

**STOIKISME PERSPEKTIF AL-QUR'AN
(STUDI TAFSIR TEMATIK)**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag.)**

oleh

**AMIROTUSSOLIHAH
NIM. 1917501052**

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
JURUSAN STUDI AL-QUR'AN DAN SEJARAH
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini, saya:

Nama : Amirotussolehah
NIM : 1917501052
Jenjang : S-1
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Humaniora
Jurusan : Studi Al-Qur'an dan Sejarah
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Menyatakan bahwa Naskah Skripsi berjudul **“Stoikisme Perspektif Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik)”** ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, bukan dibuatkan orang lain, bukan saduran, juga bukan terjemahan. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi ini, diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila kemudian hari terbukti pernyataan saya ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang telah saya peroleh.

Purwokerto, 31 Juli 2023
Saya yang menyatakan,



Amirotussolehah
1917501052

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi berjudul

STOIKISME PERSPEKTIF AL-QUR'AN (STUDI TAFSIR TEMATIK)

yang disusun oleh Amirotussolehah (NIM. 1917501052) Program Studi Al-Qur'an dan Tafsir, Jurusan Studi Al-Qur'an dan Sejarah, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto telah diujikan pada 23 Agustus 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Penguji I



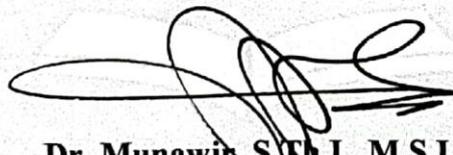
Dr. HM. Safwan Mabror AH, M.A.
NIP. 197303062008011026

Penguji II



A.M Ismatulloh, M.S.I.
NIP. 198106152009121004

Ketua Sidang/Pembimbing



Dr. Munawir S.H.I., M.S.I.
NIP. 197805152009011012



Purwokerto, 30 Agustus 2023
Dekan

Prof. Dr. H. Nagiyah Mukhtar, M.Ag.
NIP. 196309221990022001

NOTA DINAS PEMBIMBING

Purwokerto, 31 Juli 2023

Hal : Pengajuan Munaqosyah Skripsi
Sdr. Amirotussolihah

Lamp : -

Kepada Yth.
Dekan FUAH UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
di Purwokerto

Assalamu 'alaikum Wr. Wb

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan, dan koreksi, maka melalui surat ini, saya sampaikan bahwa:

Nama : Amirotussolihah
NIM : 1917501052
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Humaniora
Jurusan : Studi Al-Qur'an dan Sejarah
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul : Stoikisme Perspektif Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik)

sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk dimunaqosyahkan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.)

Demikian, atas perhatian Bapak/Ibu, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing



Dr. Munawir, S.Th.I., M.S.I.
NIP. 197805152009011012

MOTTO

“Kebijaksanaan Stoa; semua yang kita dengar adalah pendapat, bukan fakta.
Semua yang kita lihat adalah perspektif, bukan kebenaran”

-Marcus Aurelius



PERSEMBAHAN

Skripsi sederhana ini dipersembahkan untuk Bapak, Ibu, dan Kakak penulis, serta siapa saja yang menjadi musabab penulis hidup dalam kelayakan.



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah 'alā kulli hāl wa ni'mah, segala puji penulis haturkan kehadiran Allah Swt, Dzat yang Maha dari segala Maha, Yang Menang dan tidak dapat dikalahkan, musabab kasih sayang-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan menyenangkan. Shalawat serta salam penulis sanjungkan kepada Nabi Muhammad Saw, yang telah mengenalkan Islam sekaligus membawa manusia dari zaman perang dengan pedang menuju zaman perang dengan ilmu pengetahuan.

Terselesaikannya skripsi ini semata-mata adalah sebab rahmat Allah dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab demikian, penulis haturkan terima kasih setulus-tulusnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Moh. Roqib, M.Ag., selaku Rektor UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhdi Purwokerto.
2. Prof. Dr. Hj. Naqiyah Mukhtar, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhdi Purwokerto.
3. Dr. Hartono, M.Si., selaku Wakil Dekan I Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Hj. Ida Novianti, M.Ag., selaku Wakil Dekan II Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Dr. Farichatul Maftuchah, M.Ag., selaku Wakil Dekan III Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
6. Dr. HM. Safwan Mabror, AH, M.A., selaku Ketua Jurusan Studi Ilmu Al-Qur'an dan Sejarah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
7. A. M. Ismatulloh, M.S.I selaku Koordinator Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

8. Dr. Munawir, S.Th.I., M.S.I., selaku dosen pembimbing penulis. Terima kasih untuk segala bentuk masukan, arahan, dan dedikasi Bapak. Semoga Bapak dan keluarga senantiasa diselarasi kebahagiaan. *Aamiin*.
9. Segenap dosen, admin, dan staff Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora yang telah mentransfer ilmu dan memfasilitasi penulis selama proses perkuliahan.
10. Almarhum Bapak tersayang. Manusia nol marah, senyum bunga matahari, dan mata yang senantiasa memandang dengan *'aini rahmat*. Bapak adalah manifestasi wajah Tuhan bagi penulis. Kendati sedikit sekali kenangan yang almarhum sisakan, tetapi cinta yang almarhum titipkan, akan senantiasa hidup, mengalir, dan mendarah. Terima kasih, Bapak, *al-Fātihahku selalu mengalir untukmu*.
11. Ibu, Ibu, Ibu. Terima kasih untuk Ibu penulis yang tidak pernah menuntut apa pun kepada penulis. Terima kasih sudah menjadi rumah untuk penulis baik dalam arti sebenarnya atau pun lainnya.
12. Si Sulung, kakak satu-satunya. Manusia dengan gengsi tidak masuk akal dan tidak pernah tunduk pada apa pun. Untuk setiap *"tidak apa-apa"* di hari-hari sulit penulis, untuk tetap memercayai pilihan-pilihan hidup penulis bahkan ketika hal tersebut terasa gila bagi orang lain, untuk menjadi garda terdepan sekaligus *backing*an bagi penulis, terima kasih. *Thanks for everything you giive to me that make me can feel a better and more worthy life*, Abang.
13. Teman-teman IAT B 2019 yang telah berkontribusi membentuk satu bab indah di buku kehidupan penulis. Penulis merasa luar biasa beruntung dipertemukan dengan teman kelas yang hangat, merangkul, tanpa pamrih, dan mau repot untuk urusan yang sekalipun tidak memberikan keuntungan kepada dirinya. Terima kasih sudah mau menjadi keluarga tanpa Kartu Keluarga. Semoga segala yang manis dan indah, rimbun di ingatan.

14. Kepada diri sendiri, terima kasih untuk tetap stabil dan waras di arena perang. Terima kasih sudah berjuang dengan sehumat-humatnya. Hiduplah dengan senang dan ughari.

Penulis menyadari akan keterbatasan skripsi ini, oleh sebab itu, penulis sangat terbuka akan kritik dan saran. Selanjutnya penulis berharap mudah-mudahan skripsi ini bernilai manfaat baik untuk penulis maupun pembaca. *Aamiin*.



PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi kata-kata Arab yang dipakai dalam penyusunan skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama antara Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan R.I Nomor: 158/1987 dan Nomor: 0543b/U/1987.

Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf latin	Nama
ا	alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	ba'	b	be
ت	ta'	t	te
ث	ša	š	Es (dengan titik di atas)
ج	jim	j	je
ح	ħ	<u>h</u>	ha (dengan garis di bawah)
خ	kha'	kh	ka dan ha
د	dal	d	de
ذ	žal	ž	ze (dengan titik di atas)
ر	ra'	r	er
ز	zai	z	zet
س	sin	s	es
ش	syin	sy	es dan ye
ص	šad	<u>s</u>	es (dengan garis di bawah)
ض	d'ad	<u>d</u>	de (dengan garis di bawah)
ط	ta	<u>t</u>	te (dengan garis di bawah)
ظ	ža	<u>z</u>	zet (dengan garis di bawah)
ع	'ain	'	koma terbalik di atas
غ	gain	g	ge
ف	fa'	f	ef
ق	qaf	q	qi
ك	kaf	k	ka
ل	lam	l	'el
م	mim	m	'em
ن	nun	n	'en
و	waw	w	w
ه	ha'	h	ha
ء	hamzah	'	apostrof
ي	ya'	y	ye

Konsonan Rangkap karena *Syaddah* ditulis rangkap

متعددة	ditulis	<i>muta'addidah</i>
عدة	ditulis	'iddah

Ta' Marbūthah di akhir kata bila dimatikan ditulis *h*

حكمة	ditulis	<i>Ĥikmah</i>
جزية	ditulis	<i>Jizyah</i>

(Ketentuan ini tidak diperlakukan pada kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti zakat, salat dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya).

- a. Bila diikuti dengan kata sandang “*al*” serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan *h*.

كرامة الاولياء	ditulis	<i>Karāmah al-auliyā'</i>
----------------	---------	---------------------------

- b. Bila *ta' marbūthah* hidup atau dengan harakat, fathah, atau kasrah atau dhammah ditulis dengan *t*.

زكاة لفطر	ditulis	<i>Zakāt al-fitr</i>
-----------	---------	----------------------

Vokal Pendek

-----	fathah	ditulis	A
-----	Kasrah	ditulis	I
-----	Dammah	ditulis	U

Vokal Panjang

1.	Fathah + alif	ditulis	ā
	جاهلية		<i>jāhiliyah</i>
2.	Fathah + ya' mati	ditulis	Ā
	تنس		<i>tansā</i>
3.	Kasrah + ya' mati	ditulis	Ī
	كريم		<i>karīm</i>
4.	Dammah + wawu mati	ditulis	Ū
	فروض		<i>furūd</i>

Vokal Rangkap

1.	Fathah + ya' mati	ditulis	ai
	بينكم	ditulis	<i>bainakum</i>
2.	Fathah + wawu mati	ditulis	au
	قول	ditulis	<i>qaul</i>

Vokal pendek yang berurutan dalam kata dipisahkan apostrof

أنتم	ditulis	<i>a'antum</i>
أعدت	ditulis	<i>u'iddat</i>
لئن شكرتم		

Kata sandang Alif + Lam

a. Bila diikuti huruf *Qomariyyah*.

القرآن	ditulis	<i>al-qurān</i>
القياس	ditulis	<i>al-qiyās</i>

b. Bila diikuti huruf *Syamsiyyah* ditulis dengan menggunakan harus *Syamsiyyah* yang mengikutinya, serta menggunakan huruf I (el)-nya.

السماء	ditulis	<i>as-samā</i>
الشمس	ditulis	<i>asy-syams</i>

Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat

Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya.

ذوئ الفروض	ditulis	<i>zawi al-furūd</i>
أهل السنة	ditulis	<i>Ahl as-sunnah</i>

STOIKISME PERSPEKTIF AL-QUR'AN (STUDI TAFSIR TEMATIK)

Amirotussolihah

NIM. 1917501052

Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Jurusan Studi Al-Qur'an dan Sejarah

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto

Jl. A. Yani 40-A (+62-281)-635624 Purwokerto 53126

Email: hahilossutorima@gmail.com

ABSTRAK

Berkembangnya standar dan ekspektasi tertentu dalam masyarakat membawa dampak pada relativitas kebahagiaan hidup manusia. Akibat yang ditimbulkan pun beragam, mulai dari tingginya angka insecurities, stress dan kecemasan berlebih, hingga krisis eksistensi diri. Problematika tersebut dapat diminimalisir dengan pengaplikasian filsafat stoikisme dalam kehidupan sehari-hari. Stoikisme menjadi *trend* yang hangat diperbincangkan generasi muda sebab stoikisme menawarkan terapi pengendalian diri untuk mengelola emosi negatif.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana konsep stoikisme dalam al-Qur'an. Penelitian yang merupakan jenis penelitian al-Qur'an ini menjadikan teks atau ayat-ayat al-Qur'an sebagai objek sentral penelitian. Dengan menggunakan metode tafsir tematik sebagai penajam dalam analisis ayat-ayat, dan teori Psikoanalisis sebagai penajam dalam analisis relevansi antara stoikisme dalam al-Qur'an dengan susunan sistem kepribadian manusia, maka diperoleh hasil bahwa stoikisme dalam al-Qur'an terhimpun dari sikap *qanā'ah*, sabar, dan kemampuan memaksimalkan potensi akal guna mencapai cita-cita hidup yakni kebahagiaan. Sekumpulan sikap tersebut merupakan sebuah tindakan yang diputuskan berdasarkan pada susunan sistem kepribadian manusia yakni id, ego, dan superego.

Kata kunci: Al-Qur'an, Psikoanalisis, Stoikisme

STOIKISME PERSPEKTIF AL-QUR'AN (STUDI TAFSIR TEMATIK)

Amirotussolihah
NIM. 1917501052

Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Jurusan Studi Al-Qur'an dan Sejarah
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto
Jl. A. Yani 40-A (+62-281)-635624 Purwokerto 53126
Email: hahilossutorima@gmail.com

ABSRTACT

The development of certain standards and expectations in society has an impact on the relative happiness of human life. The consequences also vary, ranging from high rates of insecurity, excessive stress and anxiety, to a crisis of self-existence. These problems can be minimized by applying stoic philosophy in everyday life. Stoicism is a trend that is hotly discussed by the younger generation because it offers self-control therapy to manage negative emotions.

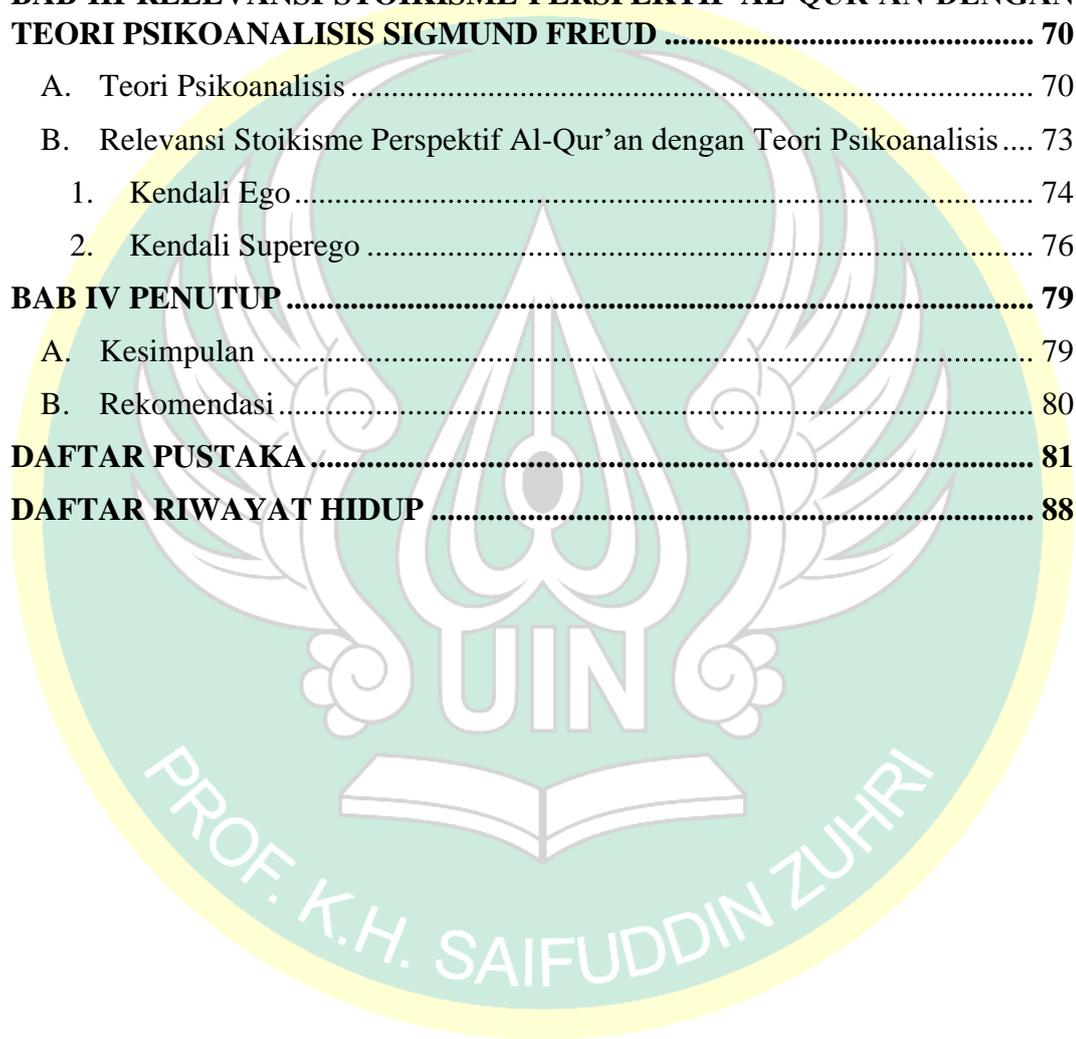
The purpose of this research is to find out how the concept of stoicism in the al-Qur'an. This research, which is a type of al-Qur'an research, makes the text or verses of the al-Qur'an the central object of research. By using the method of thematic interpretation as a sharpener in the analysis of verses, and Psychoanalytic theory as a sharpener in the analysis of the relevance between stoicism in the al-Qur'an and the composition of the human personality system, the result is that stoicism in the al-Qur'an is compiled from the attitude of *qanā'ah*, patience, and the ability to maximize the potential of the mind to achieve life's goals, namely happiness. This set of attitudes is an action that is decided based on the composition of the human personality system, namely the id, ego, and superego.

Keywords: Al-Qur'an, Psychoanalysis, Stoicism

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA	x
ABSTRAK	xiii
DAFTAR ISI	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Tinjauan Pustaka	9
F. Kerangka Teori.....	13
G. Metode Penelitian.....	15
1. Jenis Penelitian	16
2. Sumber Data	17
3. Teknik Pengumpulan Data	18
4. Teknik Analisis Data	18
5. Sistematika Pembahasan	18
BAB II PRINSIP-PRINSIP STOIKISME PERSPEKTIF AL-QUR'AN	20
A. Gambaran Umum Stoikisme	20
1. Pengertian dan Sejarah Stoikisme	20
2. Prinsip-Prinsip Stoikisme	21
B. Istilah Stoikisme dalam Al-Qur'an	23
C. Ayat-Ayat Stoikisme dalam Al-Qur'an	29
1. Ayat-Ayat <i>Qana'ah</i> Periode Makkah.....	29

2. Ayat-Ayat <i>Qana'ah</i> Periode Madinah	31
3. Ayat-Ayat Sabar Periode Makkah.....	33
4. Ayat-Ayat Sabar Periode Madinah.....	44
5. Ayat-Ayat Pemanfaatan Akal Periode Makkah	53
6. Ayat-Ayat Pemanfaatan Akal Periode Madinah	63
D. Analisis Tema Ayat-Ayat Stoikisme dalam Al-Qur'an.....	67
BAB III RELEVANSI STOIKISME PERSPEKTIF AL-QUR'AN DENGAN TEORI PSIKOANALISIS SIGMUND FREUD	70
A. Teori Psikoanalisis	70
B. Relevansi Stoikisme Perspektif Al-Qur'an dengan Teori Psikoanalisis	73
1. Kendali Ego	74
2. Kendali Superego	76
BAB IV PENUTUP	79
A. Kesimpulan	79
B. Rekomendasi	80
DAFTAR PUSTAKA	81
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	88



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Isu kesehatan mental masih menjadi momok yang giat untuk didiskusikan. Menurut Undang-Undang nomor 18 tahun 2014, kesehatan mental atau kesehatan jiwa dipaparkan sebagai kondisi di mana seorang individu dapat berkembang baik secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga mampu menyadari akan kemampuan yang ada pada dirinya, dapat mengatasi sebuah tekanan, bekerja secara produktif, dan aktif menebar kontribusi atau kebermanfaatan untuk komunitas dan lingkungannya (Pemerintah RI, 2014). Demikian dapat diartikan bahwa kesehatan mental sangat menunjang aktivitas sehari-hari karena berkenaan langsung dengan kesehatan fisik. Berangkat dari jiwa dan fisik yang sehat, tentu akan membawa manusia pada kualitas hidup yang lebih sejahtera.

