

**ANALISIS NILAI-NILAI STOIKISME DALAM AL-QUR'AN:  
PERSPEKTIF KONTEMPLASI MALIK BADRI**

**SKRIPSI**

Oleh:

**NOVANTIO ALFI RAMADHAN**  
**220204110038**



**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR  
FAKULTAS SYARIAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG  
2025**

**ANALISIS NILAI-NILAI STOIKISME DALAM AL-QUR'AN:**

**PERSPEKTIF KONTEMPLASI MALIK BADRI**

**SKRIPSI**

Oleh:

**NOVANTIO ALFI RAMADHAN**

**220204110038**



**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR**

**FAKULTAS SYARIAH**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM**

**MALANG**

**2025**

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Demi Allah,

Dengan kesadaran dan tanggung jawab terhadap pengembangan keilmuan,

Penulis menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

**ANALISIS NILAI-NILAI STOIKISME DALAM AL-QUR'AN:**

**PERSPEKTIF KONTEMPLASI MALIK BADRI**

Benar-benar merupakan skripsi yang disusun sendiri berdasarkan kaidah penulisan karya ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan. Jika kemudian hari laporan penelitian skripsi ini merupakan hasil plagiasi karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, maka skripsi sebagai persyaratan mendapat predikat gelar sarjana dinyatakan batal demi hukum.

Malang, 07 November 2025

Penulis,



Novantio Alfī Ramadhan

NIM 220204110038

## HALAMAN PERSETUJUAN

Setelah membaca dan mengoreksi skripsi saudara Novantio Alfí Ramadhan NIM: 220204110038, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan judul:

### **ANALISIS NILAI-NILAI STOIKISME DALAM AL-QUR'AN: PERSPEKTIF KONTEMPLASI MALIK BADRI**

Maka pembimbing menyatakan bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat-syarat ilmiah untuk diajukan dan diuji oleh Majelis Dewan Pengujii.

Malang 07 November 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi

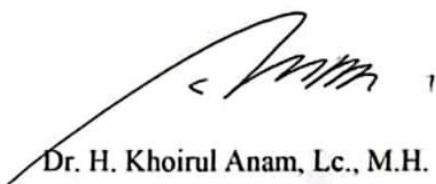
Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Ali Hamdan, MA., Ph.D.

NIP 197601012011011004

Dosen Pembimbing,



Dr. H. Khoirul Anam, Lc., M.H.

NIP 196807152000031001

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dewan Pengaji Skripsi saudara Novantio Alfi Ramadhan, NIM 220204110038, mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Syariah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan judul:

### ANALISIS NILAI-NILAI STOIKISME DALAM AL-QUR'AN: PERSPEKTIF KONTEMPLASI MALIK BADRI

Telah dinyatakan lulus dalam sidang ujian skripsi yang dilaksanakan pada tanggal 21 November 2025 dengan nilai: 91

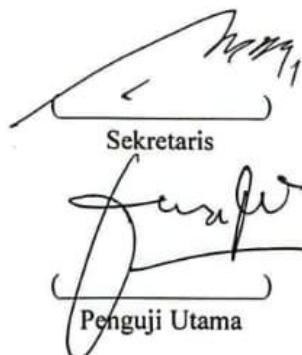
Dosen pengaji:

- 1 Dr. Nur Mahmudah, M.A.  
NIP. 197607032003122002

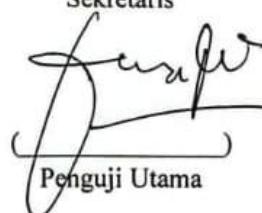


Ketua Pengaji

- 2 Dr. H. Khoirul Anam, Lc., M.H.  
NIP. 196807152000031001



Sekretaris



Pengaji Utama

- 3 Dr. Muhammad Robith Fu'adi, Lc., M.Th.I  
NIP. 198101162011011009



## MOTTO

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ 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: 28)

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt., Tuhan semesta alam, atas limpahan rahmat, taufik, dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "ANALISIS NILAI-NILAI STOIKISME DALAM AL-QUR'AN: PERSPEKTIF KONTEMPLASI MALIK BADRI" dengan baik dan lancar. Shalawati serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad Saw., suri teladan utama umat manusia dalam menjalani kehidupan sesuai dengan tuntunan syariat. Semoga dengan meneladani beliau, kita termasuk golongan orang-orang beriman yang kelak memperoleh syafaatnya di hari akhir. *Amin.*

Sebagai bentuk penghargaan dan rasa terima kasih yang mendalam atas segala ilmu, arahan, bimbingan, fasilitas, serta dukungan yang telah penulis terima selama masa studi hingga penyusunan skripsi ini, dengan penuh kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., CAHRM., CRMP., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Umi Sumbulah, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ali Hamdan, M.A., Ph.D., selaku Ketua Program Studi Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Prof. Dr. Nasrulloh, M.Th.I, selaku dosen wali penulis selama menempuh kuliah di Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, atas bimbingan, saran, dan motivasi yang tulus selama perkuliahan.

5. Dr. H. Khoirul Anam, Lc., M.H., selaku dosen pembimbing penulis yang telah mencerahkan waktu untuk memberikan pengarahan dan motivasi dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Seluruh dosen Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, serta para pengajar di Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang dengan penuh keikhlasan telah membagikan ilmu dan bimbingan selama masa perkuliahan. Semoga segala dedikasi dan keikhlasan menjadi amal jariyah yang diridhai Allah Swt.
7. Terima kasih kepada para Masyayikh Pondok Pesantren Darul Ulum Peterongan, Jombang dan kepada Drs. KH. Muhammad Iqbal Hasyim beserta keluarga selaku pengasuh Asrama Bani Umar atas bimbingan, doa, dan keteladanan yang tulus selama penulis menimba ilmu. Semoga Allah Swt. senantiasa membalas segala kebaikan dengan limpahan keberkahan dan rahmat-Nya.
8. Terima kasih kepada Ustadz Abdul Rozak, M.Ag. beserta keluarga selaku pengasuh Pondok Pesantren Darul Qur'an Wat Tahfidz atas segala bimbingan, perhatian, dan doa yang tulus. Semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan keberkahan, kesehatan dan kebahagiaan kepada beliau sekeluarga.
9. Tak lupa, penulis mengucapkan terima kasih kepada para guru sejak TK hingga SMA atas segala ilmu, doa, dan bimbingan yang telah diberikan. Semoga kebaikan tersebut menjadi pahala yang terus mengalir dan diridhai Allah Swt.

10. Kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Kamdani dan Ibu Reni Marlina, yang senantiasa mengiringi langkah penulis dengan doa, kasih sayang, dan segala bentuk dukungan tanpa henti. Berkat ketulusan dan pengorbanan beliau berdua, penulis dapat menempuh pendidikan hingga tahap ini. Semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan keberkahan, kesehatan, serta kebaikan yang tiada henti kepada beliau berdua.
11. Terima kasih kepada seluruh keluarga besar, khususnya Kakek dan Nenek tercinta, serta adik tersayang, Jovantio Alfattyan Mardhani, yang selalu menjadi sumber semangat dalam perjalanan penulis. Semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan kesehatan, kemudahan, serta umur yang panjang dan penuh keberkahan kepada mereka semua. Adek, semangat ya mondoknya.
12. Kepada seluruh sahabat IGNITUS '22, penulis menyampaikan apresiasi yang sedalam-dalamnya atas kebersamaan yang terjalin hingga hari ini. Kehadiran kalian menjadi bagian penting yang memperkaya pengalaman penulis selama menempuh pendidikan di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Setiap canda, diskusi, dukungan, dan momen kebersamaan telah membentuk rangkaian kenangan yang begitu indah, bermakna, dan sulit untuk dilupakan, serta menjadi warna tersendiri dalam perjalanan hidup dan studi penulis.
13. Terima kasih kepada bisnis kecil penulis, (@jawakarta.co) yang keuntungannya menjadi sumber dana tambahan untuk menopang hidup di Malang. Tak lupa, motor Beat yang selalu setia mengantarkan penulis dalam berkuliah, mengirim paket dan berjualan piscok.

14. Terakhir, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada satu sosok yang selama ini berjuang tanpa henti, seorang laki-laki sederhana dengan mimpi yang besar, namun sering kali sulit ditebak isi hati dan pikirannya. Terima kasih kepada penulis skripsi ini, diriku sendiri, Novantio Alfi Ramadhan. Anak sulung yang sudah melangkah menuju usia 23 tahun, dikenal keras kepala namun terkadang masih menyimpan sisi kekanak-kanakan yang hangat. Terima kasih telah hadir di dunia ini, telah bertahan sejauh ini dan terus melangkah menghadapi setiap tantangan yang diberikan semesta. Terima kasih karena tetap berani menjadi dirimu sendiri. Aku bangga atas setiap langkah kecil yang telah kau ambil, atas semua pencapaian yang mungkin tidak selalu dilihat atau dirayakan orang lain. Meskipun harapanmu kadang tak sejalan dengan rencana semesta, teruslah belajar menerima dan mensyukuri setiap hal yang terjadi. Jangan pernah lelah untuk berusaha, dan temukan kebahagiaan di manapun kamu berada. Rayakan setiap hal dalam dirimu, dan biarkan dirimu bersinar di setiap tempat yang kau pijak. Aku berdoa semoga setiap langkahmu selalu dikuatkan, dikelilingi oleh orang-orang baik dan hebat, serta satu per satu mimpimu dapat terwujud dengan indah.

Malang, 7 November 2025



Novantio Alfi Ramadhan  
NIM 220204110038

## **PEDOMAN TRANSLITERASI**

### **A. Umum**

Transliterasi adalah proses pengalihan tulisan Arab ke dalam huruf Latin berbahasa Indonesia, tanpa mengubah makna bahasanya. Dalam penerapannya, nama-nama tokoh Arab yang berasal dari bangsa Arab ditulis berdasarkan kaidah transliterasi, sedangkan nama Arab yang berasal dari bangsa lain disesuaikan dengan ejaan bahasa nasional masing-masing, atau mengikuti bentuk yang sudah baku dalam literatur rujukan. Penerapan transliterasi merupakan aspek penting dalam penulisan ilmiah, baik pada catatan kaki maupun daftar pustaka.

Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menggunakan sistem transliterasi *EYD Plus*, yang merujuk pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 158/1987 dan 0543.B/U/1987. Ketentuan tersebut dipertegas oleh *Panduan Transliterasi Bahasa Arab (A Guide to Arabic Transliteration)* yang disusun oleh INIS Fellow tahun 1992, Sistem ini memiliki dasar hukum dan rujukan akademis yang jelas.

### **B. Konsonan**

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin dapat dilihat pada halaman berikut:

<b>Huruf Arab</b>	<b>Nama</b>	<b>Huruf Latin</b>	<b>Keterangan</b>
'	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be

ت	Ta	T	Te
ث	Ṣa	Ṣ	s (satu titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	Ḩ	h (satu titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Żal	Ż	z (satu titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Ṣad	Ṣ	s (satu titik di bawah)
ض	Dad	D	d (satu titik di bawah)
ط	Ta	T	t (satu titik di bawah)
ظ	Za	Z	z (satu titik di bawah)
ع	'Ain	‘....	Apostrof terbalik
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En

و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	... ’	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika (ء) terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (’).

### C. Vokal

Seperti halnya bahasa Indonesia, bahasa Arab juga mengenal dua jenis vokal, yaitu vokal tunggal (monoftong) dan vokal rangkap (diftong). Vokal tunggal dalam bahasa Arab dilambangkan dengan tanda baca (harakat), transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Fathah	A	A
إ	Kasrah	I	I
ء	Dammah	U	U

Vokal rangkap Arab yang lambangnya berupa gabungan antara dua harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أي	Fathah dan ya	Ai	A dan I
أو	Kasrah dan wau	Au	A dan U

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

هَوْلَ :  *haula*

#### D. Maddah

*Maddah* (vokal panjang), lambangnya berupa harakat dan huruf, berikut transliterasinya:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أَ...يَ	Fathah dan alif atau ya	ā	a dan garis di atas
يَ...ِ	Kasrah dan ya	ī	i dan garis di atas
وَ...ُ	Dammah dan wau	ū	u dan garis di atas

Contoh:

قال qāla قيل qīla

يَقُولُ yaqūlu رَمَى ramā

#### E. Ta' Marbuthah

Ta' Marbuthah ditransliterasi dengan "t" jika berada di tengah kalimat, tetapi apabila Ta' Marbuthah tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan "h" misalnya المدرسة الرسّلة menjadi al risalat li al-mudarrisah, atau apabila berada di tengah-tengah kalimat yang terdiri dari susunan mudhaf dan mudhaf ilayh, maka ditransliterasikan dengan menggunakan "t" yang diambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya في رحمة الله menjadi *fi rahmatillah*.

#### F. Kata Sandang dan Lafadh Al-Jalalah

Kata sandang berupa "al" (ال) ditulis dengan huruf kecil terletak di awal kalimat, sedangkan "al" dalam lafaz jalalah yang berada di

tengah-tengah kalimat yang disandarkan (idhafah) maka dihilangkan.

Perhatikan contoh-contoh berikut ini:

1. Al-Imam al-Bukhariy mengatakan....
2. Al-Bukhariy dalam muqaddima kitabnya menjelaskan
3. Billah 'azza wa jalla

#### **G. Nama dan Kata Arab Terindonesiakan**

Pada prinsipnya, apapun yang ditulis dalam bahasa Arab harus menggunakan sistem transliterasi. Kita tidak perlu menggunakan sistem transliterasi untuk menulis sebuah kata yang merupakan nama Arab dari bahasa Indonesia atau bahasa Arab Indonesia. Berikut contohnya: “.....Abdurrahman Wahid, mantan Presiden RI keempat dan Amin Rais, mantan ketua MPR pada masa yang sama, telah melakukan kesepakatan untuk menghapuskan nepotisme, kolusi dan korupsi dari muka bumi Indonesia, dengan salah satu caranya melalui pengintensifan salat di berbagai kantor pemerintahan, namun...”

Perhatikan penulisan nama “Abdurrahman Wahid”, “Amin Rais”, dan kata “salat” ditulis khusus untuk namanya dalam penulisan bahasa Indonesia. Kata-kata ini berasal dari bahasa Arab juga, tapi itu nama orang Indonesia, bukan nama orang Arab. Itu sebabnya mereka tidak ditulis sebagai "Abd al-Rahman Wahid", "Amin Rais", atau "Shalat".

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>1</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>2</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>	<b>3</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>4</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>5</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI.....</b>	<b>9</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>14</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>16</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>17</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>18</b>
<b>مستخلص البحث.....</b>	<b>19</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>20</b>
A.    Latar Belakang.....	20
B.    Rumusan Masalah .....	24
C.    Tujuan Penelitian.....	25
D.    Manfaat Penelitian.....	25
E.    Batasan Masalah .....	26
F.    Definisi Operasional .....	27
G.    Metode Penelitian .....	28
H.    Penelitian Terdahulu.....	32
I.    Sistematika Pembahasan .....	44
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>
A.    Konsep Stoikisme .....	46
B.    Nilai-Nilai Stoikisme dalam Ajaran Islam .....	51
C.    Tafsir Tematik .....	60
D.    Konsep <i>Tafakkur</i> Perspektif Malik Badri.....	64
<b>BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>68</b>
A.    Ayat-Ayat Stoikisme dalam Al-Qur'an .....	68
B.    Keterkaitan Nilai Stoikisme dengan Ajaran Al-Qur'an .....	88

C. Kontemplasi Malik Badri dalam Perspektif al-Qur'an sebagai Koreksi Sekulerisme Stoikisme.....	97
<b>BAB IV PENUTUP.....</b>	<b>112</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>114</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>102</b>

## **DAFTAR TABEL**

<b>Tabel 1.1: Penelitian Terdahulu.....</b>	<b>40</b>
<b>Tabel 2.2: Ayat-Ayat Terkait Kesehatan Mental .....</b>	<b>68</b>

## ABSTRAK

Novantio Alfi Ramadhan, 220204110038. Analisis Nilai-Nilai Stoikisme Dalam Al-Qur'an: Perspektif Kontemplasi Malik Badri, Skripsi, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Syari'ah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Dosen Pembimbing: Dr. H. Khoirul Anam, Lc., M.H.

---

### **Kata Kunci: Al-Qur'an; Stoikisme; Tafakkur; Kesehatan Mental**

Fenomena meningkatnya isu kesehatan mental di era modern menjadi tantangan baru bagi kajian keislaman, khususnya dalam menemukan pendekatan spiritual yang relevan. Salah satu pendekatan yang menarik untuk dikaji ialah perbandingan antara prinsip Stoikisme yang menekankan pengendalian diri dan rasionalitas, dengan nilai-nilai spiritual dalam al-Qur'an. Penelitian ini berupaya menelaah secara mendalam bagaimana kontemplasi (*tafakkur*) Malik Badri dapat berfungsi sebagai koreksi terhadap sekulerisme Stoikisme dalam memahami ketenangan jiwa dan kesehatan mental.

Penelitian menggunakan metode kualitatif-deskriptif dengan jenis penelitian studi pustaka (*library research*). Sumber data primer terdiri atas ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan mental serta literatur utama mengenai prinsip-prinsip Stoikisme, serta pemikiran Malik Badri melalui karya-karya utamanya seperti *The Dilemma of Muslim Psychologists* dan *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. Sedangkan data sekunder diperoleh dari buku, jurnal, artikel ilmiah, dan penelitian sebelumnya. Analisis dilakukan dengan pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*) untuk mengkaji ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan mental dan menelusuri relevansinya terhadap konsep kontemplasi (*tafakkur*) Malik Badri dalam mengoreksi pandangan sekuler Stoikisme serta menawarkan pendekatan psikospiritual.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai Stoikisme memiliki titik temu dengan ajaran al-Qur'an dalam hal pengendalian diri, kesabaran, dan penerimaan terhadap takdir. Namun, Stoikisme bersifat rasional dan sekuler, sedangkan al-Qur'an menambahkan dimensi spiritual dan transendental yang menegaskan hubungan manusia dengan Allah Swt. Konsep kontemplasi (*tafakkur*) Malik Badri hadir sebagai pendekatan psikospiritual Qur'ani yang mengintegrasikan rasionalitas dan spiritualitas. Melalui tahapan *tafakkur* yang terdiri atas *sensory perception, appreciation, awe-inspiring contemplation* dan *spiritual cognition* menjadi bentuk integrasi antara rasionalitas dan spiritualitas yang melahirkan kedamaian batin. Dengan demikian, konsep tafakkur Malik Badri tidak hanya memperkaya pandangan Stoikisme, tetapi juga menghadirkan alternatif psikospiritual Qur'ani yang mampu menjawab krisis kesehatan mental.

## ABSTRACT

Novantio Alfi Ramadhan, 220204110038. Analysis of Stoicism Values in the Qur'an: Malik Badri's Contemplative Perspective, Thesis, Qur'an and Tafsir Study Program, Faculty of Sharia, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang, Supervisor: Dr. H. Khoirul Anam, Lc., M.H.

---

### **Keywords: Al-Qur'an; Stoicism; Tafakkur; Mental Health**

The phenomenon of increasing mental health issues in the modern era has become a new challenge for Islamic studies, especially in finding relevant spiritual approaches. One of the interesting approaches to study is the comparison between the principles of Stoicism, which emphasizes self-control and rationality, with the spiritual values in the Qur'an. This study seeks to examine in depth how Malik Badri's contemplation (*tafakkur*) can function as a correction to Stoicism's secularism in understanding peace of mind and mental health.

The research uses a qualitative-descriptive method with the type of *library research*. The primary data sources consist of Qur'anic verses related to mental health as well as the main literature on the principles of Stoicism, as well as the thoughts of Malik Badri through his major works such as *The Dilemma of Muslim Psychologists and Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. Meanwhile, secondary data was obtained from books, journals, scientific articles, and previous research. The analysis was carried out with a thematic interpretation approach (*maudhu'i*) to examine the verses of the Qur'an related to mental health and trace their relevance to Malik Badri's concept of contemplation (*tafakkur*) in correcting the secular view of Stoicism and offering a psychospiritual approach.

The results of the study show that the values of Stoicism have a meeting point with the teachings of the Qur'an in terms of self-control, patience, and acceptance of destiny. However, Stoicism is rational and secular, while the Qur'an adds a spiritual and transcendental dimension that affirms man's relationship with Allah SWT. Malik Badri's concept of contemplation (*tafakkur*) is present as a Qur'anic psychospiritual approach that integrates rationality and spirituality. Through the *tafakkur* stages consisting of *sensory perception, appreciation, awe-inspiring contemplation* and *spiritual cognition* become a form of integration between rationality and spirituality that gives birth to inner peace. Thus, Malik Badri's concept of tafakkur not only enriches the views of Stoicism, but also presents a psychospiritual alternative to the Qur'an that is able to answer the mental health crisis.

## مستخلص البحث

نوفانتيو ألفي رمضان ، ٤١٠٠٣٨ . تحليل قيم الرواقية في القرآن: منظور مالك بدرى التأتملي ، أطروحة، برنامج دراسة القرآن والتفسير، كلية الشريعة، جامعة مولانا مالك إبراهيم الحكومية الإسلامية ملانج، مشرف: د. حسين خوير النعم، م.

### الكلمات المفتاحية: القرآن. رواقية؛ تفكير؛ الصحة النفسية

تشكل ظاهرة تزايد مشاكل الصحة العقلية في العصر الحديث تحدياً جديداً للدراسات الإسلامية، لا سيما في إيجاد مناهج روحية ذات صلة. ومن المناهج المثيرة للاهتمام التي يمكن دراستها المقارنة بين مبادئ الفلسفة الاستوقاافية، التي ترتكز على ضبط النفس والعقلانية، والقيم الروحية في القرآن الكريم. تسعى هذه الدراسة إلى التعمق في كيفية استخدام تأمل مالك بدرى (تفكير) لتصحيح علمانية الفلسفة الاستوقاافية في فهم السلام النفسي والصحة العقلية.

تستخدم الدراسة طريقة وصفية نوعية مع نوع من الدراسة البحثية المكتبية. تتكون مصادر البيانات الأولية من آيات من القرآن الكريم تتعلق بالصحة العقلية والأديبيات الرئيسية حول مبادئ الفلسفة الرواقية، بالإضافة إلى أفكار مالك بدرى من خلال أعماله الرئيسية مثل "معضلة علماء النفس المسلمين" و "التفكير: دراسة نفسية روحية إسلامية". في حين تم الحصول على البيانات الثانوية من الكتب والمجلات والمقالات العلمية والدراسات السابقة. أجري التحليل باستخدام نهج التفسير الموضوعي لدراسة آيات من القرآن الكريم تتعلق بالصحة العقلية واستكشاف صلتها بمفهوم مالك بدرى للتأمل (تفكير) في تصحيح النظرة العلمانية للرواقية وتقديم نهج نفسي روحي.

تشير نتائج الدراسة إلى أن القيم الاستوقاافية تشتراك مع تعاليم القرآن الكريم في مفاهيم ضبط النفس والصبر وقبول القدر. ومع ذلك، فإن الفلسفة الرواقية عقلانية وعلمانية، بينما يضيف القرآن بعدها روحياً ومتسامياً يؤكد على العلاقة بين البشر والله سبحانه وتعالى. مفهوم مالك بدرى للتأمل (التفكير) هو نهج نفسي روحي قرآني يدمج العقلانية والروحانية. من خلال مراحل التفكير، التي تتكون من الإدراك الحسي والتقدير والتأمل المذهل والإدراك الروحي، يتم دمج العقلانية والروحانية لخلق سلام داخلي. وبالتالي، فإن مفهوم التفكير الذي طرحته مالك بدرى لا يثير المنظور الاستوياكي فحسب، بل يقدم أيضاً بديلاً روحانياً نفسياً قرآنياً يمكنه معالجة أزمة الصحة العقلية.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Setiap generasi memiliki tantangan dan karakteristik kehidupan yang berbeda. Perbedaan kondisi sosial, budaya dan teknologi pada setiap zaman berperan dalam membentuk nilai, karakter dan cara pandang terhadap kehidupan.<sup>1</sup> Generasi muda di masa lalu dibentuk oleh kondisi fisik dan sosial yang berat, sehingga mereka dituntut untuk memiliki ketangguhan mental dan keberanian menghadapi realitas kehidupan. Sebaliknya, generasi yang lahir pada rentang tahun 1995 sampai 2010 tumbuh dalam era digital dengan ekspektasi yang seringkali tidak realistik.<sup>2</sup>

Media sosial seperti Instagram, Facebook, X dan TikTok menjadi ruang utama dalam mencari informasi dan membangun interaksi sosial. Namun, di balik kemudahan akses tersebut, tersembunyi ancaman psikologis yang signifikan.<sup>3</sup> Meningkatnya intensitas penggunaan media sosial turut memperkuat kemunculan fenomena perbandingan diri, kecemasan sosial, hingga depresi, sebagaimana tercermin dalam maraknya istilah *mental illness*.

