

REVIEW PAPER

Islam dan Filsafat Stoisisme: Kajian Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring

Maulida Ilhami¹ , Ganjar Eka Subakti¹

¹ Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

 maulidailhamizi@upi.edu

 [10.31603/cakrawala.8399](https://doi.org/10.31603/cakrawala.8399)

ABSTRACT

Kata Kunci:
Amor fati;
Filosofi Teras;
Nilai Islam;
Stoisisme

The philosophy of Stoicism centers on the primary principle of living in harmony with nature. This research aims to elucidate the relationship between the values in Stoic philosophy, as found in Henry Manampiring's book 'Filosofi Teras,' and the values inherent in Islamic teachings. Conducted as a literature review, this research employs qualitative methods and descriptive analysis. The findings reveal connections and similarities between the values of Stoicism and Islam, despite their distinct philosophical foundations. The Stoic recommendation to live in harmony with nature aligns with the Islamic concept of 'sunnatullah.' Similarly, the Stoic principle of 'amor fati,' meaning love for destiny, resonates with Islamic concepts such as destiny, trust, husnudzon (positive assumptions), and sincerity. Furthermore, both Stoicism and Islam share similar perspectives on death.

ABSTRAK

Article Info:
Submitted:
24/12/2022
Revised:
17/05/2023
Published:
28/06/2023

Filsafat stoisisme memiliki prinsip utama yaitu hidup selaras dengan alam. Penelitian ini bertujuan untuk memaparkan keterkaitan nilai-nilai dalam filosofi stoisisme yang terdapat dalam buku Filosofi Teras karya Henry Manampiring dengan nilai-nilai yang ada dalam ajaran Islam. Penelitian literatur ini dilakukan dengan metode kualitatif dan dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat keterkaitan dan persamaan antara nilai-nilai dalam filosofi stoisisme dengan Islam, meskipun keduanya memiliki dasar kebijakan yang berbeda. Anjuran hidup selaras dengan alam yang ada dalam filosofi stoisisme memiliki persamaan dengan konsep sunnatullah dalam ajaran Islam. *Amor fati* yang bermakna mencintai takdir juga sejalan dengan konsep takdir, tawakal, husnudzon, dan ikhlas. Selain itu, stoisisme dan Islam memiliki kesamaan cara pandang terhadap kematian.

PENDAHULUAN

Stoisisme pertama kali dikenalkan oleh seorang tokoh pada 2000 tahun lalu yang bernama Zeno. Stoisisme yang dikenal banyak orang sebagai filsafat untuk mewujudkan hidup yang damai justru ditemukan dalam situasi yang kacau. Stoisisme merupakan filsafat yang cukup berbeda dari kebanyakan filsafat lain yang bersifat abstrak. Stoisisme

bersifat *practical* dan sangat mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Manampiring, 2018). Karena sifatnya yang universal, stoisisme masih sangat relevan untuk diterapkan dalam kehidupan modern sampai saat ini oleh semua kalangan tanpa ada batasan usia, ras, agama, dan kebudayaan meskipun filsafat ini merupakan ajaran kuno.

Dalam perkembangannya stoisisme pernah mengalami masa-masa redup hingga akhirnya pada abad ke-21 ini nilai-nilai stoisisme mulai populer kembali dengan mulai banyaknya buku-buku stoisisme yang beredar di berbagai belahan dunia. Stoisisme dianggap sebagai filsafat Yunani kuno yang mempunyai pengaruh dan keberhasilan yang besar (Hermawan, 2022). Nilai-nilai yang terkandung dalam filsafat ini sangat cocok diterapkan pada kehidupan khususnya dalam membentuk mental yang sehat dan manajemen stres. Di Indonesia sendiri, filsafat stoisisme mulai dikenal melalui buku *Filosofi teras* karangan Henry Manampiring yang juga menjadi sumber teori nilai-nilai stoisisme dalam penelitian ini. Henry Manampiring mengemas nilai dan contoh penerapan stoisisme dalam kehidupan sehari-hari dengan ringan dan relevan sehingga mudah dipahami oleh pembaca.