Indonesia sendiri masih menjadi negara darurat kesehatan mental. Hal ini dibuktikan dengan analisis data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) terhadap gangguan mental emosional keluarga di Indonesia pada tahun 2018. Dari penelitian tersebut diambil konklusi bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk yang berusia lebih dari 15 tahun mencapai 9,8% (Riskesmas, 2018). Bahkan diberitakan Kementerian Kesehatan (Kemenkes) yang dikutip oleh M. Syafi'ie, hingga Juni 2020 sebanyak 277

ribu kasus Kesehatan mental di Indonesia terus mengalami fluktuasi selama pandemi Covid-19 (Syafi'ie, 2021).

Era globalisasi membawa dampak yang beragam bagi dunia. Kehidupan yang semakin modern datang dengan setumpuk tuntutan dan standar sosial yang terkadang tidak masuk akal di masyarakat. Hal ini berdampak pada tingkat stress yang berlebihan khususnya bagi kalangan remaja (Putri et al., n.d.). Sebab menurut penulis, bisa dikatakan bahwa masa remaja menjadi masa darurat validasi akan eksistensi diri.

Dari survei Indonesian National Adolescent Mental Health Survei (I-NAMHS) menyatakan bahwa 1 dari 3 remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental atau setara dengan 15,5 juta jiwa, sedangkan 1 dari 20 remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir atau setara dengan 2,45 juta jiwa. Dari hasil survei tersebut, ditunjukkan pula gangguan kesehatan mental yang paling banyak dialami remaja, diantaranya adalah gangguan cemas (gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh) yakni sebesar 3,7%, gangguan depresi mayor sebesar 1,0%, gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) sebesar 0,5%, dan gangguan *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) sebesar 0,5% (Gloria, 2022).

Pengalaman akan suatu kejadian dapat meninggalkan memori dan efek kecemasan tersendiri bagi seseorang yang mengalaminya. Pengalaman traumatis yang tidak segera diatasi dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental disebut dengan gangguan *Post-Traumatic Stress Disorder* atau

PTSD (Ardimen, 2016). Seseorang yang mengalami *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) lazimnya mengalami berbagai pengalaman traumatis yang tidak biasa seperti bencana alam, kematian, bahkan peperangan. Dari beragam stressor yang dialami manusia, pengalaman traumatis menjadi salah satu stressor yang berpotensi melahirkan stress dengan taraf berat bahkan hingga keinginan untuk bunuh diri (Fakhriya, 2022).

Belum lama ini, dunia sepak bola Indonesia berkabung. Sebanyak 754 supporter sepak bola menjadi korban dalam tragedi Kanjuruhan pada Oktober 2022 lalu. Diketahui korban meninggal dunia sebanyak 132 jiwa, 596 korban mengalami luka ringan dan 26 korban mengalami luka berat. Hal tersebut disampaikan langsung oleh Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Malang, Wijanto Wijoyo (Febrianto, 2022). Pakar Psikologi UNAIR, Atika Dian Ariana mengatakan bahwa korban tragedi Kanjuruhan bisa mengalami *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD). Bahkan korban yang menyaksikan langsung bagaimana huru-hara di dalam stadion bisa saja mengalami trauma ketika melihat rumput hijau dan menimbulkan perubahan emosi pada dirinya (Witanto, 2022).

Al-Qur'an sendiri memandang gangguan stress sebagai cobaan (Yuwono, 2010). Hal ini termaktub dalam Q.S. al-Baqarah ayat 155 yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَبَشِّرِ 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”.

Wahbah az-Zuhaili dalam kitab tafsirnya Al-Munir, menjelaskan bahwa yang dimaksud kata ujian berasal dari kata *al-ibtilā'* yang dinarasikan sebagai ujian yang dimaksudkan untuk mengetahui keadaan orang yang sedang diuji. Diantara cobaan tersebut adalah rasa takut kepada musuh, paceklik, kekurangan harta karena rusak, kekurangan jiwa sebab terbunuh atau menderita penyakit, atau bisa jadi kekurangan buah-buahan sebab terserang hama. Hal demikian untuk menguji apakah manusia bisa bersabar atau tidak (Az-Zuhaili, 2013).

Situasi atau kondisi yang menyebabkan stress disebut dengan stressor (Yuwono, 2010). Ujian atau stressor yang datang menyerang dapat dikelola dengan filsafat stoikisme. Agustinus Setyo Wibowo pada kata pengantarnya dalam buku *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme* menyampaikan bahwa stoikisme adalah ajaran filsafat yang menawarkan “terapi bagi jiwa”. Menelaah stoikisme berarti melatih kita untuk bersikap cerdas dalam menghadapi problematika demi kewarasan diri. (Wibowo, 2019). Hemat penulis, stoikisme bisa dikatakan sebagai seni hidup bahagia.

Stoikisme dalam pandangan Henry Manampiring memiliki tujuan utama yakni untuk hidup berdampingan dengan emosi negatif yang terkendali, hidup dengan kebajikan, menjalani hidup dengan sebaik-baiknya, dan menjadi manusia bebas yang seutuhnya (Manampiring, 2021).

Tujuan-tujuan tersebut dapat diraih dengan beberapa prinsip dalam stoikisme, salah satunya dengan mencintai takdir atau *amor fati*. *Amor fati* merupakan sebuah konsep mencintai setiap apa-apa yang terjadi dalam kehidupan manusia, baik berupa sesuatu yang menyenangkan maupun menyedihkan. Sederhananya, *amor fati* mengajarkan manusia untuk meraih kebahagiaan dengan tidak sekadar menerima apa yang terjadi, tetapi juga mencintai semua kejadian tersebut (Rahman et al., 2022).

Stoikisme sendiri merupakan sebuah aliran filsafat yang tidak bersifat dogmatis karena ia bukan suatu sekte atau agama yang memiliki aturan mutlak yang haram dilanggar. Stoikisme sangat fleksibel dan terbuka untuk diadopsi sesuai dengan kebutuhan diri (Manampiring, 2021). Kendati demikian, masih banyak terjadi *misunderstanding* dalam pengaplikasian filsafat stoikisme. Kebanyakan kaum Stoa (sebutan untuk penganut aliran stoikisme) beranggapan bahwa kita diperkenankan untuk bermalas-malasan bahkan cenderung pasrah dengan keadaan dengan dalih bahwa filsafat stoikisme mengajarkan untuk mencintai takdir yang terjadi. Tentu hal ini keliru, sebab yang diajarkan dalam stoikisme adalah tidak menyalahkan takdir, bukan pasrah dengan keadaan bahkan berputus asa.

Seorang Psikolog Barat, Sigmund Freud mengungkapkan bahwa kepribadian manusia terdiri atas tiga sistem, yakni id, ego, dan superego (Syawal & Helaluddin, 2018). Ketiga sistem inilah yang bekerja dalam pengendalian tindakan manusia. Id bekerja dengan cenderung menggunakan alam bawah sadar dan menuntut kepuasan yang terkadang

impulsif, sedang ego lebih mengedepankan realitas di lapangan, dan terakhir superego, ia berfungsi untuk mencegah dorongan-dorongan tidak logis dari id dan merubah tujuan-tujuan realistik ego dengan tujuan moral (F. Husna, 2018).

Dilansir dari laman Info Sehat FK UI, saat seseorang mengalami stress, tubuh akan memberikan dua respons alami berupa *fight* (kemampuan untuk menghadapi) atau *flight* (keinginan untuk menghindari) (UI, 2021). Jika seseorang hanya mengikuti kuasa dari id, maka bisa jadi dia berputus asa dan mengakhiri hidupnya. Maka di sini, diperlukan kesinambungan kerja antar sistem kepribadian.

Al-Qur'an dengan tegas mengajak umatnya untuk tidak berputus asa dari rahmat Allah ketika tertimpa musibah. Jika dikorelasikan, hal ini selaras dengan prinsip-prinsip yang terdapat dalam filsafat stoikisme. Bukan rahasia umum jika al-Qur'an adalah dimensi yang hampir tidak memiliki titik jenuh untuk dikaji. Sebab hakikatnya, al-Qur'an adalah lautan tak bertepi (*bahr lā-sahila lahu*) yang sejauh kandungannya diselami, akan semakin banyak mutiara yang ditemukan (Mustaqim, 2022).

Semenjak pertama kali al-Qur'an diturunkan hingga sekarang, telah banyak pemikiran-pemikiran yang lahir dari para ulama yang mengkaji dimensi-dimensi dalam al-Qur'an. Buah pemikiran dari para ulama tersebut biasa disebut sebagai produk penafsiran (Mustaqim, 2022). Ada banyak sekali metode yang dapat digunakan untuk menginterpretasikan al-Qur'an dan salah satunya adalah menggunakan metode tafsir tematik atau

maudhū'i. Tafsir tematik memiliki pengertian sebagai sebuah metode dalam menafsirkan al-Qur'an yang dikenalkan oleh para ulama guna memahami makna dari ayat-ayat al-Qur'an (Malaka, 2022). Untuk mengetahui suatu makna dalam ayat al-Qur'an menggunakan tafsir tematik bisa dilakukan dengan menghimpun ayat-ayat al-Qur'an yang mempunyai maksud yang sama, dalam artian sama-sama membicarakan satu problematika atau topik dan menyusunnya berdasarkan kronologi serta sebab-sebab turunnya ayat tersebut. Kemudian seorang penafsir akan memberikan pemaparan serta memberikan kesimpulan terkait makna-makna yang digali dari penelitian tersebut (Malaka, 2022).

Penelitian ini akan menelisik lebih jauh mengenai bagaimana konsep stoikisme dalam al-Qur'an melalui kajian tafsir tematik. Menggunakan pendekatan Psikoanalisis Sigmund Freud, akan dipaparkan pula bagaimana relevansi prinsip-prinsip dalam stoikisme atas susunan sistem yang terdapat dalam kepribadian manusia. Maka penulis mengajukan penelitian ini secara mendalam dalam bentuk skripsi yang berjudul **“Stoikisime Perspektif Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik)”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana prinsip-prinsip stoikisme perspektif al-Qur'an?
2. Bagaimana relevansi prinsip-prinsip stoikisme perspektif al-Qur'an dengan teori psikoanalisis Sigmund Freud?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana prinsip-prinsip stoikisme perspektif al-Qur'an.
2. Untuk mengetahui bagaimana relevansi prinsip-prinsip stoikisme perspektif al-Qur'an dengan teori psikoanalisis Sigmund Freud.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini memiliki beberapa manfaat, antara lain:

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang kajian tafsir al-Qur'an.
2. Secara praktis, penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan, pemikiran, dan bentuk dorongan pembaca untuk memahami ayat-ayat al-Qur'an. Selain itu, untuk menegaskan dan membuka pandangan pembaca bahwa dalam al-Qur'an juga dikenalkan kiat-kiat

pengendalian jiwa untuk mencapai kebahagiaan yakni dengan stoikisme.

E. Tinjauan Pustaka

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini. Namun, mengenai fokus penelitian ataupun penggunaan teori dalam penelitian, terdapat perbedaan penelitian yang akan dikaji oleh penulis. Penelitian-penelitian tersebut adalah:

Pertama, Skripsi karya Ayu Maya Sari, yang berjudul “Konsep Stoikisme Untuk Mengatasi Emosi Negatif Dalam Perspektif Psikologi dan Islam” Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang pada tahun 2021. Dalam skripsi ini dibahas bagaimana konsep stoikisme dalam perspektif psikologi dan Islam. Selain itu dipaparkan pula bagaimana keselarasan antara stoikisme dengan Islam dan Psikologi dalam upaya penanganan emosi negatif. Jika penanganan emosi negatif dalam psikologi bisa menggunakan metode CBT (*Cognitive Behavior Therapy*), maka dalam stoikisme bisa menggunakan dikotomi kendali sebagai suatu upaya meminimalisir emosi negatif. Sedangkan keselarasannya dengan Islam adalah bagaimana stoikisme dan Islam sama-sama memandang akal sebagai alat untuk memperoleh ketenangan batin. Berbeda dengan penelitian penulis, di mana penelitian Ayu ini berfokus dengan bagaimana penanganan emosi negatif dengan stoikisme, tapi tidak dijelaskan secara komprehensif bagaimana stoikisme dalam al-Qur’an sendiri. Metode yang digunakan pun

berbeda, dalam penelitiannya, Ayu menggunakan metode kualitatif deskriptif, sedangkan metode yang penulis akan gunakan adalah metode tafsir tematik dengan pendekatan Psikoanalisis Sigmund Freud (Sari, 2021).

Kedua, Jurnal karya Adi Iwan Hermawan, yang berjudul “Nilai Kebijaksanaan Stoikisme Dalam Pengendalian Stress” dalam jurnal SOSFILKOM yang diterbitkan oleh Fakultas Ilmu Sosiasl dan Politik Universitas Muhammadiyah Cirebon pada tahun 2022. Pada penelitian ini dijelaskan bagaimana fungsi kebijaksanaan filosofi stoikisme dalam penanggulangan stress. Selain itu, dijelaskan juga bagaimana kiat menghindari stress yaitu dengan menggunakan pola pikir S-T-A-R (*Stop, Think and Asses, Respond*) seperti yang dipaparkan oleh Henry Manampiring dalam bukunya yang berjudul Filosofi Teras. Berbeda dengan penelitian penulis, jurnal yang ditulis oleh Adi ini menggunakan metode analisis konten, sedangkan penulis berinisiatif untuk menggunakan metode tafsir tematik dengan pendekatan teori Psikoanalisis Sigmund Freud (Hermawan, 2022).

Ketiga, Jurnal karya Wahyu Hairunni'am, dkk, yang berjudul “Mengelola Stress dan Emosi Negative dalam Perspektif Stoikisme” pada jurnal C-TiaRS pada tahun 2022. Wahyu, dkk, dalam penelitiannya mengungkap bahwa dalam diri manusia terdapat emosi negatif seperti marah, cemburu, dan paranoid. Tetapi emosi-emosi tersebut bukanlah bentuk yang bersifat irasional atau tidak bisa dijelaskan asal-usulnya, melainkan ada sesuatu yang timpang yang menyebabkan munuclnya

penyesalan atau rasa marah. Dan dalam hal ini, filosofi stoikisme menawarkan kata kunci untuk mengendalikan emosi negatif dan mendefinisikannya sebagai suatu opini atau aktivitas yang rasional. Berbeda dengan penelitian penulis, penelitian yang ditulis oleh Wahyu, dkk, ini tidak menjelaskan secara spesifik bagaimana stoikisme itu sendiri dalam al-Qur'an. Selain itu, metode yang digunakan pun berbeda, di mana Wahyu, dkk, menggunakan metode deskriptif-analisis, sedangkan penulis hendak menggunakan tafsir tematik dengan pendekatan Psikoanalisis Sigmund Freud (Hairunni'am et al., 2022).

Keempat, Jurnal karya Taufik Rahman, dkk, yang berjudul "Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme" dalam jurnal Riset Agama pada tahun 2022. Taufik, dkk, dalam jurnalnya bermaksud untuk mengetahui konsensus antara al-Qur'an dengan filsafat stoikisme terkait konsep kebahagiaan hidup. Penelitian ini memberikan konklusi bahwa al-Qur'an dan filsafat stoikisme memiliki tujuan satu arah. Tidak ada pertentangan antara keduanya. Selain itu, ditemukan adanya kesamaan indikator dari al-Qur'an dan filsafat stoikisme untuk mencapai suatu kebahagiaan hidup. Penelitian milik Taufik Rahman, dkk, ini lebih berfokus pada kesinambungan antara term-term dalam stoikisme yang memiliki *common concept* yang bisa dihubungkan. Berbeda dengan penelitian yang akan penulis kaji, di mana penulis akan memaparkan bagaimana stoikisme dalam al-Qur'an (Rahman et al., 2022).

Kelima, Jurnal karya Lia Juniarni, dkk, yang berjudul “Sehat Mental for Caregiver Melalui Pelatihan Penerapan Metode Stoikisme untuk Menurunkan Stress: Dalam Merawat Lansia Demensia” dalam Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK) pada tahun 2021. Dalam jurnal ini, Lia menjelaskan bagaimana perubahan sikap pasien demensia terkait penggunaan metode stoikisme dengan teknik S-T-A-R (*Stop, Think and Asses, Respond*). Teknik S-T-A-R (*Stop, Think and Asses, Respond*) tersebut mampu mempermudah proses mengingat dan pengaplikasian oleh *cargiver* sendiri. Dapat dibuktikan bahwa dengan metode stoikisme, klien mengerti tentang demensia yang diidap dan bagaimana perawatannya. Selain itu, klien juga memahami dan mampu menerapkan teknik S-T-A-R (*Stop, Think and Asses, Respond*) sehingga membantu mengatasi masalah psikologisnya. Berbeda dengan penelitian yang akan penulis kaji, penelitian Lia, dkk, ini lebih berfokus pada penerapan metode stoikisme pada pasien lansia demensia, Lia, dkk, tidak menjelaskan terkait stoikisme dalam al-Qur’an. Selain itu, metode yang digunakan pun berbeda. Lia, dkk, menggunakan metode PAR (*Participatory Action Research*) sedangkan penulis hendak menggunakan metode tafsir tematik dengan pendekatan Psikoanalisis Sigmund Freud (Chusnul Chotimah et al., 2021).

Penelitian-penelitian di atas secara umum baru menggambarkan bagaimana stoikisme dilihat dari kacamata filsafat dan ranah kerjanya untuk kesehatan mental. Penulis menemukan *gap* dari penelitian-penelitian

tersebut yakni belum ada yang membahas bagaimana prinsip-prinsip stoikisme dirinci dalam al-Qur'an secara tematis. Selain itu, penulis juga menekankan kepada sikap-sikap khas dari stoikisme dalam al-Qur'an dengan konotasi positif agar kaum Stoa dalam menerapkan filsafat stoikisme merasakan *impact* yang positif pula untuk kesehatan jiwa. Menurut hemat penulis, penelitian ini berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya dan penulis bermaksud untuk menyempurnakannya.

F. Kerangka Teori

Psikoanalisis merupakan suatu cabang ilmu yang dikembangkan oleh seorang Psikolog Baarat bernama Sigmund Freud dan para pengikutnya sebagai studi untuk mengeja perilaku psikologis manusia (Syawal & Helaluddin, 2018).

Dalam teori psikoanalisis menunjukkan bahwa perilaku manusia dikehendaki oleh personalistasnya (F. Husna, 2018). Teori Psikoanalisis Sigmund Freud memaparkan bahwa dalam tubuh manusia terdapat tiga sistem yang menguasai wilayah pikiran, yang mana tiga sistem ini berpengaruh dalam pengambilan tindakan, diantaranya (Psikologi, 2015):

Pertama, id. Id merupakan suatu sistem kepribadian yang otentik atau yang jelas dibawa sejak lahir. Id berada dan beroperasi di ranah tak sadar dalam tubuh. Ia mewakili subjektivitas yang tidak disadari. Hemat penulis, id cenderung layaknya ilusi, yang berusaha memperoleh kenikmatan dengan menghindari rasa sakit. Kebahagiaan atau *pleasure*

principle yang ada pada id diproses dengan dua cara: *Pertama*, dengan tindak refleks. Tindak refleks bisa disebut dengan reaksi otomatis yang dibawa sejak lahir seperti mengejapkan mata jika terdapat indikator rangsangan. *Kedua*, dengan proses primer. Adalah reaksi khayalan akan sesuatu yang menurut asumsinya mampu menghilangkan tegangan. Kekurangan id adalah ia tidak mampu menilai atau membedakan mana ilusi mana nyata, dan mana benar mana salah.

