

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Perjalanan hidup manusia selalu terikat satu sama lain dan terus bergerak dalam lingkaran ruang dan waktu. Manusia diharuskan untuk menjalani tugas dan kewajiban terhadap sesama manusia dan Tuhan. Keinginan hidup yang tenang dan bahagia adalah harapan manusia dan makhluk lainnya. Oleh karena itu, setiap individu dituntut untuk saling menyebarkan kebahagiaan. Kebahagiaan adalah perasaan positif yang dihasilkan dari kualitas hidup yang baik, ditandai dengan kesenangan yang dirasakan saat melakukan sesuatu yang disukai tanpa merasakan tekanan atau kesulitan. Semua orang ingin menikmati ketenangan hidup, namun tidak semua orang dapat mencapainya karena berbagai alasan dan hambatan yang mungkin terjadi, sehingga banyak orang mengalami kegelisahan, kecemasan, dan ketidakpuasan.

Kondisi yang tidak menyenangkan tidak hanya dialami oleh golongan tertentu saja, tetapi tergantung pada cara seseorang menghadapi masalah. Misalnya, seseorang yang miskin mungkin merasa tidak puas karena tidak dapat memenuhi keinginannya, sementara seseorang yang kaya mungkin merasa cemas atau tidak tenang karena faktor lain seperti kebosanan atau keinginan untuk menambah kekayaan. Orang yang mengalami sakit yang parah atau menahun pasti hanya ingin segera sembuh dari kondisi sakitnya. Kebahagiaan akhirnya memiliki tingkat yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing orang.

Setiap orang pasti mengalami kesulitan dalam berbagai bentuk, tanpa terkecuali bagi mereka yang memiliki posisi atau jabatan tinggi. Salah satu kesulitan yang umum dirasakan oleh semua orang adalah ketidakstabilan emosional. Namun, kestabilan emosional, kedamaian jiwa, dan kebahagiaan

batin bukanlah sesuatu yang ditentukan oleh faktor-faktor luar seperti kondisi sosial, ekonomi, politik, atau adat kebiasaan. Lebih dari itu, kestabilan emosional tergantung pada cara dan sikap seseorang dalam menghadapi permasalahan tersebut.

Kesehatan mental merupakan faktor penting yang menentukan bagaimana seseorang merespon suatu masalah dan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri. Kesehatan mental juga menentukan seberapa bersemangat seseorang dalam menjalani hidupnya dan apakah orang itu akan pasif atau tidak.

Kesehatan mental yang baik dapat membantu seseorang untuk mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya dan mencapai kesejahteraan dalam hidupnya. Penyakit mental dapat muncul dari kurangnya kesehatan mental, dan dapat ditangani dengan cara yang tepat dan dukungan yang tepat. Oleh karena itu, penting untuk menjaga kesehatan mental agar dapat mencapai kebahagiaan dalam hidup.<sup>1</sup>

Perubahan-perubahan kasat mata yang terjadi terlihat di berbagai aspek kehidupan; perilaku individu, respon komunitas, penyelenggaraan bisnis dan ekonomi, tata kelola negara dan relasi global. Seperti fenomena yang telah terjadi adalah pandemi Covid-19, perubahan *new normal* adalah hasil dari pengaturan yang diterapkan selama masa tanggap darurat Covid-19, seperti penerapan *lockdown* dan isolasi komunitas, *social distancing*, mekanisme kerja dari rumah (WFH), belajar jarak jauh, efisiensi, penyalarsan sumber daya, dan perubahan lain yang kemudian menjadi kebiasaan baru.<sup>2</sup> Seluruh aktivitas mengalami perubahan yang drastis, beragam sektor sentral yang terdampak antaranya adalah sektor ekonomi di

---

<sup>1</sup> Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental* (Jakarta: PT. Toko Gunung agung, 1996), h. 9.

<sup>2</sup> Wawan Mas'udi, Poppy S. Winanti, *New Normal: Perubahan Sosial Ekonomi dan Politik Akibat Covid 19* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Peress), h. 2.

mana pekerja harus terpaksa dirumahkan dan daya beli masyarakat menurun karena kehilangan pendapatan, sektor kedua adalah dalam bidang pendidikan, kegiatan belajar mengajar secara tatap muka harus dihentikan, terakhir sektor sosial yaitu pembatasan interaksi secara langsung.

