



## Relasi Pengendalian Emosi Diri dengan Konsep Stoisisme dan Tasawuf

**Ajeng Maelany**

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin  
UIN Sunan Gunung Djati Bandung  
[ajeng.mey27@gmail.com](mailto:ajeng.mey27@gmail.com)

### Abstract

This study aims to discuss the relationship of emotional self-control with the concept of Stoicism and Sufism. This study uses a qualitative approach by applying a descriptive-analytical method. The formal object of this study is the concept of Stoicism and Sufism, while the material object is self-emotional control. The results of this study indicate that there is a relationship between Frager's thinking and Stoicism which has different concepts. Each thought has distinct differences, such as the stoic wisdom introduced by Manampiring and the Eastern-style Sufistic wisdom by Frager. This study concludes that Sufism and Stoicism both meet at the same estuary, namely the importance of controlling human perception in dealing with problems or stimuli that are in front of them.

**Keywords:** Control; Emotion; Stoicism; Sufism

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membahas relasi pengendalian emosi diri dengan konsep Stoisisme dan Tasawuf. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif-analitis. Objek formal penelitian ini adalah konsep Stoisisme dan Tasawuf, sedangkan objek materialnya adalah pengendalian emosi diri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya relasi antara pemikiran Frager dan Stoisisme yang memiliki perbedaan konsep. Masing-masing pemikiran memiliki perbedaan tegas sebagaimana kebijaksanaan *stoa* yang diperkenalkan oleh Manampiring dan kebijaksanaan sufistik ala Timur oleh Frager. Penelitian ini menyimpulkan bahwa Tasawuf dan Stoisisme keduanya bertemu di muara yang sama yaitu pentingnya pengendalian persepsi manusia dalam menghadapi masalah atau stimulus yang ada di hadapannya.

**Kata Kunci:** Emosi; Pengendalian; Stoisime; Tasawuf

## Pendahuluan

Jika kesulitan zaman dahulu adalah faktor kekurangan, seperti kurangnya makanan, kekurangan akses pada berbagai hal, kekurangan penyebaran informasi, transformasi dan lainnya, maka yang menjadi kesulitan pada zaman sekarang adalah faktor kebanyakan (*overload*). Karena pada realitas yang saat ini kita hadapi akses informasi menjadi terlalu mudah, akses transformasi bisa kita dapatkan di mana saja, makanan pun kini telah melimpah. Dengan faktor “kebanyakan” itu manusia menjadi memiliki standar yang tinggi dengan didorong oleh tuntutan-tuntutan “tidak masuk akal”. Semua faktor itu tanpa sadar telah menimbulkan masalah baru yaitu *stress* karena dorongan-dorongan yang menuntut manusia untuk selalu berkembang secepat mungkin. *Stress* sendiri adalah gangguan suasana hati yang ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam (Hermawan, 2022). Secara internal, salah satu faktor yang menyebabkan *stress* adalah ketidakmampuan untuk menghadapi kegagalan, karena manusia tidak menyadari bahwa sebenarnya banyak sekali hal dalam hidup yang berada di luar kendali kita. Maka dari itu dalam manajemen *stress* kita dapat praktik konsep dikotomi kendali dalam mempersepsi kegagalan yang kita alami menjadi hal yang lebih baik. Dalam hal ini kita juga dapat praktik konsep tasawuf dengan mengonsep kembali tujuan hidup kita sebagai manusia sekaligus sebagai seorang hamba. Di mana yang seharusnya kita harapkan bukan merasa aman akan standar-standar kehidupan luar melainkan keseimbangan antara duniawi dan rasa tenang yang diperoleh dengan merasa dekat dengan Allah. Berdasarkan pemaparan di atas dengan penelitian ini penulis bermaksud ingin mengetahui lebih banyak kesesuaian konsep stoisisme dan tasawuf dalam mengendalikan emosi diri suatu individu. Seperti yang telah banyak kita ketahui di era saat ini kasus *stress* telah mengalami peningkatan dari tahun-tahun sebelumnya.