Kedua, ego. Ego merupakan bentuk pengembangan dari id yang berfungsi agar seseorang mampu membedakan mana ilusi dan mana realita, sebab ranah kerja ego beroperasi mengikuti prinsip realita (*reality principle*). Menurut penulis, ego bisa dikatakan sebagai kaki tangan dari kepribadian manusia. Segala stimuli yang dipilih, insting mana yang akan dipuaskan, kapan dan bagaimana kebutuhan itu dipuaskan, merupakan pekerjaan ego. Itulah sebabnya ego bekerja di ranah realita untuk memuaskan id.

Ketiga, superego. Superego merupakan sebuah kekuatan moral dan etik dari kepribadian manusia. Superego bekerja memakai prinsip idealistik (*edialistic principle*) yang mana prinsip tersebut merupakan lawan dari prinsip kepuasan id dan prinsip realistik dari ego. Dalam prinsip idealistik milik superego, terdapat dua prinsip yakni suara hati (*sonscience*) dan ego ideal. Digambarkan Freud, suara hati lahir dari pengalaman-pengalaman atas perilaku tidak pantas yang mungkin diterima di masa lalu kemudian kita bisa mengambil *insight* untuk hal-hal yang sebaiknya tidak dilakukan.

Sedangkan ego ideal tumbuh dari pengalaman baik dari perilaku yang tepat sehingga mengarahkan kita pada hal-hal yang sebaiknya dilakukan.

G. Metode Penelitian

Penelitian dihadapkan pada persoalan yang menuntut jawaban yang sistematis dan akurat, sehingga metode yang digunakan dalam melakukan penelitian perlu dilakukan, agar problematika yang disajikan dapat terselesaikan. Metode atau pendekatan dalam penelitian ini menggunakan metode tafsir tematik. Metode tafsir tematik merupakan suatu metode di mana mufassirnya berupaya menghimpun ayat-ayat al-Qur'an dari berbagai surat yang berkaitan dengan topik yang ditetapkan sebelumnya untuk kemudian dibahas dan dianalisa kandungan ayat-ayat tersebut sehingga menjadi satu kesatuan yang utuh (Salim, 2017). Al-Farmawi merinci langkah-langkah metodis tafsir tematik sebagai berikut (Gufron & Rahmawati, 2013):

1. Menetapkan tema atau masalah yang akan dibahas.
2. Menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan tema yang hendak dikaji.
3. Menyusun ayat-ayat yang sudah dihimpun secara sistematis berdasarkan masa turunnya (Makkiyah dan Madaniyyah) disertai dengan pengetahuan kronologi sebab-sebab turunnya ayat (*asbab al-nuzul*)
4. Mengetahui korelasi atau munasabah masing-masing surat.
5. Menyusun pembahasan dalam kerangka pembahasan yang utuh.

6. Melengkapi pembahasan dengan hadits yang relevan sehingga pembahasan semakin jelas.

7. Mempelajari ayat-ayat tersebut secara keseluruhan dengan jalan menghimpun ayat-ayat yang mempunyai pengertian yang sama atau mengomproikan yang umum (*'amm*) dan yang khusus (*khas*), yang *muthlaq* dan *muqayyad* (terikat), ayat-ayat yang tampak bertentangan, menjelaskan *nakh* dan *mansukhnya*, sehingga ayat-ayat bertemu pada pemahaman yang satu tanpa ada paksaan makna.

1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian al-Qur'an. Penelitian al-Qur'an sendiri memiliki makna penelitian yang menjadikan teks atau *nash* al-Qur'an sebagai objek sentral penelitian (Syamsudin, 2020). Amin al-Khulli menyebut model penelitian ini dengan istilah *Dirāsah al-Nas*. Umumnya, penelitian al-Qur'an berkorelasi erat dengan aspek tampilan luar al-Qur'an atau yang kerap disebut dengan *the features of Qur'anic texts* seperti variasi bacaan atau *qira'at*, Makki-Madani, *Ushlūb al-Qur'an*, ataupun al-Qur'an yang berupa manuskrip. Tidak hanya yang demikian, penelitian al-Qur'an juga bisa dilakukan dengan menggali makna teks dari al-Qur'an atau *Fahm al-Nas* yang mana dalam hal ini bisa dilakukan dengan dua upaya penggalian, yakni secara parsial maupun komprehensif. Secara parsial apabila peneliti hanya mengkaji satu ayat atau sekelompok ayat, dan secara komprehensif apabila peneliti berkehendak untuk

mengeksplorasi suatu konsep di dalam al-Qur'an secara global dengan menggunakan metode *maudhū'i* atau tematik (Kurdi, 2021).

2. Sumber Data

Pengumpulan data merupakan hal penting dilakukan oleh peneliti dalam melaksanakan sebuah penelitian, hal ini dikarenakan data yang terhimpun harus selaras dengan prosedur penelitian sehingga menghasilkan konklusi yang diharapkan. Mengingat jenis penelitian yang penulis lakukan adalah penelitian al-Qur'an, maka sumber data yang penulis peroleh bersumber dari dua literatur:

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan sumber otentik yang memuat data utama yang diperlukan. Dalam penelitian ini, sumber primer yang penulis gunakan adalah teks al-Qur'an.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder bisa diartikan sebagai sumber data tambahan. Sumber data sekunder bisa berupa buku, skripsi, jurnal, artikel, maupun dokumen penunjang lainnya yang berkaitan dengan penelitian penulis. Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan kitab tafsir klasik hingga kontemporer diantaranya, Kitab Tafsir Al-Mishbah karya M. Quraish Shihab, Kitab Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka, dan Kitab Tafsir Al-Munir karya Wahbah Az-Zuhaili. Selain itu, penulis juga berpedoman pada buku yang *concern* membahas stoikisme seperti Filosofi Teras karya Henry

Manampiring dan Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme karya A. Setyo Wibowo.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan kiat-kiat yang perlu dilakukan seorang peneliti dalam menghimpun data-data penelitiannya. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik dokumentasi. Menurut Sugiyono, teknik dokumentasi merupakan teknik yang dilakukan dalam menjalankan sebuah penelitian dengan menghimpun catatan-catatan baik berupa tulisan maupun gambar sesuai urgensi penelitian (Sugiyono, 2016).

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik deskriptif analisis yaitu dengan mendeskripsikan pengumpulan data yang berasal dari informasi yang masih di ranah penelitian penulis, seperti yang bersumber dari al-Qur'an pada khususnya, dan dari literatur kitab tafsir klasik hingga kontemporer pada umumnya.

5. Sistematika Pembahasan

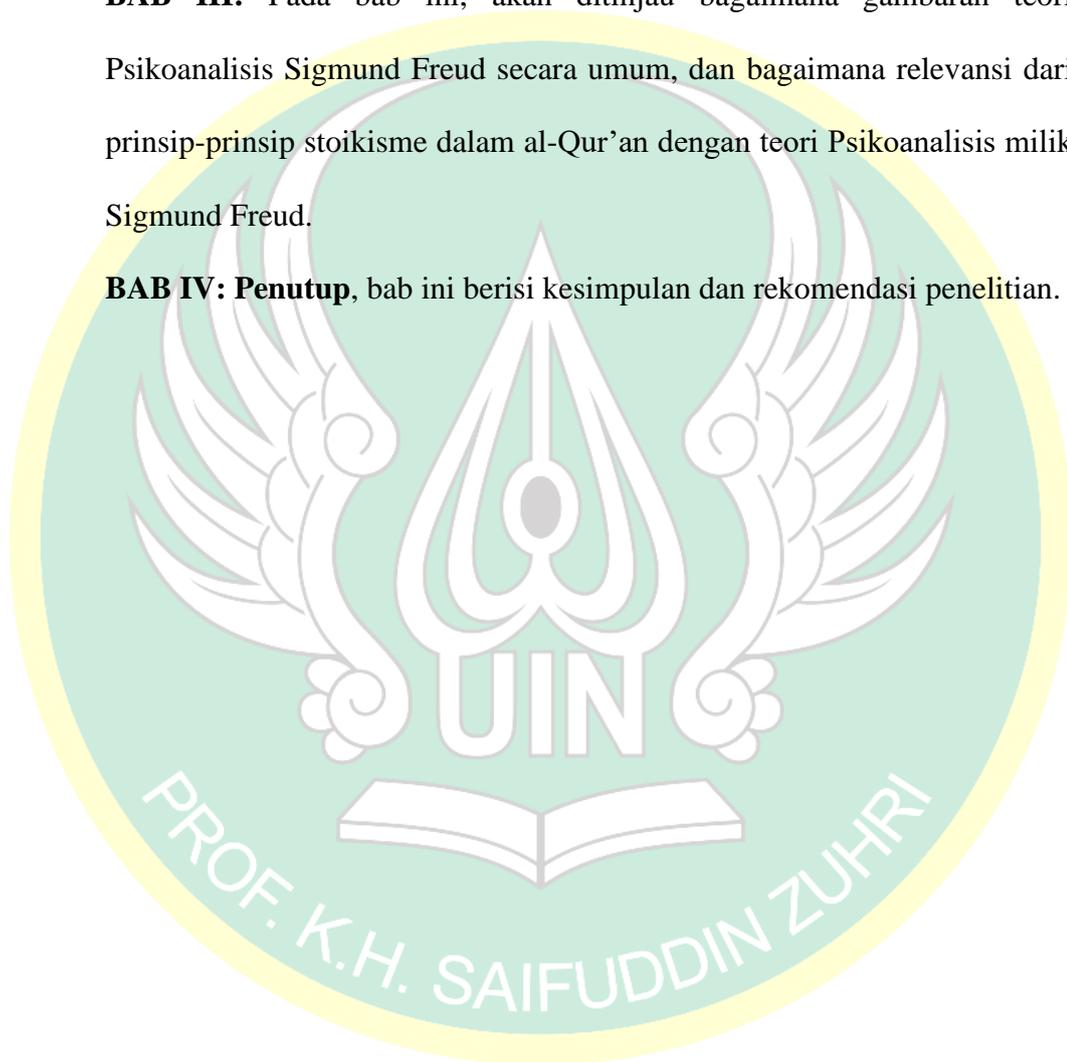
Adapun penulisan skripsi ini terdiri atas 4 bab, dengan sistematika sebagai berikut:

BAB I: Pendahuluan, pada bab ini peneliti membagi bahasan menjadi beberapa sub, yaitu latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, landasan teori, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II: pada bab ini dipaparkan mengenai stoikisme dan prinsip-prinsipnya secara umum dan yang ditemukan dalam al-Qur'an, pengklasifikasian ayat berdasarkan susunan Makkiyah dan Madaniyah surat, serta analisis terhadap tema ayat-ayat stoikisme dalam al-Qur'an.

BAB III: Pada bab ini, akan ditinjau bagaimana gambaran teori Psikoanalisis Sigmund Freud secara umum, dan bagaimana relevansi dari prinsip-prinsip stoikisme dalam al-Qur'an dengan teori Psikoanalisis milik Sigmund Freud.

BAB IV: Penutup, bab ini berisi kesimpulan dan rekomendasi penelitian.



BAB II

PRINSIP-PRINSIP STOIKISME PERSPEKTIF AL-QUR'AN

A. Gambaran Umum Stoikisme

1. Pengertian dan Sejarah Stoikisme

Menurut kamus Oxford, stoikisme memiliki pengertian *the fact of not complaining or showing what you are feeling when you are suffering* atau bisa diartikan sebagai daya tahan terhadap rasa sakit atau kesulitan tanpa mengeluh (Noice, 2023).

Stoikisme lahir pada sekitar abad ke-3 SM yang didirikan di kota Athena, sebuah daerah di Yunani, oleh Zeno dari Citium. Zeno melakukan perjalanan menggunakan kapal melintasi Mediterania. Zeno membawa barang dagangan berupa tekstil berwarna ungu yang kerap dipakai untuk mewarnai jubah para raja. Namun dalam perjalanan, malang tak dapat ditolak, kapal yang ditumpanginya karam dan menyebabkan seluruh barang dagangannya yang mahal terpaksa tandas. Zeno terdampar di pulau Athena dan memulai hidup dengan sebatang kara. Suatu hari Zeno pergi ke toko buku dan menemukan sebuah buku filsafat yang membuatnya penasaran dan ingin bertemu dengan penulis-penulis seperti buku filsafat yang tengah dibacanya. Sang penjual buku menunjuk Crates yang kebetulan tengah melintas. Ia merupakan seorang filsuf penganut aliran Cynic. Tidak hanya itu, Zeno juga belajar dari filsuf-filsuf yang berbeda. Kemudian ia mulai mengajarkan filosofinya

sendiri yaitu filsafat stoa atau stoikisme. Istilah stoa sendiri lahir sebab Zeno kerap kali mengajar di sebuah teras berpilar yang dalam bahasa Yunani disebut dengan Stoa (Manampiring, 2021).

Menurut Dr. Listiyono Santoso, Dosen Filsafat Universitas Airlangga, stoikisme mengajak manusia untuk hidup dengan realistis, membaca, mengantisipasi, dan mengevaluasi diri sehingga manusia akan siap dengan tantangan dalam rangka hidup lebih baik dan lebih etis dari sebelumnya (Fenoria, n.d.).

Singkatnya, stoikisme adalah aliran yang membantu manusia untuk mengendalikan emosi negatif dan mendorong energi baik untuk bersyukur atas apa-apa yang terjadi pada hidup (Chairunnisa, 2022).

2. Prinsip-Prinsip Stoikisme

a. *Amor Fati*

Menurut Nietzsche, *amor fati* merupakan sebuah ungkapan dalam bahasa Latin yang diartikan sebagai mencintai takdir, merengkuh, bahkan mencintai apa pun yang terjadi dalam hidup (Nirasma, 2021). Hal ini menggambarkan bahwa manusia tidak hanya menerima apa yang menjadi ketentuan untuknya, tetapi juga *ridhā* akan hal tersebut. Membicarakan *amor fati* atau mencintai takdir barangkali terdengar abstrak. Namun, bagi kaum Stoa, hal tersebut jauh lebih mudah dilakukan ketika seseorang tidak hanya fokus pada apa yang terjadi namun juga bagaimana respon atau tindakan yang diambil. Seperti yang dikatakan oleh Epictetus,

“Jangan menuntut sesuatu terjadi sesuai keinginanmu, tetapi justru inginkan agar hidup terjadi seperti apa adanya, dan langkah hidupmu akan baik adanya” (Manampiring, 2021).

b. Dikotomi Kendali

Secara sederhana, dikotomi kendali adalah sebuah kemampuan untuk membedakan hal-hal yang dapat manusia kendalikan dan yang tidak bisa dikendalikan. Dalam menghadapi suatu tragedi manusia cenderung merasakan kekecewaan dan kekhawatiran apabila terlalu memikirkan hal-hal yang tidak bisa dikendalikan. Menurut stoikisme, baik hal-hal yang ada di dalam ataupun di luar kendali manusia adalah realita yang dikaruniakan alam semesta, sehingga sia-sia saja melawannya (Rifqiawan, 2022). Poin utamanya, dalam dikotomi kendali adalah bagaimana sikap seseorang dalam mengendalikan pikirannya terhadap apa-apa yang bisa dikendalikan, dan apa-apa yang di luar kapasitasnya.

Hal-hal yang dapat manusia kendalikan diantaranya adalah bagaimana ia mengelola pikirannya, perkataannya, tindakannya, prinsip hidup, batasan diri, dan caranya mengendalikan perasaan. Sedangkan hal-hal yang berada di luar kendali manusia adalah apa yang orang lain rasakan, pikirkan, katakan, dan bagaimana sikap orang lain terhadap dirinya (Tjung, 2020).

c. Hidup Selaras dengan Alam

Salah satu prinsip utama dalam stoikisme adalah hidup selaras dengan alam atau yang familiar disebut dengan *in accordance with nature*. Hidup selaras dengan alam di sini, tidak sesempit hanya memelihara harmoni dengan lingkungan hidup. *Nature* dalam konteks manusia menekankan bahwa satu-satunya piranti dari manusia yang membedakannya dengan binatang adalah akal, nalar, atau rasio, dan kemampuan untuk memanfaatkannya demi kehidupan yang layak atau berkeutamaan (*life of virtues*). Sederhananya, manusia yang hidup selaras dengan alam, adalah manusia yang hidup sesuai desain atau setelan pabriknya, yakni sebagai makhluk yang berakal. Karena itulah, esensi dari *nature* menjadi hal yang paling fundamental dari menjadi manusia (Manampiring, 2021).

B. Prinsip-Prinsip Stoikisme dalam Al-Qur'an

Belakangan stoikisme mendapat *highlight* khusus di kalangan remaja karena perannya yang dianggap relevan dalam menangani berbagai krisis sosial. Islam sendiri merupakan agama yang sangat memperhatikan stabilitas kesehatan mental umatnya. Dalam ajarannya, dipaparkan beberapa sikap atau prinsip yang patut diaplikasikan guna mencapai kebahagiaan dan kewarasan.

Selaras dengan stoikisme yang memiliki prinsip *amor fati*, dikotomi kendali, dan hidup selaras dengan alam, dalam al-Qur'an juga dikenalkan prinsip yang serupa. Prinsip-prinsip tersebut diantaranya:

1. *Qanā'ah*

Qanā'ah berdiri dari susunan huruf *qaf*, *nun*, dan *'ain*. Dalam kitab Al-Munawwir, *qanā'ah* bermakna yang puas atau kerelaan atas bagian yang dieterimanya (Munawwir, 1997). Dalam al-Qur'an *qanā'ah* disebutkan sebanyak dua kali, yang keduanya berbentuk *isim fā'il*. Yang pertama terdapat dalam Q.S. Al-Hajj ayat 36 yang merupakan bentuk *isim fā'il* dari *qana'a* (قنع) yakni *qāni'* (قانع). Kedua terdapat pada Q.S. Ibrahim ayat 43 dengan bentuk *isim fā'il* dari kata *aqna'a* (اقنع) yakni *muqni'* (مقتنع). Ada juga ulama yang memaknai kata tersebut dengan makna puas, sehingga yang dimaksudkan adalah orang yang sebenarnya membutuhkan tetapi tidak meminta karena sudah merasa puas dengan apa yang dimiliki (Q. Shihab et al., 2013).

Menurut Buya Hamka, *qanā'ah* merupakan suatu sikap untuk menerima pemberian Allah Swt, tidak menuntut, dan senantiasa mengupayakan urusan yang diinginkan. Sedangkan menurut Emha Ainun Nadjib atau yang kerap disapa Cak Nun, *qanā'ah* adalah sikap di mana seseorang mampu untuk menerima suatu keadaan yang terjadi pada saat itu bukan dengan mencari hal yang tidak ada. Artinya, seseorang tidak perlu meraung-raung untuk meminta lebih daripada apa yang diberikan dan sukarela menerima tiap-tiap pemberian Allah.

Bukan berarti orang yang berperilaku *qanā'ah* lantas menjadi fatalis dan menerima nasib dengan cuma-cuma tanpa usaha, akan tetapi lebih kepada mencintai takdir yang Allah gariskan dan mensyukurinya (Hanafi, 2019).