Fenomena ini diperkuat oleh laporan World Health Organization

---

<sup>1</sup> Indra Kertati, “Wawasan Kebangsaan Generasi Gen-Z,” *Mimbar Administrasi* 13, no. 18 (2018): 32.

<sup>2</sup> Michael Dimock, “Defining Generations: Where Millennials End and Generation Z Begins,” Pew Research Center, 2019, <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>.

<sup>3</sup> Efti Sara br Haloho dkk., “Kesehatan Mental di Kalangan Remaja Akibat Overexposure Media Sosial: Studi Literatur dan Wawancara Gen Z,” *Ciencias: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan* 8, no. 2 (2025): 12, <https://doi.org/10.70942/ciencias.v8i2.287>.

(WHO) tahun 2024 menyebutkan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun rentan menghadapi masalah kesehatan mental, seperti depresi, rasa cemas berlebihan, serta gangguan dalam perilaku.<sup>4</sup> Menurut hasil survei Indonesia–National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022, sekitar 34,9% remaja mengalami isu terkait kesehatan mental. Selain itu, sebanyak 5,5% dari mereka teridentifikasi mengalami gangguan mental dalam kurun waktu satu tahun terakhir, dengan gangguan kecemasan (3,7%) dan depresi berat (1,0%) menjadi jenis yang paling umum ditemukan.<sup>5</sup> Data tersebut menegaskan bahwa persoalan kesehatan mental merupakan isu serius yang memerlukan perhatian lebih, baik dari aspek medis, sosial, maupun religius.

Tingginya angka gangguan mental pada remaja tidak terlepas dari peran media sosial dalam membentuk pola pikir dan perilaku. Jean Twenge, seorang psikolog Amerika, menyatakan bahwa remaja masa kini sulit terlepas dari pengaruh media sosial yang menumbuhkan ekspektasi kehidupan serba sempurna.<sup>6</sup> Kondisi tersebut membuat mereka terjebak dalam lingkaran kekhawatiran yang berlebihan terhadap hal-hal yang belum pasti, sehingga lebih rentan terhadap masalah psikologis.<sup>7</sup> Untuk

---

<sup>4</sup> World Health Organization, “Mental Health of Adolescents,” 2025, ctt. diakses 1 September 2025, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.

<sup>5</sup> Center for Reproductive Health, University of Queensland, dan Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report*, 1 ed. (Yogyakarta: Center for Reproductive Health, 2022).

<sup>6</sup> Jean Twenge, *iGen: Why Today’s Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood* (New York: Atria Books, 2017), 12.

<sup>7</sup> Putri Rahayu Dewi Ambarawaty, “Generasi Z dan Kesehatan Mental,” 2024, <https://staiddi-parepare.ac.id/galeri/generasi-z-dan-kehatan-mental-oleh-putri-rahayu-dewi-ambarwati-mahasiswa-stai-ddi-parepare/>.

mengatasi persoalan tersebut, remaja masa kini cenderung mencari solusi praktis yang bersifat populer, misalnya melalui bacaan motivasi atau filsafat yang dikemas secara ringan.<sup>8</sup> Fenomena ini menunjukkan adanya pergeseran sumber pencarian makna hidup ke arah referensi yang bersifat sekuler.

Stoikisme, sebagai salah satu aliran filsafat Yunani kuno, dapat dipandang sebagai tawaran praktis untuk mengatasi masalah kesehatan mental. Ajaran ini menitikberatkan pada upaya mencapai ketenangan batin melalui rasionalitas dan pengendalian diri. Prinsip-prinsip utama Stoikisme meliputi *apatheia* (pengendalian emosi agar terhindar dari amarah, kecemasan, dan ketakutan), dikotomi kendali (pembeda antara apa yang dapat dikendalikan dan di luar kendali), *amor fati* (mencintai takdir), serta *memento mori* (kesadaran akan kematian).<sup>9</sup> Keseluruhan nilai tersebut memberikan kerangka berpikir rasional dalam menyikapi tekanan hidup.

Penelitian ini berangkat dari fenomena meningkatnya gangguan kesehatan di kalangan masyarakat modern. Dalam konteks ini, Stoikisme sering menjadi tren dan dianggap sebagai solusi praktis menghadapi stres. Namun, ajaran al-Qur'an sebenarnya telah memuat prinsip-prinsip kesehatan mental yang bahkan lebih komprehensif. Fokus penelitian ini adalah untuk mengungkap nilai-nilai Qur'ani tentang kesehatan mental. Oleh karena itu, digunakan pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*) untuk

---

<sup>8</sup> Laili Nurin Nabila dkk., "Aksentuasi Literasi pada Gen-Z untuk Menyiapkan Generasi Progresif Era Revolusi Industri 4.0," *Journal of Education Research* 4, no. 1 (Februari 2023): 33, <https://doi.org/10.37985/jer.v4i1.113>.

<sup>9</sup> Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 25 ed. (Jakarta: PT Kompas Media Nusantara, 2018).

menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan tema tersebut. Penelitian ini berusaha mengidentifikasi kesamaan nilai antara Stoikisme dan al-Qur'an, serta menganalisisnya melalui pendekatan yang diuraikan Malik Badri dalam konsep *tafakkur*, untuk menunjukkan bagaimana nilai Qur'ani dapat menjadi landasan yang lebih utuh bagi kesehatan mental.

Kendati demikian, Stoikisme tetap berakar pada filsafat Barat yang bersifat sekuler sehingga terbatas dalam menyentuh dimensi spiritual. Dalam tradisi Islam, ketenangan batin tidak hanya dicapai melalui pengendalian diri, tetapi juga melalui hubungan transendental dengan Allah Swt. Al-Qur'an menekankan nilai sabar (kesabaran), *tawakkal* (berserah kepada kehendak Tuhan) dan *muhāsabah* (evaluasi diri). Oleh karena itu, al-Qur'an dapat diposisikan sebagai rujukan utama dalam upaya menemukan ketenangan hati dan makna hidup yang bersifat lebih menyeluruh.<sup>10</sup> Sebagaimana ditegaskan dalam Q.S. ar-Ra'd ayat 28:<sup>11</sup>

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطَمِّنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْأُفُلُوبُ ﴿٢٨﴾

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

Dalam proses korelasi tersebut, pemikiran Malik Badri dijadikan landasan pemaknaan. Melalui karyanya *The Dilemma of Muslim Psychologists*, Malik Badri mengkritik keras kecenderungan psikolog

<sup>10</sup> Cut Puja Kasma, Hasyimsyah Nasution, dan Abrar M. Dawud Faza, "Pengendalian Diri Menurut Filsafat Stoikisme (Analisis terhadap Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring)," *TSAQOFAH* 3, no. 5 (September 2023): 1001, <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v3i5.1759>.

<sup>11</sup> Tim Penyempurnaan Terjemahan Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan, Juz 11-20* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), 350.

Muslim yang hanya mengadopsi konsep-konsep Barat tanpa menimbang relevansinya dengan nilai Islam. Menurutnya, solusi bagi kesehatan mental dicapai melalui penghayatan dan pengamalan ajaran al-Qur'an serta sunnah.<sup>12</sup> Selain itu, dalam bukunya *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*, Malik Badri menekankan pentingnya *tafakkur* sebagai metode psikospiritual untuk mencapai ketenangan batin.<sup>13</sup> Melalui kontemplasi Qur'ani, manusia diarahkan bukan hanya pada pengendalian diri, tetapi juga pada hubungan transendental dengan Allah Swt. sebagai sumber kedamaian sejati.

Dengan demikian, dalam upaya mengatasi kesehatan mental tidak hanya mengandalkan filsafat populer, tetapi juga dituntun untuk memperkuat dimensi spiritual dan religius. Oleh karena itu, korelasi antara prinsip-prinsip Stoikisme dengan ajaran al-Qur'an melalui perspektif Malik Badri menjadi penting untuk memahami keseimbangan antara rasionalitas dan spiritualitas dalam menjaga kesehatan mental.

## B. Rumusan Masalah

Merujuk pada uraian yang telah dijelaskan sebelumnya, terdapat sejumlah isu pokok yang menjadi fokus pembahasan dalam penelitian ini, yakni:

1. Bagaimana nilai-nilai Stoikisme dalam perspektif al-Qur'an?
2. Bagaimana kontemplasi Malik Badri perspektif al-Qur'an

---

<sup>12</sup> Malik Badri, *The Dilemma of Muslim Psychologists*, 1 ed. (London: MWH London Publisher, 1979), xxi–xxiii.

<sup>13</sup> Malik Badri, *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*, trans. oleh Abdul Wahid Lu'lu'a (London: International Institute of Islamic Thought (IIT), 2000), 113.

mengoreksi sekulerisme Stoikisme terhadap kesehatan mental?

### **C. Tujuan Penelitian**

Dengan merujuk pada rumusan masalah yang telah dirancang, tujuan dari penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui nilai-nilai Stoikisme perspektif al-Qur'an.
2. Untuk menganalisis kontemplasi Malik Badri dalam perspektif al-Qur'an dalam mengoreksi sekulerisme Stoikisme terkait kesehatan mental.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis relevansi nilai-nilai Stoikisme dengan ajaran al-Qur'an dalam menghadapi persoalan kesehatan mental. Fokus utama kajian ini adalah mengidentifikasi sejauh mana prinsip-prinsip Stoikisme, seperti pengendalian emosi, penerimaan takdir dan *dikotomi kendali* dapat dipadukan oleh nilai-nilai al-Qur'an yang lebih menyeluruh. Penelitian ini menegaskan al-Qur'an dan sunnah sebagai rujukan utama kesehatan mental, sekaligus menilai keterbatasan pemikiran Barat melalui kritik Malik Badri. Dengan begitu, generasi muda tidak hanya bergantung pada buku bacaan populer, tetapi memperoleh makna hidup yang lebih utuh berlandaskan nilai keislaman.

Penelitian ini diharapkan mampu turut memperkaya khazanah

literatur sekaligus menjadi inspirasi dalam menghadapi tantangan kehidupan modern.

## 2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan menjadi referensi baru dalam bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. Penelitian ini juga diharapkan memberikan sumbangan pemikiran serta membuka perspektif baru bagi para akademisi dalam mengkaji al-Qur'an dengan menggunakan media sosial sebagai sarana analisis.

## E. Batasan Masalah

Agar pembahasan tidak meluas dan tetap selaras dengan fokus penelitian yang telah ditetapkan, penulis membatasi pada analisis nilai-nilai Stoikisme yang memiliki relevansi dengan ajaran al-Qur'an, khususnya ayat-ayat yang berkaitan dengan konsep sabar, *tawakkal*, *qanā'ah* dan *muhāsabah* sebagai landasan kesehatan mental. Pembahasan ini tidak mencakup keseluruhan aspek filsafat Stoikisme, tetapi difokuskan pada empat prinsip utamanya, yaitu *apatheia*, *dikotomi kendali*, *amor fati*, dan *memento mori*.

Penerapan metode tafsir tematik juga menjadi batasan dalam penelitian ini, dengan menelaah ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan nilai-nilai Stoikisme, yaitu surah al-Baqarah [2]:45 dan [2]:155, Āli 'Imrān [3]:159, asy-Syūrā [42]:36, an-Nahl [16]:97, al-Hājj [22]:36, serta al-Hasyr [59]:18. Ayat-ayat tersebut dipilih karena memuat nilai-nilai pokok yang akan diteliti. Dalam surah al-Baqarah [2]:45 dan [2]:155 menjelaskan sabar

sebagai modal utama menghadapi ujian dan tekanan hidup, surah Āli ‘Imrān [3]:159 dan asy-Syūrā [42]:36 menegaskan pentingnya tawakkal dan penyerahan diri kepada Allah sebagai sumber ketenangan batin, surah an-Naḥl [16]:97 dan al-Hajj [22]:36 menekankan makna *qanā‘ah* dan *hayāh tayyibah* sebagai dasar ketenangan batin, sedangkan surah al-Hasyr [59]:18 menjadi landasan penting bagi sikap muhāsabah diri, yaitu kebiasaan mengevaluasi dan mengoreksi diri dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, pemilihan ayat-ayat ini dimaksudkan agar pembahasan lebih terarah pada dimensi Qur’ani yang paling relevan dengan empat nilai utama Stoikisme dan isu kesehatan mental. Pemilihan ayat-ayat ini dimaksudkan agar pembahasan lebih terarah pada dimensi Qur’ani yang paling relevan dengan empat nilai utama Stoikisme dan isu kesehatan mental

Penulis juga merujuk pandangan para mufasir klasik dan kontemporer seperti Ath-Ṭabarī, Ibnu Katsīr, Wahbah al-Zuḥailī dan M. Quraish Shihab untuk memperoleh pemahaman yang mendalam dan komprehensif mengenai kandungan makna ayat-ayat tersebut dalam konteks pembentukan kesehatan mental perspektif al-Qur’ān.

## **F. Definisi Operasional**

Untuk memberikan kejelasan dan memudahkan pembaca dalam memahami isi kajian ini, penulis menyertakan beberapa definisi penting, diantaranya:

1. Stoikisme

Stoikisme adalah aliran filsafat yang berkembang di Yunani kuno yang mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati diperoleh melalui pengendalian diri, kebijaksanaan, dan penerimaan terhadap takdir. Penganut Stoikisme berupaya mencapai ketenangan batin dengan menundukkan emosi dan menggunakan akal secara rasional dalam menghadapi berbagai peristiwa hidup. Nilai-nilai dalam stoikisme, yaitu *apatheia* (ketenangan jiwa), *amor fati* (menerima takdir dengan lapang dada), *dikotomi kendali* (membedakan hal yang dapat dan tidak dapat dikendalikan), serta *memento mori* (kesadaran akan kematian).

## 2. Kontemplasi

Kontemplasi dalam penelitian ini dipahami sebagai proses *tafakkur* atau perenungan mendalam terhadap tanda-tanda kebesaran Allah Swt. sebagaimana dijelaskan oleh Malik Badri. Kontemplasi bukan sekadar aktivitas berpikir rasional, tetapi melibatkan integrasi antara akal, hati dan ruh untuk mencapai kesadaran spiritual dan ketenangan batin.

## G. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian normatif dengan menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*).<sup>14</sup> Selanjutnya, peneliti akan memfokuskan penelitian dengan mengumpulkan data yang relevan mengenai penerapan nilai-

---

<sup>14</sup> Zaenul Mahmudi, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Fakultas Syariah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang* (2022), 19.

nilai Stoikisme dan ajaran al-Qur'an dalam membangun kesehatan mental pada, melalui telaah terhadap beragam sumber seperti jurnal ilmiah, buku, artikel dan sumber lain.

## 2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan pada penelitian ini termasuk pendekatan kualitatif yang berfokus pada pemahaman mendalam terhadap fenomena atau gejala yang berkembang secara alami.<sup>15</sup> Fokus utama penelitian ini adalah menggali makna di balik konsep Stoikisme dan ajaran al-Qur'an dalam merespon kesehatan mental. Dengan menggunakan teknik deskriptif-analitis, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterkaitan prinsip Stoikisme dengan ajaran al-Qur'an, sekaligus menggali bagaimana nilai Qur'ani menawarkan solusi spiritual yang lebih komprehensif terhadap isu kesehatan mental

## 3. Jenis Data

### a. Sumber Data Primer

Data primer merupakan informasi yang dikumpulkan langsung dari sumber utama atau sumber asli yang secara langsung berkaitan dengan objek penelitian.<sup>16</sup> Sumber data primer dalam studi ini berasal dari ayat-ayat al-Qur'an yang membahas aspek kesehatan mental, termasuk nilai-nilai seperti kesabaran dan tawakkal. Selain itu, literatur utama mengenai prinsip-prinsip Stoikisme juga dijadikan sumber primer. Penelitian ini juga

---

<sup>15</sup> Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, 1 ed. (Makassar: CV. Syakir Media Press, 2021), 30.

<sup>16</sup> Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Kalimantan: Antasari Press, 2011), 71.

merujuk pada pemikiran Malik Badri melalui karya-karyanya seperti *The Dilemma of Muslim Psychologists* dan *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*, yang menjadi landasan dalam memahami konsep *tafakkur* dan kesehatan mental dalam perspektif Islam. Ketiga sumber primer ini menjadi dasar analisis untuk mencari relevansi sekaligus perbedaan antara Stoikisme, al-Qur'an dan pemikiran Malik Badri dalam menghadapi isu kesehatan mental.

b. Sumber Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang merujuk pada informasi yang diperoleh dari sumber tidak langsung atau bukan sumber utama.<sup>17</sup> Dalam penelitian ini, data tersebut diambil dari berbagai referensi seperti buku, artikel, jurnal ilmiah, skripsi, serta hasil penelitian lain yang relevan dengan topik kajian, dan berfungsi untuk memperkaya analisis serta memperluas perspektif dalam proses pembahasan

4. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan metode studi dokumenter, yakni melalui penelusuran serta analisis terhadap berbagai sumber tertulis dan rekaman yang relevan dengan topik penelitian.<sup>18</sup> Selain itu, penelitian ini juga menggunakan metode tafsir tematik yang berfokus pada ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan isu kesehatan mental, serta literatur utama mengenai prinsip-

---

<sup>17</sup> *Pengantar Metodologi Penelitian*, 71.

<sup>18</sup> *Pengantar Metodologi Penelitian*, 85.

prinsip Stoikisme. Peneliti menganalisis isi dari kedua sumber tersebut untuk memahami konsep Stoikisme dan mengaitkannya dengan nilai-nilai al-Qur'an yang relevan bagi kesehatan mental.

Selain itu, penelitian ini juga melibatkan kajian literatur untuk memperoleh data sekunder yang bersumber dari berbagai referensi, seperti buku, artikel ilmiah, jurnal akademik, serta penelitian sebelumnya yang memiliki keterkaitan dengan topik. Langkah ini dimaksudkan untuk memperkuat proses analisis yang dilakukan. Setelah seluruh data terkumpul, peneliti menganalisis perbandingan antara prinsip-prinsip Stoikisme, ajaran al-Qur'an dan pemikiran Malik Badri untuk menemukan relevansi yang dapat memberikan solusi atas masalah kesehatan mental. Proses ini memastikan data yang digunakan relevan dan mendukung tujuan penelitian secara menyeluruh.

## 5. Metode Pengolahan Data

Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan melalui teknik pengumpulan data berbasis studi pustaka dan dokumentasi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis melalui tiga tahap utama, yaitu reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display* dan kesimpulan (*conclusion*).<sup>19</sup>

### 1. Reduksi Data (*data reduction*)

Peneliti mengumpulkan data yang relevan melalui beragam referensi tertulis, termasuk buku, artikel, dan

---

<sup>19</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*, 19 (Bandung: Alfabeta, 2013), 245.

jurnal yang membahas tentang Stoikisme, nilai-nilai al-Qur'an, serta isu kesehatan mental.<sup>20</sup>

## 2. Penyajian data (*data display*)

Informasi yang diperoleh dari beragam referensi tertulis kemudian disusun dengan mengklasifikasikannya berdasarkan tema dan kategori yang sesuai dengan fokus kajian. Peneliti akan mengelompokkan data berdasarkan konsep-konsep utama, seperti prinsip-prinsip Stoikisme, nilai-nilai al-Qur'an dan perspektif Malik Badri.<sup>21</sup>

## 3. Kesimpulan (*conclusion*)

Menurut Miles dan Huberman, tahap ini merupakan proses merumuskan makna dari hasil penelitian yang disajikan dengan kalimat secara ringkas, jelas dan mudah dimengerti. Pada penelitian ini, penarikan kesimpulan dilakukan dengan cara meninjau kembali data yang telah dianalisis untuk memastikan kebenaran dan relevansi temuan.<sup>22</sup>

## H. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu dijadikan sebagai referensi dalam tinjauan pustaka guna mengumpulkan dan menganalisis temuan yang berkaitan dengan topik yang sedang dikaji.<sup>23</sup> Melalui kajian ini, peneliti dapat

---

<sup>20</sup> *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*, 247.

<sup>21</sup> *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*, 249.

<sup>22</sup> *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*, 252.

<sup>23</sup> *Pengantar Metodologi Penelitian*, 37–38.

mengidentifikasi arah penelitian, hasil-hasil yang telah dicapai, serta keterbatasan dari studi-studi terdahulu, sehingga dapat menetapkan posisi penelitian secara lebih jelas.

Berdasarkan penelusuran penulis, ditemukan sejumlah penelitian sebelumnya yang memiliki keterkaitan dengan topik yang akan dibahas. Dari kajian tersebut, penulis mengelompokkan penelitian terdahulu menjadi dua bagian. *Pertama*, ketenangan persepektif Stoikisme. *Kedua*, problematika kesehatan mental.

Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya mengaitkan nilai-nilai Stoikisme dengan ajaran al-Qur'an, lalu memperkuatnya melalui pemikiran Malik Badri. Pendekatan ini membuka ruang dialog antara nilai-nilai rasional Stoikisme dengan nilai spiritual al-Qur'an, sehingga melahirkan pemahaman yang komprehensif dan kontekstual dalam menghadapi persoalan kesehatan mental.

## 1. Ketenangan Perspektif Stoikisme

*Pertama*, artikel yang ditulis oleh Ayu Miranda Limbong dan Masduki Asbari berjudul "Filosofi Teras: Filsafat Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini" merupakan penelitian kualitatif deskriptif yang menggunakan metode *content analysis* terhadap buku *Filosofi Teras* karya Henry Manampiring. Penelitian ini berupaya menelaah gagasan-gagasan Stoikisme sebagai pendekatan untuk memperkuat ketahanan mental individu di era modern. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep Stoikisme mampu membantu seseorang menghadapi

kecemasan, tekanan hidup, dan berbagai permasalahan psikologis dengan cara mengelola emosi serta membedakan antara hal yang mampu dan tidak dapat dikendalikan. Melalui prinsip seperti *hidup selaras dengan alam, dikotomi kendali, dan premeditatio malorum*, Stoikisme dianggap relevan dalam membentuk mental yang tangguh dan mencapai kebahagiaan batin.<sup>24</sup> Persamaan antara penelitian ini dan penelitian yang dikaji terletak pada pembahasan konsep Stoikisme sebagai landasan dalam membangun ketenangan dan kekuatan mental. Perbedaannya terletak pada integrasi nilai Stoikisme dengan ajaran al-Qur'an melalui perspektif Malik Badri.

*Kedua*, penelitian yang ditulis oleh Annisa Tri Ramadani yang berjudul “Konsep Pengendalian Diri dalam Perspektif Filsafat Stoisme sebagai Pijakan Menjalani Kehidupan” merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Penelitian ini membahas konsep pengendalian diri dalam filsafat Stoikisme sebagai pedoman untuk mencapai ketenangan dan kebahagiaan hidup. Stoikisme menekankan pentingnya kemampuan individu untuk membedakan hal-hal yang dapat dan tidak dapat dikendalikan, serta menjadikan kebijaksanaan, ketenangan batin, dan pengendalian emosi sebagai kunci untuk mencapai kebahagiaan sejati.<sup>25</sup> Persamaan antara penelitian ini dan penelitian yang dikaji terletak pada fokus

---

<sup>24</sup> Ayu Miranda Limbong dan Masduki Asbari, *Filosofi Teras: Filsafat Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*, 03, no. 04 (2024): 19.

<sup>25</sup> Annisa Tri Ramadani, “Konsep Pengendalian Diri dalam Perspektif Filsafat Stoisme sebagai Pijakan Menjalani Kehidupan,” *Gunung Djati Conference Series*, 24 (2023): 730.

pembahasan mengenai ajaran Stoikisme sebagai landasan untuk mencapai ketenangan dan kebahagiaan hidup. Perbedaannya terletak pada integrasi nilai Stoikisme dengan ajaran al-Qur'an melalui perspektif Malik Badri.

*Ketiga*, artikel yang ditulis oleh Cut Puja Kasma, Hasyimsyah Nasution dan Abrar M. Dawud Faza berjudul “Pengendalian Diri Menurut Filsafat Stoikisme (Analisis Terhadap Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring)” merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Penelitian ini menjelaskan pengendalian diri menurut Stoikisme adalah kemampuan untuk mengatur perilaku, pikiran, dan emosi agar dapat hidup secara rasional, tenang, dan bahagia. Dengan menerapkan prinsip-prinsip seperti *hidup selaras dengan alam* dan *dikotomi kendali* seseorang dapat mencapai ketenangan batin serta membebaskan diri dari emosi negatif seperti marah, iri hati, dan kesedihan.<sup>26</sup> Persamaan antara penelitian ini dan penelitian yang dikaji terletak pada fokusnya terhadap ajaran Stoikisme sebagai pedoman dalam mencapai ketenangan dan kebahagiaan hidup. Perbedaannya terletak pada integrasi nilai Stoikisme dengan ajaran al-Qur'an melalui perspektif Malik Badri.

