Ini bukan berarti kita pasrah atau tidak berusaha, tetapi kita mengakui bahwa setelah melakukan yang terbaik yang bisa kita lakukan, hasil akhirnya adalah sesuatu yang tidak sepenuhnya dalam kendali kita. Dengan sikap ini, kita bisa menjalani hidup dengan lebih tenang dan tidak terlalu terganggu oleh hal-hal yang tidak bisa kita ubah.¹²⁶

Dalam *Filosofi Teras*, Manampiring memberikan contoh-contoh praktis bagaimana menerapkan dikotomi kendali dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, dalam menghadapi kritik dari orang lain, kita bisa memilih untuk fokus pada bagaimana kita menanggapi kritik tersebut (hal yang berada dalam kendali kita), daripada merasa terlalu terganggu atau marah karena opini orang lain yang sebenarnya berada di luar kendali kita.

6. Menyatu dengan Alam

Prinsip menyatu dengan alam adalah aspek inti dari Stoikisme yang mencerminkan pandangan Stoik tentang hubungan manusia dengan alam semesta yang lebih besar. Dalam filsafat Stoik, logos atau prinsip rasional yang mengatur alam semesta dianggap sebagai kekuatan yang memberikan struktur dan tujuan kepada segala sesuatu. Konsep menyatu dengan alam, atau hidup selaras dengan tatanan kosmik, menekankan bahwa manusia harus hidup sesuai dengan hukum-hukum alam dan rasionalitas yang mengatur keseluruhan kosmos. Prinsip ini melibatkan pemahaman dan penerimaan terhadap tempat kita dalam tatanan kosmik, serta berusaha untuk hidup dengan cara yang sejalan dengan hukum-hukum tersebut.¹²⁷

¹²³ Epictetus, *Discourses and Selected Writings*, trans. Robert Dobbin (London: Penguin Classics, 2008). hlm. 16

¹²⁴ Donald Robertson, *Stoicism and the Art of Happiness* (London: Robinson, 2013). hlm. 49

¹²⁵ Henry Manampiring, *Filosofi Teras* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2019). hlm. 15

¹²⁶ Henry Manampiring, *Filosofi Teras* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2019). hlm. 15

¹²⁷ Donald Robertson, *Stoicism and the Art of Happiness* (London: Robinson, 2013). hlm. 51

Dalam pandangan Stoik, alam semesta dianggap sebagai satu kesatuan yang harmonis dan teratur, di mana segala sesuatu memiliki perannya masing-masing. Manusia, sebagai bagian dari tatanan alam semesta yang lebih besar, memiliki tanggung jawab untuk memahami dan berfungsi sesuai dengan hukum-hukum tersebut. Prinsip ini mengajarkan bahwa hidup dengan cara yang sejalan dengan logos adalah kunci untuk mencapai kebahagiaan dan ketenangan batin. Dengan kata lain, manusia harus mengakui bahwa mereka adalah bagian dari sistem yang lebih besar dan berusaha untuk hidup sesuai dengan prinsip-prinsip yang mengatur sistem tersebut. Salah satu aspek utama dari prinsip menyatu dengan alam adalah penerimaan terhadap hukum alam dan takdir. Para Stoik percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi di dunia ini adalah bagian dari rencana kosmik yang lebih besar dan bahwa kita harus menerima kenyataan sebagaimana adanya.¹²⁸ Ini termasuk menerima bahwa banyak aspek kehidupan, seperti perubahan, penderitaan, dan kematian, berada di luar kendali kita. Penerimaan ini tidak berarti pasif atau tidak peduli, melainkan mengakui bahwa kita tidak dapat mengubah peristiwa-peristiwa yang terjadi di luar kendali kita dan bahwa usaha untuk melawan kenyataan hanya akan menyebabkan penderitaan tambahan.

Dengan memahami dan menerima bahwa kita adalah bagian dari tatanan kosmik yang lebih besar, kita dapat mengembangkan sikap penerimaan dan rasa syukur terhadap kehidupan. Ini melibatkan pemahaman bahwa setiap pengalaman, baik atau buruk, memiliki makna dan tujuan dalam konteks yang lebih luas. Prinsip menyatu dengan alam mendorong kita untuk melihat setiap peristiwa sebagai bagian dari alur kosmik yang lebih besar dan untuk menghadapi tantangan hidup dengan ketenangan dan kebijaksanaan. Dengan cara ini, kita berkontribusi pada keseimbangan dan keharmonisan alam semesta, serta menemukan kedamaian batin yang mendalam.¹²⁹

Prinsip ini juga mengajarkan bahwa manusia harus berusaha untuk hidup sesuai dengan kebajikan dan rasionalitas. Kebajikan dalam Stoikisme mencakup kualitas seperti kebijaksanaan, keberanian, keadilan, dan pengendalian diri.

Dengan menjalani kehidupan yang penuh kebajikan, kita tidak hanya memenuhi tanggung jawab kita sebagai bagian dari tatanan kosmik, tetapi juga mencapai keadaan batin yang harmonis dan bahagia. Dalam praktik sehari-hari, prinsip menyatu dengan alam mendorong kita untuk mengembangkan sikap yang penuh penerimaan dan rasa syukur terhadap kehidupan, serta untuk mencari cara untuk hidup dengan integritas dan keseimbangan.

Lebih jauh lagi, menyatu dengan alam juga berarti menghargai hubungan kita dengan lingkungan dan makhluk hidup lainnya. Dalam konteks ini, hidup selaras dengan alam melibatkan kesadaran akan dampak tindakan kita terhadap dunia di sekitar kita dan berusaha untuk hidup dengan cara yang ramah lingkungan dan etis. Ini mencakup menghargai sumber daya alam, menjaga keseimbangan ekosistem, dan memperlakukan makhluk hidup dengan rasa hormat.¹³⁰ Dengan berkontribusi pada

¹²⁸Henry Manimpiring, *Filosofi Teras* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2019).
hlm. 17

¹²⁹ Donald Robertson, *Stoicism and the Art of Happiness* (London: Robinson, 2013).
hlm. 52

¹³⁰ Donald Robertson, *Stoicism and the Art of Happiness* (London: Robinson, 2013).
hlm. 54

kesejahteraan lingkungan dan ekosistem, kita juga berkontribusi pada harmoni dan keseimbangan alam semesta secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, prinsip menyatu dengan alam dalam Stoikisme mengajarkan bahwa hidup dengan cara yang selaras dengan tatanan kosmik dan hukum alam adalah kunci untuk mencapai kebahagiaan dan ketenangan batin. Ini melibatkan penerimaan terhadap kenyataan, pengembangan kebajikan, dan kesadaran akan hubungan kita dengan lingkungan dan makhluk hidup lainnya. Dengan menjalani hidup dengan cara yang sesuai dengan prinsip-prinsip ini, kita tidak hanya mencapai kehidupan yang bermakna dan seimbang, tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan dan keharmonisan alam semesta.¹³¹

Dalam Buku *Filosofi Teras*, Henry Manampiring juga mengeksplorasi relevansi prinsip "menyatu dengan alam" dalam konteks kehidupan modern. Ia menggambarkan bahwa konsep ini dapat diterjemahkan sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan ritme dan pola alami dalam kehidupan sehari-hari.

Hal ini mencakup menjaga keseimbangan yang sehat antara berbagai aspek kehidupan, seperti antara pekerjaan dan waktu istirahat, serta antara kebutuhan material dan kebutuhan spiritual. Manampiring menjelaskan bahwa dengan kembali ke prinsip-prinsip alami dan memilih untuk hidup lebih sederhana, kita dapat mengurangi beban stres yang sering kali diakibatkan oleh tekanan kehidupan modern.¹³²

¹³¹ Donald Robertson, *Stoicism and the Art of Happiness* (London: Robinson, 2013). hlm. 53

¹³² Henry Manampiring, *Filosofi Teras* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2019) hlm. 18

BAB III

ANALISIS INTEGRATIF STOIKISME DAN AJARAN AL-QUR'AN

A. Integrasi Nilai Ajaran Stoikisme dan Al Qur'an dalam Mengatasi Emosi Negatif

Pengelolaan emosi negatif merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga keseimbangan hidup manusia, baik dari sisi mental, emosional, maupun spiritual. Emosi negatif seperti kemarahan, kecemasan, ketakutan, dan kesedihan, walaupun merupakan respons alami terhadap berbagai situasi dalam kehidupan, dapat menjadi penghalang utama bagi seseorang dalam mencapai ketenangan batin dan kebahagiaan sejati.¹³³ Ketidakmampuan untuk mengelola emosi-emosi ini dengan efektif tidak hanya dapat menimbulkan penderitaan pribadi, tetapi juga dapat berdampak buruk pada hubungan sosial, produktivitas, dan kesehatan fisik. Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang cara-cara yang efektif untuk mengatasi emosi negatif adalah esensial untuk mencapai keseimbangan hidup yang lebih baik.¹³⁴

Sepanjang sejarah, berbagai tradisi filsafat dan agama telah mengembangkan metode dan ajaran untuk membantu manusia dalam mengatasi tantangan emosional. Dua pendekatan yang menonjol dalam hal ini adalah Stoikisme, sebuah aliran filsafat dari Yunani Kuno, dan ajaran-ajaran dalam Al-Qur'an, kitab suci umat Islam. Meskipun berasal dari konteks budaya dan historis yang berbeda, kedua pendekatan ini menawarkan wawasan dan panduan yang berharga dalam menghadapi emosi negatif. Bab ini berupaya untuk mengeksplorasi bagaimana integrasi nilai-nilai Stoikisme dan ajaran Al-Qur'an dapat menciptakan metode yang holistik dan efektif untuk mengatasi emosi negatif, serta bagaimana prinsip-prinsip ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

1. Dikotomi Kendali dalam menyikapi sesuatu dan Korelasinya dengan Tawakkal

Stoikisme, sebuah aliran filsafat yang berkembang pada abad ke-3 SM dengan Zeno dari Citium sebagai perintisnya, memberikan kerangka berpikir yang kuat untuk memahami dan mengelola emosi manusia. Dalam era modern yang ditandai dengan berbagai tekanan sosial, ekonomi, dan psikologis, prinsip-prinsip Stoikisme, terutama dikotomi kendali, menawarkan panduan praktis dan relevan untuk mencapai keseimbangan emosional dan ketenangan batin.¹³⁵ Dikotomi kendali membagi segala sesuatu dalam hidup ini menjadi dua kategori utama: hal-hal yang berada di bawah kendali kita dan hal-hal yang tidak berada di bawah kendali kita. Prinsip ini, ketika dipahami dan diterapkan dengan benar, dapat menjadi dasar yang kokoh untuk pengelolaan emosi yang efektif dan pencapaian kehidupan yang lebih damai.

Salah satu aspek yang paling penting dari ajaran Stoikisme adalah pemahaman tentang hal-hal yang berada di bawah kendali kita. Stoikisme menekankan bahwa satu-satunya hal yang benar-benar berada di bawah kendali kita adalah pikiran, niat, sikap, dan tindakan kita sendiri. Aspek-aspek inilah yang sepenuhnya dalam kekuasaan kita, yang dapat kita kendalikan dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab. Dengan kata

¹³³ Donald Robertson, *Stoicism and the Art of Happiness* (London: Robinson, 2013). hlm. 18

¹³⁴ Margaret Graver, *Stoicism and Emotion* (Chicago: University of Chicago Press, 2007), hlm. 68.

¹³⁵ Margaret Graver, *Stoicism and Emotion* (Chicago: University of Chicago Press, 2007), hlm. 69.

lain, kita memiliki kuasa penuh atas bagaimana kita merespons situasi yang kita hadapi, bagaimana kita mengelola emosi kita, dan bagaimana kita bertindak dalam menghadapi tantangan hidup. Henry Manampiring, dalam bukunya *Filosofi Teras*, menegaskan bahwa dikotomi kendali merupakan inti dari ajaran Stoikisme dan memiliki relevansi yang mendalam dalam konteks kehidupan modern. Menurut Manampiring, banyak dari stres, kecemasan, dan ketidakbahagiaan yang dialami oleh orang-orang saat ini disebabkan oleh upaya yang sia-sia untuk mengontrol hal-hal yang sebenarnya berada di luar kendali mereka.¹³⁶ Dengan memahami dan menerapkan prinsip dikotomi kendali ini, kita dapat mengurangi beban mental dan emosional yang tidak perlu, serta lebih fokus pada tindakan-tindakan yang benar-benar dapat membawa perubahan positif dalam hidup kita. Sebagai contoh, dalam menghadapi situasi yang penuh dengan kesulitan, seperti kehilangan pekerjaan, kegagalan dalam hubungan pribadi, atau penyakit yang serius, Stoikisme mendorong individu untuk tidak terperangkap dalam perasaan negatif yang berlebihan, seperti kesedihan, kemarahan, atau putus asa. Sebaliknya, Stoikisme mengajarkan bahwa kita harus memusatkan energi kita pada hal-hal yang bisa kita kontrol, seperti mencari solusi, memperbaiki diri, atau bahkan memanfaatkan pengalaman tersebut sebagai pelajaran yang berharga. Dengan mengarahkan fokus pada hal-hal yang berada di bawah kendali kita, Stoikisme membantu individu untuk tetap tenang, produktif, dan optimis, bahkan ketika dihadapkan pada situasi yang tampaknya tidak dapat diatasi.¹³⁷

Dalam perspektif Islam, prinsip ini sejalan dengan ajaran Al-Qur'an yang menekankan pentingnya usaha (ikhtiar) dan penyerahan diri kepada Allah (tawakal). Dalam surah Al-Baqarah ayat 286, Allah berfirman:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ
 رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا
 حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا
 وَارْحَمْنَا إِنَّكَ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ۝

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya." (Q.S Al-Baqarah [2]: 286)

Ayat ini menegaskan prinsip dasar dalam Islam bahwa Allah tidak akan membebani seseorang dengan tugas atau kewajiban di luar kemampuannya. Setiap mukallaf, yaitu orang yang telah dewasa dan memiliki akal sehat, akan diminta pertanggungjawaban atas perbuatannya sesuai dengan kapasitasnya. Jika mereka melakukan kebaikan, maka kebaikan itu akan dibalas dengan kebaikan; dan jika mereka melakukan keburukan, maka mereka akan mendapatkan balasan sesuai keburukan tersebut.¹³⁸ Setiap individu hanya dibebani dengan apa yang mampu mereka tanggung, dan ini mencakup tanggung jawab atas tindakan dan niat mereka sendiri. Tafsir dari ayat ini menunjukkan bahwa manusia memiliki kebebasan untuk bertindak dalam batas-batas kemampuan mereka, dan tidak dituntut untuk melampaui kemampuan tersebut. Prinsip ini mencerminkan keyakinan Stoik bahwa kebahagiaan dan ketenangan batin dapat dicapai ketika kita fokus pada pengendalian diri, menjaga sikap positif, dan bertindak dengan bijaksana sesuai dengan kapasitas kita. Lebih jauh lagi, dalam ajaran

¹³⁶ Henry Manampiring, *Filosofi Teras* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2019), hlm. 25

¹³⁷ Henry Manampiring, *Filosofi Teras* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2019), hlm. 25

¹³⁸ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: pesan, kesan dan keserasian Al-quran*, (Jakarta: Lentera Hati, 2003), Vol 1, hlm. 234.

Islam, pengendalian diri tidak hanya mencakup tindakan, tetapi juga niat yang mendasari setiap tindakan tersebut. Dalam surah Al-Baqarah ayat 195, Allah berfirman:

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

"Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik." (Q.S Al-Baqarah [2]: 195)

Ayat ini memerintahkan umat Islam untuk menginfakkan harta mereka di jalan Allah, yakni dalam perjuangan untuk menegakkan agama-Nya, membantu sesama, dan berbagai amal kebajikan lainnya. Allah juga memperingatkan agar tidak menjatuhkan diri ke dalam kebinasaan, yang dapat diartikan sebagai berbagai bentuk tindakan yang bisa membawa kerugian atau kehancuran baik di dunia maupun akhirat. Sebagai penutup, ayat ini juga menekankan pentingnya berbuat baik, karena Allah mencintai orang-orang yang berbuat baik.

Dalam konteks konsep dikotomi kendali yang diajarkan oleh Stoikisme, ayat ini sangat relevan. Dikotomi kendali membagi hal-hal dalam kehidupan menjadi dua: hal-hal yang berada di bawah kendali kita dan hal-hal yang tidak. Dalam Stoikisme, kita diajarkan untuk fokus pada hal-hal yang bisa kita kendalikan, seperti tindakan, niat, dan sikap kita, dan untuk menerima dengan lapang dada hal-hal yang berada di luar kendali kita.

Ayat ini menggarisbawahi pentingnya mengelola tindakan kita dalam hal ini, infak di jalan Allah dan perbuatan baik yang jelas berada di bawah kendali kita. Dengan menginfakkan harta di jalan Allah, kita mengendalikan diri dari keserakahan dan menunjukkan kepedulian kepada orang lain, sebuah tindakan yang dipuji baik dalam Islam maupun Stoikisme. Sebaliknya, ayat ini juga memperingatkan untuk tidak menjatuhkan diri ke dalam kebinasaan, yang bisa dilihat sebagai pengingat agar kita tidak terlalu fokus pada hal-hal yang di luar kendali kita atau mengambil tindakan yang akan menyebabkan kerugian atau penderitaan yang tidak perlu.¹³⁹

Dengan memfokuskan diri pada tindakan yang benar dan menghindari tindakan yang bisa membawa kebinasaan, seorang Muslim dapat menjalani hidup yang seimbang, sebagaimana diajarkan dalam konsep dikotomi kendali oleh Stoikisme. Ayat ini mengajarkan bahwa bagian dari keimanan adalah mengendalikan tindakan kita agar selalu berada dalam kebaikan dan sesuai dengan kehendak Allah, sementara hal-hal yang berada di luar kendali kita, seperti hasil akhir dari infak atau balasan dari kebaikan yang kita lakukan, harus kita serahkan kepada Allah dengan tawakkal.¹⁴⁰

Sebaliknya, Stoikisme juga mengajarkan bahwa ada banyak hal dalam hidup ini yang tidak berada di bawah kendali kita. Hal-hal ini meliputi kejadian-kejadian eksternal, pendapat orang lain, kondisi cuaca, keadaan politik, bahkan hasil akhir dari usaha kita. Meskipun kita mungkin memiliki pengaruh atau kontribusi tertentu terhadap hal-hal ini, Stoikisme menekankan bahwa kebahagiaan atau ketenangan batin tidak boleh tergantung pada hal-hal tersebut.¹⁴¹ Sebaliknya, kita diajarkan untuk menerima

¹³⁹ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: pesan, kesan dan keserasian Al-quran*, (Jakarta: Lentera Hati, 2003), Vol. 1. hlm. 240.

