

## **Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme**

**Taufik Rahman<sup>1</sup>, Lola Pertiwi<sup>2</sup>, Ariyandi Batu Bara<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, Indonesia

taufik23141@gmail.com, pertiwilola282@gmail.com,  
ariyandibatubara@uinjambi.ac.id

### **Abstract**

This study aims to find a consensus between the Qur'an and stoic philosophy about the happiness of life. The concept of happiness which varies in each individual, gives birth to different solutions. The discourse on happiness in the Stoics has become an actual thing among millennials today. This research uses a descriptive-analytical method with a qualitative approach and literature review as the main reference source. The results and discussion in this study found that there are similar indicators in achieving happiness between the Qur'an and the philosophy of stoicism. This study concludes that the Qur'an and the philosophy of stoicism are not two contradictory things, *amor fati* (love of destiny) and emotional control taught by the Stoic philosophers as well as the concepts of gratitude and patience in the terminology of the Qur'an. This shows that the Qur'an and philosophy have a common concept that can be met.

**Keyword:** Al-Qur'an; Consensus; Stoicism

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan konsensus antara al-Qur'an dan filsafat stoikisme tentang kebahagiaan hidup. Konsep kebahagiaan yang bervariasi pada setiap individu, melahirkan solusi yang berbeda pula. Diskursus terkait kebahagiaan dalam ajaran *stoa* telah menjadi hal aktual di kalangan milenial dewasa ini. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif-analisis dengan pendekatan kualitatif serta kajian pustaka sebagai sumber rujukan utamanya. Hasil dan pembahasan dalam penelitian ini menemukan adanya kesamaan indikator dalam mencapai kebahagiaan antara al-Qur'an dan filsafat stoikisme. Penelitian ini menyimpulkan bahwa al-Qur'an dan filsafat stoikisme bukanlah dua hal yang bertentangan, *amor*

*fati* (cinta takdir) dan pengendalian emosi yang diajarkan filsuf *stoa* sama halnya dengan konsep syukur dan sabar dalam terminologi al-Qur'an. Ini menunjukkan bahwa al-Qur'an dan filsafat memiliki *common concept* (konsep bersama) yang bisa dipertemukan.

**Kata Kunci:** Al-Qur'an; Konsensus; Stoikisme

### **Pendahuluan**

Kebahagiaan (*happiness*) adalah cita-cita yang didambakan setiap manusia dalam menjalani kehidupannya. Fakta menunjukkan bahwa sebagian besar manusia, akan berusaha semaksimal mungkin dalam mewujudkan kebahagiaan yang diimpikannya. Dalam agama, semua praktek ibadah yang disyariatkan kepada manusia tidak lain memiliki orientasi untuk meraih kebahagiaan yang hakiki. Sedangkan menurut pandangan filsafat, kebahagiaan merupakan suatu tingkat pencapaian tertinggi oleh manusia. Semua teori yang dikembangkan para filsuf berakhir pada satu kesimpulan, yakni mencari tahu cara mencapai kebahagiaan. Socrates berpendapat bahwa kebahagiaan sejati (*eudaimonia*) merupakan unsur yang berada jauh pada rohani (jiwa) manusia, bukan sebatas lahiriah semata (Hamim, 2016).

Agama dan filsafat merupakan salah satu sumber yang digunakan oleh manusia dalam menemukan kebenaran. Perbedaan diantara keduanya terlihat dari *minhaj* (cara) dan metodenya dalam menggali kebenaran itu sendiri. Agama memprioritaskan kitab suci sebagai kalam Tuhan yang berfungsi menunjukkan manusia kepada hakikat kebenaran. Sedangkan filsafat secara menyeluruh menggunakan rasionalitas sebagai alat menemukan kebenaran tanpa terikat faktor apapun (Azhar, 2018). Perbedaan inilah yang menjadi perdebatan di kalangan cendekiawan Islam dalam menerima dan menolak eksistensi filsafat dalam ajaran Islam. Imam al-Ghazali berpendapat bahwa filsafat merupakan sebuah kesesatan jika dilakukan tanpa tuntunan agama (Sabirin, 2015). Namun demikian, tidak sedikit dari kalangan filsuf muslim mampu mengharmonisasikan antara agama dan filsafat seperti: al-Farabi, Ibn Sina, dan Ibn Rusyd (Ngazizah & Mawardi, 2022).

Imam al-Ghazali dalam bukunya *Tahafut al-Falasifah* menyebutkan bahwa para filsuf adalah orang-orang yang dekat dengan *kufur* dan *ilhad*, meskipun di antara mereka (al-Ghazali dan para filosof) hidup pada rentang masa yang jauh berbeda. Dalam hal kebenaran sebagian mereka ada yang mendekati dan sebagian lain menyimpang jauh dari esensi kebenaran. Menurut al-Ghazali, kekeliruan pemikiran mereka terletak pada konsep ketuhanan, karena para filsuf hanya berpegang teguh terhadap terkaan dan sangkaan belaka. Al-Ghazali menyimpulkan bahwa

banyak pemikiran yang dihasilkan para filsuf bertentangan dengan prinsip dasar agama Islam (Mas'udi, 2013).

