



Research Article

Filsafat Stoikisme Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah: Sebuah Tawaran Quarter Life Crisis Solution

Zidha Khira Himmah¹, Yeti Dahliana²

1. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia
E-mail: g100210028@student.ums.ac.id 
2. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia
E-mail: yd669@ums.ac.id



Copyright © 2025 by Authors, Published by AL-AFKAR: Journal For Islamic Studies. This is an open access article under the CC BY License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>).

Received : December 21, 2024
Accepted : February 10, 2025

Revised : January 27, 2025
Available online : March 17, 2025

How to Cite: Zidha Khira Himmah and Yeti Dahliana (2025) "Stoicism Philosophy Ibn Qayyim Al-Jawziyyah: A Proposal for a Quarter Life Crisis Solution", *al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 8(1), pp. 1987–2004. doi: 10.31943/afkarjournal.v8i1.2199.

Stoicism Philosophy Ibn Qayyim Al-Jawziyyah: A Proposal for a Quarter Life Crisis Solution

Abstract. Stoicism is a philosophy that emphasizes self-control, acceptance of fate, and the achievement of inner peace, offering a relevant perspective for addressing the quarter-life crisis. Ibn Qayyim Al-Jawziyyah, a prominent scholar in Islamic tradition, holds views aligned with Stoicism through his teachings on patience and reliance on God. The quarter-life crisis itself is a psychological crisis typically experienced by individuals in their 20s to 30s, characterized by confusion, anxiety, and uncertainty regarding life purpose and the future. This research aims to analyze Ibn Qayyim Al-Jawziyyah's thoughts within the framework of Stoicism and how his teachings can serve as a spiritual solution to the quarter-life crisis. The research employs a qualitative approach with a descriptive-

analytical method. The primary sources are his works, such as *Madarij As-Salikin* and *Zad al-Ma'ad*, alongside Stoicism literature as a comparison. This study finds significant similarities between Stoicism and Ibn Qayyim Al-Jawziyyah's thoughts, especially in terms of accepting fate and self-control. The teachings of *sabr* and *tawakkul* advocated by Ibn Qayyim prove relevant as practical solutions to help individuals achieve inner peace and emotional stability when facing a quarter-life crisis.

Keywords: Stoicism, Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, Solution, Quarter Life Crisis

Abstrak: Stoikisme adalah sebuah filosofi yang menekankan pengendalian diri, penerimaan terhadap takdir, dan pencapaian ketenangan batin, yang menawarkan perspektif relevan untuk mengatasi quarter life crisis. Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, seorang ulama besar dalam tradisi Islam, memiliki pandangan yang sejalan dengan stoikisme melalui ajarannya tentang kesabaran dan berserah diri pada Tuhan. Quarter life crisis sendiri merupakan krisis psikologis yang umumnya dialami oleh individu berusia 20 hingga 30-an, ditandai dengan kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian mengenai tujuan hidup dan masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pemikiran Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dalam kerangka stoikisme serta bagaimana ajaran-ajarannya dapat berfungsi sebagai solusi spiritual bagi quarter life crisis. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif-analitis. Sumber utama berasal dari karya-karyanya seperti *Madarij As-Salikin* dan *Zad al-Ma'ad*, serta kajian literatur Stoikisme sebagai bahan pembanding. Penelitian ini menemukan bahwa terdapat kesamaan yang signifikan antara stoikisme dan pemikiran Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, terutama dalam hal penerimaan takdir dan pengendalian diri. Ajaran sabar dan tawakal yang diajarkan oleh Ibnu Qayyim terbukti relevan sebagai solusi praktis dalam membantu individu mencapai ketenangan batin dan stabilitas emosional saat menghadapi quarter life crisis.

Kata kunci: Stoikisme, Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, Solusi, Quarter Life Crisis.

PENDAHULUAN

Konsep kebahagiaan atau bisa disebut dengan konsep "*Stoikisme*" diperlukan pada penelitian ini, yaitu usaha untuk menghindari rasa cemas berlebihan terhadap orang-orang yang terlalu mengkhawatirkan hal-hal yang belum terjadi atau yang akan dilaluinya di masa depan (*Overthinker*).¹

Pada era sekarang, banyaknya kehidupan anak muda berusia 18-23 tahun yang mengalami *Quarter life crisis* yaitu masa dimana seseorang mengalami kecemasan terhadap masa depan. Sehingga membuat dirinya merasa terancam atas apa yang hendak diraih, seperti cita-cita atau keinginan untuk menempuhnya.² Untuk itu, diperlukan sebuah konsep yang menghubungkan antara perasaan dan pikiran. Dalam permasalahan batin, hingga mengakibatkan lemahnya fisik. Sering kali hal itu membuat fatal hingga depresi tinggi. Perasaan yang cemas membuat hal itu terjadi begitu saja, sehingga membutuhkan adanya rasa empati terhadap diri sendiri dengan melakukan terapi nurani, membersihkan diri dari hal-hal negative yang tidak perlu

¹ Ali Abdurahman Simangunsong, "Konsep Pengendalian Diri Filsafat Stoikisme Dalam Perspektif Al-qur'an," 2024, 150.

² F.A Mukti, "Mukti, F. A. (2020). Perancangan Informasi Fenomena Quarter Life Crisis Melalui Media E- Book (Doctoral dissertation, Universitas Komputer Indonesia). 12," 2020, 12-24.

dikembangkan dan disebarluaskan. Sedangkan kasus tersebut menyebabkan banyaknya korban gangguan kesehatan mental dikarenakan terlalu stress dan cemas.³

Seperti yang telah kita ketahui, ketika Allah swt menciptakan tiap diri manusia berupa sikap emosional yang mungkin berbeda-beda dalam mengekspresikannya. Al-Qur'an memberikan gambaran orang-orang yang memperoleh kebahagiaan yaitu dengan meyakini bahwa hakikat al-Qur'an akan membawa pribadi orang-orang yang beriman dan beramal shaleh menuju kebahagiaan, baik di dunia maupun di akhirat kelak. Itulah mengapa al-Qur'an sebagai kitab suci yang menuntun manusia ke jalan kebahagiaan yang abadi. Al-Qur'an mengandung berbagai macam penafsiran mengenai kebahagiaan dari waktu ke waktu.⁴ Dalam kajian tafsir, para cendekiawan mensyaratkan beberapa kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh mufasir, sehingga hasil pemahamannya terhadap Al-Qur'an disebut dengan tafsir.⁵

Kebahagiaan merupakan rasa tenang yang diperoleh manusia jika selalu kembali kepada Allah SWT atau keselarasan fitrah manusia dan ketentuan-ketentuan hukum-Nya yang tertuang dalam kitab-Nya. Karena Al-Qur'an itu sendiri mempunyai esensi lafal dan makna secara mendalam.⁶ Dalam ungkapan tersebut, bahagia merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan ruhani manusia, terkhusus bagi orang-orang yang beriman.⁷ Adapun ayat yang telah disebutkan diatas menjelaskan tentang bagaimana Allah telah menciptakan sebuah kebahagiaan pada diri manusia sebagai rezeki yang sangat luar biasa. Banyak tokoh-tokoh filsuf Yunani yang mengatakan Budi adalah pengetahuan. Tokoh tersebut adalah Sokrates.⁸ Menurutny, orang-orang yang mempunyai pengetahuan maka dengan sendirinya akan muncul sifat budi yang baik. Tujuan utama yang ditempuh dari seseorang yang berbudi ialah agar bisa mencapai kebahagiaan. Namun, Sokrates tidak pernah mempermasalahkan hal mengenai apa itu kebahagiaan hidup, sehingga para muridnya bisa memberikan pendapatnya masing-masing.⁹

Menurut Ibnu Al-Qayyim, kondisi kebahagiaan dan kesengsaraan manusia ditentukan oleh kesehatan atau kerusakan tiga aspek tubuh, yaitu telinga, mata, dan hati.¹⁰ Di kemudian hari, manusia akan dimintai tanggung jawab atas bagaimana

³ M.Si. Prof. Dr. Puji Lestari, S.I.P., *Komunikasi Hati*, 2023.