Penurunan kesehatan mental individu maupun masyarakat tidak hanya orang dewasa yang terdampak tapi juga remaja dan anak-anak yang lebih rentan. Hal ini dibuktikan oleh hasil dari penelitian yang dilakukan oleh tim Balairungperss melalui survei daring dengan sample remaja di perguruan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gejala emosional yang dialami remaja saat pandemi. Hasil survei menunjukkan bahwa hampir 75% remaja melakukan aktivitas melalui daring dan 30% menggunakan pembelajaran *hybrid*. Permasalahan yang mempengaruhi psikis remaja, khususnya mahasiswa, diantaranya kekhawatiran akan masa depan, pembelajaran yang dirasa kurang efektif, terbebani dengan tugas, lingkungan yang kurang mendukung, masalah finansial, jenuh dengan rutinitas saat pandemi, dan kekhawatiran lainnya.<sup>3</sup>

Perserikatan Bangsa Bangsa memberikan peringatan tentang dampak pandemi Covid-19 pada kesehatan mental masyarakat. Dampak tidak hanya terbatas pada aspek sosial dan finansial, tetapi juga pada aspek kesehatan mental.<sup>4</sup> Semua kebijakan yang diterapkan dalam menangani pandemi dapat memiliki efek negatif pada kesehatan mental. Hal ini dikarenakan oleh pengaruh yang diterima oleh kondisi psikologis dan sosiologis masyarakat saat menghadapi wabah penyakit. Fenomena ini dapat menyebabkan

---

<sup>3</sup> Eiben Heizer, Ratu Mutiara Kalbu, "Merawat Kesehatan Mental di Masa Pandemi Ala Stoikisme" <https://www.balairungpress.com/2020/11/merawat-kesehatan-mental-di-masa-pandemi-ala-stoikisme/> (diakses pada 20 Mei 2022)

<sup>4</sup> Yuli, Novendawati, Amanda, "Meningkatkan Kesehataan Mental di Masa Pandemic", "dalam *Jurnal Abdisma*", Vol. 7, No. 2 (2021), h. 109.

masyarakat mengalami kecemasan dan ketakutan yang berdampak pada kesehatan mental mereka.<sup>5</sup>

*Anxiety* atau cemas adalah kondisi yang ditandai dengan perasaan tidak berdaya, tidak aman atau tidak siap, serta kesulitan untuk mengatasi tekanan dari lingkungan.<sup>6</sup> Gangguan kecemasan ditandai oleh berbagai gejala seperti rasa khawatir yang berlebihan, gelisah, panik, takut mati, takut kehilangan kontrol, denyut jantung yang lebih cepat, pernafasan yang sesak, pendek, atau berat, rasa mual, diare, pusing, rasa berat pada kepala, rasa gatal pada kulit, kesemutan, otot-otot yang tegang dan nyeri, serta gangguan tidur.<sup>7</sup> WHO menyatakan bahwa lebih dari 450 juta orang di seluruh dunia menderita gangguan mental.<sup>8</sup> Ini menunjukkan bahwa pada era modern ini, terjadi peningkatan jumlah kasus depresi, kekhawatiran, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya pada masyarakat.

Jika gangguan mental tidak ditangani dengan baik, dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik, yang dikenal sebagai gangguan psikomatik. Gangguan psikomatik adalah masalah kesehatan fisik yang disebabkan atau diperburuk oleh kondisi psikologis seperti stres atau tekanan emosional. Stress atau masalah emosional dapat menjadi "serangan" bagi tubuh, dan dapat menargetkan organ yang paling lemah pada seseorang.<sup>9</sup>

Untuk menghindari gangguan mental, seseorang perlu belajar untuk mengendalikan emosinya. Salah satu filsafat yang menawarkan cara untuk melakukannya adalah Stoikisme. Stoikisme adalah ajaran filsafat yang

---

<sup>5</sup>Eiben Heizer, Ratu Mutiara Kalbu, "Merawat Kesehatan Mental di Masa Pandemi Ala Stoikisme" <https://www.balairungpress.com/2020/11/merawat-kesehatan-mental-di-masa-pandemi-ala-stoikisme/> (diakses pada 20 Mei 2022)

<sup>6</sup> Anis, Dkk, "Kecemasan Pasien Covid-19; *A Systematic Review*", "dalam *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*", Vol.11, No. Khusus (2020), h. 33.