¹⁴⁰ Taufik Rahman dkk. "Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme, *Jurnal Riset Agama* (Vol. 2 No. 3), 2022, hlm. 795

¹⁴¹ Donald Robertson, *Stoicism and the Art of Happiness* (London: Robinson, 2013). hlm. 18

dengan lapang dada apapun yang terjadi di luar kendali kita, dan menganggapnya sebagai bagian dari perjalanan hidup yang tidak bisa dihindari.

Dalam *Filosofi Teras*, Manampiring menggarisbawahi pentingnya menerima apa yang tidak bisa kita kendalikan sebagai cara yang efektif untuk mengurangi stres dan kecemasan. Ia menjelaskan bahwa banyak orang merasa frustrasi dan cemas karena mereka terus-menerus berusaha mengontrol atau mengubah hal-hal yang sebenarnya berada di luar kendali mereka. Misalnya, seseorang mungkin merasa tertekan karena tidak bisa mengubah pendapat orang lain tentang dirinya, atau karena tidak dapat memprediksi dan mengendalikan peristiwa-peristiwa global yang berdampak pada kehidupannya. Dengan menerima kenyataan bahwa beberapa hal memang di luar kendali kita, kita dapat lebih fokus pada hal-hal yang benar-benar penting dan yang bisa kita ubah.¹⁴²

Sebagai contoh, ketika seseorang menghadapi kritik yang tidak adil atau perlakuan buruk dari orang lain, Stoikisme mengajarkan bahwa daripada merespons dengan kemarahan atau rasa dendam, lebih baik untuk menerima situasi tersebut dengan sikap tenang dan mempertimbangkan apa yang dapat kita pelajari atau perbaiki dalam diri kita sendiri. Dengan cara ini, Stoikisme membantu kita untuk menghindari keterikatan yang berlebihan pada hal-hal yang tidak dapat kita kontrol, yang sering menjadi sumber utama dari emosi negatif seperti frustrasi, kecemasan, dan ketidakpuasan.¹⁴³

Dalam konteks Islam, ajaran ini sejalan dengan konsep tawakal, yakni sikap berserah diri kepada Allah setelah berusaha sebaik mungkin. Allah berfirman dalam surah Al-Imran ayat 159:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا
مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ
فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ○

"Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal kepada-Nya."

(Ali-Imran [3] :159)

Ayat ini menekankan pentingnya sikap lemah lembut dan rahmat dalam kepemimpinan, serta ajakan untuk bermusyawarah dalam mengambil keputusan. Allah mengingatkan Nabi Muhammad SAW bahwa salah satu faktor yang membuat umat Islam tetap setia di sekelilingnya adalah sikap lemah lembut beliau. Jika Nabi bersikap keras dan berhati kasar, umat Islam akan menjauh darinya. Oleh karena itu, Allah memerintahkan untuk memaafkan mereka yang bersalah, memohonkan ampunan untuk mereka, dan mengajak mereka bermusyawarah dalam setiap urusan. Setelah musyawarah dan tekad bulat diambil, langkah selanjutnya adalah bertawakal kepada Allah, karena Allah mencintai orang-orang yang bertawakal.¹⁴⁴

Konsep dikotomi kendali dalam Stoikisme mengajarkan bahwa kita seharusnya fokus pada hal-hal yang bisa kita kendalikan, seperti sikap dan tindakan kita, dan

¹⁴²Henry Manampiring, *Filosofi Teras* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2019), h. 28

¹⁴³ Setyo Wibowo, *Ataraxia: bahagia menurut stoikisme*, (Yogyakarta: PT Kanisius, 2019), hlm. 18

¹⁴⁴ Hamka, *Tafsir Al Azhar*, (Jakarta, Pustaka Panjimas ,1983) cet. I, hlm. 83.

menerima dengan lapang dada hal-hal yang berada di luar kendali kita. Ayat ini menggambarkan bahwa Rasulullah SAW, sebagai seorang pemimpin, memiliki kendali penuh atas sikapnya terhadap umatnya, yang seharusnya dipenuhi dengan kasih sayang dan kelembutan. Sikap penuh kelembutan ini adalah bagian dari tindakan yang bisa diatur oleh Rasulullah SAW, dan menjadi faktor penting dalam menjaga persatuan dan kebersamaan umat Islam.¹⁴⁵

Namun, hasil akhir dari sikap lemah lembut tersebut apakah umat akan tetap bersama atau tidak bukan sepenuhnya di bawah kendali manusia, tetapi dalam kendali Allah. Oleh karena itu, setelah melakukan upaya terbaik dalam bersikap lemah lembut, bermusyawarah, dan memaafkan, langkah selanjutnya adalah bertawakal kepada Allah. Sikap tawakal ini sesuai dengan ajaran Stoikisme tentang menerima hal-hal yang tidak dapat kita kendalikan. Ayat ini dengan jelas menghubungkan tindakan yang dapat kita kendalikan (seperti kelembutan hati dan musyawarah) dengan hasil yang harus diserahkan kepada kehendak Allah melalui tawakkal.¹⁴⁶

Dalam praktiknya, kombinasi ajaran Stoikisme dan Islam dapat membawa dampak yang sangat positif dalam kehidupan seseorang. Ketika menghadapi masalah atau tantangan hidup, seseorang yang memahami dan menerapkan prinsip-prinsip ini akan lebih mampu menjaga ketenangan batin dan stabilitas emosional. Mereka akan fokus pada apa yang bisa mereka kendalikan, seperti bagaimana mereka merespons situasi, bagaimana mereka memperlakukan orang lain, dan bagaimana mereka merencanakan langkah-langkah ke depan. Pada saat yang sama, mereka akan melepaskan diri dari kecemasan berlebihan tentang hasil akhir yang berada di luar kendali mereka, dengan keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari rencana Allah yang lebih besar dan lebih baik.¹⁴⁷

Dengan memahami bahwa kehidupan ini penuh dengan variabel yang tidak bisa kita kendalikan, dan bahwa hasil akhir dari usaha kita sering kali berada di luar kekuasaan kita, kita diajarkan untuk bersikap rendah hati dan tawakal kepada Allah. Tawakal ini tidak berarti menyerah atau putus asa, melainkan menunjukkan sikap penuh keimanan dan kepercayaan bahwa Allah akan memberikan yang terbaik bagi hamba-Nya. Dalam hal ini, pengendalian emosi menjadi lebih mudah karena kita tidak terikat secara emosional pada hasil atau kondisi eksternal, melainkan fokus pada niat dan usaha yang tulus dalam mencapai tujuan kita.

Stoikisme, dengan penekanannya pada dikotomi kendali, memberikan kita alat yang sangat efektif untuk menghadapi stres dan tantangan kehidupan sehari-hari. Ketika kita mampu membedakan antara apa yang bisa kita kendalikan dan apa yang tidak, kita juga dapat belajar untuk melepaskan perasaan negatif yang berasal dari hal-hal yang berada di luar kendali kita. Pada akhirnya, ini membantu kita untuk hidup dengan lebih damai, lebih fokus pada tugas-tugas yang ada di depan kita, dan lebih berani menghadapi tantangan hidup.

Sementara itu, ajaran Islam memperkuat pendekatan ini dengan memberikan dimensi spiritual yang mendalam, di mana setiap usaha kita diarahkan bukan hanya untuk kepentingan duniawi, tetapi juga sebagai bentuk ibadah dan pengabdian kepada Allah. Dengan menggabungkan kedua prinsip ini dikotomi kendali dari Stoikisme dan konsep tawakal dalam Islam kita dapat mencapai keseimbangan yang harmonis antara

¹⁴⁵ Fajrin Mud'is dan Yulianti Yuniarti, "Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoikisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring", *Jurnal Riset Agama*, (Vol.2, No.1), 2022, hlm. 154.

¹⁴⁶ Taufik Rahman dkk. "Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme", *Jurnal Riset Agama* (Vol. 2 No. 3), 2022, hlm. 785

¹⁴⁷ Taufik Rahman dkk. "Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme", *Jurnal Riset Agama* (Vol. 2 No. 3), 2022, hlm. 786

usaha maksimal dan penerimaan terhadap ketentuan Allah. Ini adalah fondasi untuk kehidupan yang lebih tenang, lebih bermakna, dan lebih berkualitas.¹⁴⁸

Dalam Surah At-Talaq ayat 3, Allah berfirman:

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ
إِنَّ اللَّهَ بِالْعُمْرَةِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

"Dan barangsiapa bertawakkal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluannya)." (At-Talaq [65]: 3)

Dalam Tafsir *Al-Qur'an Al-'Azhim*, Ibnu Katsir menjelaskan bahwa ayat ini merupakan janji Allah kepada mereka yang bertawakkal kepada-Nya. Tawakkal di sini berarti seseorang menyerahkan segala urusan kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal.¹⁴⁹ Allah berjanji bahwa Dia akan mencukupi kebutuhan hamba-Nya yang berserah diri kepada-Nya. Ketika seseorang menghadapi berbagai ujian atau kesulitan dalam hidup, bertawakkal kepada Allah berarti percaya bahwa Allah akan memberikan jalan keluar dan mencukupi segala keperluannya. Tawakkal bukan sikap pasif, tetapi menunjukkan kepercayaan penuh kepada Allah setelah seseorang berusaha dengan sebaik-baiknya.

Ibnu Katsir menekankan bahwa frasa "*niscaya Dia akan mencukupkan (keperluannya)*" adalah janji yang pasti dari Allah. Allah akan memberikan penyelesaian dan mencukupkan keperluan mereka yang bertawakkal kepada-Nya, bahkan dalam situasi yang tampaknya tidak ada jalan keluar. Ayat ini juga menegaskan bahwa segala sesuatu yang terjadi di dunia ini adalah berdasarkan ketentuan Allah, dan Dia adalah penguasa atas segala urusan.¹⁵⁰

Lebih lanjut, Ibnu Katsir menguraikan bahwa tawakkal adalah bentuk keyakinan penuh kepada Allah, di mana seorang hamba mengakui bahwa hanya Allah yang mampu memberikan hasil akhir yang terbaik, dan tidak ada yang bisa terjadi kecuali dengan izin dan kehendak-Nya. Ayat ini mengajak umat Muslim untuk senantiasa berserah diri setelah berusaha, dan mempercayakan hasilnya kepada Allah yang Maha Mengetahui.¹⁵¹

Ayat ini menunjukkan bahwa bagi mereka yang bertawakkal kepada Allah, Allah akan mencukupi segala kebutuhan mereka. Ini berarti bahwa seseorang yang berserah diri kepada Allah tidak perlu khawatir atau cemas secara berlebihan tentang masa depan atau hasil dari usaha mereka, karena mereka percaya bahwa Allah akan mengatur segalanya dengan baik.¹⁵² Tawakkal memberikan ketenangan batin yang sangat penting, karena seseorang yang bertawakkal merasa dilindungi oleh Allah dan tahu bahwa hasil akhirnya akan sesuai dengan kehendak Allah yang Maha Bijaksana.

Dengan integrasi ini, kita diingatkan bahwa dalam setiap usaha kita, ada peran Allah yang menentukan hasil akhir. Sikap tawakkal mengajarkan kita untuk menerima hasil apapun dengan lapang dada, sementara Stoikisme mengajarkan kita untuk fokus pada hal-hal yang berada di bawah kendali kita dan melepaskan hal-hal yang tidak bisa

¹⁴⁸ Taufik Rahman dkk. "Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme, *Jurnal Riset Agama* (Vol. 2 No. 3), 2022, hlm. 786

¹⁴⁹ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*, Jilid 4, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1998), hlm. 409.

¹⁵⁰ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*, Jilid 4, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1998), hlm. 410.

¹⁵¹ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*, Jilid 4, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1998), hlm. 410.

kita kontrol. Kombinasi dari kedua pendekatan ini membantu kita untuk tidak terlalu terbebani oleh hasil akhir dari usaha kita, karena kita memahami bahwa yang terpenting adalah proses dan niat kita dalam menjalani hidup ini. Dalam kehidupan sehari-hari, penerapan prinsip dikotomi kendali dan tawakal dapat membantu kita untuk lebih bijaksana dalam mengambil keputusan, lebih sabar dalam menghadapi kesulitan, dan lebih tenang dalam menghadapi ketidakpastian.

Misalnya, ketika kita menghadapi kegagalan, kita bisa melihatnya sebagai bagian dari rencana Allah dan kesempatan untuk belajar dan berkembang.¹⁵³ Dengan cara ini, kita tidak terjebak dalam perasaan putus asa, tetapi justru termotivasi untuk terus berusaha dan berdoa, dengan keyakinan bahwa Allah selalu bersama kita dalam setiap langkah kita.

2. Menanamkan Kesabaran untuk menghadapi ujian hidup

Dalam kehidupan, setiap manusia tidak lepas dari berbagai tantangan dan ujian yang menguji ketahanan mental, emosional, dan spiritual mereka. Di tengah kompleksitas hidup ini, Islam, melalui Al-Qur'an, menyediakan pedoman yang komprehensif untuk membantu umat manusia dalam menghadapi berbagai tantangan tersebut. Al-Qur'an bukan hanya menjadi sumber bimbingan teologis, tetapi juga mengajarkan tentang cara-cara praktis dan spiritual dalam mengelola emosi negatif yang sering kali muncul dalam kehidupan sehari-hari. Dua konsep utama yang sangat berperan dalam hal ini adalah kesabaran (*sabr*) dan tawakkal (berserah diri kepada Allah). Keduanya berfungsi sebagai landasan yang kuat untuk menghadapi segala bentuk ujian hidup, dan memberikan metode konkret bagi umat Muslim untuk mengatasi tekanan emosional serta mencapai ketenangan batin.

Kesabaran adalah salah satu kebajikan yang paling dihargai dalam Islam dan menjadi pondasi utama dalam menghadapi segala bentuk ujian hidup. Dalam konteks kesabaran, Islam tidak hanya mengajarkan untuk bersabar dalam arti pasif atau menahan diri dari emosi negatif, tetapi juga mengajarkan untuk bersikap aktif dalam mencari solusi, tetap teguh dalam keyakinan, serta berbuat baik dalam menghadapi berbagai kesulitan. Al-Qur'an sering menekankan nilai penting kesabaran sebagai salah satu sifat yang sangat dicintai oleh Allah, dan orang-orang yang sabar dijanjikan balasan yang besar di dunia maupun akhirat.¹⁵⁴

Dalam Surah Al-Baqarah ayat 155, Allah berfirman:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالْأَمْوَالِ وَالنِّسَابِ وَالصَّبْرِينَ

"Dan sungguh, Kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar."

(Al-Baqarah [2]: 155)

Ibnu Katsir menjelaskan bahwa ayat ini merupakan peringatan bagi umat manusia bahwa mereka akan diuji oleh Allah dengan berbagai macam kesulitan dalam kehidupan mereka. Ujian yang Allah berikan dapat berupa ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, kehilangan jiwa (kematian orang-orang tercinta), dan kekurangan hasil pertanian atau buah-buahan. Ujian ini diberikan untuk menguji iman dan keteguhan hati manusia. Ibnu Katsir menekankan bahwa ayat ini menegaskan realitas

¹⁵³ Fajrin Mud'is dan Yulianti Yuniarti, "Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring", *Jurnal Riset Agama*, (Vol.2, No.1), 2022, hlm. 173.