⁴ Andri Nirwana et al., "Kajian Kritik pada Bentuk dan Pengaruh Positif al-Dakhil dalam Tafsir Jalalain tentang Kisah Nabi Musa dan Khidir," *AL QUDS : Jurnal Studi Alquran dan Hadis* 5, no. 2 (2021): 717, <https://doi.org/10.29240/alquds.v5i2.2774>.

⁵ Muhammad Alfiyatul, Azizah; Syah, Firmansyah; Dahliana, Yeti; Iqbal, "INTERNALISASI PEMAHAMAN AL-QUR'AN DALAM BENTUK MACAPAT SEKAR SARI KIDUNG RAHAYU" 8461 (2024), <https://doi.org/10.15575/al-bayan.v9i1.38047>.

⁶ S Suharjianto dan Rofi Atina Maghfiroh, "Jahiliyyah Dalam Penafsiran Ibnu Kasir," *QiST: Journal of Quran and Tafseer Studies* 1, no. 1 (2022): 11–29, <https://doi.org/10.23917/qist.viii.522>.

⁷ Desi Ratna Juita, "Kebahagiaan Dalam Tafsir Al-Qur'an Al-Azhim Karya Ibnu Katsir (Analisis Tematik Tentang Teori Kebahagiaan)," 2019, 95.

⁸ Nurnaningsih Nawawi, *Tokoh Filsuf dan Era Keemasan Filsafat*, *Journal of Chemical Information and Modeling*, vol. 53, 2017.

⁹ M Hatta, *Alam Pikiran Yunani*, 1980.

¹⁰ Husni Mubaroq, "Pengaruh Maksiat Terhadap Penyakit Hati Menurut Ibn Al-Qayyim Al-Jauziyyah," 2008, 18.

mereka memanfaatkan ketiga aspek ini dalam mencapai kebahagiaan.¹¹ Oleh karena itu, memahami potensi diri dalam meraih kebahagiaan juga merupakan bentuk pengenalan terhadap Tuhan, sebab tidak ada yang lebih dekat dengan diri kita selain diri kita sendiri.¹²

Kebahagiaan bukanlah hal yang bersifat khayalan atau hidup menyepi, melainkan tindakan nyata dalam keseharian. Ibnu Al-Qayyim menekankan pentingnya menjalani kehidupan yang aktif dan dinamis dibandingkan dengan hanya sekadar berteori atau hidup menyendiri.¹³ Mereka yang memiliki kebaikan dalam diri tentu akan memilih teman yang baik, pekerjaan yang layak, serta komunitas yang mendukung. Kebahagiaan semacam ini bersifat kolektif dan melibatkan banyak pihak.¹⁴

Penelitian ini bertujuan untuk mencapai beberapa hal penting. Pertama, untuk menggali dan memahami konsep stoikisme dalam pemikiran Ibnu Qayyim Al-Jauziyah. Pemikiran tokoh ini akan dianalisis guna menemukan pandangan-pandangan yang sejalan dengan prinsip-prinsip stoikisme, sebuah filsafat yang menekankan pada pengendalian diri, kebijaksanaan, dan ketenangan batin dalam menghadapi tantangan hidup. Kedua, penelitian ini juga bertujuan untuk menjelaskan bagaimana konsep stoikisme dapat menjadi solusi bagi individu yang mengalami *quarter life crisis*, sebuah fase krisis emosional yang umum dialami oleh generasi muda. Penelitian ini akan membahas cara-cara di mana prinsip stoikisme, seperti kesabaran, penerimaan, dan fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan, dapat diterapkan sebagai pendekatan untuk membantu individu dalam menghadapi tekanan dan ketidakpastian hidup pada periode tersebut.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, baik di kalangan akademisi maupun masyarakat muslim secara luas. Secara umum, penelitian ini berkontribusi secara ilmiah dan menambah wawasan, diskusi, serta pengetahuan di lingkungan akademisi Muslim. Sementara itu, manfaat khususnya adalah menyajikan informasi dan pemahaman kepada umat Islam tentang konsep stoikisme dan cara penerapannya.

METODE PENELITIAN

Jenis metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode riset kepustakaan atau *library research*, yaitu penelitian yang dilakukan terhadap beberapa literatur untuk mengumpulkan data maupun informasi yang berkaitan dengan *Stoikisme* dalam pemikiran Ibnu Qayyim Al-Jauziyah sebagai solusi bagi *quarter life crisis*.

¹¹ Abd. Aziz, "Hakikat Manusia dan Potensi Ruhannya dalam Pendidikan Islam: Sebuah Kajian Ontology," *Ta'allum: Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 2 (2013), <https://doi.org/10.21274/taalum.2013.1.2.223-233>.

¹² Jarman Arroisi, "Bahagia dalam Perspektif al-Ghazali," *Kalimah: Jurnal Studi Agama dan Pemikiran Islam* 17, no. 1 (2019): 89, <https://doi.org/10.21111/klm.v17i1.2942>.

¹³ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Kunci Kebahagiaan*, terj. Abu Hayyie al-Katani, dkk (Jakarta: Akbar, 2017).

¹⁴ Nurhikmah Istnaini Jufri, "Pertemanan Perspektif Al-Qur'an (Suatu Tinjauan Metode Maudu'i)," *TESIS Pascasarjana UIN Alauddin Makassar*, 2017, 29-33.

Sumber data pada penelitian ini melalui studi dokumentasi yaitu dengan menggunakan teknik pengumpulan melalui beberapa dokumen yang dilakukan secara tidak langsung, seperti literatur ilmiah baik berupa jurnal penelitian maupun buku. Penulis menjabarkan hasil penelitian dengan menggunakan deskripsi kritis yang menekankan kemampuan analisis dan pemahaman serta mengolah teori yang telah ada sebelumnya untuk diinterpretasikan pada literatur yang sesuai dengan pembahasan pada penelitian.

Pada penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data melalui identifikasi artikel jurnal, buku maupun sumber lain seperti website yang berkaitan dengan tema pembahasan pada penelitian. Untuk mengkaji data pada penelitian ini diperlukan adanya proses analisis data dengan menggunakan teknik sebagai berikut:

1. Analisis Deskriptif

Analisis Deskriptif merupakan suatu usaha dalam mengumpulkan dan menyusun data untuk kemudian dapat di analisa secara rinci dengan menggunakan metode kualitatif yang menghasilkan data tidak berbentuk angka melainkan sebuah gambaran penyajian laporan dari hasil penelitian.

2. Analisis isi

Penelitian ini menggunakan Analisis isi (*content analysis*) yang merupakan usaha untuk menganalisis data deskriptif sesuai isinya. Ini merupakan teknik penelitian yang dilakukan untuk membuat data tertentu valid dengan cara memperhatikan konteks yang akan diteliti. Dalam pemahaman analisis ini, peneliti dapat memberikan interaksi hubungan antara komunikasi dengan isinya.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Sejarah singkat *stoikisme*

Stoikisme lahir sekitar abad ke-3 SM, didirikan oleh Zeno, Seorang filsuf terkenal dari Citium di Siprus, menemukan minatnya pada filsafat setelah belajar dari beberapa pemikir besar seperti Crates, Stilpo, Xenocrates, dan Polemo.¹⁵ Pertemuannya dengan Crates di Athena saat berusia tiga puluh tahun merupakan kejadian kebetulan yang menarik, di mana Zeno secara tidak terduga diarahkan ke jalan filsafat.¹⁶ Meskipun hanya mengikuti ajaran Crates dalam waktu singkat, Zeno berhasil menemukan panggilan hidupnya di dunia filsafat dan menulis karya-karya penting seperti "Republik." Pengalaman pribadinya, termasuk kecelakaan kapal di dekat Piraeus, memperkaya pandangan hidupnya.¹⁷

¹⁵ Tim Indonesains 01, "Telisik Pemikiran Filsuf Zeno dan Epicurus Dalam Sejarah Yunani Kuno," Indonesains, 2023, <https://sains.pikiran-rakyat.com/sains-sosial/pr-3267211309/telisik-pemikiran-filsuf-zeno-dan-epicurus-dalam-sejarah-yunani-kuno?page=all>.