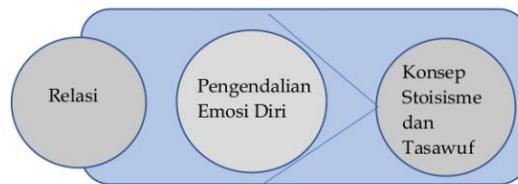
Hasil penelitian terdahulu tentang hubungan filsafat dan tasawuf telah dikemukakan oleh sejumlah peneliti. Antara lain Fajrin, D. I., Mud'is, H., & Yulianti, Y. (2022), "Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring," *Jurnal Riset Agama*. Penelitian ini bertujuan membahas konsepsi pengendalian diri dalam psikologi sufi/tasawuf filsafat stoisisme. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan kepustakaan dan dianalisis secara komparatif. Hasil dan pembahasan penelitian ini mencakup penjelasan pengendalian diri dalam pandangan Robert Frager, pengendalian diri dalam filsafat stoisisme, dan perbandingan konsep pengendalian diri dari

kedua pandangan. Dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa filsafat stoisisme dan psikologi sufi berjabat tangan untuk sepakat bahwa pengendalian diri yang paling dasar adalah mengendalikan persepsi, sehingga seseorang dapat meraih hidup yang damai dan tenteram (Fajrin et al., 2022).

Penelitian sekarang dan hasil penelitian terdahulu memiliki kesamaan yaitu membahas pengendalian diri menurut kedua pandangan yaitu filsafat stoisisme dan psikologi sufi. Akan tetapi, terdapat perbedaan antara penelitian sekarang dan penelitian terdahulu. Penelitian terdahulu membahas pengendalian diri menurut filosofi stoisisme dan psikologi sufi secara umum, sedangkan penelitian sekarang memfokuskan pada teori dikotomi kendali dari aliran stoisisme.

Kerangka berpikir perlu disusun sebagai alur logis secara garis besar berjalannya penelitian. Alur logis ini akan diarahkan untuk mengatasi permasalahan utama dalam penelitian ini, yaitu terdapat relasi pengendalian emosi diri dengan konsep stoisisme dan tasawuf. Untuk memudahkan deskripsi kerangka berpikir, maka disajikan bagan seperti di bawah ini:

### Bagan 1. Kerangka Berpikir



Arti kata relasi menurut KBBI adalah: hubungan; perhubungan; pertalian. secara terminologi memiliki pengertian yang berbeda mengenai arti kata relasi ini. Christensson menyampaikan bahwa relasi merupakan orang yang tinggal di suatu daerah, dan dalam daerah tersebut memiliki ikatan dan terjalin komunikasi dengan yang lainnya. Sedangkan menurut Haqqi Annazili relasi adalah ruang lingkup komunikasi yang dilakukan dalam ranah sosial (Annazilli, 2018). Pengendalian diri adalah kemampuan remaja dalam mempertahankan dorongan emosi, serta memahami emosi diri untuk diarahkan kepada tindakan-tindakan positif (Agustina et al., 2015). Manusia harus mempunyai kontrol emosi yang baik dalam dirinya karena jika tidak, dia akan mengalami berbagai konflik dan kesulitan dalam menjalankan hidup. Menurut Goleman, pengendalian emosi merupakan landasan keberhasilan dalam berbagai bidang (Goleman, 2000) termasuk dalam mengatasi permasalahan - permasalahan dalam

hidupnya. Dampak negatif lain dari kemampuan mengatur emosi yang rendah dan perilaku menjalin interaksi dengan orang lain yang buruk adalah menyebabkan gangguan perilaku, memilih tindakan agresif sebagai strategi keluar dari masalah.