*Keempat*, artikel yang ditulis oleh Maulida Ilhami dan Ganjar Eka Subakti berjudul “Islam dan Filsafat Stoicisme: Kajian Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring” menggunakan metode

---

<sup>26</sup> Kasma, Nasution, dan Faza, “Pengendalian Diri Menurut Filsafat Stoikisme (Analisis terhadap Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring),” 1002.

kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (*library research*). Penelitian ini membahas tentang prinsip hidup yang selaras dengan alam, dalam stoisme hal tersebut mirip dengan konsep sunnatullah dalam Islam. Konsep *amor fati* juga sejalan dengan ajaran takdir, tawakkal, husnudzon dan ikhlas dalam Islam, serta keduanya memiliki pandangan serupa tentang kematian.<sup>27</sup> Persamaan antara penelitian ini dan penelitian yang dikaji terletak pada pembahasan mengenai integrasi nilai-nilai Stoikisme dengan ajaran Islam. Perbedaannya terletak pada integrasi nilai Stoikisme dengan ajaran al-Qur'an melalui perspektif Malik Badri.

*Kelima*, penelitian lain yang ditulis oleh Ziyadul Ifdhal Ghazali berjudul "Nilai-Nilai Kepemimpinan Pendidikan Islam Dalam Filsafat Stoikisme: Analisis Terhadap Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring" menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (*library research*). Penelitian ini membahas tentang relevansi pengendalian diri dalam filsafat stoikisme dengan kepemimpinan di lembaga pendidikan islam. Penelitian ini juga mengemukakan bahwa teknik stoikisme, seperti *nature* (hidup selaras dengan alam), *dikotomi kendali* dan *memento mori* sejalan dengan teori kepemimpinan modern dan dapat diterapkan oleh pemimpin dalam pendidikan islam untuk menghadapi tantangan dengan tenang

---

<sup>27</sup> Maulida Ilhami dan Ganjar Eka Subakti, "Islam dan Filsafat Stoisme: Kajian Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring," *Cakrawala: Jurnal Studi Islam* 18, no. 1 (Juni 2023): 39, <https://doi.org/10.31603/cakrawala.8399>.

dan pengendalian diri.<sup>28</sup> Persamaan antara penelitian ini dan penelitian yang dikaji terletak pada pembahasan mengenai integrasi nilai-nilai Stoikisme dengan ajaran Islam. Perbedaannya terletak pada integrasi nilai Stoikisme dengan ajaran al-Qur'an melalui perspektif Malik Badri.

*Keenam*, Penelitian yang dilakukan oleh Taufik Rahman, Lola Pertiwi, dan Ariyandi Batu Bara berjudul "Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme" menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif-analitis dan studi pustaka (*library research*). Penelitian ini membahas terkait keselarasan antara al-Qur'an dan Stoikisme dalam konsep kebahagiaan, seperti konsep *amor fati* (mencintai takdir) dan pengendalian emosi dalam Stoikisme yang sejalan dengan ajaran syukur dan sabar dalam Islam. Selain itu, prinsip *hidup selaras dengan alam* dalam Stoikisme juga dianggap sejalan dengan konsep sunnatullah dalam al-Qur'an.<sup>29</sup> Persamaan antara penelitian ini dan penelitian yang dikaji terletak pada pembahasan mengenai integrasi nilai-nilai Stoikisme dengan ajaran Islam. Perbedaannya terletak pada integrasi nilai Stoikisme dengan ajaran al-Qur'an melalui perspektif Malik Badri.

---

<sup>28</sup> Ziyadul Ifdhal Ghazali, "Nilai-Nilai Kepemimpinan Pendidikan Islam Dalam Filsafat Stoikisme: Analisis Terhadap Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring," *Al-Abshar: Journal of Islamic Education Management* 2, no. 2 (Desember 2023): 96, <https://doi.org/10.58223/al-abshar.v2i2.96>.

<sup>29</sup> Taufik Rahman, Lola Pertiwi, dan Ariyandi Batubara, "Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme," *Jurnal Riset Agama* 2, no. 3 (Desember 2022): 807–818, <https://doi.org/10.15575/jra.v2i3.19326>.

*Ketujuh*, Tesis yang ditulis oleh Ali Abdurahman Simangunsong berjudul “Konsep Pengendalian Diri Filsafat Stoikisme dalam Perspektif Al-Qur'an” menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (*library research*). Penelitian ini membahas tentang kesamaan antara konsep pengendalian diri dalam Stoikisme dan ajaran al-Qur'an. Stoikisme mengajarkan pengendalian emosi, hidup selaras dengan alam, dan menerima takdir (*Amor Fati*). Al-Qur'an memberikan pemahaman terkait pengendalian diri, menghindari hawa nafsu dan menjaga diri. Keduanya selaras, namun al-Qur'an memberikan pemahaman yang lebih mendalam.<sup>1-7</sup><sup>30</sup> Persamaan antara penelitian ini dan penelitian yang dikaji terletak pada pembahasan mengenai integrasi nilai-nilai Stoikisme dengan ajaran Islam. Perbedaannya terletak pada integrasi nilai Stoikisme dengan ajaran al-Qur'an melalui perspektif Malik Badri.

## 2. Kesehatan Mental

*Pertama*, artikel yang ditulis oleh Rahmadani Nasution, Jihan Arrizqi Lubis, Sitiara Aulya Putri dan Wan Adelia Adella berjudul “Peran Ibadah Dalam Mengatasi Kecemasan dan Depresi Dikalangan Gen-Z Beragama Islam”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui survei daring yang melibatkan 38 responden Muslim dari kalangan Generasi Z berusia 15 hingga 25 tahun di

---

<sup>30</sup> Ali Abdurahman Simangunsong, “KONSEP PENGENDALIAN DIRI FILSAFAT STOIKISME DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN” (Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2024), 1-7.

Indonesia. Hasil studi menunjukkan bahwa praktik ibadah seperti salat, membaca al-Qur'an, dan berdoa memiliki kontribusi dalam meredakan kecemasan serta gejala depresi pada kelompok tersebut. Keberadaan agama dan komunitas keagamaan dipandang memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental dan mendukung terciptanya kehidupan yang seimbang dan harmonis.<sup>31</sup> Persamaannya terletak pada fokus kajian mengenai isu kesehatan mental serta peran nilai-nilai spiritual dalam mencapai ketenangan jiwa. Perbedaannya terletak pada integrasi nilai stoikisme dengan ajaran al-Qur'an perspektif Malik Badri sebagai upaya membangun ketenangan batin dan kesehatan mental.

*Kedua*, penelitian yang ditulis oleh Mashita Putri Waluyojati dan Darsista Irma Swari berjudul "Peran Psikologi Tasawuf Mengenai Kesehatan Mental dan Spiritualitas Generasi Z Pada Era Digital" menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (*library research*). Penelitian ini membahas terkait ajaran tasawuf dalam memperkuat kesehatan mental dan spiritual Generasi Z di era digital. Konsep seperti *tazkiyah al-nafs* dan praktik zikir dalam mengatasi dampak negatif teknologi, seperti kecemasan dan stres, sekaligus meningkatkan kedamaian batin dan moralitas.<sup>32</sup> Persamaannya terletak pada fokus kajian mengenai isu kesehatan

---

<sup>31</sup> Rahmadani Nasution dkk., "Peran Ibadah Dalam Mengatasi Kecemasan dan Depresi Dikalangan Gen-Z Beragama Islam," *JRPP: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran* 7, no. 4 (2024): 14556.

<sup>32</sup> Mashita Putri Waluyojati dan Darsista Irma Swari, "Peran Psikologi Tasawuf Mengenai Kesehatan Mental dan Spiritualitas Generasi Z Pada Era Digital," *Mutiara : Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah* 2, no. 4 (Juli 2024): 199, <https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i4.1484>.

mental serta peran nilai-nilai spiritual dalam mencapai ketenangan jiwa. Perbedaannya terletak pada integrasi nilai stoikisme dengan ajaran al-Qur'an perspektif Malik Badri sebagai upaya membangun ketenangan batin dan kesehatan mental.

*Ketiga*, artikel yang ditulis oleh Khellaviani Syifa berjudul "Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z" menggunakan metode kuantitatif dengan melibatkan 53 responden. Pemilihan sampel dilakukan melalui metode *purposive sampling*, dengan kriteria Generasi Z yang aktif bersosial media. Penelitian ini membahas tentang pengaruh media sosial terhadap mental Generasi Z yang sangat terhubung dengan teknologi. Media sosial banyak memberikan manfaat, tetapi terdapat juga dampak negatif seperti kecanduan, depresi dan kecemasan berlebih. Hal ini disebabkan karena tingginya ekspektasi yang tidak mampu dipenuhi, sehingga depresi dan kecemasan mudah terjadi.<sup>33</sup> Persamaannya terletak pada fokus kajian mengenai isu kesehatan mental. Perbedaannya terletak pada integrasi nilai stoikisme dengan ajaran al-Qur'an perspektif Malik Badri sebagai upaya membangun ketenangan batin dan kesehatan mental.

**Tabel 1.1: Penelitian Terdahulu**

No	Penulis dan Judul	Persamaan	Perbedaan
----	-------------------	-----------	-----------

<sup>33</sup> Khellaviani Syifa, "Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z," *Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities (IJBITH)* 1, no. 1 (2024): 140–141.

1	Ayu Miranda Limbong dan Masduki Asbari berjudul “Filosofi Teras: Filsafat Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini”	Filsafat Stoikisme sebagai landasan dalam membangun kesehatan mental.	Penelitian ini berfokus pada integrasi konsep stoikisme dengan ajaran al-Qur'an dalam menjawab problem kesehatan mental.
2	Annisa Tri Ramadani yang berjudul “Konsep Pengendalian Diri dalam Perspektif Filsafat Stoisme sebagai Pijakan Menjalani Kehidupan”	Filsafat Stoikisme sebagai landasan dalam membangun kesehatan mental.	Penelitian ini berfokus pada integrasi konsep stoikisme dengan ajaran al-Qur'an dalam menjawab problem kesehatan mental.
3	Cut Puja Kasma, Hasyimsyah Nasution dan Abrar M. Dawud Faza berjudul “Pengendalian Diri Menurut Filsafat Stoikisme (Analisis Terhadap Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring)”	Filsafat Stoikisme sebagai landasan dalam membangun kesehatan mental dan ketenangan hidup.	Penelitian ini berfokus pada integrasi konsep stoikisme dengan ajaran al-Qur'an dalam menjawab problem kesehatan mental.

4	<p>Maulida Ilhami dan Ganjar Eka Subakti berjudul “Islam dan Filsafat Stoisme: Kajian Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring”</p>	<p>Keterkaitan antara nilai-nilai dalam Stoikisme dengan ajaran islam.</p>	<p>Penelitian ini menggunakan perspektif Malik Badri dalam mengintegrasikan konsep stoikisme dengan nilai-nilai al-Qur'an.</p>
5	<p>Ziyadul Ifdhal Ghazali berjudul ”Nilai-Nilai Kepemimpinan Pendidikan Islam Dalam Filsafat Stoikisme: Analisis Terhadap Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring”</p>	<p>Keterkaitan antara nilai-nilai dalam Stoikisme dengan ajaran islam sebagai solusi ketenangan batin dan pengendalian diri.</p>	<p>Pembahasan dalam penelitian ini dengan menggunakan perspektif Malik Badri dalam mengintegrasikan konsep stoikisme dengan ajaran al-Qur'an sebagai solusi kesehatan mental.</p>
6	<p>Taufik Rahman, Lola Pertiwi, dan Ariyandi Batu Bara berjudul “Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-</p>	<p>Keterkaitan antara nilai-nilai dalam Stoikisme dengan ajaran islam tentang</p>	<p>Fokus kajian pada penelitian ini menggunakan pemikiran Malik Badri dalam</p>

	Qur'an dan Filsafat Stoikisme”	kebahagiaan hidup.	menjawab keterkaitan konsep Stoikisme dengan ajaran al-Qur'an.
7	Ali Abdurahman Simanungsong berjudul “Konsep Pengendalian Diri Filsafat Stoikisme dalam Perspektif Al-Qur'an”	Keterkaitan antara nilai-nilai dalam Stoikisme dengan ajaran al-Qur'an	Fokus kajian pada penelitian ini adalah pemikiran Malik Badri dalam menjawab keterkaitan konsep Stoikisme dengan ajaran al-Qur'an.
8	Rahmadani Nasution, Jihan Arrizqi Lubis, Sitiara Aulya Putri dan Wan Adelia Adella berjudul “Peran Ibadah Dalam Mengatasi Kecemasan dan Depresi Dikalangan Gen-Z Beragama Islam”	Ajaran Islam dalam mengatasi kecemasan dan depresi.	Pembahasan penelitian ini menggunakan konsep Stoikisme dan ajaran al-Qur'an dalam mengatasi kesehatan mental.
9	Mashita Putri Waluyojati dan Darsista Irma Swari berjudul “Peran Psikologi	Ajaran Islam sebagai solusi mengatasi	Pembahasan penelitian ini menggunakan konsep

	Tasawuf Mengenai Kesehatan Mental dan Spiritualitas Generasi Z Pada Era Digital”	permasalahan kesehatan mental.	Stoikisme dan ajaran al-Qur'an dalam mengatasi kesehatan mental.
10	Khellaviani Syifa berjudul “Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z”	Fokus kajian mengenai permasalahan kesehatan mental.	Pembahasan penelitian ini menggunakan konsep Stoikisme dan ajaran al-Qur'an dalam mengatasi kesehatan mental.

## I. Sistematika Pembahasan

Penulisan dalam penelitian ini disusun secara terstruktur, sehingga memudahkan pembaca dalam memahami dan menelaah isinya. Selain itu, sistematika ini bertujuan untuk menjaga fokus penelitian agar tidak melebar dari topik utama. Susunan pembahasan dalam penelitian ini diatur melalui sistematika berikut:

Bab pertama, berisi bagian pendahuluan, yang mencakup penjelasan mengenai dasar pelaksanaan penelitian. Di dalamnya terdapat latar belakang masalah, yaitu alasan di balik pemilihan topik penelitian ini. Selanjutnya, bab ini memuat berupa pertanyaan-pertanyaan penelitian yang menjadi arah bagi pencapaian tujuan studi. Selain itu, bab ini menjelaskan tujuan penelitian yang berkaitan erat dengan hasil yang ingin

dicapai berdasarkan rumusan masalah. Metode penelitian juga dijabarkan, termasuk jenis penelitian, pendekatan yang digunakan, jenis data, metode pengumpulan data, serta teknik pengolahan data. Bagian ini diakhiri dengan paparan penelitian terdahulu dan penjelasan sistematika penulisan.

Bab kedua menguraikan tinjauan pustaka yang menjadi dasar teoretis penelitian. Pembahasan mencakup konsep Stoikisme dan nilai-nilai utamanya seperti *apatheia*, *dikotomi kendali*, *amor fati*, dan *memento mori*; dilanjutkan dengan nilai-nilai Qur’ani yang memiliki relevansi terhadap kesehatan mental seperti sabar, *tawakkal*, *qanā’ah*, dan *muhāsabah*. Selain itu, bab ini juga membahas metode tafsir tematik (*maudhu’i*) serta pemikiran Malik Badri yang menjadi kerangka analisis utama dalam penelitian ini.

Bab ketiga menyajikan hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh melalui analisis terhadap ayat-ayat al-Qur’an yang berkaitan dengan kesehatan mental, kemudian dikaitkan dengan prinsip-prinsip Stoikisme dan pemikiran Malik Badri. Analisis difokuskan pada keselarasan nilai antara Stoikisme dan al-Qur’an, kritik Malik Badri terhadap pendekatan Stoikisme yang sekuler, serta relevansi pendekatan nilai nilai dalam al-Qur’an dalam membentuk ketenangan batin di era modern.

Bab keempat, berisi penutup yang berisi kesimpulan dari hasil pembahasan dan juga berisi saran untuk penelitian berikutnya. Bagian ini diakhiri dengan daftar pustaka sebagai referensi dari seluruh sumber yang digunakan dalam penelitian.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### **A. Konsep Stoikisme**

##### 1. Definisi dan Sejarah

Istilah Stoikisme berasal dari kata “*stoicism*”, menurut *Oxford English Dictionary*, kata *Stoicism* menggambarkan suatu sikap hidup yang ditandai oleh *austerity* (ketegasan dan kesederhanaan), *repression of feeling* (pengendalian atau penekanan terhadap emosi), serta *fortitude* (ketabahan dan keteguhan hati) dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.<sup>34</sup> Dengan kata lain, pengikut Stoikisme berupaya untuk tetap rasional dan tidak dikuasai oleh perasaan, terutama dalam menghadapi penderitaan atau kesulitan hidup.

Stoikisme menegaskan bahwa kebahagiaan sejati muncul dari kedamaian batin serta kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya. Dalam pandangan Stoik, penderitaan manusia tidak bersumber dari realitas itu sendiri, melainkan dari penilaian dan persepsi manusia yang keliru terhadap realitas tersebut. Oleh karena itu, Stoikisme menawarkan solusi bukan dengan mengubah dunia, melainkan dengan mengubah cara pandang kita terhadap dunia.

Menurut Henry Manampiring dalam karyanya *Filosofi Teras*, Stoikisme merupakan suatu pandangan filsafat yang menitikberatkan pada kemampuan individu untuk mengendalikan emosi negatif.

---

<sup>34</sup> A. Setyo Wibowo, *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme* (Yogyakarta: PT. Kanisius, 2019), 34, <https://ipusnas2.perpusnas.go.id/read-book>.

Stoikisme menekankan pentingnya pengamalan kebijakan sebagai jalan menuju ketenangan batin, kedamaian, serta keseimbangan diri dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.<sup>35</sup>

Stoikisme berakar dari ajaran yang berkembang di Athena pada abad ke-3 SM. Ajaran ini pertama kali diperkenalkan oleh Zeno dari Citium, seorang pemikir asal Siprus yang kemudian menetap di Athena. Di kota tersebut, Zeno mulai mengajarkan pandangan filosofisnya di sebuah serambi publik bernama *stoa poikilē* atau “serambi berpola.” Tempat ini menjadi lokasi berkumpulnya para murid dan sekaligus menjadi asal penamaan bagi aliran Stoikisme.<sup>36</sup> Filsafat yang ia ajarkan berfokus pada pembentukan karakter yang rasional dan selaras dengan alam, dengan tujuan membentuk pribadi yang kuat, bijaksana, serta mampu menghadapi kehidupan dengan tenang.

Pada mulanya, Zeno tidak memiliki latar belakang sebagai seorang filsuf. Pandangan filosofisnya justru muncul melalui pengalaman hidup yang penuh peristiwa. Setelah kapalnya karam dan kehilangan seluruh harta benda, Zeno tiba di Athena dalam keadaan bangkrut dan mulai mencari makna baru tentang kehidupan serta kebahagiaan. Di kota itu, Zeno membaca *Memorabilia*, karya Xenophon yang memaparkan ajaran Socrates tentang kebijakan dan kebijaksanaan hidup. Bacaan tersebut menumbuhkan minatnya

---

<sup>35</sup> Manampiring, *Filosofi Teras*, 23–24.

<sup>36</sup> Marcus Aurelius, *Meditations*, trans. oleh Gregory Hays (New York: Modern Library, 2022), 17–18.

terhadap filsafat dan mendorongnya berguru pada beberapa tokoh besar, termasuk Krates dari Thebes, seorang filsuf Sinis yang menekankan kesederhanaan hidup serta penolakan terhadap kesenangan berlebihan.

Meskipun menghargai ajaran gurunya, Zeno tidak sepenuhnya sepakat dengan pendekatan kaum Sinis yang ekstrem dan menolak norma sosial secara total. Dari perpaduan pengalaman pribadi dan berbagai ajaran filsafat yang ia pelajari, Zeno mengembangkan sistem filsafat yang rasional dan moderat, dengan menempatkan kebijakan, nalar, dan ketenangan batin sebagai inti dari kehidupan yang bijaksana dan bahagia. Dari proses tersebut, lahirlah ajaran yang menekankan bahwa kehidupan yang bermakna tercapai ketika manusia mampu hidup selaras dengan alam dan rasio, mengendalikan diri, serta menerima hal-hal di luar kendalinya sehingga mencapai ketenangan batin yang disebut *eudaimonia*.

## 2. Nilai-Nilai Stoikisme

### a. *Apatheia*

Prinsip pertama dalam ajaran Stoikisme adalah *apatheia*, yaitu keadaan jiwa yang bebas dari dominasi emosi negatif seperti amarah, kecemasan, kesedihan dan ketakutan. Bahagia dalam Stoikisme, bukan karena mendapatkan sesuatu, melainkan karena tidak terganggu oleh apapun atau tercermin dalam istilah “*free from emotions, free from sufferings, freedom for all passions*.<sup>37</sup>

---

<sup>37</sup> Manampiring, *Filosofi Teras*, 20.

Inti dari konsep *apatheia* adalah kebebasan batin dari emosi. Bukan berarti menghilangkan emosi sepenuhnya, melainkan mengelola dan menyalurkannya secara rasional agar tidak menguasai diri. Melalui sikap ini, seseorang dapat mempertahankan ketenangan batin serta mengambil keputusan yang bijak tanpa dipengaruhi oleh dorongan emosional sesaat. Dengan demikian, *apatheia* menjadi dasar bagi ketahanan mental, terutama dalam menghadapi tekanan hidup yang terus berubah.

b. Dikotomi Kendali

Prinsip kedua adalah *dikotomi kendali*, yaitu kemampuan untuk membedakan antara hal-hal yang berada dalam kendali manusia dan hal-hal yang berada di luar kendalinya. Prinsip ini bersumber dari filsuf Epictetus dalam *Enchiridion* yang menyatakan, “*Some things are up to us, and some things are not up to us.*”<sup>38</sup> Kemudian, Henry Manampiring mengadaptasi gagasan ini dengan kalimat sederhana “Fokuslah hanya pada apa yang bisa kamu kendalikan.” Menurutnya, kunci ketenangan batin bukan terletak pada kemampuan mengubah situasi, tetapi pada kesadaran untuk memusatkan energi pada aspek yang dapat diatur oleh diri sendiri.<sup>39</sup>

Dengan memahami prinsip ini, seseorang dapat menghindari kecemasan dan kekecewaan berlebihan, karena ia belajar fokus pada hal-hal yang dapat ia atur. Prinsip *dikotomi kendali* menuntun manusia untuk bertanggung jawab atas usahanya sendiri, tanpa

---

<sup>38</sup> Salim Dermawan, *Mindset Stoikisme*, 2 ed. (Yogyakarta: Penerbit Kita, 2025), 42.

<sup>39</sup> Manampiring, *Filosofi Teras*, 48–50.

menggantungkan kebahagiaan pada hasil akhir yang tidak selalu sesuai harapan.

c. Amor Fati

Prinsip ketiga adalah *amor fati*, yang berarti “mencintai takdir.” Dalam ajaran Stoikisme, konsep ini mengajarkan bahwa seseorang tidak hanya menerima keadaan hidupnya, tetapi juga mencintai segala sesuatu yang terjadi padanya, baik maupun buruk. *Amor Fati* merupakan sikap menerima realita apa adanya, tanpa keluhan dan tanpa penolakan terhadap keadaan. Pandangan ini mendorong manusia untuk berhenti melawan hal-hal yang tak dapat dikendalikan dan lebih memilih untuk merespons kenyataan hidup secara bijak.<sup>40</sup>

Melalui prinsip ini, seseorang belajar melihat kesulitan bukan sebagai musibah, melainkan bagian penting dari pembentukan karakter dan keteguhan batin. Sikap mencintai takdir membantu manusia mengembangkan ketenangan batin, karena ia mampu memaknai segala kejadian dengan pandangan positif dan penuh penerimaan.

d. Memento Mori

Prinsip keempat dalam ajaran Stoikisme adalah *memento mori*, yang berarti “ingatlah bahwa engkau akan mati.” Ajaran ini mengingatkan manusia bahwa kehidupan bersifat sementara dan kematian adalah sesuatu yang pasti. *Memento mori* bukan

---

<sup>40</sup> Manampiring, *Filosofi Teras*, 144–146.

dimaksudkan untuk menakut-nakuti, tetapi untuk membantu manusia menyadari betapa berharganya waktu dan kehidupan yang dimiliki.<sup>41</sup>

Dengan mengingat kematian, seseorang akan lebih menghargai kehidupan, menggunakan waktunya dengan bijak, serta menata prioritasnya pada hal-hal yang benar-benar penting. Kesadaran akan kefanaan hidup ini membuat manusia lebih fokus pada kebajikan dan menghindari kesia-siaan

Lebih lanjut, *memento mori* mengajarkan agar manusia tidak menunda-nunda kebaikan dan tidak larut dalam ambisi dunia. Dengan menyadari bahwa setiap hari bisa menjadi hari terakhir, seseorang akan hidup dengan lebih sadar dan penuh makna. Prinsip ini juga menumbuhkan ketenangan batin, karena manusia tidak lagi takut terhadap kematian, melainkan menerimanya sebagai bagian alami dari kehidupan.<sup>42</sup> Dengan demikian, *memento mori* menjadi prinsip yang memurnikan motivasi hidup dan menuntun manusia untuk menjalani kehidupan dengan kesadaran penuh.