Stoisisme mengutamakan penggunaan rasio atau nalar yang sesuai dengan prinsip utamanya yaitu “hidup selaras dengan alam” (Syarifuddin et al., 2021). Selain itu, stoisisme juga menganut konsep *amor fati* yang berarti mencintai takdir (Manampiring, 2018). Salah satu penelitian sejenis adalah kajian Fajrin et al. (2022) yang mengungkapkan bahwa psikologi sufi dan filsafat stoisisme memiliki dasar kebijaksanaan yang berbeda, meskipun terdapat kesamaan pendapat bahwa untuk menciptakan hidup yang tenteram diperlukan adanya pengendalian persepsi sebagai pengendalian diri yang paling dasar. Lebih lanjut, belum terdapat penelitian yang membahas mengenai nilai-nilai filsafat stoisisme dengan Islam. Penelitian ini bertujuan untuk memaparkan keterkaitan antara nilai-nilai dalam filsafat stoisisme yang terdapat dalam buku *Filosofi teras* karya Henry Manampiring dengan ajaran agama Islam. Selain itu, adanya penelitian ini juga diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran bahwa Islam memiliki nilai yang indah yang apabila diterapkan dalam kehidupan sehari-hari maka akan memberikan dampak positif terhadap kehidupan pribadi manusia.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan cara melakukan analisis terhadap buku ‘*Filosofi Teras*’ karya Henry Manampiring dan beberapa literatur lain yang membahas tentang stoisisme serta konsep ajaran Islam. Data primer diperoleh dari hasil-hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan topik penelitian. Subjek dalam penelitian ini adalah buku *Filosofi Teras*. Adapun objek dalam penelitian ini adalah nilai-nilai Stoisisme dan komparasinya dengan ajaran agama Islam.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis dengan metode deskripsi terhadap sumber-sumber literatur yang dilakukan dengan memberikan gambaran secara jelas dan

terstruktur pada naskah yang menjadi objek penelitian. Penelitian yang dilakukan dengan cara deskriptif bertujuan untuk memberikan pemaparan atau mendeskripsikan semua pertanyaan dalam penelitian (Zellatifanny & Mudjiyanto, 2018). Interpretasi terhadap data yang ada dilakukan dengan menggunakan metode konten analisis yang diperuntukkan untuk manuskrip atau dokumen (Raco, 2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Filsafat stoisisme

Filsafat stoisisme lahir sejak 2.300 tahun lalu, lebih tepatnya pada 300 tahun SM. Filsafat ini pertama kali dibawakan oleh seorang pedagang kaya raya dari Siprus yang bernama Zeno. Saat melakukan perjalanan dari Phoenicia menuju Peiraeus untuk berdagang, kapal yang Zeno tumpangi karam sehingga membuat seluruh barang dagangannya yang sangat mahal hilang serta membuat dirinya terdampar di Athena. Saat di Athena, Zeno mengunjungi sebuah toko buku dan menemukan buku filsafat yang membuatnya tertarik. Akhirnya Zeno mulai mempelajari filsafat tersebut dari berbagai macam filsuf pada zamannya. Setelah berguru pada filsuf-filsuf tersebut, Zeno mulai mengajarkan filosofinya sendiri. Tempat yang ia gunakan untuk mengajar adalah sebuah teras berpilar yang dalam bahasa Yunani disebut dengan *stoa*. Para pengikut Zeno pada saat itu disebut dengan “kaum Stoa”. Henry Manampiring memberikan judul Filosofi Teras pada bukunya yang mana judul tersebut merupakan terjemahan langsung dari *stoa* (Manampiring, 2018).

Filsafat stoisisme memiliki dua tujuan utama yaitu menciptakan hidup yang damai dengan kemampuan mengendalikan emosi negatif dan mengasah empat kebajikan (*virtue*). Menurut stoisisme kemampuan mengendalikan seluruh emosi negatif merupakan kunci menciptakan hidup yang tenteram. Selain itu, kedamaian hidup juga hanya dapat dicapai apabila fokus pada sesuatu yang bisa dikendalikan. Terdapat empat kebajikan utama yang harus diasah menurut stoisisme, yaitu (a) kebijaksanaan (*wisdom*) yang dimaknai sebagai kemampuan menarik keputusan yang paling baik dalam segala situasi; (b) keadilan (*justice*) yaitu mampu memperlakukan orang lain dengan jujur dan adil, (c) keberanian (*courage*) yaitu keberanian untuk berpegang teguh pada prinsip dan melakukan perbuatan yang benar, dan (d) menahan diri (*temperance*) yaitu kemampuan untuk disiplin mengendalikan diri dari semua emosi dan hawa nafsu (Manampiring, 2018). Konsekuensi dari menjalankan dua tujuan utama tersebut secara bersamaan adalah terciptanya hidup yang damai dan jiwa yang tangguh.