<sup>7</sup> Yuli, Novendawati, Amanda, "Meningkatkan Kesehatan,.... h.110.

<sup>8</sup> W. Gamayanti, I. N. Hidayat, "Marah Dan Kualitas Hidup Orang Yang Mengalami Psikosomatik," *Jurnal Psikologi*, vol. 18, no. 2, pp. 177-186, Dec. 2019.

<sup>9</sup> W. Gamayanti, I. N. Hidayat, "Marah dan Kulaitas ..., h. 178.

menyediakan "terapi jiwa". Stoikisme mengajarkan cara untuk mengendalikan diri dari hasrat yang berlebihan atau emosi negatif.

*“medicine for alleviating the errors and passions that stem from purely reactive and conventional attitudes”* Stoikisme Epiktetus.

Artinya: “obat untuk menyembuhkan kesalahan-kesalahan dan nafsu (emosi-emosi negatif) yang muncul dari perilaku reaktif dan kebiasaan sehari-hari” Stoikisme Epiktetus.<sup>10</sup>

Menurut pandangan filsafat Stoikisme, kebahagiaan tidak ditentukan oleh kekayaan, kesehatan atau jabatan, tetapi oleh cara pandang kita terhadap hal-hal tersebut. Epictetus, salah satu pengikut aliran Stoikisme pernah mengatakan "tidaklah hal-hal atau peristiwa tertentu yang membuat kita cemas, tetapi pikiran atau persepsi kita terhadap hal-hal atau peristiwa tersebut."<sup>11</sup> Menggunakan nalar untuk menangani berbagai peristiwa yang terjadi dapat mencegah perasaan atau emosi negatif, itulah dasar prinsip Stoikisme.

Filsafat Stoik menganggap bahwa kebahagiaan tidak perlu dikejar, tetapi lebih fokus pada cara mengurangi emosi negatif seperti marah, sedih, stres, dan galau. Dengan meningkatkan kualitas nalar, seseorang dapat lebih baik mengendalikan perilakunya dan mengatasi emosi tersebut. Stoikisme juga menekankan pentingnya kesehatan mental dan menangani masalah mental.

Pemikiran inilah yang menyebabkan penulis tertarik untuk mengeksplorasi lebih lanjut tentang relevansi filsafat kuno ini dalam mengatasi masalah kesehatan mental dan memilih judul **“Relevansi Filsafat Stoikisme dalam Penanganan Penyakit Mental”**.

---

<sup>10</sup>A. Setyo Wibowo, *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme*, (Yogyakarta: PT Kanisius, 2019), h. 41

<sup>11</sup> Henry Manampiring, *Filosofi Teras* (Jakarta: Buku Kompas, 2019), h. 80.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan masalah yang dijabarkan di atas, dalam penelitian ini, penulis akan mencoba mengidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep pemikiran Stoikisme dalam persepektif Islam?
2. Bagaimana penanganan penyakit mental ala Stoikisme?

## **C. Tujuan Penelitian**

Secara umum, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki dengan mendalam tentang peran filsafat kuno yaitu Stoikisme dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui konsep pemikiran Stoikisme dalam persepektif Islam
2. Untuk mengetahui bagaimana penanganan penyakit mental ala Stoikisme.