¹⁶ Eko Santosa, "Zeno, Sinisme, Stoa, dan Kebahagiaan," 2019, <https://www.vidyasana.com/2019/10/zeno-sinisme-stoa-dan-kebahagiaan.html>.

¹⁷ Danil Faeza Letra; Akbar Rajendra Putra; Mohammad Alvi Pratama, "Keadilan Universal Menurut Pemikiran Zeno of Citium," *Jurnal Filsafat Terapan*, 2024, <https://doi.org/10.1111/praxis.xxxxxxx>.

Zeno sering terlihat menyampaikan pandangan filosofisnya di Painted Stoa, tempat dia menjaga agar ruangnya bebas dari gangguan orang-orang di sekitarnya.¹⁸ Meskipun menghadapi risiko, dia tetap teguh dalam berbagi pengetahuan. Keberaniannya untuk terus berdebat dengan sesama filsuf seperti Philo menunjukkan keteguhannya dalam mencari kebenaran. Dengan sikap rendah hati dan pemikiran yang dalam, Zeno memberikan kontribusi penting dalam perkembangan filsafat.¹⁹

Pendekatan dan sebuah ajaran yang diberikan Zeno dengan cara yang tidak biasa seperti pada umumnya yaitu duduk diteras pendopo dan menjauhkan diri dari hiruk pikuk keramaian manusia, yang kemudian timbul ungkapan perasaan bahagia dan fokus untuk membangun pondasi dari kebijaksanaan yang terbentuk.²⁰ Pendekatan inilah yang menjadikan ia berusaha mendirikan akademinya dan memberi nama “Stoikisme”, Kemudian muncul prinsip—prinsip stoikisme yang dijadikan landasan antara lain; *Amor fati* yakni sikap mencintai takdir, Dikotomi kendali yakni sikap membedakan suatu hal yang manusia dapat kendalikan dan yang tidak bisa dikendalikan, Hidup selaras dengan alam yakni memahami esensi penciptaan manusia yang tidak jauh dari alam dan bisa menekankan bahwa manusia berbeda dengan makhluk lainnya karena keistimewaan dan keutamaan masing-masing.²¹

Biografi Ibnu Qayyim Al-Jauziyah

Nama aslinya adalah Abu Abdullah Syamsuddin Muhammad Abu Bakr bin Ayyub bin Sa'd bin Huraiz bin Makki Zainuddin az-Zur'i ad-Dimasyqi, tetapi ia lebih populer dengan julukan Ibnu Qayyim al-Jauziyah.²²

Ia lahir pada 7 Shafar 691 H dan dibesarkan di lingkungan yang kondusif bagi perkembangan keilmuannya. Selama beberapa waktu, ayahnya memegang posisi sebagai kepala sekolah al-Jauziyah di Damaskus, sehingga mendapatkan gelar Qayyim al-Jauziyah. Dari gelar tersebut, nama sang anak pun dikenal luas sebagai Ibnu Qayyim al-Jauziyah.²³

Sejak usia muda, Ibnu Qayyim menunjukkan semangat yang luar biasa dalam mencari ilmu. Ia mulai belajar pada usia tujuh tahun dengan tekad yang kuat untuk menimba ilmu sebanyak mungkin. Allah memberikannya kemampuan intelektual yang luar biasa, daya ingat yang kuat, serta semangat yang tak kenal lelah. Berkat itu,

¹⁸ Redaksi, “Filosofi Teras: Melampaui Stoisisme,” KutuKata Jelajah Literasi, 2019, <https://kutuKata.id/2019/11/01/utama/filosofi-teras-melampaui-stoisisme/>.

¹⁹ Anggraeni dkk Mulyana, “Logika dalam Stoik,” *Jurnal Filsafat Terapan*, 2024, 3, <https://journal.forikami.com/index.php/praxis/article/download/647/420/4925>.

²⁰ Yosef Billyarto, “MENERKA KEHENDAK BEBAS STOIKISME,” *Jurnal Filsafat Driyarkara*, 2022.

²¹ Taufik Rahman, Lola Pertiwi, dan Ariyandi Batubara, “Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme,” *Jurnal Riset Agama* 2, no. 3 (2022): 151–65, <https://doi.org/10.15575/jra.v2i3.19326>.

²² Muhibudin Muhibudin, “Imam Ibnu Taimiyah (Kehidupan, Pemikiran, Dan Warisannya),” *Spektra: Jurnal Ilmu-ilmu Sosial* 4, no. 2 (2022): 100–131, <https://doi.org/10.34005/spektra.v4i2.3123>.

²³ Muhammad Abduh Tuasikal, “Biografi Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah,” Rumaysho.com, 2009, <https://rumaysho.com/617-biografi-syaikhul-islam-ibnu-taimiyah.html>.

ia berpartisipasi aktif dalam berbagai majelis ilmu, belajar dari banyak ulama terkemuka, dan menguasai berbagai cabang keilmuan Islam.²⁴

Para sejarawan sepakat bahwa Ibnu Qayyim al-Jauziyah meninggal pada malam Kamis setelah azan Isya', yaitu pada 13 Rajab 751 H. Jenazahnya dishalatkan di Masjid al-Umawi usai shalat Zhuhur, kemudian dibawa ke Masjid Jarah, dan akhirnya dimakamkan di pemakaman al-Bab ash-Shaghir di Damaskus, bersebelahan dengan makam ibunya.²⁵

Stoikisme dalam pemikiran Ibnu Qayyim Al-Jauziyah

Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, seorang ulama terkemuka dalam pemikiran Islam, membahas konsep kebahagiaan dari sudut pandang yang mendalam, terutama dalam hubungannya dengan cinta, pengetahuan, dan kondisi hati. Pandangannya tentang kebahagiaan mencakup dimensi fisik, emosional, dan spiritual, serta kaitannya dengan hubungan manusia dengan Allah SWT.²⁶

Salah satu ayat Al-Qur'an yang sering menjadi rujukan ulama, termasuk Ibnu Qayyim, dalam membahas kebahagiaan adalah pada Q.S An-Nahl ayat 97:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ
مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Artinya: "Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan."

Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, kebahagiaan sejati tidak terletak pada kesenangan duniawi, tetapi pada kedekatan seseorang kepada Allah melalui iman, amal saleh, dan ketaatan. Kebahagiaan ini bersumber dari ketenangan hati, keseimbangan antara cinta, harapan, dan takut kepada Allah, serta kemampuan menjauhi dosa dan maksiat. Dengan demikian, kebahagiaan sejati mencakup keberkahan di dunia dan kebahagiaan abadi di akhirat, yang hanya dapat diraih oleh mereka yang hidup dengan hati yang bersih dan iman yang kuat.²⁷

Kebahagiaan seseorang dalam hubungannya dengan orang yang dicintai tergantung pada intensitas dan kedalaman cinta itu sendiri. Cinta yang mendalam menciptakan kebahagiaan yang lebih besar.²⁸ Contohnya, seseorang yang sangat haus akan merasakan kebahagiaan yang luar biasa ketika menemukan air dingin, dan rasa

²⁴ Ahmad Rosyidiy, "Profil Ibnu Taimiyah," *Jurnal Proseding* 1, no. 1 (2022): 3-4.

²⁵ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *ar-Ruh* (Beirut: Daarul Fikr, 2005).

²⁶ Lestari Fitri, "STUDI KOMPARATIF KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT IBNUL QAYYIM AL-JAUZIYYAH DAN HAMKA," 2023.

²⁷ Nurliana Damanik, "Konstruksi Kebahagiaan dalam Tasawuf Modern Hamka," *Disertasi*, 2020, 1-274.