Qanā'ah juga dapat dijadikan sebagai pengendali dan penyemangat hidup seorang muslim. Disebut sebagai pengendali sebab seseorang yang memiliki sifat *qanā'ah* hatinya akan merasa tenang, berkecukupan, bebas dari ketamakan, dan lapang dada. Sedangkan *qanā'ah* bisa dijadikan penyemangat hidup sebab sifat *qanā'ah* yang sudah tertanam dapat mendorong seseorang untuk menjalani kehidupan dengan rasa syukur dan mencintai segala takdirnya sehingga ia semangat dalam bekerja keras dan tidak menaruh ekspektasi apa pun kepada selain Allah (Fabriar, 2020).

Konsep *qanā'ah* yang dikenalkan dalam al-Qur'an selaras dengan konsep *amor fati* dalam aliran stoikisme. Sebab *amor fati* diartikan juga sebagai suatu sikap mencintai takdir atau apa pun yang ditetapkan kepada entitas makhluk hidup oleh kosmos. Dan dalam Islam, *qanā'ah* membawa manusia pada taraf tidak tertarik untuk memprotes apa pun takdirnya kepada Allah sebab ia yakin bahwa apa saja yang Allah tetapkan adalah yang terbaik dan patut disyukuri.

2. Sabar

Bersabar merupakan bentuk nasihat yang sangat familiar di telinga. Setiap mendapatkan sesuatu yang secara *dhohir* dianggap memberikan dampak negatif pada diri seseorang, akan datang banyak sekali ucapan dan anjuran bersabar dari orang lain. Secara umum, sabar ditujukan kepada manusia, namun secara khusus disasarkan kepada orang-orang yang beriman. Orang yang dalam hatinya tidak tersimpan keimanan, cenderung kehilangan makna hidup dan sulit melepaskan diri dari kekecewaan hidup (Kumalasari, 2020).

Kata sabar merupakan bentuk *mashdar* dari kata *shabara* yang dalam kamus Al-Munawwir dimaknai dengan kesabaran (Munawwir, 1997). Kata sabar terangkai dari tiga huruf yaitu *shad, ba, dan ra'*. Seseorang yang mampu menahan gejolak yang bergumul dalam hatinya, maka ia dinamai bersabar (Shihab, 2009).

Dalam al-Qur'an ditemukan *ikhtilāf* dalam jumlah penyebutan term sabar. Menurut Abu Thalib al-Makki, *term* sabar disebut dalam al-Qur'an sebanyak 90 kali, sedangkan menurut Abu Hamid al-Ghazali terdapat term sabar di lebih dari 70 tempat. Perbedaan pendapat di kalangan para ulama tersebut terjadi sebab pada beberapa ayat terdapat lebih dari satu kata sabar sehingga oleh sebagian ulama dianggap satu dan oleh sebagian ulama lainnya dihitung dua atau lebih (Soewito, 2013).

Sebagai makhluk yang berpredikat makhluk sosial, manusia tidak bisa lepas dari orang lain. Dan dalam prosesnya menjalani kehidupan, khususnya ketika bermasyarakat, seseorang pasti akan dihadapkan dengan banyak persoalan dan tantangan. Persoalan-persoalan tersebut bisa berupa perbedaan pandangan hidup, pertikaian, hingga fitnah dan prasangka buruk dari orang sekitar. Untuk menghadapi persoalan tersebut, manusia dibekali pilihan untuk menentukan bagaimana menyikapi hal tersebut. Pilihan tersebut dibuat dengan kesadaran bahwa setiap sesuatu yang menimpa manusia, ada yang bisa dikendalikan, dan ada yang tidak bisa dikendalikan.

Puncak dari kesadaran akan hal yang dapat dikendalikan dan tidak dapat dikendalikan manusia adalah dengan bersabar. Dikatakan sabar menjadi puncak kesadaran terhadap otoritas diri, sebab seseorang yang mampu bersabar, pasti sudah lebih dulu melalui proses berpikir dengan jernih terhadap problematika yang sedang terjadi.

Sebagai salah satu prinsip stoikisme yang terdapat dalam al-Qur'an, sabar menawarkan manusia untuk hidup dengan bahagia dan merdeka atas pilihan hidup yang dibuat atas kesadaran lingkaran kendali. Dengan memahami sesuatu yang dapat dikendalikan dan tidak dapat dikendalikan oleh diri, maka seseorang akan mengambil keputusan dengan bijak-bijaknya.

3. Pemanfaatan Akal

Dalam filsafat stoikisme terdapat salah satu prinsip untuk mencapai kebahagiaan yakni harus hidup selaras dengan alam atau *life in accordance with nature*. *Nature* dalam stoikisme ditekankan secara luas bahwa satu-satunya hal yang membedakan manusia dengan binatang ialah akal, rasio, atau pun nalar yang dimaksimalkan.

Al-Qur'an memberikan penegasan bahwa manusia merupakan makhluk dengan sebaik-baik bentuk dan kejadian. Salah satu indikator yang menjadikan manusia sebagai sebaik-baik kejadian adalah dengan dianugerahkannya akal kepada manusia. Hal ini menjadikan akal sebagai aset paling penting dan vital yang dimiliki manusia (Surya, 2020).

Kata akal sendiri terangkai dari tiga huruf yaitu *'ain, qaf, dan lam*. Dalam kamus Al-Munawwir, kata akal dimaknai dengan orang yang berakal atau tajam pikirannya. Dalam al-Qur'an disebutkan sebanyak 49 kali yang terperinci sebagai berikut: kata *ta'qilūn* disebut sebanyak 24 kali, *ya'qilūn* sebanyak 22 kali, *'aqala, na'qala* dan *ya'qulu* disebut masing-masing sebanyak 1 kali (Yunus & Rijal, 2020).

Pemanfaatan akal yang diperintahkan dalam al-Qur'an menjadi sesuai dengan konsep hidup selaras dengan alam dalam filsafat stoikisme sebab keduanya memfokuskan kepada pemaksimalan anugerah milik manusia berupa akal untuk mencapai hidup yang mulia dan sejahtera.

Dengan dilengkapinya manusia dengan akal, manusia menjadi bisa meraba potensi-potensi yang ada di alam dan lingkungan sekitar di mana ia hidup. Ketika manusia menyadari akan bentuk potensi yang ada, maka manusia bisa mengembangkan potensi tersebut. Dengan akal yang dimiliki, manusia akan terdorong untuk memberikan penjelasan-penjelasan yang sesuai dengan hukum berpikir guna melahirkan ilmu pengetahuan (Fuadi, 2013). Kemampuan inilah yang akan membawa manusia pada cita-cita tertinggi pada filsafat stoikisme yakni kebahagiaan.

C. Ayat-Ayat Stoikisme dalam Al-Qur'an

Berdasarkan analisis istilah-istilah yang berkenaan dengan stoikisme dalam al-Qur'an, setidaknya terdapat tiga kata kunci yang muncul pada ayat-ayat stoikisme. Ketiganya adalah *qana'a*, *shabara*, dan *'aqala*. Dalam pembahasan kali ini, penulis hendak mengklasifikasikan ayat-ayat dengan kata kunci tersebut berdasarkan runtutan surat Makkiyah dan Madaniyyah. Jika diuraikan, akan mengasilkan rincian sebagai berikut:

1. Ayat-Ayat *Qanā'ah* Periode Makkah

Q.S. Ibrahim ayat 43:

﴿مُهْطِعِينَ مُقْنِعِي رُءُوسِهِمْ لَا يَرْتَدُّ إِلَيْهِمْ طَرْفُهُمْ وَأَفْئِدَتُهُمْ هَوَاءٌ﴾

“(Pada hari itu) mereka datang tergesa-gesa (memenuhi panggilan) dengan mengangkat kepalanya, sedangkan mata mereka tidak berkedip dan hati mereka kosong” (Kemenag, 2019).

Kata *muqni'ī* (مقنعي) diambil dari kata *aqna'a* (اقنع) yang memiliki arti mengangkat kepala dan pandangan lurus tanpa menengok ke kanan dan kiri. Ayat ini turun sebagai bentuk penenang kepada Nabi Saw dan orang-orang beriman pada masa perjuangan awal Islam di Makkah. Pada zaman tersebut, orang yang beriman banyak sekali melihat kemungkaran-kemungkaran yang dilakukan oleh pemuka-pemuka kaum musyrikin. Mereka terang-terangan melanggar aturan Allah, menuhankan berhala, menghalangi Islam dan perbuatan-perbuatan mungkar lainnya. Hal tersebut bisa membuat umat Islam kala itu kecil hati dan imannya menjadi goyah. Kemudian Allah menyiratkan kasih sayang-Nya dengan menegaskan bahwa hal tersebut hanyalah sementara. Akan datang waktunya bagi orang-orang musyrik menjadi kebingungan dan hancur (Hamka, 1982).

Janji Allah berupa kebingungan dan kehancuran orang-orang musyrik lantas dibuktikan pada perang Badar. Kebingungan tersebut terjadi setelah siasat dan pertimbangan yang diatur orang musyrik gagal. Sikap gegabah tersebut membawa kaum musyrikin kepada kekalahan perang. Pembuktian kedua terlihat pasca perjanjian Hudaibiyah. Dua tahun selang perjanjian Hudaibiyah disepakati, kaum musyrikin melanggar perjanjian tersebut dan mengakibatkan Nabi Muhammad Saw terpaksa menyerang mereka dengan menggandeng 12.000 pejuang Islam (Hamka, 1982).

Hari itu jelas-jelas terekam bagaimana keriuhan terjadi. Penduduk Makkah sontak panik dengan situasi yang dihadapi. Matanya terbelalak dan hatinya kacau melihat pasukan Nabi memasuki kawasan Makkah. Di bawah pimpinan Nabi Saw, orang-orang musyrik tunduk dan menyerah. Dikabarkan bahwa jarak ayat ini dengan penaklukan Makkah kurang lebih 10 tahun. Sehingga selama masa tunggu terjadinya penaklukan kota Makkah, hati orang-orang beriman menjadi lemah dan gelisah. Namun, pada akhirnya, janji Allah pasti terjadi kendati membutuhkan waktu yang lama (Hamka, 1982).

Dalam riwayat lain, dijelaskan ayat ini juga membicarakan bagaimana kondisi orang-orang kafir saat hari kiamat tiba. Pada hari itu, mereka datang dengan perasaan tergesa-gesa, mata terbelalak, dan pikiran yang penuh ketakutan. Mereka mendongak sambil melihat dengan penuh kecemasan kiranya siapa yang memanggilnya. Hati mereka kosong setelah sebelumnya selama hidup di dunia dipenuhi kedengkian. Demikian Quraish Shihab menggambarkan orang-orang musyrik pada hari kiamat (Shihab, 2009).

2. Ayat-Ayat *Qanā'ah* Periode Madinah

Q.S. Al-Hajj ayat 36:

وَالْبَدْنَ جَعَلْنَاهَا لَكُمْ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ لَكُمْ فِيهَا خَيْرٌ فَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهَا صَوَافَّ فَإِذَا وَجَبَتْ جُنُوبُهَا فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطِعُوا الْقَانِعَ وَالْمُعْتَرَّ كَذَلِكَ سَخَّرْنَاهَا لَكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

“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” (Kemenag, 2019).

Pada ayat ini, dijelaskan bahwa salah satu tujuan Allah menciptakan unta adalah untuk bisa diambil manfaatnya oleh manusia. Selain itu, unta juga dapat dijadikan sebagai media syiar agama Allah dengan dijadikannya unta sebagai hewan untuk dikurbankan. Oleh sebab keutamaan berkorban, Allah menjanjikan balasan pahala yang berlipat ganda di akhirat kelak bagi siapa saja yang berkorban dengan niat mendekatkan diri kepada Allah Swt.

Selain penjelasan tentang hewan yang bisa dijadikan kurban, dijelaskan pula adab-adab dalam menyembelih hewan kurban. Allah memerintahkan untuk menyebut nama-Nya dalam penyembelihan sehingga dapat dipahami bahwa menjadi keharaman jika menyembelih hewan kurban menyebut nama selain-Nya. Ketika hewan yang dikurbankan sudah diyakini telah mati, maka segeralah dikuliti dan dagingnya dibagikan kepada yang meminta ataupun yang tidak meminta sebab malu untuk melakukannya.

Wahbah az-Zuhaili dalam kitab tafsirnya Al-Munir, memaparkan bahwa *qāni* (قانع) dan *mu'tarr* (معتتر) memiliki makna yang berbeda.

Qāni' (قانع) memiliki makna sebagai seseorang yang tidak mau meminta-minta dan sudah merasa cukup atau puas dengan apa yang diperolehnya. Karena rasa kecukupan yang dipunya, *qāni'* (قانع) tidak akan meminta atau mengemis agar diberi sesuatu. Sedangkan *mu'tarr* (معتز) memiliki makna yang bersebrangan yakni seseorang yang meminta dan berusaha untuk diberi sesuatu (Az-Zuhaili, 2014).

3. Ayat-Ayat Sabar Periode Makkah

a. Q. S. Muzzammil ayat 10

وَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَاهْجُرْهُمْ هَجْرًا جَمِيلًا ﴿١٠﴾

“Bersabarlah (Nabi Muhammad) terhadap apa yang mereka katakan dan tinggalkanlah mereka dengan cara yang baik” (Kemenag, 2019).

Hinaan yang orang kafir lontarkan kepada Nabi dalam perjuangan dakwahnya sangatlah beragam. Mulai dari dianggap gila, dituduh sebagai ahli sihir, tukang ramal dan sebagainya. Maka menghadapi kebencian dari kaum kafir diperintahkanlah Nabi oleh Allah untuk bersabar dan mendengarkan dengan kepala dingin. Sebab jika kesabaran Nabi raib, maka jalan yang ditempuh dengan segala rencananya akan gagal (Hamka, 1982).

Anjuran berikutnya adalah untuk meninggalkan urusan yang tidak menyenangkan dengan cara yang baik. Meninggalkan di sini oleh Quraish Shihab disempitkan dengan meninggalkan sesuatu karena ketidaksenangan kepadanya. Nabi memutuskan untuk

berhijrah dari Makkah ke Madinah sebab perlakuan penduduk Makkah yang tidak baik kepada Nabi. Namun dalam meninggalkan harus dengan cara yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa Nabi Saw dianjurkan untuk membalas gangguan yang mereka berikan dengan adab dan sopan santun tanpa harus menghiraukan dengan cacian mereka (Shihab, 2009).

b. Q.S. At-Thūr ayat 48:

وَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ حِينَ تَقُومُ ۗ

“Bersabarlah (Nabi Muhammad) menunggu ketetapan Tuhanmu karena sesungguhnya engkau berada dalam pengawasan Kami! Bertasbihlah seraya bertahmid (memuji) Tuhanmu ketika engkau bangun!” (Kemenag, 2019).

Allah memberikan peringatan kepada Nabi melalui ayat ini untuk bersabar terhadap tiap-tiap keputusan yang Allah gariskan. Allah tidak semata-mata menyuruh Nabi untuk bersabar saja, akan tetapi Allah juga memberikan jaminan berupa pengawasan Allah. Sesungguhnya Nabi senantiasa dalam perlindungan Allah dan tetap dalam pemeliharaan-Nya. Sehingga Nabi tidak perlu merisaukan apapun sebab Allah memahami Nabi. Hal tersebut menguatkan Nabi dalam perjalanan dakwahnya (Hamka, 1982).

Sebagai balasannya, Allah memerintahkan kepada Nabi untuk bertasbih dan bertahmid kepada Allah ketika berdiri. Buya Hamka menafsirkan tegak berdiri di sini sebagai kegiatan shalat. Sekilas perintah mendirikan shalat untuk memuji Allah di sini

seolah untuk memenuhi keinginan Allah. Padahal sejatinya hal ini kembali untuk kepentingan hamba-Nya. Sebab shalat merupakan penguat jiwa paling berpengaruh ketika menghadapi ujian (Hamka, 1982).

c. Q.S. Thahā ayat 130:

فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ
غُرُوبِهَا وَمِنَ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ ﴿١٣٠﴾

“Maka, bersabarlah engkau (Nabi Muhammad) atas apa yang mereka katakan dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu sebelum matahari terbit dan sebelum terbenam. Bertasbihlah (pula) pada waktu tengah malam dan di ujung siang hari agar engkau merasa tenang” (Kemenag, 2019).

Quraish Shihab menafsirkan ayat ini dengan sangat indah.

Pada tafsirnya Al-Mishbah, Quraish Shihab mengatakan bahwa ayat ini Allah memerintahkan kepada Nabi Muhammad Saw untuk bersabar terhadap perkataan-perkataan dari para pembangkang.

Bersabar atas palingan-palingan dan cemooh yang ditujukan kepada Nabi dan pengikutnya. Hal tersebut sebab Allah sudah menjanjikan untuk mendatangkan sanksi cepat atau lambat. Seperti yang sudah dijelaskan ayat sebelumnya, sebagian ulama berpendapat bahwa arti dari *“batas waktu yang sudah ditentukan”* pada ayat sebelumnya memiliki makna siksaan yang diberikan selain gugur dalam perang pada kala itu. Thabathaba'i berpendapat bahwa batas waktu tersebut berarti siksa yang bisa datang kapan

saja. Hal tersebut bisa terjadi di dunia maupun di akhirat. Namun sebagian ulama lagi berpendapat bahwa batas waktu tersebut adalah hari kiamat (Shihab, 2009).

Dibarengi dengan perintah kesabaran tersebut, Nabi juga diperintahkan untuk bertasbih dan memuji Allah Swt sebelum matahari terbit dan sebelum matahari terbenam agar Nabi merasa tenang, senang, dan puas atas apa yang menimpa Nabi dan pengikutnya. Makna bertasbih di sini bisa diartikan dengan adanya yakni dengan mengucapkan kalimat tasbih, tahmid, dan kalimat-kalimat yang bersifat menyucikan dan memuji Allah. Apa yang terjadi pada Nabi dan pengikutnya tentu bukan sesuatu yang sepele. Diperlukan kesabaran luar biasa untuk menghadapi pembangkang ajaran yang dibawanya (Shihab, 2009).

Hal-hal buruk yang terjadi pada Nabi tentu atas kehendak Allah. Hal tersebut dirasa tidak adil sebab suatu kejadian baru terjadi jika Allah sudah berkehendak. Lantas mengapa Allah melakukan tindakan yang terkesan menyulitkan Nabi. Jika direnungkan dari kacamata negatif, maka akan menimbulkan prasangka buruk kepada Allah. Untuk menepis prasangka-prasangka buruk tersebut, maka Nabi diperintahkan bersabar, bertasbih, dan memuji Allah. Lalu jika dilihat dari kacamata positif maka akan tampak hikmah dan kasih sayang Allah di tiap kejadian. Kesabaran dalam menghadapi cemoohan merupakan sebuah ajang menempa diri. Apabila diri

terbiasa ditempa musibah dan menghadapinya dengan sabar, maka kebahagiaan akan tergapai.

d. Q.S. Fushilāt ayat 35:

﴿ وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ ﴾

“(Sifat-sifat yang baik itu) tidak akan dianugerahkan kecuali kepada orang-orang yang sabar dan tidak (pula) dianugerahkan kecuali kepada orang-orang yang mempunyai keberuntungan yang besar” (Kemenag, 2019).