Stoisisme adalah aliran filosofi yang paling berhasil dan berpengaruh dalam aliran filsafat Yunani kuno. Relevansinya terhadap sikap manusia masih berlaku hingga sekarang (Hermawan, 2022). Aliran filsafat ini berasal dari seorang filsuf bernama Zeno yang berasal dari Citium (3M). Nama *stoa* atau stoisisme sendiri diambil dari nama tempat di mana Zeno biasa mengadakan pengajaran yaitu *stoa poikilê* (serambi/teras bertiang di Agora yang dihiasi dengan lukisan mural berwarna-warni). Dalam aliran filsafat ini kita akan menemui dua konsep yang dinilai dapat mengatasi *stress* dan mengendalikan diri. Konsep ini dikenal dengan konsep dikotomi kendali. Suatu konsep yang membagi hal-hal dalam kehidupan menjadi dua bagian yakni hal yang dapat dikendalikan oleh diri, dan hal yang di luar kendali diri. Menurut Stoisisme, individu semestinya memusatkan pada sesuatu yang dapat dikendalikan misalnya pikiran individu itu sendiri. Pada saat yang sama, yang tidak bisa dikendalikan ialah pendapat dan perilaku orang lain, keadaan saat dilahirkan, ras, *parents*, popularitas dan lain-lain. Kedua "trikotomi kendali", yang membedakan dikotomi kendali, poin ketiga, yaitu hal-hal yang dapat kita kendalikan dan implementasikan secara parsial dengan membagi tujuan internal dan hasil eksternal. Stoisisme bisa membedakan kejadian fakta objektif dan pendapat atau penilaian, yang biasanya merupakan sumber emosi negatif (Syarifuddin et al., 2021).

Menurut Zakaria al-Anshari, Tasawuf adalah ilmu yang dengannya diketahui tentang pembersihan jiwa, perbaikan budi pekerti serta pembangunan lahir dan batin, untuk memperoleh kebahagiaan yang abadi (Ridho, 2019). Sedangkan imam al-Ghazali menyatakan bahwa Tasawuf adalah berahlak luhur dan meninggalkan semua akhlak tercela (Isa, 2016). Dalam tasawuf seseorang akan menempuh perjalanan menuju kedekatan bersama Tuhan, orang ini dinamai "salik". Ada beberapa tingkatan (*maqom*) dalam tasawuf dalam proses penyucian diri yaitu: 1) *Takhalli* (pengosongan atau penghapusan sifat-sifat buruk dalam diri seseorang); 2) *Tahalli* (fase kekosongan dari sifat-sifat buruk); dan 3) *Tajalli* (mengisi kekosongan sifat buruk dengan sifat-sifat ketuhanan atau sifat-sifat baik) (Daulay et al., 2021).

Permasalahan utama penelitian ini adalah terdapat relasi pengendalian emosi diri dengan konsep stoisisme dan tasawuf. Sejalan dengan permasalahan utama, rumusan masalah penelitian ini ialah

bagaimana relasi pengendalian emosi diri dengan konsep stoisisme dan tasawuf. Penelitian ini bertujuan untuk membahas relasi pengendalian emosi diri dengan konsep stoisisme dan tasawuf. Sebuah penelitian ilmiah lazim memiliki manfaat dan kegunaan, baik teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat dan kegunaan sebagai kajian awal tentang relasi Pengendalian emosi diri dengan konsep stoisisme dan tasawuf. Secara praktis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat dan kegunaan untuk pengembangan secara lebih serius dalam kajian tentang relasi pengendalian emosi diri dengan konsep stoisisme dan tasawuf.

### **Metode Penelitian**

Metode penelitian meliputi lima hal, yaitu pendekatan dan metode, jenis data dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, dan waktu serta tempat penelitian (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2020). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif-analitis (Darmalaksana, 2020). Jenis data penelitian ini merupakan data kualitatif yang bukan angka-angka statistik. Sumber primer penelitian ini meliputi literatur peran stoisisme dan tasawuf dalam konsep pengendalian diri. Sumber sekunder penelitian ini meliputi rujukan-rujukan yang terkait dengan topik utama yang bersumber dari artikel, buku, dan dokumen hasil penelitian lainnya. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui studi pustaka (Sulaiman, 2020). Teknik analisis data dilakukan melalui tahapan inventarisasi, klasifikasi, dan analisis data (Darmalaksana, 2022). Penelitian ini tanpa menentukan waktu dan tempat karena bukan merupakan penelitian eksperimen, melainkan penelitian pemikiran yang mengambil data-data berupa fakta yang bersumber dari kepustakaan.