Meskipun merupakan sebuah filsafat, stoisisme lebih bersifat *practical* dan bukan hanya sekedar konsep abstrak saja. Hal ini yang membuat stoisisme menjadi filsafat yang sering diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Stoisisme berjalan dengan pandangan yang selalu menggunakan rasio sehingga seorang *stoic* merupakan seseorang dengan pikiran yang dingin (Hairunni'am et al., 2022). Stoisisme tidak memiliki aturan baku dan dalam praktiknya dapat diadaptasi sesuai dengan keadaan yang ada. Selain itu, stoisisme

juga bersifat inklusif. Seluruh warga dunia dapat menerapkan filosofi ini tanpa adanya batasan status, agama, dan kekayaan. Berbeda dengan filsafat lain yang cukup sulit untuk dipahami oleh orang awam, stoisisme justru tidak terkesan seperti sebuah ilmu filsafat karena bahasan yang disampaikan mudah untuk dipahami. Stoisisme memiliki kaitan yang erat dengan nilai kehidupan sehari-hari. Ini yang membuat stoisisme menjadi kembali populer pada abad 21.

Keterkaitan hidup selaras dengan alam dan sunatullah

Hidup selaras dengan alam (*in accordance with nature*) merupakan prinsip utama dalam stoisisme (Syarifuddin et al., 2021). Yang dimaksud dengan *nature* atau alam dalam stoisisme tidak hanya terbatas pada lingkungan hidup, melainkan seluruh alam semesta dan penghuninya (Manampiring, 2018). Konteks hidup selaras dengan alam pada manusia adalah adanya satu hal yang hanya dimiliki oleh manusia yang membedakannya dengan makhluk lain yaitu akal, nalar, rasio, dan kemampuan menggunakan ketiga hal tersebut untuk menerapkan empat keutamaan (*virtues*) dalam hidup. Nilai paling mendasar dari menjadi manusia adalah mampu melakukan kebaikan dan menggunakan nalarnya (Fajrin et al., 2022). Stoisisme memberikan alasan yang mengharuskan manusia untuk hidup selaras dengan alam yaitu untuk menciptakan hidup yang bahagia dan terbebas dari emosi negatif, maka manusia harus hidup selaras dengan alam dengan cara menggunakan nalar. Tidak digunakannya nalar membuat manusia tidak lagi hidup selaras dengan alam sehingga hal itu dapat menimbulkan ketidakbahagiaan.

Interpretasi lain dari hidup selaras dengan alam pada manusia adalah menyadari hakikat manusia sebagai makhluk sosial. Manusia sebagai makhluk sosial hidup dan menjadi bagian dari sebuah kelompok masyarakat. Oleh karena itu, manusia tidak boleh hidup dengan mengisolasi diri. Perlu diperhatikan bahwa dalam menjalankan perannya sebagai makhluk sosial, manusia juga harus tetap menggunakan nalarnya karena nalar menjadi kunci baiknya hubungan dengan orang lain. Dalam kehidupan bermasyarakat, tentunya banyak sekali hal-hal yang akan membuat manusia emosi, kecewa, dan emosi negatif lainnya. Namun dengan tetap menggunakan nalar, maka diharapkan manusia dapat mengatur emosi negatif tersebut agar tidak memberikan pengaruh buruk pada kehidupan pribadi maupun sosialnya.