Fenomena di era kontemporer ini menunjukkan adanya trend yang menarik dimana filsafat menjadi perbincangan hangat di kalangan milenial. Indikatornya adalah berbagai media dan *influencer* banyak menyorot tema filsafat stoikisme sebagai konten yang menarik untuk dibahas. Filsafat yang awalnya terdengar sulit dan menyeramkan bahkan dianggap sesat oleh sebagian kelompok, justeru bertransformasi menjadi prinsip hidup di kalangan masyarakat dunia. Hal ini dikarenakan konsep kebahagiaan yang berbeda pada setiap individu, sehingga melahirkan bermacam solusi dan tawaran dalam pengejawantahan makna kebahagiaan hidup. Filsafat stoikisme hadir dengan teori kebahagiaan yang banyak dipraktekkan dan dipercaya masyarakat dunia sebagai obat ampuh di era modern, dalam menghadapi belenggu materialisme dan hedonisme sensual. Oleh karena itu penelitian ini perlu melihat lebih luas cakrawala permasalahan hidup terkait konsep kebahagiaan dalam kacamata al-Qur'an dan filsafat stoikisme.

Kerangka berpikir merupakan langkah awal yang sangat urgen guna mengetahui alur logis suatu penelitian. Stoikisme berasal dari bahasa Yunani yang berarti beranda rumah (Ahmad, 2021). Stoikisme adalah prinsip hidup yang bersesuaian dengan kebijaksanaan. Secara historis stoikisme dibawa oleh ajaran Zeno 2300 tahun yang lalu di Athena (Theo, 2021). Praktik ajaran-ajaran dalam stoikisme banyak dilakukan oleh kalangan milenial, seperti: *amor fati* dan pengendalian emosi (Saniati, 2021). Secara umum banyak ayat al-Qur'an yang berbicara tentang prinsip kebahagiaan. Ayat al-Qur'an yang berbicara tentang prinsip hidup bahagia sangat melimpah, hal ini sangat logis mengingat fungsi al-Qur'an sendiri memang adalah sebagai petunjuk bagi manusia (Rofi'i, 2020). Beberapa ayat al-Qur'an yang berbicara tentang prinsip kebahagiaan terdapat dalam surah Ali Imran: 159, dan beberapa ayat lainnya yang berhubungan dengan konsep kebahagiaan. Pembahasan mengenai konsensus al-Qur'an dan Filsafat stoikisme merupakan kajian ilmu al-Qur'an dan filsafat (Junita, 2022). Berdasarkan pembahasan kajian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa al-Qur'an dan filsafat stoikisme memiliki keselarasan yang bisa dipertemukan.

Hasil penelitian terdahulu ditemukan uraian yang relevan terkait objek materi tulisan ini. Beberapa literatur tersebut antara lain: Saniati (2021) "Konsep Hidup Bahagia (Studi Komparatif Tasawuf Modern Hamka Dan Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius)," *UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten*. Penelitian ini bertujuan membandingkan antara tasawuf modern dan Filsafat hidup stoikisme. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif analitis. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara konsep

tasawuf Hamka dan Filsafat Stoikisme karena adanya perbedaan perspektif antara keduanya. Hamka lebih mengedepankan al-Qur'an dan Hadis, sedangkan Filsafat Stoikisme mengutamakan akal dan pengalaman empiris (Saniati, 2021). Amin Ja'far Shadiq (2019) "Sikap Asketis Dalam Filsafat Stoikisme dan Tasawuf (Studi Komparatif Konsep *Apatheia* dengan *Zuhud*)" UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan menemukan perbedaan sikap asketis perspektif filsafat stoikisme dan tasawuf. Penelitian berjenis kualitatif dengan pendekatan filosofis. Hasil penelitian dan pembahasan ini menemukan perbedaan pandangan antara filsafat stoikisme dan tasawuf terhadap sikap asketis (Shadiq, 2019).

Hasil penelitian Saniati dan Ja'far Shadiq hanya berfokus pada usaha untuk membandingkan hakikat kebahagiaan hidup antara filsafat stoikisme dan tasawuf, dan membedakan perspektif keduanya terhadap sikap asketis. Di samping itu, penelitian mengenai stoikisme masih sangat minim dan terbatas. Tulisan ini berfokus pada perspektif lain, yaitu alih-alih melihat perbedaan antara al-Qur'an dan filsafat dalam menawarkan konsep kebahagiaan, justru tulisan akan mencoba menemukan konsensus antara keduanya terhadap konsep kebahagiaan yang dimaksud. Hal inilah yang menjadi *state of art* dan melatari penulis untuk menelitinya secara komprehensif.