¹⁵⁴ Taufik Rahman dkk. "Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme, *Jurnal Riset Agama* (Vol. 2 No. 3), 2022, hlm. 789.

hidup di mana manusia tidak akan terlepas dari cobaan, tetapi Allah menjanjikan kabar gembira bagi mereka yang bersabar dalam menghadapi ujian tersebut.¹⁵⁵

Lebih lanjut, Ibnu Katsir menjelaskan bahwa sabar adalah sikap yang harus diambil oleh setiap Muslim ketika menghadapi ujian dari Allah. Sabar berarti menahan diri dari keluh kesah, berusaha keras untuk tetap teguh dalam menjalankan perintah Allah, dan menghindari sikap putus asa.¹⁵⁶ Kesabaran adalah bentuk ibadah yang sangat dianjurkan karena ia mencerminkan keyakinan seorang Muslim bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari ketentuan Allah yang penuh dengan hikmah.¹⁵⁷ Ujian yang diberikan oleh Allah, menurut Ibnu Katsir, tidak dimaksudkan untuk menghancurkan manusia, melainkan untuk menguji keteguhan iman dan kesetiaan mereka kepada Allah. Oleh karena itu, orang yang sabar akan mendapatkan pahala yang besar dari Allah, baik di dunia maupun di akhirat.¹⁵⁸

Ayat ini menjelaskan bahwa ujian dalam berbagai bentuk adalah bagian integral dari kehidupan manusia. Ketakutan, kekurangan harta, dan kehilangan adalah contoh ujian yang sering kali mengganggu keseimbangan emosional seseorang. Namun, Allah memberikan kabar gembira kepada orang-orang yang mampu bersabar, karena kesabaran dalam menghadapi ujian bukan hanya menunjukkan ketangguhan mental, tetapi juga merupakan bentuk pengabdian kepada Allah. Orang-orang yang sabar dijanjikan pahala besar oleh Allah, tidak hanya dalam kehidupan akhirat, tetapi juga dalam kehidupan di dunia, karena mereka yang sabar mampu menjalani hidup dengan lebih bijaksana dan tenang.¹⁵⁹

Konsep ini sejalan dengan ajaran *Stoikisme*, di mana seseorang diajarkan untuk menerima hal-hal yang berada di luar kendalinya dengan sikap tenang dan rasional. Kesabaran dalam Islam tidak hanya membantu individu untuk menerima kenyataan hidup, tetapi juga membawa mereka lebih dekat kepada Allah, karena kesabaran dilihat sebagai bentuk pengabdian dan penyerahan kepada kehendak Allah. Dengan kata lain, kesabaran tidak hanya berfungsi sebagai cara untuk mengelola emosi negatif, tetapi juga sebagai jalan spiritual untuk mendekatkan diri kepada Allah.¹⁶⁰

Dalam menghadapi berbagai ujian hidup, kesabaran bukanlah sikap pasif yang menerima keadaan tanpa berusaha untuk memperbaiki situasi. Sebaliknya, kesabaran adalah kemampuan untuk tetap teguh dan konsisten dalam menghadapi kesulitan, serta terus berusaha untuk mencari jalan keluar terbaik. Misalnya, seseorang yang menghadapi masalah keuangan tidak hanya bersabar dengan duduk diam, tetapi mereka tetap berusaha mencari solusi, bekerja keras, dan tetap optimis sambil terus memohon pertolongan kepada Allah. Kesabaran dalam konteks ini berarti tidak menyerah pada situasi, tetapi menghadapi setiap tantangan dengan tenang, rasional, dan penuh keyakinan bahwa Allah akan memberikan jalan keluar yang terbaik.

¹⁵⁵ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*, Jilid 1, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1998), hlm. 414.

¹⁵⁶ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*, Jilid 1, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1998), hlm. 415.

¹⁵⁷ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1998), Jilid 1 hlm. 415.

¹⁵⁸ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1998), Jilid 1 hlm. 415.

¹⁵⁹ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1998), Jilid 1 hlm. 416.

¹⁶⁰ Taufik Rahman dkk. "Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme, *Jurnal Riset Agama* (Vol. 2 No. 3), 2022, hlm. 789.

Kesabaran juga memiliki dimensi spiritual yang mendalam. Dalam banyak ayat Al-Qur'an, Allah mengaitkan kesabaran dengan keimanan yang kuat. Mereka yang sabar adalah orang-orang yang memiliki keyakinan penuh bahwa setiap ujian yang diberikan oleh Allah memiliki hikmah di baliknya. Keyakinan ini membantu mereka untuk tetap tenang dalam menghadapi tantangan hidup dan tidak terjerumus dalam emosi negatif seperti keputusasaan, kemarahan, atau frustrasi. Kesabaran membawa seseorang lebih dekat kepada Allah, karena mereka memahami bahwa dengan bersabar, mereka sedang menjalankan perintah Allah dan menerima ujian-Nya dengan lapang dada.

Dalam konteks pengelolaan emosi negatif, kesabaran membantu individu untuk tidak terjebak dalam perasaan marah, cemas, atau takut yang berlebihan. Ketika seseorang dihadapkan pada situasi yang sulit, seperti kehilangan pekerjaan atau masalah dalam hubungan, kesabaran memungkinkan mereka untuk tetap tenang dan tidak terburu-buru dalam mengambil keputusan yang didorong oleh emosi. Sebaliknya, kesabaran mendorong individu untuk berpikir dengan jernih, mencari solusi yang terbaik, dan tetap percaya bahwa Allah akan memberikan pertolongan. Dengan demikian, kesabaran berfungsi sebagai alat penting untuk menjaga keseimbangan emosional dan mental, serta mendorong seseorang untuk bertindak dengan bijaksana dalam menghadapi tantangan hidup.¹⁶¹

Selain itu, kesabaran juga berfungsi sebagai bentuk ibadah yang memiliki nilai spiritual yang tinggi. Dalam Islam, sabar dianggap sebagai bentuk ketaatan kepada Allah, karena dengan bersabar, seseorang menunjukkan bahwa mereka bersedia menerima ujian dari Allah sebagai bagian dari rencana-Nya yang lebih besar.¹⁶² Oleh karena itu, kesabaran tidak hanya membantu individu mengatasi emosi negatif, tetapi juga memperkuat hubungan mereka dengan Allah. Ini memberikan ketenangan batin yang lebih dalam, karena seseorang yang sabar tahu bahwa Allah selalu bersama mereka, dan pahala yang besar menanti mereka di akhirat.

3. Dzikir dan Tafakkur : Praktik Spiritual dalam Mengelola Emosi Negatif

Zikir, atau mengingat Allah, merupakan salah satu praktik spiritual yang sangat dianjurkan dalam Islam untuk menenangkan hati dan pikiran. Dalam praktiknya, zikir melibatkan pengulangan kata-kata tertentu, doa-doa, atau bahkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan fokus penuh pada Allah dan kesadaran akan kehadiran-Nya. Aktivitas ini bukan hanya sekadar ritual, tetapi merupakan cara untuk menghadirkan Allah dalam setiap aspek kehidupan, sehingga hati menjadi lebih tenang dan pikiran lebih jernih. Zikir tidak hanya dimaksudkan sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah, tetapi juga sebagai alat yang sangat efektif dalam mengelola berbagai tekanan emosional yang dihadapi sehari-hari.¹⁶³

Zikir dalam Islam memiliki makna yang mendalam karena ia menjadi pengingat bagi individu bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan berada dalam kendali Allah. Dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28 yang berbunyi :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

¹⁶¹ Taufik Rahman dkk. "Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme, *Jurnal Riset Agama* (Vol. 2 No. 3), 2022, hlm. 789.

¹⁶² Taufik Rahman dkk. "Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme, *Jurnal Riset Agama* (Vol. 2 No. 3), 2022, hlm. 789.

¹⁶³ Arman Yurisaldi Saleh, *Berzikir Untuk Kesehatan Syaraf*, (Jakarta: Zaman, 2010), hlm. 23.

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

(Q.S Ar-Ra'd [13] : 28)

Dalam Tafsir Asy-Sya'rawi, Imam Muhammad Mutawalli Asy-Sya'rawi menjelaskan bahwa zikir kepada Allah adalah sumber utama ketenangan batin. Menurut beliau, manusia sering kali terjebak dalam kegelisahan dan kecemasan akibat ketidakpastian hidup. Namun, ketika seseorang berzikir, mengingat Allah dengan penuh kesadaran, hati mereka akan mendapatkan ketenangan karena meyakini bahwa segala sesuatu berada di bawah kendali Allah. Dzikir tidak hanya terbatas pada pengulangan lafaz tertentu, tetapi juga mencakup kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan, yang memberi kekuatan dalam menghadapi ujian-ujian hidup.¹⁶⁴

Asy-Sya'rawi menekankan bahwa ketenangan yang disebut dalam ayat ini adalah ketenangan yang datang dari hubungan yang erat dengan Allah. Ketenangan ini tidak bisa didapatkan dari hal-hal material, tetapi hanya dari rasa percaya diri dan kebergantungan penuh kepada Allah. Saat seseorang berzikir, ia akan merasa bahwa segala urusan duniawi menjadi lebih kecil dibandingkan dengan kekuasaan dan rahmat Allah yang lebih besar.¹⁶⁵

Dengan mengingat Allah, hati manusia menjadi tenteram. Ini menunjukkan bahwa zikir memiliki kekuatan untuk membawa ketenangan batin yang tidak hanya bersifat temporer, tetapi juga memiliki dampak jangka panjang pada kesejahteraan emosional dan spiritual seseorang. Dalam praktik sehari-hari, zikir dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja, menjadikannya sebagai alat yang fleksibel untuk menghadapi berbagai situasi yang menantang. Misalnya, ketika seseorang merasa marah atau cemas, mereka dapat segera beralih ke zikir untuk menenangkan diri dan mengalihkan fokus dari emosi negatif tersebut ke arah yang lebih positif dan konstruktif.¹⁶⁶

Henry Manampiring, dalam bukunya *Filosofi Teras*, menggarisbawahi pentingnya praktik spiritual seperti zikir dalam mengelola emosi negatif. Meskipun Stoikisme tidak secara eksplisit mengajarkan tentang zikir, konsep pengendalian pikiran dan pemusatan perhatian pada sesuatu yang lebih besar daripada diri sendiri seperti yang dilakukan dalam zikir sejalan dengan ajaran Stoikisme tentang kontrol diri dan fokus pada hal-hal yang berada di bawah kendali kita. Dalam dunia modern yang penuh tekanan dan gangguan, Manampiring menekankan bahwa praktik spiritual seperti zikir dapat menjadi alat yang sangat efektif untuk mengurangi stres dan kecemasan. Zikir, menurut Manampiring, memungkinkan seseorang untuk menenangkan pikiran dan memusatkan perhatian pada hal-hal yang lebih penting, seperti hubungan dengan Allah dan refleksi diri yang mendalam. Dengan cara ini, zikir membantu individu untuk tetap tenang dan stabil secara emosional, bahkan di tengah situasi yang paling menantang.¹⁶⁷

¹⁶⁴ As Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, (Kairo: Akhbar al-Youm, 1991), Jilid 13, hlm. 208

¹⁶⁵ As Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, , (Kairo: Akhbar al-Youm, 1991), Jilid 13 hlm. 209.

¹⁶⁶ As Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, , (Kairo: Akhbar al-Youm, 1991), Jilid 13 hlm. 209.

¹⁶⁷Henry Manampiring, *Filosofi Teras* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2019) hlm. 34

Selain zikir, kontemplasi atau *tafakur* juga merupakan bagian penting dari praktik spiritual dalam Islam. Tafakur melibatkan merenungkan ayat-ayat Al-Qur'an dan makna yang lebih dalam dari setiap firman Allah. Tafakur ini bukan hanya sekadar aktivitas reflektif, tetapi merupakan bentuk meditasi yang lebih dalam, di mana seorang Muslim berusaha memahami kebijaksanaan di balik firman Allah dan bagaimana ajaran tersebut relevan dengan kehidupan sehari-hari.¹⁶⁸ Tafakur membantu individu untuk memahami tidak hanya makna tekstual dari ayat-ayat Al-Qur'an, tetapi juga konteks dan aplikasinya dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Dalam situasi di mana seseorang dihadapkan pada ujian berat, tafakur memungkinkan mereka untuk menemukan makna di balik ujian tersebut dan memperkuat keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari rencana Allah yang lebih besar dan penuh hikmah.

Tafakkur ini memiliki kemiripan dengan praktik meditasi dalam Stoikisme, di mana seseorang merenungkan prinsip-prinsip moral dan filosofis untuk memperkuat pikiran dan menjaga keseimbangan emosional. Meditasi Stoik berfokus pada pengendalian pikiran, pemahaman mendalam tentang nilai-nilai kebajikan, dan penerimaan terhadap takdir. Dalam hal ini, tafakur dan meditasi Stoik memiliki tujuan yang sama: memperdalam pemahaman dan menumbuhkan ketenangan batin melalui refleksi yang mendalam. Ketika seseorang merenungkan, misalnya, tentang pentingnya kesabaran dan pengendalian diri, mereka tidak hanya menemukan ketenangan, tetapi juga memperkuat keimanan dan memperoleh wawasan baru tentang bagaimana menghadapi kehidupan dengan bijaksana.

Dalam tafakkur, seorang Muslim diajak untuk merenungkan ciptaan Allah, hikmah di balik takdir, serta nilai-nilai kebajikan yang menjadi pedoman hidup. Sementara itu, meditasi Stoik berfokus pada pengendalian pikiran, pemahaman mendalam tentang nilai-nilai kebajikan, dan penerimaan terhadap takdir (*amor fati*). Keduanya memiliki tujuan yang sama: memperdalam pemahaman dan menumbuhkan ketenangan batin melalui refleksi yang mendalam. Ketika seseorang merenungkan, misalnya, tentang pentingnya kesabaran dan pengendalian diri, mereka tidak hanya menemukan ketenangan, tetapi juga memperkuat keimanan dan memperoleh wawasan baru tentang bagaimana menghadapi kehidupan dengan bijaksana.

Salah satu ayat yang menegaskan pentingnya tafakkur adalah firman Allah dalam Surah Ali 'Imran:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ
 لآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ ﴿٢١٠﴾ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ
 جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ
 هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

"*Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi serta pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berakal, (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring, dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi seraya berkata, 'Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia; Mahasuci Engkau, lindungilah kami dari azab neraka.'*" (QS. Ali 'Imran [3]: 190-191).

Menurut Tafsir Ibnu Katsir, ayat ini menunjukkan keutamaan merenungkan kebesaran ciptaan Allah. Tafakkur tentang penciptaan langit, bumi, dan pergantian malam serta siang dapat mengantarkan seseorang pada kesadaran mendalam akan

¹⁶⁸ Arman Yurisdaldi Saleh, *Berzikir Untuk Kesehatan Syaraf*, (Jakarta: Zaman, 2010), hlm. 21.

kekuasaan dan keagungan Allah. Tafsir al-Misbah oleh Quraish Shihab menambahkan bahwa tafakur seperti ini tidak hanya bertujuan untuk menambah keimanan, tetapi juga untuk meningkatkan pemahaman tentang tujuan hidup manusia sebagai hamba dan khalifah di bumi.

Dzikir dan tafakur, ketika digabungkan dengan prinsip-prinsip Stoik seperti dikotomi kendali dan pengendalian diri, menciptakan pendekatan yang sangat efektif untuk mengelola emosi negatif. Kedua praktik ini memiliki kemampuan untuk membawa seseorang ke dalam keadaan mental yang lebih stabil dan tenang, di mana mereka dapat menghadapi situasi yang sulit dengan sikap yang lebih positif dan produktif.¹⁶⁹ Dengan menggabungkan refleksi mendalam dari tafakur dengan pengulangan zikir yang konsisten, individu dapat mengembangkan ketahanan emosional yang lebih kuat, yang sangat penting dalam menghadapi tekanan hidup modern.

alam dunia yang semakin sibuk dan penuh dengan gangguan, kemampuan untuk tetap fokus pada hal-hal yang benar-benar penting menjadi semakin berharga. Zikir dan tafakur tidak hanya menjadi alat untuk mendekatkan diri kepada Allah, tetapi juga cara untuk melatih jiwa dan pikiran agar tidak mudah terombang-ambing oleh hiruk-pikuk kehidupan. Dengan merenungkan kebesaran-Nya dan mengingat tujuan hakiki hidup, seseorang dapat lebih bijaksana dalam menilai mana yang benar-benar berharga dan mana yang hanya sementara.

Melalui zikir, hati menjadi tenang, sementara tafakur membantu seseorang melihat makna di balik setiap peristiwa. Kedua aktivitas ini melatih individu untuk memusatkan perhatian pada Allah dan nilai-nilai kebajikan, sehingga mampu menjaga keseimbangan emosional dan spiritual. Dalam menghadapi tantangan hidup, ketenangan batin yang dihasilkan oleh zikir dan tafakur memberikan kekuatan untuk tetap teguh, mengelola emosi dengan baik, dan melihat setiap kesulitan sebagai kesempatan untuk bertumbuh. Dengan demikian, zikir dan tafakur menjadi jalan menuju kehidupan yang lebih damai, penuh makna, dan selaras dengan tujuan yang hakiki.

Lebih jauh lagi, zikir dan tafakur tidak hanya membantu dalam pengelolaan emosi negatif, tetapi juga berperan dalam membentuk karakter yang lebih kuat dan lebih resilient. Individu yang sering berzikir dan bertafakur cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih optimis, karena mereka terus-menerus diingatkan bahwa segala sesuatu terjadi atas kehendak Allah dan bahwa ada hikmah di balik setiap kejadian. Ini selaras dengan prinsip Stoikisme tentang penerimaan takdir (*amor fati*), di mana individu diajarkan untuk mencintai dan menerima segala sesuatu yang terjadi sebagai bagian dari kehidupan.¹⁷⁰

Dalam konteks ini, Surah Al-Ahzab ayat 41-42 sangat relevan, di mana Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ۖ وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً
وَأَصِيلًا ۖ

"*Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepada-Nya pada waktu pagi dan petang.*" (Q.S Al Ahzab [33]: 41-42)

¹⁶⁹ Taufik Rahman dkk. "Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme, *Jurnal Riset Agama* (Vol. 2 No. 3), 2022, hlm. 793.

¹⁷⁰ Arman Yurisaldi Saleh, *Berzikir Untuk Kesehatan Syaraf*, (Jakarta: Zaman, 2010), hlm. 22.

Dalam ayat ini, Allah memerintahkan kepada orang-orang yang beriman untuk senantiasa mengingat-Nya (berdzikir) dalam berbagai keadaan dan sebanyak-banyaknya. Zikir di sini tidak dibatasi pada waktu atau situasi tertentu, tetapi meliputi segala momen kehidupan. Allah juga memerintahkan bertasbih kepada-Nya di waktu pagi dan petang, yang mencakup seluruh fase waktu dalam satu hari, menandakan bahwa zikir kepada Allah haruslah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari rutinitas hidup seorang Muslim.

