

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya, Nur Hasanah menyatakan bahwa skripsi yang saya buat sebagai persyaratan untuk mendapatkan Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dari Jurusan Aqidah Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin dan Adab, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten merupakan hasil karya tulis ilmiah saya sendiri.

Saya menyatakan bahwa semua kutipan dalam skripsi ini dicantumkan dengan jelas dan sesuai dengan etika akademis. Jika terbukti bahwa skripsi ini merupakan plagiat atau mencontek karya orang lain, saya siap menerima sanksi yang sesuai dengan peraturan yang berlaku, termasuk pencabutan gelar sarjana yang saya terima.

Serang, 07 November 2022

Materai 10.000

**Nur Hasanah**

NIM: 161310007

## ABSTRAK

Nama: **Nur Hasanah** NIM: **161310007**, Judul Skripsi: **Relevansi Filsafat Stoikisme dalam Penanganan Penyakit Mental**. Jurusan Aqidah Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin dan Adab UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Tahun 2022 M/ 1444 H.

Filsuf Stoik menganggap bahwa kebahagiaan bukan merupakan tujuan akhir. Mereka lebih fokus pada bagaimana mengurangi emosi negatif seperti marah, sedih, stres, dan kegalauan. Menurut pandangan Stoik, ketakutan akan situasi yang tidak diharapkan seringkali lebih besar daripada dampak yang akan muncul dari peristiwa tersebut. Filsafat Stoikisme sangat erat kaitannya dengan kondisi mental, baik dalam menjaga kesehatan mental maupun dalam mengatasi masalah mental.

Penelitian ini terdiri dari rumusan sebagai berikut: (1) Bagaimana konsep pemikiran Stoikisme dalam persepektif Islam? (2) Bagaimana penanganan penyakit mental ala Stoikisme?. Adapun tujuan penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui konsep pemikiran Stoikisme dalam persepektif Islam (2) Untuk mengetahui bagaimana penanganan penyakit mental ala Stoikisme.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan analisis deskriptif pada studi kepustakaan (library research). Metode penelitian deskriptif digunakan untuk mengkaji, menggambarkan, dan menjelaskan ciri-ciri esensial, sistem pemikiran filsafat, dan hubungan antara unsur-unsur sistem filsafat yang dikemukakan oleh para filsuf.

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa filsafat Stoikisme merupakan aliran filsafat yang efektif dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Stoikisme mengatasi masalah mental dengan cara memperlakukan pikiran dengan sadar dan menghadapi ketakutan dengan melepaskan rasa cemas. Filsafat ini digunakan sebagai jembatan untuk mencapai ketenangan dalam menghadapi masalah. Di sisi lain, agama Islam juga menghargai peran pikiran rasional seperti yang diajarkan dalam Stoikisme, dimana pikiran rasional dapat meningkatkan keyakinan seseorang dan menyebabkan ketenangan jiwa.

**Kata Kunci:** *Filsafat, Stoikisme, Penyakit Mental*

## ABSTRACT

Name: **Nur Hasanah** NIM: **161310007**, Thesis Title: **The Relevance of Stoicism Philosophy in Handling Mental Illness**. Department of Islamic Philosophy Aqidah, Faculty of Ushuluddin and Adab UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2022 AD / 1444 H.

Stoic philosophers believe that happiness is not the ultimate goal. They focus more on reducing negative emotions such as anger, sadness, stress, and uncertainty. According to Stoic perspective, fear of unexpected situations is often greater than the actual impact of the event. Stoicism philosophy has a close relation to mental condition, both in maintaining mental health and dealing with mental problems.

This research consists of the following formulations: (1) What is the concept of Stoicism in Islamic perspective? (2) How is the handling of mental illness in the style of Stoicism? The purposes of this research are (1) to find out the concept of Stoicism in an Islamic perspective (2) to find out how to deal with mental illness in the style of Stoicism.