### **Hasil Penelitian dan Pembahasan**

#### **1. Pandangan Umum tentang Pengendalian Emosi Diri**

Pada dasarnya semua emosi adalah dorongan untuk bertindak, atau rencana seketika/spontan untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan langsung secara berangsur-angsur oleh evolusi. Akar kata dari emosi adalah '*movere*', yaitu kata kerja dari bahasa Latin yang memiliki arti 'menggertakan, bergerak', lalu ditambah awalan '-e' untuk memberi arti 'bergerak menjauh'. Secara terminologi kata emosi dapat dipahami sebagai bentuk yang kompleks dari organisme, yang melibatkan perubahan fisik dari karakter yang luas- dalam bernafas, denyut nadi, produksi kelenjar,

dan sebagainya, sedangkan dari segi psikologi emosi adalah suatu keadaan senang atau cemas, yang ditandai adanya perasaan yang kuat, dan biasanya dorongan menuju bentuk nyata dari suatu tingkah laku. Jika emosi itu sangat kuat akan terjadi sejumlah gangguan terhadap fungsi intelektual, tingkat disosiasi dan kecenderungan terhadap tindakan yang bersifat tidak terpuji (Nadhiroh, Yahdinil, 2017).

Emosi dalam diri manusia sudah ada sejak manusia itu lahir. Saat manusia baru lahir dia hanya merasakan emosi sebatas perasaan senang dan tidak senang namun emosi-emosi itu akan terus berkembang seiring berjalannya waktu, saat manusia memasuki usia dua tahun anak mulai dapat mengekspresikan emosi lain seperti marah, takut, iri hati, cemburu, sedih, gembira, dan cemas. Kemampuan anak-anak dan orang dewasa dalam mengekspresikan emosi tentu berbeda. Anak-anak menyampaikan emosi mereka secara spontan, sedangkan orang dewasa akan lebih mampu untuk mengendalikan emosi yang mereka rasakan (Adita, 2019).

#### **a. Macam-macam Emosi**

Dari segi penampakkannya, emosi terbagi menjadi dua yaitu emosi dasar (primer) dan emosi campuran (sekunder). Emosi primer terdiri dari enam macam emosi, yaitu kegembiraan (*happiness/joy*), ketertarikan (*surprise/interest*), marah, sedih (*sadness/distress*), jijik dan takut. Adapun emosi sekunder merupakan gabungan dari berbagai bentuk emosi primer dan dipengaruhi oleh kondisi budaya di mana individu tersebut tinggal, contohnya rasa malu, bangga, cemas, dan berbagai kondisi emosi lainnya. Sedangkan dari segi efeknya, emosi terbagi menjadi dua kategori yaitu emosi positif dan emosi negatif (Nadhiroh, 2017), yaitu: 1) Emosi positif, yang terdiri dari *Eagerness* (rela), *Humor* (lucu), *Joy* (kegembiraan/keceriaan), *Pleasure* (senang/kenyamanan), *Curiosity* (rasa ingin tahu), *Happiness* (kebahagiaan), *Delight* (kesukaan), *Love* (cinta/sayang), *Exitement* (ketertarikan); dan 2) Emosi negatif, yaitu *Impatience* (tidak sabaran), *Uncertainly* (kebimbangan), *Anger* (rasa marah), *Suspicion* (kecurigaan), *Anxiety* (rasa cemas), *Guilt* (rasa bersalah), *Jealous* (cemburu), *Annoyance* (jengkel), *Fear* (takut), *Depression* (depresi), *Sadness* (kesedihan), dan *Hate* (rasa benci) (Nadhiroh, 2017).

#### **b. Pengendalian Emosi**

Pada dasarnya emosi memiliki peran penting dalam hidup manusia. Dan sifat dari semua emosi yang suatu individu rasakan adalah netral, tergantung bagaimana individu tersebut merespon emosi tersebut. Seperti rasa cemas (*anxiety*), ketika seseorang merasa cemas dia bisa mempersiapkan atau menghilangkan rasa cemas itu dengan

menghilangkan penyebab cemas tersebut (Aryani, 2016). Namun ketika seseorang merasa cemas berlebihan tanpa melakukan perubahan atau berusaha menghilangkan pemicu cemas tersebut maka rasa cemas itu tidak baik (negatif) (Ramaiah, 2003).