Memahami konsep hidup selaras dengan alam menuntut manusia untuk menyadari bahwa segala sesuatu yang ada dalam alam ini memiliki keterkaitan (*interconnectedness*). Stoisisme melihat alam seperti sebuah jaring-jaring raksasa dan segala peristiwa yang terjadi merupakan hasil dari panjangnya rantai peristiwa mulai dari peristiwa yang besar hingga kecil *interconnectedness*. Menyadari *interconnectedness* ini membuat manusia paham bahwa tidak ada sesuatu yang kebetulan terjadi. Semua yang ada dan terjadi sudah diatur sebagaimana mestinya.

Sunatullah diartikan sebagai suatu ketetapan dan ketentuan Allah swt yang diperuntukkan untuk suatu kaum atau bangsa (Sutarjo et al., 2020). Jika dikaitkan dengan ciptaan-Nya, maka *sunatullah* diartikan sebagai apa yang biasa Allah swt lakukan

terhadap manusia pada khususnya dan terhadap makhluk-Nya pada umumnya. *Sunatullah* disebut juga sebagai sebuah keberaturan. *Sunatullah* tidak hanya berlaku pada makhluk ciptaan Allah. Kemampuan Allah swt untuk menciptakan manusia dan alam seisinya juga merupakan *Sunatullah* yang harus manusia yakini. Konsekuensi dari adanya Allah sebagai pencipta dengan makhluk-Nya adalah adanya sifat ketergantungan makhluk terhadap penciptanya.

Implikasi lain dari *sunatullah* ini adalah Allah swt mempunyai kehendak untuk melakukan segala sesuatu dan menciptakan segala sesuatu dengan seimbang. Kehendak Allah merupakan sesuatu yang mutlak. Adapun contoh keseimbangan pada Ciptaan-Nya seperti planet-planet yang berjalan sesuai dengan lintasannya, adanya jantan betina, siang dan malam, manis dan pahit, dan lain sebagainya. Manusia sebagai salah satu wujud dari adanya *sunatullah* memiliki sifat dinamis sehingga hendaknya manusia selalu dan memiliki pergerakan dalam hidupnya (Sutarjo et al., 2020).

Konsep hidup selaras dengan alam dalam filsafat stoisisme dengan *sunatullah* dalam Islam memiliki persamaan bahwa manusia harus hidup sesuai dengan apa yang menjadi identitasnya. Untuk bersosialisasi dengan lingkungannya, maka manusia harus bergerak. Bergerak di sini bisa diartikan sebagai pergerakan fisik maupun non fisik seperti peningkatan kualitas hidup untuk menyesuaikan dengan keadaan lingkungannya. Manusia sebagai makhluk bernalar juga harus menggunakan akalnyanya, baik dalam kehidupan pribadi maupun sosial. Manusia juga hendaknya senantiasa berusaha untuk meningkatkan pengetahuan umum dan agama agar memiliki pandangan yang luas terhadap kehidupan dan dapat menjadi pribadi yang lebih baik seiring dengan berjalannya waktu.

Keterkaitan amor fati dengan beberapa nilai Islam

Amor fati berasal dari bahasa latin yang memiliki arti mencintai takdir (Manampiring, 2018). Stoisisme mengajarkan manusia untuk menerima apa yang saat ini terjadi dalam hidupnya tanpa berangan-angan tentang masa lalu atau masa depan. Menurut stoisisme, adanya pikiran yang menginginkan keadaan lain dari situasi hidup yang saat ini terjadi merupakan tirani. *Amor fati* mengajarkan manusia untuk menerima bahkan mencintai apa yang menjadi takdirnya saat ini baik keadaan yang baik atau buruk. Tentu tidak mudah untuk terus bisa menerima apa yang terjadi dalam hidup terlebih menerima hal-hal buruk. Namun stoisisme menyatakan bahwa *amor fati* merupakan cara manusia untuk mencapai keagungan (*greatness*).