Menurut tafsir Tafsir *al-Mishbah* karya M. Quraish Shihab, zikir yang dimaksud dalam ayat ini mencakup segala bentuk pengingatan kepada Allah, baik melalui lisan dengan mengucapkan kalimat-kalimat zikir seperti "*Subhanallah*", "*Alhamdulillah*", "*La ilaha illallah*", dan lainnya, maupun melalui perbuatan, yaitu dengan senantiasa menjalani kehidupan berdasarkan kesadaran akan kehadiran Allah. Shihab menjelaskan bahwa perintah untuk berzikir "sebanyak-banyaknya" menunjukkan pentingnya kesinambungan dan keutamaan pengingatan ini dalam menjaga kesadaran spiritual dan menyeimbangkan jiwa manusia dari pengaruh duniawi yang bisa membawa kecemasan dan ketidakpastian¹⁷¹. Tasbih yang diperintahkan di waktu pagi dan petang, dalam tafsir ini, tidak hanya berarti memuji Allah, tetapi juga mencakup bentuk pengakuan akan keagungan dan kesucian Allah serta penyerahan total terhadap kehendak-Nya. Dengan demikian, seseorang tidak hanya menyebutkan keagungan Allah, tetapi juga menginternalisasi kebesaran-Nya dalam segala tindakan sehari-hari.¹⁷²

Ayat ini menggarisbawahi pentingnya konsistensi dalam Dzikir sebagai cara untuk memperkuat hubungan dengan Allah dan memperoleh ketenangan batin. Dzikir yang dilakukan secara konsisten membantu menjaga kesadaran spiritual seseorang dan memberikan kekuatan untuk menghadapi berbagai tantangan hidup dengan lebih tenang dan percaya diri. Dengan demikian, zikir dan tafakur dapat dilihat sebagai pelengkap yang sempurna untuk praktik-praktik filosofis yang diajarkan dalam *Stoikisme*. Meskipun berbeda dalam banyak hal, kedua tradisi ini sama-sama menekankan pentingnya pengendalian diri, fokus pada hal-hal yang berada di bawah kendali kita, dan penyerahan kepada kekuasaan yang lebih besar dalam menghadapi hal-hal yang di luar kendali kita. Integrasi antara kedua pendekatan ini menawarkan cara yang kuat untuk mengelola emosi negatif, serta membangun landasan yang kokoh untuk kehidupan yang lebih tenang, bijaksana, dan penuh makna.

Dengan mempraktikkan Dzikir dan tafakur secara konsisten, individu dapat mencapai keseimbangan yang lebih baik dalam kehidupan mereka, menjaga ketenangan batin, dan menjalani hidup dengan sikap yang lebih positif dan konstruktif. Zikir yang dilakukan pagi dan petang, sebagaimana disebutkan dalam ayat ini, juga sejalan dengan prinsip pengelolaan emosi yang mengajarkan bahwa seseorang harus memiliki rutinitas spiritual untuk menjaga keseimbangan emosional.

Dengan memulai dan mengakhiri hari dengan zikir dan tasbih kepada Allah, seseorang bisa memulai hari dengan kesadaran akan kehadiran Allah, yang membawa ketenangan dalam menghadapi tugas-tugas duniawi dan mengakhiri hari dengan refleksi yang menenangkan, yang membawa kedamaian dalam menjalani kehidupan.

^{171 171} M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan keserasian al-Quran*, (Jakarta: Lentera Hati, 2006) Vol.2 hlm. 150

^{172 172} M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan keserasian al-Quran*, (Jakarta: Lentera Hati, 2006) Vol.2 h. 152

4. Menyelaraskan diri dengan Alam

Konsep keseimbangan dengan alam adalah topik yang sangat penting dalam berbagai tradisi filsafat dan agama. Di antaranya, Stoikisme menempatkan *unity with nature* atau keselarasan dengan alam sebagai inti dari cara hidup yang benar. Menurut para filsuf Stoik seperti Epictetus, Marcus Aurelius, dan Seneca, alam adalah cerminan dari kehendak ilahi yang rasional, suatu entitas yang teratur dan berfungsi menurut hukum-hukum tertentu yang tak dapat diubah oleh manusia. Alam dipandang sebagai sistem yang kompleks dan harmonis di mana setiap bagian, termasuk manusia, memiliki tempat dan fungsi yang tepat. Konsep ini sangat menekankan bahwa manusia, untuk mencapai kebahagiaan sejati dan kedamaian batin, harus hidup sesuai dengan hukum alam ini dan menerima semua kejadian sebagai bagian dari tatanan alam semesta yang lebih besar¹⁷³.

Menurut *Stoikisme*, hidup selaras dengan alam berarti manusia tidak hanya harus mengikuti prinsip-prinsip rasional yang mengatur alam, tetapi juga harus menyadari keterbatasan diri mereka dan melepaskan keinginan untuk mengendalikan hal-hal yang berada di luar kemampuan mereka. Epictetus, dalam ajarannya, sangat menekankan bahwa manusia harus fokus pada apa yang ada dalam kendali mereka yakni sikap, pikiran, dan tindakan mereka sendiri dan melepaskan upaya untuk mengubah hal-hal yang di luar kendali, seperti peristiwa eksternal atau nasib. Ini, pada dasarnya, adalah bentuk kepasrahan yang aktif, di mana manusia berusaha menjalani hidup dengan kebajikan dan pengendalian diri, sementara menerima dengan ikhlas segala kejadian yang terjadi di luar kontrolnya sebagai kehendak alam.¹⁷⁴

Sebagai ilustrasi dari pandangan ini, Marcus Aurelius dalam bukunya *Meditations*, yang merupakan salah satu karya Stoik paling berpengaruh, menulis bahwa alam adalah panduan utama bagi manusia. Dalam tulisannya, ia sering menekankan pentingnya hidup sesuai dengan tatanan alam, menyebut bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari rencana kosmik yang tak terhindarkan. Ia menyatakan bahwa manusia harus menjalani hidup dengan prinsip bahwa semua hal yang terjadi pada kita memiliki alasan di baliknya, dan oleh karena itu, penerimaan atas nasib adalah jalan menuju kebahagiaan dan kedamaian batin. Stoik tidak melihat penderitaan sebagai hal yang harus dilawan, melainkan sebagai bagian dari pelajaran yang diberikan oleh alam kepada manusia untuk mencapai kebijaksanaan.¹⁷⁵

Dalam ajaran Islam, terdapat kesamaan yang signifikan dengan konsep Stoik mengenai hidup selaras dengan alam, meskipun terminologinya berbeda. Dalam Islam, alam dipandang sebagai ciptaan Allah yang diatur dengan sempurna dan berfungsi sesuai dengan kehendak-Nya. Manusia diamanahkan sebagai khalifah di muka bumi, yang berarti mereka diberikan tanggung jawab untuk menjaga dan memelihara alam. Al-Qur'an menyebutkan bahwa alam semesta penuh dengan tanda-tanda (ayat) kebesaran Allah, yang harus direnungkan dan dihormati oleh manusia. Dengan memahami alam sebagai manifestasi dari kebesaran Allah, manusia dituntut untuk hidup dalam harmoni dengan alam dan tidak melakukan kerusakan di atasnya.¹⁷⁶

¹⁷³ Setyo Wibowo, *Ataraxia: bahagia menurut stoikisme*, (Yogyakarta: PT Kanisius, 2019), hlm. 27

¹⁷⁴ Setyo Wibowo, *Ataraxia: bahagia menurut stoikisme*, (Yogyakarta: PT Kanisius, 2019), hlm. 28

¹⁷⁵ Marcus Aurelius, *Meditations*, (New York: The Modern Library, 2002) ,hlm. 5.

¹⁷⁶ Fajrin Mud'is dan Yulianti Yuniarti, "Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring", *Jurnal Riset Agama*, (Vol.2, No.1), 2022, hlm. 165.

Dalam Surah Al-Baqarah ayat 164 Allah Berfirman :

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ
الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَّاءٍ
فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيْحِ
وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ

Sesungguhnya pada penciptaan langit dan bumi, pergantian malam dan siang bahtera yang berlayar di laut dengan (muatan) yang bermanfaat bagi manusia, apa yang Allah turunkan dari langit berupa air, lalu dengannya Dia menghidupkan bumi setelah mati (kering), dan Dia menebarkan di dalamnya semua jenis hewan, dan pengisaran angin dan awan yang dikendalikan antara langit dan bumi, (semua itu) sungguh merupakan tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang mengerti.

(Q.S Al-Baqarah [2]:164)

Dalam tafsirnya, Ibnu Katsir menjelaskan bahwa alam semesta merupakan tanda (ayat) yang jelas dari kebesaran Allah. Setiap fenomena yang terjadi di alam bukanlah kebetulan, melainkan bagian dari rencana Ilahi yang penuh keteraturan dan tujuan. Pergantian malam dan siang, misalnya, merupakan tanda keteraturan alam yang memberikan manfaat bagi kehidupan manusia. Malam diciptakan untuk istirahat, sedangkan siang diciptakan untuk bekerja. Ibnu Katsir juga menyoroti bahwa turunnya hujan dan tumbuhnya tanaman adalah bukti lain dari rahmat Allah, di mana air yang turun dari langit menghidupkan kembali bumi yang mati, menunjukkan bahwa kehidupan dan kesejahteraan manusia sangat bergantung pada tatanan alam yang telah Allah ciptakan.¹⁷⁷

Lebih jauh, Ibnu Katsir menekankan bahwa penciptaan alam semesta ini bukan hanya untuk kepentingan manusia, tetapi juga sebagai pengingat bahwa manusia adalah bagian dari alam ini dan memiliki tanggung jawab untuk menjaga dan memeliharanya. Oleh karena itu, manusia diperintahkan untuk tidak bersikap merusak terhadap alam.¹⁷⁸

Ayat ini sangat relevan dengan konsep keselarasan dengan alam yang telah dibahas sebelumnya. Islam mengajarkan bahwa seluruh alam semesta diciptakan sebagai tanda-tanda kebesaran Allah, dan manusia harus hidup dengan memperhatikan keseimbangan yang telah Allah tetapkan di alam ini. Manusia tidak boleh merusak alam, karena hal itu berarti melawan tanda-tanda kebesaran Allah yang terlihat jelas di langit, bumi, dan segala isinya.

Allah menggambarkan berbagai fenomena alam seperti pergantian siang dan malam, pergerakan kapal di lautan, dan turunnya hujan sebagai tanda-tanda kebesaran-Nya. Fenomena-fenomena ini tidak hanya dimaksudkan sebagai sarana bagi manusia untuk memenuhi kebutuhan fisik mereka, tetapi juga sebagai pengingat bahwa Allah adalah pengatur segala sesuatu. Tafsir Ibnu Katsir menyoroti bahwa ayat ini mengajak manusia untuk merenungkan keteraturan alam sebagai bukti dari kekuasaan Allah yang Maha Bijaksana. Segala sesuatu di alam telah diciptakan dengan tujuan yang jelas dan fungsi yang sempurna, dan manusia harus hidup dengan penuh rasa hormat terhadap tatanan alam ini, karena hal ini mencerminkan penghormatan terhadap Sang Pencipta.

Selain itu, Surah Al-An'am ayat 141 Allah Berfirman :

¹⁷⁷ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Azim*, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2007), Vol 1, hlm. 392.

¹⁷⁸ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Azim*, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2007), Vol 1, hlm. 393.

وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ
 مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا
 أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿١٤١﴾

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. (Q.S Al-An'am [6]: 141)

Ayat ini berbicara tentang kekayaan alam yang Allah ciptakan bagi manusia dan menekankan prinsip penggunaan yang bijaksana serta menjaga keseimbangan dalam pemanfaatan sumber daya alam. Allah mengingatkan manusia untuk tidak berlebih-lebihan dan bersikap serakah dalam memanfaatkan karunia-Nya. Tafsir Ibnu Katsir menyoroti pesan penting dalam ayat ini, yang mengajak manusia untuk mengambil manfaat dari sumber daya alam yang diberikan Allah, namun juga mengingatkan bahwa terdapat hak orang lain yang harus dipenuhi, serta kewajiban untuk tidak merusak atau menggunakan karunia tersebut dengan cara yang berlebihan.¹⁷⁹

Menurut Ibnu Katsir, ayat ini menunjukkan bahwa Allah telah menciptakan berbagai jenis tanaman dan pohon dengan hasil yang berbeda-beda, baik dari segi bentuk maupun rasa. Di antara ciptaan-Nya terdapat kebun-kebun yang berjunjung (yang memiliki tiang atau rambatan, seperti kebun anggur) dan yang tidak berjunjung, serta berbagai jenis tanaman buah seperti kurma, zaitun, dan delima. Setiap tanaman dan buah ini diciptakan dengan keanekaragaman dan keindahan yang mencerminkan kekuasaan Allah dalam penciptaan.¹⁸⁰ Ibnu Katsir menjelaskan bahwa manusia diperintahkan untuk mengambil manfaat dari buah-buahan ini ketika sudah matang, tetapi juga diperintahkan untuk memberikan hak orang lain, seperti dengan bersedekah kepada fakir miskin pada hari memanen hasilnya.

Pesan penting lainnya yang dijelaskan oleh Ibnu Katsir adalah larangan untuk berlebih-lebihan dalam memanfaatkan sumber daya alam. Dalam tafsir ini, berlebih-lebihan diartikan sebagai penggunaan yang melampaui batas kewajaran, baik dalam hal mengonsumsi atau merusak lingkungan dalam proses pemanfaatan.¹⁸¹ Allah mengingatkan bahwa segala karunia-Nya, termasuk kekayaan alam, harus dimanfaatkan dengan seimbang dan bertanggung jawab, karena Allah tidak menyukai orang yang berlaku boros atau merusak.

Ayat ini menekankan pentingnya menjaga keseimbangan dalam interaksi manusia dengan alam. Allah menciptakan berbagai sumber daya alam sebagai rezeki bagi manusia, namun memberikan batasan-batasan agar manusia tidak bertindak serakah dan merusak keseimbangan tersebut. Konsep ini sangat sejalan dengan tema keselarasan dengan alam, di mana manusia harus hidup dalam harmoni dengan ciptaan Allah dan bertanggung jawab dalam mengelola kekayaan alam yang telah Allah sediakan.

¹⁷⁹ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Azim*, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2007), Vol 2, hlm. 209.

¹⁸⁰ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1998), h. 210

¹⁸¹ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1998), h. 210

Ayat ini memberikan nasihat tentang bagaimana manusia seharusnya mengelola sumber daya alam secara bijak dan tidak berlebihan. Ayat ini menekankan bahwa manusia memiliki tanggung jawab untuk menggunakan hasil alam dengan seimbang, menghindari sikap rakus atau boros yang dapat merusak keseimbangan alam. Tafsir Ibnu Katsir memperjelas bahwa berlebihan dalam mengonsumsi sumber daya alam atau mengeksploitasinya tanpa memikirkan dampak jangka panjang adalah bentuk ketidaktaatan kepada Allah. Ini sejalan dengan ajaran Stoik yang mengajarkan kesederhanaan dan pengendalian diri dalam menghadapi dunia materi.

Keselarasan dengan alam juga mencakup pemenuhan hak-hak orang lain, yang dalam konteks ini diartikan sebagai kewajiban untuk memberikan sebagian hasil panen kepada mereka yang membutuhkan. Islam mengajarkan bahwa setiap karunia Allah tidak hanya untuk dinikmati secara pribadi, tetapi juga untuk dibagikan kepada orang lain. Konsep ini menunjukkan bahwa kesejahteraan manusia tidak terlepas dari kesejahteraan alam dan keseimbangan sosial, di mana hak-hak manusia dan alam saling terkait.¹⁸²

Henry Manampiring, dalam bukunya *Filosofi Teras*, juga membahas pentingnya hidup selaras dengan alam dalam konteks Stoikisme. Manampiring menjelaskan bahwa Stoik mengajarkan manusia untuk memahami bahwa kita adalah bagian kecil dari keseluruhan alam semesta yang lebih besar, dan dengan demikian, kita harus hidup dengan penuh kesadaran terhadap hubungan kita dengan alam. Manampiring menegaskan bahwa prinsip Stoik menuntut kita untuk menerima segala sesuatu yang terjadi dalam hidup sebagai bagian dari keteraturan alam yang lebih luas, di mana setiap kejadian, baik yang menyenangkan maupun yang menyakitkan, memiliki tempat dan fungsi yang wajar.¹⁸³

Pada intinya, baik dalam Stoikisme maupun dalam ajaran Islam, manusia diajarkan untuk memahami peran mereka sebagai penjaga keseimbangan di bumi, di mana mereka bukan hanya penerima, tetapi juga pelindung dari tatanan alam yang telah ditetapkan. Dalam Stoikisme, prinsip *unity with nature* menekankan bahwa setiap individu harus hidup selaras dengan hukum dan tatanan alam semesta. Orang Stoik percaya bahwa kehidupan yang baik adalah kehidupan yang sesuai dengan "logos," atau akal universal, yang mengatur alam semesta. Oleh karena itu, seseorang tidak boleh melawan atau mencoba mengubah alur yang telah ditentukan oleh alam, melainkan menerimanya dengan kebijaksanaan, pengertian, dan ketenangan batin. Sikap ini menciptakan ketenangan dan harmoni, di mana seseorang tidak diperbudak oleh keinginan yang berlebihan atau frustrasi terhadap hal-hal yang tidak bisa dikendalikan.

Demikian pula, dalam Islam, konsep *khalifah* atau wakil Allah di bumi memberikan tanggung jawab kepada manusia untuk menjaga alam dan melestarikan keseimbangannya. Manusia diberi tugas khusus untuk memelihara ciptaan Allah, tidak merusaknya atau mengeksploitasinya secara berlebihan. Konsep ini menunjukkan bahwa manusia adalah bagian dari ciptaan, bukan penguasa absolutnya. Kehidupan yang seimbang dengan alam dipandang sebagai kunci untuk mencapai kebahagiaan, ketenangan jiwa, dan kesejahteraan spiritual.¹⁸⁴ Alam adalah amanah yang harus dijaga dengan penuh kesadaran akan tanggung jawab moral dan spiritual.