## B. Nilai-Nilai Stoikisme dalam Ajaran Islam

Stoikisme sebagai ajaran filsafat Yunani kuno menekankan pencapaian ketenangan batin melalui pengendalian diri. Prinsip-prinsip seperti *apatheia* (pengendalian emosi), *dikotomi kendali* (membedakan hal yang dapat dikendalikan dan di luar kendali), *amor fati* (mencintai takdir) dan *memento mori* (kesadaran akan kematian) menjadi landasan

---

<sup>41</sup> Dermawan, *Mindset Stoikisme*, 124.

<sup>42</sup> Manampiring, *Filosofi Teras*, 272–274.

moral bagi seseorang untuk hidup dengan bijak dan mencari kebahagiaan sejati (*eudaimonia*).

Namun, dalam pandangan Islam, ketenangan batin tidak hanya berasal dari akal dan logika manusia, melainkan juga berasal dari dimensi spiritual yang berlandaskan keimanan kepada Allah Swt.. Nilai-nilai yang diajarkan dalam Stoikisme memiliki titik temu dengan ajaran Islam, tetapi Islam melengkapinya dengan landasan teologis dan hubungan transcendental antara manusia dengan Sang Pencipta. Dalam Islam, pengendalian diri bukan sekadar hasil latihan mental, melainkan sebagai bentuk ketaatan, keikhlasan, serta kesadaran akan kehadiran dan pengawasan Allah Swt.

Sejalan dengan prinsip-prinsip utama Stoikisme seperti apatheia, dikotomi kendali, amor fati dan memento mori, al-Qur'an mengandung ajaran serupa yang menuntun manusia mencapai ketenangan hati dan kestabilan emosional. Prinsip-prinsip tersebut diantaranya:

#### 1. Sabar

Konsep sabar dalam Islam memiliki kedudukan penting dalam pembentukan ketenangan batin manusia. Secara etimologis, kata sabar berakar dari kata *ṣa-ba-ra* (صبر) yang memiliki arti menahan, mengendalikan dan bertahan dalam menghadapi kesulitan. Dalam kitab *Al-Mu'jam al-Wasīt*, dijelaskan bahwa sabar berarti *habs an-nafs 'anhu*, yaitu kemampuan untuk menahan dan mengontrol diri dari hal-hal yang tidak diinginkan.<sup>43</sup> Definisi tersebut menggambarkan bahwa

---

<sup>43</sup> Majma' al-Lughah al-'Arabiyyah, *Al-Mu'jam al-Wasīt* (Cairo: Dār al-Da'wah, 2004), 2:505.

kesabaran merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri dari reaksi emosional berlebihan dan tetap tenang ketika menghadapi berbagai ujian kehidupan.

Menurut Quraish Shihab, kesabaran bukan hanya sikap menyerah pada keadaan, melainkan kekuatan batin yang mengarahkan seseorang agar tetap berpikir jernih, objektif dan seimbang dalam menghadapi tekanan hidup.<sup>44</sup> Oleh karena itu, sabar dalam perspektif Islam merupakan bentuk kesadaran aktif untuk menahan diri, berpegang teguh pada nilai-nilai kebenaran, serta menyerahkan hasil akhirnya kepada kehendak Allah Swt. Kesabaran dalam pandangan ini bukanlah tanda kelemahan, melainkan ekspresi dari kematangan iman dan keteguhan spiritual.

Sebagai pedoman hidup umat manusia, al-Qur'an memuat banyak referensi mengenai konsep sabar yang tersebar dalam berbagai surah dan ayat. Abû Thâlib al-Makkî berpendapat bahwa kata sabar disebut lebih dari sembilan puluh kali, sedangkan Abû Hâmid al-Ghazâlî memperkirakan kemunculannya lebih dari tujuh puluh kali. Yûsuf al-Qaradhâwî menegaskan bahwa perbedaan ini bukan karena pertentangan, tetapi karena cara menghitung yang berbeda. Beberapa ayat mengandung lebih dari satu kata sabar, yang oleh sebagian ulama dihitung sebagai satu, sementara yang lain menghitungnya lebih dari satu.<sup>45</sup>

<sup>44</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 1996), 565.

<sup>45</sup> Sopyan Hadi, *Konsep Sabar dalam Al-Qur'an* (Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Humaniora, 2018), 475, <https://doi.org/10.33753/madani.v1i2.25>.

Banyaknya penyebutan kata sabar dalam al-Qur'an menandakan betapa pentingnya sifat ini. Sabar bukan hanya soal menghadapi cobaan, tapi juga soal taat, berjuang, ikhlas, dan tetap teguh menjalankan perintah Allah Swt. Dijelaskan dalam *Mufradāt Alfāz al-Qur'ān* karya Al-Rāghib al-Asfahānī bahwa makna *sabr* mencakup tiga aspek utama: sabar dalam menghadapi ujian, sabar dalam ketaatan dan sabar menjauhi kemaksiatan.<sup>46</sup> Hal ini menegaskan bahwa kesabaran bukan sekadar reaksi terhadap penderitaan, melainkan proses pengendalian diri yang menyeluruh, baik secara spiritual, moral, maupun sosial.

Secara filosofis, sabar ini memiliki kesesuaian dengan prinsip *apatheia* dalam ajaran Stoikisme, yang menekankan pentingnya penguasaan diri agar tidak dikuasai oleh amarah, ketakutan, maupun kecemasan. Perbedaannya terletak pada sumber kekuatan: Stoikisme menempatkan rasionalitas manusia sebagai dasar ketenangan, sedangkan Islam menegaskan bahwa kekuatan sabar bersumber dari keimanan dan keyakinan terhadap kehendak Allah Swt. Dengan kata lain, sabar bukan sekedar latihan pikiran, melainkan juga bentuk ibadah batin yang membawa manusia lebih dekat kepada Tuhan.

## 2. Tawakkal

Konsep tawakkal dalam Islam memiliki kedudukan penting dalam membentuk ketenangan batin dan keseimbangan spiritual manusia. Secara etimologis, tawakkal berasal dari akar kata *wa-ka-la*

---

<sup>46</sup> Al-Rāghib al-Asfahānī, *Mufradāt Fī Gharībil Qur'ān* (Kamus Al-Qur'an), trans. oleh Ahmad Zaini Dahlan, Jilid 2 (Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017), 433.

(وَكَلَ) yang bermakna menyerahkan urusan kepada pihak lain atau mempercayakan sepenuhnya. Dalam *Al-Mu'jam al-Wasīt*, *tawakkal* didefinisikan sebagai “*istaslama ilaihi wa fi al-amri azhara al-'ajza wa i'tamada 'alā ghayrihi*”, yang berarti menyerahkan diri kepada Allah Swt., menampakkan ketidakmampuan diri, dan bergantung kepada selain dirinya, yakni kepada Allah Swt.<sup>47</sup> *Tawakkal* bukanlah bentuk pasrah tanpa usaha, melainkan kesadaran spiritual untuk mengakui keterbatasan manusia di hadapan Tuhan, sekaligus dorongan untuk tetap berikhtiar secara optimal.

Para ulama menjelaskan bahwa *tawakkal* adalah bentuk tertinggi dari keimanan dan wujud nyata dari kepercayaan kepada Allah Swt. Ibnu Qayyim al-Jauziyyah menyebut *tawakkal* sebagai ibadah hati yang mencakup pengharapan, kepercayaan dan penyerahan diri kepada Allah Swt. setelah usaha yang dilakukan.<sup>48</sup> *Tawakkal* berfungsi menumbuhkan ketenangan batin, mengurangi kecemasan, dan memperkuat ketahanan spiritual seseorang.<sup>49</sup> Hal ini sejalan dengan cara pandang kita terhadap kehidupan, di mana penerimaan atas kenyataan hidup dapat melahirkan kebijaksanaan batin serta stabilitas emosional.

Secara filosofis, konsep *tawakkal* memiliki kesesuaian dengan

---

<sup>47</sup> al-'Arabiyyah, *Al-Mu'jam al-Wasīt*, 2:1054.

<sup>48</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Madarijus-Sālikīn (Pendakian Menuju Allah): Penjabaran Konkret "Iyyāka Na'budu Wa Iyyāka Nasta'in,"* trans. oleh Kathur Suhardi (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1998), 190.

<sup>49</sup> Rafiqah Rahmadhanty dkk., “Psikoterapi Tawakkal: Implementasi Terapi berdasarkan konsep Tawakkal dalam Islam,” *Psychology Journal of Mental Health* 4, no. 2 (Januari 2023): 81–91, <https://doi.org/10.32539/pjmh.v4i2.75>.

prinsip dikotomi kendali yang berarti membedakan hal yang dapat dikendalikan dan di luar kendali, yakni kesadaran membedakan antara usaha yang berada dalam kendali dan di luar kendali. Namun perbedaan mendasar antara keduanya terletak pada sumber penerimaan tersebut. Dikotomi kendali mengajarkan bahwa penerimaan berasal dari nalar dan kehendak manusia untuk tetap teguh di tengah keterbatasan hidup. Sementara itu, *tawakkal* menekankan bahwa penerimaan lahir dari iman dan keyakinan bahwa segala hal terjadi atas kehendak Allah Swt. Maka, jika dikotomi kendali membawa ketenangan lewat kesadaran akan takdir, *tawakkal* memberikan ketenangan melalui keikhlasan dan kepercayaan penuh kepada Tuhan.

### 3. *Qanā‘ah*

Konsep *qanā‘ah* dalam Islam memiliki kedudukan penting dalam membentuk ketenangan batin dan kestabilan emosional. Secara etimologis, kata *qanā‘ah* berakar dari kata *qa-na-'a* (قنا) yang bermakna merasa cukup atau puas. Dalam kitab *Al-Mu‘jam al-Wasīt*, *qanā‘ah* diartikan sebagai suatu kondisi jiwa yang merasa cukup dengan apa yang dimiliki, tanpa terjebak dalam keinginan berlebihan atau perasaan kurang.<sup>50</sup> Hal ini menggambarkan sikap seseorang yang merasa puas dengan rezeki yang diberikan Allah Swt., tanpa rasa iri hati terhadap kepunyaan orang lain.<sup>51</sup>

---

<sup>50</sup> al-‘Arabiyyah, *Al-Mu‘jam al-Wasīt*, 2:763.

<sup>51</sup> Sri Melati, Ahmad Zuhri, dan Jufri Naldo, “Qanā‘ah dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Jiwa Menurut Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar,” *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 4, no. 2 (September 2025): 643, <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i2.626>.

Al-Qur'an menyebut kata *qana'a* sebanyak dua kali, tepatnya dalam surah al-Hajj ayat 36 dan Ibrahim ayat 43.<sup>52</sup> Menurut Syekh 'Abd al-Qadir al-Jailani, *qanā'ah* merupakan sikap menerima dengan lapang dada atas apa yang telah diperoleh, disertai dengan peningkatan rasa syukur dan penolakan terhadap sifat serakah. Orang yang memiliki *qanā'ah* adalah mereka yang berhenti menginginkan lebih dari apa yang telah diberikan dan tidak berambisi untuk mendapatkan tambahan apapun. Sifat ini menunjukkan kedamaian hati dan merupakan ciri khas orang yang arif (*ma'rifat*).<sup>53</sup> *Qanā'ah*, dalam pengertian ini, menjadi jalan untuk mengatasi rasa cemas, tidak puas atau iri terhadap orang lain yang sering kali muncul di kehidupan modern.<sup>54</sup>

Sikap *qanā'ah* berfungsi menumbuhkan ketenangan batin, mengurangi kecemasan, dan memperkuat ketahanan spiritual seseorang.<sup>55</sup> Secara filosofis, konsep *qanā'ah* dalam Islam mirip dengan prinsip Stoikisme dalam hal penerimaan terhadap takdir, yaitu *amor fati*, yang mengajarkan untuk menerima hidup apa adanya dan menghindari emosi negatif.

#### 4. *Muḥāsabah*

Konsep *muḥāsabah* dalam Islam memiliki peran penting

<sup>52</sup> Kafi Khubir Rohman, "Konsep Qanā'ah Dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsīr al-Ṭabarī dan Tafsīr Wahbah al-Zuhailī)" (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2023), 11, [http://digilib.uinsa.ac.id/65041/2/KAIFI%20KHUBIR%20ROHMAN\\_E73219053.pdf](http://digilib.uinsa.ac.id/65041/2/KAIFI%20KHUBIR%20ROHMAN_E73219053.pdf).

<sup>53</sup> Abdul Mughni, *Intisari Ajaran Syekh 'Abd al-Qādir Al-Jailānī* (Surabaya: Pustaka Media, 2015), 45.

<sup>54</sup> Malikhatul Kamalia, *Makna Qana'ah dan Implementasinya di Masa Kini (Kajian Tafsir Tahlili QS. Al-Hajj, 22: 36)*, 3, no. 1 (t.t.): 58.

<sup>55</sup> Citra Ramadhanty, "Implementasi Qana'ah Terhadap Rasa Rendah Diri (Inferiority)," *Nathiqiyah* 6, no. 1 (Juni 2023): 6–7, <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v6i1.743>.

dalam pembentukan ketenangan batin dan kesadaran spiritual.<sup>56</sup> Istilah *muḥāsabah* berasal dari bentuk masdar, yaitu *ḥāsaba*—*yuḥāsibū*—*muḥāsabah* (محاسبة—يحاسب—محاسبة), mengandung makna proses penghitungan, mengoreksi dan refleksi terhadap diri sendiri.<sup>57</sup> Jadi, *muḥāsabah* adalah proses yang membantu seseorang untuk melihat kembali perjalanan hidupnya, mengevaluasi amal yang telah dilakukan, serta menyadari kekurangan yang perlu diperbaiki demi menjadi pribadi yang lebih baik.

Salah satu nasihat yang kerap dikutip dalam konteks muhāsabah berasal dari perkataan Umar ibn al-Khaṭṭāb, yaitu *ḥāsibū anfusakum qabla an tuḥāsabū*, yang berarti “lakukanlah evaluasi terhadap dirimu sendiri sebelum datang saatnya perhitungan di akhirat kelak.”<sup>58</sup> Seruan ini mengandung pesan mendalam tentang urgensi refleksi harian, di mana seseorang diajak untuk meninjau bagaimana waktu telah digunakan, bagaimana anggota tubuh telah berperan dalam amal, serta bagaimana hati merespons nikmat dan dosa. Dalam proses ini, muncul dua dimensi utama: rasa syukur atas karunia Allah Swt. dan rasa rendah diri atas kesalahan yang pernah dilakukan, sebagai bentuk pengakuan atas kelemahan manusia.

Konsep *muḥāsabah* juga memiliki dasar yang kuat dalam al-

---

<sup>56</sup> Zainal Muttaqin dkk., “Muḥāsabah Al-Qur’ān: Penafsiran dan Penerapannya sebagai Self Healing Manusia Modern,” *IJHSS: Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences* 4, no. 2 (2023): 392.

<sup>57</sup> S Askar, *Kamus Arab-Indonesia Al-Azhar: Terlengkap, Mudah & Praktis* (Jakarta: Senayan Publishing, 2009), 100.

<sup>58</sup> Al-Jauziyah, *Madarijus-Sālikīn (Pendakian Menuju Allah): Penjabaran Konkret “Iyyāka Na ‘budu Wa Iyyāka Nasta ‘īn,”* 35.

Qur'an, sebagaimana termaktub dalam surah al-Hasyr ayat 18, yang memuat perintah agar setiap individu memperhatikan apa yang telah dipersiapkan untuk hari esok. Ayat ini secara implisit mengandung ajakan untuk melakukan refleksi dan evaluasi diri sebagai bentuk kesiapan menghadapi pertanggungjawaban di akhirat. Dengan demikian, *muḥāsabah* bukan hanya Tindakan moral, tetapi juga bagian dari spiritualitas al-Qur'an yang menuntun manusia menuju individu yang berkualitas.<sup>59</sup>

Pandangan ulama mengenai *muḥāsabah* sangat bervariasi, tetapi umumnya mereka sepakat bahwa introspeksi diri adalah langkah pertama dalam perbaikan diri. Abu Isma'il al-Harawi dalam *Manāzil al-Sā'irīn* menyebutkan tiga pilar utama dalam praktik *muḥāsabah*: *pertama*, membandingkan antara nikmat Allah Swt. dan kejahatan diri sendiri, agar seseorang menyadari hakikat kelemahan jiwa dan keagungan Rububiyah Allah Swt.; *kedua*, membedakan antara bagian dan kewajiban, yaitu memilah secara jernih antara hak pribadi yang mubah dan kewajiban syar'i yang harus ditunaikan; dan *ketiga*, tidak merasa puas terhadap ketaatan yang telah dilakukan, karena keridhaan terhadap amal dapat melahirkan kesombongan dan menghalangi kesadaran akan kekurangan diri. Ketiga pilar ini menjadi fondasi penting dalam membentuk kesadaran spiritual yang mendalam dan

---

<sup>59</sup> Eka Ariska Wanti dan Subiyantoro, "Manajemen Evaluasi (Muhasabah) Diri," *JURNAL LENTERA : Kajian Keagamaan, Keilmuan Dan Teknologi* 21, no. 2 (2022): 234–235, <https://doi.org/10.29138/lentera.v21i2.812>.

menjaga kebersihan jiwa dari sifat-sifat tercela.<sup>60</sup>

Menariknya, konsep *muḥāsabah* memiliki titik temu dengan prinsip *memento mori* dalam filsafat Stoikisme, yakni kesadaran akan kematian sebagai pengingat akan kefanaan hidup.<sup>61</sup> Dalam Islam, kesadaran akan akhir kehidupan bukan sekedar pengingat akan kematian, melainkan juga menjadi pemicu untuk memperbaiki diri dan memperkuat hubungan dengan Tuhan.<sup>62</sup> Dengan menggabungkan *muḥāsabah* dan *memento mori*, seseorang tidak hanya diajak untuk meninjau masa lalu, tetapi juga untuk mempersiapkan masa depan dengan penuh kesadaran, keikhlasan dan pengharapan akan rahmat Allah Swt.

### C. Tafsir Tematik

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, penulis memerlukan pendekatan tafsir yang mampu mengkaji ayat-ayat al-Qur'an secara sistematis sesuai dengan tema yang diangkat. Dalam hal ini, penulis menggunakan metode tafsir tematik (*maudhū'ī*) sebagai kerangka analisis terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan ketenangan batin, pengendalian diri serta nilai-nilai spiritual seperti sabar, tawakkal dan *qanā'ah*.

Penelitian ini mengacu pada kerangka tafsir tematik yang dikembangkan oleh Abd al-Ḥayy al-Farmawī. Namun sebelum mengulas

---

<sup>60</sup> Al-Jauziyah, *Madarijus-Sālikīn* (Pendakian Menuju Allah): Penjabaran Konkret "Iyyāka Na'budu Wa Iyyāka Nasta'īn," 36–38.

<sup>61</sup> Rohman Priyanto, "Memento Mori: Menjadi Stoik yang Islami," Kuliah Al Islam, 2023, <https://kuliahislam.com/memento-mori-menjadi-stoik-yang-islami/>.

<sup>62</sup> Abdullah, *The Power of MUHASABAH Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat* (Medan: Perdana Publishing, 2016), 13–14.

lebih jauh tentang pendekatan yang ditawarkan oleh al-Farmawī, penting kiranya untuk terlebih dahulu memahami pengertian dari tafsir tematik itu sendiri.

Secara etimologis, istilah tafsir berasal dari kata *fassara-yufassiru-tafsiran*, yang mengandung makna seperti *ta'wil* (penafsiran), *al-kasyf* (pengungkapan), *al-īdāh* (penjelasan), *al-bayān* (penerangan), dan *al-syarh* (uraian). Dalam bahasa Indonesia, istilah-istilah ini dapat dipadankan dengan kata-kata seperti menafsirkan, mengungkap atau menjelaskan.<sup>63</sup> Adapun istilah tematik atau *maudhū'īt* berasal dari akar kata *wadh'u*, yang secara harfiah berarti “menempatkan sesuatu pada tempatnya secara tepat.” Dalam konteks keilmuan tafsir, istilah ini berkembang menjadi pendekatan yang berfokus pada satu tema tertentu yang dijelaskan melalui ayat-ayat al-Qur'an.<sup>64</sup>

Tafsir tematik atau tafsir *maudhū'īt* merupakan salah satu metode penafsiran al-Qur'an yang dirancang oleh Abd al-Ḥayy al-Farmawī atau biasa kita kenal al-Farmawi. menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan satu topik tertentu, kemudian disusun dan dikaji secara sistematis untuk memperoleh pemahaman yang menyeluruh terhadap tema tersebut.<sup>65</sup> Metode ini dipilih karena memungkinkan penulis untuk menghimpun ayat-ayat yang tersebar di berbagai surah, namun memiliki

---

<sup>63</sup> Ali Hamdan dan Miski, “Dimensi Sosial dalam Wacana Tafsir Audiovisual: Studi atas Tafsir Ilmi, ‘Lebah Menurut al-Qur'an dan Sains,’ Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an Kemenag RI di Youtube,” *RELIGIA*, 23 Oktober 2019, 251, <https://doi.org/10.28918/religia.v22i2.2190>.

<sup>64</sup> Nur Hanifah, Fitrawati, dan Kusnadi, “Metodologi Tafsir Tematik,” *Al-Mubarak* 9, no. 2 (2024): 74, <https://doi.org/10.47435/al-mubarak.v7i1>.

<sup>65</sup> Abd. Al-Hayy Al-Farmawi, *Metode Tafsir Mawdhu'iy* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1994), 36.

keterkaitan makna dalam satu tema besar. Dengan pendekatan ini, penulis dapat mengidentifikasi korelasi antara prinsip-prinsip Stoikisme dan ajaran al-Qur'an, serta mengintegrasikannya melalui perspektif Malik Badri.

Menurut Abd al-Hayy al-Farmawi, salah satu tokoh utama dalam pengembangan metode tafsir tematik, tafsir maudhū'i adalah metode penafsiran yang dilakukan dengan cara mengumpulkan seluruh ayat al-Qur'an yang membahas satu tema tertentu, kemudian dianalisis secara menyeluruh dan sistematis berdasarkan konteks turunnya ayat, hubungan antarayat, serta relevansi tematiknya dalam kehidupan manusia.

Al-Farmawi menekankan bahwa pendekatan ini tidak hanya menyoroti makna linguistik atau hukum dari ayat, tetapi juga menggali dimensi tematik yang bersifat lintas-surah dan kontekstual. Dalam penelitian ini, tema yang diangkat adalah kesehatan mental dalam perspektif al-Qur'an, yang akan dikaji melalui ayat-ayat yang berbicara tentang ketenangan jiwa, pengendalian emosi dan hubungan spiritual dengan Allah Swt. Tafsir tematik memiliki dua bentuk utama:

1. Kajian satu surah secara utuh, di mana seluruh ayat dalam satu surah dianalisis untuk memahami tema yang dominan dalam surah tersebut.
2. Kajian lintas-surah berdasarkan satu tema, yaitu menghimpun ayat-ayat dari berbagai surah yang membahas satu topik tertentu, kemudian dianalisis secara terpadu.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan bentuk kajian yang

kedua, yaitu menghimpun ayat-ayat dari berbagai surah yang berkaitan dengan kesehatan mental, tahapannya sebagai berikut:

1. Menentukan tema utama yang akan dikaji, yaitu kesehatan mental dalam al-Qur'an, dengan fokus pada nilai-nilai seperti sabar, tawakkal dan pengendalian diri.
2. Mengidentifikasi dan mengumpulkan ayat-ayat yang relevan dengan tema tersebut, baik ayat Makkiyah maupun Madaniyah.
3. Menelusuri latar belakang turunnya ayat (*asbāb al-nuzūl*) untuk memahami konteks historis dan sosial yang melatarbelakangi pesan ayat (jika ada).
4. Menganalisis *munāsabah* antar ayat, yaitu keterkaitan makna dan struktur antara ayat-ayat yang dikaji.
5. Menyusun ayat-ayat secara sistematis berdasarkan urutan tematik.

Pada penelitian ini berfokus terhadap isu kesehatan mental.

6. Melengkapi kajian dengan hadis-hadis yang relevan (jika diperlukan), terutama yang berkaitan dengan praktik spiritual seperti tawakkal dan sabar.
7. Melakukan analisis tematik secara menyeluruh, dengan mengaitkan ayat-ayat tersebut pada konteks kehidupan modern.

Langkah-langkah ini akan penulis aplikasikan dalam kajian skripsi untuk menggali bagaimana al-Qur'an memberikan solusi spiritual dan psikologis terhadap problem kesehatan mental, sekaligus menunjukkan bahwa pendekatan Qur'ani lebih komprehensif dibandingkan Stoikisme yang bersifat rasional dan sekuler.