Amor fati mengajarkan manusia untuk selalu *mindfulness* dalam menjalani hidup. Ketika dihadapkan dengan rasa sakit dan kekecewaan, stoisisme memerintahkan manusia untuk tetap mencintai keadaan tersebut. Mencintai takdir juga merupakan salah satu implementasi dari hidup selaras dengan alam. Meskipun tidak mudah, menerapkan *amor fati* dalam hidup ternyata dapat dilakukan melalui sebuah latihan yaitu dengan teknik S-T-A-R. *Pertama, Stop*. Saat pikiran buruk mengenai suatu kejadian menyerang, hal pertama yang harus dilakukan adalah menghentikan arus pikiran negatif tersebut. *Kedua,*

Think & Assess. Setelah emosi negatif dapat dikendalikan, selanjutnya manusia dapat berpikir dan menilai kejadian yang telah menimpanya. Langkah ini merupakan langkah yang paling penting karena semua kejadian dalam alam semesta ini merupakan sesuatu yang netral, baik dan buruknya tergantung bagaimana pandangan manusia. *Ketiga, Respond*. Setelah emosi buruk mereda manusia telah menggunakan nalarnya untuk berpikir dan menginterpretasikan kejadian yang menimpanya, barulah ia dapat bereaksi. Reaksi yang dilakukan dapat berbentuk perkataan atau perbuatan. *Amor fati* terkait dengan beberapa nilai dalam ajaran Islam antara lain mengenai takdir, tawakal, *husnudzon*, dan ikhlas.

Menurut kamus bahasa arab yang ditulis oleh Mahmud Yunus, takdir diambil dari kata *qadar* yang memiliki arti ketentuan (Arnesih, 2016). Dalam hal ini, ketentuan yang dimaksud adalah ketentuan atas kehendak Allah swt. Takdir berkaitan dengan rukun iman keenam yaitu iman kepada *qadha* dan *qadar*. *Qadha* merupakan ketetapan Allah atas segala sesuatu yang terjadi di muka bumi tetapi belum nyata. Sedang *qadar* merupakan ketetapan Allah atas segala sesuatu yang akan terjadi kepada makhluk-Nya. *Qadar* juga diartikan sebagai segala sesuatu yang diciptakan oleh Allah sesuai dengan *Iradah*-Nya (Amiruddin, 2021). Pembahasan takdir yang berkaitan dengan alam dan isinya termasuk manusia merupakan pembahasan konsep *qadar*. *Qadar* atau takdir dibagi menjadi dua yaitu takdir *mubram* dan *mu'allaq*. Takdir *mubram* merupakan ketetapan Allah yang pasti dan tidak akan pernah bisa berubah, seperti kematian dan kiamat. Sedangkan takdir *mu'allaq* merupakan ketetapan Allah yang masih dapat diubah sesuai dengan usaha manusia.

Adanya takdir *mubram* tidak boleh menjadikan manusia menjadi makhluk yang pasrah pada keadaan. Sebaliknya manusia justru harus terus berusaha karena Allah memiliki takdir *mu'allaq* yang dapat sewaktu-waktu berubah sesuai dengan kuasa-Nya. Korelasi konsep takdir dengan *amor fati* adalah apabila manusia berada pada kondisi hidup yang menyedihkan maka ia tidak boleh mengeluh dan meratapi hidupnya. Manusia masih dapat berusaha untuk merubah hidupnya menjadi lebih baik bersamaan dengan menerima apa yang terjadi pada hidupnya saat ini. *Amor fati* sama dengan mengimani *qadha* dan *qadar*. Beberapa dampak positif yang ditimbulkan dari mengimani taksir adalah memiliki tekad dan hilang keraguan, tidak menyesal dan merasa rugi atas apa yang tidak bisa diraih, berani menegakkan keadilan, dan optimis (Suriati, 2018).

Tawakal berasal dari bahasa arab yang berarti lemah. Tawakal dapat diartikan sebagai keadaan saat seorang hamba menyerahkan segalanya kepada Allah swt setelah ia berusaha semaksimal mungkin. Islam mendidik umatnya untuk senantiasa bekerja keras dalam hidup untuk mendapatkan apa yang manusia mau dan butuhkan. Tetapi Islam juga mendidik manusia untuk menyadari bahwa terdapat *dzat* yang sangat berkuasa atas segala sesuatu sehingga atas segala yang manusia lakukan ia harus menyandarkannya kepada *dzat* tersebut. Dalam tafsir Q.S. Ali-Imran ayat 160 disebutkan bahwa dalam kehidupan sehari-hari orang yang senantiasa tawakal kepada Allah swt akan memiliki sikap optimis

dalam menghadapi masalah (Nurmiati et al., 2021). Sikap ini timbul karena ia menyadari bahwa dalam langkahnya ia tidak sendiri, selalu ada Allah yang menemani.