²⁸ Jihad Solahuddin, "KEBAHAGIAAN MENURUT AL-GHAZALI DAN MARTIN SELIGMAN," n.d., https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/63598/1/jihad_solahuddin.pdf.

puas itu akan semakin kuat jika ia telah melalui kesulitan untuk mencapainya. Hal yang sama berlaku pada orang yang lapar. Kebahagiaan ini sebanding dengan tingkat usaha yang dilakukan untuk mendapatkan apa yang diinginkan.²⁹

Pentingnya cinta dalam pandangan Ibnu Qayyim Al-Jauziyah tidak terbatas pada hubungan antara manusia. Terlebih lagi, orang yang beriman adalah diperintahkan oleh Allah SWT untuk menjaga tali silaturahmi antar keluarganya.³⁰ Sebagaimana orang tua memegang peranan yang sangat penting dalam proses tumbuh kembang anak-anak mereka. Dengan penuh cinta dan kasih sayang, mereka merawat dan membesarkan anak sejak masa bayi hingga dewasa, mempersiapkannya untuk menjalani kehidupan baru bersama pasangan.³¹ Tetapi juga meluas kepada cinta dan kerinduan seseorang untuk bertemu dengan Allah SWT. Semakin besar cinta seseorang kepada Allah dan keinginannya untuk bertemu dengan-Nya, semakin besar kebahagiaan yang akan dirasakan saat melihat atau bertemu dengan-Nya kelak di akhirat. Cinta ini dipengaruhi oleh pengetahuan seseorang tentang sifat-sifat Allah yang sempurna. Semakin dalam pengetahuan seseorang tentang Tuhan, semakin kuat pula rasa cinta dan kebahagiaan yang dirasakannya.

Ibnu Qayyim Al-Jauziyah menekankan pentingnya pengetahuan dalam mencapai kebahagiaan. Pengetahuan yang benar tentang Allah, kehidupan, dan diri sendiri adalah sumber utama kebahagiaan. Pengetahuan berfungsi sebagai cahaya yang menerangi jalan hidup seseorang, dan tanpa pengetahuan, manusia akan tersesat dalam kegelapan kebodohan.³²

Namun, pengetahuan saja tidak cukup. Pengetahuan harus dipraktikkan agar dapat menghasilkan kebahagiaan yang sejati. Ibnu Qayyim Al-Jauziyah menggambarkan pengetahuan sebagai pemandu bagi seorang musafir yang sedang melakukan perjalanan. Jika musafir tidak mengikuti petunjuk dari pemandunya, ia tidak akan sampai pada tujuannya. Demikian pula, seseorang yang memiliki pengetahuan tetapi tidak mengamalkannya tidak akan mendapatkan manfaat dari pengetahuannya dan akan kehilangan arah dalam hidup. Maka dari itu, hendaknya manusia untuk membangun sikap berpikiran terbuka.³³

Hati memegang peran penting dalam konsep kebahagiaan menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah. Kebahagiaan sejati berawal dari kondisi hati yang sehat dan

²⁹ S.Ag., M.Hum Dr. Ernita Dewi, *AKHLAK DAN KEBAHAGIAAN Menapaki Jalan Filosofis Ibnu Miskawaih*, 2022.

³⁰ A. Nirwana AN et al., "Serving to parents perspective azhar's quranic interpretation: Study of Birrul Walidain's terms with the thematic method.," *Linguistics and Culture Review* 6, no. S5 (2022): 254-63.

³¹ Yeti Dahliana dan Ahmad Ishom Pratama Wahab, "Makna Mitsaqan Ghalizhan Perspektif Tafsir Al-Munir: Kajian atas Surah An-Nisa: 21," *AN NUR: Jurnal Studi Islam* 15, no. 2 SE-Articles (2023): 257-70, <https://jurnalannur.standup.my.id/index.php/An-Nur/article/view/646>.

³² Tiara Pelangi Arafah, Ai Fatimah, dan Nur Fuad, "Dasar Tujuan Pendidikan Hati menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah," *Attractive: Innovative Education Journal* 6, no. 1 (2024), <https://www.attractivejournal.com/index.php/aj/>.

³³ Ainur Rhain et al., "Reconstructing Deliberative Practices for Building Religious Character: a Quranic Study of Ali Imran: 159 in Alignment With the United Nations' Sustainable Development Goals," *Journal of Lifestyle and SDG'S Review* 4, no. 2 (2024): 1-21, <https://doi.org/10.47172/2965-730X.SDGsReview.v4.no2.pe01914>.

selaras dengan kehendak Allah. Hati yang sehat adalah hati yang dipenuhi dengan cinta kepada Allah dan benci terhadap hal-hal yang tidak disukai-Nya.³⁴ Sebaliknya, hati yang rusak akan memengaruhi seluruh aspek kehidupan seseorang. Dalam pandangannya, hati yang rusak tidak akan mampu merasakan petunjuk dan akan disibukkan oleh kebingungan. Ia mengutip syair yang menyatakan, "Jika mulut terasa pahit, maka bahkan air embun pun akan terasa pahit." Artinya, ketika hati rusak, segala sesuatu akan terasa salah, bahkan hal-hal yang seharusnya memberikan kebahagiaan.

Ibnu Qayyim Al-Jauziyah juga mengaitkan kesehatan hati dengan kehidupan sosial.³⁵ Menurutnya, ulama dan pemimpin dalam masyarakat berperan seperti hati dalam tubuh manusia. Baik buruknya suatu masyarakat bergantung pada kondisi ulama dan pemimpinnya. Jika mereka baik, masyarakat akan mengikuti; jika mereka buruk, masyarakat juga akan tersesat. Ini menunjukkan pentingnya peran ulama dalam menjaga kesejahteraan spiritual masyarakat.

Ibnu Al-Qayyim Al-Jauziyah berpendapat bahwa tingkat *Stoikisme* atau kebahagiaan dalam hubungan dengan orang yang dicintai sangat tergantung pada kekuatan cinta itu sendiri. Ketika cinta itu mendalam, kebahagiaan yang dirasakan pun menjadi lebih besar. Misalnya, seseorang yang merasakan dahaga akan menemukan kebahagiaan yang besar saat meminum air dingin, tergantung pada seberapa berat usaha yang dilakukan untuk mencari air tersebut; hal yang sama berlaku untuk orang yang lapar. Rasa cinta ini erat kaitannya dengan pemahaman seseorang tentang objek cintanya, baik secara fisik maupun emosional.³⁶

Kebahagiaan saat melihat Allah SWT atau setelah berjumpa dengan-Nya juga dipengaruhi oleh seberapa kuat cinta dan kerinduan seseorang untuk bertemu dengan-Nya, yang terkait dengan pengetahuan tentang Allah dan sifat-sifat-Nya yang sempurna.³⁷ Ibnu Al-Qayyim menekankan bahwa kebahagiaan bermula dari pengetahuan dan keadaan hati. Tidak ada yang lebih membahayakan hati dan sumber ilmu selain perubahan yang mengalihkan perhatian dari hal-hal yang biasanya memberikan petunjuk menjadi sesuatu yang membingungkan. Ketika hati berada dalam kondisi seperti itu, maka peranannya sebagai tempat ilmu akan sama seperti mulut yang tidak bisa membedakan rasa pahit dan tawar. Sebagaimana diungkapkan dalam sebuah syair, "Jika mulut terasa pahit dan sakit, bahkan air embun pun akan terasa pahit".³⁸

Menurutnya, bahwa ilmu harus dipraktikkan; ilmu ibarat pemandu bagi seorang musafir. Jika musafir tidak mengikuti pemandu tersebut, ia tidak akan mendapatkan manfaat dari petunjuk yang diberikan dan akan terjebak dalam

³⁴ Budi Safarianto, "Konsep Hati Menurut Imam Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dalam Tafsir Al-Qayyim," *Tesis*, 2016, 1-170.

³⁵ Luthfiah Azis, "KONSEP SABAR DAN RELEVANSINYA DALAM KEHIDUPAN KONTEMPORER PERSPEKTIF IBNU QAYYIM AL-JAUZIYYAH" 16, no. 1 (2022): 1-23.

³⁶ Al-Jauziyah, *Kunci Kebahagiaan*, terj. Abu Hayyie al-Katani, dkk.

³⁷ Ade Lutfi Nugraha Putra, "Kebahagiaan Dalam Pandangan Ibnu Al-Qayyim Al-Jauziyah Dan Relevansinya Terhadap Masyarakat Modern," *Jurnal Peradaban* 2, no. 2 (2023): 47-66, <https://doi.org/10.51353/jpb.v2i2.731>.