#### **D. Konsep *Tafakkur* Perspektif Malik Badri**

Malik Badri lahir pada tahun 1932 di kota Rufa'a, sebuah kota kecil di Sudan dan wafat pada tahun 2021 di Malaysia. Badri merupakan tokoh terkemuka dalam bidang psikologi, Badri dikenal luas sebagai pelopor Psikologi Islam modern. Sepanjang kariernya, Badri banyak berperan dalam mengkritik sekularisasi ilmu psikologi serta mendorong integrasi antara psikologi modern dan nilai-nilai Islam. Karya-karyanya, seperti *The Dilemma of Muslim Psychologists* (1979) dan *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study* (2000), menjadi fondasi penting bagi lahirnya pendekatan psikospiritual Islam yang menekankan keseimbangan antara akal hati dan ruh.<sup>66</sup>

Malik Badri, dalam karyanya *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*, menjelaskan *tafakkur* sebagai bentuk ibadah yang mendalam dan luhur. Menurutnya, *tafakkur* bukan sekadar aktivitas berpikir, tetapi proses ibadah psikospiritual yang menyatukan akal, hati dan ruh untuk mengenal serta mendekatkan diri kepada Allah Swt. Malik Badri menilai bahwa memahami kontemplasi Islam melalui perspektif psikologi Barat akan terasa janggal, karena psikologi modern bersifat sekuler dan cenderung terpisah dari nilai-nilai keagamaan. Namun, banyak kalangan Muslim, khususnya akademisi dan mahasiswa psikologi, masih terpengaruh oleh pendekatan Barat tersebut. Karena itu, Badri merasa penting menjelaskan *tafakkur* dalam kerangka psikospiritual Islam yang autentik agar tidak kehilangan nilai

---

<sup>66</sup> "Malik Badri," Wikipedia: The Free Encyclopedia, diakses 2 November 2025, [https://en.wikipedia.org/wiki/Malik\\_Badri](https://en.wikipedia.org/wiki/Malik_Badri).

ruhaninya.<sup>67</sup>

Pandangan Malik Badri berakar pada warisan pemikiran ulama klasik seperti Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah dan al-Ghazali. Ibn al-Qayyim dalam *Al-Fawā'id* menegaskan bahwa pikiran hati (*kātirah*) memiliki peran besar dalam membentuk kepribadian dan perilaku. Pikiran yang terus berulang dapat berubah menjadi dorongan, lalu tindakan, dan akhirnya menjadi kebiasaan.<sup>68</sup> Karena itu, seseorang harus mampu mengendalikan pikiran buruk sebelum berubah menjadi tabiat buruk. Pemikiran ini menegaskan pentingnya pengelolaan kognisi dalam membentuk perilaku.

Sementara itu, dalam kitab *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, al-Ghazālī menjelaskan bahwa pembentukan akhlak mulia dimulai dari pengendalian pikiran dan penguatan niat. Menurut al-Ghazālī, antara hati dan perbuatan saling memengaruhi, perubahan dalam hati akan tampak pada tindakan, sedangkan perubahan perilaku lahiriah juga akan berdampak pada kondisi batin.<sup>69</sup> Oleh karena itu, pembiasaan perbuatan baik dapat memperbaiki kondisi spiritual dan kontemplasi merupakan kunci dari segala amal baik, karena melalui perenungan atas ciptaan Allah Swt., seseorang dapat memperkuat keimanannya.

Berangkat dari dua sumber tersebut, Malik Badri kemudian menyusun kerangka psikospiritual *tafakkur* yang relevan dengan konteks modern. Malik Badri membagi proses kontemplasi Islam ke dalam empat

---

<sup>67</sup> Badri, *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*, 1.

<sup>68</sup> Badri, *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*, 22.

<sup>69</sup> Badri, *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*, 27–28.

tahap utama,<sup>70</sup> yakni:

1. *Sensory Perception*, yaitu pengenalan fenomena alam secara rasional melalui pancaindra.
2. *Appreciation*, tahap munculnya rasa syukur dan keaguman terhadap keindahan ciptaan Allah Swt.
3. *Awe-inspiring Contemplation*, saat seseorang menembus kesadaran empiris menuju pengenalan terhadap sang pencipta.
4. *Spiritual Cognition*, yaitu puncak kesadaran Ilahi yang menyatukan akal, hati dan ruh hingga mencapai ketenangan batin yang mencerminkan derajat *ihsān*.

Melalui empat tahapan tersebut, Badri menegaskan bahwa *tafakkur* berbeda secara hakikat dengan meditasi Timur maupun Barat. Tujuan kontemplasi Islam bukan sekadar menenangkan pikiran, tetapi mengenal Allah Swt. dan memperdalam dzikir. Dengan demikian, akal dan hati bekerja secara optimal dalam memperdalam kesadaran spiritual.

Dalam karyanya *The Dilemma of Muslim Psychologists*, Malik Badri mengkritik psikolog Muslim yang terlalu bergantung pada teori Barat tanpa menimbang nilai-nilai Islam. Malik Badri menegaskan bahwa sumber utama ketenangan jiwa bukanlah sekedar rasionalitas semata, melainkan hubungan spiritual dengan Allah Swt.<sup>71</sup> Al-Qur'an telah menyediakan prinsip-prinsip terkait kesehatan mental, seperti *sabr* (kesabaran), *tawakkal* (berserah diri) dan *muhāsabah* (evaluasi diri)

---

<sup>70</sup> Badri, *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*, 30–31.

<sup>71</sup> Badri, *The Dilemma of Muslim Psychologists*, 95.

sebagai fondasi keseimbangan psikospiritual.<sup>72</sup> Perbedaan mendasar antara psikologi sekuler dan psikologi islam, menurutnya, terletak pada dimensi transendental yang menghubungkan manusia dengan Tuhan.

Dalam penelitian ini, pemikiran Malik Badri menjadi penting karena menunjukkan bagaimana nilai-nilai Stoikisme dapat dikoreksi dan dilengkapi oleh ajaran Islam. Jika Stoikisme menekankan ketenangan batin melalui pengendalian emosi dan penerimaan takdir (*apatheia* dan *amor fati*), maka Islam menegaskan keseimbangan antara ikhtiar dan tawakkal. Dengan menempatkan al-Qur'an sebagai dasar utama, pendekatan Malik Badri memberikan solusi menyeluruh terhadap krisis mental modern yang muncul akibat tekanan sosial dan ekspektasi digital.

Dengan demikian, pemikiran Malik Badri tidak hanya berperan sebagai kritik terhadap psikologi Barat, tetapi juga sebagai landasan integratif yang memadukan ilmu, iman dan spiritualitas. Konsep *tafakkur* yang dirumuskannya menjadi model kontemplasi yang tidak sekedar rasional, tetapi juga menyentuh aspek ruhani terdalam manusia, yaitu sebuah jalan menuju keseimbangan batin dan kebahagiaan hidup.

---

<sup>72</sup> Malik Badri, *The Dilemma of Muslim Psychologists* (London: MWH London Publisher, 1979), 93.

### BAB III

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

##### A. Ayat-Ayat Stoikisme dalam Al-Qur'an

Berdasarkan telaah terhadap nilai-nilai yang memiliki keterkaitan antara prinsip Stoikisme dan ajaran al-Qur'an, penulis menemukan beberapa konsep yang mencerminkan kesehatan mental dan spiritual manusia. Nilai-nilai tersebut tercermin dalam ajaran tentang sabar, tawakkal, *qanā'ah*, serta *muḥāsabah*. Keempat konsep ini menjadi pilar penting dalam pembentukan kesehatan mental menurut pandangan Islam, sekaligus menunjukkan kesesuaian dengan nilai-nilai Stoikisme seperti *apatheia*, *dikotomi kendali*, *amor fati* dan *memento mori*.

Melalui kesesuaian tersebut, penelitian diarahkan pada kajian tematik dengan tema kesehatan mental dalam al-Qur'an. Hasil penelusuran terhadap ayat-ayat al-Qur'an menunjukkan bahwa tema kesehatan mental tercermin dalam sejumlah ayat, antara lain:

**Tabel 2.2: Ayat-Ayat Terkait Kesehatan Mental**

No	Nilai dalam Al-Qur'an	Ayat Al-Qur'an	Identitas
1	Sabar	al-Baqarah [2]:45	<i>Madaniyyah</i>
		al-Baqarah [2]:155	
2	<i>Tawakkal</i>	Āli 'Imrān [3]:159	<i>Madaniyyah</i>
		asy-Syūrā [42]:36	
3	<i>Qanā'ah</i>	an-Nahl [16]:97	<i>Makkiyah</i>
		al-Hajj [22]:36	

4	Muhāsabah	al-Hasyr [59]:18	Madaniyyah
---	-----------	------------------	------------

## 1. Ayat Tentang Sabar

### a. al-Baqarah [2]:45

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّابِرِ وَالصَّلُوةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْحَسِينِ ٧٥

“Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.”<sup>73</sup>

Surah al-Baqarah terdiri atas 286 ayat dan tergolong surah Madaniyyah. Ayat ini menegaskan bahwa dua pilar utama dalam menghadapi ujian kehidupan adalah sabar dan salat. Keduanya menjadi sumber kekuatan spiritual bagi orang beriman dalam menjaga ketenangan batin.

M. Quraish Shihab, dalam *Tafsir al-Miṣbāh*, menjelaskan bahwa lafadz (الصبر) berarti menahan diri dari sesuatu yang tidak disukai, dapat juga diartikan sebagai bentuk ketabahan. Definisi lain berangkat dari pemikiran Imam al-Ghazālī, yang menegaskan bahwa sabar sebagai ketetapan hati untuk taat kepada Allah Swt. meskipun hawa nafsu mendorong pada keadaan sebaliknya.<sup>74</sup> Adapun lafadz (الصلوة) dipahami sebagai bentuk pengagungan terhadap Allah. Dengan melaksanakan salat, seorang hamba

<sup>73</sup> Tim Penyempurnaan Terjemahan Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan, Juz 1-10* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), 9.

<sup>74</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 1:181.

senantiasa mengingat Allah Swt., sehingga memperoleh ketenangan batin dan kekuatan dalam menghadapi beban hidup, sebab hati yang berdzikir akan menjadi tenteram. Kedua frasa tersebut kemudian disempurnakan dengan lafadz (وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَشِعِينَ), menunjukkan bahwa hanya mereka yang khusyuk, yang tunduk, tenang hatinya dan sadar akan kehadiran Allah Swt., yang mampu menjadikan sabar dan salat sebagai penopang hidup.<sup>75</sup>

Menurut M. Quraish Shihab dalam *Tafsir al-Misbāh*, sebagian mufasir seperti Tāhir ibn ‘Āsyūr memandang ayat ini sebagai pesan ilahi yang lembut kepada Bani Isrā’il agar melaksanakan perintah Allah Swt. melalui sabar dan salat sebagai peneguh jiwa. Namun, ulama lain menilai ayat ini bersifat umum bagi seluruh kaum muslimin, menjadi pengingat bahwa sabar dan salat adalah jalan utama untuk meraih pertolongan serta kekuatan dari Allah Swt.<sup>76</sup>

وَاسْتَعِنُوا بِالصَّابَرِ وَالصَّلَاةِ

Dengan demikian, lafadz menunjukkan bahwa sabar dan salat adalah dua jalan utama penghubung jiwa dengan Allah Swt., sedangkan frasa (وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَشِعِينَ) menegaskan bahwa inti spiritualitas ayat ini terletak pada kekhusukan, yaitu hati yang hadir dan merasa dekat dengan-Nya. Dalam keadaan seperti ini, sabar dan salat tidak hanya menjadi kewajiban lahiriah, tetapi berubah menjadi pengalaman ruhani yang menenangkan dan menguatkan batin.

<sup>75</sup> Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, 1:182–183.

<sup>76</sup> Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, 1:180–181.

b. al-Baqarah [2]:155

وَلَنَبْلُونَكُمْ بِشَيْءٍ فَإِنَّ الْحُوْفَ وَالْجُوعَ وَنَفْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالشَّمَرِ وَبَشِّرْ

الصّابِرِينَ ١٥٥

*“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.”<sup>77</sup>*

Surah ini tergolong surah Madaniyyah. Ayat ini menegaskan bahwa ujian hidup adalah bagian yang tak terpisahkan dari perjalanan manusia.

Menurut Wahbah al-Zuhaili, ayat ini menegaskan bahwa Allah Swt. pasti akan menguji hamba-hamba-Nya dengan berbagai bentuk cobaan. Kata (ولَنَبْلُونَكُمْ) menunjukkan kepastian bahwa ujian tidak bisa dihindari. Ujian itu disebutkan dalam beberapa bentuk: rasa takut, kelaparan, kekurangan harta, kehilangan jiwa, dan berkurangnya hasil pertanian atau buah-buahan. Penyebutan kata (بِشَيْءٍ) yang bermakna “dengan sedikit”, menunjukkan bahwa ujian itu tidak bersifat total, melainkan sebagian saja, agar manusia tetap mampu menanggungnya. Hal ini sekaligus menegaskan kelembutan Allah Swt., bahwa cobaan diberikan sesuai kadar kemampuan hamba.<sup>78</sup>

Wahbah al-Zuhaili menekankan bahwa semua bentuk ujian

<sup>77</sup> Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan, Juz 1-10*, 31.

<sup>78</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj Jilid 1*, trans. oleh Abdul Hayyie al Kattani (Jakarta: Gema Insani, 2013), 298.

ini bertujuan untuk menyaring kualitas keimanan dan melatih kesabaran orang beriman. Karena itu, Allah Swt. menutup ayat ini dengan perintah kepada Rasulullah Saw. untuk menyampaikan kabar gembira kepada orang-orang yang sabar. Kabar gembira tersebut berupa pahala besar, pertolongan Allah Swt., dan kedudukan mulia di sisi-Nya.<sup>79</sup>

Lafadz ﷺ mengingatkan bahwa ujian adalah cara Allah mendidik jiwa, bukan sekedar beban hidup. Penutup ayat ﷺ menunjukkan bahwa sabar adalah sikap ruhani yang penuh harapan dan keyakinan akan janji Allah Swt. Rasa takut, lapar dan kekurangan menjadi sarana *tazkiyatun-nafs* yang mengangkat derajat seorang mukmin, sehingga setiap ujian dipahami sebagai bagian tak terpisahkan dari hidup yang tetap berada dalam bimbingan Allah Swt.

Sejalan dengan pesan ayat ini, Rasulullah Saw. juga menegaskan keistimewaan kesabaran dalam kehidupan seorang mukmin. Beliau bersabda:

عَجَّبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلُّهُ حَيْرٌ وَلَيْسَ ذَكَرٌ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرٌ فَكَانَ حَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ صَبَرٌ فَكَانَ حَيْرًا لَهُ (رواه مسلم)  
Artinya: “Sungguh menakjubkan perkara orang mukmin, seluruh urusannya adalah kebaikan. Jika mendapatkan kesenangan, ia bersyukur dan itu baik baginya. Jika ditimpa musibah, ia bersabar”

---

<sup>79</sup> Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj Jilid 1*, 301–302.

*dan itu pun baik baginya.” (HR. Muslim no. 2999)<sup>80</sup>*

Hadis ini menjelaskan bahwa kesabaran yang dimaksud dalam ayat bukan sekadar menahan diri dari keluhan, tetapi kemampuan spiritual untuk memandang musibah sebagai jalan kebaikan. Seorang mukmin yang sabar tidak melihat ujian sebagai hukuman, tetapi sebagai bentuk pendidikan yang mengangkat derajatnya. Melalui kesabaran, seorang mukmin akan memperoleh keberkahan, keteguhan dan janji kebahagiaan yang lebih besar.

## 2. Ayat Tentang *Tawakkal*

### a. Āli ‘Imrān [3]:159

فِيمَا رَحْمَةٌ مِّنَ اللَّهِ لَيْسَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظَّالَ غَلِيلُ الْقُلُوبِ لَأْنَفَضُوا مِنْ حَوْلِكُمْ  
فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ۝

“Maka, berkat rahmat Allah engkau (Nabi Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Seandainya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka akan menjauh dari sekitarmu. Oleh karena itu, maafkanlah mereka, mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam segala urusan (penting). Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertawakal.”<sup>81</sup>

<sup>80</sup> Muslim bin al-Hajjāj al-Naisābūrī, *al-Jāmi‘ al-Šaḥīḥ (Šaḥīḥ Muslim)*, ed. oleh Muhammad Zuhair Al-Nasir (Beirut: Dār Ṭawq al-Najāh, 2012), 227.

<sup>81</sup> Al-Qur‘an, *Al-Qur‘an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan, Juz 1-10*, 95.

Surah ini terdiri atas 200 ayat dan tergolong surah Madaniyyah, sebab surah Ali-Imran diturunkan setelah Rasulullah Saw. Hijrah ke Madinah. Surah ini berfokus pada penguatan spiritual dan peneguhan mental umat Islam setelah mengalami ujian berat.

Menurut Tafsir Ibnu Katsir, lafadz (فِيمَا رَحْمَةٌ مِّنَ اللَّهِ إِلَّا نَتَّلَهُمْ) memperingatkan bahwa kelembutan sifat Rasulullah Saw. merupakan perwujudan langsung dari rahmat Allah Swt. Sikap lembut tersebut merupakan anugerah Allah Swt. yang menembus ke dalam diri Rasulullah dan menjadikannya sumber ketenangan bagi umat.<sup>82</sup> Akhlak Rasulullah Saw. banyak digambarkan dalam al-Qur'an, salah satunya dalam surah At-Taubah [9]:128:

لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنفُسِكُمْ عَرَبِيٌّ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ

بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ ﴿١٢٨﴾

*“Sungguh, benar-benar telah datang kepadamu seorang rasul dari kaummu sendiri. Berat terasa olehnya penderitaan yang kamu alami, sangat menginginkan (keimanan dan keselamatan) bagimu, dan (bersikap) penyantun dan penyayang terhadap orang-orang mukmin.”*

Kelembutan dan kasih sayang Rasulullah tidak hanya tampak dalam tutur kata, tetapi juga dalam cara beliau memimpin umat. Salah satu bentuk nyata pada peristiwa Perang Uhud, ketika

---

<sup>82</sup> Isma'il Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir Juz 4*, trans. oleh Bahrun Abu Bakar (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2000), 244.

sebagian sahabat tidak mematuhi perintah Rasulullah untuk tetap di posisi mereka. Setelah kekalahan itu, Rasulullah tidak menegur mereka dengan keras, tetapi tetap bersikap lembut, memaafkan dan bermusyawarah dengan mereka. Maka turunlah ayat ini sebagai penghiburan dan bimbingan bagi Nabi agar tetap bersikap lemah lembut serta bertawakkal kepada Allah Swt. dalam setiap urusan.<sup>83</sup>

Lafadz (وَلَوْ كُنْتَ فَطَّا عَلَيْنَاهُ الْقُلُوبَ) memperingatkan bahwa sikap dan hati yang keras dapat memicu perpecahan serta menjauhkan diri dari kebenaran. Hal tersebut menunjukkan pentingnya pengendalian emosi dalam hidup bersosial. Kemudian, Allah Swt. memerintahkan Rasulullah untuk mengambil tiga langkah dalam menghadapi umat, yaitu memaafkan (فَاغْفِنْهُمْ), memohonkan ampunan bagi mereka (وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ) dan mengajak mereka bermusyawarah dalam urusan penting (وَشَارِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ). Ketiga perintah ini menuntun dalam memulihkan kepercayaan dan keharmonisan sosial yang berdampak pada keseimbangan batin.<sup>84</sup>

Pesan terakhir dalam ayat ini, yaitu (فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ) yang menunjukkan bahwa tawakkal merupakan puncak ketenangan spiritual seorang mukmin. Setelah berusaha dan bermusyawarah, seorang hamba diarahkan untuk menenangkan hatinya dengan menyerahkan hasil kepada Allah Swt. Tawakkal bukanlah bentuk pasrah tanpa ikhtiar, melainkan penyerahan diri yang lahir dari

---

<sup>83</sup> Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir Juz 4*, 248.

<sup>84</sup> Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir Juz 4*, 246–47.

keyakinan bahwa segala keputusan Allah Swt. pasti mengandung kebaikan.<sup>85</sup>

Sejalan dengan ayat ini, Rasulullah Saw. menjelaskan hakikat tawakkal yang benar dalam sebuah hadis yang diriwayatkan dari Umar bin al-Khattab ra. Beliau berkata:

لَوْ أَنَّكُمْ تَوَكَّلُونَ عَلَى اللَّهِ حَقًّا تَوَكِّلُهُ لَرَزَقَكُمْ كَمَا يُرِزِّقُ الطَّيْرُ، تَغْدُو حِمَاصًا وَتَرُوْحُ بِطَانًا (رَوَاهُ التَّرِمِذِيُّ)

Artinya: “Seandainya kalian bertawakkal kepada Allah dengan sebenar-benarnya tawakkal, niscaya Allah akan memberikan rezeki kepada kalian sebagaimana Dia memberikan rezeki kepada burung; ia pergi pagi hari dalam keadaan lapar dan pulang sore hari dalam keadaan kenyang.” (HR. Tirmidzi)<sup>86</sup>

Hadis ini menjelaskan bahwa tawakkal yang benar bukan berarti pasrah tanpa berusaha. Seorang mukmin tetap harus berikhtiar semaksimal mungkin, kemudian menyerahkan hasilnya kepada Allah Swt. Burung yang disebutkan dalam hadis digambarkan pergi mencari makan pada pagi hari dalam keadaan lapar dan kembali sore hari dalam keadaan kenyang. Hal ini menunjukkan bahwa tawakkal selalu disertai usaha. Karena itu, ayat dan hadis ini sama-sama menegaskan bahwa ketenangan seorang mukmin lahir dari perpaduan antara usaha yang sungguh-sungguh dan penyerahan diri kepada Allah Swt.

---

<sup>85</sup> Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir Juz 4*, 251.

<sup>86</sup> Muhammad Muhibb al-Din Abu Zaid, *Ma 'ālim al-Dīn min Ahādīth al-Ṣādiq al-Amīn*, 1 (Beirut: Dar Masyariq al-Anwar li al-Baḥth al-‘Ilmi, 2013), 98.

b. asy-Syūrā [42]:36

فَمَا أُوتِيتُم مِّنْ شَيْءٍ فَمَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَّأَبْقَى لِلَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٣٦﴾

“Apa pun (kenikmatan) yang diberikan kepadamu, maka itu adalah kesenangan hidup di dunia. Sedangkan apa (kenikmatan) yang ada di sisi Allah lebih baik dan lebih kekal bagi orang-orang yang beriman dan hanya kepada Tuhan mereka bertawakal.”<sup>87</sup>

Surah ini berjumlah 53 ayat dan tergolong Makkiyah, karena surah asy-Syūrā secara keseluruhan diturunkan di Makkah. Tema utamanya adalah penegasan bahwa segala kenikmatan dunia hanyalah bersifat sementara, sedangkan yang ada di sisi Allah Swt. lebih baik dan kekal. Ayat ini juga menekankan sifat tawakkal sebagai ciri orang beriman.

Wahbah al-Zuhailī, dalam Tafsīr al-Munīr menjelaskan bahwa lafadz (فَمَا أُوتِيتُم مِّنْ شَيْءٍ) bermakna *segala pemberian dunia*, yang mencakup seluruh bentuk kenikmatan seperti harta, jabatan, dan kesenangan, semuanya bersifat fana dan tidak memiliki nilai hakiki dibandingkan dengan kenikmatan akhirat. Selanjutnya, disebutkan keadaan dunia dengan (وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَّأَبْقَى), yang menegaskan bahwa segala yang berada di sisi Allah Swt., berupa pahala dan keridaan-Nya, bersifat kekal dan jauh lebih baik dari

<sup>87</sup> Tim Penyempurnaan Terjemahan Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan, Juz 21-30* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), 708.

kesenangan dunia.<sup>88</sup>

الَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

Ayat ini ditutup dengan lafadz (الَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ), yaitu “bagi orang-orang yang beriman dan bertawakkal kepada Tuhan”.<sup>89</sup> Pada lafadz ini, menegaskan bahwa puncak spiritualitas adalah ketika seorang mukmin bersandar sepenuhnya kepada Rabb-nya. Wahbah al-Zuhailī menjelaskan bahwa tawakkal menjadi sifat pembeda utama antara orang beriman dan orang yang hanya mengejar kenikmatan dunia. Orang yang beriman menyadari keterbatasannya, lalu menyerahkan hasil segala urusan kepada Allah Swt. setelah berikhtiar. Seseorang tidak lagi gelisah ketika kehilangan dunia, sebab hatinya bergantung kepada Dzat yang Maha Kekal.<sup>90</sup>

Lebih lanjut, Wahbah al-Zuhailī menegaskan bahwa iman merupakan dasar keyakinan, sedangkan tawakkal adalah bukti nyata dari keyakinan itu. Tawakkal menjadi tanda bahwa hati seseorang telah terbebas dari ketergantungan pada dunia dan sepenuhnya bersandar kepada Allah Swt.<sup>91</sup> Dengan demikian, tawakkal merupakan puncak dari perjalanan spiritual yang membawa ketenangan batin dan kesehatan jiwa, karena tidak lagi dikuasai oleh ketakutan kehilangan atau kecemasan terhadap masa depan.