Nilai tawakal dapat membantu seseorang dalam mengimplementasikan *amor fati*. Dengan sikap tawakal, manusia tidak akan mudah kecewa apabila mendapatkan kejadian buruk dalam hidupnya karena adanya kesadaran bahwa manusia mungkin dapat mengupayakan segala sesuatu sekuat tenaganya tetapi Allah yang memiliki kuasa untuk menentukan apa yang akan terjadi dalam hidup manusia tersebut. Menerapkan sikap tawakal juga memiliki beberapa manfaat antara lain jaminan diberikan kemudahan di dunia dan akhirat oleh Allah swt, mampu beradaptasi dengan masalah, mempertebal keimanan sehingga tidak mudah putus asa, menjadi lebih mandiri, dicukupkan rezekinya, mendapatkan nikmat tiada henti, memiliki hati yang kuat dan jauh dari godaan setan, serta masuk surga tanpa melalui proses hisab (Achmad, 2019).

Husnudzon berasal dari dua kata yaitu *husn* dan *dzon* yang memiliki arti berprasangka baik. *Husnudzon* merupakan sikap seorang hamba yang senantiasa berpikir baik atas apa yang terjadi dalam hidupnya. Ada beberapa jenis *husnudzon*, yaitu *husnudzon* kepada Allah, kepada diri sendiri, kepada sesama manusia, dan pada situasi atau keadaan. *Husnudzon* bukan berarti menyangkal apabila terjadi sesuatu yang buruk dalam hidup manusia, melainkan meyakini bahwa dibalik segala sesuatu yang terjadi pasti terdapat hikmah. Penerapan *amor fati* dalam hidup akan semakin mudah apabila seseorang memiliki sifat *husnudzon* dalam dirinya. *Husnudzon* dapat diterapkan dalam tahap *think & assess*. Berpikir positif akan menumbuhkan ketenangan dan kekuatan dalam jiwa manusia. Sebagaimana pendapat ahli jiwa bahwa pola pikir memiliki 70% pengaruh terhadap kesehatan manusia (Rahmah, 2022). *Amor fati* dapat diterapkan dalam kehidupan apabila kita memiliki pikiran yang positif terhadap segala hal yang akan terjadi dalam hidup. Oleh karena itu, manusia perlu membiasakan sikap *husnudzon* ini.

Ikhlas secara etimologi memiliki arti membersihkan. Ikhlas merupakan pemurnian perbuatan dari segala macam campur tangan makhluk atau memelihara sikap dari pengaruh-pengaruh pribadi (Daud et al., 2017). Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa ikhlas adalah niat yang tulus untuk melakukan perbuatan hanya untuk Allah swt. Ikhlas memiliki beberapa tingkatan dalam ilmu tasawuf, antara lain ikhlas *awam* yang dicirikan dengan beribadah karena takut akan siksa dan mengharapkan pahala dari Allah, ikhlas *khawas* yang dicirikan dengan beribadah karena adanya dorongan dan harapan supaya dekat dengan Allah, dan yang terakhir adalah ikhlas *khawas al-khawas* yang dicirikan dengan beribadah karena adanya kesadaran bahwa Allah adalah Tuhan yang benar (Taufiqurrahman, 2019). Dalam praktiknya, manusia harus membiasakan diri dan konsisten untuk mencapai tingkatan ikhlas tertinggi. Ikhlas juga merupakan hal yang menjadi penentu keberhasilan seseorang menerapkan *amor fati* dalam hidupnya. Karena dengan semua usaha yang sudah manusia lakukan, langkah terakhir untuk dapat menjalani hidup dengan damai adalah ikhlas. Jika sudah ikhlas, maka menjalani

kehidupan akan terasa semakin ringan karena pada akhirnya tujuan umat Islam di dunia adalah untuk beribadah kepada Allah swt.