Lebih mendalam lagi, baik Stoikisme maupun Islam mengajarkan bahwa emosi negatif seperti keserakahan, ketidakpuasan, dan keinginan untuk mengendalikan

¹⁸² John Sellars, *Stoicism* (Berkeley: University of California Press, 2006), hlm. 28

¹⁸³ Henry Manampiring, *Filosofi Teras* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2019) hlm. 31

¹⁸⁴ Fajrin Mud'is dan Yulianti Yuniarti, "Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring", *Jurnal Riset Agama*, (Vol.2, No.1), 2022, hlm. 154.

segalanya merupakan hal-hal yang harus dihindari. Dalam Stoikisme, konsep apatheia mengajarkan ketenangan jiwa yang dicapai dengan mengatasi emosi negatif, seperti kemarahan atau kesedihan berlebihan, dan menerima segala sesuatu yang terjadi sebagai bagian dari alur alam. Ini bukan berarti tidak merasakan emosi sama sekali, melainkan memiliki pengendalian diri yang kuat atas emosi sehingga seseorang tidak dikuasai olehnya. Dalam Islam, konsep serupa muncul melalui istilah rida', yaitu rasa puas dan rela dengan ketentuan yang telah Allah tetapkan. Dengan memiliki rida', seorang Muslim dapat mencapai ketenangan hati dan menerima segala ujian atau nikmat sebagai bagian dari kehendak ilahi.

Kedua ajaran ini, Stoikisme dan Islam, menekankan pentingnya menerima ketentuan alam atau kehendak Tuhan dengan kerendahan hati. Manusia diajarkan untuk menjalani hidup dengan pengendalian diri, kesederhanaan, dan rasa syukur. *Unity with nature* dalam Stoikisme dan keselarasan dengan ciptaan dalam Islam adalah nilai-nilai *fundamental* yang memperjelas bagaimana manusia seharusnya memandang dan berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. Keduanya mengajarkan bahwa dengan memahami keterbatasan manusia dalam konteks alam semesta yang lebih luas, serta pentingnya hidup dalam batasan alam yang sudah ada, seseorang dapat menemukan kedamaian batin serta kesejahteraan spiritual.¹⁸⁵

Dengan memahami bahwa manusia hanyalah bagian kecil dari tatanan alam yang lebih luas, baik Stoikisme maupun Islam memberikan pedoman bagi individu untuk mencapai kebijaksanaan dan ketenangan batin. Melalui hubungan yang harmonis dengan alam dan penciptaan Allah, manusia diajarkan untuk tidak memandang alam sebagai sekadar sumber daya fisik, melainkan sebagai sarana untuk mendekatkan diri pada Tuhan dan mencapai kebijaksanaan spiritual yang lebih mendalam. Alam, dalam ajaran ini, adalah refleksi dari kebijaksanaan ilahi yang memandu manusia menuju hidup yang lebih bermakna dan terarah.

B. Persamaan dan Perbedaan antara Stoikisme dan Ajaran Al-Qur'an

Pengelolaan emosi adalah salah satu aspek krusial dalam kehidupan manusia. Baik Stoikisme maupun Al-Qur'an memberikan perhatian besar pada pengendalian diri dan cara menghadapi emosi, terutama emosi negatif seperti kemarahan, ketakutan, dan kesedihan. Namun, kedua tradisi ini menawarkan pandangan yang sangat berbeda tentang cara, tujuan, dan sumber kekuatan dalam pengelolaan emosi. Dalam subbab ini, kita akan mendalami beberapa perbedaan utama antara Stoikisme dan Al-Qur'an, serta bagaimana masing-masing ajaran tersebut memberikan panduan bagi umat manusia dalam menghadapi tantangan emosional.¹⁸⁶

Perbedaan Antara Stoikisme dan Al-Qur'an dalam Pengelolaan Emosi Stoikisme dan ajaran Al-Qur'an menawarkan pendekatan yang berbeda dalam pengelolaan emosi. Keduanya memberikan panduan untuk mencapai ketenangan batin dan kestabilan emosional, namun terdapat beberapa perbedaan mendasar dalam prinsip dan cara pandang terhadap kekuasaan tertinggi, tujuan pengendalian emosi, peran akal dan wahyu, serta sikap terhadap emosi negatif. Di bawah ini akan dijelaskan lebih mendalam mengenai perbedaan-perbedaan tersebut.

1. Pandangan tentang Sumber Kekuasaan Tertinggi

¹⁸⁵ Taufik Rahman dkk. "Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme, *Jurnal Riset Agama* (Vol. 2 No. 3), 2022, hlm. 804

¹⁸⁶ Fajrin Mud'is dan Yulianti Yuniarti, "Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring", *Jurnal Riset Agama*, (Vol.2, No.1), 2022, hlm. 170.

Perbedaan yang paling mendasar antara Stoikisme dan ajaran Al-Qur'an terletak pada pandangan mengenai sumber kekuasaan tertinggi yang mengatur alam semesta dan kehidupan manusia. Kedua pandangan ini, meskipun memiliki beberapa kesamaan dalam hal penerimaan terhadap nasib dan takdir, menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam hal sumber dan tujuan dari keteraturan alam serta peran Tuhan atau prinsip pengatur di balik segala sesuatu.

Dalam Stoikisme, alam semesta dianggap diatur oleh *Logos*, yaitu prinsip rasional yang menjadi hukum dasar dari segala sesuatu. *Logos* dalam *Stoikisme* bukanlah Tuhan dalam pengertian agama monoteistik, tetapi lebih mirip dengan konsep hukum alam yang berfungsi secara otomatis untuk mengatur segala sesuatu di alam semesta. *Logos* adalah prinsip keteraturan kosmis yang mencakup segala sesuatu, dari gerakan planet hingga nasib manusia, dan bekerja dengan sempurna tanpa memihak. Bagi para *Stoik*, *Logos* bukanlah entitas yang bersifat pribadi atau memiliki kehendak moral, tetapi ia adalah kekuatan rasional yang mendasari semua fenomena alam.¹⁸⁷

Sebagai hukum rasional yang tak terelakkan, *Logos* mengatur segala peristiwa di dunia, termasuk kehidupan dan kematian, keberhasilan dan kegagalan, serta nasib baik dan buruk yang dialami oleh manusia. Manusia dianggap sebagai bagian dari alam semesta yang tunduk pada aturan *Logos*, dan kehidupan yang bijaksana dalam pandangan Stoik adalah kehidupan yang selaras dengan prinsip-prinsip *Logos* tersebut. Dengan kata lain, orang Stoik percaya bahwa kebahagiaan hanya dapat dicapai ketika manusia menerima bahwa semua peristiwa terjadi sebagai bagian dari tatanan rasional alam semesta. Penerimaan ini, dalam Stoikisme, dikenal sebagai *amor fati* cinta terhadap takdir di mana seseorang harus mencintai apa pun yang terjadi karena semuanya adalah bagian dari hukum kosmis yang rasional.¹⁸⁸

Marcus Aurelius, dalam bukunya *Meditations*, menulis:

"Alam, yang mengatur segala sesuatu, tidak pernah berbuat kesalahan. Ketika engkau memahami hal ini, engkau akan merasakan kedamaian dalam hati, karena segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari tatanan alam."¹⁸⁹

Dalam pandangan ini, manusia tidak memiliki kebebasan untuk mengubah takdirnya, tetapi hanya memiliki kebebasan untuk memilih bagaimana merespons takdir tersebut. Prinsip ini menekankan pengendalian diri, rasionalitas, dan penghapusan emosi negatif dalam menghadapi kehidupan. Keselarasan dengan *Logos* dianggap sebagai jalan menuju kebijaksanaan tertinggi, dan ketenangan batin dicapai ketika seseorang mampu menerima peristiwa yang terjadi dengan sikap yang tenang dan rasional.

Sebaliknya, dalam ajaran Al-Qur'an, sumber kekuasaan tertinggi yang mengatur alam semesta adalah Allah SWT, Tuhan yang Maha Kuasa dan Maha Bijaksana. Allah adalah Pencipta dan Pengatur seluruh alam semesta, dan segala sesuatu yang terjadi di dunia ini, baik yang besar maupun yang kecil, berada di bawah kendali penuh-Nya. Tidak ada satu pun peristiwa yang terjadi tanpa izin dan kehendak Allah. Ajaran ini menggarisbawahi kepercayaan bahwa segala sesuatu sudah tertulis di

¹⁸⁷ Fajrin Mud'is dan Yulianti Yuniarti, "Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring", *Jurnal Riset Agama*, (Vol.2, No.1), 2022, hlm. 168.

¹⁸⁸ Setyo Wibowo, *Ataraxia: bahagia menurut stoikisme*, (Yogyakarta: PT Kanisius, 2019), h. 19

¹⁸⁹ Marcus Aurelius, *Meditations*, (New York: The Modern Library, 2002) ,H. 5.

Lauhul Mahfudz kitab takdir yang mencatat setiap peristiwa yang akan terjadi hingga akhir zaman.¹⁹⁰

Al-Qur'an menegaskan bahwa Allah memiliki kekuasaan mutlak atas segala sesuatu dan bahwa semua peristiwa yang terjadi di dunia ini adalah bagian dari kehendak dan rencana-Nya. Sebagaimana dinyatakan dalam Surah Al-Qamar ayat 49:

إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ ﴿٤٩﴾

"*Sesungguhnya Kami menciptakan segala sesuatu menurut ukuran yang telah ditetapkan.*" (Q.S Al Qomar [54]: 49)

Tafsir Sya'rawi menjelaskan bahwa ayat ini menunjukkan kekuasaan Allah yang sempurna dalam menentukan segala sesuatu dengan ukuran dan aturan yang tepat. Tidak ada yang terjadi secara kebetulan, dan setiap kejadian, baik itu musibah atau keberuntungan, adalah hasil dari rencana Allah yang penuh dengan hikmah.¹⁹¹ Dalam Islam, Allah tidak hanya mengatur alam secara rasional, tetapi juga secara moral, karena segala keputusan Allah didasarkan pada pengetahuan dan kebijaksanaan-Nya yang Maha Luas.

Manusia dalam Islam diharapkan menerima segala peristiwa yang terjadi sebagai bagian dari ketetapan Allah, dan mereka diperintahkan untuk berserah diri kepada-Nya melalui sikap tawakkal dan iman kepada qadha' dan qadar. Penerimaan terhadap takdir Allah bukan berarti pasrah tanpa usaha, tetapi memahami bahwa setelah segala usaha dilakukan, hasil akhirnya ada di tangan Allah. Manusia harus menerima segala yang terjadi, baik itu yang menyenangkan maupun yang menyakitkan, sebagai ujian dan tanda kasih sayang Allah. Sebagaimana dinyatakan dalam Surah Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

"*Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.*" (Al-Baqoroh [2]: 286)

Ayat ini menunjukkan bahwa Allah memberikan ujian sesuai dengan kemampuan masing-masing individu. Tidak ada ujian yang terlalu berat bagi seseorang jika dia bersabar dan bergantung sepenuhnya kepada Allah. Sya'rawi menafsirkan bahwa setiap ujian yang diberikan oleh Allah memiliki tujuan untuk mendidik dan menguatkan iman manusia.¹⁹² Dengan menerima takdir sebagai bagian dari rencana Allah yang lebih besar, seorang Muslim dapat menemukan kedamaian batin dan ketenangan dalam menjalani kehidupan.

Perbedaan mendasar antara Stoikisme dan Al-Qur'an terletak pada pandangan mengenai sumber kekuasaan tertinggi. Dalam Stoikisme, Logos adalah prinsip rasional yang mengatur alam semesta secara otomatis, tanpa campur tangan atau kehendak pribadi. Logos bukan Tuhan dalam arti yang dikenal dalam agama-agama monoteistik,

¹⁹⁰ Fajrin Mud'is dan Yulianti Yuniarti, "Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoikisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring", *Jurnal Riset Agama*, (Vol.2, No.1), 2022, hlm. 170.

¹⁹¹ Syekh Muhammad Mutawalli Sya'rawi, *Terj. Tafsir Sya'rawi*, (Medan: Duta Azhar, 2016) Vol 2, hlm. 36

¹⁹² Syekh Muhammad Mutawalli Sya'rawi, *Terj. Tafsir Sya'rawi*, (Medan: Duta Azhar, 2016) Vol 1, hlm. 168.

melainkan lebih mirip dengan hukum alam yang tidak memiliki unsur spiritual atau moral. Alam semesta, menurut pandangan Stoik, berjalan sesuai dengan hukum rasional yang tidak memihak, dan tugas manusia adalah hidup selaras dengan hukum tersebut untuk mencapai kebahagiaan dan kebijaksanaan.¹⁹³

Sebaliknya, dalam Al-Qur'an, Allah adalah Tuhan yang Maha Kuasa, yang memiliki kontrol mutlak atas seluruh ciptaan-Nya. Allah adalah pribadi yang tidak hanya menciptakan alam semesta, tetapi juga mengaturnya dengan penuh kasih sayang dan kebijaksanaan. Dalam Islam, segala sesuatu yang terjadi di dunia adalah bagian dari rencana ilahi yang mengandung tujuan moral dan spiritual. Oleh karena itu, penerimaan terhadap takdir dalam Islam adalah bagian dari keimanan kepada Allah sebagai Tuhan yang Maha Pengatur, dan manusia diharapkan untuk berserah diri kepada-Nya dengan keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah yang terbaik bagi mereka, meskipun mungkin tidak dapat dipahami secara langsung.¹⁹⁴

2. Tujuan Pengendalian Emosi

Pengendalian emosi, meskipun menjadi tujuan dalam kedua pandangan Stoikisme dan Islam, memiliki perbedaan signifikan dalam hal tujuan akhirnya. Kedua sistem ajaran ini menawarkan pendekatan untuk menghadapi emosi negatif, seperti kemarahan, kesedihan, dan rasa takut, namun perbedaan utama terletak pada apa yang ingin dicapai melalui pengendalian emosi tersebut.

Dalam Stoikisme, pengendalian emosi bertujuan untuk mencapai keadaan yang disebut *ataraxia*, yakni kondisi batin yang tenang dan damai, bebas dari kegelisahan dan gangguan emosional. Para Stoik percaya bahwa emosi negatif adalah hasil dari penilaian yang keliru terhadap dunia luar. Epictetus, salah satu filsuf Stoik terkemuka, mengajarkan bahwa emosi negatif muncul ketika manusia memberikan terlalu banyak perhatian pada hal-hal yang berada di luar kendalinya. Hal-hal seperti kekayaan, status sosial, dan bahkan kesehatan fisik dianggap sebagai sumber kegelisahan karena manusia tidak memiliki kontrol penuh atasnya. Dengan kata lain, emosi negatif dipandang sebagai reaksi terhadap penilaian yang salah terhadap hal-hal eksternal.

Tujuan pengendalian emosi dalam Stoikisme adalah untuk membebaskan diri dari penderitaan emosional yang disebabkan oleh dunia luar dan berfokus hanya pada hal-hal yang dapat dikendalikan oleh individu, seperti sikap, pemikiran, dan reaksi terhadap peristiwa. Marcus Aurelius, dalam *Meditations*, menekankan bahwa seseorang tidak boleh terlalu terikat pada hal-hal eksternal yang selalu berubah, melainkan harus mengarahkan pikirannya pada kedamaian batin yang berasal dari pengendalian diri dan kebijaksanaan:

*"Hanya dirimu sendiri yang bisa merusak dirimu sendiri. Pendapat orang lain, keadaan eksternal, semuanya tidak dapat menyentuhmu kecuali kamu mengizinkannya."*¹⁹⁵

Dengan mencapai *ataraxia*, manusia akan bebas dari kegelisahan dan kecemasan, serta dapat menghadapi setiap tantangan hidup dengan tenang. Bagi Stoik, *ataraxia* adalah keadaan ideal di mana individu tidak terpengaruh oleh perubahan-perubahan di dunia luar dan dapat menjalani kehidupan dengan kebijaksanaan dan ketenangan batin. Kebahagiaan sejati dalam Stoikisme tidak ditemukan dalam hal-hal

¹⁹³ Taufik Rahman dkk. "Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme, *Jurnal Riset Agama* (Vol. 2 No. 3), 2022, hlm. 795.

¹⁹⁴ Taufik Rahman dkk. "Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme, *Jurnal Riset Agama* (Vol. 2 No. 3), 2022, hlm. 795.

¹⁹⁵ Marcus Aurelius, *Meditations*, (New York: The Modern Library, 2002), hlm. 9

material atau eksternal, tetapi dalam pengendalian diri dan pikiran, serta kemampuan untuk menilai setiap situasi dengan pandangan yang rasional dan tanpa emosi berlebihan.

Filsuf Stoik lainnya, Seneca, mengajarkan bahwa penderitaan bukanlah hasil dari peristiwa itu sendiri, melainkan dari cara manusia menilai dan bereaksi terhadap peristiwa tersebut. Dengan demikian, kebahagiaan dapat dicapai dengan memahami bahwa hal-hal eksternal berada di luar kendali kita, dan bahwa kita harus fokus pada pengendalian pikiran dan emosi untuk menjalani kehidupan yang damai. Seneca berkata:

"Kita menderita lebih sering dalam imajinasi kita sendiri daripada dalam kenyataan."¹⁹⁶

Dengan kata lain, Stoikisme mengajarkan bahwa penderitaan seringkali berasal dari penilaian yang salah terhadap realitas, dan dengan melatih pikiran untuk tidak terpengaruh oleh hal-hal eksternal, seseorang dapat mencapai kebahagiaan yang tidak bergantung pada keadaan dunia luar.