³⁸ Al-Jauziyah, *Kunci Kebahagiaan*, terj. Abu Hayyie al-Katani, dkk.

kebodohan. Dengan kata lain, seorang yang memiliki pengetahuan namun tidak mengamalkannya akan kehilangan arah dalam hidupnya. Dan jika ingin mencapai kebahagiaan tersebut, setiap hamba perlu memahami apa saja yang dapat membahayakannya agar dapat menghindarinya, serta mengenali hal-hal yang memberikan manfaat agar dapat dikejar dan dilaksanakan. Dengan cara ini, ia akan mengembangkan cinta terhadap hal-hal yang bermanfaat dan membenci yang berbahaya, sehingga cinta dan bencinya sejalan dengan apa yang dicintai dan dibenci oleh Allah. Ini merupakan bagian dari penghambaan dan cinta kepada-Nya. Jika ia menyimpang dari prinsip ini, maka ia akan mencintai apa yang tidak disukai oleh Tuhan dan membenci apa yang Dia cintai.³⁹

Demikian juga dengan orang berilmu di antara umat manusia dapat diibaratkan seperti hati dalam tubuh. Baik atau buruknya kondisi anggota tubuh sangat bergantung pada kesehatan sang raja, sama halnya dengan manusia yang bergantung pada para ulama dan pemimpin mereka. Ulama salaf menyatakan bahwa ada dua golongan; jika mereka berbuat baik, maka seluruh umat akan mengikuti kebaikan tersebut, namun jika mereka berperilaku buruk, maka seluruh umat pun akan terpengaruh.⁴⁰ Hati dianggap sebagai pusat dari segalanya. Ketika hati mengalami kerusakan, pendengaran dan akal juga akan ikut terpengaruh karena hati adalah sumber dari kedua fungsi tersebut.

Adapun menurut Ibnu Qayyim, jenis-jenis *Stoikisme* yang dapat mempengaruhi jiwa manusia terdiri dari tiga⁴¹ jenis antara lain:

1. Kebahagiaan dari sumber eksternal

Kebahagiaan ini berasal dari faktor-faktor di luar diri manusia dan bisa hilang jika sumber tersebut menarik kembali kebahagiaannya. Ini mencakup kebahagiaan yang berkaitan dengan kekayaan dan kehidupan. Contohnya, ini seperti perasaan bahagia seorang yang botak ketika melihat rambut anak pamannya yang lebat. Selain itu, kebahagiaan ini juga bisa dirasakan melalui pakaian dan perhiasan.⁴²

2. Kebahagiaan fisik

Kebahagiaan fisik berhubungan dengan kesehatan tubuh, keseimbangan, dan keselarasan antaranggota tubuh, serta kebersihan dan kekuatan fisik. Meskipun jenis kebahagiaan ini lebih melekat pada diri seseorang dibandingkan dengan kebahagiaan dari sumber eksternal, ia tetap bersifat tidak mendasar. Manusia sejati adalah hasil dari ruh dan hati, bukan sekadar jasmani. Hubungan antara tubuh dan ruh bagaikan hubungan antara pakaian dan tubuh. Oleh karena itu, kebahagiaan yang diperoleh dari kesehatan dan keindahan fisik adalah bentuk kebahagiaan eksternal.

³⁹ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan terj.* Ainul Haris Umar Arifin Thayib, Cetakan VI (Jakarta: Darul Falah, 2005).

⁴⁰ Al-Jauziyah, *Kunci Kebahagiaan, terj.* Abu Hayyie al-Katani, dkk.

⁴¹ Al-Jauziyah.

⁴² Al-Jauziyah, *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan terj.* Ainul Haris Umar Arifin Thayib.

3. Kebahagiaan sejati

Kebahagiaan sejati adalah kebahagiaan yang berasal dari jiwa, ruhani, dan hati. Ini mencakup kebahagiaan yang diperoleh dari ilmu dan pengetahuan yang bermanfaat. Kebahagiaan ini abadi dan tidak terpengaruh oleh perubahan atau keadaan. Hanya kebahagiaan inilah yang akan selalu menyertai hamba dalam perjalanan hidupnya, baik di dunia, alam barzakh, maupun kehidupan setelah mati. Dengan kebahagiaan ini, manusia dapat menaiki tangga keutamaan dan mencapai tingkat kesempurnaan.

Dalam hubungannya dengan Stoikisme, Ibnu Qayyim menyebutkan bahwa stoikisme—yang dalam konteksnya mengacu pada sikap menerima dan menahan diri terhadap cobaan duniawi—dapat memengaruhi kondisi jiwa manusia. Namun, menurutnya, kebahagiaan sejati bukanlah hasil dari menahan diri semata, melainkan dari cinta dan hubungan dengan Allah SWT. Seseorang harus belajar mencintai apa yang Allah cintai dan membenci apa yang Allah benci. Dengan demikian, cinta dan benci seseorang akan sejalan dengan kehendak Ilahi, dan hal ini adalah kunci untuk mencapai kebahagiaan sejati.

Ibnu Qayyim juga menawarkan pandangan holistik tentang kebahagiaan yang meliputi dimensi fisik, emosional, dan spiritual. Kebahagiaan sejati hanya dapat dicapai melalui pengetahuan yang benar, cinta kepada Allah, dan kondisi hati yang sehat. Sumber kebahagiaan eksternal dan fisik mungkin memberikan kesenangan sementara, tetapi kebahagiaan yang abadi hanya dapat ditemukan dalam jiwa yang sehat dan hubungan yang benar dengan Sang Pencipta.

Kontekstualisasi stoikisme sebagai solusi bagi *Quarter life crisis*

Stoikisme sangat berkaitan dengan pengelolaan emosi manusia, di mana emosi negatif dianggap sebagai sumber utama ketidakbahagiaan. Berikut adalah beberapa prinsip Stoikisme yang dapat membantu mencapai hidup yang tenang dan bahagia: Pertama, kejadian-kejadian buruk adalah bagian alami dari hidup yang tak terhindarkan dan pasti dialami oleh setiap orang.

Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam Al-Qur'an yang menyebutkan bahwa dunia adalah ladang ujian, dan seseorang belum dianggap beriman hingga ia menghadapi berbagai kesulitan yang menguji keteguhan iman dan kesabarannya. Allah Swt. Berfirman pada Q.S Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالشَّمْرِتِ ^{قَلِيلٍ} وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”

Pada ayat 155, Allah menyampaikan bahwa manusia akan senantiasa diuji, menunjukkan bahwa kehidupan di dunia tidak lepas dari berbagai cobaan. Allah SWT menetapkan ujian ini untuk mengungkap siapa yang benar-benar beriman dan sabar. Bentuk ujian bisa berupa kemakmuran maupun kesulitan, kesehatan ataupun

penyakit, kekayaan atau kemiskinan—semua itu untuk melihat siapa yang tetap teguh dalam iman di segala keadaan, yang berusaha dan bersabar. Orang yang sabar akan memperoleh ganjaran, sedangkan yang berputus asa akan mendapatkan hukuman. Ini menegaskan bahwa setiap manusia akan menghadapi cobaan dari Allah, baik melalui kenikmatan maupun tantangan, sebagai sarana untuk meningkatkan nilainya di hadapan Allah SWT.⁴³

Sebuah penerapan prinsip-prinsip *Stoikisme* dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu individu menghadapi ketidakpastian, kecemasan, dan tekanan yang sering muncul pada usia 20-an hingga awal 30-an. Pada fase *quarter life crisis*, seseorang sering kali merasa bingung tentang identitas, tujuan, karier, dan hubungan. Mereka mungkin merasa tersesat, tertekan, atau bahkan kehilangan arah di tengah tuntutan sosial dan ekspektasi pribadi yang tinggi. Filsafat Stoik menekankan pentingnya berkonsentrasi pada saat ini dan menghindari kekhawatiran berlebihan tentang masa depan. Mereka percaya bahwa fokus pada masa kini membantu menghindari kecemasan yang tidak perlu, karena masa depan sering kali di luar kendali kita. Menurut pandangan ini, masa kini adalah satu-satunya waktu yang benar-benar nyata dan perlu dimanfaatkan sebaik mungkin.