## **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui "relevansi filsafat Stoikisme dalam mengatasi masalah kesehatan mental", maka hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini akan memberikan sumbangan dalam kajian ilmiah tentang cara mengatasi masalah kesehatan mental dengan menggunakan pendekatan Stoikisme sebagai

alternatif terapi dan solusi bagi masyarakat kota yang sedang mengalami tekanan kerja. Manfaat Praktis

- a. Bagi penulis penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana yang bermanfaat dalam mengimplementasikan pengetahuan penulis tentang filsafat Stoikisme dalam menangani penyakit mental.
- b. Bagi mahasiswa secara umum, karya ilmiah ini bisa dijadikan sebagai rujukan untuk memperkaya wawasan dan pengetahuan maupun sumber rujukan dalam penelitian-penelitian tentang filsafat Stoikisme dalam menangani penyakit mental.
- c. Bagi lembaga UIN SMH Banten, khususnya Fakultas Ushuluddin Adab, karya ilmiah ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap teori-teori yang membahas tentang filsafat Stoikisme. Bagi masyarakat atau pembaca umum, karya ilmiah ini dapat dijadikan dasar dan panduan untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang relevansi filsafat Stoikisme dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

## **E. Tinjauan Pustaka**

Saat ini, penulis belum menemukan skripsi yang membahas tentang relevansi filsafat Stoikisme dalam menangani masalah kesehatan mental. Namun, penulis menemukan beberapa referensi yang mungkin tidak langsung relevan dan dapat digunakan sebagai sumber rujukan yang valid dalam penulisan skripsi ini.

Dalam jurnal internasional dengan judul "*The Philosophy of Stoicism: Relevance in Today's Healthcare System*", penelitian tersebut disusun oleh J.Kally (2020) dalam *Jurnal Internasional Journal of Mediciane*. Dalam

penelitian ini, J. Kally mengungkapkan bahwa Stoikisme telah mengalami kebangkitan dalam beberapa tahun terakhir dan menawarkan nasihat praktis tentang hidup dengan tujuan kebebasan batin dan mental internal yang tidak bergantung pada peristiwa atau keadaan eksternal. Menurutnya, keadaan dunia yang telah mengalami banyak perubahan, namun sifat manusia tidak berubah dan wawasan psikologis dari filosofi kuno Stoikisme masih tetap relevan.<sup>12</sup>

Penelitian lainnya diungkapkan oleh seorang Maximilia V. Kutch dari Universitas Texas A&M dalam judul original “*The Relavance of Modern Stoicism*” diterbitkan dalam Jurnal Kesehatan. Sebagai seorang tenaga kesehatan, Maximilia mengungkapkan tentang betapa kewalahan tenaga medis dalam menangani pasien covid-19, kecemasan akan kematian adalah salah satu yang membayangi para pasien. Salah satu pendekatan terhadap kecemasan kematian adalah mencintai takdirnya sendiri ‘*Amor Fati*’, itulah ajaran yang diajarkan filsafat Stoikisme.<sup>13</sup>

Jurnal dengan judul “Nilai Kebijaksanaan Filosofi Stoikisme dalam Pengendalian Stress” oleh Adi Iwan Hermawan tahun 2022. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi penerapan dan fungsi filosofi Stoikisme dalam mengatasi stress. Penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif yang dilakukan dengan menganalisis berbagai literatur filosofi Stoik. Objek penelitian adalah stress (*Daily hassles dan Personal Stressor*). Hasil dan pembahasan menunjukkan bahwa stress dapat dikendalikan dengan menerapkan pola pikir S-T-A-R (*Stop, Think, Assess, Respond*) yang merupakan dikotomi kendali dan dapat digunakan untuk mengatasi kesulitan

---

<sup>12</sup> J. Kelly, “The Philoshophy Of Stoicism: Relevance In Today’s Healtycare System”, *International Journal Of Medicine*, Vol. 00, No.0 (2020), h. 2.

<sup>13</sup> Maximillian V. Kutch, “The Relavance of Modern Stoicis”, *Journal Of Welleness*, Vol. 3, No. 1 (2021), h. 1.



dan musibah, mengendalikan interpretasi personal dan persepsi, serta meningkatkan kondisi mental.<sup>14</sup>

Sementara dalam penelitian lain, tesis dengan judul “Yang Layak (*Kathekon*): Sebuah Alternatif Terhadap Dikotomi Kendali Stoikisme dalam Hidup Marcus Tullius Cicero” oleh Yohanes Theo tahun 2021. Tujuan utama dari karya tulis ini adalah untuk memahami istilah *kathekon* dengan mengembalikan semangat ajaran Stoikisme yang dimaksudkan oleh Marcus Tullius Cicero di Roma selama 2000 tahun yang lalu. Selain itu, karya tulis ini juga bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai penjelasan kosmopolitanisme. Penulis mengajukan hipotesis bahwa dikotomi kendali Stoikisme ternyata mengalami masalah. Pada kenyataannya, seseorang tidak dapat lepas dari hal-hal eksternal (di luar kendali): negara, masyarakat, orang tua, properti, bahkan tubuh mereka sendiri.