In this research, the researcher used qualitative method with descriptive analysis approach in a library research. The descriptive research method is used to examine, describe, and explain the essential characteristics, philosophy thinking system, and the relationship between the elements of the philosophy system presented by the philosophers.

The results of this research conclude that Stoicism philosophy is an effective philosophy in addressing mental health issues. Stoicism addresses mental issues by treating the mind with consciousness and facing fears by letting go of anxiety. This philosophy is used as a bridge to achieve peace in dealing with problems. On the other hand, Islam also values the role of rational thinking as taught in Stoicism, where rational thinking can enhance an individual's belief and lead to inner peace.

***Keywords:*** *Philosophy, Stoicism, Mental Illness,*

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi kata-kata Arab yang dipakai dalam penyusunan skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan bersama Menteri Agama dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158/1987 dan 0543b/1987

### A. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf dalam transliterasi ini dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus. Di bawah ini daftar huruf Arab yang dalam sistem bahasa Arab dan transliterasinya dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)

ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	...'	koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	..'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

### 1. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia terdiri dari vokal tunggal atau monoftom dan vokal rangkap atau diftong.

#### a. Vokal tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
َ	Fathah	A	A
ِ	Kasrah	I	I
ُ	Dammah	U	U

Contoh:

Kataba : كَتَبَ  
 Su'ila : سُئِلَ  
 Yazhabu : يَذْهَبُ

b. Vokal rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf transliterasinya gabungan huruf, yaitu:

Tanda dan huruf	Nama	Gabungan huruf	Nama
يَ	Fathah dan ya	Ai	a dan i
وَاو	Fathah dan wau	Au	a dan u

Contoh:

Kaifa : كَيْفَ  
 Walau : وَلَوْ  
 Syai'un : شَيْءٌ

c. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harakat dan huruf	Nama	Huruf dan tanda	Nama
اَ	Fathah dan alif	Ā	A dan garis di atas
يِ	Kasrah dan ya	Ī	I dan garis di atas
وُ	Dammah dan wau	Ū	U dan garis di atas

d. Ta Marbutah (ة)

Transliterasi untuk ta marbutah ada dua:

1) Ta marbutah hidup

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dammah transliterasinya adalah /t/. Contoh: Minal jinnati wannas :

مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ

2) Ta marbutah mati

Ta marbutah mati atau mendapat harakat sukun transliterasinya adaah /h/. Contoh: Khoir al-Bariyyah : خَيْرُ الْبَرِيَّةِ

- 3) Kalau pada suatu kata yang akhir katanya Ta marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al, serta bacaan kedua kata itu terpisah maka Ta marbutah itu ditransliterasikan ha (h), tetapi bila disatukan (washal) maka Ta marbutah tetap ditulis (t).

Contoh: As-Sunnah An-Nabawiyyah : السُّنَّةُ النَّبَوِيَّةُ , akan tetapi bila disatukan ditulis As-Sunnatun Nabawiyyah.

e. Syaddah

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda ّ tanda syaddah atau tanda tasydid, dalam transliterasi ini dilambangkan dengan huruf yaitu dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda Syaddah itu. Contoh: As-Sunnah An-Nabawiyyah : السُّنَّةُ النَّبَوِيَّةُ

f. Kata sandang

Kata sandang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال yaitu al. Namun dalam transliterasinya kata sandang itu dibedakan antara kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiah dengan kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah.