Landasan teori dibutuhkan untuk pondasi teoritis dalam melakukan pembahasan. Al-Qur'an merupakan kitab suci sekaligus pedoman hidup dalam konteks ekonomi, sosial, budaya dan keagamaan (Dimiyati, 2009). Realitas al-Qur'an sebagai petunjuk hidup bergerak secara dinamis dalam menjawab problematika masyarakat. Quraish Shihab menyatakan bahwa penafsiran al-Qur'an hendaknya dikorelasikan terhadap *sunnatullah* yang berlaku dalam masyarakat (Ritonga, 2019).

Stoikisme yang dicetuskan Zeno merupakan aliran filsafat yang masih diterapkan oleh masyarakat dunia khususnya Indonesia. Kendati ajaran ini muncul pada era klasik, namun ajaran-ajaran stoa masih tetap relevan untuk masyarakat dewasa ini (Theo, 2021). Stoikisme mengajarkan untuk hidup selaras dengan mekanika alam (Syarifuddin et al., 2021). Nilai-nilai Islam yang bersumber dari al-Qur'an dituntut untuk memberikan jawaban terhadap realitas yang terjadi di masyarakat. Oleh karena itu menemukan korelasi antara al-Qur'an dan realitas sosial menjadi kajian penting secara teoritis maupun praktis dalam menanggapi fenomena sosial yang terjadi (Dimiyati, 2009). Secara praktis kajian ini berfokus pada realitas sosial yang terjadi di masyarakat, sedangkan secara teoritis tulisan ini berupaya menemukan konsensus antara al-Qur'an dan teori-teori sosial. Agama dan realitas sosial mempunyai hubungan saling mempengaruhi dan saling bergantung terhadap semua faktor yang membentuk struktur sosial di masyarakat (Annas & Ayob, 2019).

Berdasarkan paparan di atas, perlu disusun formula penelitian agar fokus tulisan menjadi jelas dan tercapainya tujuan riset yang diinginkan (Darmalaksana, 2020). Rumusan masalah penelitian ini yaitu berkenaan dengan konsensus antara al-Qur'an dan filsafat stoikisme tentang konsep kebahagiaan. Pertanyaan utama penelitian ini adalah bagaimana konsensus antara al-Qur'an dan filsafat stoikisme dalam menguraikan hakikat kebahagiaan hidup manusia.

### **Metodologi Penelitian**

Metode penelitian merupakan proses keilmuan guna memperoleh pengetahuan secara sistematis (Yusuf, 2014). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif-analisis (Darmalaksana, 2020). Penelitian kualitatif ini berfokus pada kajian studi pustaka (library research) (Kusumastuti, Adhi, 2019). Sumber kepustakaan yang digunakan adalah sumber primer berupa kitab suci al-Qur'an dan literatur ilmiah terkait stoikisme, sedangkan sumber sekunder ialah literatur-literatur yang bersumber dari jurnal, skripsi, dan semua tulisan yang berkaitan dengan objek materi tulisan ini (Darmalaksana, 2020). Selanjutnya dilakukan analisis terhadap data-data kepustakaan guna menarik kesimpulan dan memberikan gambaran yang jelas serta teratur tentang teks dan naskah yang menjadi objek kajian (Syarifuddin et al., 2021).

### **Hasil dan Pembahasan**

#### **1. Sejarah dan Pengertian Stoikisme**

Filsafat Yunani mendapati era kejayaan pada masa Plato dan Aristoteles. Dua tokoh ini berpengaruh besar terhadap perkembangan filsafat pada periode selanjutnya (Tinambunan, 2015). Ajaran stoikisme pertama kali dibawa oleh Zeno dari Cizio tepatnya di pulau Siprus 333 SM-263 SM. Zeno mulai mempelajari filsafat pada sebuah akademi yang didirikan Plato pada tahun 300 SM. Selanjutnya Zeno mendirikan sebuah akademi miliknya sendiri yang diberi nama *Stoa*. Stoikisme merupakan pemikiran yang dikembangkan dari Plato dan Aristoteles, namun menurut penulis perbedaan keduanya terletak pada pembagian objek kajian. Plato dan Socrates membagi filsafat kepada empat bagian, yaitu: logika, etika, fisika, dan metafisika, Sedangkan stoikisme hanya membagi pada tiga bagian, yaitu: logika, etika dan fisika; metafisika termasuk dalam fisika (Tinambunan, 2015).

Istilah stoikisme tidak terlepas dari ajaran dan ruang lingkup yang mengelilinginya (Colish, 1987). Pada awalnya ajaran *Stoa* diperkenalkan Zeno kepada murid-muridnya dalam diskusi di sebuah teras depan bangunan, karena itulah alirannya disebut *Stoa* atau *Stoa poikile* (tiang-tiang

penopang teras dengan cat warna-warni). Sebagai aliran filsafat klasik, stoikisme tidak berhenti pada uraian dan wacana teoritis, akan tetapi stoikisme adalah sebuah perilaku hidup dalam memahami esensi dunia, manusia, dan kebenaran (Theo, 2021).