Selain itu, penelitian lain yang penulis temukan adalah skripsi dengan judul “Sikap Asketis dalam Filsafat Stoikisme dan Tasawuf” oleh Amin Ja'far Shadiq tahun 2019. Penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif yang menggunakan pendekatan filosofis. Penulis berusaha untuk mengeksplorasi konsep *Apatheia* dan *Zuhud* dengan fokus pada gagasan, ide, atau pemikiran yang fundamental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap asketis yang diajarkan dalam konsep *Zuhud* dan *Apatheia* lebih merupakan latihan, sebagai sarana untuk melatih disiplin jiwa dan menumbuhkan ketenangan batin hingga mencapai kebahagiaan.<sup>15</sup>

Beberapa artikel juga penulis temukan tentang relevansi filsafat Stoikisme, seperti “Filsafat Stoik sebagai Terapi Prilaku-Kognitif” dan “Tentang Covid-19 dan Pandemi: Perspektif Stoik” yang dimuat dalam

---

<sup>14</sup> Adi Iwan Hermawan, “Nilai Kebijakan Filosofi Stoisisme Dalam Pengendalian Stress”, *Jurnal Sosfilkom*, Vol. XVI, No. 01 (2022), h. 48.

<sup>15</sup> Amin Ja'far Shadiq, “Sikap Asketis Dalam Filsafat Stoisime Dan Tasawuf”, Skripsi (UIN Sunan Kalijaga: Jurusan Studi Aqidah dan Filsafat Islam, 2019), h. x.

laman *Ichi.pro*. selain itu, dalam tulisan Joan Aurelia yang dimuat disitus berita *Tirto.id* dengan judul “Pandemi Covid-19: Saatnya berkenalan dengan Taoisme dan Stoikisme?”, dan beberapa tulisan lainnya yang terlalu banyak untuk penulis muat dalam penulisan ini.

Selain itu, amat penting memasukan beragam artikel dan opini dari Henry Manampiring, seorang penulis buku *Filosofi Teras* yang tak lain adalah Filsafat Stoik, Menurutnya, dalam tulisan yang dimuat distus pribadinya *Henrymanampiring.com*, penulis yang akrab disapa Om Piring ini, mengatakan bahwa dalam perspektif Stoikisme yang memandang segala sesuatu yang terjadi saling berkaitan, maka bukan sebuah “kebetulan” semata. Segala sesuatu terjadi karena ada sebab dan akibat dari semua rentetan peristiwa sebelumnya. Bukunya dengan judul “*Filosofi Teras*” menjadi rujukan untuk mengetahui lebih dalam tentang pemikiran kaum stoik.

Selain memperdalam pemahaman penulis tentang filsafat Stoikisme, penulis juga tidak lupa mengambil beberapa referensi penting dari beragam sumber baik buku maupun jurnal dan karya ilmiah lainnya tentang kesehatan mental dan penyakit mental.

## **F. Kerangka Pemikiran**

Tantangan kehidupan yang semakin sulit serta membingungkan, perubahan etika serta moral dapat menyebabkan ketegangan dan stres. Stres merupakan bagian yang tidak terhindarkan dari kehidupan, sehingga kehidupan harus diatur sedemikian rupa agar stres tidak menyebabkan reaksi kecemasan, yaitu suatu patologi yang disertai dengan ketidaknyamanan fisik atau mental. Stres, depresi, dan kecemasan merupakan respon tubuh pada setiap tuntutan yang diberikan padanya. Dalam kehidupan ini, berbagai persoalan menjadi rumit, kusut, terjalin dengan hal-hal yang lumrah dan

alami, bahkan terkadang tidak bisa dihindari. Padahal, yang terpenting bukanlah menghindari masalah, tetapi mencari solusi.