Pada ayat sebelumnya diceritakan bahwa usaha yang paling baik dari segala yang baik adalah berdakwah untuk jalan Allah. Namun dalam proses dakwah tentulah tidak semulus yang dibayangkan. Akan ada banyak sekali bantahan, reaksi, halangan, dan rintangan dari orang-orang yang diserukan. Bahkan seringkali terdapat musuh yang berlakon menjadi teman yang setia. Namun segala hal tersebut harus dihadapi dengan kepala dingin dan penuh kasih sayang. Ibarat kata mereka mereka memaki, maka balaslah dengan lebih baik yaitu menghormati (Hamka, 1982).

Tentu tidak mudah berlaku sopan kepada musuh. Namun pada ayat ini dijelaskan bahwa sifat yang demikian tidak akan ditemukan kecuali pada orang yang sabar dan berlapang dada. Perlu jiwa yang besar untuk sebuah kesadaran bahwa dia berdakwah bukan untuk dirinya saja, tetapi untuk kepentingan agama Tuhannya.

Quraish Shihab dalam kitab tafsirnya Al-Mishbah memberikan catatan bahwa anjuran untuk memberi maaf atau bersikap bersahabat dengan musuh jika hal tersebut masih dalam ranah pribadi. Jika sudah ada indikasi pelecehan terhadap Nabi dan hak Allah, maka perlu menunjukkan sikap yang tegas namun tetap bijaksana. Sesungguhnya yang demikian dilakukan oleh orang-orang yang sabar dan beruntung (Shihab, 2009).

e. Q.S. An-Nahl ayat 96:

مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ ۗ وَلَنَجْزِيَنَّهُ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٦﴾

“Apa yang ada di sisimu akan lenyap dan apa yang ada di sisi Allah adalah kekal. Kami pasti akan memberi balasan kepada orang-orang yang sabar dengan pahala yang lebih baik daripada apa yang selalu mereka kerjakan” (Kemenag, 2019).

Ayat ini menyinggung tentang kebaikan-kebaikan yang berada di sisi Allah. Bahwa segala bentuk kenikmatan yang bersifat duniawi suatu saat nanti pasti akan lenyap dan berakhir. Sedangkan apa yang ada di sisi Allah yang di dalamnya termasuk pahala dari kebaikan yang manusia kerjakan *lillāhi ta'alā* akan bersambut pada pahala yang akan terus mengalir (Shihab, 2009).

Para mufassir memiliki *ikhtilāf* terkait makna ayat *“lebih baik daripada apa yang selalu mereka kerjakan”*. Hal tersebut menyinggung perihal balasan pahala. Menurut Ibnu Asyur yang

dikutip oleh Quraish Shihab dalam kitab tafsirnya Al-Mishbah, dijelaskan bahwa balasan pahala yang lebih baik dari yang manusia kerjakan didapatkan apabila manusia telah mencapai puncak tertinggi dari sebuah kebaikan yaitu berpegang teguh dengan ajaran Islam. Meskipun dalam prosesnya menjumpai beragam ujian.

Ada pula mufassir yang mengartikan amal-amal yang dimaksud dengan amal yang bersifat mubah. Seyogyanya amalan-amalan yang bukan termasuk wajib dan sunnah tersebut tidak mendapat pahala, namun karena anugerah dari Allah Swt, maka amal-amal yang bersifat mubah tadi jika dikerjakan tetap mendapat pahala (Shihab, 2009).

f. Q.S. Ar-Rūm ayat 60:

فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَلَا يَسْتَخِفَّنَكَ الَّذِينَ لَا يُوقِنُونَ ﴿٦٠﴾

“Maka, bersabarlah engkau (Nabi Muhammad)! Sesungguhnya janji Allah itu benar. Jangan sampai orang-orang yang tidak meyakini (kebenaran ayat-ayat Allah) itu membuat engkau bersedih” (Kemenag, 2019).

Ayat yang merupakan penutup surat ar-Rūm ini menegaskan tentang kepastian akan datangnya janji Allah berupa kemenangan. Dalam berdakwah Nabi mendapat banyak sekali kesulitan. Allah memerintahkan kepada Nabi agar bersabar menghadapi segala kenyataan tersebut. Akan selalu ada yang berbuat aniaya dan ingkar kepada Nabi, namun tidak menutup kemungkinan ada juga yang menerima dakwah Nabi. Karenanya Allah memerintahkan agar Nabi

tetap bersabar dengan kesabaran yang baik. Allah memberikan jaminan bahwa janji Allah itu pasti benar. Bagi orang-orang yang berjuang dengan sungguh-sungguh di jalan Allah, ia akan mendapat petunjuk (Hamka, 1982).

Dalam ujung ayat ini Allah memerintahkan kepada Nabi agar Nabi tidak lantas menjadi gelisah dan sedih oleh orang-orang yang meragukannya. Dalam perjuangan dakwah, bersabar menjadi pedoman Nabi untuk terus bertahan. Sebab kepada orang-orang yang bersabar dan teguh hati, Allah menjanjikan pertolongan-Nya.

g. Q.S. Asy-Syura ayat 43:

وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

“Akan tetapi, sungguh siapa yang bersabar dan memaafkan, sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang (patut) diutamakan” (Kemenag, 2019).

Pada ayat ini, dikatakan bahwa merupakan hal yang utama untuk memaafkan kesalahan orang lain dan anjuran bersabar. Namun, tidak lantas diartikan sebagai bentuk larangan untuk membalas perbuatan secara adil. Apabila diperlukan, membalas seseorang secara adil tidaklah dilarang, akan tetapi dengan catatan tidak menambah kezalimannya terhadap orang lain. Karenanya dikatakan bahwa bersabar dan memaafkan lebih utama bagi orang-orang yang berakal (Shihab, 2009).

Beberapa ulama beranggapan bahwa anjuran untuk memaafkan ditujukan untuk pelaku yang menyesali perbuatannya. Sedangkan anjuran untuk membalas dengan seimbang terhadap seseorang yang berbuat *zalim* adalah apabila pelaku tetap membangkang dan tidak merasa bersalah pada korban dan pada Tuhannya. Demikianlah bagaimana al-Qur'an melindungi moral umat muslim (Shihab, 2009).

Kebanyakan dari manusia pasti merasa geram apabila ada yang berbuat *zalim* pada dirinya. Perasaan marah dan hasrat ingin membalas kerap muncul ketika seseorang punya keberanian untuk membalasnya. Akan tetapi bagi kaum Stoa, membalas orang yang tidak kapok akan perbuatannya terasa membuang-buang energi dan waktu. Maka, kaum Stoa yang memahami konsep sabar pasti akan lebih ringan untuk memberikan pengampunan terhadap orang lain.

h. Q.S. Al-Ahqāf ayat 35:

فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ وَلَا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ كَانَهُمْ يَوْمَ
يَرَوْنَ مَا يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبَثُوا إِلَّا سَاعَةً مِّنْ نَّهَارٍ بَلِّغْ فَهَلْ يُهْلَكُ إِلَّا الْقَوْمُ
الْفَاسِقُونَ ﴿٣٥﴾

“Maka, bersabarlah engkau (Nabi Muhammad) sebagaimana ululazmi (orang-orang yang memiliki keteguhan hati) dari kalangan para rasul telah bersabar dan janganlah meminta agar azab disegerakan untuk mereka. Pada hari ketika melihat azab yang dijanjikan, seolah-olah mereka hanya tinggal (di dunia) sesaat saja pada siang hari. (Nasihatmu itu) merupakan peringatan (dari Allah). Maka,

tidak ada yang dibinasakan kecuali kaum yang fasik”
(Kemenag, 2019).

Untuk seorang hamba, percaya bahwa setiap sesuatu akan diperhitungkan dan diberi balasan adalah sebuah keharusan. Pada ayat ini, Allah memerintahkan Nabi Saw bersabar terhadap ulah orang-orang kafir sampai pembalasan Allah tiba layaknya kesabaran dari para Ulul Azmi. Menurut ar-Razi yang dikutip oleh Quraish Shihab dalam kitab tafsirnya Al-Mishbah, Ulul Azmi adalah mereka yang tidak lagi dipengaruhi oleh nafsu sehingga rela menyerahkan dirinya kepada Allah semata sebab nafsu dan syahwatnya telah tunduk kepada kesucian hatinya (Shihab, 2009).

Nabi Saw juga dinasihati oleh Allah Swt agar tidak memimnta disegerakan azab bagi kaum pembangkang. Singkat atau lama mereka mengingkari Nabi, sesungguhnya siksa yang dijanjikan akan datang. Nasihat tersebut bisa dijadikan pedoman hidup agar manusia tidak keluar dari koridor ajaran agama.

i. Q.S. Al-An’ām ayat 34

وَلَقَدْ كَذَّبْتَ رَسُولٌ مِّن قَبْلِكَ فَصَبَرُوا عَلَىٰ مَا كَذَّبُوا وَآوَدُوا حَتَّىٰ آتَاهُم نَصْرًا وَلَا مُبَدَّلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ وَلَقَدْ جَاءَكَ مِنْ نَّبِيِّ الْأُمْرَسَلِينَ ﴿٣٤﴾

“Sungguh rasul-rasul sebelum engkau pun telah didustakan, lalu mereka sabar terhadap pendustaan dan penganiayaan (yang dilakukan) terhadap mereka sampai datang pertolongan Kami kepada mereka. Tidak ada yang dapat mengubah kalimāt Allah. Sungguh, telah datang kepadamu sebagian berita rasul-rasul itu” (Kemenag, 2019).

Ayat ini memberikan suntikan semangat kepada Nabi Muhammad Saw pasca mendapat penolakan di kota Makkah. Setelah dijelaskan pada ayat sebelumnya, terkait sebab-sebab ditolaknya mereka oleh kaum musyrikin, pada ayat ini dijelaskan bagaimana Allah menguatkan Nabi Saw. Allah meyakinkan keteguhan Nabi Saw dengan mengingatkan bahwa pendustaan orang-orang kafir kepada para Rasul tidak hanya menimpa kepada diri Nabi Muhammad saja. Para rasul sebelum Nabi pun merasakan bagaimana perjuangan dakwah layaknya yang tengah dirasakan Nabi.

Quraish Shihab dalam tafsirnya Al-Mishbah menjelaskan bahwa Allah tidak tinggal diam ketika kekasih-Nya diperlakukan sedemikian buruk oleh kaum pendusta. Allah akan memberikan pertolongan dan tidak akan membiarkan kejadian tersebut terus berkelanjutan. Janji akan pertolongan tersebut akan diberikan selama kesabaran terus dipupuk. Sebab alasan itu pula para rasul mempertahankan kesabaran dan kegigihannya hingga akhir, hingga akhirnya datang pertolongan yang Allah janjikan (Shihab, 2002).

Para mufassir menjabarkan bahwa *“Tidak ada yang dapat mengubah kalimat Allah”* memiliki arti ketetapan atau sunah-sunah Allah yang ditunjukkan untuk kaum-kaum pembangkang. Jika dipahami demikian, maka potongan ayat ini bisa diartikan sebagai ancaman kepada mereka (Shihab, 2002).

Penulis sendiri menggarisbawahi potongan arti ayat “*Tidak ada yang dapat mengubah kalimat Allah*”, bahwa kesusahan yang menimpa manusia sebenarnya merupakan lagu lama. Tidak ada makhluk yang tidak mendapat ujian. Sejatinya hal tersebut merupakan sebuah fase. Manusia tidak boleh rendah diri hanya karena sebagian kelompoknya mendustakan dan melakukan penolakan. Sebab *tidak ada yang dapat mengubah kalimat Allah*. Pengikut Allah pasti akan menang. Manusia dijanjikan pertolongan dan kemenangan apabila mau bertahan dengan kesabarannya. Kemenangan yang diperoleh akan sebanding dengan kesabaran yang sudah diupayakan. *Mindset* inilah yang perlu dipegang bagi seorang penganut stoikisme, bahwa ada hal yang tidak bisa dikendalikan oleh manusia. Yang hanya ada pada tangan-Nya.

4. Ayat-Ayat Sabar Periode Madinah

a. Q.S. Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالشَّمْرِتِ وَبَشِيرِ 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*” (Kemenag, 2019).

Quraish Shihab memaparkan ayat ini dengan sangat menarik dalam kitab tafsirnya Al-Mishbah. Pemaparannya dimulai dengan menyampaikan maksud dari ayat “*Sungguh, Kami pasti akan terus*

menguji kamu”. Menurut Quraish Shihab, ayat ini mengisyaratkan bahwa salah satu fitrah kehidupan dunia adalah ditandai dengan adanya macam cobaan. Cobaan yang beragam tersebut pada hakikatnya adalah sesuatu yang kecil dan sedikit, sehingga seberapa besar cobaan tersebut tidak sebanding dengan pahala yang akan diterima. Tidak sebanding pula dengan berbagai potensi yang manusia terima. Manusia yang mampu memanfaatkan potensinyalah yang akan mampu menanggung cobaan-cobaan yang menerpa (Shihab, 1999).

Ayat ini memiliki korelasi dengan Q.S. Al-Baqarah ayat 153 yang mengajarkan terkait sabar dan perintah shalat ketika diberikan ujian. Bentuk-bentuk ujian tersebut dibocorkan dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 155 berupa rasa takut, rasa lapar, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Rasa takut yang menyerang bisa berupa keresahan, kegundahan hati, bahkan pada hal-hal yang tidak menyenangkan akan terjadi. Bisa pula kekhawatiran akan kebuntuan rezeki, tidak menemukan makanan ketika perut dalam kondisi kosong.

Pada dasarnya Allah memang tidak memberitahu secara konkrit kapan dan bagaimana ujian tersebut akan terjadi. Namun seyogyanya sebagai manusia yang dibekali potensi oleh Allah hendaklah selalu bersiaga. Menghadapi sesuatu yang ditakuti adalah membentengi diri dari gangguannya. *Let it flow*. Membiarkan apa-

apa datang kapan saja, tetapi ketika apa-apa tersebut terjadi, kita siap menghadapinya. Demikian kesabaran membawa kebahagiaan (Shihab, 1999).

b. Q.S. Ali Imrān ayat 120:

إِنْ تَمَسَّكُمْ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ

﴿١٢٠﴾

“Jika kamu memperoleh kebaikan, (niscaya) mereka bersedih hati. Adapun jika kamu tertimpa bencana, mereka bergembira karenanya. Jika kamu bersabar dan bertakwa, tidaklah tipu daya mereka akan menyusahkan kamu sedikit pun. Sesungguhnya Allah Maha Meliputi segala yang mereka kerjakan” (Kemenag, 2019).

Menurut penulis, ayat ini sangat menarik untuk dibahas karena sangat relevan dengan prinsip dikotomi kendali dalam stoikisme. Pada ayat ini berisi anjuran untuk tidak memercayakan suatu rahasia kepada teman yang memiliki sifat tidak terpuji. Sifat tidak terpuji tersebut disebutkan pada ayat sebelumnya yaitu seseorang yang jika dihadapan orang muslim mereka bersikap layaknya teman yang baik dan setia. Namun ketika di belakang orang muslim, mereka menyimpan kedengkian hingga diibaratkan seperti menggigit ujung jari dengan penuh amarah dan kebencian (Shihab, 2009).

Buya Hamka dalam kitab tafsirnya Al-Azhar, memberikan gambaran terkait “*teman*” yang dimaksud dalam Q.S. Ali-Imran ayat 20 ini. Dalam ayat ini telah dikupas tentang karakter dari orang yang dengki akan pencapaian orang lain. Dikatakan bahwa orang yang demikian tergolong dalam kumpulan orang-orang yang “*fi qulūbihim maradhun*” atau yang di dalam hati mereka terdapat penyakit hati. Orang-orang yang dalam hatinya terdapat penyakit, biasanya tertampakan juga oleh wajahnya. Maka ditunjukkan kepada orang muslim yang sedang *li i’lā i kalimātilāh*, diharapkan mampu memegang teguh sabar dan takwa. Kesabaran yang kokoh, yang tidak mudah ditumbangkan dengan segala bentuk tipu daya orang-orang yang penuh dengki (Hamka, 1982).

Begitulah sabar terhadap menghadapi gencatan orang-orang munafik. Perasaan dengki seseorang merupakan sesuatu yang bekerja di luar kendali manusia. Seperti yang dikenalkan stoikisme berupa prinsip dikotomi kendali, teguh dan sabarlah terhadap terpaan-terpaan yang bukan dalam kendali diri. Niscaya kebahagiaan selalu membersamai.

c. Q.S. Ali Imrān ayat 146:

وَكَايِنَ مَنْ نَبِيٍّ قُتِلَ مَعَهُ رِيَبُونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ
اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ ﴿١٤٦﴾

“Betapa banyak nabi yang berperang didampingi sejumlah besar dari pengikut(-nya) yang bertakwa. Mereka tidak (menjadi) lemah karena bencana yang menimpanya di jalan

Allah, tidak patah semangat, dan tidak (pula) menyerah (kepada musuh). Allah mencintai orang-orang yang sabar”.

Ayat ini memberikan motivasi besar kepada orang-orang yang sabar dengan kebenaran. Dengan bercermin pada kisah Nabi dan Rasul terdahulu, bahwa tidak ada perjuangan yang mudah, namun bukan berarti tidak ada kemudahan. Dahulu, banyak sekali yang menentang dakwah Nabi, namun tetap ada yang setia di sisi Nabi dan menerima segala bentuk kecaman dari para pembenci.

Pada ujung ayat, ditegaskan bahwa Allah Swt mencintai orang-orang yang sabar. Seseorang yang tetap sabar terhadap kesenangan yang terkadang tak kunjung datang bahkan terkesan tidak ada kesenangan. Layaknya kekalahan umat Islam pada perang Uhud, perjuangan umat Islam terkesan sia-sia sebab pada akhirnya kalah dalam perang. Namun dalam sebuah pertempuran baik itu pertempuran dalam arti asli, maupun pertempuran dengan impian, seseorang haruslah tetap teguh pada keyakinan (Hamka, 1982).

d. Q.S. Ali Imrān ayat 186:

﴿لَتَبْلُوَنَّ فِيْ أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعَنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيْرًا ۗ وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾

“Kamu pasti akan diuji dalam (urusan) hartamu dan dirimu. Kamu pun pasti akan mendengar banyak hal yang sangat menyakitkan hati dari orang-orang yang diberi Alkitab sebelum kamu dan dari orang-orang

musyrik. Jika kamu bersabar dan bertakwa, sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang (patut) diutamakan” (Kemenag, 2019).

Selain berisi peringatan, ayat ini juga Allah tujukan untuk orang-orang yang beriman dengan bentuk penghiburan. Allah mengatakan bahwa orang Islam di mana pun dia berpijak, pasti akan menemui ujian baik itu berupa kekurangan harta, kehilangan hal-hal yang dicinta, dan kewajiban-kewajiban menginfakkan harta di jalan Allah. Tidak hanya demikian, umat Nabi juga pasti akan diuji dengan musuh terbesar yaitu diri sendiri. Ujian dengan diri sendiri bisa berupa luka dan kesedihan yang ditimbulkan dari peperangan, serangan penyakit, maupun penganiayaan dari orang lain. Apabila umat Nabi mampu bersabar dan menahan diri daari ujian-ujian tersebut, maka kesabaran dan ketakwaannya sudah mencapai level tertinggi (Shihab, 2009).

Seperti yang sudah dikemukakan di awal bahwa ayat ini mengandung hiburan untuk umat Nabi Muhammad Saw. Bentuk penghiburan yang pertama yakni dengan kalimat penenang bahwa ujian sendiri merupakan keniscayaan bagi setiap orang. Sehingga ketika ditimpa musibah, hendaknya ia menyadari bahwa dirinya bukanlah satu-satunya, bukan pula yang pertama, bahkan bukan pula yang terakhir mengalami ujian dan masa sulit. Bentuk penghiburan yang kedua yaitu berupa pemberitahuan tentang ujian, menjadikan manusia lebih mawas diri dan berhati-hati dalam bertindak serta

mampu mengambil keputusan yang paling bijaksana apabila ujian datang sewaktu-waktu (Shihab, 2009).

e. Q.S. Ali Imrān ayat 200:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu, kuatkanlah kesabaranmu, tetaplah bersiap siaga di perbatasan (negerimu), dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung” (Kemenag, 2019).