## 2. Hakikat Kebahagiaan Perspektif Al-Qur'an

Kebahagiaan disebutkan al-Qur'an dengan kata *sa'adah*, *falah*, *surur*, *farih* dan lainnya (Sofia & Endah Puspita Sari, 2018). Kata ini muncul dalam berbagai derivasi sesuai konteks yang dibicarakan al-Qur'an (Rofi'i, 2020). Dalam leksikal Arab setidaknya ada 4 kata yang hampir mendekati konsep kebahagiaan, yaitu *sa'id* (bahagia), *falah* (beruntung), *najat* (selamat), dan *najah* (berhasil). Dari empat kata tersebut kata *sa'id* yang paling mendekati makna bahagia. Al-Asfahany memaknai kata *Sa'id* dengan pertolongan Allah kepada manusia untuk memperoleh kebaikan. Kata *sa'id* (bahagia) merupakan lawan dari kata *syaqawah* / *syaqiyyun* (sengsara) (Hamim, 2016). Sebagaimana firman Allah yang berbunyi:

يَوْمَ يَأْتِ لَا تَكَلِّمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ

Artinya: "Di kala datang hari itu, tidak ada seorangpun yang berbicara, melainkan dengan izin-Nya; maka di antara mereka ada yang celaka dan ada yang berbahagia."

Meskipun kata *sa'id* memiliki makna paling dekat kepada konsep bahagia, akan tetapi kata *najat*, *najah*, *falah* juga merupakan kata yang serumpun dalam makna bahagia. Sebab ketika memperoleh keselamatan, keberuntungan, dan kesuksesan maka akan terbesit kebahagiaan di dalam perasaan manusia. Kata *sa'adah* memiliki makna sebuah kebahagiaan yang dianugerahkan Allah Swt. setelah berjuang mengarungi kesulitan. Kata *al-falaah* menurut al-Asfahany adalah suatu kemenangan dan pencapaian yang pada umumnya terbagi menjadi dua, yaitu duniawi dan ukhrawi. Kebahagiaan duniawi berarti terwujudnya segala kebahagiaan dan kemaslahatan hidup di dunia, misalnya keberhasilan dalam meraih kesuksesan, kekayaan, jabatan, intelektualisme, dan lain-lain. Sedangkan kebahagiaan ukhrawi menurutnya terbagi atas empat hal, yaitu: a) keabadian yang tidak bisa rusak, b) kekayaan tanpa kekurangan, c) kemuliaan tanpa kehinaan dan d) pengetahuan tanpa kebodohan (Aprilianti, 2020).

Kata *najat* memiliki makna kebahagiaan yang didapatkan ketika seseorang terbebas dari bahaya yang menakutkan, misalnya selamat dari bencana alam, terbebas dari tuduhan hukum. Adapun kata *najah* merupakan sebuah rasa bahagia yang disebabkan dari tercapainya sebuah

harapan, kendati terlihat mustahil, seperti keluarga miskin yang semua anaknya menjadi sarjana (Hamim, 2016).

Terkait kebahagiaan, terdapat faktor dan indikator yang mensyaratkan manusia agar mampu meraih suatu kebahagiaan. Hal tersebut telah disebutkan di dalam al-Qur'an (Sofia & Endah Puspita Sari, 2018), diantaranya, yaitu:

a) *Iman dan takwa*. Iman dan takwa adalah indikator pertama dalam meraih kebahagiaan, sebab iman dan takwa mampu mendorong manusia untuk berorientasi kepada kebahagiaan yang hakiki. Penghambaan sepenuhnya kepada Allah Swt. dengan melaksanakan semua perintah dan menjauhi larangan-Nya merupakan langkah menuju kebahagiaan sejati. Imam al-Ghazali menyebutkan bahwa puncak dari kebahagiaan adalah *Ma'rifatullah* dengan cara iman dan takwa (Sofia & Endah Puspita Sari, 2018). Hal ini tergambar dalam firman Allah Swt. pada surah al-Baqarah ayat 103:

وَلَوْ أَنَّهُمْ ءَامَنُوا وَأَتَّقَوْا لَمَثُوبَةٌ مِّنْ عِنْدِ اللَّهِ خَيْرٌ لِّوَلَّوْا كَانُوا يَعْلَمُونَ

Artinya: "Sesungguhnya kalau mereka beriman dan bertakwa, (niscaya mereka akan mendapat pahala), dan sesungguhnya pahala dari sisi Allah adalah lebih baik, kalau mereka mengetahuinya."

b) *Tawakkal*. Secara terminologi tawakkal adalah sikap menyandarkan diri kepada Allah Swt. terhadap sebab-akibat yang terjadi pada diri manusia. Diksi *tawakkal* disebutkan sebanyak 38 kali di dalam al-Qur'an, salah satunya surah Ali Imran ayat 159 sebagai berikut:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ  
وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya: "Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya."

c) *Sabar*. Sabar memiliki definisi yang beragam di kalangan para ulama. Menurut Hamka dan Quraish Shihab, sabar adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri, menaati perintah Allah Swt., dalam menghadapi ujian dan cobaan dari Allah Swt. Penulis mengutip salah satu

ayat al-Qur'an untuk mewakili pandangan Hamka mengenai hakikat sabar, sebagai berikut.

وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ. وَلَا تَنزَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Dan taatlah kepada Allah dan Rasul-Nya dan janganlah kamu berbantah-bantahan, yang menyebabkan kamu menjadi gentar dan hilang kekuatanmu dan bersabarlah. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”

Terkait hakikat sabar dalam menjalankan perintah Allah, Hamka menjelaskan perlunya perilaku sabar dalam melaksanakan kewajiban-kewajiban yang *dikhitabkan* Allah kepada seorang mukallaf berupa shalat, puasa, zakat, dan lainnya (Azhar, 2018).

d) *Syukur*. Syukur secara bahasa berasal dari kata “syakara” yang menurut al-Raghib al-Asfahani memiliki arti gambaran dalam benak terkait nikmat dan memperlihatkan ke permukaan. Secara sederhana dapat dipahami bahwa syukur adalah sebuah perilaku dalam menampakkan nikmat yang diberikan Allah Swt. berupa menyebut nikmat yang telah diberikan dengan memanfaatkannya ke jalan yang diridhoi pemberi-Nya. Secara umum kata syukur yang disebutkan di dalam al-Qur'an seringkali dinisbatkan kepada asma Allah Swt. Hal ini mengisyaratkan akan entitas Allah Swt., sebagai satu-satunya pemberi nikmat kepada makhluk-makhluk-Nya. Di sisi lain juga terdapat ayat al-Qur'an terkait syukur yang bergandengan dengan manusia, namun pada hakikatnya ia juga bersumber dari Allah Swt., sebab itulah di dalam hadis disebutkan bahwa seseorang yang tidak bersyukur kepada manusia, maka ia tidak bersyukur kepada Allah Swt. (Firdaus, 2019).

Indikator-indikator di atas merupakan unsur yang perlu dihadirkan oleh manusia tatkala ia ingin mencapai kebahagiaan yang sejati sesuai dengan ajaran al-Qur'an terkait perilaku dan jiwa (Sofia & Endah Puspita Sari, 2018). Ini telah membuktikan bahwa al-Qur'an merupakan kitab suci yang menginspirasi pembacanya untuk mencapai kebahagiaan yang sesungguhnya.

### 3. Memahami Konsensus Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme

Menurut teori sosiologi, agama dan realitas sosial mempunyai hubungan saling mempengaruhi dan saling bergantung terhadap semua faktor yang membentuk struktur sosial di masyarakat (Annas & Ayob, 2019). Terkadang pada satu kondisi, realitas sosial mengalami benturan terhadap nilai-nilai keagamaan sehingga berdampak terhadap pemahaman dan tingkah laku manusia. Oleh karena itu, teori konsensus hendak menelaah integrasi nilai yang terjadi di tengah masyarakat. Konsensus

sendiri adalah konsep yang bertujuan untuk menemukan kesepakatan yang disetujui bersama, baik kelompok maupun individu berdasarkan bukti-bukti ilmiah (Silalahi, 2008).

Berdasarkan penelusuran di berbagai literatur, diperoleh beberapa ajaran filsafat stoikisme yang memiliki kesamaan konsep dengan ajaran al-Qur'an khususnya yang berhubungan dengan tema kebahagiaan hidup. Berikut ini adalah tabel korelasi antara al-Qur'an dan Filsafat stoikisme berdasarkan hasil elaborasi dari berbagai sumber:

Tabel 1. Konsep Kebahagiaan dalam al-Qur'an dan Filsafat

Al-Qur'an	Stoikisme	Keselarasan
Syukur	<i>Amor Fati</i>	✓
<i>Qona'ah</i>	Rasa cukup	✓
Sabar	Pengendalian emosi	✓
<i>Sunatullah</i>	Hidup secara <i>nature</i>	✓

#### a. Konsensus antara *Amor Fati* dan Syukur

*Amor fati* adalah konsep mencintai setiap kejadian yang dialami manusia, baik sesuatu yang menyenangkan, maupun menyedihkan. Secara sederhana *amor fati* mengajarkan manusia untuk meraih kebahagiaan dan kebijaksanaan dengan tidak hanya sekedar menerima, akan tetapi mencintai semua kejadian yang dialami manusia. Hal ini terlihat dari ungkapan Epictetus:

"Jangan menuntut peristiwa terjadi sesuai keinginanmu, tetapi inginkan hidup terjadi apa adanya, dan jalanmu akan baik adanya."

Konsep kebahagiaan yang ditawarkan filsafat stoikisme ini memiliki keselarasan terhadap konsep syukur dalam terminologi al-Qur'an sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya. Terlihat dari uraian al-Qur'an berikut ini:

...وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۖ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّيَ غَنِيٌّ كَرِيمٌ

Artinya: "...Dan barangsiapa yang bersyukur maka sesungguhnya dia bersyukur untuk (kebaikan) dirinya sendiri dan barangsiapa yang ingkar, maka sesungguhnya Tuhanku Maha Kaya lagi Maha Mulia."