Berbeda dengan Stoikisme yang fokus pada kesejahteraan batin individu dalam konteks kehidupan duniawi, dalam ajaran Islam, pengendalian emosi memiliki tujuan yang lebih luas dan mendalam. Pengendalian emosi dalam Islam bukan hanya tentang mencapai ketenangan batin di dunia, tetapi juga bertujuan untuk mendapatkan keridhaan Allah dan kebahagiaan hakiki, baik di dunia maupun di akhirat. Islam mengajarkan bahwa hidup manusia tidak terbatas pada dunia ini saja, melainkan juga meliputi kehidupan setelah kematian. Oleh karena itu, pengendalian emosi dalam Islam diarahkan untuk mencapai keseimbangan spiritual dan tanggung jawab kepada Allah serta sesama manusia.¹⁹⁷

Islam tidak hanya menekankan pentingnya menjaga ketenangan batin, tetapi juga mengaitkan pengendalian emosi dengan tanggung jawab moral dan ibadah. Pengendalian diri dan emosi yang baik tidak hanya membuat seseorang merasa tenang, tetapi juga mendapat pahala dari Allah. Ketenangan batin dalam Islam dicapai melalui dzikir (mengingat Allah), ibadah yang khusyuk, serta ketaatan kepada ajaran-Nya. Dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28, Allah berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram. (Q.S Ar-Ra'd [13]: 28)

Menurut Tafsir Sya'rawi, ayat ini menjelaskan bahwa ketenangan sejati tidak bisa dicapai hanya dengan mengandalkan kontrol diri terhadap dunia luar, tetapi dengan mendekatkan diri kepada Allah dan mengingat-Nya dalam setiap situasi.¹⁹⁸ Dzikir dan penghambaan kepada Allah bukan hanya alat untuk menenangkan hati, tetapi juga sarana untuk membangun hubungan spiritual yang lebih dalam dengan Sang Pencipta. Ketenangan batin dalam Islam lebih dari sekadar kebebasan dari emosi negatif; itu

¹⁹⁶ Seneca, *Letters from a Stoic*, (London: Penguin Classics, 1969), hlm. 13.

¹⁹⁷ Taufik Rahman dkk. "Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme, *Jurnal Riset Agama* (Vol. 2 No. 3), 2022, hlm. 804

¹⁹⁸ Syekh Muhammad Mutawalli Sya'rawi, *Terj. Tafsir Sya'rawi*, (Medan: Duta Azhar, 2016). Vol 1, hlm. 135.

adalah bentuk pengakuan bahwa segala sesuatu berada di bawah kendali Allah dan bahwa manusia harus menyerahkan diri kepada-Nya dengan penuh keikhlasan.

Islam juga mengajarkan bahwa manusia memiliki tanggung jawab moral tidak hanya kepada dirinya sendiri tetapi juga kepada Allah dan sesama manusia. Emosi seperti kemarahan dan kesedihan harus dikendalikan, bukan hanya untuk menjaga kedamaian batin, tetapi juga untuk menjaga harmoni sosial dan menjalani kehidupan sesuai dengan tuntunan Allah. Pengendalian emosi dalam Islam juga mencakup kesabaran (sabr) dalam menghadapi cobaan hidup. Allah berfirman dalam Surah Al-Baqarah ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

"Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."
(Al-Baqoroh [2]: 153)

Menurut Tafsir Sya'rawi, ayat ini menunjukkan bahwa kesabaran dalam menghadapi kesulitan adalah bentuk pengendalian emosi yang mendapat ganjaran dari Allah. Kesabaran bukan hanya alat untuk menghadapi penderitaan di dunia, tetapi juga jalan untuk memperoleh keridhaan Allah dan pahala di akhirat.¹⁹⁹ Dengan bersabar, seseorang tidak hanya menahan dirinya dari bereaksi negatif, tetapi juga memperkuat imannya dan memperbaiki hubungan spiritualnya dengan Allah.

Dengan demikian, jelas bahwa terdapat perbedaan mendasar dalam tujuan pengendalian emosi antara Stoikisme dan Islam. Stoikisme berfokus pada mencapai kesejahteraan batin individu melalui kebijaksanaan dan pengendalian diri. Tujuannya adalah mencapai ataraxia keadaan batin yang bebas dari kegelisahan dengan memisahkan diri dari pengaruh eksternal dan berfokus hanya pada hal-hal yang dapat dikendalikan. Dalam Stoikisme, kebahagiaan sejati bersifat individual dan bergantung pada kemampuan seseorang untuk mengendalikan pikirannya sendiri.

Di sisi lain, Islam mengajarkan bahwa pengendalian emosi tidak hanya bertujuan untuk mencapai ketenangan batin di dunia, tetapi juga untuk mencapai kebahagiaan yang hakiki di akhirat. Pengendalian emosi dalam Islam tidak hanya tentang kesejahteraan pribadi, tetapi juga tentang tanggung jawab moral dan spiritual. Seorang Muslim tidak hanya bertanggung jawab untuk menjaga kedamaian batin, tetapi juga bertanggung jawab kepada Allah dan sesama manusia.²⁰⁰ Ketenangan batin dalam Islam terkait erat dengan ketaatan kepada Allah dan amal ibadah, seperti dzikir, salat, dan kesabaran dalam menghadapi ujian.

Dengan demikian, perbedaan yang paling mencolok antara pandangan Stoikisme dan Islam terletak pada tujuan dan fokus utama masing-masing dalam mencapai kesejahteraan batin. Stoikisme, sebagai suatu filosofi kehidupan, lebih menekankan pada kesejahteraan batin individu dalam konteks duniawi. Dalam pandangan Stoik, kebahagiaan dan ketenangan batin dapat dicapai melalui pengendalian emosi, pemahaman rasional terhadap dunia, serta hidup selaras dengan hukum alam.

Stoikisme mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati terletak pada kemampuan individu untuk mengendalikan diri mereka sendiri, mengelola reaksi terhadap peristiwa

¹⁹⁹ Syekh Muhammad Mutawalli Sya'rawi, *Terj. Tafsir Sya'rawi*, (Medan: Duta Azhar, 2016) Vol 1, hlm. 188.

²⁰⁰ Taufik Rahman dkk. "Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme, *Jurnal Riset Agama* (Vol. 2 No. 3), 2022, hlm. 807

luar, dan menjalani hidup dengan kebajikan yang sesuai dengan rasio. Oleh karena itu, Stoikisme berfokus pada pencapaian kedamaian batin dalam konteks kehidupan dunia yang terbatas, di mana individu harus belajar menerima dan mengatasi segala tantangan hidup dengan sikap yang tenang dan rasional.

3. Peran Akal dan Wahyu dalam Pengendalian Emosi

Perbedaan fundamental lainnya antara Stoikisme dan Islam dalam hal pengendalian emosi terletak pada peran akal dan wahyu. Kedua ajaran ini sama-sama mengakui pentingnya akal dalam proses pengendalian diri dan emosi, tetapi memiliki pandangan yang sangat berbeda mengenai bagaimana akal digunakan dan apakah akal dapat berdiri sendiri dalam mencapai kebijaksanaan dan kebahagiaan sejati.

Dalam Stoikisme, akal (*logos*) memiliki peran sentral dan mutlak dalam mengatasi emosi negatif dan mencapai kebahagiaan. Stoik percaya bahwa manusia adalah makhluk rasional, dan bahwa dengan memaksimalkan penggunaan akal, seseorang dapat mengendalikan emosinya dan menghadapi penderitaan dengan tenang. Stoikisme mengajarkan bahwa manusia harus melatih akalnya untuk membedakan antara hal-hal yang dapat dan tidak dapat dikendalikan, sehingga mereka tidak akan terjebak dalam perasaan marah, cemas, atau takut terhadap hal-hal yang berada di luar kendali mereka.²⁰¹

Filsuf Stoik seperti *Epictetus* menekankan bahwa akal adalah alat utama yang memungkinkan seseorang untuk menghadapi kehidupan dengan kebijaksanaan. Dengan menggunakan akal, manusia dapat mengarahkan pikirannya untuk fokus pada hal-hal yang dapat mereka kendalikan, seperti reaksi emosional dan sikap mereka terhadap situasi yang sulit²⁰². Hal-hal yang tidak bisa dikendalikan, seperti nasib, peristiwa eksternal, atau tindakan orang lain, harus diterima dengan lapang dada, karena berusaha mengubahnya hanya akan membawa penderitaan. Epictetus berkata:

*"Kita tidak bisa memilih keadaan yang terjadi pada kita, tetapi kita bisa memilih bagaimana kita meresponsnya."*²⁰³

Akal dalam Stoikisme dipandang sebagai instrumen yang dapat membawa manusia kepada *ataraxia*, atau ketenangan batin, dengan menghindari keterikatan emosional yang berlebihan terhadap dunia luar. Emosi negatif seperti kemarahan, ketakutan, dan kesedihan dianggap sebagai hasil dari penilaian yang salah terhadap dunia, yang bisa diatasi dengan memperkuat kemampuan rasional manusia. Oleh karena itu, Stoikisme juga menekankan pentingnya pelatihan mental dan meditasi untuk memperkuat kemampuan akal dalam menghadapi tantangan hidup.²⁰⁴

Meditasi Stoik, misalnya, adalah praktik untuk mempersiapkan diri menghadapi situasi sulit dengan cara merenungkan kemungkinan terburuk yang bisa terjadi, sehingga ketika peristiwa itu benar-benar terjadi, manusia tidak akan terkejut atau terganggu. Seneca, salah satu filsuf Stoik terkemuka, menyatakan bahwa akal harus dilatih secara terus-menerus agar dapat menjaga keseimbangan batin dan tidak terpengaruh oleh gejala emosional. Baginya, penderitaan mental adalah sesuatu yang bisa diatasi jika seseorang dapat mengembangkan pandangan rasional terhadap kehidupan:

²⁰¹ Taufik Rahman dkk. "Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme, *Jurnal Riset Agama* (Vol. 2 No. 3), 2022, hlm. 80

²⁰³ Epictetus, *The Enchiridion*, (New York: The Liberal Arts Press, 1948) h. 3.

²⁰⁴ Taufik Rahman dkk. "Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme, *Jurnal Riset Agama* (Vol. 2 No. 3), 2022, hlm. 80

"Tidak ada yang menderita lebih daripada mereka yang selalu takut akan penderitaan."²⁰⁵

Bagi Stoik, manusia mampu mencapai kebahagiaan sejati jika mereka dapat melatih diri untuk selalu mengandalkan akal mereka dalam menghadapi segala situasi. Akal dianggap sebagai sumber kebenaran tertinggi yang dapat membimbing manusia menuju kebijaksanaan dan kebahagiaan, tanpa memerlukan bantuan dari sumber-sumber eksternal atau spiritual.

Dalam ajaran Islam, meskipun akal diakui sebagai salah satu anugerah terbesar yang diberikan oleh Allah kepada manusia untuk memahami alam semesta, memecahkan masalah, dan membuat keputusan, akal tidak dianggap sebagai satu-satunya alat yang bisa diandalkan. Islam menegaskan bahwa akal tidak bisa berfungsi secara mandiri dan harus selalu berada di bawah bimbingan wahyu yang diturunkan oleh Allah. Hal ini penting karena Al-Qur'an dan Sunnah Nabi Muhammad SAW adalah sumber utama pedoman hidup bagi umat Islam. Pedoman ini mencakup segala aspek kehidupan, mulai dari cara berpikir, bertindak, hingga cara mengelola emosi. Dalam konteks ini, meskipun akal penting, ia tidak bisa sepenuhnya diandalkan untuk mencapai pengendalian emosi yang optimal atau kebahagiaan sejati tanpa adanya arah dari wahyu ilahi.²⁰⁶

Wahyu dalam Islam memainkan peran yang sangat penting karena ia memberikan panduan yang komprehensif dan melampaui keterbatasan akal manusia. Sementara akal dapat membantu manusia memahami sebagian dari dunia dan menyelesaikan masalah-masalah yang bersifat praktis, wahyu memberikan arah spiritual yang lebih luas dan mendalam, yang tidak dapat sepenuhnya dipahami oleh akal.

Wahyu menawarkan prinsip-prinsip moral, etika, serta petunjuk ilahi tentang bagaimana menjalani kehidupan yang baik, bagaimana mengelola emosi, serta bagaimana menghadapi tantangan hidup dengan cara yang benar. Oleh karena itu, akal dan wahyu dalam Islam bekerja beriringan: akal berfungsi untuk menganalisis dan menerapkan ajaran-ajaran wahyu dalam konteks kehidupan sehari-hari, sementara wahyu memberikan bimbingan moral dan spiritual yang lebih tinggi, yang tidak bisa sepenuhnya dicapai hanya dengan akal manusia saja. Islam mengakui bahwa akal manusia memiliki keterbatasan, terutama dalam hal memahami dimensi spiritual dan tujuan akhir kehidupan.²⁰⁷

Oleh karena itu, wahyu diperlukan untuk memberikan arahan moral dan spiritual yang jelas tentang bagaimana manusia harus hidup, termasuk bagaimana mereka harus mengelola emosi mereka. Dalam Surah Al-A'raf ayat 179, Allah berfirman:

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَّا يَفْقَهُونَ
بِهَا

"Dan sesungguhnya Kami jadikan untuk isi neraka kebanyakan dari jin dan manusia, mereka mempunyai hati (tetapi) tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah)." (Q.S Al-A'raf [7]: 179)

Sya'rawi menekankan bahwa banyak manusia gagal menggunakan akal mereka untuk memahami petunjuk yang diberikan Allah melalui wahyu, meskipun mereka

²⁰⁵ seneca, *Letters from a Stoic*, (London: Penguin Classics, 1969), hlm. 19.

²⁰⁶ Taufik Rahman dkk. "Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme, *Jurnal Riset Agama* (Vol. 2 No. 3), 2022, hlm. 808.

²⁰⁷ Taufik Rahman dkk. "Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme, *Jurnal Riset Agama* (Vol. 2 No. 3), 2022, hlm. 808.

telah diberi kemampuan untuk berpikir.²⁰⁸ Ini menunjukkan bahwa meskipun akal adalah anugerah besar, akal manusia tidak cukup untuk mencapai kebijaksanaan dan pengendalian emosi yang sempurna tanpa panduan wahyu. Dalam mengatasi emosi negatif, seorang Muslim tidak hanya bergantung pada kemampuan rasionalnya, tetapi juga pada bimbingan spiritual yang diberikan oleh Allah dalam bentuk Al-Qur'an dan Sunnah.

Dalam Islam, wahyu sering kali memberikan panduan langsung tentang bagaimana manusia harus mengelola emosinya. Misalnya, Al-Qur'an menganjurkan kesabaran (*sabr*), *dzikir* (mengingat Allah), dan doa sebagai cara untuk menenangkan hati dan mengendalikan emosi. Surah Ar-Ra'd ayat 28 menyatakan bahwa:

أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ

"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram." (Q.S Ar-Ra'd [13]: 28)

Tafsir Sya'rawi menjelaskan bahwa dzikir adalah sarana untuk menenangkan hati dan pikiran, karena ketika seseorang mengingat Allah, ia merasa bahwa segala sesuatu berada dalam kendali-Nya.²⁰⁹ Ini menunjukkan bahwa ketenangan batin dan pengendalian emosi dalam Islam bukan hanya hasil dari pemikiran rasional, tetapi juga merupakan hasil dari hubungan spiritual yang erat dengan Allah. Dengan bimbingan wahyu, seorang Muslim diarahkan untuk menghadapi setiap situasi dengan *tawakal* (berserah diri kepada Allah) dan keyakinan bahwa Allah selalu memberikan yang terbaik untuk hamba-hamba-Nya.

Dalam Islam, peran wahyu menegaskan bahwa kemampuan akal manusia memiliki batasan tertentu, sehingga manusia memerlukan bimbingan ilahi untuk mencapai pengendalian emosi yang sempurna. Wahyu tidak hanya menyampaikan prinsip-prinsip moral yang jelas, tetapi juga memberikan arah spiritual yang mendalam. Hal ini membantu umat Islam menghadapi ujian hidup dengan kesabaran dan tawakkal. Dengan demikian, dalam Islam, akal dan wahyu berfungsi secara harmonis: akal digunakan untuk memahami, mengkaji, dan menerapkan wahyu dalam kehidupan sehari-hari, sedangkan wahyu memberikan panduan ilahi yang tidak sepenuhnya bisa dijangkau oleh akal manusia saja. Wahyu memberikan arahan yang melampaui kemampuan rasional manusia, mengarahkan mereka pada pengelolaan emosi yang lebih baik dan menuntun mereka dalam menjalani kehidupan dengan ketaatan kepada Allah.²¹⁰

Dengan demikian, perbedaan utama antara Stoikisme dan Islam dalam hal pengendalian emosi terletak pada peran akal dan wahyu. Dalam Stoikisme, akal dianggap sebagai alat utama yang mutlak untuk mengatasi emosi negatif dan mencapai kebijaksanaan. Stoik mengajarkan bahwa manusia adalah makhluk rasional yang mampu mengendalikan emosinya melalui pemikiran yang rasional dan pelatihan mental yang intens. Proses pengendalian diri dalam Stoikisme berfokus pada kemampuan individu untuk mengatur reaksi mereka terhadap berbagai situasi, dengan berpegang pada prinsip-prinsip rasional yang tidak tergoyahkan. Dalam pandangan Stoik, kebahagiaan dan ketenangan batin dapat dicapai melalui pemahaman yang mendalam tentang alam semesta (kosmos) dan menjalani hidup selaras dengan prinsip keteraturan dan hukum alam. Logos, yaitu rasio atau akal universal yang mengatur kosmos, menjadi prinsip dasar yang mengarahkan hidup manusia untuk hidup sesuai dengan keteraturan

²⁰⁸ Syekh Muhammad Mutawalli Sya'rawi, *Terj. Tafsir Sya'rawi*, (Medan: Duta Azhar, 2016) Vol 2, hlm. 139.