---

<sup>88</sup> Wahbah Az-Zuhaili dan Abdul Hayyie al Kattani, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj Jilid 13* (Jakarta: Gema Insani, 2013), 85–86.

<sup>89</sup> Az-Zuhaili dan Kattani, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj Jilid 13*, 86.

<sup>90</sup> Az-Zuhaili dan Kattani, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj Jilid 13*, 90.

<sup>91</sup> Az-Zuhaili dan Kattani, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj Jilid 13*, 92–93.

### 3. Ayat Tentang *Qanā'ah*

#### a. an-Nahl [16]:97

مِنْ عَمَلِ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ اُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنْخَيْنَهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ

أَجْرُهُمْ بِاَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾

“Barangsiapa yang mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan mukmin, sungguh, Kami pasti akan berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.”<sup>92</sup>

Surah ini terdiri atas 128 ayat dan tergolong surah Makkiyah, sebab diturunkan sebelum Rasulullah Saw. hijrah ke Madinah. Kandungannya berfokus pada janji Allah Swt. terhadap orang yang beriman dan beramal saleh tanpa memandang jenis kelamin.

Menurut Imam ath-Tabarī dalam kitab *Jāmi‘ al-Bayān ‘an Ta’wīl Āy al-Qur’ān*, lafadz (فَلَنْخَيْنَهُ حَيَاةً طَيِّبَةً) merupakan janji Allah Swt. bagi setiap hamba yang beriman dan beramal saleh, baik laki-laki maupun perempuan.<sup>93</sup> Ath-Tabarī menjelaskan bahwa makna (الْحَيَاةُ الطَّيِّبَةُ) adalah kehidupan yang disertai sifat *qanā'ah*, yaitu rasa cukup dan ridha terhadap rezeki yang telah Allah Swt. tetapkan. Ia menegaskan bahwa siapa saja yang dianugerahi hati yang *qāni‘* (puas dengan rezekinya), maka ia akan hidup tenang,

<sup>92</sup> Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan*, Juz 11-20, 387.

<sup>93</sup> Abū Ja‘far Muḥammad bin Jarīr ath-Tabarī, *Tafsir ath-Tabari: Jāmi‘ al-Bayān ‘an Ta’wīl Āy al-Qur’ān*, trans. oleh Ahsan Askan (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), 17:308.

tidak terbebani oleh ambisi dunia yang berlebihan, serta tidak gelisah terhadap apa yang luput darinya. Sebaliknya, orang yang tidak memiliki sifat *qanā‘ah* akan terus diliputi kegelisahan dan kesempitan batin, meski secara lahir memiliki banyak harta.<sup>94</sup>

Ath-Ṭabarī menyatakan bahwa penafsiran ini paling mendekati kebenaran, sebab ayat tersebut datang setelah Allah Swt. memperingatkan orang-orang yang berbuat maksiat dengan keburukan di dunia dan azab besar di akhirat. Maka, pada ayat ini Allah Swt. menegaskan kebalikannya: janji kebaikan bagi orang yang beriman dan beramal saleh berupa kehidupan yang baik di dunia serta pahala yang agung di akhirat. Hal ini juga selaras dengan ayat sebelumnya, yaitu *an-Nahl* [16]: 94, yang menegaskan bahwa apa pun yang ada di dunia akan binasa, sedangkan apa yang di sisi Allah bersifat kekal.<sup>95</sup> Dengan demikian, ayat ini menjadi kelanjutan dari janji Allah Swt. kepada hamba-hamba-Nya yang taat.

Ath-Ṭabarī juga mengutip pendapat Ibn ‘Abbās yang menafsirkan (الْحَيَاةُ الْطَّيِّبَةُ) sebagai rezeki yang halal, namun beliau menegaskan bahwa makna ini tidak jauh berbeda dengan *qanā‘ah*, karena Allah Swt. menjadikan hati seorang mukmin merasa cukup dengan rezeki yang halal, meskipun sedikit. Dengan sifat tersebut, seseorang tidak ter dorong mencari harta dengan cara yang haram. Ath-Ṭabarī menambahkan bahwa para hamba saleh yang mencari

---

<sup>94</sup> ath-Ṭabarī, *Tafsir ath-Ṭabari: Jāmi‘ al-Bayān ‘an Ta‘wīl Āy al-Qur’ān*, 17:311.

<sup>95</sup> ath-Ṭabarī, *Tafsir ath-Ṭabari: Jāmi‘ al-Bayān ‘an Ta‘wīl Āy al-Qur’ān*, 17:314–315.

keridaan Allah Swt. biasanya tidak memiliki kekayaan duniawi yang melimpah, melainkan hidup dalam kesederhanaan.<sup>96</sup> Namun justru di balik kesederhanaan itulah mereka memperoleh ketenangan, kebahagiaan dan kelapangan jiwa, karena hidup mereka dipenuhi sifat *qanā'ah*.

Lafadz **فَلَنْخَيْتَهُ حَيْوَةً طَيْبَةً** bukan sekadar hidup nyaman secara lahiriah, tetapi kehidupan batin yang disertai sikap *qanā'ah*, syukur dan kedekatan dengan Allah Swt. Di sinilah letak spiritualitas seorang mukmin: hati merasa cukup dan tenang bersama ketentuan-Nya, meskipun kondisi lahiriah serba terbatas.

Penguatan makna *qanā'ah* juga ditegaskan dalam sebuah hadis Rasulullah Saw., berbunyi:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرِو رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ، وَرَزِقَ كَفَافًا، وَقَنَعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ.

(رواه مسلم)  
Artinya: “*Dari Abdullah bin Amr, ia berkata: Rasulullah Saw. bersabda: Sungguh beruntunglah orang yang masuk Islam, diberi rezeki yang mencukupi, dan Allah menjadikannya merasa cukup dengan apa yang diberikan.*” (HR. Muslim)<sup>97</sup>

Hadis ini menegaskan bahwa kebahagiaan sejati bukan terletak pada banyaknya harta, tetapi pada rasa cukup (*qanā'ah*) yang Allah tanamkan dalam hati seseorang. Seseorang yang memperoleh rezeki sekedar mencukupi dan tetap ridha dengan

<sup>96</sup> ath-Tabarī, *Tafsir ath-Tabarī: Jāmi‘ al-Bayān ‘an Ta‘wīl Āy al-Qur’ān*, 17:315.

<sup>97</sup> Yahyā bin Syaraf al-Nawawī, *Riyād al-Ṣāliḥīn*, 1 ed., with Maher Yassin al-Fahl (Damaskus: Dār Ibn Kaṭīr, 2007), 226.

pemberian Allah adalah orang yang mencapai *hayātan tayyibah*, sebagaimana dimaksud dalam an-Nahl [16]:97. Dengan demikian, hadis ini menjadi penguat bahwa kehidupan yang baik menurut al-Qur'an bukan terutama soal kelimpahan materi, melainkan ketenangan jiwa yang lahir dari sikap *qanā'ah*.

b. al-Hajj [22]:36

وَالْبَدْنَ جَعَلْنَاهَا لَكُمْ مِنْ شَعَابِرِ اللَّهِ لَكُمْ فِيهَا حَيْرٌ فَادْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهَا صَوَافٌ

فَإِذَا وَجَبَتْ جُنُوبُهَا فَكُلُّوْهَا وَأَطْعِمُوا الْقَانِعَ وَالْمُعَتَّلَ كَذَلِكَ سَتَرْنَاهَا لَكُمْ لَعَلَّكُمْ

شَكُورُونَ ﴿٣٦﴾

“Unta-unta itu Kami jadikan untukmu sebagai bagian dari syiar agama Allah. Bagimu terdapat kebaikan padanya. Maka, sebutlah nama Allah (ketika kamu akan menyembelihnya, sedangkan unta itu) dalam keadaan berdiri dan kaki-kaki telah terikat). Lalu, apabila telah rebah (mati), makanlah sebagiannya dan berilah makan orang yang merasa cukup dengan apa yang ada padanya (tidak meminta-minta) dan orang yang meminta-minta. Demikianlah Kami telah menundukkannya (unta-unta itu) untukmu agar kamu bersyukur.”<sup>98</sup>

Surah al-Hajj termasuk surah Madaniyyah, terdiri atas 78 ayat, sebagian *mufassir* berpendapat bahwa surah ini termasuk golongan Makkiyyah. Perbedaan pendapat ini karena sebagian ayat dari surah ini ada yang diturunkan di Mekkah dan sebagian

---

<sup>98</sup> Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan*, Juz 11-20, 477.

ayat diturunkan di Madinah.<sup>99</sup>

Dalam Tafsir al-Mishbah, Quraish Shihab menjelaskan bahwa setelah ayat-ayat sebelumnya menganjurkan penyembelihan hewan kurban sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah Swt., maka ayat ini secara khusus menyebut “unta” (الْبَدْنَ) karena hewan tersebut merupakan binatang terbesar dan paling berharga yang biasa dijadikan kurban di kalangan masyarakat Arab. Penyebutan lafadz tersebut menandakan bahwa hewan kurban itu merupakan bagian dari (شَعْرَنَ اللَّهِ), yaitu tanda dari kebesaran-Nya yang tampak dalam pelaksanaan ibadah haji dan Idul Adha. Allah Swt. menjadikannya demikian agar manusia menyadari bahwa segala bentuk pengorbanan dan ibadah yang dilakukan bukan untuk kemuliaan hewan atau adat, melainkan sebagai bentuk kepatuhan dan penghamaan kepada-Nya.<sup>100</sup>

M. Quraish Shihab menafsirkan kata (أَكْمَنْ فِيهَا خَيْرٌ) dengan menunjukkan dua bentuk kebaikan, yaitu kebaikan duniawi yang terlihat dari manfaat hewan kurban dan kebaikan *ukhrawi* yang diperoleh melalui amal ibadah kurban, karena hal itu menjadi sarana mendekatkan diri kepada Allah Swt. dan mempererat hubungan sosial dengan membagikannya dengan fakir miskin. Ketika menjelaskan lafadz (صَوَافَّ), Quraish Shihab mengutip pendapat Ibnu Asyur bahwa kata ini menggambarkan keadaan

<sup>99</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya (Edisi yang Disempurnakan)* (Jakarta: Widya Cahaya, 2011), 341.

<sup>100</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 9:58–59.

unta yang berbaris ketika hendak disembeli pada Idul Adha di Mina.<sup>101</sup> Pemandangan tersebut merupakan keindahan dari شَعْر (الْمَعْتَنِي), dimana kaum muslim dapat berkumpul dari berbagai kalangan dalam semangat pengorbanan dan syukur kepada Allah Swt.

Selanjutnya, lafadz (القانع) yang berasal dari kata (قَعْ), dapat berarti “merendah” atau “puas”. Quraish Shihab menjelaskan bahwa (القانع) ialah orang yang ridha dengan pemberian yang sedikit dan tidak meminta-minta, meskipun dirinya memiliki kebutuhan. Sifat inilah yang disebut dengan *qanā‘ah*, yaitu sikap batin yang menerima dengan lapang dada segala ketentuan Allah Swt. dan merasa cukup dengan rezeki yang diberikan-Nya. Kemudian, lafadz (المعتر) bermakna orang yang datang kepada orang lain, baik untuk meminta atau sekedar berharap diberi.<sup>102</sup>

Dari penjelasan tersebut, tampak bahwa Quraish Shihab menafsirkan ayat ini tidak hanya sebagai pedoman dalam pelaksanaan ibadah kurban, tetapi juga sebagai pendidikan spiritual tentang nilai *qanā‘ah*. Penyebutan (القانع) di samping (المعتر), yaitu orang-orang yang datang meminta, menunjukkan keseimbangan sosial yang ditekankan Islam: baik mereka yang menahan diri karena rasa cukup maupun yang meminta karena kebutuhan, keduanya sama-sama berhak mendapatkan perhatian dan kasih sayang.

Dengan demikian, ibadah kurban bukan sekadar bentuk

---

<sup>101</sup> Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, 9:59.

<sup>102</sup> Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, 9:59.

pengorbanan materi, tetapi juga sarana menumbuhkan rasa syukur, empati dan ketenangan batin. sehingga hati manusia terlatih untuk tidak serakah dan tidak gelisah terhadap kekurangan.<sup>103</sup> Lafadz وَأَطْعُمُوا الْقَانِعَ وَالْمُعْتَرَ menampilkan dua kondisi batin, yaitu *al-qāni‘* yang merasa cukup dan menahan diri, serta *al-mu‘tar* yang datang meminta karena kebutuhan. Penyebutan *al-qāni‘* menegaskan nilai *qanā‘ah* sebagai sikap spiritual yang membuat hati lapang meski dalam keterbatasan, sehingga ibadah kurban menjadi sarana menumbuhkan syukur, empati, dan ketenangan batin.

#### 4. Ayat Tentang *Muhāsabah*

##### a. *al-Hasyr* [59]:18

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلَا تُنْظِرُ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِعَدِيٍّ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَيْرٌ عِنْدَهُ مَا يَعْمَلُونَ

18

“Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.”<sup>104</sup>

Surah *al-Hasyr* terdiri atas 24 ayat dan tergolong surah Madaniyyah, sebab diturunkan setelah Rasulullah hijrah ke Madinah. Surah ini berisi penegasan tentang pentingnya ketakwaan, introspeksi diri (*muhāsabah*).

<sup>103</sup> Kamalia, *Makna Qana‘ah dan Implementasinya di Masa Kini (Kajian Tafsir Tahlili QS. Al-Hajj, 22: 36)*, 51.

<sup>104</sup> Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan, Juz 21-30*, 809.

Menurut Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm karya Ibnu Katsīr, ayat ini merupakan perintah bagi orang-orang beriman untuk senantiasa bertakwa kepada Allah Swt. dan menghisab amal perbuatannya sebelum datang hari perhitungan. Seruan (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ أَمْنُوا) merupakan panggilan kepada orang-orang beriman agar meningkatkan kesadaran spiritual. Selanjutnya, lafadz (وَلْتَنْظُرْ نَفْسُكُمْ) bermakna bahwa setiap individu hendaknya melihat kembali dirinya dan melakukan evaluasi terhadap segala amal yang telah dikerjakan. Kata (تَنْظُرْ) mengandung makna merenung dengan kesadaran penuh, sedangkan (مَا قَدَّمْتُ) berarati segala amal yang telah dilakukan dan kelak akan menjadi bekal di kehidupan akhirat.<sup>105</sup>

Menurut M.Quraish Shihab, ayat ini berisi ajakan untuk introspeksi diri sebelum dihisab oleh Allah Swt., sebuah prinsip dasar dalam ajaran Islam yang mendorong manusia agar tidak lalai terhadap amalnya. Menurutnya, ayat ini adalah bentuk kasih sayang Allah Swt. kepada hamba-hamba-Nya, karena dengan *muḥāsabah*, manusia dapat memperbaiki kesalahannya di dunia sebelum tiba masa pertanggungjawaban di akhirat.<sup>106</sup>

Pesan tersebut ditegaskan pada penutupan ayat, (إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ), yang menunjukkan bahwa Allah Swt. Maha Mengetahui

<sup>105</sup> Abdullah Bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 8*, trans. oleh Abdul Ghoffar (Bogor: Pustaka Imam Syafi'i, 2004), 123.

<sup>106</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 14:129–130.

seluruh amal manusia, baik yang tampak maupun tersembunyi.<sup>107</sup>

Hal ini menunjukkan pengetahuan Allah Swt. yang sempurna, sehingga tidak ada satu pun niat, langkah atau perbuatan yang luput dari pengawasan-Nya. Kesadaran ini menumbuhkan rasa kehati-hatian dan mawas diri terhadap segala tindakan. Hal tersebut juga tertuang dalam surah al-Zalzalah [99]: 7-8:

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ حَيْرًا يَرَهُ ﴿٧﴾ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًا

﴿٨﴾ يَرَهُ

*“Maka barang siapa mengerjakan kebaikan seberat zarah, niscaya dia akan melihat (balasannya). Dan barang siapa mengerjakan kejahatan seberat zarah, niscaya dia akan melihat (balasannya pula).”*

Ayat ini memperkuat konsep *muhāsabah*, yaitu keyakinan bahwa setiap amal, sekecil apa pun, akan mendapat balasan yang setimpal. Dalam hal ini, manusia diajak untuk mengevaluasi dirinya sebelum Allah Swt. melakukan penilaian atas seluruh amalnya. Allah Swt. menugaskan dua malaikat, *Raqib* dan *Atid*, sebagai saksi yang senantiasa mencatat segala perbuatan dan tindakan manusia.<sup>108</sup>

Oleh karena itu, kesadaran akan pengawasan Ilahi dan pencatatan amal oleh para malaikat menumbuhkan dorongan

<sup>107</sup> Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 8*, 123.

<sup>108</sup> Fathur Rahman, Ahmad Yusam Thobroni, dan Abdillah Theofany Farozdaq, “Pemaknaan Kembali QS. Al-Hasyr:18 sebagai Tujuan Pendidikan Islam yang Adaptif dalam Menyongsong Generasi Khairu Ummah,” *Jurnal Kependidikan Islam* 13, no. 1 (Februari 2023): 73, <https://doi.org/10.15642/jkpi.2023.13.1.65-75>.

spiritual untuk selalu berhati-hati, memperbaiki diri, serta menghindari perbuatan yang sia-sia. *Muḥāsabah* dalam konteks ini tidak hanya berarti menilai masa lalu, tetapi juga menumbuhkan kesadaran untuk memanfaatkan waktu yang tersisa dengan sebaik-baiknya.

Dengan demikian, ayat ini menjadi landasan kuat bagi praktik *muḥāsabah* dalam Islam, yakni introspeksi yang lahir dari keimanan dan kesadaran batin. Pada lafadz وَلْتَنْظُرْ نَفْسُ مَا قَدَّمْتُ لَعِدْ menegaskan bahwa *muḥāsabah* adalah praktik spiritual yang menjaga jiwa agar senantiasa sadar di hadapan Allah Swt. Inilah inti spiritualitas seorang mukmin: hidup dengan kesadaran bahwa setiap langkah berada dalam pengawasan-Nya, sehingga hati terdorong untuk terus bertaubat, memperbaiki diri dan mendekat kepada-Nya. Praktik *muḥāsabah* inilah yang menumbuhkan ketenangan hati, kedewasaan spiritual dan semangat untuk terus memperbaiki diri.

## B. Keterkaitan Nilai Stoikisme dengan Ajaran Al-Qur'an

Setelah dilakukan penelaahan terhadap ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan nilai-nilai ketenangan batin dan pengendalian diri, dapat ditemukan adanya keselarasan antara prinsip-prinsip Stoikisme dan ajaran Islam dalam upaya membangun kesehatan mental. Kedua nilai tersebut sama-sama menekankan pentingnya pengendalian emosi, penerimaan terhadap realitas hidup, serta kesadaran diri sebagai jalan menuju keseimbangan batin. Namun, keduanya memiliki perbedaan

dalam hal orientasi spiritual, yaitu Stoikisme berlandaskan rasionalitas manusia, sedangkan al-Qur'an berakar pada keimanan dan hubungan transendental dengan Allah Swt.

Dalam dinamika kehidupan modern yang serba cepat dan kompetitif, pembahasan mengenai keseimbangan batin menjadi relevan. Generasi saat ini hidup dalam tekanan sosial yang tinggi, ditandai oleh tuntutan pencapaian, citra diri, serta kecemasan yang terus meningkat. Dalam keadaan seperti itu, ajaran Stoikisme kerap dipopulerkan sebagai bentuk terapi rasional untuk menghadapi stres dan kecemasan. Namun, sebagaimana akan dijelaskan dalam bagian ini, al-Qur'an menghadirkan solusi yang menyeluruh, karena bukan hanya menata pikiran, tetapi juga menyembuhkan hati melalui hubungan spiritual dengan Allah Swt.

### 1. *Apatheia* dan Sabar

Dalam Stoikisme, *apatheia* dipahami sebagai kemampuan mengendalikan emosi negatif agar tidak menguasai diri. Stoikisme mengajarkan bahwa penderitaan bukan disebabkan oleh peristiwa eksternal, tetapi oleh persepsi kita terhadap peristiwa itu. Prinsip ini sejalan dengan ajaran sabar dalam al-Qur'an, sebagaimana firman Allah Swt. dalam surah al-Baqarah [2]:45 dan [2]:155 yang menegaskan bahwa sabar dan salat merupakan sumber kekuatan menghadapi kesulitan hidup. Kesabaran dalam Islam bukan hanya ketahanan psikologis, tetapi juga kesadaran spiritual yang menenangkan hati di tengah ujian hidup.

Dari sisi psikologis, *apatheia* dan sabar sama-sama berfungsi

sebagai bentuk pengendalian emosi yang membantu individu mengendalikan stres, amarah dan rasa cemas. *Apatheia* mengajarkan agar manusia tidak dikuasai oleh amarah, ketakutan dan kesedihan melalui rasionalitas, sementara sabar berpijak pada keimanan dan kesadaran akan kehendak Allah Swt. Ibn Qayyim al-Jauziyyah menjelaskan bahwa sabar adalah kemampuan menahan diri dari kegelisahan, kecemasan dan kemarahan; menjaga lisan dari keluhan berlebihan; serta mengendalikan anggota tubuh dari tindakan yang kacau akibat emosi yang tidak stabil saat menghadapi masalah.<sup>109</sup>

Wahbah al-Zuhailī dalam *Tafsīr al-Munīr* menjelaskan bahwa sabar merupakan kekuatan spiritual yang melatih manusia untuk tetap teguh dan ikhlas dalam ketaatan di tengah ujian hidup. Dengan demikian, sabar tidak hanya menjadi bentuk pengendalian diri, tetapi juga latihan ruhani yang memperkuat dimensi spiritual seseorang.<sup>110</sup>

Meskipun terdapat kesamaan antara *apatheia* dan sabar dalam hal pengendalian diri dan ketenangan jiwa, perbedaan mendasar terletak pada sumber dan orientasinya. *Apatheia* didasarkan pada kemampuan manusia untuk menilai secara logis, sedangkan sabar berpijak pada keyakinan bahwa segala sesuatu terjadi atas kehendak Allah Swt. Seorang mukmin bersabar bukan karena menolak emosi, melainkan karena meyakini bahwa setiap ujian memiliki hikmah dan akan mendekatkan dirinya kepada Tuhan.

---

<sup>109</sup> Al-Jauziyyah, *Madarijus-Sālikīn* (Pendakian Menuju Allah): Penjabaran Konkret “Iyyāka Na ‘bdu Wa Iyyāka Nasta ‘īn,” 206.

<sup>110</sup> Az-Zuhailī, *Tafsīr Al-Munīr: Akidah, Syariah, & Manhaj* Jilid 1, 301-302.

Dalam realitas kehidupan modern yang dipenuhi tekanan sosial dan *overthinking*, konsep sabar memiliki fungsi yang sangat penting. Kesabaran tidak hanya berarti menahan diri, tetapi juga menata hati agar tetap seimbang melalui pengingatan kepada Allah Swt. dan refleksi spiritual yang mendalam. Dengan demikian, *apatheia* dan sabar sama-sama menuntun manusia menuju ketenangan batin dan kestabilan emosional. Namun, sabar memberikan dimensi ilahiah yang lebih mendalam, karena kesabaran bukan sekadar kemampuan mengontrol emosi, tetapi juga wujud keimanan, keikhlasan dan ketundukan kepada Allah Swt. Inilah yang menjadikan konsep sabar tidak hanya sebagai strategi psikologis, melainkan juga jalan menuju kebahagiaan spiritual yang hakiki.

## 2. Dikotomi Kendali dan Tawakkal

Dalam Stoikisme, dikotomi kendali (*dichotomy of control*) menekankan pentingnya bagi manusia untuk memahami perbedaan antara hal-hal yang berada dalam kendalinya dan hal-hal yang berada di luar jangkauannya. Ketenangan batin akan tercapai ketika seseorang fokus pada apa yang berada dalam kendalinya, yaitu pikiran, keputusan, serta menerima dengan lapang dada.<sup>111</sup>

Konsep dikotomi kendali dalam Stoikisme memiliki kesesuaian dengan konsep *tawakkal* dalam Islam. Tawakkal berarti berserah diri sepenuhnya kepada Allah Swt. setelah melakukan usaha maksimal. Sebagaimana disebutkan dalam surah asy-Syūrā [42]:36

---

<sup>111</sup> Manampiring, *Filosofi Teras*, 48–50.

dan Āli ‘Imrān [3]:159 yang menegaskan bahwa tawakkal bukan berarti pasrah tanpa usaha, melainkan kesadaran bahwa hasil dari setiap ikhtiar berada sepenuhnya dalam kehendak Allah Swt.<sup>112</sup>

Secara psikologis, dikotomi kendali dan tawakkal sama-sama menumbuhkan ketahanan mental dan keseimbangan batin. Keduanya mengajarkan individu untuk menerima keterbatasan manusiawi dan tidak terjebak dalam kecemasan terhadap hal-hal yang tidak bisa diubah. Bedanya, Stoikisme menekankan penerimaan melalui kekuatan rasio dan disiplin diri, sedangkan Islam menegaskannya melalui keimanan, doa dan pengakuan atas kehendak Allah Swt.