Al-Hakim di dalam kitab shahihnya meriwayatkan bahwa Abu Salamah bin Abdurrahman suatu hari bertanya kepada Dawud bin Shahih yang merupakan putra dari saudaranya. Ia bertanya, “Wahai putra saudaraku, apakah engkau tahu berkaitan dengan apakah ayat 200 surah Ali Imran diturunkan?”. Dawud bin Shahih pun menjawab, “Tidak”. Kemudian Abu Salamah bin Abdurrahman menimpali dengan jawaban, “Wahai putra saudaraku, pada zaman Nabi Muhammad Saw, belum sempat ditemukan *ats-Tsaghru* yaitu perbatasan atau tempat-tempat yang berbatasan dengan wilayah musuh. Tempat itu bisa dijadikan sebagai pintu masuk untuk menyerang yang harus dijaga. Akan tetapi, hal itu adalah sebuah kiasan untuk menyebut tempat yang harus dijaga tersebut. Bahwa yang dimaksudkan untuk tetap dijaga adalah menunggu waktu shalat selanjutnya tiba setelah menunaikan shalat yang sebelumnya (Zuhaili, 2013).

Buya Hamka dalam kitab tafsirnya Al-Azhar memaparkan bahwa kandungan-kandungan dalam Q.S. Ali Imran ayat 200 ini mengandung modal utama untuk mencapai kebahagiaan atau kemenangan, diantaranya:

Pertama, sabar. Seseorang yang ingin mencapai kebahagiaan maka ia setidaknya harus tahan hati, teguh pendirian, sabar dalam menahan nafsu maupun mengendalikan diri, ia harus memosisikan diri untuk sabar baik itu di waktu bertahan maupun menyerang.

Kedua, melawan sabar. Mungkin terdengar abstrak, namun perkara yang kedua ini adalah salah satu kunci meraih kebahagiaan. Melawan sabar memiliki makna bahwa manusia setelah bersabar akan suatu hal, hendaknya ia memperkuat kesabarannya dan naik satu level. Sebab, menurut Buya Hamka, sabar saja tidak cukup, namun harus menyabari juga terhadap musuh-musuh. Pасalnya, musuh pun memakai kesabaran dalam menghadapi diri kita. Artinya, kesabaran kita harus lebih kuat, seseorang yang paling lama bertahan dalam kesabaran, ialah yang akan meraih kebahagiaan dan kemenangan.

Ketiga, harus terus waspada. Seseorang harus terus siap siaga dan mengokohkan kewaspadaan dalam segala hal. Dalam ayat ini, Buya Hamka memberikan keterangan yang spesifik terhadap apa yang harus dijaga yakni batas negara. Hal tersebut agar tidak terjadi pembantaian dan umat Islam dalam keadaan lengah. Umat

muslim harus melek terhadap kaum kafir yang mengincar untuk memasuki wilayah umat Islam. Walaupun oleh beberapa ulama, sesuatu yang perlu dijaga dalam ayat ini adalah waktu shalat, namun keduanya tetap relevan.

Keempat, bertakwa kepada Allah. Perkara terakhir yang disebutkan dalam ayat ini untuk mencapai kebahagiaan adalah dengan mencapai kebahagiaan. Takwa merupakan kunci dari tiga perkara yang sudah disebutkan di atas. Sebab siapa saja yang tidak melupakan Allah dalam setiap hal, maka ia tidak akan kebingungan terhadap dirinya sendiri (Hamka, 1982).

f. Q.S. Al-Hajj ayat 35:

الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَالصَّابِرِينَ عَلَىٰ مَا أَصَابَهُمُ وَالْمُتَّقِينَ
الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ ﴿٣٥﴾

“(Yaitu) orang-orang yang apabila disebut nama Allah, hati mereka bergetar, sabar atas apa yang menimpa mereka, melaksanakan salat, dan menginfakkan sebagian rezeki yang Kami anugerahkan kepada mereka” (Kemenag, 2019).

Ayat ini menjelaskan ciri-ciri orang yang taat kepada Allah dengan tidak banyak alasan. Ciri pertama oleh Buya Hamka digambarkan dengan orang yang ketika disebut nama Allah hatinya menjadi gemetar. Hanya hati orang yang dalam dirinya tertanam iman yang suburlah yang mampu hatinya tergetar ketika disebut nama Allah. Ciri kedua dari orang yang taat kepada Allah adalah orang yang mampu bersabar atas apa-apa yang menimpanya.

Bersabar dengan disertai keyakinan bahwa segala kesulitan yang hari ini menimpa akan berganti kebahagiaan di esok hari. Jikapun tidak, ia yakin bahwa terdapat hikmah di balik semua peristiwa dan terselip kenikmatan yang akan Allah beri. Ciri ketiga terdapat pada orang-orang yang melaksanakan shalat. Orang yang senantiasa mendirikan shalat meyakini bahwa shalat adalah salah satu media komunikasi dengan Tuhannya sehingga tentulah tidak pernah ia lupa melakukannya. Ciri terakhir adalah orang yang ringan baginya untuk bersedekah dan membelanjakan hartanya kepada yang membutuhkan (Hamka, 1982).

5. Ayat-Ayat Pemanfaatan Akal Periode Makkah

a. Q.S. Yāsīn ayat 68:

وَمَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْقِلُونَ ﴿٦٨﴾

“Siapa yang Kami panjangkan umurnya niscaya Kami balik proses penciptaannya (dari kuat menuju lemah). Maka, apakah mereka tidak mengerti?” (Kemenag, 2019).

Pangkal dari ayat ini menjelaskan tentang salah satu hukum alam yang tidak bisa dihindari oleh manusia yaitu menua. Siklus hidup manusia dari balita hingga lansia. Meski tidak ada jaminan manusia mampu bertahan hingga usia tua. Kian bertambah tua maka kian berkurang pula kekuatan pada diri baik berupa berkurangnya tenaga maupun melemahnya ingatan. Pengendalian pada organ-organ tubuh pun kian melonggar, itulah mengapa terkadang ada

lansia yang tidak kuasa menahan buang air kecil bahkan sebelum sampai ke kamar kecil. Fenomena ini sering kita sebut dengan istilah kembali menjadi bayi setelah tua, sebab saat bayi tidak ada yang bisa dilakukan sendiri tanpa bantuan orang lain. Begitulah Allah menjadikan manusia yang panjang umur dengan siklus dari lemah dan menjadi kembali lemah (Hamka, 1982).

Setelahnya, pada ujung ayat ini Allah memerintahkan manusia untuk memikirkan tentang usia yang sudah Allah berikan gambaran sebelumnya pada pangkal ayat. Kebanyakan manusia menunggu menjadi tua untuk berbuat baik dan masa mudanya dihabiskan untuk bersenang-senang. Padahal, kematian tidak memandang tua dan muda (Hamka, 1982).

Oleh sebab demikian, Allah sangat menegaskan pada manusia untuk memikirkan dengan akal bagaimana bersikap bijak dalam menghabiskan masa muda. Dengan *dimanage* sejak muda, maka masa tua yang tenang tentu akan mudah diraih. Dan hanya orang-orang yang berakal yang mampu memahami betapa pentingnya hal tersebut.

b. Q.S. Al-Mu'minūn ayat 80:

وَهُوَ الَّذِي يُحْيِي وَيُمِيتُ وَلَهُ اخْتِلَافُ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ أَفَلَا تَعْقِلُونَ ﴿٨٠﴾

“Dialah yang menghidupkan dan mematikan. Bagi-Nyalah (kekuasaan mengatur) pergantian malam dan siang. Apakah kamu tidak mengerti?” (Kemenag, 2019).

Ayat ini menjelaskan bagaimaa kuasa Allah dalam menghidupkan dan mematikan hamba-Nya. Kelahiran manusia merupakan anugerah yang terjadi sesuai dengan kehendak-Nya, bukan terjadi sesuai keinginan sesiapa pun. Demikian pula dengan kematian. Hanya Allah yang tau kapan tanggal kematian dan bagaimana proses kematian seseorang.

Menurut Wahbah az-Zuhaili dalam kitab tafsirnya Al-Munir, dikatakan bahwa kehidupan dan kematian yang dialami manusia adalah sebuah karunia. Kehidupan yang diberikan merupakan sebuah ladang yang darinya kita bisa mengambil pelajaran untuk bekal akhirat. Mengingat pentingnya kehidupan dunia untuk bekal akhirat, diharapkan manusia tidak bersikap semena-mena, arogan, dan lalai. Sedang kematian adalah ketenangan layaknya kehidupan itu sendiri (Az-Zuhaili, 2014).

Pada kehidupan yang berjalan setiap harinya, Allah juga menciptakan siang dan malam yang berjalan bergantian. Keseimbangan yang dibentuk dari siang dan malam membawa kehidupan manusia yang nyaman dan kondusif. Kesemuanya dibuat berjalan dengan sistem yang akurat (Az-Zuhaili, 2014).

Kekuasaan-kekuasaan yang sudah dipaparkan, tidak akan memberikan pengaruh pada orang yang tidak menggunakan akalinya untuk memahami ayat-ayat tersebut. Untuk mencapai kehidupan yang bahagia perlu memahami bagaimana konsep kehidupan dan

kematian, siang dan malam, agar disadari bahwa segala hal berlaku sesuai dengan kehendak-Nya. Mestinya manusia memetik pelajaran, memikirkan, dan memahami segala ciptaan-Nya dengan potensi akal yang sudah diberikan.

c. Q.S. Al-Anbiyā ayat 10:

لَقَدْ أَنْزَلْنَا إِلَيْكُمْ كِتَابًا فِيهِ ذِكْرُكُمْ أَفَلَا تَعْقِلُونَ

“Sungguh, Kami benar-benar telah menurunkan kepadamu sebuah Kitab (Al-Qur’an) yang di dalamnya terdapat peringatan bagimu. Apakah kamu tidak mengerti?” (Kemenag, 2019).

Ayat ini oleh Allah ditujukan kepada umat Nabi Saw baik dari kalangan bangsa Arab maupun bangsa-bangsa lain yang mendapat seruan dan kitab al-Qur’an. Nabi telah berkali-kali menegaskan bahwa al-Qur’an merupakan mukjizat yang paling utama yang diberikan kepada Nabi. Di dalamnya terdapat petunjuk agar Nabi menjadi *uswatun khasanah* untuk umatnya. Selain itu, terdapat pula sebutan yang ditujukan untuk manusia (Hamka, 1982).

Menurut Ibnu Abbas pemaknaan kata *dzikrukum* dipahami sebagai *syarafakum* atau kemuliaan kamu. Kemuliaan yang dimaksud di sini adalah level yang diperoleh jika seseorang benar-benar berpegang teguh pada apa-apa yang terdapat dalam al-Qur’an (Hamka, 1982).

Al-Qur’an merupakan kitab yang relevan untuk setiap masa. Berbeda dengan mukjizat yang dianugerahkan kepada Nabi-Nabi

terdahulu yang hanya bisa disaksikan oleh orang yang menyaksikannya kala itu. Maka di akhir ayat, Allah mempertanyakan apakah manusia masih tidak merenungkan dengan akal segala keagungan al-Qur'an yang sudah dijelaskan sebelumnya (Hamka, 1982).

d. Q.S Al-Qashah ayat 60:

وَمَا أُوتِيتُمْ مِّنْ شَيْءٍ فَمَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَزِينَتُهَا وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ
وَأَبْقَىٰ أَفَلَا تَعْقِلُونَ

“Apa pun yang dianugerahkan (Allah) kepadamu, itu adalah kesenangan hidup duniawi dan perhiasannya, sedangkan apa yang di sisi Allah adalah lebih baik dan lebih kekal. Apakah kamu tidak mengerti?” (Kemenag, 2019).

Pada ayat ini ditegaskan bahwa apa saja yang diberikan oleh Allah kepada hamba-Nya merupakan sebuah kenikmatan dunia dan perhiasannya. Ia mudah untuk digapai akan tetapi bersifat sementara dan terbatas. Kenikmatan tersebut bisa saja lenyap sewaktu-waktu sesuai dengan kehendak Allah. Akan tetapi apa yang di sisi Allah yang bisa manusia raih dengan jalan mengikuti segala petunjuk-Nya, adalah yang lebih baik bagi manusia sebab ia tidak membawa kemadharatan dan tidak disertai dengan kekeruhan. Ia bersifat kekal dan tidak akan punah sekalipun (Shihab, 2009).

Dengan penjelasan terkait apa yang menjadi hakikat dari kenikmatan duniawi dan kenikmatan yang diperoleh dengan

ketaatan, harusnya manusia bisa mengambil jalan kebajikan dalam hidup dengan apa yang sudah Allah tegaskan pada ayat-ayat-Nya. Ujung ayat ini berisi pertanyaan kepada manusia *apakah mereka tidak menggunakan akalnyanya* sehingga kebanyakan manusia rela mengorbankan kenikmatan yang hakiki dengan kenikmatan dunia yang bersifat sementara dan menipu.

e. Q.S. Al-Ankabūt ayat 63:

وَلَيْنِ سَأَلْتَهُمْ مَنْ نَزَّلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ مِنْ بَعْدِ مَوْتِهَا لَيَقُولُنَّ اللَّهُ قُلِ الْحَمْدُ لِلَّهِ بَلْ أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْقِلُونَ ﴿٦٣﴾

“Jika engkau bertanya kepada mereka, “Siapakah yang menurunkan air dari langit, lalu dengan (air) itu menghidupkan bumi setelah mati,” pasti mereka akan menjawab, “Allah.” Katakanlah, “Segala puji bagi Allah.” Akan tetapi, kebanyakan mereka tidak mengerti” (Kemenag, 2019).

Dalam ayat ini Allah membicarakan bagaimana kuasa Allah yang membolak-balikkan keadaan ciptaan-Nya. Bahwa apabila Nabi atau siapa pun yang bertanya kepada kaum musyrikin siapa yang berkuassa menurunkan air hujan dengan volume airnya berubah-ubah, yang dengan air tersebut tanah yang tadinya gersang menjadi subur sehingga tanaman di atasnya dapat tumbuh dengan rimbun. Maka, Allah bersumpah bahwa jawaban kaum musyrikin akan menjawab “Allah yang Maha Kuasa”. Akan tetapi sesungguhnya ucapan itu hanyalah di sampai di mulut semata. Kebanyakan kaum musyrikin tidak menggunakan pikirannya untung

memahami kekuasaan-kekuasaan Allah tersebut (Shihab, 2009). Hal ini menjadi ilustrasi bahwa orang-orang yang tidak menggunakan pikirannya dapat menyebabkan kebetalan pikiran dan menyebabkan kesesaatan.

Quraish Shihab mengambil pendapat dari para ilmuwan terkait muasal tanah yang gersang sampai pada taraf subur yang terkandung dalam kalimat *menghidupkan bumi*. Proses tersebut dimulai dari air yang meresap ke dalam bumi dan melarutkan unsur-unsur kimia yang dikandung. Unsur-unsur tersebut kemudian berubah menjadi sel-sel yang hidup. Alhasil, tumbuhan mampu berkembang dengan baik. Begitu pula ketika Allah menghidupkan orang yang sudah mati. Amat mudah bagi Allah untuk membangkitkan manusia dari kubur untuk memperoleh balasan sesuai perbuatannya. Namun, orang-orang musyrik tidak berpikir sejauh itu untuk memahami kuasa-kuasa Allah (Shihab, 2009).

f. Q.S. Al-An'ām ayat 151:

﴿ قُلْ تَعَالَوْا أَتْلُ مَا حَرَّمَ رَبِّيَ عَلَيْكُمْ أَلَّا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ مِنْ أَمْلَاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ذَلِكُمْ وَصَّكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ ﴾

“Katakanlah (Nabi Muhammad), “Kemarilah! Aku akan membacakan apa yang diharamkan Tuhan kepadamu, (yaitu) janganlah mempersekutukan-Nya dengan apa pun, berbuat baiklah kepada kedua orang tua, dan janganlah

membunuh anak-anakmu karena kemiskinan. (Tuhanmu berfirman,) 'Kamilah yang memberi rezeki kepadamu dan kepada mereka.' Janganlah pula kamu mendekati perbuatan keji, baik yang terlihat maupun yang tersembunyi. Janganlah kamu membunuh orang yang diharamkan Allah, kecuali dengan alasan yang benar. Demikian itu Dia perintahkan kepadamu agar kamu mengerti." (Kemenag, 2019).

Allah memerintahkan kepada Nabi Muhammad untuk menyeru kepada umatnya. Seruan Nabi tidak lain dan tidak bukan adalah agar umatnya sampai pada keluhuran budi pekerti. Nabi menjelaskan terkait prinsip-prinsip dalam Islam yang dapat dijadikan pedoman untuk hidup bahagia. Quraish Shihab memberikan perincian tentang prinsip-prinsip tersebut sebagai berikut:

Pertama, larangan untuk menyekutukan Allah dengan suatu apa pun. *Kedua*, larangan berlaku durhaka kepada kedua orang tua sebab orang tua merupakan sumber dari segala sumber, sebab dari segala wujud, dan anugerah yang harus disyukuri. Karenanya, dipertegas pula dengan perintah berbakti dengan berbuat baik kepada keduanya. *Ketiga*, larangan membunuh anak-anak yang bahkan belum lahir sebab takut apabila bayi tersebut lahir mereka akan memberimu beban tambahan. *Keempat*, larangan mendekati perbuatan-perbuatan keji seperti membunuh dan berzina baik secara terang-terangan atau pun sembunyi-sembunyi. *Kelima*, larangan membunuh seseorang yang memang diharamkan oleh Allah untuk

membunuhnya kecuali dengan suatu alasan atau dasar yang benar yakni berdasar pada ketetapan hukum Islam yang jelas.

Kelima prinsip ini jika diamalkan niscaya akan mendapat kebahagiaan dalam hidup. Kesemuanya dirinci agar manusia menggunakan akalnyanya untuk memahami perintah tersebut.

g. Q.S. Ar-Rā'd ayat 4:

وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُتَبَجِرَاتٌ وَجَدْتُمْ مِّنْ أَعْنَابٍ وَزَرْعٌ وَنَخِيلٌ صِنَوَانٌ
وَعَيْرُ صِنَوَانٍ يُسْقَى بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُفِضَ لِبَعْضِهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الْأَكْلِ إِنَّ
فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿٤﴾

“Di bumi terdapat bagian-bagian yang berdampingan, kebun-kebun anggur, tanaman-tanaman, dan pohon kurma yang bercabang dan yang tidak bercabang. (Semua) disirami dengan air yang sama, tetapi Kami melebihkan tanaman yang satu atas yang lainnya dalam hal rasanya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar (terdapat) tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang mengerti” (Kemenag, 2019).

Setelah ayat sebelumnya menjelaskan tentang kebesaran dan kekuasaan Allah, pada ayat ini diberikan penegasan mengenai kebesaran-kebesaran tersebut. Kebesaran tersebut dapat dilihat dari bagaimana manusia bisa berpijak di bumi, menghirup udara segar, dan melihat dengan jelas bagaimana struktur tanah yang meskipun saling berdampingan namun bisa memiliki kualitas tanah yang berbeda-beda. Ada tanah yang gembur yang banyak mengandung unsur hara, ada tanah yang tandus, dan berbagai sifat

tanah lainnya. Kesemuanya menumbuhkan tanaman yang berbeda-beda pula. Diantaranya menjadi kebun anggur, palawija, bahkan pohon kurma yang memiliki cabang dan yang tidak bercabang (Shihab, 2002).