²⁰⁹ Syekh Muhammad Mutawalli Sya'rawi, *Terj. Tafsir Sya'rawi*, (Medan: Duta Azhar, 2016) Vol 2, hlm. 145.

²¹⁰ Syekh Muhammad Mutawalli Sya'rawi, *Terj. Tafsir Sya'rawi*, (Medan: Duta Azhar, 2016) Vol 2, hlm. 146.

tersebut, sehingga manusia tidak terganggu oleh perasaan atau keinginan yang tidak rasional.²¹¹

Di sisi lain, dalam Islam, pengendalian emosi tidak hanya melibatkan akal, tetapi juga melibatkan wahyu yang diberikan oleh Allah melalui Al-Qur'an dan sunnah Nabi Muhammad SAW. Dalam Islam, akal dan wahyu bekerja bersama-sama untuk membimbing individu dalam mengelola perasaan dan perilaku mereka. Islam mengajarkan bahwa pengendalian emosi harus sejalan dengan ajaran agama, dan kebahagiaan sejati tidak hanya ditemukan dalam keteraturan duniawi tetapi juga dalam hubungan yang benar dengan Allah dan penerimaan terhadap takdir-Nya. Dengan demikian, meskipun Stoikisme menekankan rasio sebagai kunci utama untuk ketenangan, Islam menambahkan dimensi spiritual yang lebih luas, yang menekankan pentingnya ketenangan batin yang bersumber dari iman, doa, dan keyakinan kepada takdir Ilahi.²¹²

C. Relevansi dan Implementasi dalam Konteks Kekinian

Dalam era modern, khususnya dengan perkembangan teknologi yang pesat dan dominasi media sosial, tantangan yang dihadapi oleh individu dalam mengelola emosi negatif semakin kompleks. Kehidupan modern menawarkan berbagai kemudahan, tetapi juga menghadirkan tantangan baru, seperti tekanan sosial, perbandingan yang konstan, dan ekspektasi yang tidak realistis. Individu kerap kali dihadapkan pada standar-standar kehidupan yang sulit dicapai, yang berujung pada perasaan tidak cukup, gagal, atau bahkan kecemasan berlebihan. Dalam konteks ini, integrasi ajaran Stoikisme dan nilai-nilai Al-Qur'an menjadi sangat relevan, terutama dalam membantu individu mengatasi tekanan emosional yang muncul dari ekspektasi modern dan tuntutan sosial yang tidak berkesudahan.

Salah satu sumber utama tekanan emosional di era digital adalah media sosial. Di satu sisi, media sosial memberikan kemudahan bagi individu untuk terhubung dengan orang lain dan berbagi pengalaman hidup. Namun, di sisi lain, media sosial juga mendorong fenomena perbandingan sosial, di mana individu terus-menerus membandingkan hidup mereka dengan kehidupan orang lain yang tampaknya lebih sempurna. Platform seperti *Instagram*, *Facebook*, dan *Twitter* menciptakan gambaran hidup yang tampak sempurna, di mana setiap individu merasa perlu untuk membandingkan hidup mereka dengan orang lain.²¹³ Hal ini kerap memicu perasaan rendah diri dan kurang puas dengan diri sendiri, serta menciptakan fenomena *Fear of Missing Out (FOMO)*, yaitu ketakutan akan tertinggal dari kehidupan orang lain.²¹⁴ Gambar-gambar glamor dan pencapaian yang dipamerkan secara publik sering kali menimbulkan perasaan iri, rendah diri, atau kurang puas dengan kehidupan sendiri. Hal ini dapat menyebabkan kecemasan, terutama pada kalangan muda yang sangat terhubung dengan dunia digital.

Fenomena seperti *Fear of Missing Out (FOMO)* menjadi semakin umum di kalangan generasi muda. *FOMO* adalah rasa takut atau kecemasan bahwa orang lain

²¹¹ Fajrin Mud'is dan Yulianti Yuniarti, "Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring", *Jurnal Riset Agama*, (Vol.2, No.1), 2022, hlm. 172.

²¹² Fajrin Mud'is dan Yulianti Yuniarti, "Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring", *Jurnal Riset Agama*, (Vol.2, No.1), 2022, hlm. 172.

²¹³ Patrick J. McGinnis, *Fear Of Missing Out*. (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2020) hlm.18

²¹⁴ Patrick J. McGinnis, *Fear Of Missing Out*. (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2020) hlm.18

mengalami hal-hal yang lebih menarik atau lebih berharga, sementara mereka merasa tertinggal atau tidak terlibat.²¹⁵ Ini dapat menyebabkan tekanan psikologis yang berat, karena individu terus-menerus merasa bahwa mereka tidak sebaik atau tidak sehebat orang lain yang mereka lihat di media sosial.

Selain tekanan yang berasal dari media sosial, dunia kerja modern juga menjadi salah satu sumber utama kecemasan dan stres bagi banyak individu. Tuntutan karier yang semakin tinggi, harapan untuk terus meraih prestasi yang lebih baik, serta ketidakpastian dalam aspek ekonomi sering kali menciptakan beban psikologis yang berat. Lingkungan kerja yang kompetitif sering kali mendorong individu untuk bekerja melebihi batas kemampuan mereka demi memenuhi target atau ekspektasi, baik dari atasan maupun diri sendiri.

Kondisi ini dapat memicu burnout, suatu keadaan kelelahan fisik, mental, dan emosional yang disebabkan oleh tekanan yang berlebihan dan berlangsung dalam waktu yang lama. Burnout tidak hanya berdampak pada produktivitas kerja, tetapi juga dapat mengganggu kualitas hidup seseorang secara keseluruhan, termasuk hubungan sosial dan kesehatan. Ketika stres kerja tidak dikelola dengan baik, hal ini berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang, seperti gangguan kecemasan, depresi, atau bahkan masalah kesehatan fisik, seperti gangguan tidur dan penyakit kronis.²¹⁶

Dalam lingkungan kerja yang sangat kompetitif, individu sering kali merasa diharuskan untuk selalu tampil maksimal, menghadapi beban kerja yang menumpuk, serta memenuhi ekspektasi dari atasan atau perusahaan. Ketidakpastian mengenai masa depan karier atau keamanan pekerjaan juga menambah rasa cemas, terutama ketika ekonomi tidak stabil atau ada ancaman kehilangan pekerjaan. *Burnout* yang terjadi akibat kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, seperti kelelahan kronis dan masalah tidur, tetapi juga mempengaruhi kesejahteraan emosional, yang bisa menyebabkan perasaan tidak berdaya, keputusasaan, bahkan depresi. Tekanan yang terus-menerus untuk berprestasi tanpa adanya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi sering kali menjauhkan individu dari kepuasan hidup, mengganggu hubungan sosial, dan mengurangi kualitas hidup secara keseluruhan.²¹⁷

Oleh karena itu, menghadapi tuntutan dunia kerja modern yang serba cepat dan penuh tekanan memerlukan pendekatan yang seimbang, yang mencakup pengelolaan stres yang efektif, pengendalian diri, serta dukungan spiritual yang dapat membantu individu tetap tenang dan fokus di tengah tekanan yang terus meningkat. Dunia kerja saat ini menuntut kinerja yang tinggi, serta adaptasi yang cepat terhadap perubahan, yang sering kali memicu kecemasan, kelelahan, dan burnout. Dalam konteks ini, baik Stoikisme maupun Islam menawarkan solusi yang relevan untuk membantu individu mengatasi tantangan ini dengan lebih baik.

Dalam menghadapi tantangan ini, Stoikisme menawarkan Dikotomi Kendali sebagai konsep kunci yang dapat membantu meredam dampak dari perbandingan sosial. Stoikisme mengajarkan bahwa manusia harus fokus pada hal-hal yang berada di bawah kendalinya yakni pikiran, reaksi, dan sikap mereka terhadap peristiwa eksternal dan tidak terlalu terikat pada hal-hal yang berada di luar kendali, seperti opini orang lain, status sosial, atau materi.²¹⁸

²¹⁵ Patrick J. McGinnis, *Fear Of Missing Out*. (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2020) hlm.18

²¹⁶ Patrick J. McGinnis, *Fear Of Missing Out*. (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2020) hlm.19

²¹⁷ Henry Manimpiring, *Filosofi Teras* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2019) h. 26

²¹⁸ Setyo Wibowo, *Ataraxia: bahagia menurut stoikisme*, (Yogyakarta: PT Kanisius, 2019), hlm. 18

Dikotomi Kendali, salah satu prinsip utama dalam Stoikisme, mengajarkan individu untuk membedakan secara jelas antara hal-hal yang berada di dalam kendali mereka dan hal-hal yang tidak. Prinsip ini menekankan pentingnya mengarahkan perhatian dan energi pada hal-hal yang benar-benar dapat mereka kendalikan, seperti sikap, pemikiran, tindakan, dan respon terhadap situasi tertentu. Sebaliknya, hal-hal yang berada di luar kendali, seperti opini orang lain, kesuksesan material, atau kehidupan sosial orang lain, tidak seharusnya menjadi sumber kekhawatiran atau fokus utama seseorang.

Dalam konteks kehidupan modern, penerapan prinsip ini menjadi sangat relevan, terutama ketika individu sering kali terjebak dalam siklus perbandingan sosial yang merusak. Media sosial, misalnya, memperlihatkan berbagai pencapaian dan gaya hidup orang lain yang sering kali terlihat ideal, sehingga memicu rasa rendah diri atau kecemburuan. Stoikisme mengingatkan bahwa memusatkan perhatian pada aspek-aspek ini hanya akan menyebabkan penderitaan emosional, karena kenyataannya, kita tidak memiliki kendali atas bagaimana orang lain hidup atau menampilkan diri mereka.

Sebaliknya, dengan menerapkan Dikotomi Kendali, individu diajarkan untuk berfokus pada hal-hal yang dapat mereka perbaiki dalam diri mereka sendiri. Mereka belajar untuk mengelola ekspektasi, mengarahkan energi pada pengembangan kebajikan seperti kebijaksanaan, keberanian, dan pengendalian diri, serta menerima hal-hal di luar kendali dengan sikap yang tenang. Pendekatan ini tidak hanya membantu mengurangi stres dan kecemasan, tetapi juga memungkinkan seseorang untuk menjalani hidup dengan lebih damai dan berfokus pada tujuan yang lebih bermakna.

Lebih dari itu, prinsip ini juga mengajarkan nilai kebebasan sejati—kebebasan dari pengaruh eksternal yang sering kali mendikte perasaan dan tindakan seseorang. Dengan memahami bahwa kebahagiaan sejati berasal dari dalam diri, bukan dari pengakuan atau penilaian orang lain, individu dapat membebaskan diri dari tekanan sosial yang tidak perlu. Dalam jangka panjang, penerapan prinsip ini membantu menciptakan keseimbangan emosional, meningkatkan rasa syukur, dan memperkuat kepercayaan diri, karena seseorang menyadari bahwa keberhasilan hidup sejati terletak pada sejauh mana mereka mampu mengendalikan diri dan hidup sesuai dengan nilai-nilai yang mereka anut.

Marcus Aurelius, salah satu tokoh Stoik, menulis dalam *Meditations* bahwa manusia harus berusaha menjaga keseimbangan emosional dengan berfokus pada apa yang bisa mereka kendalikan, yaitu pikiran dan sikap mereka. Menurutnya, manusia tidak bisa menghindari situasi yang menantang atau orang-orang yang berperilaku negatif, tetapi mereka bisa memilih bagaimana merespons situasi tersebut. Dengan pemahaman ini, seseorang dapat belajar untuk tidak terjebak dalam emosi negatif yang disebabkan oleh peristiwa eksternal atau pendapat orang lain.²¹⁹

Di sisi lain, Islam menawarkan solusi spiritual yang mendalam untuk mengatasi kecemasan dan tekanan emosional melalui konsep tawakkal. Ajaran tawakkal menekankan bahwa hasil akhir dari setiap usaha manusia tidak sepenuhnya berada dalam kendalinya, melainkan ada dalam kekuasaan Allah SWT.²²⁰

Tawakkal mengajarkan bahwa setelah seseorang berusaha sekuat tenaga dan memberikan yang terbaik, langkah selanjutnya adalah menyerahkan sepenuhnya hasil dari usaha tersebut kepada Allah. Keyakinan ini didasarkan pada prinsip bahwa segala

²¹⁹Marcus Auerilus, *Meditasi "Terjemahan Nisa Khoiriah"*, (Yogyakarta: Basabasi, 2020), hlm. 9

²²⁰Fajrin Mud'is dan Yulianti Yuniarti, "Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring", *Jurnal Riset Agama*, (Vol.2, No.1), 2022, hlm. 172.

sesuatu, termasuk keberhasilan dan kegagalan, telah diatur oleh Allah dengan hikmah dan tujuan yang lebih besar.

Melalui tawakkal, seorang Muslim diajarkan untuk tidak terlalu membebani dirinya dengan rasa takut akan kegagalan atau kecemasan berlebihan tentang masa depan. Sebab, apapun hasilnya, mereka percaya bahwa semua yang terjadi adalah bagian dari rencana Allah yang telah ditetapkan dengan kebijaksanaan-Nya. Keyakinan ini memberikan ketenangan batin, karena individu meyakini bahwa segala peristiwa dalam hidup mereka, baik yang menyenangkan maupun yang penuh tantangan, memiliki hikmah tersendiri yang mungkin belum bisa dipahami secara langsung.²²¹

Dengan mempraktikkan tawakkal, individu juga diajarkan untuk menerima keadaan dengan lebih lapang dada, melepaskan kekhawatiran berlebihan, dan menjalani hidup dengan ketenangan hati. Keyakinan ini bukan hanya membantu dalam mengurangi beban mental yang sering kali muncul akibat ketidakpastian, tetapi juga memperkuat keimanan, karena seseorang selalu mengingat bahwa Allah memiliki kendali penuh atas segala sesuatu. Tawakkal menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah, menghadapi hidup dengan optimisme, dan memahami bahwa setiap ujian dan tantangan memiliki tujuan yang lebih besar dalam skema kehidupan yang lebih luas.

Sebagaimana yang tertuang dalam Surah At-Talaq ayat 3, Allah berfirman:

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

"Barang siapa bertawakkal kepada Allah, maka Dia akan mencukupkannya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu." (Q.S At Talaq [65] : 3)

Dalam Tafsir Ibnu Katsir, ayat ini menegaskan bahwa Allah tidak akan membiarkan hamba-Nya menghadapi masalah tanpa memberikan jalan keluar. Bagi orang-orang yang bertawakkal, Allah akan memberikan ketenangan batin dan mencukupkan kebutuhan mereka, bahkan di saat-saat yang paling sulit.²²² Tawakkal mengajarkan bahwa manusia tidak perlu khawatir secara berlebihan tentang hasil dari setiap upaya, karena segala sesuatu yang terjadi sudah berada di bawah kendali Allah. Konsep ini memberikan ketenangan di tengah ketidakpastian, karena manusia menyadari bahwa tidak ada yang terjadi secara kebetulan, dan segala sesuatu memiliki tujuan yang lebih besar dalam rencana Allah.²²³

Dalam kehidupan modern, di mana banyak individu terjebak dalam kecemasan tentang masa depan, karier, dan pencapaian materi, tawakkal memberikan pendekatan yang lebih damai terhadap perencanaan hidup. Tawakkal mengajarkan bahwa setelah melakukan yang terbaik, manusia harus membiarkan Allah mengatur sisanya. Ini meredakan tekanan psikologis yang disebabkan oleh ketidakpastian, dan membantu individu mencapai kedamaian batin meskipun dihadapkan pada tantangan yang sulit.²²⁴

²²¹ Fajrin Mud'is dan Yulianti Yuniarti, "Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring", *Jurnal Riset Agama*, (Vol.2, No.1), 2022, hlm. 174.

²²² Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1998), Jilid 4 hlm. 132.

²²³ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1998), Jilid 4 hlm. 133.

²²⁴ Fajrin Mud'is dan Yulianti Yuniarti, "Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring", *Jurnal Riset Agama*, (Vol.2, No.1), 2022, hlm. 174

Ayat ini menekankan bahwa kesabaran adalah bentuk ibadah yang sangat dicintai Allah. Orang-orang yang mampu bersabar dalam menghadapi ujian hidup akan selalu berada dalam perlindungan dan kasih sayang Allah.²²⁵ Kesabaran juga membantu seseorang untuk tidak terjebak dalam kemarahan, kesedihan, atau kekecewaan yang bisa merusak kesejahteraan mental. Dalam kehidupan modern, di mana tekanan dari pekerjaan, hubungan sosial, dan ekspektasi sering kali membuat orang merasa tertekan, sabar memberikan kerangka mental yang kuat untuk tetap tenang dan tidak bereaksi secara berlebihan.

Selain tawakkal, kesabaran adalah elemen penting dalam Islam yang membantu individu menghadapi emosi negatif. Sabar dalam Islam berarti menahan diri, bersikap tenang, dan tidak bereaksi secara emosional ketika menghadapi kesulitan atau ketidakpastian. Sabar juga merupakan tindakan aktif yang melibatkan ketahanan mental dan emosional dalam menghadapi cobaan hidup. Al-Qur'an sering kali menekankan pentingnya sabar sebagai sarana untuk mendapatkan keridhaan Allah dan mencapai kebahagiaan di akhirat.

Sabar dalam Islam bukanlah bentuk pasrah tanpa usaha, melainkan tindakan aktif yang melibatkan ketahanan emosi, pengendalian diri, dan keyakinan penuh kepada Allah. Ketika seseorang mampu bersabar, mereka tidak hanya mengatasi emosi negatif, tetapi juga memperkuat hubungan spiritual dengan Allah, yang pada akhirnya membantu mereka menemukan ketenangan batin yang lebih dalam.