Dalam realitas kehidupan modern yang dipenuhi tekanan sosial sosial dan perfeksionisme, nilai tawakkal menjadi sangat relevan. Ibnu Qayyim al-Jauziyyah menyebut *tawakkal* sebagai ibadah hati yang mencakup pengharapan, kepercayaan dan penyerahan diri kepada Allah Swt. setelah usaha yang dilakukan.<sup>113</sup> Tawakkal mengajarkan keseimbangan antara ikhtiar dan penerimaan, sehingga seseorang tidak larut dalam kecemasan atas hasil yang belum tentu dapat dikendalikannya. Dalam dunia yang serba cepat dan penuh tuntutan, kesadaran bahwa segala sesuatu berada dalam kendali Allah Swt. memberi rasa tenang dan stabilitas emosional yang tidak bisa diberikan oleh rasionalitas semata. Tawakkal berfungsi layaknya dikotomi kendali dalam Stoikisme, namun dengan dimensi spiritual

---

<sup>112</sup> Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir Juz 4*, 251.

<sup>113</sup> Al-Jauziyyah, *Madarijus-Sālikīn* (Pendakian Menuju Allah): *Penjabaran Konkret “Iyyāka Na’budu Wa Iyyāka Nasta’īn,”* 190.

yang lebih dalam dengan menautkan manusia kepada Tuhannya, bukan hanya kepada ketenangan logis.

Dengan demikian, dikotomi kendali ataupun tawakkal sama-sama mengajarkan manusia untuk fokus pada hal-hal yang berada dalam jangkauan usaha dan menerima hal-hal yang berada di luar kekuasaan dirinya. Namun, Islam memberikan makna yang lebih paripurna melalui konsep tawakkal, karena tidak berhenti pada penerimaan rasional, melainkan berakar pada keyakinan akan kebijaksanaan Ilahi. Tawakkal bukan hanya strategi menghadapi ketidakpastian hidup, tetapi juga bentuk penghambaan yang menumbuhkan ketenangan, optimisme, dan keikhlasan hati dalam menghadapi setiap takdir yang ditetapkan Allah Swt.

### 3. *Amor Fati* dan *Qanā'ah*

Dalam Stoikisme, *amor fati* berarti mencintai takdir, yaitu sikap menerima setiap kejadian hidup, baik kesenangan maupun penderitaan. Dengan mencintai takdir, seseorang tidak hanya belajar menerima, tetapi juga menemukan makna dan ketenangan dalam setiap peristiwa. Sikap ini menumbuhkan rasa syukur bahkan terhadap hal yang tampak tidak menyenangkan, karena semua hal dianggap selaras dengan hukum alam yang mengatur kehidupan.

Konsep ini memiliki kesesuaian dengan nilai *qanā'ah* dalam Islam. *Qanā'ah* berarti merasa cukup dengan apa yang dimiliki dan ridha terhadap ketetapan Allah Swt. Sikap ini menuntun manusia untuk tidak berlebihan dalam keinginan, tidak kecewa terhadap apa

yang tidak dimiliki dan tidak sombong atas apa yang telah diperoleh.

Sebagaimana dijelaskan dalam surah an-Nahl [16]:97, Allah Swt. menjanjikan *hayātan tayyibah*, yaitu kehidupan yang baik bagi orang beriman dan beramal saleh. Imam Ath- Ṭabarī menjelaskan bahwa *hayātan tayyibah* sebagai kehidupan yang disertai disertai hati yang *qāni‘*, yakni rasa cukup dan ketenangan hati dalam menerima ketentuan Allah Swt. Dengan demikian, *qanā‘ah* tidak berarti pasrah tanpa usaha, melainkan kesadaran spiritual bahwa kebahagiaan sejati berasal dari penerimaan dan rasa syukur atas apa yang telah ditetapkan.<sup>114</sup>

*Amor fati* dan *qanā‘ah* memiliki persamaan, yaitu sama-sama mengajarkan manusia untuk menghadapi kenyataan hidup dengan hati yang tenang dan pikiran yang jernih. Keduanya membebaskan dari penderitaan akibat perlawanannya terhadap keadaan yang tidak dapat diubah. Namun, di balik kesamaannya, terdapat perbedaan di antara keduanya. *Amor fati* bersumber dari rasionalitas dan keteraturan alam semesta, sedangkan *qanā‘ah* berpijak pada keimanan kepada Allah Swt. sebagai pengatur segala takdir. Seseorang yang berjiwa *qanā‘ah*, sebagaimana dijelaskan oleh Syekh ‘Abd al-Qadir al-Jailani, yaitu selalu menerima dengan lapang dada apa yang telah diperoleh, disertai rasa syukur dan meninggalkan sifat serakah, sehingga tidak terus-menerus menginginkan tambahan dan hatinya tetap tenang.<sup>115</sup>

Dalam realitas kehidupan modern yang dipenuhi tekanan

---

<sup>114</sup> ath-Ṭabarī, *Tafsir ath-Ṭabari: Jāmi‘ al-Bayān ‘an Ta‘wīl Āy al-Qur’ān*, 17:315.

<sup>115</sup> Mughni, *Intisari Ajaran Syekh ‘Abd al-Qādir Al-Jailānī*, 45.

sosial dan ekspektasi yang seringkali tidak realistik, nilai *qanā'ah* menjadi relevan. *Qanā'ah* mengajarkan keseimbangan antara berusaha dan menerima hasil dengan hati yang ridha. Sikap ini menumbuhkan ketenangan batin, menghindarkan dari rasa iri dan gelisah, serta memperkuat rasa syukur dalam kehidupan. Dengan demikian, *amor fati* dan *qanā'ah* sama-sama menuntun manusia menuju ketenangan dan kebahagiaan batin. Namun, *qanā'ah* memberikan dimensi ilahiah yang lebih dalam, karena tidak hanya mengajarkan penerimaan terhadap takdir, tetapi juga cinta dan keyakinan kepada Sang Penentu takdir, yaitu Allah Swt.

#### 4. *Memento Mori* dan *Muhāsabah*

Dalam ajaran Stoikisme, *memento mori* berarti “ingatlah bahwa engkau akan mati.” Prinsip ini mengajarkan manusia untuk senantiasa mengingat kefanaan hidup dan mempersiapkan diri menghadapi kematian. Dengan kesadaran akan kematian, seseorang akan hidup lebih bermakna, tidak dikuasai oleh keserakahan, dan mampu memprioritaskan hal-hal yang benar-benar penting.<sup>116</sup>

Konsep ini memiliki kesesuaian dengan nilai *muhāsabah* dalam ajaran Islam. *Muhāsabah* berarti introspeksi diri, yaitu proses mengevaluasi amal, niat, dan sikap dalam kehidupan sehari-hari. Seorang mukmin dituntut untuk merenungkan kembali perbuatannya agar tidak terjebak dalam kelalaian dunia. Dalam al-Qur'an, perintah untuk melakukan *muhāsabah* tersirat dalam surah al-Hasyr [59]:18

---

<sup>116</sup> Dermawan, *Mindset Stoikisme*, 124.

yang menegaskan pentingnya kesadaran diri terhadap perjalanan hidup sebagai bentuk persiapan menuju akhirat.<sup>117</sup> Dengan demikian, *muhāsabah* tidak hanya melatih kesadaran moral, tetapi juga memperdalam hubungan spiritual dengan Allah Swt.

Kedua ajaran ini memiliki kesamaan, yaitu sama-sama menuntun manusia untuk hidup lebih sadar, bijaksana, dan terarah. Keduanya membantu individu memahami makna waktu, menumbuhkan rasa tanggung jawab, serta menghindarkan dari sikap lalai dan berlebihan dalam mengejar dunia. Namun, terdapat perbedaan di antara keduanya, yaitu *memento mori* berfokus pada refleksi rasional terhadap kematian sebagai bagian alami dari kehidupan, sedangkan *muhāsabah* berpijak pada kesadaran spiritual bahwa kehidupan dunia hanyalah persiapan menuju kehidupan akhirat. Dalam konteks ini, ‘Umar ibn al-Khaṭṭāb berpesan, “*hāsibū anfusakum qabla an tuhāsabū*,” yang berarti evaluasilah dirimu sebelum kelak engkau dihisab di akhirat.<sup>118</sup> Seorang mukmin yang ber-*muhāsabah* tidak hanya mengingat kematian, tetapi juga memperbaiki amal sebagai wujud taubat dan penyerahan diri kepada Allah Swt.

Dalam realitas kehidupan modern yang dipenuhi tekanan sosial, konsep *muhāsabah* menjadi sangat penting. Kebiasaan reflektif ini membantu manusia menemukan keseimbangan antara aktivitas

---

<sup>117</sup> Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, 14:129–130.

<sup>118</sup> Al-Jauziyah, *Madarijus-Sālikīn (Pendakian Menuju Allah): Penjabaran Konkret “Iyyāka Na'budu Wa Iyyāka Nasta'īn,”* 35.

dunia dan tujuan akhirat. Di era digital saat ini, banyak individu kehilangan waktu untuk merenung dan mengevaluasi diri, sehingga *muhāsabah* berfungsi sebagai ruang hening yang menenangkan batin. Dengan demikian, *memento mori* dan *muhāsabah* sama-sama menuntun manusia untuk hidup dengan kesadaran penuh. Namun, *muhāsabah* memberikan dimensi ilahiah yang lebih mendalam, karena tidak hanya mengingat kematian, tetapi juga menghidupkan kesadaran iman dan tanggung jawab spiritual di hadapan Allah Swt.

### **C. Kontemplasi Malik Badri dalam Perspektif al-Qur'an sebagai Koreksi Sekulerisme Stoikisme**

Perbandingan antara nilai-nilai Stoikisme dan ajaran al-Qur'an menunjukkan bahwa keduanya memiliki titik temu dalam hal pengendalian diri, kesabaran dan penerimaan terhadap realitas hidup. Namun, Stoikisme cenderung menekankan aspek rasional manusia, sementara al-Qur'an menghadirkan dimensi spiritual yang lebih mendalam. Pada titik inilah pemikiran Malik Badri menjadi relevan. Melalui konsep *tafakkur*, ia menawarkan pendekatan yang mampu menyatukan rasionalitas dan spiritualitas.

Dalam karyanya *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*, Malik Badri menjelaskan bahwa proses *tafakkur* berlangsung secara bertahap, sebagai berikut:

#### *1. Sensory Perception*

Tahap ini merupakan langkah awal dalam proses *tafakkur*, di mana manusia dikenalkan menggunakan pancaindra dan akalnya

untuk menyaksikan tanda-tanda kebesaran Allah Swt. dalam ciptaan dan peristiwa hidup. Pada tahap ini, manusia diajak untuk mengamati realita dengan kejernihan pikiran dan hati, sehingga setiap pengalaman yang dilihat ataupun didengar menjadi pintu kesadaran spiritual.<sup>119</sup> *Sensory perception* berfungsi sebagai fondasi psikospiritual, yang menuntun akal agar bekerja sejalan dengan hati dan ruh, menuju pengakuan terhadap keagungan Allah Swt.

Pengamatan ini bukan sekadar aktivitas berpikir, tetapi latihan kesadaran penuh yang mengasah kepekaan hati. Dalam pandangan Stoikisme, tahap ini berkaitan dengan pentingnya menjaga kejernihan persepsi dan ketenangan emosi. Konsep *apatheia* menekankan kejernihan persepsi dengan melepaskan diri dari pengaruh emosi negatif, misalnya marah, takut, dan cemas, sementara *dikotomi kendali* mengajarkan manusia untuk fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan, serta menerima dengan tenang hal-hal yang berada di luar kemampuannya. Keduanya melatih manusia agar mampu melihat realitas secara jernih, tanpa dikuasai dorongan emosional.

Kedua konsep tersebut sejalan dengan ajaran Islam tentang *qanā‘ah*, yaitu rasa cukup dan lapang dada terhadap segala ketentuan Allah Swt. Sikap *qanā‘ah* menumbuhkan ketenangan batin, menghindarkan manusia dari kegelisahan yang bersumber dari ambisi, serta menumbuhkan rasa syukur dalam setiap keadaan. Hal ini ditegaskan Allah Swt. dalam surah an-Nahl [16]: 78, berbunyi:

---

<sup>119</sup> Badri, *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*, 92.

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّنْ بُطُونِ أُمَّهِتُكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ

وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٧٨﴾

*“Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun dan Dia menjadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan, dan hati nurani agar kamu bersyukur.”<sup>120</sup>*

Menurut Wahbah al-Zuhailī dalam *Tafsīr al-Munīr*, ayat ini menjelaskan bahwa pendengaran, penglihatan dan hati merupakan tiga instrumen utama kesempurnaan manusia yang membedakannya dari makhluk lain. Manusia diberi kemampuan untuk memperoleh pengetahuan dan mengenal keagungan Allah Swt. Wahbah al-Zuhailī menegaskan bahwa rasa syukur atas nikmat akal dan indra adalah dengan menggunakannya secara benar dalam memahami tanda-tanda kekuasaan-Nya, bukan semata-mata untuk kesenangan dunia.<sup>121</sup>

Dengan demikian, manusia yang bersyukur ialah mereka yang memanfaatkan akalnya untuk menuntun hati mengenal Tuhan.

Dalam konteks kehidupan modern, tahap ini menjadi penting untuk melatih kejernihan persepsi dan ketenangan batin. Kesadaran untuk melihat realitas secara jernih tanpa dikuasai emosi atau ilusi media membantu mereka keluar dari kebingungan, kecemasan dan tekanan sosial yang sering mengganggu kesehatan mental.

Oleh karena itu, tahap *sensory perception* menjadi latihan awal bagi manusia untuk menyeimbangkan pengamatan inderawi dengan

<sup>120</sup> Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan*, Juz 11-20, 384.

<sup>121</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj* Jilid 7, trans. oleh Abdul Hayyie al Kattani (Jakarta: Gema Insani, 2013), 440.

kesadaran batin. Melalui kejernihan pengamatan (*apatheia*), kesadaran terhadap batas kendali (*dikotomi kendali*), dan penerimaan yang lapang (*qanā'ah*), manusia membangun fondasi ketenangan jiwa dan kesiapan spiritual.

## 2. *Appreciation*

Tahap *appreciation* mengarahkan manusia untuk memahami makna dan nilai dari setiap pengamatan. Pada tahap ini, akal tidak hanya mengenali fakta, tetapi mulai mengaitkannya dengan kebesaran dan kebijaksanaan Allah Swt. Dengan kata lain, manusia bergerak dari sekedar “melihat” menuju “memahami dengan kesadaran spiritual.” Tahap ini menuntun manusia untuk tidak berhenti pada pengenalan rasional terhadap ciptaan, tetapi melangkah lebih jauh pada penghayatan makna dan kebijaksanaan di balik setiap ciptaan. Kesadaran ini melahirkan rasa kagum dan takjub yang menuntun hati kepada Tuhan.

Pada titik ini, *tafakkur* tidak lagi sekedar aktivitas berpikir, tetapi menjadi perjalanan batin yang menyingkap makna Ilahi dari setiap fenomena yang disaksikan.<sup>122</sup> Al-Qur'an menggambarkan keadaan ini dalam surah Āli 'Imrān [3]:190–191:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاحْتِلَافِ الْيَلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولَئِكَ الْأَنْبَابِ (١٩٠) الَّذِينَ يَدْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَنَكَ فَقَنَا عَذَابَ النَّارِ (١٩١)

---

<sup>122</sup> Badri, *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*, 30.

*“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 memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), “Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia. Mahasuci Engkau. Lindungilah kami dari azab neraka.”<sup>123</sup>*

Menurut Wahbah al-Zuhailī, ayat ini menegaskan bahwa perenungan terhadap ciptaan langit dan bumi akan menumbuhkan kesadaran akan kebesaran, kekuasaan, dan kebijaksanaan Allah Swt. *Tafakkur* yang benar tidak hanya berpikir tentang ciptaan, tetapi mengantar hati untuk berdzikir, bersyukur dan mengagungkan Allah Swt.<sup>124</sup> Perenungan seperti ini menunjukkan penyatuan antara nalar dan iman, yang melahirkan ketenangan serta rasa takjub kepada Sang Pencipta.

Dalam konteks ini, Hasan al-Bashri berkata, *“Berpikir dan merenung sesaat lebih baik daripada qiyāmul lail (beribadah di waktu malam).”*<sup>125</sup> Ungkapan ini menegaskan bahwa kekuatan berpikir yang disertai kesadaran hati mampu menumbuhkan kedekatan dengan Allah Swt. secara mendalam, karena *tafakkur* adalah ibadah yang menghidupkan ruh dan menumbuhkan rasa syukur.

Tahap ini sejalan dengan konsep *amor fati*, yaitu kemampuan

---

<sup>123</sup> Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan*, Juz 1-10, 101.

<sup>124</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj Jilid 2*, trans. oleh Abdul Hayyie al Kattani (Jakarta: Gema Insani, 2013), 545.

<sup>125</sup> Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj Jilid 2*, 546.

mencintai dan menerima kehidupan dengan lapang dada. Namun dalam Islam, penerimaan tersebut berakar pada iman dan cinta kepada Allah Swt., bukan hanya pada ketenangan logis semata. Pada tahap ini manusia dituntun untuk menumbuhkan sikap syukur dan rasa cukup (*qanā'ah*) dalam setiap keadaan. Rasa syukur menjadi kekuatan batin yang menenangkan hati, sedangkan *qanā'ah* menumbuhkan ketenteraman jiwa dan menghindarkan manusia dari kegelisahan akibat ambisi berlebihan. Hal ini ditegaskan dalam firman Allah Swt. pada surah Ibrāhīm [14]:7:

وَإِذْ تَأْذَنَ رَبُّكُمْ لَيْسَ شَكْرُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَيْسَ كَفْرُمْ إِنَّ عَدَّاً يُنَزِّلُ شَدِيدًّا (7)

“Dan (ingatlah juga) tatkala Tuhanmu memaklumkan: ‘Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu; dan jika kamu kufur, sesungguhnya azab-Ku sangat pedih.’”<sup>126</sup>

Ayat ini mengajarkan bahwa syukur adalah sumber ketenangan dan keberkahan, serta menjadi kunci keseimbangan batin manusia. Dalam kehidupan yang penuh dengan modernitas, tahap ini menjadi latihan penting untuk menumbuhkan kesadaran dan keseimbangan diri. Di tengah tekanan sosial, kompetisi dan tuntutan pencapaian, *appreciation* mengajarkan untuk berhenti sejenak, merenungi makna hidup, serta mensyukuri segala hal yang dimiliki. Melalui kesadaran ini, seseorang belajar memandang kehidupan dengan bijak, menerima dengan lapang dada dan menemukan

---

<sup>126</sup> Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan*, Juz 11-20, 354.

ketenangan yang bersumber dari rasa syukur.

Oleh karena itu, tahap *appreciation* menjadi titik balik dalam proses *tafakkur*, di mana pengamatan berubah menjadi penghayatan, dan pengetahuan berkembang menjadi kesadaran spiritual. Pada tahap inilah manusia mulai menemukan makna di balik setiap ciptaan, menumbuhkan cinta kepada Sang Pencipta, serta membangun ketenangan jiwa, yang pada akhirnya menjadi fondasi bagi kesehatan mental dan kebahagiaan hidup.

### 3. *Awe-inspiring Contemplation*

Tahap *Awe-inspiring Contemplation* merupakan tahap ketika akal dan hati manusia menembus kesadaran rasional menuju pengenalan terhadap Sang Pencipta. Pada tahap ini, manusia tidak berhenti pada kekaguman terhadap ciptaan, tetapi mulai menyadari keberadaan Allah Swt. di balik setiap fenomena kehidupan. Inilah momen ketika refleksi berubah menjadi pengalaman spiritual yang mendalam. Kesadaran ini menumbuhkan rasa tunduk, tenang dan penuh penyerahan diri karena setiap peristiwa dipahami sebagai bagian dari kehendak Ilahi.<sup>127</sup>

Kesadaran tersebut menandai perubahan kesadaran spiritual, dari melihat dunia sebagai objek pengetahuan menuju pemaknaan hidup sebagai ruang perjumpaan dengan Allah Swt. Malik Badri menggambarkan tahap ini sebagai *spiritual awe*, yakni keadaan di mana hati manusia diliputi rasa takjub rendah hati dan cinta kepada

---

<sup>127</sup> Badri, *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*, 30–31.

Sang Pencipta. Sebagaimana dijelaskan dalam surah al-Baqarah [2]:155, berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخُوفِ وَالْجُوعِ وَنَفْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرْ

الصَّابِرِينَ ١٥٥

“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”<sup>128</sup>

Menurut Wahbah al-Zuhailī, ayat ini menegaskan bahwa Allah Swt. pasti akan menguji hamba-hamba-Nya dengan berbagai bentuk cobaan, bertujuan untuk menyaring kualitas keimanan dan melatih kesabaran orang beriman.<sup>129</sup> Melalui kesabaran disertai *tawakkal*, kita belajar untuk menyerahkan hasilnya kepada Allah Swt. dengan keyakinan bahwa setiap peristiwa yang terjadi mengandung rahmat. Dari kesabaran ini, lahir dua sikap yang sangat penting dalam Islam: sabar dan *ridhā* (penerimaan), yang menentramkan jiwa meski dalam menghadapi ujian.

Pada tahap ini, manusia memahami takdir bukan sebagai beban melainkan sebagai kasih sayang Allah Swt. kepada hamba-Nya. Kesadaran ini menggeser orientasi manusia dari *self-centered* menjadi *God-centered*, sehingga batin terbebas dari penderitaan psikis yang bersumber dari keinginan berlebih dan rasa takut kehilangan.<sup>130</sup>

<sup>128</sup> Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan, Juz 1-10*, 31.

<sup>129</sup> Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj Jilid 1*, 301-302.

<sup>130</sup> Badri, *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*, xxiv.

Konsep *muhāsabah* juga berfungsi sebagai alat untuk memperdalam penerimaan terhadap takdir dan menyucikan hati dari ketakutan, kecemasan atau penyesalan terhadap peristiwa hidup. Melalui *muhāsabah*, seseorang menilai amal dan memperbaiki hubungannya dengan Allah Swt., sehingga lebih lapang dalam menerima takdir sebagai rahmat-Nya. Sebagaimana Allah Swt. berfirman dalam surah al-*Hasyr* [59]:18, berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلَا تُنْظِرُ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِعَدْ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ حَسِيرٌ عَلَىٰ مَا يَعْمَلُونَ

(59)

“Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.”<sup>131</sup>

Ayat ini berisi ajakan untuk introspeksi diri sebelum dihisab oleh Allah Swt., sebuah prinsip dasar dalam ajaran Islam yang mendorong manusia agar tidak lalai terhadap amalnya. Ayat ini adalah bentuk kasih sayang Allah Swt., karena dengan *muhāsabah*, manusia dapat memperbaiki kesalahannya di dunia sebelum menghadapi pertanggungjawaban di akhirat.<sup>132</sup>

Dalam perspektif Stoikisme, tahap *Awe-inspiring Contemplation* sejalan dengan prinsip *dikotomi kendali*, yaitu

<sup>131</sup> Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan*, Juz 21-30, 809.

<sup>132</sup> Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, 14:129–130.

kemampuan diri dalam mengatur hal-hal yang mampu dikendalikan. Ketenangan muncul ketika seseorang menyadari keterbatasannya dan menyerahkan kepada Allah Swt. selaras dengan konsep sabar dan *tawakkal*. Namun, *tafakkur* dalam Islam melampaui cara berpikir rasional ala Stoikisme. Jika Stoikisme mengajarkan manusia untuk menerima takdir secara logis, maka Islam mengajarkan untuk menerima takdir dengan cinta dan keyakinan bahwa di balik setiap peristiwa pasti ada hikmah dari Allah Swt.

Prinsip *Memento Mori* dalam Stoikisme juga mengingatkan kita untuk selalu sadar akan keterbatasan hidup dan kematian sebagai bagian dari kehidupan. Prinsip tersebut selaras dengan *muḥāsabah*, karena *muḥāsabah* juga mengajak manusia merenungi hidup, mengoreksi amal, dan mengingat akhirat (kematian) sebagai cara untuk menyucikan hati dan memperbaiki diri.

Realitas kehidupan modern yang dipenuhi tekanan sosial dan tuntutan kesempurnaan diri menjadikan tahap ini memiliki makna yang penting. Tahap ini membantu seseorang keluar dari sikap yang terlalu fokus pada diri sendiri, seperti keinginan untuk selalu terlihat sempurna, diakui dan tidak ingin kalah. Sikap seperti itu sering menjadi sumber kegelisahan dan stres. Melalui *tafakkur*, mereka belajar untuk lebih berpusat pada Allah Swt., menerima setiap peristiwa hidup dengan hati yang tenang. Ketenangan ini bukan berarti menyerah pada keadaan, tetapi lahir dari kesadaran bahwa hidup dan segala ujian ada dalam kasih sayang serta kendali Allah Swt.