Pendekatan ini mengajarkan agar seseorang benar-benar hadir dalam setiap momen, alih-alih terbebani oleh hal-hal yang sudah lewat atau perasaan cemas terhadap apa yang belum terjadi. Dengan demikian, hidup di saat sekarang menjadi semacam latihan kesadaran penuh (*mindfulness*) yang mendukung kedamaian batin, kebahagiaan, dan stabilitas emosi.⁴⁴

Berikut adalah penjelasan tentang bagaimana *Stoikisme* dapat memberikan solusi dalam menghadapi *quarter life crisis*:

1. Dikotomi Kendali (*The Dichotomy of Control*)

Salah satu ajaran inti *Stoikisme* adalah memisahkan hal-hal yang berada dalam kendali kita dan hal-hal yang berada di luar kendali kita. Menurut Stoikisme, kita hanya bisa mengendalikan pikiran, tindakan, dan respons kita, sedangkan hal-hal seperti opini orang lain, situasi eksternal, atau hasil akhir dari upaya kita berada di luar kendali.⁴⁵

Dalam konteks *quarter life crisis*, banyak individu merasa cemas karena hal-hal yang tidak bisa mereka kendalikan, seperti ekspektasi dari keluarga, kesulitan menemukan pekerjaan impian, atau tekanan untuk memiliki pencapaian tertentu di usia muda. Stoikisme mengajarkan bahwa kita harus fokus pada usaha yang bisa kita kendalikan dan tidak khawatir tentang hasil akhir yang di luar kuasa kita.

Sebagai contoh, alih-alih merasa putus asa karena belum mencapai "kesuksesan" pada usia tertentu, *Stoikisme* mendorong untuk fokus pada tindakan

⁴³ Marhamah dan Yusni Aminah, "Pendidikan sabar dalam Al-Qur'an (kajian surat Al-Baqarah ayat 153-157)," *Murabby: Jurnal Pendidikan Islam* 4, no. 1 (2021): 50-58, <https://doi.org/10.15548/mrb.v4i1.2400>.

⁴⁴ Muhammad Abdullah Muslimin, "Konsep Masa Depan dalam Filsafat Stoikisme" 15, no. 1 (2024): 37-48.

⁴⁵ R Nandriani, "Psychological well-being pada praktisi stoic," 2023, <http://etheses.uin-malang.ac.id/55376/%0Ahttp://etheses.uin-malang.ac.id/55376/7/18410076.pdf>.

nyata, seperti bekerja keras, belajar, dan tumbuh sebagai individu. Dengan demikian, kecemasan tentang masa depan bisa dikurangi karena kita tidak terjebak dalam hal-hal yang tidak bisa diubah.

Dalam menghadapi *quarter life crisis*, konsep *Dichotomy of Control* dalam Stoikisme memiliki kemiripan dengan ajaran tawakal dalam Islam. Ibnu Qayyim menjelaskan bahwa seorang Muslim perlu memahami batasan antara usaha manusia (*ikhtiar*) dan ketetapan Allah (*qadha dan qadar*). Seseorang bertanggung jawab atas ikhtiar dan amalnya, sementara hasil akhirnya berada dalam kendali Allah.⁴⁶

Meski demikian, ada perbedaan mendasar antara Stoikisme dan pandangan Ibnu Qayyim terkait sumber ketenangan. Dalam Islam, ketenangan sejati berasal dari keimanan kepada Allah, bukan hanya dari kemampuan untuk membedakan antara hal yang bisa dan tidak bisa dikendalikan.

Islam mengajarkan bahwa seorang Muslim harus senantiasa bergantung kepada Allah dalam setiap urusannya, seperti yang tercantum dalam firman-Nya: "*Dan bertawakallah kepada Allah. Cukupilah Allah sebagai Pemelihara.*" (QS. Al-Ahzab: 3). Dengan demikian, pandangan Ibnu Qayyim lebih menekankan pada kepercayaan dan ketergantungan kepada Allah sebagai sumber ketenangan, bukan sekadar pengendalian diri.

2. Logos dan Rasionalitas

Logos dalam *Stoikisme* merujuk pada akal dan rasionalitas yang dianggap sebagai fondasi kehidupan yang baik. *Stoikisme* mendorong individu untuk berpikir jernih, rasional, dan logis dalam menghadapi tantangan hidup. Ini berarti tidak membiarkan emosi negatif seperti kecemasan, frustrasi, atau ketakutan menguasai pikiran.

Dalam *quarter life crisis*, sering kali kita terbawa oleh emosi negatif seperti merasa gagal atau tidak berguna jika kita tidak mencapai target tertentu. *Stoikisme* mengajarkan untuk menilai situasi dengan objektif dan tidak bereaksi secara emosional. Misalnya, jika seseorang merasa gagal dalam karier, *Stoikisme* akan mendorong mereka untuk melihat keadaan ini sebagai peluang untuk belajar, bukan sesuatu yang harus ditangani.

Prinsip rasionalitas ini membantu individu mengambil jarak emosional dari masalah yang dihadapi dan melihatnya dengan lebih jernih, sehingga keputusan yang diambil lebih tepat dan berdasarkan realitas, bukan perasaan sesaat.

Stoikisme mengajarkan pentingnya menggunakan logos dan rasionalitas untuk menghadapi emosi negatif. Namun, menurut Ibnu Qayyim, pengelolaan emosi tidak cukup hanya dengan pendekatan rasional, melainkan harus disertai pendekatan spiritual. Beliau menegaskan bahwa hati adalah pusat kehidupan manusia, dan emosi negatif seperti kecemasan atau kesedihan sering kali muncul akibat kurangnya hubungan dengan Allah.

Ibnu Qayyim menyatakan, "*Barang siapa yang hatinya benar-benar bergantung kepada Allah, ia tidak akan diliputi kegelisahan.*" Dalam Islam, mengatasi emosi

⁴⁶ Muhammad Subhan, "Konsep Tawakal Ibnu Qayyim Al-Jauziyah," n.d., 69–105.

negatif dilakukan melalui zikir, doa, dan mendekatkan diri kepada Allah, bukan semata-mata dengan akal atau logika.

Pendekatan ini memberikan dimensi spiritual yang melengkapi Stoikisme. Ketentraman sejati, menurut Islam, bersumber dari mengingat Allah (QS. Ar-Ra'd: 28), bukan hanya dari kemampuan berpikir logis.⁴⁷

3. Fokus pada Kebajikan (Virtue Ethics)

Stoikisme mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati berasal dari menjalani hidup berdasarkan kebajikan. Bagi *Stoikisme*, empat kebajikan utama adalah kebijaksanaan, keberanian, keadilan, dan pengendalian diri. Dalam konteks *quarter life crisis*, individu sering kali merasa tidak puas karena mencari kebahagiaan dari hal-hal eksternal seperti uang, status sosial, atau pengakuan dari orang lain.

Stoikisme mengajarkan bahwa kebahagiaan yang sebenarnya datang dari pengembangan karakter dan moralitas, bukan dari hal-hal material atau penghargaan eksternal. Jika seseorang menekankan pada menjadi bijaksana, adil, berani, dan mampu mengendalikan diri, mereka akan merasa lebih tenang dan puas, bahkan di tengah tekanan hidup yang tidak ideal.

Sebagai contoh, dalam menghadapi kegagalan karier, seseorang yang berpegang pada prinsip *Stoikisme* akan tetap merasa utuh dan berharga karena nilai dirinya tidak bergantung pada pencapaian duniawi, melainkan pada kualitas kebajikan yang ia kembangkan.

Ajaran *Stoikisme* mengenai kebajikan, seperti kebijaksanaan, keberanian, keadilan, dan pengendalian diri, memiliki kesamaan dengan konsep akhlak dalam Islam. Ibnu Qayyim menjelaskan bahwa akhlak yang mulia adalah refleksi dari keimanan yang sejati. Namun, beliau menegaskan bahwa kebajikan tidak semata-mata bertujuan untuk memperoleh ketenangan atau kepuasan batin, melainkan sebagai wujud ibadah kepada Allah.