- 1) Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan dengan bunyinya, yaitu huruf /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu. Contoh: As-Sunnah An-Nabawiyyah : السُّنَّةُ النَّبَوِيَّةُ
- 2) Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya. Contoh: Khoir al-Bariyyah: خَيْرُ الْبَرِيَّةِ

Baik diikuti oleh huruf syamsiyah atau huruf qamariyah kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sambung/hubung.

g. Hamzah

Dinyatakan di depan daftar transliterasi Arab latin bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof namun hanya terletak di tengah dan di akhir kata. Bila hamzah tersebut terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan karena dalam tulisan Arab berupa alif.

h. Penulisan kata

Pada dasarnya setiap kata baik fi'il, isim maupun huruf ditulis terpisah. Bagi kata-kata yang tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab yang sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut bisa dilakukan dengan dua cara. Bisa dipisah perkata dan bisa pula dirangkaikan. Contoh:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ , maka ditulis *bismillāhirrahmānirrahīm* atau *bism Allāh ar-rahmān ar-rahīm*.

i. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal, nama diri dan pemulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetapi huruf awal nama diri tersebut bukan huruf kata sandang penggunaan huruf awal kapital. Huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian.





**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
SULTAN MAULANA HASANUDDIN  
BANTEN  
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS ISLAM**  
Jl. Jenderal Sudirman No.30 Serang 42118 Telp. 0254-2003323  
Fax. 0254-200022

---

Nomor : Nota Dinas  
Lampiran : 1 (satu) eksemplar  
Hal : **Ujian Skripsi**  
**a.n Nur Hasanah**  
**NIM. 161310007**

Kepada Yth.  
**Dekan** Fakultas  
Ushuludin dan Adab  
**UIN SMH Banten**  
Di –  
Serang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dipermaklumkan dengan hormat bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa Skripsi Saudara **Nur Hasanah**, NIM: **161310007** dengan judul Skripsi “**Relevansi Filsafat Stoikisme dalam Penanganan Penyakit Mental**”, dapat diajukan dalam sidang *munaqasah* pada Fakultas Ushuluddin dan Adab, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian, atas perhatian Bapak dan Ibu, kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Serang, 07 November 2022

Pembimbing I

Dr. Mohamad Hudaeri, M.Ag

NIP. 19710903 199903 1 007

Pembimbing II

Dr. Ade Fakhri Kurniawan, S.Th.i, M.Ud

NIP. 19831206 200604 1 003

**PERSETUJUAN SIDANG**

**RELEVANSI FILSAFAT STOIKISME DALAM PENANGANAN  
PENYAKIT MENTAL**

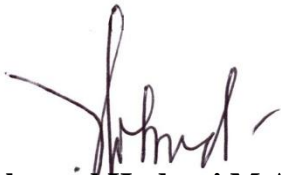
Oleh:

**Nur Hasanah**

**NIM: 161310007**

Menyetujui,

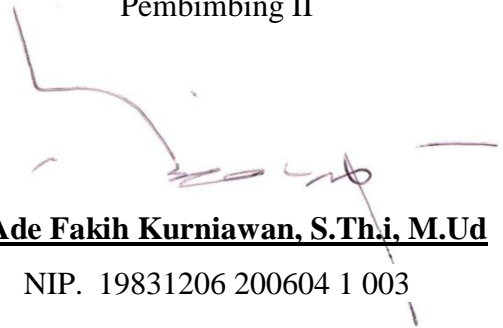
Pembimbing I



**Dr. Mohamad Hudaeri, M.Ag**

NIP. 19710903 199903 1 007

Pembimbing II



**Dr. Ade Fakh Kurniawan, S.Th.i, M.Ud**

NIP. 19831206 200604 1 003

Mengetahui,

Dekan

Fakultas Ushuluddin dan Adab

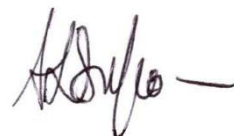


**Dr. Mohamad Hudaeri, M.Ag**

NIP: 19710903 199903 1 007

Ketua Jurusan

Aqidah dan Filsafat Islam



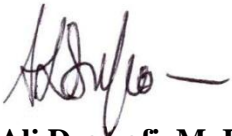
**Agus Ali Dzawafi, M.Fil.I**

NIP: 19770817 200901 1 013

## PENGESAHAN

Skripsi a.n **Nur Hasanah** NIM: **161310007** yang berjudul “**Relevansi Filsafat Stoikisme dalam Penanganan Penyakit Mental**”, telah diujikan dalam sidang Munaqasah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 07 November 2022, skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Program Studi Strata Satu (S1) pada Fakultas Ushuludin Dan Adab Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