Oleh karena itu, *Awe-inspiring Contemplation* menjadi tahap ketika *tafakkur* mencapai kedalaman spiritual yang sesungguhnya. Penghayatan rasional berubah menjadi pengalaman batin yang melahirkan kesabaran, *tawakkal*, dan kesadaran akan kefanaan hidup. Pada titik ini, manusia menemukan kedamaian sejati, bukan karena bebas dari ujian, melainkan karena hatinya damai di bawah naungan kehendak Allah Swt. Inilah puncak ketenangan jiwa dan fondasi kesehatan mental.

#### 4. *Spiritual Cognition*

Tahap ini merupakan puncak dari proses *tafakkur* ketika akal, hati dan ruh mencapai keselarasan penuh dalam kesadaran akan kehadiran Allah Swt. Pada tahap ini, manusia tidak lagi hanya memahami atau menerima takdir, tetapi menghayati setiap peristiwa hidup sebagai bentuk kasih sayang Allah Swt. Kesadaran ini menumbuhkan rasa tenang yang mendalam, karena manusia melihat seluruh kehidupannya sebagai bagian dari rencana Allah Swt. yang penuh hikmah.

Malik Badri menggambarkan keadaan ini sebagai kesadaran tertinggi dalam *tafakkur*, yaitu saat individu mampu melihat segala sesuatu dengan pandangan tauhid, bahwa tidak ada yang terjadi tanpa kehendak Allah Swt., dan bahwa seluruh fenomena kehidupan merupakan sarana menuju kedekatan dengan-Nya.<sup>133</sup> Sebagaimana Allah Swt. berfirman dalam surah Qāf [50]:16, berbunyi:

---

<sup>133</sup> Badri, *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*, 31.

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوْسُوْسُ بِهِ ۝ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ

حَبْلِ الْوَرِيدِ ۝

“Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dan mengetahui apa yang dibisikkan oleh dirinya. Kami lebih dekat kepadanya daripada urat lehernya.”<sup>134</sup>

Menurut Wahbah al-Zuhailī, ayat ini menegaskan bahwa Allah Swt. mengetahui segala sesuatu tentang manusia, bahkan bisikan hati dan lintasan pikirannya yang paling tersembunyi. Ungkapan “*lebih dekat dari urat lehernya*” bermakna kedekatan Allah Swt. dalam pengetahuan dan pengawasan, bukan kedekatan fisik. Ayat ini, menurut al-Zuhailī, menumbuhkan dua perasaan: takut bagi mereka yang lalai dan damai bagi orang beriman yang sadar akan pengawasan Allah Swt.<sup>135</sup> Ayat ini mencerminkan kesadaran *muraqabah*, yaitu ketika manusia menyadari kehadiran Allah Swt. dalam setiap detik kehidupannya.

Tahap ini menggambarkan puncak kestabilan jiwa, di mana manusia mampu menerima, memaknai dan mengelola setiap emosi dengan keimanan yang matang. Dalam kehidupan modern yang penuh dengan tekanan sosial, perbandingan diri dan kecemasan sosial, kesadaran spiritual ini menjadi benteng psikologis yang menenangkan. Tidak lagi mencari kebahagiaan dari pengakuan luar, tetapi menemukan kedamaian melalui kedekatan dengan Allah Swt.

<sup>134</sup> Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan*, Juz 21-30, 758.

<sup>135</sup> Az-Zuhaili dan Kattani, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj* Jilid 13, 517-520.

Tahap *Spiritual Cognition* juga menjadi solusi psikospiritual terhadap kesehatan mental. Kesadaran akan kehadiran Allah Swt. menumbuhkan sikap *muraqabah*, yaitu kesadaran terus-menerus bahwa Allah Swt. senantiasa mengawasi dan menyertai setiap langkah manusia. Kesadaran tersebut mendorong seseorang untuk menjaga amal, memperbaiki niat dan menjadikan setiap aktivitas duniawi sebagai bentuk ibadah.<sup>136</sup>

Pada tahap ini, seseorang tidak lagi terjebak dalam validasi eksternal seperti “*likes*” atau pengakuan sosial, melainkan menemukan nilai diri dalam pandangan Allah Swt. Inilah bentuk ketenangan yang sejati, sebagaimana dijelaskan dalam surah *ar-Ra‘d* [13]:28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطَمِّنُ فُؤُلُوْجُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمِنُ الْفُؤُلُوبُ ﴿٢٨﴾

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”<sup>137</sup>

Ayat ini menjadi inti dari kesehatan mental Islami, yaitu ketenangan tidak bersumber dari pelarian atau kontrol total atas keadaan, melainkan dari pengakuan dan hubungan yang utuh dengan Sang Pencipta.

Tahap *Spiritual Cognition* mencerminkan kondisi mental yang

---

<sup>136</sup> Lukman Hakim, Fauzi Saleh, dan Muhammad Zaini, “Konsep Muraqabah dan Pencapaian Personalitas Kolektif dalam Pemikiran Tasawuf Muhammad Fethullah Gulen,” *Substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin* 26, no. 2 (Oktober 2024): 180–181, <https://doi.org/10.22373/substantia.v26i2.23688>.

<sup>137</sup> Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan*, Juz 11-20, 350.

sehat dan seimbang. Dalam pandangan psikospiritual Malik Badri, seseorang yang telah mencapai tahap ini bukan berarti bebas dari ujian, tetapi mampu menghadapinya dengan kesadaran, kesabaran dan keyakinan penuh. Dia mampu mengelola emosi tanpa kehilangan arah spiritual, menghadapi kegagalan tanpa kehilangan makna dan menerima keberhasilan tanpa kesombongan.

Dengan demikian, *Spiritual Cognition* menjadi perpaduan antara akal, hati dan ruh, yaitu sebuah keseimbangan yang mengembalikan manusia pada fitrahnya. Tahap ini adalah bentuk *healing*, bukan hanya menenangkan pikiran, tetapi juga menyembuhkan kegelisahan eksistensial melalui hubungan yang mendalam dengan Allah Swt. Pada akhirnya, tahap ini menegaskan bahwa kesehatan mental dalam Islam tidak berhenti pada kestabilan emosi atau ketenangan pikiran, tetapi juga tentang ketundukan spiritual yang melahirkan kebahagiaan hakiki. Inilah puncak tertinggi dari *tafakkur*, ketika manusia tidak lagi dapat mencari kedamaian di luar dirinya, tetapi menemukannya dalam kesadaran akan kehadiran Allah Swt. di setiap aspek kehidupan.

Nilai-nilai Stoikisme dan ajaran al-Qur'an sama-sama menuntun manusia menuju ketenangan batin melalui pengendalian diri, kesabaran dan penerimaan terhadap takdir. Namun, al-Qur'an menawarkan pandangan yang lebih menyeluruh karena tidak hanya berfokus pada kemampuan berpikir rasional, tetapi juga menumbuhkan hubungan yang hidup antara manusia dan Tuhan. Jika Stoikisme mengajarkan ketenangan

melalui nalar dan pengendalian emosi, maka al-Qur'an membimbing manusia mencapai kedamaian sejati dengan menyeimbangkan akal, hati, dan ruh dalam kesadaran akan kehadiran Allah Swt.

Melalui konsep *tafakkur*, Malik Badri mempertemukan antara rasionalitas yang ditekankan Stoikisme dengan spiritualitas yang diajarkan al-Qur'an. *Tafakkur* bukan hanya aktivitas berpikir, melainkan perjalanan batin yang mengajak manusia untuk mengenal dirinya, merenungi makna hidup dan menemukan ketenangan melalui kedekatan dengan Allah Swt. *Tafakkur* menjembatani antara akal dan iman, sekaligus tawaran solusi spiritual dalam menghadapi tekanan hidup dan kegelisahan mental di era modern.

## BAB IV

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, penelitian ini menghasilkan kesimpulan yang dirangkum ke dalam dua poin utama:

1. Prinsip Stoikisme seperti *apatheia* (pengendalian emosi), *dikotomi kendali, amor fati*, dan *memento mori* memiliki kesamaan dengan nilai-nilai Qur’ani yang menekankan sabar, *tawakkal, qanā’ah* dan *muḥāsabah*. Namun, Stoikisme bersifat rasional dan sekuler, sedangkan al-Qur’an menegaskan bahwa ketenangan batin sejati hanya dapat dicapai melalui hubungan spiritual dengan Allah Swt. Dengan demikian, al-Qur’an memberikan dimensi transendental yang melengkapi keterbatasan pandangan Stoikisme dalam memahami ketenangan jiwa.
2. Proses kontemplasi (*tafakkur*) yang meliputi tahapan *sensory perception, appreciation, awe-inspiring contemplation* dan *spiritual cognition* mengajarkan integrasi antara akal dan hati. *Tafakkur* menuntun manusia dari kesadaran rasional menuju kesadaran spiritual yang melahirkan ketenangan sejati. Dengan demikian, konsep *tafakkur* Malik Badri bukan hanya menawarkan keseimbangan antara rasionalitas dan spiritualitas, tetapi juga menjadi alternatif pendekatan psikospiritual Qur’ani yang mampu menjawab tantangan kesehatan mental.

## **B. Saran**

Setelah melalui beberapa proses pembahasan mengenai nilai-nilai Stoikisme dalam perspektif al-Qur'an serta pemikiran Malik Badri tentang kesehatan mental, penulis merasa perlu mengemukakan beberapa saran yang diharapkan dapat berguna untuk pengembangan penelitian serupa di masa mendatang. Pada penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan kajian ini dengan melibatkan responden melalui wawancara atau survei lapangan guna memperoleh data empiris mengenai kondisi kesehatan mental, serta menilai sejauh mana nilai-nilai Qur'ani berperan dalam membantu mereka mengelola tekanan psikologis di era modern.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. *The Power of MUHASABAH Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*. Medan: Perdana Publishing, 2016.
- Abdussamad, Zuchri. *Metode Penelitian Kualitatif*. 1 ed. Makassar: CV. Syakir Media Press, 2021.
- Al-Farmawi, Abd. Al-Hayy. *Metode Tafsir Mawdhu 'iy*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1994.
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. *Madarijus-Sālikīn (Pendakian Menuju Allah)*: *Penjabaran Konkret “Iyyāka Na‘budu Wa Iyyāka Nasta‘īn.”* Diterjemahkan oleh Kathur Suhardi. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1998.
- Al-Qur'an, Tim Penyempurnaan Terjemahan. *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan, Juz 1-10*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019.
- Al-Qur'an, Tim Penyempurnaan Terjemahan. *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan, Juz 11-20*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019.
- . *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan, Juz 21-30*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019.
- Ambarawaty, Putri Rahayu Dewi. "Generasi Z dan Kesehatan Mental." 2024. <https://staiddi-parepare.ac.id/galeri/generasi-z-dan-kehatan-nental-oleh-putri-oleh-rahayu-dewi-ambarwati-mahasiswa-stai-ddi-parepare/>.
- Asfahānī, Al-Rāghib al-. *Mufradāt Fī Gharībil Qur'ān (Kamus Al-Qur'an)*. Diterjemahkan oleh Ahmad Zaini Dahlan. Jilid 2. Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017.

- Askar, S. *Kamus Arab-Indonesia Al-Azhar: Terlengkap, Mudah & Praktis*. Jakarta: Senayan Publishing, 2009.
- Aurelius, Marcus. *Meditations*. Diterjemahkan oleh Gregory Hays. New York: Modern Library, 2022.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj Jilid 1*. Diterjemahkan oleh Abdul Hayyie al Kattani. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- \_\_\_\_\_. *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj Jilid 2*. Diterjemahkan oleh Abdul Hayyie al Kattani. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- \_\_\_\_\_. *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj Jilid 7*. Diterjemahkan oleh Abdul Hayyie al Kattani. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- Az-Zuhaili, Wahbah, dan Abdul Hayyie al Kattani. *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj Jilid 13*. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- Badri, Malik. *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. Diterjemahkan oleh Abdul Wahid Lu'lu'a. London: International Institute of Islamic Thought (IIT), 2000.
- \_\_\_\_\_. *The Dilemma of Muslim Psychologists*. 1 ed. London: MWH London Publisher, 1979.
- Dermawan, Salim. *Mindset Stoikisme*. 2 ed. Yogyakarta: Penerbit Kita, 2025.
- Dimock, Michael. “Defining Generations: Where Millennials End and Generation Z Begins.” Pew Research Center, 2019. <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>.
- Ghazali, Ziyadul Ifdhal. “Nilai-Nilai Kepemimpinan Pendidikan Islam Dalam Filsafat Stoikisme: Analisis Terhadap Buku Filosofi Teras Karya Henry

- Manampiring.” *Al-Abshar: Journal of Islamic Education Management* 2, no. 2 (Desember 2023): 156–75. <https://doi.org/10.58223/al-abshar.v2i2.96>.
- Hadi, Sopyan. *Konsep Sabar dalam Al-Qur'an*. Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Humaniora, 2018. <https://doi.org/10.33753/madani.v1i2.25>.
- Hakim, Lukman, Fauzi Saleh, dan Muhammad Zaini. “Konsep Muraqabah dan Pencapaian Personalitas Kolektif dalam Pemikiran Tasawuf Muhammad Fethullah Gulen.” *Substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin* 26, no. 2 (Oktober 2024): 178. <https://doi.org/10.22373/substantia.v26i2.23688>.
- Haloho, Efti Sara br, Novri Azzahra Batubara, Eva Sortariani Situmorang, dan Bahrudi Efendi Damanik. “Kesehatan Mental di Kalangan Remaja Akibat Overexposure Media Sosial: Studi Literatur dan Wawancara Gen Z.” *Ciencias: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan* 8, no. 2 (2025). <https://doi.org/10.70942/ciencias.v8i2.287>.
- Hamdan, Ali, dan Miski. “Dimensi Sosial dalam Wacana Tafsir Audiovisual: Studi atas Tafsir Ilmi, ‘Lebah Menurut al-Qur'an dan Sains,’ Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an Kemenag RI di Youtube.” *RELIGIA*, 23 Oktober 2019, 248. <https://doi.org/10.28918/religia.v22i2.2190>.
- Hanifah, Nur, Fitrawati, dan Kusnadi. “Metodologi Tafsir Tematik.” *Al-Mubarak* 9, no. 2 (2024). <https://doi.org/10.47435/al-mubarak.v7i1>.
- Health, Center for Reproductive, University of Queensland, dan Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. *Indonesia – National Adolescent*

- Mental Health Survey (I-NAMHS) Report.* 1 ed. Yogyakarta: Center for Reproductive Health, 2022.
- Ilhami, Maulida, dan Ganjar Eka Subakti. “Islam dan Filsafat Stoisme: Kajian Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring.” *Cakrawala: Jurnal Studi Islam* 18, no. 1 (Juni 2023): 39–48. <https://doi.org/10.31603/cakrawala.8399>.
- Kamalia, Malikhatul. *Makna Qana’ah dan Implementasinya di Masa Kini (Kajian Tafsir Tahlili QS. Al-Hajj, 22: 36).* 3, no. 1 (t.t.).
- Kasma, Cut Puja, Hasyimyah Nasution, dan Abrar M. Dawud Faza. “Pengendalian Diri Menurut Filsafat Stoikisme (Analisis terhadap Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring).” *TSAQOFAH* 3, no. 5 (September 2023): 1002–10. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v3i5.1759>.
- Katsir, Isma’il Ibnu. *Tafsir Ibnu Katsir Juz 4.* Diterjemahkan oleh Bahrun Abu Bakar. Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2000.
- Kertati, Indra. “Wawasan Kebangsaan Generasi Gen-Z.” *Mimbar Administrasi* 13, no. 18 (2018).
- Limbong, Ayu Miranda, dan Masduki Asbari. *Filosofi Teras: Filsafat Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini.* 03, no. 04 (2024).
- Mahmudi, Zaenul. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Fakultas Syariah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.* 2022.
- Manampiring, Henry. *Filosofi Teras.* 25 ed. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara, 2018.
- Melati, Sri, Ahmad Zuhri, dan Jufri Naldo. “Qanā‘ah dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Jiwa Menurut Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar.” *Al-Fahmu:*

- Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 4, no. 2 (September 2025): 634–48.  
<https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i2.626>.
- Mughni, Abdul. *Intisari Ajaran Syekh 'Abd al-Qādir Al-Jailānī*. Surabaya: Pustaka Media, 2015.
- Muhammad, Abdullah Bin. *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 8*. Diterjemahkan oleh Abdul Ghoffar. Bogor: Pustaka Imam Syafi'i, 2004.
- Muttaqin, Zainal, Amaliatussolkhah, Desty Rahmawati, dan Ach. Shodiqil Hafil. “Muḥāsabah Al-Qur'an: Penafsiran dan Penerapannya sebagai Self Healing Manusia Modern.” *IJHSS: Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences* 4, no. 2 (2023).
- Nabila, Laili Nurin, Fahrizal Putra Utama, Alif Ahya Habibi, dan Ifa Hidayah. “Aksentuasi Literasi pada Gen-Z untuk Menyiapkan Generasi Progresif Era Revolusi Industri 4.0.” *Journal of Education Research* 4, no. 1 (Februari 2023): 28–36. <https://doi.org/10.37985/jer.v4i1.113>.
- Naisābūrī, Muslim bin al-Hajjāj al-. *al-Jāmi 'al-Saḥīḥ (Saḥīḥ Muslim)*. Disunting oleh Muhammad Zuhair Al-Nasir. Beirut: Dār Ṭawq al-Najāh, 2012.
- Nawawī, Yahyā bin Syaraf al-. *Riyāḍ al-Ṣāliḥīn*. 1 ed. With Maher Yassin al-Fahl. Damaskus: Dār Ibn Kaṭīr, 2007.
- Organization, World Health. “Mental Health of Adolescents.” 2025.  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.
- Priyanto, Rohman. “Memento Mori: Menjadi Stoik yang Islami.” Kuliah Al Islam, 2023. <https://kuliahalislam.com/memento-mori-menjadi-stoik-yang-islami/>.

- Rahmadani Nasution, Jihan Arrizqi Lubis, Sitiara Aulya Putri, dan Wan Adelia Adella. “Peran Ibadah Dalam Mengatasi Kecemasan dan Depresi Dikalangan Gen-Z Beragama Islam.” *JRPP: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran* 7, no. 4 (2024).
- Rahmadhanty, Rafiqah, Richa Dwi Rahmawati, Vivik Shofiah, Khairunnas Rajab, dan Triska Gustiwi. “Psikoterapi Tawakkal: Implementasi Terapi berdasarkan konsep Tawakkal dalam Islam.” *Psychology Journal of Mental Health* 4, no. 2 (Januari 2023): 81–91. <https://doi.org/10.32539/pjmh.v4i2.75>.
- Rahmadi. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Kalimantan: Antasari Press, 2011.
- Rahman, Fathur, Ahmad Yusam Thobroni, dan Abdillah Theofany Farozdaq. “Pemaknaan Kembali QS. Al-Hasyr :18 sebagai Tujuan Pendidikan Islam yang Adaptif dalam Menyongsong Generasi Khairu Ummah.” *Jurnal Kependidikan Islam* 13, no. 1 (Februari 2023): 65–75. <https://doi.org/10.15642/jkpi.2023.13.1.65-75>.
- Rahman, Taufik, Lola Pertiwi, dan Ariyandi Batubara. “Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme.” *Jurnal Riset Agama* 2, no. 3 (Desember 2022): 151–65. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i3.19326>.
- Ramadani, Annisa Tri. “Konsep Pengendalian Diri dalam Perspektif Filsafat Stoisme sebagai Pijakan Menjalani Kehidupan.” *Gunung Djati Conference Series*, 24 (2023).

- Ramadhanty, Citra. "Implementasi Qana'ah Terhadap Rasa Rendah Diri (Inferiority)." *Nathiqiyah* 6, no. 1 (Juni 2023): 26–33. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v6i1.743>.
- RI, Departemen Agama. *Al-Qur'an dan Tafsirnya (Edisi yang Disempurnakan)*. Jakarta: Widya Cahaya, 2011.
- Rohman, Kafi Khubir. "Konsep Qanā'ah Dalam Al-Qur'ān (Studi Komparatif Tafsīr al-Tabarī dan Tafsīr Wahbah al-Zuhailī)." Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2023. [http://digilib.uinsa.ac.id/65041/2/KAFI%20KHUBIR%20ROHMAN\\_E73219053.pdf](http://digilib.uinsa.ac.id/65041/2/KAFI%20KHUBIR%20ROHMAN_E73219053.pdf).
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Vol. 1. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- \_\_\_\_\_. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Vol. 9. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- \_\_\_\_\_. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Vol. 14. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- \_\_\_\_\_. *Wawasan al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan, 1996.
- Simangunsong, Ali Abdurahman. "KONSEP PENGENDALIAN DIRI FILSAFAT STOIKISME DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN." Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2024.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. 19. Bandung: Alfabeta, 2013.

Syifa, Khellaviani. "Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z." *Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities (IJBITH)* 1, no. 1 (2024).

Ṭabarī, Abū Ja‘far Muḥammad bin Jarīr ath-. *Tafsir ath-Ṭabari: Jāmi‘ al-Bayān ‘an Ta’wīl Āy al-Qur’ān*. Diterjemahkan oleh Ahsan Askan. Vol. 17. Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.

Twenge, Jean. *iGen: Why Today’s Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*. New York: Atria Books, 2017.

Waluyojati, Mashita Putri dan Darsista Irma Swari. "Peran Psikologi Tasawuf Mengenai Kesehatan Mental dan Spiritualitas Generasi Z Pada Era Digital." *Mutiara : Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah* 2, no. 4 (Juli 2024): 199–209. <https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i4.1484>.

Wanti, Eka Ariska, dan Subiyantoro. "Manajemen Evaluasi (Muhasabah) Diri." *JURNAL LENTERA : Kajian Keagamaan, Keilmuan Dan Teknologi* 21, no. 2 (2022). <https://doi.org/10.29138/lentera.v21i2.812>.

Wibowo, A. Setyo. *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme*. Yogyakarta: PT. Kanisius, 2019. <https://ipusnas2.perpusnas.go.id/read-book>.

Wikipedia: The Free Encyclopedia. "Malik Badri." Diakses 2 November 2025. [https://en.wikipedia.org/wiki/Malik\\_Badri](https://en.wikipedia.org/wiki/Malik_Badri).

Zaid, Muhammad Muhibb al-Din Abu. *Ma‘ālim al-Dīn min Aḥādīth al-Ṣādiq al-Amīn*. 1. Beirut: Dar Masyariq al-Anwar li al-Baḥth al-‘Ilmi, 2013. ‘Arabiyyah, Majma‘ al-Lughah al-. *Al-Mu‘jam al-Wasīt*. Vol. 2. Cairo: Dār al-Da‘wah, 2004.



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



## A. Identitas Pribadi

## B. Riwayat Pendidikan

## Pendidikan Formal

2008 – 2009 : TK Al-Fath

2009 – 2015 : SD Negeri Sukaluyu IV

2015 – 2018 : SMP Negeri 1 Karawang Barat

2018 – 2019 : SMA Negeri 6 Karawang Barat

2019 – 2022 : SMA Darul Ulum 1 Jombang

## Pendidikan Non-Formal

2019 – 2022 : Pondok Pesantren Darul ‘Ulum Peterongan Jombang

2022 – 2023 : Ma’had al-Jami’ah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

2024 – 2025 : Pondok Pesantren Darul Qur'an wa At-Tahfidz



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
FAKULTAS SYARIAH

Terakreditasi "A" SK BAN-PT Depdiknas Nomor : 157/BAN-PT/Ak-XVI/S/VI/2013 (Al Ahwal Al Syakhshiyah)  
Terakreditasi "B" SK BAN-PT Nomor : 021/BAN-PT/Ak-XIV/S/VI/III/2011 (Hukum Banis Syariah)  
Jl. Gajayana 50 Malang 65144 Telepon (0341) 559399, Faksimile (0341) 559399  
Website: <http://syariah.uin-malang.ac.id/>

BUKTI KONSULTASI

Nama : Novantio Alfī Ramadhan  
NIM/Jurusan : 220204110038/ Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Dosen Pembimbing : Dr. H. Khoirul Anam, Lc., M.H.  
Judul Skripsi : Analisis Nilai-Nilai Stoikisme Dalam Al-Qur'an: Perspektif  
Kontemplasi Malik Badri

No	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf
1.	28 Mei 2025	Konsultasi Judul Skripsi	
2.	7 Agustus 2025	Konsultasi Proposal Skripsi	
3.	3 September 2025	ACC Proposal Skripsi	
4.	21 September 2025	Revisi BAB I dan II	
5.	10 Oktober 2025	ACC BAB I dan II	
6.	18 Oktober 2025	Konsultasi BAB III	
7.	29 Oktober 2025	ACC BAB III	
8.	01 November 2025	Konsultasi BAB IV	
9.	04 November 2025	ACC BAB IV	
10.	06 November 2025	ACC BAB I-IV	

Malang, 06 November 2025  
Mengetahui  
a.n Dekan  
Ketua Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Ali Hamdan, M.A., Ph.D.  
NIP 197601012011011004