Tanaman tumbuh subur memerlukan beberapa unsur, seperti tanah, intensitas cahaya, udara, dan air yang sesuai. Setiap tanaman tumbuh dengan unsur penunjang yang sama, namun dapat menghasilkan hasil yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut bisa berupa rasa, bentuk, warna, serta perbedaan-perbedaan lainnya.

Dalam tafsir Al-Muntakhab karangan pakar-pakar Mesir yang dikutip oleh Quraish Shihab, dikatakan bahwa ayat ini dipahami sebagai wujud adanya ilmu geologi dan ekologi. Dari ayat ini terurailah bagaimana sifat dari tanah yang beragam, air, udara, zat organik dengan segala muasalnya menjadikan tanaman yang beragam pula. Hal ini membuktikan bagaimana besar kekuasaan Allah. Tanda-tanda tersebut dapat dipahami hanya bagi orang-orang yang berakal dan mau memahaminya (Shihab, 2002).

Bagaimana pun melimpahnya suatu sumber daya, apabila tidak dipahami pemanfaatannya, maka akan menjadi sia-sia. Untuk dapat mengelola dengan baik setiap sumber daya, perlu digunakan potensi yang dianugerahkan Allah kepada manusia berupa akal.

6. Ayat-Ayat Pemanfaatan Akal Periode Madinah

a. Q.S. Al-Baqarah ayat 44:

﴿ أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ وَأَنْتُمْ تَتْلُونَ الْكِتَابَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ ﴾

“Mengapa kamu menyuruh orang lain untuk (mengerjakan) kebajikan, sedangkan kamu melupakan dirimu sendiri, padahal kamu membaca suci (Taurat)? Tidakkah kamu mengerti?” (Kemenag, 2019).

Asbāb al-Nuzūl ayat ini seperti diriwayatkan oleh Al-Wahidi dan ats-Tsa’labi dari Ibnu Abbas yang kemudian dikutip oleh Wahbah az-Zuhaili dalam kitab tafsirnya Al-Munir, bahwa ayat ini turun berkenaan dengan umat Yahudi yang tinggal di Madinah pada saat itu. Orang-orang Yahudi pada masa itu memiliki kebiasaan mengatakan kepada saudaranya yang menganut Islam untuk berpegang teguh kepada ajaran Islam, mengerjakan perintahnya dan membenarkan ajaran yang dibawa oleh Nabi Muhammad Saw. Mereka memerintahkan orang lain untuk melakukan hal demikian akan tetapi mereka sendiri tidak melakukannya. Oleh sebab itu, Allah akhirnya menurunkan ayat ini (Az-Zuhaili, 2013).

Seperti yang sudah dipaparkan dari *asbāb al-nuzūl*, ayat ini menceritakan bagaimana tabiat dari para Ahli Kitab khususnya para pendeta dan biarawan pada saat itu yang menyuruh orang-orang melakukan kebajikan dan berpegang teguh kepada agama Islam tetapi mereka lupa diri. Hal ini memancing rasa heran, sebab orang

yang menyuruh melakukan sesuatu semestinya ia terlebih dahulu melakukan hal seperti yang diperintahkannya. Jika tidak, dikatakan oleh Wahbah az-Zuhaili bahwa hal tersebut layaknya lampu yang menerangi sekitarnya tetapi dirinya sendiri terbakar (Az-Zuhaili, 2013).

Allah sangat mengecam orang yang bertindak demikian sebab para Ahli Kitab membaca kitab Taurat dan mengetahui ancaman di dalamnya, tetapi mereka seolah menutup mata. Pembahasan ini tidak hanya terbatas pada umat Yahudi sebelumnya, akan tetapi ditujukan pula kepada umat selain mereka, karena yang menjadi sebab adalah keumuman kata bukan kekhususan sebab (Az-Zuhaili, 2013).

Siapa saja yang melakukan aktivitas yang bersifat *jarkoni*, dapat disimpulkan bahwa mereka tidak menggunakan akalny untuk memahami keadaan. Hal tersebut yang sebenarnya membuat hati mereka tidak tenang dan hidupnya tidak bahagia sebab mereka sendiri tidak menyadari tindakannya.

b. Q.S. Al-Anfāl ayat 22:

﴿ إِنَّا شَرَّ الدَّوَابِّ عِنْدَ اللَّهِ الصُّمُّ الْبُكْمُ الَّذِينَ لَا يَعْقِلُونَ ﴾

“*Sesungguhnya seburuk-buruk makhluk yang bergerak di atas bumi dalam pandangan Allah ialah mereka yang tuli dan bisu (tidak mau mendengar dan tidak mau mengatakan kebenaran), yaitu orang-orang yang tidak mengerti*” (Kemenag, 2019).

Pada Q.S. an-Nur ayat 45, disebutkan tentang jenis binatang yang hidupnya merayap di atas bumi. Sebagian dari mereka berjalan dengan menggunakan badan atau perutnya seperti ular, kecoa, lipan, dan lain-lain. Sebagian lain berjalan dengan menggunakan empat kakinya seperti yang familiar di lingkungan kita seperti sapi, kucing, kerbau, dan lain-lain. Sebagian terakhir adalah hewan yang berjalan dengan kedua kakinya yang dalam hal ini adalah manusia. Manusia adalah *hayawānun nāthiq*, atau hewan yang berpikir. Dan dari kesemua jenis hewan yang berjalan dengan merayap di atas bumi, yang paling hina ialah binatang yang tuli dan bisu. Merekalah yang tidak mau mempergunakan akalinya (Hamka, 1982).

Manusia yang tidak menggunakan akalinya jauh lebih hina dari hewan-hewan yang merayap dengan perut maupun empat kakinya. Ibaratnya, ular ketika tidak berkata, atau kerbau ketika tidak mendengar ketika diseru, mereka tidak akan disalahkan karena mereka tidak memiliki akal. Akan tetapi jika manusia yang demikian, maka manusialah yang layak disebut sebagai sehinahinanya makhluk. Demikian karena yang menjadi sentral hidup dari pendengaran, penglihatan, dan perkataan adalah akal budi. Apabila akal budinya hilang, maka seseorang menjadi tidak berarti lagi dan lebih hina dari binatang (Hamka, 1982).

c. Q.S. Ali Imrān ayat 118:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّخِذُوا بِطَانَةَ مَنْ دُونَكُمْ لَا يَأْلُؤَنَّكُمْ خَبَالًا وَدُّوا
مَا عَنَيْتُمْ قَدْ بَدَتِ الْبَغْضَاءُ مِنْ أَفْوَاهِهِمْ وَمَا تُخْفِي صُدُورُهُمْ أَكْبَرُ قَدْ
بَيَّنَّا لَكُمْ الْآيَاتِ إِنْ كُنْتُمْ تَعْقِلُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mengambil teman kepercayaan dari orang-orang di luar kalangan (agama)-mu (karena) mereka tidak henti-hentinya (mendatangkan) kemudharatan bagimu. Mereka menginginkan apa yang menyusahkanmu. Sungguh, telah nyata kebencian dari mulut mereka dan apa yang mereka sembunyikan dalam hati lebih besar. Sungguh, Kami telah menerangkan kepadamu ayat-ayat (Kami), jika kamu berpikir” (Kemenag, 2019).

Ayat ini turun sebab orang-orang kafir kerap kali menggunakan harta dan keelokan fisik untuk menarik perhatian kaum muslimin. Daya tarik yang ditawarkan tersebut membentuk persahabatan antara kaum kafir dan kaum muslimin terjalin dengan erat sampai-sampai rahasia yang semestinya tidak diketahui oleh khalayak menjadi wajar dibocorkan kepada mereka. Oleh sebab demikian, ayat ini berisi peringatan kepada orang-orang yang beriman agar tidak menjadikan orang-orang kafir sebagai teman yang dipercayakan sebuah rahasia yang mestinya tetap dipendam di dalam hati (Shihab, 2009).

Sejatinya orang-orang kafir ini tidak henti-hentinya membawa kemudharatan kepada umat muslim. Jelas sekali mereka

merasa senang jika umat muslim mengalami kesulitan. Hal tersebut dilihat dari kebiasaan mereka yang menebar kebencian baik dari mulut yang berupa ucapan dan nada bicara yang sering '*keseleo lidah*', atau pun yang tersimpan di hati mereka (Shihab, 2009).

Allah sudah memaparkan bagaimana ciri-ciri kawan dan lawan. Jika manusia menggunakan akalnyanya untuk berpikir, maka ia akan mampu memilah yang yang pantas dijadikan teman dan kepercayaan. Dengan akal, manusia hendaknya mampu mengetahui, memahami, menimbang dan menganalisa tingkah laku siapa pun yang memiliki gelagat buruk dan merugikan diri.

D. Analisis Tema Ayat-Ayat Stoikisme dalam Al-Qur'an

Dari uraian ayat-ayat stoikisme dalam al-Qur'an yang sudah diklasifikasikan berdasarkan susunan Makkiyah Madaniyyah surat, dapat ditarik konklusi bahwa:

Pertama, ayat-ayat tentang *qanā'ah*. Paada ayat *qanā'ah* periode Makkah dijelaskan bagaimana kondisi orang yang sudah *madep*. Tidak berpaling sedikit pun. Ia menerima apa yang semestinya diterima. Sedangkan ayat *qanā'ah* pada periode Madinah membahas bagaimana karakter dari orang yang memiliki sifat *qanā'ah*. Hal tersebut diilustrasikan dalam kasus pembagian hewan kurban. Seorang *qāni'* pada masa itu tidak akan meminta sesuatu yang memang tidak diperuntukannya. Akan tetapi jika diberi, ia akan senantiasa merasa cukup dengan pemberian tersebut.

Kedua, ayat-ayat sabar. Pada ayat-ayat sabar periode Makkah, ditemukan bahwa sabar pada masa itu terhimpun atas beberapa jenis yakni: sabar terhadap hinaan dan perkataan yang dilontarkan orang kafir kepada umat muslim, sabar ketika menunggu janji dan ketetapan Allah, sabar dalam berdakwah, sabar dalam istiqomah beribadah, dan sabar terhadap ujian seperti yang dilakukan Nabi dan Rasul sebelumnya. Sedangkan, ayat-ayat sabar periode Madinah cenderung lebih banyak menyinggung sabar terhadap kehidupan sosial manusia. Diantara sabar tersebut adalah sabar terhadap karakter manusia yang berbeda-beda, sabar dalam menghadapi orang munafik, sabar terhadap penghianatan, sabar terhadap keyakinannya, dan sabar terhadap ketakutan-ketakutan yang kerap kali menyita pikiran manusia.

Ketiga, ayat-ayat pemanfaatan akal. Pada ayat-ayat pemanfaatan akal periode Makkah, diuraikan terkait perintah untuk berpikir dan menggunakan akalnya. Perintah tersebut diantaranya untuk memikirkan bagaimana penciptaan langit dan bumi, pergantian siang dan malam, proses terjadinya hujan, dan ayat-ayat kaunyah yang lain. Selain itu, diperintahkan juga manusia untuk memikirkan bagaimana penciptaan dirinya dari lemah hingga ke lemah lagi, nikmat yang dianugerahkan, memaksimalkan akalnya untuk melakukan *amar ma'rūf nahī munkar*, dan perintah untuk memikirkan isi al-Qur'an sebagai petunjuk.

Sedangkan pada ayat-ayat pemanfaatan akal periode Madinah, mencakup perintah menggunakan akal untuk kebaikan diri sendiri entah dalam kehidupan pribadi maupun sosial. Dikatakan bahwa manusia diperintahkan berpikir sebagai

ajak introspeksi diri agar tidak mudah menghukumi orang lain dengan kacamata pribadi. Memaksimalkan akalinya untuk menjaga keseimbangan hidup, sebab untuk mampu hidup dengan baik, manusia perlu mengetahui potensi alam sehingga mampu mengolah sumber daya yang tersedia. Selain itu, juga agar tidak mudah tertipu beragam karakter manusia dengan seribu topengnya, sehingga tidak menjadikannya mudah membeberkan hal-hal yang kiranya dapat merugikannya. Terakhir dan paling esensial, manusia diperintahkan memaksimalkan akalinya agar mencapai derajat yang mulia. Sebab manusia yang tidak mau menggunakan akalinya untuk berpikir tidak ubahnya seperti hewan yang dungu.



BAB III

RELEVANSI STOIKISME PERSPEKTIF AL-QUR'AN DENGAN TEORI PSIKOANALISIS SIGMUND FREUD

A. Teori Psikoanalisis

Sigmund Freud merupakan seorang ilmuwan Psikologi yang lahir pada 6 Mei 1856 di sebuah kota kecil di wilayah Moravia bernama Freiberg. Sigmund Freud merupakan seorang penganut Yahudi. Ia pindah ke Austria pada usia empat tahun dan menetap di Wina hingga ia berusia delapan puluh dua tahun. Masa remajanya dihabiskan untuk belajar ilmu kedokteran di Universitas Wina. Kemudian pada tahun 1876-1882, ia bekerja di laboratorium Profesor Bruecke, yang merupakan seorang ahli ternama dalam bidang Fisiologi (Wibowo, 2019).

Teori Psikoanalisis Sigmund Freud mengenalkan bahwa kepribadian manusia tersusun atas id, ego, dan superego. Freud sendiri merepresentasikan ketiga unsur ini layaknya gunung es. Pada lapisan pertama adalah apa-apa yang tampak di permukaan yang dalam hal ini adalah ego. Ego sendiri memiliki prinsip realistik atau kenyataan yang terjadi pada kehidupan manusia. Sedangkan sisanya adalah apa-apa yang tersembunyi di dalam lautan yang dalam hal ini adalah id dan superego (Wijaya & Darmawan, 2019). Setiap komponen dari tiga elemen tersebut, berkontribusi atas kepribadian manusia. Ketiganya berinteraksi dengan

memberikan pengaruh yang kuat pada diri tiap individu (R. A. Husna, 2021).

1. Id

Id merupakan lapisan psikis paling mendasar yang terbangun dari keinginan-keinginan dan sudah dibawa oleh manusia sejak lahir. Memiliki prinsip kesenangan, id bekerja di ranah bawah sadar manusia dan terkadang menafikan rasa sakit (Bertens, 2016). Jika keinginan-keinginan yang bersifat kepuasan tidak ditunaikan, maka akan memicu kecemasan atau ketegangan. Misalnya ketika seorang bayi yang merasa kelaparan hingga menangis, maka akan terdapat peningkatan rasa lapar atau haus yang menghendaki bayi tersebut untuk segera diberi makan atau minum (R. A. Husna, 2021).

2. Ego

Menurut Freud, ego merupakan komponen kepribadian yang bertanggung jawab untuk menangani berbagai hal yang bersifat nyata atau realistik. Ego bekerja beraskan realitas yang berupaya memuaskan keinginan dari id namun tetap dengan cara-cara yang bisa diterima oleh lingkungan sosial (R. A. Husna, 2021). Ego juga mengontrol segala yang masuk ke kesadaran dan apa yang akan dikerjakan oleh tubuh, sehingga bisa dikatakan bahwa ego mampu menjamin kesatuan kepribadian (Bertens, 2016).

Implementasi paling sederhana dari ego ini adalah ketika seseorang merasakan lapar saat rapat berlangsung. Jika mengikuti id, maka

tindakan yang akan dilakukan ialah melompat dari tempat duduk dan bergegas keluar untuk memakan sesuatu. Namun, cara kerja dari ego berbeda. Ego akan berupaya untuk membimbing pikiran tetap diam dan menunggu hingga rapat berakhir, alih-alih bertindak dengan dorongan id semata (R. A. Husna, 2021).

3. Superego

Superego memberikan pedoman bagi manusia untuk membuat penilaian tentang benar dan salah. Superego bekerja dengan berupaya menyeimbangkan kinerja dari id dan ego. Superego akan menekan semua keinginan dan dorongan dari id yang tidak dapat diterima, dan berjuang untuk mengontrol ego bertindak sesuai norma dan moralitas (R. A. Husna, 2021).

Pada akhirnya, kunci kepribadian yang sehat adalah jiwa yang seimbang antara id, ego, dan superegonya. Freud meyakini bahwa seseorang dengan kepribadian yang sehat akan mampu menyesuaikan diri. Seseorang yang bertindak dengan dorongan id yang dominan bisa jadi menjadi impulsif dan tidak terkendali. Demikian pula seseorang yang bertindak dengan superego yang dominan, kemungkinan mereka akan sangat kaku dan mudah menghakimi. Maka, jalan untuk menjadi manusia yang utuh adalah bertindak dengan menyeimbangkan antara id, ego, dan superego (R. A. Husna, 2021).

B. Relevansi Stoikisme Perspektif Al-Qur'an dengan Teori Psikoanalisis

Manusia merupakan makhluk yang paling unik sekaligus beruntung di muka bumi. Unik sebab sebagai sesama makhluk Allah, tetapi dibekali dengan akal yang menjadikannya berbeda dengan binatang. Unik sebab sebagai sesama makhluk Allah, dianugerahi kemampuan, talenta, nalar, dan energi yang berbeda-beda antar manusia. Dan beruntung sebab manusia diberi *privilege* untuk memaksimalkan segala yang sudah dianugerahkan dan mengolah perjalanan hidupnya sendiri.

Selain lahir sebagai makhluk dengan sebaik-baik bentuk, manusia juga memiliki kepribadian yang berbeda-beda. Seorang Psikolog Barat, Sigmund Freud, menggolongkan kepribadian manusia dalam suatu sistem yang di dalamnya terdapat tiga komponen. Komponen tersebut adalah id, ego, dan superego, yang ketiganya bekerja sesuai ranahnya masing-masing.

Perbedaan paling sederhana dari id, ego, dan superego adalah terletak pada ranah kerjanya. Id bekerja hanya mengenal kenyataan yang dibentuk di alam bawah sadar saja. Ego membedakan tepat tidaknya suatu tindakan. Sedangkan superego bekerja sebagai wasit yang memegang kuasa dengan adil dari kedua sistem kepribadian sebelumnya yakni id dan ego agar tetap bekerja dengan nilai-nilai moralitas (Ahmad, 2017).

1. Kendali Ego

Ego merupakan bagian kepribadian manusia yang bekerja sebagai pelaksana dengan ranah kerja realitas dan logis. Untuk dapat bersikap logis, manusia perlu menggunakan suatu perangkat yang membantu manusia melakukan tindakan yang tepat berupa akal. Akal dapat berfungsi secara maksimal dengan didukung oleh pancaindra yang bekerja secara maksimal dan hati yang menuntun kepada kebenaran.

Secara sederhana, kemampuan akal dapat diklasifikasikan menjadi dua macam, yaitu akal yang terinderai (rasio *nafsani*) dan akal yang tidak terinderai (rasio *qalbani*). Contoh dari rasio *nafsani* adalah ketika seseorang melihat suatu objek, maka yang terlintas adalah bagaimana pemanfaatannya dan ketika mendengar sesuatu, maka yang terbayang adalah baik dan buruknya hal yang sudah didengarnya. Untuk menunjang kepekaan rasio *nafsani*, bisa dilatih dengan membaca buku, berdiskusi, musyawarah, menulis kritis, dan aktivitas-aktivitas yang mampu menambah wawasan dan mengasah pikiran (Husin, 2018).