Imam al-Qurthubi menerangkan ayat di atas bahwa dengan bersyukur seseorang akan memperoleh kebahagiaan, kesempurnaan, serta tambahan nikmat. Syukur akan menjaga nikmat yang telah ada sebagaimana nikmat yang telah hilang kembali (Firdaus, 2019).

#### **b. Konsensus antara *Qona'ah* dan Rasa cukup**

Rasa cukup bukan hal yang asing dalam ajaran Islam. Banyak ayat al-Qur'an yang menjelaskan pentingnya rasa cukup bagi manusia dalam menjalani kehidupan. Hal ini tergambar dalam firman Allah sebagai berikut.

فَإِذَا وَجَبَتْ جُنُوبُهَا فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطِعُوا الْفَوَاحِشَ وَالْمُعْتَرِّينَ كَذَلِكَ سَخَّرْنَا لَكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya: "...maka makanlah sebahagiannya dan beri makanlah orang yang rela dengan apa yang ada padanya (yang tidak meminta-minta) dan orang yang meminta. Demikianlah Kami telah menundukkan unta-unta itu kepada kamu, mudah-mudahan kamu bersyukur."

Kata الْفَوَاحِشَ dalam pandangan Sya'rawi adalah orang miskin, tapi tidak mau meminta-minta. sedangkan الْمُعْتَرِّينَ adalah orang miskin yang suka meminta-minta. Kata الْفَوَاحِشَ merupakan suatu implementasi dari sikap qanâ'ah, yaitu selalu merasa cukup dan ridha atas pemberian Allah Swt. Setiap seorang hamba yang mempunyai sikap qanâ'ah akan terhindar dari sebuah pengharapan balasan, dan dihindarkan pula dari keinginan memiliki barang orang lain, terlebih lagi untuk meminta-minta. Oleh karena itu, sifat orang yang qanâ'ah yaitu mampu menahan diri dari keinginan dan harapan yang berlebihan, sehingga ia selalu merasa cukup dan ridha terhadap nikmat yang dimilikinya (Sholihat, 2018).

Epictetus seorang filsuf menyampaikan sebuah adagium: "Jika kamu hidup selaras dengan alam, kamu tidak akan pernah menjadi miskin." Sederhananya bisa dipahami bahwa manusia yang hidup berdasarkan akal sehatnya, tidak akan merasa kekurangan dalam arti selalu merasa cukup.

Ungkapan Epictetus tersebut menunjukkan bahwa ketika manusia hidup selaras dengan alam, maka mereka hidup berdasarkan nalar yang sehat. Pengetahuan yang manusia peroleh dari akal sehat mampu menuntunnya untuk bijak dalam menyikapi segala hal dalam hidup, seperti harta, pangkat dan semua hal-hal duniawi. Stoikisme menjelaskan bahwa kekayaan adalah sesuatu yang berada di luar kendali manusia, oleh karena itu memiliki rasa cukup dan kesadaran diri merupakan faktor penting dalam meraih kebahagiaan yang hakiki. Dari penjelasan ini terlihat bahwa antara al-Qur'an dan stoikisme memiliki kesamaan konsep terkait pentingnya rasa cukup dalam meraih kebahagiaan hidup.

### c. Konsensus antara Sabar dan Pengendalian Emosi

Salah satu prinsip dari ajaran stoikisme adalah hidup bebas dari emosi negatif, menjalani hidup damai dan hidup mengasah kebajikan (*virtue*) yaitu: kebijaksanaan, keadilan, keberanian, dan pengendalian diri (Syarifuddin et al., 2021). Henry Manampiring di dalam bukunya filosofi teras menyebutkan diantara langkah dalam mengendalikan emosi negatif adalah dikotomi kendali, yakni membagi setiap hal kepada apa yang bisa dikendalikan manusia dan tidak bisa dikendalikan manusia. Menurut stoikisme kebahagiaan yang sejati bersumber dari hati, sehingga manusia tidak akan bisa mendapatkan kebahagiaan jika hanya mengandalkan sesuatu yang tidak dapat dikendalikannya sebab tidak rasional. Seperti: opini dan sikap orang lain, popularitas, kekayaan, dan lainnya (Manampiring, 2019).

Konsep di atas memiliki kesamaan dengan konsep sabar dalam manajemen emosi yang disebutkan dalam al-Qur'an. Hal ini tersurat dalam surah al-Baqarah 155-156 sebagai berikut:

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

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

Artinya: "(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun".

Pada ayat 155 Quraish Shihab menjelaskan bahwa ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan (bahan makanan) merupakan ujian dari Allah Swt. untuk menguji kesabaran manusia. Aidh al-Qarni dalam tafsir *Muyassar* menerangkan bahwa dengan musibah dan kesulitan tersebut, mampu melatih manusia untuk menjadi umat yang bermental kuat, berjiwa tabah, kokoh keyakinan, tahan menghadapi ujian dan cobaan. Merekalah orang-orang yang mendapat kabar gembira dari Allah sebagai buah dari kesabarannya.