Menurut Averril, pengendalian diri merupakan kemampuan individu dalam merubah perilaku, atau kemampuan dalam mengendalikan hal yang diinginkan atau tidak ia inginkan dan kemampuan untuk melatih dirinya untuk mengikuti apa yang dia yakini *source* (Fajrin et al., 2022). Karenanya, setiap individu harus memiliki pengendalian emosi diri yang baik, karena ketika suatu individu tidak bisa mengendalikan emosi yang ada pada dirinya dia akan mengalami berbagai konflik dan kesulitan dalam menjalankan hidup. Menurut Goleman, pengendalian emosi merupakan landasan keberhasilan dalam berbagai bidang (Goleman, 2000) termasuk dalam mengatasi permasalahan-permasalahan dalam hidupnya. Dampak negatif lain dari kemampuan mengatur emosi yang rendah dan perilaku menjalin interaksi dengan orang lain yang buruk adalah menyebabkan gangguan perilaku, memilih tindakan agresif sebagai strategi keluar dari masalah.

## 2. Konsep Stoisisme dan Tasawuf

Dalam filosofi stoisisme, ada sebuah teori mengenai dikotomi kendali yang dimaksudkan di sini, segala sesuatu dalam hidup itu dibagi menjadi dua yaitu, hal yang ada dalam kendali kita, dan hal yang di luar kendali kita (Tumanggor, 2018). Filosofi ini sudah ada sejak zaman romawi kuno oleh Zeno dari Citium yang mencetuskan pada periode Hellenistik, setelah kematian Aleksander Agung sekitar abad ke 3 Masehi. Stoisisme bisa dikatakan sebagai aliran filosofi yang paling berhasil dan berpengaruh dalam aliran filsafat Yunani kuno. Relevansinya terhadap sikap manusia masih berlaku hingga sekarang. Salah satu tokoh populer yang mengajarkan filosofi teras ini adalah Henry Manpiring dalam bukunya yang berjudul "Filosofi Teras" yang ditulis dan diterbitkan pada bulan Maret tahun 2021, menjelaskan mengenai hal-hal yang akan dicapai pada ajaran stoisime adalah: 1) Hidup selaras dengan alam artinya memfokuskan diri pada hal-hal positif dan menghindari sifat cemburu, curiga, *baper*, dan lain-lain; dan 2) Hidup mengasah kebaikan yaitu kebijaksanaan, keadilan, keberanian, dan menahan diri (Hermawan, 2022).

Dalam filsafat stoisisme ini ada satu konsep yang bernama konsep dikotomi kendali. Teori dikotomi kendali ini menyimpulkan bahwa segala sesuatu yang ada di dunia ini dapat digolongkan menjadi dua golongan, pertama hal yang dapat dikendalikan oleh diri suatu individu, yaitu pikiran dan tindakan. Kedua hal yang di luar kendali individu yaitu semua hal

selain pikiran dan tindakan. Dalam mengimplementasikan teori ini ada beberapa pola pikir yang dapat membantu suatu individu untuk menerapkan teori ini, yang disebut pola pikir S-T-A-R-S (*Stop, Think and Asses, Respond*), yaitu: 1) *Stop* (berhenti) artinya saat emosi negatif muncul, kita berhenti dulu dan tidak terbawa efek tersebut; 2) *Think and Asses* (dipikirkan dan dinilai), setelah mendinginkan emosi negatif dalam diri kita dan dapat berfikir secara rasional, maka individu telah dijauhkan dari mengikuti emosi; dan 3) *Respond* (respon) sesudah kita menggunakan nalar kita secara rasional dalam melihat situasi di sekitar kita barulah kita mengambil tindakan atau reaksi apa yang akan kita lakukan (Hermawan, 2022).