Sedangkan rasio *qalbani*, adalah pemikiran yang mampu menembus dimensi metafisik. Contoh dari kekuatan ini adalah ketika seseorang melihat keindahan alam, maka yang terlintas adalah keagungan Allah. Ketika mendengar lantunan ayat-ayat suci, maka yang terlintas adalah kasih sayang Allah dan hikmah-hikmah yang terkandung dalam al-Qur'an. Kekuatan rasio *qalbani* sendiri bisa dilatih dengan kegiatan-kegiatan spiritual seperti shalat, *i'tikāf*, *tadabbūr*, dan lain-lain (Husin, 2018).

Al-Qur'an sebagai sumber segala sumber memerintahkan manusia untuk memanfaatkan akalanya. Bahkan al-Qur'an sendiri mengatakan bahwa manusia yang tidak memanfaatkan akalanya tidak lebih mulia dari seekor binatang. Firman Allah dalam Q.S. al-Anfāl ayat 22:

﴿ إِنَّ شَرَّ الدَّوَابِّ عِنْدَ اللَّهِ الصُّمُّ الْبُكْمُ الَّذِينَ لَا يَعْقِلُونَ ﴾

“Sesungguhnya seburuk-buruk makhluk yang bergerak di atas bumi dalam pandangan Allah ialah mereka yang tuli dan bisu (tidak mau mendengar dan tidak mau mengatakan kebenaran), yaitu orang-orang yang tidak mengerti” (Kemenag, 2019).

Buya Hamka dalam kitab tafsirnya Al-Azhar mengatakan bahwa manusia yang tidak menggunakan akalanya jauh lebih hina dari binatang baik yang hidup merayap dengan perut ataupun yang berjalan dengan kakinya. Binatang yang biasa di sekitar manusia tidak bisa diajak bicara layaknya bahasa manusia. Binatang-binatang tersebut hanya menggunakan instingnya. Kendati demikian, binatang tersebut tidak akan disalahkan sebab mereka tidak memiliki akal. Akan tetapi jika manusia yang demikian maka manusialah yang layak disebut sebagai sehinah-hinanya makhluk. Sebab potensi akal yang sudah diberikan tidak dimanfaatkan yang menjadikannya dungu dan lebih hina dari binatang (Hamka, 1982).

Dalam upaya menjalani hidup selaras dengan alam, manusia harus mau menggunakan akalanya. Akal yang dimaksimalkan akan membawa manusia mengambil tindakan dengan realistis dan logis di bawah kendali

ego. Akal atau ego yang tepat, akan menjadi tindakan yang ideal dengan dorongan dari superego.

2. Kendali Superego

Superego merupakan salah satu unsur dari sistem kepribadian manusia yang melingkupi bagian moralitas manusia sebab superego sebagai sensorik dan media filtrasi dari baik-buruk, salah-benar, boleh dan tidaknya sesuatu yang dilakukan oleh manusia (Ahmad, 2017).

Sebagai bekal hidup sebagai makhluk sosial, manusia tidak hanya cukup menggunakan akalnya. Akan tetapi juga harus tetap memerhatikan moralitas dan akhlak baik terhadap diri sendiri dan orang lain. Terhadap diri sendiri, hendaknya manusia tidak berlaku *zalim* dengan terus-terusan menolak takdir yang Allah tetapkan.

Dalam stoikisme, *amor fati* atau mencintai takdir membantu manusia menjadi merdeka dan bebas. Kaum Stoa cenderung merasa tenang dan tidak banyak kekhawatiran sebab merasa semua yang terjadi berjalan persis seperti seharusnya. Al-Qur'an sendiri membicarakan *amor fati* atau mencintai takdir dengan menegaskan bahwa ketentuan Allah sudah pasti yang terbaik dalam Q.S. al-Baqarah ayat 216:

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ
وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

“Diwajibkan atasmu berperang, padahal itu kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi

kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui” (Kemenag, 2019).

Bentuk tidak *zalimnya* manusia kepada diri sendiri selain *qanā'ah* atau mencintai takdir adalah dengan bersabar. Firman Allah dalam Q.S. an-Nahl ayat 126:

﴿ وَإِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ وَلَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ ﴾

“Jika kamu membalas, balaslah dengan (balasan) yang sama dengan siksaan yang ditimpakan kepadamu. Sungguh, jika kamu bersabar, hal itu benar-benar lebih baik bagi orang-orang yang sabar” (Kemenag, 2019).

Ayat ini turun ketika Nabi kehilangan paman yang tersayang Sayyidina Hamzah saat perang Uhud. Sayyidina Hamzah sendiri dibunuh oleh Wahsyi dan setelahnya Wahsyi merobek dada dan mengeluarkan jantungnya. Oleh Hindun istri Abu Sufyan jantung Hamzah dimakan. Bukan tanpa alasan, Hindun memakan jantung Hamzah sebab masih merasa sakit hati sebab pedang Hamzahlah yang membunuh saudara-saudaranya di medan perang. Atas pembunuhan Hamzah, Nabi bertekad akan membalas Wahsyi dengan balasan yang setimpal. Nyawa dibalas nyawa, sesuai dengan pangkal ayat ini (Hamka, 1982).

Akan tetapi ujung ayat ini memberikan penegasan bahwa sabar adalah opsi terbaik daripada membalas sekalipun ditawarkan untuk membalas satu banding satu. Oleh sebab peringatan tersebut, kemarahan Nabi mereda. Nabi mengurungkan hasratnya untuk membalas Wahsyi dan

pada akhirnya Wahsyi masuk Islam ketika peristiwa *Fathu Makkah* (Hamka, 1982).

Sebagai manusia yang memiliki sifat *dha'if*, tentu lumrah jika mendapat suatu perlakuan yang tidak baik lantas mengutuk pelaku dan ingin membalas dendam. Jika berdasarkan pada ayat ini, maka Allah menghalalkan pembalasan atas suatu perlakuan asalkan hal tersebut seimbang. Tidak berlebihan dan tidak melampaui batas. Sebab jika melebihi batas, maka hal tersebut juga melukai hak orang lain. Lantas apa beda pelaku dengan korban (Shihab, 2002).

Dengan kekuatan yang dipunya manusia, sangat memungkinkan manusia untuk membalas perbuatan yang dirasa menyakitinya. Namun, dengan adanya sabar yang merupakan tindakan di bawah kendali superego, maka manusia bisa menahan diri untuk melakukan perbuatan yang sekiranya bisa menurunkan moralitas dirinya.

Demikian pula dengan *amor fati* atau mencintai takdir, seseorang yang superegonya ideal, maka tidak terbesit padanya untuk memprotes ketentuan Allah. Sebab dorongan superegonya menekankan untuk tidak membuang energi terhadap hal-hal yang tidak bisa dikendalikan manusia yakni takdir Allah, dan berusaha mengendalikan dirinya dengan mencintai apa-apa yang sudah Allah tetapkan. Demikian sabar dan *qanā'ah* membawa kebahagiaan untuk manusia di bawah ranah superego.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah penulis melakukan penelitian terkait stoikisme perspektif al-Qur'an dan bagaimana relevansinya dengan teori psikoanalisis Sigmund Freud, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Prinsip-prinsip stoikisme dalam al-Qur'an tercermin dari sikap *qanā'ah* atau mencintai takdir, sabar dalam menghadapi hal-hal yang dapat dikendalikan dan tidak dapat dikendalikan, dan pemanfaatan akal sebagai bentuk hidup selaras dengan alam.
2. Prinsip-prinsip stoikisme yang sudah dipaparkan dalam al-Qur'an memiliki relevansi dengan komponen-komponen dalam sistem kepribadian manusia seperti yang dikemukakan Sigmund Freud. Bahwa kepribadian manusia tersusun dari tiga komponen yakni id, ego, dan superego di mana ketiganya bekerja di ranahnya masing-masing. Id bekerja di ranah ilusi, ego bekerja pada ranah realita dan cenderung logis, sedangkan superego merupakan prinsip yang paling ideal yang membentengi id dan ego agar bekerja sesuai dengan moralitas. Demikian prinsip-prinsip stoikisme dalam al-Qur'an menjadi terlihat sebagai sikap natural manusia dengan validasi dari hasil yang menunjukkan bahwa sikap *amor fati* atau *qanā'ah* atau mencintai takdir dan sabar berada di bawah naungan superego sebagai pagar moralitas

atas sikap realistis dari akal yang digunakan manusia dalam naungan komponen ego.

B. Rekomendasi

Penelitian ini terbatas pada pembahasan stoikisme perspektif al-Qur'an dengan metode tematik. Tentunya masih banyak aspek lain yang belum diteliti. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian yang semisal ini dengan metode atau pendekatan lainnya dan ranah objek yang berbeda dengan literatur yang lebih baru dan relevan.



DAFTAR PUSAKA

- Ahmad, M. (2017). Agama Dan Psikoanalisa Sigmund Freud. *Religia*, 14(2).
<https://doi.org/10.28918/religia.v14i2.92>
- Ardimen. (2016). Eksplorasi Kondisi Ptsd Siswa Sltp Dan Implikasinya Terhadap Pelayanan Konseling. *Jurnal Al-Qalb*, 8(2), 107–118.
<https://click.endnote.com/viewer?doi=10.15548%2Falqalb.v7i2.844&token=WzM1OTgxNzYsLjEwLjE1NTQ4L2FscWFsYi52N2kyLjg0NCJd.fPPJFzUjHkcktKTmbLIRAI0cCyc>
- Az-Zuhaili, W. (2013). *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah & Manhaj Jilid 1* (M. B. H. Achmad Yazid Ichsan (ed.); Vol. 4, Issue 1). Gema Insani.
- Az-Zuhaili, W. (2014). Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syari'ah, Manhaj (al-Anbiyaa - an-Nuur) Juz 17 & 18. *Tafsir Al-Munir : Aqidah, Syari'ah Manhaj*, 9(1), 573–575.
- Bertens, K. (2016). *Psikoanalisis Sigmund Freud*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Chairunnisa. (2022). *Stoikisme: Filosofi, Arti, Ajaran dan Cara Penerapannya*.
<https://dailysocial.id/post/stoikisme>
- Chusnul Chotimah, Siti Aminah, & Melisa. (2021). Sehat Mental for Caregiver Melalui Pelatihan Penerapan Metode Stoisisme Untuk Menurunkan Stres: Dalam Merawat Lansia Demensia. *Jurnal Antara Abdimas Keperawatan*, 4(2), 59–67. <https://doi.org/10.37063/abdimaskep.v4i2.626>
- Fabriar, S. R. (2020). AGAMA, MODERNITAS DAN MENTALITAS: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental. *MUHARRIK: Jurnal*

Dakwah Dan Sosial, 3(02), 227–243.

<https://doi.org/10.37680/muharrik.v3i02.465>

Fakhriya, S. D. (2022). Post Traumatic Stress Disorder Dalam Perspektif Islam.

Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 10(1), 231.

<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i1.7293>

Febrianto, V. (2022). *Jumlah korban Tragedi Kanjuruhan mencapai 754 orang*.

<https://jatim.antaranews.com/berita/645033/jumlah-korban-tragedi-kanjuruhan-mencapai-754-orang>

Fenoria, F. (n.d.). *Mengenal Filsafat Stoikisme, Konsep Hidup yang Penting untuk*

Diterapkan. 2022. <https://unair.ac.id/mengenal-filsafat-stoikisme-konsep-hidup-yang-penting-untuk-diterapkan/>

Fuadi. (2013). Peran Akal Menurut Pandangan Al-Ghazali. *Jurnal Substantia*, 1, 81.

Gloria. (2022). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia*

Memiliki Masalah Kesehatan Mental.

<https://www.ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental>

Gufon, M., & Rahmawati. (2013). *Ulumul Qur'an Praktis dan Mudah*.

Yogyakarta Teras.

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.

Hamka, B. (1982). *Tafsir Al-Azhar*. 1048.

- Hanafi, A. (2019). *Pemikiran Tasawuf Menurut Emha Ainun Nadjib*. 121–125.
- Hermawan, A. I. (2022). Nilai Kebijaksanaan Filosofi Stoisisme dalam Pengendalian Stress. *Jurnal SOSFILKOM : Jurnal Sosial, Filsafat Dan Komunikasi*, 16, No. 1, 48–53. <https://e-journal.umc.ac.id/index.php/SFK/article/view/2422>
- Husin, H. (2018). Id, Ego Dan Superego Dalam Pendidikan Islam. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 11(23), 47. <https://doi.org/10.35931/aq.v0i0.3>
- Husna, F. (2018). Aliran Psikoanalisis Dalam Perspektif Islam. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 5(2), 99–112. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v5i2.9411>
- Husna, R. A. (2021). *Id, Ego, dan Superego Sigmund Freud*. <https://www.materikonseling.com/2021/07/id-ego-dan-superego-sigmund-freud.html>
- Kumalasari, S. (2020). Makna Sabar Dalam Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an. *Al Karima : Jurnal Studi Ilmu Al Quran Dan Tafsir*, 4(2), 79–88. <https://ejournal.stiqisykarima.ac.id/index.php/AlKarima/article/view/58>
- Kurdi, A. J. (2021). *Metodologi dan Pendekatan dalam Penelitian Studi al-Quran dan Tafsir*. <https://tafsiralquran.id/metodologi-dan-pendekatan-dalam-penelitian-studi-al-quran-dan-tafsir/>
- Malaka, Z. (2022). Sekilas Tentang Tafsir Maudhu'i. *Jurnal Keislaman*, 5(2), 218–229.
- Manampiring, H. (2021). *Filosofi Teras* (R. A. N. Wulandari, Patricia (ed.)). PT

Kompas Media Nusantara.

Munawwir, A. W. (1997). *Kamus Arab-Indonesia Al-Munawwir* (p. 761). Pustaka Progresif.

Mustaqim, A. (2022). *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*. IDEA Press Yogyakarta.

NASIONAL, R. (2018). Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (p. 674).

http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf

Nirasma, R. M. (2021). *AKU LAWAN SEMUA: AUTENTISITAS DAN PERCABANGANNYA DALAM SEJARAH FILSAFAT BARAT*. 2(2), 128.

Noice. (2023). *Apa Itu Stoikisme dan Pengaruhnya bagi Kehidupan*.

<https://www.noice.id/info-terbaru/apa-itu-stoikisme-definisi-manfaat-pemahaman-prinsip/>

Presiden RI. (2014). Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa. *Pemerintah Pusat*, 1.

<https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/38646/uu-no-18-tahun-2014>

Psikologi, U. (2015). Teori Kepribadian Sigmund Freud. *Fakultas Psikologi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa*.

<https://psikologi.ustjogja.ac.id/index.php/2015/11/05/teori-kepribadian-sigmund-freud/>

Putri, A. W., Wibhawa, B., Gutama, A. S., Indonesia, D., Mental, G. K., &

Masyarakat, P. (n.d.). *KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT INDONESIA* (

PENGETAHUAN , DAN KETERBUKAAN MASYARAKAT TERHADAP GANGGUAN KESEHATAN MENTAL). 252–258.

- Rahman, T., Pertiwi, L., & Bara, A. B. (2022). Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme. *Riset Agama*, 2(Desember), 151–165. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i3.19326>
- Rifqiawan, R. A. (2022). *Perbandingan Ajaran Syadzilyah dan Stoikisme dalam Memaknai Enterpreunership dan Akuntabilitas. 1*, 142.
- Sari, A. M. (2021). KONSEP STOISISME UNTUK MENGATASI EMOSI NEGATIF DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI DAN ISLAM. *FAKULTASDAKWAH DANKOMUNIKASI UNIVERSITASISLAMNEGERIRADENFATAH PALEMBANG.*
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Jilid 06.* 297.
- Shihab, M. Q. (2009). *Tafsir Al-Mishbah.* 322.
- Shihab, Q. (1999). *TAFSIR AL-MISHBAH Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an. 1*, 364–366.
- Shihab, Q., Sukardja, A., Yatim, B., Rosyada, D., & Umar, N. (2013). *Sejarah & 'Ulum Al-Qur'an* (A. Azra (ed.)). Pustaka Firdaus.
- Soewito. (2013). Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an. *Kinabalu, 11*(2), 50–57.
- Sugiyono, P. D. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Penerbit Alfabeta.
- Surya, R. A. (2020). Kedudukan Akal Dalam Islam: Perdebatan Antara Mazhab Rasional Dan Tradisional Islam. *Ushuluna: Jurnal Ilmu Ushuluddin, 1*(1), 1–

21. <https://doi.org/10.15408/ushuluna.v1i1.15329>

Syafi'ie, M. (2021). *Difabel Mental Berhadapan Hukum*.

<https://law.uui.ac.id/blog/2021/11/05/difabel-mental-berhadapan-hukum/>

Syamsudin, S. (2020). *Sejarah dan Pemetaan Model Penelitian dalam Studi Al-Qur'an dan Literatur Tafsir (Ilmu Tafsir)*. <https://artikula.id/sahiron/sejarah-dan-pemetaan-model-penelitian-dalam-studi-al-quran-dan-literatur-tafsir-ilmu-tafsir/>

Syawal, S., & Helaluddin. (2018). Psikoanalisis Sigmund Freud dan Implikasinya dalam Pendidikan. *Academia.Edu, March*, 1–16.

<http://www.academia.edu/download/60642918/Psikoanalisisigmudfreud20190919-88681-dfxtxf.pdf>

Tjung, H. (2020). *Lingkar Kendali*.

<https://hansontjung.com/2020/09/28/lingkar-kendali/>

UI, I. S. F. (2021). *Respons Alami yang Muncul pada Tubuh Saat Seseorang Alami Stres*. <https://fk.ui.ac.id/infosehat/respons-alami-yang-muncul-pada-tubuh-saat-seseorang-alami-stres/>

Wibowo, A. S. (2019). *Ataraxia Bahagia Menurut Stoikisme* (Widiantoro (ed.); 5th ed.). PT Kanisius Yogyakarta.

Wijaya, H., & Darmawan, I. P. A. (2019). "Merajut Keragaman Untuk Mencapai Kesejahteraan Psikologis Dalam Konteks Masyarakat 5.0."

Witanto. (2022). *Psikolog Sebut Korban Tragedi Kanjuruhan Alami Trauma PTSD*. <https://www.ngopibareng.id/read/psikolog-sebut-korban-tragedi-kanjuruhan-alami-trauma-ptsd>

Yunus, F. M., & Rijal, S. (2020). *Konsep akal menurut perspektif alquran dan para filsuf*. 7(2), 56–69.

Yuwono, S. (2010). *Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi*.
Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi, 8(2), 16–17.

Zuhaili, W. A. (2013). *Tafsir Al-Munir : Akidah, Syari'ah, Manhaj (Al-Baqarah-Ali Immran-An-Nisaa')* Jilid 2 (Vol. 2).



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Amirotussolihah
2. NIM : 1917501052
3. Tempat/Tgl. Lahir : Cilacap, 26 Maret 2001
4. Alamat Rumah : Jangrana, Kesugihan, Cilacap
5. Nama Ayah : Ma'sum Kholis
6. Nama Ibu : Siti Ruhamah

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. SD/MI, tahun lulus : MI Ya BAKII Jangrana, 2013
 - b. SMP/MTs, tahun lulus : SMP N 3 Kesugihan, 2016
 - c. SMA/MA, tahun lulus : SMA N 1 Maos, 2019
 - d. S1, tahun masuk : UIN Purwokerto, 2019
2. Pendidikan Non-Formal
 - a. Pondok Pesantren A.P.I.K Kesugihan Cilacap
 - b. Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuwaran Purwokerto

C. Pengalaman Organisasi

1. Sekretaris Pengurus Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuwaran periode 2021-2022

Purwokerto, 31 Juli 2023



Amirotussolihah
NIM. 1917501052