Menurut Ibnu Qayyim, tujuan utama hidup seorang Muslim adalah meraih keridhaan Allah, bukan hanya kebahagiaan duniawi atau keseimbangan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa kebajikan dalam Islam berlandaskan pada hubungan manusia dengan Allah, bukan sekadar pengembangan diri yang bersifat individual.⁴⁸

4. Penerimaan (*Amor Fati*) dan Ketabahan (*Endurance*)

Amor Fati, atau cinta pada takdir, adalah konsep *Stoikisme* yang mendorong individu untuk menerima dan mencintai segala keadaan yang datang dalam hidup, baik yang menyenangkan maupun tidak. *Stoikisme* mengajarkan bahwa hidup penuh dengan perubahan dan hal-hal tak terduga, dan alih-alih melawan kenyataan ini, kita harus menerima segala sesuatu sebagai bagian dari takdir.

Dalam *quarter life crisis*, banyak individu merasa terjebak dalam keadaan yang tidak mereka inginkan, seperti pekerjaan yang tidak memuaskan, tekanan untuk menikah, atau krisis identitas. *Stoikisme* membantu kita untuk menerima keadaan

⁴⁷ Dyatma Kartika Putra, "MUHASABAH IBNU QAYYIM AL-JAUZIYYAH DAN RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL," 2001, 69-86.

⁴⁸ Lalu Agus Satriawan, "PEMIKIRAN TASAWUF SALAFI IBN QAYYIM AL-JAWZIYAH," 2021.

dengan lapang dada, menyadari bahwa segala sesuatu terjadi karena alasan yang mungkin tidak selalu kita pahami, tetapi tetap membawa nilai bagi perkembangan diri kita.

Ketika kita belajar untuk menerima kenyataan dan tidak terlalu terobsesi dengan hasil yang sempurna, kita akan lebih mampu bertahan dan menjalani hidup dengan ketenangan batin.

Konsep *amor fati* dalam Stoikisme, yang mendorong penerimaan terhadap takdir, mirip dengan sikap ridha dalam Islam. Ibnu Qayyim menjelaskan bahwa ridha terhadap takdir adalah ciri seorang Mukmin sejati. Namun, penerimaan dalam Islam tidak hanya pasif. Seorang Muslim diajarkan untuk tetap berdoa dan berusaha memperbaiki keadaan sambil menerima apa yang sudah Allah tetapkan.⁴⁹

5. Mengatasi Syahwat Duniawi

Stoikisme mengajarkan untuk tidak tergantung pada hal-hal eksternal, seperti kekayaan, ketenaran, atau status sosial, untuk merasa bahagia. *Quarter life crisis* sering kali dipicu oleh keinginan untuk mendapatkan "capaian material" yang dianggap sebagai tolok ukur kesuksesan.

Stoikisme membantu individu memandang syahwat duniawi sebagai sesuatu yang tidak stabil dan tidak akan memberikan kebahagiaan sejati. Dalam ajaran *Stoikisme*, kebahagiaan sejati datang dari kedamaian batin dan penerimaan diri, bukan dari prestasi duniawi yang sifatnya sementara.

Dalam mengatasi syahwat duniawi, stoikisme mengajarkan untuk tidak bergantung pada hal-hal eksternal, yang sejalan dengan ajaran Islam. Ibnu Qayyim sering mengingatkan bahwa dunia ini hanyalah ujian sementara, dan kebahagiaan sejati hanya dapat diraih melalui kedekatan dengan Allah. Beliau menyatakan, "*Hati manusia tidak akan mencapai ketenangan kecuali dengan beribadah kepada Allah, Rabb yang menciptakannya.*"

Meskipun demikian, Islam tidak melarang seseorang untuk memiliki harta atau status sosial, asalkan hal itu dimanfaatkan sesuai syariat dan tidak dijadikan tujuan utama hidup. Ibnu Qayyim menekankan pentingnya menjaga keseimbangan, yaitu menggunakan dunia sebagai sarana untuk meraih akhirat tanpa terlalu terikat secara emosional pada hal-hal duniawi.⁵⁰

KESIMPULAN

Dalam konteks ini, penerapan *Stoikisme* membantu individu fokus pada pengembangan kebajikan dan tindakan yang sesuai dengan nilai-nilai moral, daripada terjebak dalam kecemasan yang muncul dari keinginan untuk mengendalikan hal-hal yang tidak pasti. Misalnya, Stoikisme mengajarkan bahwa rasa tenang dan kebahagiaan tidak terletak pada pencapaian material atau pengakuan dari orang lain, tetapi berasal dari sikap batin yang kuat dan kemampuan untuk mengendalikan emosi serta keinginan.

⁴⁹ Arikhah, "REAKTUALISASI PEMIKIRAN IBN QAYYIM AL-JAUZIYYAH DALAM PENGEMBANGAN TASAWUF," 2016.

⁵⁰ Mubaroq, "Pengaruh Maksiat Terhadap Penyakit Hati Menurut Ibn Al-Qayyim Al-Jauziyyah."

Secara keseluruhan, *Stoikisme* memberikan perangkat mental dan emosional yang membantu individu yang mengalami *quarter life crisis* untuk memahami bahwa banyak aspek kehidupan yang tidak bisa mereka kendalikan. Filosofi ini juga mengajarkan mereka untuk fokus pada pertumbuhan pribadi, menjaga ketenangan, dan menjalani hidup yang selaras dengan nilai-nilai kebajikan. Dengan demikian, *Stoikisme* bukan hanya sekedar solusi untuk menghadapi *quarter life crisis*, tetapi juga sebuah kerangka berpikir yang mendalam untuk menjalani hidup dengan lebih penuh arti, seimbang, dan terarah.

Ibnu Qayyim mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati berasal dari kebahagiaan jiwa, hati, dan kedekatan dengan Allah, bukan dari materi atau kehidupan duniawi. Dalam pandangan Stoikisme, kebahagiaan tidak tergantung pada faktor eksternal seperti kekayaan, status, atau kenyamanan, tetapi pada ketenangan batin dan kendali diri. Kedua pandangan ini sejalan dalam hal mengajarkan bahwa mengejar kebahagiaan melalui hal-hal duniawi adalah ilusi, dan bahwa kebahagiaan sejati hanya bisa ditemukan dalam hubungan yang lebih dalam dengan spiritualitas atau kebajikan.

Ibnu Qayyim menekankan kebahagiaan batin yang berasal dari ilmu, amal saleh, dan kedekatan dengan Allah, sementara Stoikisme menekankan pengendalian diri, kebajikan, dan ketenangan dalam menghadapi hal-hal yang tidak dapat kita kendalikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Muslimin, Muhammad. "Konsep Masa Depan dalam Filsafat Stoikisme" 15, no. 1 (2024): 37-48.
- Abdurahman Simangunsong, Ali. "Konsep Pengendalian Diri Filsafat Stoikisme Dalam Perspektif Al-qur'an," 2024, 150.
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. *ar-Ruh*. Beirut: Daarul Fikr, 2005.
- . *Kunci Kebahagiaan, terj. Abu Hayyie al-Katani, dkk*. Jakarta: Akbar, 2017.
- . *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan terj. Ainul Haris Umar Arifin Thayib*. Cetakan VI. Jakarta: Darul Falah, 2005.
- Alfiyatul, Azizah; Syah, Firmansyah; Dahliana, Yeti; Iqbal, Muhammad. "INTERNALISASI PEMAHAMAN AL-QUR ` AN DALAM BENTUK MACAPAT SEKAR SARI KIDUNG RAHAYU" 8461 (2024). <https://doi.org/10.15575/al-bayan.v9i1.38047>.
- Arafah, Tiara Pelangi, Ai Fatimah, dan Nur Fuad. "Dasar Tujuan Pendidikan Hati menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah." *Attractive : Innovative Education Journal* 6, no. 1 (2024). <https://www.attractivejournal.com/index.php/aj/>.
- Arikhah. "REAKTUALISASI PEMIKIRAN IBN QAYYIM AL-JAUZIYYAH DALAM PENGEMBANGAN TASAWUF," 2016.
- Arroisi, Jarman. "Bahagia dalam Perspektif al-Ghazali." *Kalimah: Jurnal Studi Agama dan Pemikiran Islam* 17, no. 1 (2019): 89. <https://doi.org/10.21111/klm.v17i1.2942>.
- Azis, Luthfiah. "KONSEP SABAR DAN RELEVANSINYA DALAM KEHIDUPAN KONTEMPORER PERSPEKTIF IBNU QAYYIM AL-JAUZIYYAH" 16, no. 1 (2022):

1-23.