Selain sabar dan tawakkal, dzikir (mengingat Allah) adalah sarana penting lainnya dalam Islam untuk mencapai ketenangan batin dan mengatasi emosi negatif. Dzikir adalah ibadah yang sangat efektif dalam meredakan stres, kecemasan, dan ketakutan. Dengan melakukan dzikir, seorang Muslim mengingat bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya adalah bagian dari rencana Allah. Hal ini memberikan rasa tenang, karena individu menyadari bahwa mereka tidak perlu khawatir secara berlebihan tentang apa yang mereka hadapi.

Sya'rawi, Menjelaskan bahwa dzikir membantu manusia untuk menjauh dari kecemasan yang bersifat duniawi dan mendekatkan diri kepada Allah. Dzikir adalah bentuk ibadah yang sederhana namun sangat kuat, karena memberikan ruang bagi seseorang untuk merenung, bersyukur, dan menyerahkan segala kekhawatiran mereka kepada Allah. Dalam kehidupan yang penuh dengan tekanan, informasi berlebih, dan gangguan emosional, dzikir menjadi alat yang sangat efektif untuk menemukan kedamaian di tengah kegaduhan dunia modern.²²⁶

Dengan demikian, integrasi antara ajaran Stoikisme dan nilai-nilai Al-Qur'an dalam pengelolaan emosi negatif memberikan pendekatan yang holistik untuk diterapkan dalam kehidupan modern.²²⁷ Stoikisme menawarkan kerangka rasional yang kuat untuk mengelola emosi, dengan menekankan pentingnya pengendalian diri, rasionalitas, dan fokus pada hal-hal yang bisa dikendalikan. Di sisi lain, Islam menawarkan pendekatan spiritual yang lebih mendalam, dengan mengajarkan tawakkal, sabar, dan dzikir sebagai alat untuk menghadapi ujian hidup dengan penuh keimanan dan ketenangan batin.

²²⁵ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1998), Jilid 4 hlm. 132.

²²⁶ Syekh Muhammad Mutawalli Sya'rawi, *Terj. Tafsir Sya'rawi*, (Medan: Duta Azhar, 2016) jilid. 7 hlm. 219.

²²⁷ Fajrin Mud'is dan Yulianti Yuniarti, "Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoikisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring", *Jurnal Riset Agama*, (Vol.2, No.1), 2022, hlm. 176.

Di tengah era modern yang dipenuhi dengan tekanan sosial, ekspektasi yang tinggi, dan perbandingan yang tak henti-hentinya, penggabungan antara ajaran Stoikisme dan Islam dapat memberikan solusi untuk mencapai keseimbangan emosional dan mental. Dengan menerapkan prinsip pengendalian emosi melalui pendekatan rasional dari Stoikisme, seseorang dapat belajar untuk tidak mudah terpengaruh oleh hal-hal yang di luar kendalinya, seperti opini orang lain atau kejadian yang tidak diharapkan. Stoikisme menekankan pentingnya pengendalian diri dan kebijaksanaan dalam menghadapi situasi sulit, yang membantu seseorang untuk tetap tenang dan tidak terperangkap dalam emosi negatif.

Di sisi lain, Islam menawarkan dukungan spiritual yang kuat dalam menghadapi tantangan hidup. Ajaran-ajaran seperti tawakkal (berserah diri kepada Allah) dan sabar (ketahanan dalam menghadapi ujian) memberikan panduan kepada individu untuk tetap teguh dan percaya bahwa setiap kesulitan memiliki hikmah dari Allah.²²⁸

Dengan keyakinan spiritual yang mendalam, umat Islam diajarkan untuk menghadapi setiap cobaan hidup dengan penuh ketenangan dan kesabaran, sambil meyakini bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari takdir yang telah ditetapkan oleh Allah. Cobaan, baik dalam bentuk kesulitan maupun kemudahan, dipandang sebagai ujian yang dirancang oleh Allah untuk mengukur keimanan seseorang dan untuk mendekatkannya kepada Sang Pencipta. Pandangan ini mengajarkan bahwa setiap peristiwa dalam hidup, meskipun tampaknya sulit atau menyakitkan, mengandung hikmah yang mungkin belum bisa dipahami sepenuhnya pada saat itu. Kesulitan-kesulitan hidup, dalam Islam, bukanlah sesuatu yang harus dihindari atau ditakuti, melainkan sebuah kesempatan untuk tumbuh, belajar, dan memperkuat ikatan dengan Allah.²²⁹

Dengan pemahaman ini, seorang Muslim didorong untuk tidak terjebak dalam kepanikan, putus asa, atau amarah ketika menghadapi ujian hidup. Sebaliknya, mereka diajak untuk mengambil sikap yang lebih bijaksana dan proaktif dalam menghadapi tantangan, dengan terus berusaha mencari solusi yang terbaik sambil tetap berserah diri kepada Allah. Meskipun ujian hidup datang dalam berbagai bentuk dan intensitas, umat Islam diajarkan untuk tidak terhanyut dalam perasaan negatif yang merugikan. Dengan menjaga ketenangan hati dan berfokus pada upaya yang maksimal, mereka tetap menjaga keyakinan bahwa setiap cobaan adalah bagian dari rencana Allah yang lebih besar, yang pada akhirnya membawa mereka lebih dekat kepada-Nya.

Selain itu, umat Islam selalu diingatkan untuk bersandar pada Allah melalui doa, dzikir, dan tawakkal. Doa menjadi sarana untuk meminta petunjuk, kekuatan, dan keberkahan dalam setiap langkah kehidupan, sementara dzikir mengingatkan mereka akan kebesaran Allah dan memberi ketenangan jiwa. Tawakkal, yang berarti menyerahkan hasil akhir kepada kehendak Allah setelah berusaha sebaik-baiknya, mengajarkan umat Islam untuk tetap tenang dan sabar, meskipun hasil yang diharapkan belum tentu sesuai dengan keinginan mereka. Kesadaran bahwa Allah Maha Mengetahui dan Maha Bijaksana memberikan kekuatan luar biasa bagi umat Islam untuk menerima kenyataan hidup dengan hati yang lapang, tanpa merasa terbebani oleh beban yang ada. Mereka yakin bahwa segala kesulitan pasti akan diiringi dengan kemudahan, sebagaimana janji Allah dalam Al-Qur'an, dan bahwa setiap ujian adalah bagian dari proses untuk menjadi lebih baik, lebih kuat, dan lebih dekat kepada-Nya.²³⁰

²²⁸ Fajrin Mud'is dan Yulianti Yuniarti, "Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring", *Jurnal Riset Agama*, (Vol.2, No.1), 2022, hlm. 176.

²²⁹ Fajrin Mud'is dan Yulianti Yuniarti, "Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring", *Jurnal Riset Agama*, (Vol.2, No.1), 2022, hlm. 176.

²³⁰ Syekh Muhammad Mutawalli Sya'rawi, *Terj. Tafsir Sya'rawi*, (Medan: Duta Azhar, 2016) jilid. 7 hlm. 221.

Dalam setiap ujian hidup, umat Islam percaya bahwa Allah tidak akan memberikan cobaan yang tidak dapat mereka tanggung, dan bahwa setiap kesulitan adalah peluang untuk menunjukkan kesabaran dan ketabahan hati. Dengan memupuk harapan dan terus berusaha tanpa putus asa, mereka meyakini bahwa pada akhirnya, setiap kesulitan akan digantikan dengan kemudahan dan kebahagiaan yang lebih besar, baik di dunia maupun di akhirat.²³¹

Seorang Muslim didorong untuk tidak terjebak dalam kepanikan, putus asa, atau amarah ketika menghadapi ujian hidup. Sebaliknya, mereka diajak untuk mengambil sikap proaktif, tetap berusaha mencari solusi, dan bersandar pada Allah melalui doa, dzikir, serta tawakkal. Kesadaran bahwa Allah Maha Mengetahui dan Maha Bijaksana memberi kekuatan bagi umat Islam untuk menerima kenyataan dengan hati yang lapang, seraya terus memupuk harapan bahwa segala kesulitan akan diiringi dengan kemudahan.²³²

sebagaimana dijanjikan dalam Al-Qur'an (QS. Al-Insyirah {94}: 6).

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ

Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.

Pendekatan ini tidak hanya membantu seseorang untuk mengelola emosi negatif, tetapi juga memperkuat iman dan keyakinan mereka bahwa kehidupan dunia adalah tempat sementara yang penuh ujian. Dengan bersikap tenang dan percaya kepada Allah, umat Islam dapat menjalani hidup dengan pandangan yang lebih optimis dan semangat yang kuat untuk terus berbuat kebajikan dalam menghadapi segala keadaan.

Ketika kedua pendekatan ini digabungkan, seseorang dapat menemukan keseimbangan antara rasionalitas dan keimanan dalam mengelola emosi. Pengendalian diri dari Stoikisme, yang ditambah dengan ketenangan spiritual dari ajaran Islam, dapat membantu seseorang menjalani kehidupan yang lebih damai, seimbang, dan bermakna. Tak hanya membantu seseorang untuk menghadapi tantangan hidup sehari-hari, tetapi juga memberikan panduan untuk meraih kebahagiaan yang hakiki, baik di dunia ini maupun di akhirat.

²³¹ Syekh Muhammad Mutawalli Sya'rawi, *Terj. Tafsir Sya'rawi*, (Medan: Duta Azhar, 2016) jilid. 7 hlm. 221.

²³² Syekh Muhammad Mutawalli Sya'rawi, *Terj. Tafsir Sya'rawi*, (Medan: Duta Azhar, 2016) jilid. 7 hlm. 221.

BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan

Integrasi nilai-nilai Stoikisme dan ajaran Al-Qur'an menawarkan pendekatan yang komprehensif dalam mengelola emosi negatif, terutama di era digital yang penuh tantangan dan tekanan emosional. Dalam konteks kehidupan modern yang sering kali diwarnai dengan stres dan kecemasan, nilai-nilai dari kedua tradisi ini dapat diterapkan sebagai solusi untuk menghadapi berbagai permasalahan emosional yang semakin kompleks. Beberapa poin penting dapat dirangkum sebagai berikut :

1. Baik Stoikisme maupun Al-Qur'an memiliki kesamaan dalam menekankan pengendalian diri dan penerimaan terhadap hal-hal yang di luar kendali manusia. Stoikisme memperkenalkan konsep *Dikotomi Kendali*, yang mengajarkan bahwa seseorang harus memusatkan perhatian pada aspek-aspek yang dapat dikendalikan, sambil menerima dengan bijaksana hal-hal yang tidak dapat diubah. Ajaran ini sejalan dengan konsep tawakal dalam Islam, di mana manusia dianjurkan untuk berusaha sebaik-baiknya dalam berbagai hal, namun tetap menyerahkan hasilnya kepada kehendak Allah SWT. Penerimaan dan sikap ikhlas ini menjadi kunci dalam menjaga keseimbangan emosi, terutama ketika menghadapi situasi yang sulit.
2. Stoikisme dan ajaran Al-Qur'an menawarkan pendekatan yang berbeda namun saling melengkapi dalam mengatasi emosi negatif seperti kemarahan, kecemasan, dan kesedihan. Stoikisme menekankan pentingnya pendekatan rasional, di mana emosi negatif dianggap sebagai reaksi yang muncul dari penilaian atau persepsi yang tidak tepat terhadap situasi. Dengan menilai situasi secara lebih objektif dan logis, seseorang dapat mengurangi intensitas emosi negatif. Di sisi lain, Al-Qur'an mengajarkan pendekatan spiritual, seperti melalui dzikir, doa, dan sabar, yang berfungsi sebagai alat untuk menenangkan hati dan pikiran, sekaligus memperkuat hubungan seseorang dengan Tuhan. Kedua pendekatan ini sama-sama bertujuan untuk menyeimbangkan dan menenangkan keadaan batin, sehingga seseorang dapat menghadapi tekanan dengan lebih tenang dan bijaksana.
3. Di tengah tantangan kehidupan modern yang diwarnai oleh digitalisasi, tekanan sosial, dan paparan informasi yang terus menerus, integrasi nilai-nilai Stoikisme dan ajaran Al-Qur'an menjadi semakin relevan. Kehidupan di era media sosial sering kali memicu perasaan negatif seperti rasa cemas, iri hati, atau ketidakpuasan dengan diri sendiri. Stoikisme, dengan ajaran tentang menyelaraskan diri dengan alam dan menerima takdir dengan bijaksana, membantu individu untuk fokus pada hal-hal yang dapat mereka kendalikan, serta tidak terganggu oleh opini dan penilaian orang lain. Di sisi lain, ajaran Al-Qur'an tentang tawakal dan kesabaran memberikan kerangka spiritual yang menenangkan, di mana setiap individu diajarkan untuk percaya sepenuhnya kepada rencana Tuhan dan mengatasi gejolak emosional dengan penuh ketenangan.

B. Saran

Penulis berharap penelitian ini dapat menginspirasi kajian lebih lanjut tentang keterkaitan antara filsafat dan Al-Qur'an, khususnya dalam mengatasi emosi negatif dan tantangan psikologis di era modern. Penelitian lanjutan diharapkan mampu memperluas pemahaman dan memberikan solusi yang lebih komprehensif, serta berkontribusi pada perkembangan ilmu pengetahuan dan praktik kehidupan sehari-hari. Penulis sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun untuk meningkatkan kualitas penelitian ini, sehingga dapat memberi manfaat yang lebih besar, baik secara akademis maupun praktis, bagi para pembaca dan masyarakat luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu, M. Umar. *Psikologi Umum*. Surabaya: PT Bina Ilmu, 2013.
- Aliah, B. Purwakania Hasan. *Psikologi Perkembangan Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008.
- Aristotle. *Nicomachean Ethics*. Indianapolis: Hackett Publishing Company, 1985.
- Aris, Fuad. *Latha 'if Al-Tafsir Min Surah Yusuf, terjemahan Fauzi Bahrezi, dengan judul Pelajaran Hidup Surah Yusuf*. Jakarta: Zaman, 2013.
- Arsini, Yenti. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja." *Jurnal Parmendis Sumut*, Vol. 3, No. 2, 2017.
- Aurelius, Marcus. *Meditasi. Diterjemahkan oleh Nisa Khoiriah*. Yogyakarta: Basabasi, 2020.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Al-Tafsir Al-Munir Fial- 'Aqidat wa al-Syari'at wa al Manhaj*. Jakarta: Gema Insani, 2018.
- Barlow, David H. *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. New York: Guilford Press, 2002.
- Blackburn, Simon. *Kamus Filsafat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.
- Bowlby, John. *Attachment and Loss: Volume III: Loss, Sadness and Depression*. New York: Basic Books, 1980.
- Claudia, Sabrina. *Seni Mengendalikan Emosi*. Yogyakarta: Bright Publisher, 2020.
- Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Jiwa dalam Islam*. Jakarta: PT Pertja, 1998.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1994.
- Ekman, Paul. *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. New York: Henry Holt and Company, 2003.
- Epictetus. *Discourses and Selected Writings*. Diterjemahkan oleh Robert Dobbin. London: Penguin Classics, 2008.
- Epictetus. *The Enchiridion*. New York: The Liberal Arts Press, 1948.
- Faiz, Fahrudin. *Sebelum Filsafat*. Yogyakarta: MJS Press, 2022.
- Freud, Sigmund. *The Ego and the Id*. New York: W.W. Norton & Company, 1962.
- Gazālī, Imam. *Ringkasan Ihyā Ulūmuddīn. Diterjemahkan oleh Labib*. Surabaya: Bintang Usaha Jaya, 2007.
- Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosi Untuk Didukung Puncak Prestasi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2002.
- Graver, Margaret. *Stoicism and Emotion*. Chicago: University of Chicago Press, 2007.
- Gulen, M. Fethullah. *Menghidupkan Iman Dengan Mempelajari Tanda-Tanda Kebesaran-Nya*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983.
- Hendra, Surya. *Jadilah Pribadi yang Unggul*. Jakarta: Gramedia, 2010.
- Hude, M. Darwis. *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di Dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Erlangga, 2006.
- Ibnu Katsir. *Tafsir Al-Qur'an Al-Azim*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1998.

- Iman, Setiadi Arif. *Psikologi Positif*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2016.
- Jalaluddin, Rakhmat. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007.
- LeDoux, Joseph E. *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York: Simon & Schuster, 1996.
- Long, A. A. *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*. Oxford: Oxford University Press, 2002.
- Long, A. A. & Sedley, D. N. *The Hellenistic Philosophers*. Cambridge: Cambridge University Press, 1987.
- Manampiring, Henry. *Filosofi Teras*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2019.
- Manz, Charles C. *Manajemen Emosi*. Yogyakarta: Think, 2007.
- Martin, Wijokongko. *Keajaiban dan Kekuatan Emosi*. Yogyakarta: Kanisiun, 2011.
- McGinnis, Patrick J. *Fear of Missing Out*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2020.
- Najati, Muhammad Utsman. *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*. Bandung: Pustaka, 2000.
- Rahman, Taufik, Lola Pertiwi, dan Ariyandi Batu Bara. "Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme." *Jurnal Riset Agama*, Vol. 2, No. 3, 2022.
- Robertson, Donald. *Stoicism and the Art of Happiness*. London: Robinson, 2013.
- Seneca. *Letters from a Stoic*. London: Penguin Books, 2004.
- Sellars, John. *Stoicism*. Berkeley: University of California Press, 2006.
- Stevenson, Angus. *Oxford English Dictionary*. Oxford: Oxford University Press, 2010.
- Wibowo, Setyo. *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme*. Yogyakarta: PT Kanisius, 2019.