Persamaan pandangan filsafat stoisisme dengan Islam terhadap kematian

Filsafat stoisisme dan Islam memiliki pandangan yang sama terhadap kematian yaitu bahwa kematian merupakan bagian dari alam (*nature*) dan di luar dari kendali manusia. Stoisisme memandang kematian bukan merupakan sesuatu yang menakutkan jika manusia saja diperintahkan untuk hidup selaras dengan alam guna mencapai kebahagiaan, maka kematian yang juga merupakan bagian dari alam seharusnya menjadi sesuatu yang membahagiakan bukan sebaliknya. Yang menjadikan manusia memiliki rasa takut terhadap kematian bukan karena hakikat kematian itu sendiri melainkan karena gambaran dan anggapan masing-masing individu terhadap kematian (Manampiring, 2018). Al-Qur'an menjelaskan bahwa yang dinamakan dengan mati adalah ketika jasad dan ruh berpisah (Setiadi, 2017). Dari pengertian tersebut dapat dipahami bahwa jasad dapat hidup jika terdapat ruh di dalamnya sehingga yang mati adalah jasad sedangkan ruh akan tetap hidup. Manusia mengalami dua kematian yakni saat dalam kandungan dan Allah belum meniupkan ruh kepada janin serta berpisahannya ruh dengan jasad saat manusia masih di dunia. Menurut stoisisme, manusia tidak akan takut menghadapi kematian apabila selama hidupnya ia hidup selaras dengan alam dan senantiasa melaksanakan kebajikan (*virtue*). Menjalani hidup yang baik dengan menggunakan nalar sebagai manusia, dapat mengendalikan hawa nafsu, dan bijaksana dalam memandang semua kejadian yang terjadi dalam hidup. Adanya kematian memberikan pelajaran bagi manusia antara lain mengingat kematian dapat membuat manusia tidak larut pada kenikmatan dunia, mampu mengendalikan hawa nafsu, dan membuat pikiran serta hati tidak terus menerus memikirkan dunia (Badi'ati, 2020). Karena setiap orang memiliki batas waktu hidup di dunia maka sudah sepatutnya manusia menjalani hidup dengan sebaik-baiknya.

KESIMPULAN

Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa terdapat keterkaitan dan persamaan antara nilai-nilai dalam filosofi stoisisme dengan Islam meskipun keduanya memiliki dasar kebajikan yang berbeda. Stoisisme yang lahir sebelum Islam ternyata memiliki nilai-nilai yang relevan dengan ajaran Islam hingga saat ini. Anjuran hidup selaras dengan alam yang ada dalam filosofi stoisisme memiliki persamaan dengan konsep *sunatullah* dalam ajaran Islam yang mana menjelaskan bahwa segala sesuatu di dunia ini memiliki hakikat dan karakteristik khusus yang diberikan Tuhan dan menjadi pembeda antar satu makhluk dengan makhluk lainnya. Untuk menjalankan hidup yang selaras dengan alam, manusia harus menggunakan nalar atau akalunya untuk mengendalikan emosi negatif dan melakukan pergerakan untuk bersosialisasi dengan sesamanya sesuai dengan hakikat manusia menurut stoisisme dan Islam. *Amor fati* yang bermakna mencintai takdir ternyata memiliki kesamaan dengan konsep takdir, tawakal,

husnudzon, dan ikhlas dalam ajaran Islam. Manusia dapat sepenuhnya mengaplikasikan *amor fati* dalam hidup apabila telah benar-benar memahami takdir dan senantiasa tawakal, *husnudzon*, serta ikhlas dalam menjalani hidup. Selanjutnya, stoisisme dan Islam memiliki kesamaan cara pandang terhadap kematian yang mana mati merupakan bagian dari alam dan terjadinya kematian di luar kendali manusia. Kematian tidak akan menjadi sesuatu yang menakutkan apabila dalam hidupnya manusia senantiasa melakukan kebajikan.