- Aziz, Abd. "Hakikat Manusia dan Potensi Ruhannya dalam Pendidikan Islam: Sebuah Kajian Ontology." *Ta'allum: Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 2 (2013). <https://doi.org/10.21274/taalum.2013.1.2.223-233>.
- Dahliana, Yeti, dan Ahmad Ishom Pratama Wahab. "Makna Mitsaqan Ghalizhan Perspektif Tafsir Al-Munir: Kajian atas Surah An-Nisa: 21." *AN NUR: Jurnal Studi Islam* 15, no. 2 SE-Articles (2023): 257-70. <https://jurnalannur.standup.my.id/index.php/An-Nur/article/view/646>.
- Damanik, Nurliana. "Konstruksi Kebahagiaan dalam Tasawuf Modern Hamka." *Disertasi*, 2020, 1-274.
- Dr. Ernita Dewi, S.Ag., M.Hum. *AKHLAK DAN KEBAHAGIAAN Menapaki Jalan Filosofis Ibnu Miskawaih*, 2022.
- Fitri, Lestari. "STUDI KOMPARATIF KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT IBNUL QAYYIM AL-JAUZIYYAH DAN HAMKA," 2023.
- Hatta, M. *Alam Pikiran Yunani*, 1980.
- Jufri, Nurhikmah Istnaini. "Pertemanan Perspektif Al-Qur'an (Suatu Tinjauan Metode Maudu'i)." *TESIS Pascasarjana UIN Alauddin Makassar*, 2017, 29-33.
- Juita, Desi Ratna. "Kebahagiaan Dalam Tafsir Al-Qur'an Al-Azhim Karya Ibnu Katsir (Analisis Tematik Tentang Teori Kebahagiaan)," 2019, 95.
- Kartika Putra, Dyatma. "MUHASABAH IBNU QAYYIM AL-JAUZIYYAH DAN RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL," 2001, 69-86.
- Marhamah, dan Yusni Aminah. "Pendidikan sabar dalam Al-Qur'an (kajian surat Al-Baqarah ayat 153-157)." *Murabby: Jurnal Pendidikan Islam* 4, no. 1 (2021): 50-58. <https://doi.org/10.15548/mrb.v4i1.2400>.
- Mubaroq, Husni. "Pengaruh Maksiat Terhadap Penyakit Hati Menurut Ibn Al-Qayyim Al-Jauziyyah," 2008, 18.
- Muhibudin, Muhibudin. "Imam Ibnu Taimiyah (Kehidupan, Pemikiran, Dan Warisannya)." *Spektra: Jurnal Ilmu-ilmu Sosial* 4, no. 2 (2022): 100-131. <https://doi.org/10.34005/spektra.v4i2.3123>.
- Mukti, F.A. "Mukti, F. A. (2020). Perancangan Informasi Fenomena Quarter Life Crisis Melalui Media E- Book (Doctoral dissertation, Universitas Komputer Indonesia). 12," 2020, 12-24.
- Mulyana, Anggraeni dkk. "Logika dalam Stoik." *Jurnal Filsafat Terapan*, 2024, 3. <https://journal.forikami.com/index.php/praxis/article/download/647/420/4925>.
- Nandriani, R. "Psychological well-being pada praktisi stoic," 2023. <http://etheses.uin-malang.ac.id/55376/7/18410076.pdf>.
- Nawawi, Nurnaningsih. *Tokoh Filsuf dan Era Keemasan Filsafat. Journal of Chemical Information and Modeling*. Vol. 53, 2017.
- Nirwana AN, A., A. Wahid, B. A. Shomad, S. Akhyar, H. Hayati, Saifudin S., dan F. Nashrulloh. "Serving to parents perspective azhar's quranic interpretation: Study of Birrul Walidain's terms with the thematic method." *Linguistics and Culture Review* 6, no. S5 (2022): 254-63.
- Nirwana, Andri, Ita Purnama Sari, Suharjianto Suharjianto, dan Syamsul Hidayat. "Kajian Kritik pada Bentuk dan Pengaruh Positif al-Dakhil dalam Tafsir Jalalain

- tentang Kisah Nabi Musa dan Khidir.” *AL QUDS : Jurnal Studi Alquran dan Hadis* 5, no. 2 (2021): 717. <https://doi.org/10.29240/alquds.v5i2.2774>.
- Nugraha Putra, Ade Lutfi. “Kebahagiaan Dalam Pandangan Ibnu Al-Qayyim Al-Jauziyah Dan Relevansinya Terhadap Masyarakat Modern.” *Jurnal Peradaban* 2, no. 2 (2023): 47–66. <https://doi.org/10.51353/jpb.v2i2.731>.
- Pratama, Danil Faeza Letra; Akbar Rajendra Putra; Mohammad Alvi. “Keadilan Universal Menurut Pemikiran Zeno of Citium.” *Jurnal Filsafat Terapan*, 2024. <https://doi.org/10.1111/praxis.xxxxxxx>.
- Prof. Dr. Puji Lestari, S.I.P., M.Si. *Komunikasi Hati*, 2023.
- Rahman, Taufik, Lola Pertiwi, dan Ariyandi Batubara. “Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur’an dan Filsafat Stoikisme.” *Jurnal Riset Agama* 2, no. 3 (2022): 151–65. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i3.19326>.
- Redaksi. “Filosofi Teras: Melampaui Stoisme.” *KutuKata Jelajah Literasi*, 2019. <https://kutukata.id/2019/11/01/utama/filosofi-teras-melampaui-stoisme/>.
- Rhain, Ainur, Anggi Maulana Rizqi, Aulia Naufal, Muhammad Irfanudin Kurniawan, Alfiyatul Azizah, Kharis Nugrohol, dan Andri Nirwana An. “Reconstructing Deliberative Practices for Building Religious Character: a Quranic Study of Ali Imran: 159 in Alignment With the United Nations’ Sustainable Development Goals.” *Journal of Lifestyle and SDG’S Review* 4, no. 2 (2024): 1–21. <https://doi.org/10.47172/2965-730X.SDGsReview.v4.no2.pe01914>.
- Rosyidiy, Ahmad. “Profil Ibnu Taimiyah.” *Jurnal Proseding* 1, no. 1 (2022): 3–4.
- Safarianto, Budi. “Konsep Hati Menurut Imam Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dalam Tafsir Al-Qayyim.” *Tesis*, 2016, 1–170.
- Santosa, Eko. “Zeno, Sinisme, Stoa, dan Kebahagiaan,” 2019. <https://www.vidyasana.com/2019/10/zeno-sinisme-stoa-dan-kebahagiaan.html>.
- Satriawan, Lalu Agus. “PEMIKIRAN TASAWUF SALAFI IBN QAYYIM AL-JAWZIYAH,” 2021.
- Solahuddin, Jihad. “KEBAHAGIAAN MENURUT AL-GHAZALI DAN MARTIN SELIGMAN,” n.d. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/63598/1/jihad_solahuddin.pdf.
- Subhan, Muhammad. “Konsep Tawakal Ibnu Qayyim Al-Jauziyah,” n.d., 69–105.
- Suharjianto, S, dan Rofi Atina Maghfiroh. “Jahiliyyah Dalam Penafsiran Ibnu Kasir.” *QiST: Journal of Quran and Tafseer Studies* 1, no. 1 (2022): 11–29. <https://doi.org/10.23917/qist.viii.522>.
- Tim Indonesains 01. “Telisik Pemikiran Filsuf Zeno dan Epicurus Dalam Sejarah Yunani Kuno.” *Indonesains*, 2023. <https://sains.pikiran-rakyat.com/sains-sosial/pr-3267211309/telisik-pemikiran-filsuf-zeno-dan-epicurus-dalam-sejarah-yunani-kuno?page=all>.
- Tuasikal, Muhammad Abduh. “Biografi Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah.” *Rumaysho.com*, 2009. <https://rumaysho.com/617-biografi-syaikhul-islam-ibnu-taimiyah.html>.
- Yosef Billyarto. “MENERKA KEHENDAK BEBAS STOIKISME.” *Jurnal Filsafat Driyarkara*, 2022.