Filsafat *stoa* mengemukakan bahwa salah satu penyebab *stress* adalah karena manusia menyimpan kebahagiaannya pada hal yang tidak dapat dia kendalikan, seperti pujian, kebaikan orang lain terhadap dirinya, dan hal lain yang di luar kontrol individu tersebut, singkatnya kebanyakan manusia saat ini menaruh kebahagiaannya dalam genggam tangan orang lain. Dalam psikologi sufi (tasawuf) ada beberapa tingkatan dalam diri (ruh) suatu individu (Fajrin et al., 2022), yaitu: 1) Nafs Tirani (*nafs al-ammarah*). Menurut Frager, nafs tirani adalah nafs yang memerintah pada kejahatan atau keburukan. Dalam Q.S Yusuf: 54 nafs ini disebut sebagai "nafs pengganggu". Frager mengatakan bahwa nafs ini merupakan dorongan dari alam bawah sadar sehingga ia tidak akan menyadari ketika dia melakukan kesalahan dalam kejahatan; 2) Nafs Penyesalan (*nafs al-lawwamah*). Dalam konsep nafs al-lawwamah terdapat kemiripan pendapat Robert Frager dan al-Ghazali. Nafs ini dalam posisi ketika individu tersebut menolak perbuatan buruk dan memohon pengampunan pada Tuhan ketika dia melakukan kesalahan. Meski begitu, dia belum dapat berubah karena efek negatif ini dapat hadir kembali pada situasi situasi tertentu (Robert Frager, 2014); 3) Nafs yang Terilhami (*nafs al-mulhimah*). Pada tingkat ini manusia mulai memberikan tempat untuk kepribadian dan kesadaran. Manusia mulai dapat mengatasi kekuatan ego dengan nilai-nilai baik seperti kearifan, intuisi, dan pembimbing batin. Namun pada tingkatan ini ego masih berperan aktif dan dapat menggunakan intuisi dan kebijaksanaan manusia untuk membesarkan atau memperkuat dirinya (R Frager, 2013); 4) Nafs yang Tenteram (*nafs al-muthmainnah*). Pada tingkat ini terdapat dua hal yang menguasai yaitu kebijaksanaan dan cinta. Maka yang dibutuhkan pada tahap ini adalah membuka hati. Pada tahap ini manusia akan aman dari kehancuran, manusia akan merasa bahagia dan merasa tenang kepada Tuhannya. Dengan begitu, kondisi spiritualnya akan menjadi kuat. Hal ini sesuai dengan QS. al-Fajr: 27-30, al-Ra'du: 28 dan al-

Baqarah: 260; Nafs yang Rida (*nafs al-radhiyah*). Jika manusia telah memasuki tingkatan ini, ruh manusia akan lembut, sehingga spiritualnya akan semakin dalam. Menurut Froger, manusia akan merasa puas akan takdirnya, tak hanya itu manusia juga akan merasa puas akan semua kesulitan dan ujian hidup karena dia yakin bahwa kasih sayang dan belas kasih Tuhan akan selalu mengelilinginya; 5) Nafs yang Diridai Tuhan (*nafs al-mardhiyah*). Dalam tingkat ini Robert Frager mengutip pernyataan Ibnu 'Arabi yang mengatakan bahwa tingkatan ini merupakan tingkat pernikahan/penyatuan batin antara nafs (diri) dan ruh (jiwa). Pada tingkatan ini manusia menyadari bahwa segala sesuatu yang dilakukan manusia hanya datang dari Tuhan dan kita sebagai manusia tidak melakukan apapun dengan sendirinya. Seperti pernyataan Rumi bahwa dunia menjadi multiplisitas seperti cermin yang pecah yang mencerminkan gambar yang sama, begitu pula Robert mengatakan bahwa pada tahapan ini musnahnya dualitas dalam jiwa, karena nafs dan ruh telah menyatu; dan 6) Nafs yang Suci (*nafs al-kamilah*). Pada tingkat ini berarti manusia telah melawati dirinya sepenuhnya. Hilangnya egoisme dalam diri. Manusia yang sudah sampai pada tahap ini berada di dalam doa yang konstan, karena ia tidak lagi mempunyai kemauan. Seakan-akan ia dituntun ke hadirat Tuhan yang maha bijaksana dan maha kuat. Syekh Naqsabandiyah menggambarkan tahap ini sebagai penempuh jalan kebenaran, di mana seseorang mampu mentransformasikan dirinya sendiri (Fajrin et al., 2022).