Imam Qurthubi memberikan penjelasan pada ayat 156 terkait kata musibah. Dalam tafsirnya beliau memaknai musibah adalah segala sesuatu yang menimpa seorang mukmin. Kata musibah sering kali merujuk kepada suatu kejadian yang tidak baik dan tidak dikehendaki. Sebab itu ketika seorang mukmin ditimpa musibah, Islam menganjurkan untuk

mengucapkan kalimat *Inna lillahi wa inna ilaihi ra'jiun* serta merenungi maknanya bahwa apapun yang ada dunia ini adalah kepunyaan Allah Swt. Jika demikian, dia (manusia) telah memasrahkan apa saja sesuai dengan kehendak-Nya. Namun Allah Maha Bijaksana, sehingga segala tindakan-Nya pasti berbuah kebaikan dan tentunya ada hikmah di balik ujian dan musibah tersebut (Raihanah, 2016). Dari penjelasan ini terlihat bagaimana al-Qur'an dan stoikisme memiliki keselarasan terkait langkah dalam mengendalikan emosi negatif. Namun langkah yang diberikan al-Qur'an bukan saja petunjuk mengatasi kesulitan dan kesedihan semata, tetapi juga petunjuk menuju jalan kebahagiaan duniawi dan ukhrawi.

#### **d. Konsensus antara *Sunnatullah* dan hidup secara *Nature***

Konsep hidup selaras dengan mekanika alam (*nature*) juga memiliki kesamaan terhadap konsep *sunnatullah* (Thalib, 2015). Stoikisme mengajarkan bahwa hukum alam menentukan keteraturan segala sesuatu dan mengarahkan sesuatu ke tujuan yang hakiki (Wattimena, 2007). Setiap manusia yang memegang prinsip ini, akan hidup sesuai dan sejalan dengan akal sehatnya sehingga mampu membimbingnya untuk membedakan *al-haqq* dan *al-bathil*. Dalam Islam kehidupan yang selalu berorientasi kepada kebaikan adalah *sunnatullah*, sebagaimana termaktub dalam al-Qur'an surah al-Qashash ayat 77 sebagai berikut:

وَأَبْتَعْ فِيْمَا ءَاتَاكَ اللهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيْبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِيْنَ

Artinya: "Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan."

Pada dasarnya banyak kemiripan konsep antara al-Qur'an dan filsafat stoikisme terkait hakikat kebahagiaan. Sebab, al-Qur'an adalah petunjuk yang mendorong manusia untuk menggunakan akal sehatnya, terlihat pada kalimat *afala tatafakkarun*, *afala ta'qilun*, *afala yatadabbarun*, yang semua itu adalah jargon al-Qur'an terkait betapa pentingnya penggunaan akal. Filsafat memprioritaskan akal sebagai metode dalam memperoleh kebenaran memiliki titik temu dengan al-Qur'an yang mendorong pentingnya penggunaan akal (Azhar, 2018).

## Kesimpulan

Al-Qur'an dan filsafat memiliki muara yang sama dalam mencari kebenaran, termasuk kebenaran sejati tentang apakah hakikat kebahagiaan manusia itu. Filsafat Stoikisme merupakan aliran filsafat klasik yang dicetuskan oleh Zeno. Konsep kebahagiaan yang terkandung di dalam ajarannya masih tetap relevan untuk diterapkan dalam konteks kekinian. Di samping itu, al-Qur'an pun juga menawarkan konsep kebahagiaan yang sejati. Meskipun penelitian ini pada akhirnya menemukan konsensus antara al-Qur'an dan filsafat stoikisme dalam membicarakan konsep kebahagiaan, bukan berarti hendak menyamakan kedudukan di antara keduanya, sebab keduanya berada pada ranah yang berbeda karena al-Qur'an berada pada ranah *naql* sedangkan filsafat berada pada ranah *aql*. Namun demikian, tulisan ini menemukan bahwa indikator dalam mencapai kebahagiaan yang terdapat pada al-Qur'an memiliki konsensus dengan apa yang ada pada ajaran stoikisme. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan *impact*, baik secara teoritis maupun praktis bagi masyarakat kontemporer yang cenderung berada pada fase krisis spiritualitas. Secara teoritis penelitian ini diharapkan menjadi bacaan tambahan dalam khazanah keilmuan Islam dan filsafat. Secara praktis, penelitian diharapkan menjadi rujukan dalam melihat realitas sosial yang terjadi di masyarakat, khususnya dalam memahami arti kebahagiaan hidup. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah hanya berfokus pada konsensus antara al-Qur'an dan filsafat stoikisme semata, sehingga membuka peluang bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji lebih mendalam dan komprehensif objek materi ini melalui perspektif aliran-aliran selain stoikisme. Penelitian ini direkomendasikan kepada masyarakat luas terkhusus milenial dalam upaya memaknai kebahagiaan hidup yang hakiki di era revolusi industri 4.0 dan *society* 5.0.