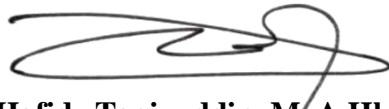
Ketua Merangkap Anggota,



**Agus Ali Dzawafi, M. Fil.I**

NIP. 19770817 200901 1 013

Sekretaris Merangkap Anggota,



**Hafidz Taqiyuddin, M. A.Hk**

NIP. 19860521 201801 1 001

Anggota,

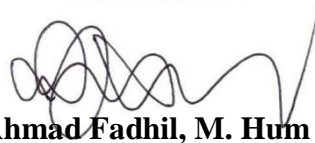
Penguji I



**Dr. Masykur, S.Ag., M.Hum**

NIP: 19760617 200501 1 003

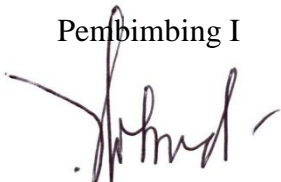
Penguji II



**Ahmad Fadhil, M. Hum**

NIP: 1976070 4 20003 1 002

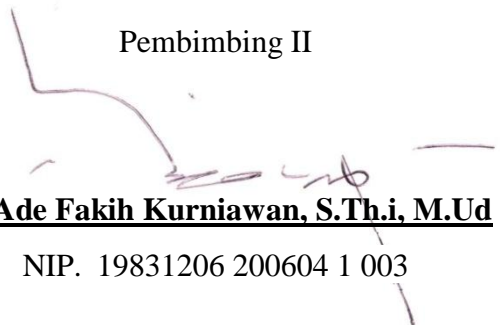
Pembimbing I



**Dr. Mohamad Hudaeri, M.Ag**

NIP. 19710903 199903 1 007

Pembimbing II



**Dr. Ade Fakhri Kurniawan, S.Th.i, M.Ud**

NIP. 19831206 200604 1 003

## PERSEMBAHAN

Karya tulis ini saya persembahkan kepada Ibu Ningsih dan Baba Rashed Khamis Rashed saya tercinta, kepada *someone* Bangke yang terus berkata “*lu mah lulus tahun 2024*” “*lu mah lulus pas Jokowi ganti*” “*lu mah lulus pas Prabowo jadi Presiden*”. Selain itu juga saya ucapkan terimakasih sedalam-dalamnya kepada Almarhum Bapak Jayfuri Harahap dan Almarhum Bapak Udi Mufrodi yang semasa hidup beliau selalu mendorong saya untuk segera lulus.

## MOTTO

أَفَمَنْ يَعْلَمُ أَنَّمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ مِنْ رَبِّكَ الْحَقُّ كَمَنْ هُوَ أَعْمَى ۗ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ

"Maka apakah orang yang mengetahui bahwa apa yang diturunkan Tuhan kepadamu adalah kebenaran, sama dengan orang yang buta? Hanya orang berakal yang dapat mengambil pelajaran". (QS. Ar-Ra'd ۱۳: Ayat ۱۹)

## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama Nur Hasanah, yang akrab dipanggil Nuye, lahir di Serang pada tanggal 06 Januari 1995. Penulis adalah anak tunggal dari seorang Ibu bernama Ningsih.