### 3. Relasi Stoisisme dan Tasawuf dalam Pengendalian Emosi

Pengendalian diri bertujuan untuk sesuatu yang disebut sebagai *apatheia* yang berasal dari bahasa Yunani yaitu *a=not* dan *phatos=suffering* atau dapat diartikan sebagai "kebahagiaan"; walaupun padanan tersebut belum cukup menampung makna sesungguhnya dari *apatheia*, *apatheia* sendiri diartikan sebagai suatu keadaan terbebas dari penderitaan (Fajrin et al., 2022). Penderitaan dapat dihindari atau setidaknya dapat diminimalisir dengan pengendalian emosi diri yang baik. Sering kali permasalahan timbul atau bertambah besar saat manusia tidak dapat mengendalikan emosi yang ada pada dirinya. Ditambah lagi, Manampiring menyitir pendapat Seneca mengenai kebiasaan manusia yang sering membesar-besarkan masalah, sehingga kita tersiksa oleh persepsi kita tentang masalah tersebut alih-alih oleh masalah itu sendiri, hal tersebut menjadikan manusia telah dibangkrutkan dan dirampok untuk menikmati kehidupan yang berjalan di masa kini, patutnya manusia dapat mengendalikan persepsinya (Fajrin et al., 2022).

Jika Frager menjelaskan bahwa ketenangan (*nafs*) itu adalah ketika seorang hamba rida, dan menyerahkan diri pada kuasa Tuhan, pada fase

ini manusia tidak akan merasakan apa itu pahitnya hidup, karena dia selalu merasa bahwa dirinya selalu dilingkupi oleh cinta Tuhan dan kasih sayang manusia (Fajrin et al., 2022). Dari kesimpulan tersebut dapat dipahami bahwa kunci dari ketenangan menurut Frager adalah menerima segala takdir Tuhan sebagai suatu bentuk kasih sayang-Nya. Dengan seperti itu, ia memiliki pikiran yang senantiasa terkontrol dan tidak jatuh dalam pikiran negatif yang merusak jiwa (Fajrin et al., 2022).

Sedangkan dalam filsafat stoisisme kita dapat menemukan sebuah teori yang dinamakan teori dikotomi kendali, suatu teori yang sederhana dalam mengendalikan emosi diri manusia yang sering kali menyalahkan diri sendiri, marah, kecewa, dan kesakitan mental yang lain (Fajrin et al., 2022). Sehingga manusia tidak dapat mencapai kebahagiaan yang sebenarnya menjadi tujuan atau keinginan dari setiap manusia. Tanpa manusia itu sadari emosi-emosi negatif yang merupakan respon dari hal yang tidak bisa kita kendalikan, maka sepatutnya kita tidak menyalahkan diri sendiri atas apa yang telah terjadi. Pemikiran Frager dan Stoisisme memang memiliki perbedaan konsep (Fajrin et al., 2022). Masing-masing pemikiran memiliki perbedaan tegas sebagaimana kebijaksanaan *stoa* yang diperkenalkan oleh Manampiring dan kebijaksanaan sufistik ala Timur oleh Frager. Namun keduanya memiliki kesatuan muara, yaitu bagaimana pentingnya persepsi manusia atas segala sesuatu yang dia hadapi. Jika stoisisme membagi dunia atas “hal terkontrol” dan “hal tidak terkontrol” dalam persepsinya, Frager mengubah setiap kesulitan dan kesusahan tidak lagi sebagai ujian atau teguran dari Tuhan, akan tetapi sebagai bentuk cinta kasih Tuhan untuk menempa hambanya dalam mencapai hierarki keamanan lebih tinggi lagi (Fajrin et al., 2022). Tegastlah bahwa terdapat relasi pengendalian emosi diri dengan konsep stoisisme dan tasawuf.