Penelitian ini dapat dijadikan tambahan rujukan untuk penelitian mengenai filsafat stoisisme dan ajaran agama Islam. Penelitian ini juga diharapkan mampu menjadi tambahan pengetahuan bagi masyarakat umum bahwa Islam memiliki nilai-nilai yang sama kebijakannya dengan apa yang ada dalam filsafat stoisisme. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memupuk dan meningkatkan keimanan pembaca khususnya yang beragama Islam. Penelitian ini tentunya masih jauh dari kata sempurna karena selama proses penyusunannya masih terkendala minimnya literatur dan referensi dari penelitian terdahulu yang membahas tentang keterkaitan antara filsafat stoisisme dengan ajaran Islam. Oleh karena itu, adanya penelitian lanjutan yang lebih mendalam terhadap keterkaitan nilai stoisisme dan Islam yang lain sangat diperlukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad. (2019). Tawakal Dalam Perspektif Islam. *Syaikhuna: Jurnal Pendidikan Dan Pranata Islam*, 10(2), 181–192. <https://doi.org/10.36835/syaikhuna.v10i2.3721>
- Amiruddin. (2021). Takdir dalam Perspektif Alquran. *Al-Kauniyah: Jurnal Ilmu Alquran Dan Tafsir*, 2(2), 1–12. <https://doi.org/10.56874/alkauniyah.v2i2.701>
- Anesih. (2016). Konsep Takdir dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik). *Diya Al-Afkar*, 4(1), 117–145.
- Badi'ati, A. Q. (2020). Hakikat Kematian dalam Al-Quran. *SHAHIH: Journal of Islamicate Multidisciplinary*, 5(1), 44–64. <https://doi.org/10.22515/shahih.v5i1.2335>
- Daud, M. R. H., Muthalib, S. A., & Djuned, M. (2017). Konsep Ikhlas dalam Al-Qur'an. *Tafse: Journal of Qur'anic Studies*, 2(2), 180–197. <https://doi.org/10.22373/tafse.v2i2.13635>
- Fajrin, D. I., Mud'is, H., & Yulianti, Y. (2022). Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring. *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 162–180. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.17122>
- Hairunni'am, W., Safitri, F. I., & Febriani, F. (2022). Mengelola Stress dan Emosi Negative dalam Perspektif Stoisisme. *International Conference on Tradition and Religious Studies*, 1(1), 199–210.
- Hermawan, A. I. (2022). Nilai Kebijaksanaan Filosofi Stoisisme dalam Pengendalian Stress. *Jurnal SOSFILKOM: Jurnal Sosial, Filsafat Dan Komunikasi*, 16, No. 1, 48–53.
- Manampiring, H. (2018). *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*. Kompas.

-
- Nurmiati, Abubakar, A., & Parhani, A. (2021). Nilai Tawakal dalam Al-Qur'an. *Palita: Journa of Social Religion Research*, 6(1), 81–98.
- Raco, J. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya*. Grasindo.
- Rahmah, M. (2022). Husnuzan dalam Perspektif Al-Qur'an serta Implementasinya dalam Memaknai Hidup. *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy*, 2(2), 191–213. <https://doi.org/10.22515/ajipp.v2i2.4550>
- Setiadi, O. (2017). Kematian dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Al-Ashriyyah*, 3(2), 69–93.
- Suriati. (2018). Implikasi Takdir dalam Kehidupan Manusia. *Jurnal Al-Mubarak*, 3(1), 36–51.
- Sutarjo, J., Ahmad, N., & Suhartini, A. (2020). Manifestasi Konsep (Sunatullah) dalam Pendidikan (Suatu Kajian Teologis). *Tarbawiyah Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 4(1), 91–104. <https://doi.org/10.32332/tarbawiyah.v4i1.1754>
- Syarifuddin, A., Fitri, H. U., & Mayasari, A. (2021). Konsep Stoisisme untuk Mengatasi Emosi Negatif dalam Perspektif Islam. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3(2), 99–104. <https://doi.org/10.51214/bocp.v3i2.116>
- Taufiqurrahman, T. (2019). Ikhlas dalam Perspektif Al Quran. *Eduprof: Islamic Education Journal*, 1(2), 94–118. <https://doi.org/10.47453/eduprof.v1i2.23>
- Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). Tipe Penelitian Deskripsi dalam Ilmu Komunikasi. *Diakom: Jurnal Media Dan Komunikasi*, 1(2), 83–90. <https://doi.org/10.17933/diakom.v1i2.20>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License