Pendidikan yang telah ditempuh oleh penulis diantaranya MI Mat'laul Anwar Kepuh (lulus tahun 2008), SMP Al-Khairiyah Bojonegara (lulus tahun 2011), SMK Fatahillah 2 Cilegon (lulus tahun 2014) dan melanjutkan pendidikan di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten dalam program studi Aqidah Filsafat Islam di Fakultas Ushuluddin dan Adab pada tahun akademik 2016/2017. Selama menjadi mahasiswa di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, penulis mengikuti berbagai organisasi eksternal kampus seperti PMII (Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia), AMC (Asosiasi Mahasiswa Cinangka), Amnesty Internasional (lebak), FTBM (Forum Taman Baca Masyarakat), Gusdurian Banten, SWOT (Serikat Mahasiswa Sosialis Demokratik) dan PERGUNU (Persatuan Guru-guru NU).

## KATA PENGANTAR

Segala puji hanya milik Allah SWT, yang Maha Esa dan mengatur segala hal dari awal hingga akhir. Sholawat serta salam senantiasa tercurah untuk Nabi Muhammad SAW sebagai suri tauladan yang sempurna.

Skripsi ini ditulis dengan judul “Relevansi Filsafat Stoikisme dalam Penanganan Penyakit Mental” untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Agama pada Fakultas Ushuluddin dan Adab, Jurusan Aqidah Filsafat Islam, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyuddin, MP,d. sebagai Rektor UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. Mohammad Huderi, M.Ag. sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin dan Adab UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Pembimbing I dan II, Bapak Dr. Muhammad Huderi, M.Ag dan Dr. Ade Fakhri Kurniawan, S.Th.i, M.Ud
4. Bapak dan Ibu Dosen serta Civitas Akademik Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
5. Keluarga Besar dan Sahabat-sahabatku tercinta. Yang telah menyemangati dan selalu mensupport dan mendoakan penulis.

Penulis mengakui bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat berharap menerima masukan dan kritik yang membangun untuk perbaikan di masa yang akan datang.

Terakhir, penulis hanya dapat berterima kasih kepada Bapak, Ibu, dan saudara/i yang telah memberikan dukungan dan bantuan. Semoga jasa dan amal baik yang telah diberikan diberkahi oleh Allah SWT. Aamiin.

Serang, 07 November 2022  
Nur Hasanah

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI</b> .....	<b>iv</b>
<b>NOTA DINAS</b> .....	<b>ix</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQASYAH</b> .....	<b>x</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>xiii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>xiv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Tinjauan Pustaka .....	9
F. Kerangka Pemikiran .....	13
G. Metode Penelitian .....	14
H. Sistematika Pembahasan .....	19
<b>BAB II SEJARAH STOIKISME</b>	
A. Sejarah Kemunculan Filsafat Stoikisme .....	21
1. Bapak Stoikisme Zeno dari Citium.....	22
2. Tiga Tokoh Terkenal Filsafat Stoikisme.....	27
B. Perkembangan Stoikisme di Era Modern .....	43



### **BAB III PEMIKIRAN STOIKISME**

A. Pemikiran Filsafat Stoikisme .....	51
1. Dikotomi Kendali .....	56
2. <i>Premeditatio Malorum</i> .....	60
3. <i>Amor Fati</i> .....	62
4. <i>Memento Mori</i> .....	64
B. Harmoniasai Stoikisme dengan Islam.....	66

### **BAB IV PENYAKIT MENTAL DAN STOIKISME**

A. Penyakit Mental ( <i>Mental Illness</i> ) dan Kesehatan Mental ( <i>Mental Health</i> ) .....	72
1. Perasaan Cemas ( <i>Anxiety</i> ) dan Kehilangan / <i>Grief</i> .....	74
2. Gejala & Faktor Penyebab <i>Penyakit Mental/Mental Illness</i>	79
3. Aspek-aspek Budaya dari Penyakit Mental/Mental Illness	.80
B. Penyembuhan Penyakit Mental ala Stoikisme .....	83
1. Menghadapi Kematian dan Bunuh Diri .....	86
2. Mengatasi Amarah, Rasa Cemas dan Kesepian.....	90
3. Dua Belas Latihan Stoikisme.....	93

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	98
B. Saran .....	100

### **DAFTAR PUSTAKA**