## **Kesimpulan**

Penelitian ini menyimpulkan ternyata bahwa adanya relasi pengendalian emosi diri dengan konsep Stoisisme dan Tasawuf. Hasil dan pembahasan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa adanya relasi pengendalian emosi diri dengan konsep Stoisisme dan Tasawuf, yaitu kesamaan dalam mengendalikan emosi dengan cara memperbaiki cara seseorang mempresepsikan sesuatu. Ketika seseorang mampu mempresepsi sesuatu dengan baik dia akan mampu mengendalikan emosi yang ada pada dirinya. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat dan kegunaan sebagai kajian awal tentang relasi pengendalian emosi diri dengan konsep stoisisme dan tasawuf. Secara praktis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat dan

kegunaan untuk pengembangan secara lebih serius dalam kajian tentang relasi pengendalian emosi diri dengan konsep stoisisme dan tasawuf. Penelitian ini memiliki keterbatasan tanpa melakukan studi lapangan melalui wawancara, sehingga hal ini menjadi peluang penelitian lebih lanjut untuk kajian empiris secara lebih terukur. Penelitian ini merekomendasikan kepada lembaga dan organisasi keislaman ataupun kesehatan jiwa untuk melakukan pengelolaan mengenai konsep pengendalian emosi diri secara lebih luas dan merinci lagi di Indonesia.

### References

- Adita, S. (2019). Penerapan Storytelling terhadap Pemahaman Pengenalan Ekspresi dalam Emosi Anak. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian LPPM Universitas PGRI Madiun*, 366–371.
- Agustina, A., Appulembang, Y. A., Dari, M., Rahmawati, E., Si, M., Maranatha, Y., Meutia, A., Psi, M., & Hanso, B. (2015). Kesehatan Mental dari Perspektif Kultural. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 4(1), 210.
- Annazilli, H. (2018). Relasi Antara Agama dan Media Baru. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 18(2), 26–44.
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar "Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling."* Edukasi Mitra Grafika.
- Darmalaksana, W. (2020). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan. *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*. <http://digilib.uinsgd.ac.id/32855/>
- Darmalaksana, W. (2022). *Panduan Penulisan Skripsi dan Tugas Akhir*. Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Daulay, H. P., Dahlan, Z., & Lubis, C. A. (2021). Takhalli, Tahalli, dan Tajalli. *Pandawa: Jurnal Pendidikan Dan Dakwah*, 3(3), 348–365.
- 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.
- Frager, R. (2013). *Obrolan Sufi: Untuk Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh*, terj. Hilmi Akmal. Penerbit: Zaman.
- Frager, Robert. (2014). *Psikologi Sufi untuk Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh*, terj. In Hasmiyah Rauf. Jakarta: Penerbit Zaman.
- Goleman, D. (2000). *Kecerdasan Emosional*. Gramedia Pustaka Utama.
- Hermawan, A. I. (2022). Nilai Kebijaksanaan Filosofi Stoisisme dalam Pengendalian Stress. *Sosfilkom: Jurnal Sosial, Filsafat Dan Komunikasi*, 16(1), 48–53.

- Isa, A. Q. (2016). *Hakekat Tasawuf*. Qisthi Press.
- Nadhiroh, Yahdinil, F. (2017). Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia). *Jurnal Saintika Islamica*, 2(1), 53–63.
- Nadhiroh, Y. F. (2017). Pengendalian Emosi. *Saintika Islamica: Jurnal Kajian Keislaman*, 2(01), 53–62.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Yayasan Obor Indonesia.
- Ridho, A. (2019). Konsep Taubat Menurut Imam al-Ghazali dalam Kitab Minhajul 'Abidin. *Aqidah-Ta: Jurnal Ilmu Aqidah*, 5(1), 23–48.
- Sulaiman, S. (2020). *Pedoman Penulisan Skripsi*. Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
- Syarifuddin, A., Firtri, H. U., & Mayasari, A. (2021). Konsep Stoisisme untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3(2), 99–104.
- Tumanggor, R. O. (2018). Pemahaman Well-Being dari Perspektif Filsafat. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 350–358.
- UIN Sunan Gunung Djati Bandung. (2020). *Pedoman Penulisan Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.