## Daftar Pustaka

- Ahmad, F. (2021). *Penerapan Falsafah Stoa di Tengah Masyarakat Urban*. Kumparan.Comom. <https://kumparan.com/faizuddin-ahmad/penerapan-falsafah-stoa-di-tengah-masyarakat-urban-1wFHz7o1jWU>.
- Annas, M., & Ayob, S. (2019). Pemikiran Kebahagiaan dalam Tamadun Yunani Klasik 470 S.M-529 M.: Satu Analisis Ringkas. *Jurnal Peradaban*, 12(1), 1-25.
- Aprilianti, A. F. (2020). Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi dan Al-Qur'an. *Dar El-Ilmi: Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan Dan Humaniora*, 7(2), 82-100.
- Azhar, A. R. T. S. (2018). Titik Temu antara Islam dan Filsafat. *Jurnal Yaqzhan: Analisis Filsafat, Agama Dan Kemanusiaan*, 4(1), 151-176. <https://doi.org/https://doi.org/10.24235/JY.V4I1.3193>.

- Colish, M. L. (1987). The Stoic Tradition from Antiquity to the Early Middle Ages, I : Stoicism in Classical Latin Literature; II : Stoicism in Christian Latin Thought through the Sixth Century. *Jurnal of Ecclesiastical History*, 38(2), 271-273.
- Darmalaksana, W. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan* (pp. 1-6). Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Dimiyati, M. (2009). *Al-Qur'an sebagai Realitas Sosial (Kajian Sosiologis Atas Masyarakat Muslim Desa Sukorejo-Trenggalek)*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Firdaus, F. (2019). Syukur dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 5(1), 60-72. <https://doi.org/https://doi.org/10.47435/MIMBAR.V5I1.378>
- Hamim, K. (2016). Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Quran Dan Filsafat. *Tasamuh*, 13(2), 127-150.
- Junita, S. (2022). *Mengenal Filsafat Stoikisme*. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Jember.
- Kusumastuti, Adhi, and A. M. K. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif*. Lembaga Pendidikan Sukrano Pressindo (LPSP).
- Manampiring, H. (2019). *Filosofi Teras*. Penerbit Buku Kompas.
- Mas'udi. (2013). Menyingkap Hubungan Agama dan Filsafat: Merenda Kesesatan Filsafat Al-Ghazali, Merespons Keterhubungan Filsafat dan Agama Ibnu Rusyd. *Jurnal Penelitian*, 7(2), 301-322.
- Ngazizah, D., & Mawardi, K. (2022). Integrasi Filsafat dan Agama dalam Perspektif Ibnu Rusyd. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(1), 588-595.
- Raihanah. (2016). Konsep Sabar dalam Al-Qur'an. *Tarbiyah Islamiyah*, 6(1), 40-51.
- Ritonga, A. S. (2019). Al-Qur'an, Tafsir dan Fenomena Sosial Kemasyarakatan. *Al-I'jaz : Jurnal Kewahyuan Islam*, 5(2), 45-62.
- Rofi'i, M. A. (2020). Bahagia Menurut Al-Qur'an. *Al-I'jaz : Jurnal Studi Al-Qur'an, Falsafah Dan Keislaman*, 2(2), 1-27. <https://doi.org/https://doi.org/10.53563/AI.V2I2.41>
- Sabirin. (2015). Kritik Nalar Al-Ghazali dalam Sengkarut Filsafat Islam. *El-Ihkam*, 8(1), 89-110.
- Saniati. (2021). *Konsep Hidup Bahagia (Studi Komparatif Tasawuf Modern Hamka Dan Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius)*. UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten.
- Shadiq, A. J. (2019). *Sikap Asketis dalam Filsafat Stoikisme dan Tasawuf (Studi Komparatif Konsep Apatheia dengan Zuhud)*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Sholihat, E. (2018). *Qana'ah dalam Perspektif Al-Qur'an*. Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta.
- Silalahi, U. (2008). *Rekonsiliasi Sosial: Satu Kerangka Analisis dari Teori*

- Konsensus. *Jurnal Administrasi Publik*, 5(2), 193–208.
- Sofia, N., & Endah Puspita Sari. (2018). Indikator Kebahagiaan (Al-Sa'adah) dalam Perspektif Alquran dan Hadis. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 23(2), 91–108.
- Syarifuddin, A., Firtri, H. U., & Mayasari, A. (2021). Konsep Stoisisme untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3(2), 99–104.
- Thalib, M. D. (2015). Takdir dan Sunnatullah (Suatu Kajian Tafsir Maudhu'i). *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan Islam*, 13(1), 28–38.
- Theo, Y. (2021). *Yang Layak' (Kathekon): Sebuah Alternatif terhadap Dikotomi Kendali Stoikisme dalam Hidup Marcus Tullius Cicero*. Sekolah Tinggi Filsafat Driyakara.
- Tinambunan, E. R. . (2015). *Patrologi II (Filsafat Plato-Stoa)*.
- Wattimena, R. A. . (2007). Antara Keutamaan dan Kepantasan Adam Smith dan Filsafat Stoa. *Melintas*, 23(2), 213--237.
- Yusuf, M. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Kencana.