Filsafat Stoikisme mengajarkan cara untuk mengatasi emosi negatif seperti marah, sedih, stres, dan kegalauan dengan cara merencanakan tindakan yang sesuai dan melepaskan kendali dari hal-hal yang tidak dapat diubah. Melalui filsafat ini, seseorang dapat mencapai ketenangan jiwa dan mengatasi masalah mental dengan menjadi pemimpin bagi diri sendiri. Tujuan utama dari hadirnya filsafat Stoikisme yaitu menekankan pada Untuk meraih hidup yang tenang, damai, dan kuat, penting untuk dapat mengendalikan emosi negatif dan mengasah kebajikan (*virtue*) yang dimiliki. yang hadir sebagai konsekuensi dari hasil pengendalian diri tersebut. Selain itu, tujuan lainnya adalah bagaimana diri sendiri menjalani sebaik-baiknya hidup selayaknya menjadi manusia.<sup>16</sup> A. Setyo Wibowo mengungkapkan bahwa Stoikisme sangat bermanfaat untuk kesehatan jiwa, alasannya adalah karena Stoikisme menganggap segala sesuatu yang menyebabkan seseorang kacau, galau, marah sedih iri dan segala emosi negative lainnya diakibatkan oleh opini tertentu, cara manusia menilai sesuatulah yang menjadi penyebabnya.<sup>17</sup>

Stoikisme berasal dari kata "*stoicism*" yang diartikan sebagai "*austerity, repression of feeling and fortitude as characteristics of a stoical attitude towards life*". Sikap keras dan tegas, menekankan perasaan dan berteguh hati adalah ciri-ciri perilaku Stoik dalam menghadapi kehidupan. Menurut Stoikisme, filsafat merupakan terapi untuk kesembuhan jiwa yang sakit. Hal ini dapat dilihat dari pertanyaan mengenai bagaimana tubuh dapat sembuh atau sakit, hal itu juga berlaku untuk jiwa manusia.<sup>18</sup>

---

<sup>16</sup> Dinella I. Fajrin, dkk, "Konsepsi Pengendalian Diri Dalam Perspektif Psikologi Sufi Dan Filsafat Stoikisme", *Jurnal Riset Agama*, Vol. 2, No. 1 (2022), h. 7-8.

<sup>17</sup> A. Setyo Wibowo, *Ataraxia: ...*, h. xi.

<sup>18</sup> A. Setyo Wibowo, *Ataraxia: ...*, h. 34

## **G. Metode Penelitian**

Metodologi penelitian adalah proses sistematis untuk mengumpulkan dan menganalisis data untuk memecahkan masalah atau menguji hipotesis. Ini melibatkan penerapan cara kerja ilmiah yang cermat dan teliti untuk mencapai kesimpulan yang objektif dan berguna bagi kehidupan manusia. Hal ini termasuk tahapan seperti perencanaan, pengumpulan data, pengolahan dan analisis data, dan penarikan kesimpulan.<sup>19</sup>

### **1. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) yang menggunakan metode analisis deskriptif, dimana data dikumpulkan, disusun, diklarifikasi, dianalisis dan diinterpretasikan untuk mendapatkan hasil dari penelitian ini.<sup>20</sup>

Peneliti memilih metode analisis deskriptif karena ini akan memungkinkan untuk menggambarkan secara jelas tentang relevansi filosofi Stoikisme dalam menangani masalah kesehatan mental yang diteliti. Proses penelitian dimulai dengan merumuskan masalah dan fokus kajian, kemudian mengajukan pertanyaan-pertanyaan kajian yang relevan. Kemudian dilanjutkan dengan pengumpulan data melalui sumber-sumber yang tepat sebagai instrumen untuk mendapatkan hasil yang diinginkan.

Penelitian deskriptif tentang pemikiran filsafat bertujuan untuk mengeksplorasi, menggambarkan, dan menjelaskan ciri-ciri esensial, sistem pemikiran, dan elemen dari sistem filsafat serta hubungan antar elemen dari sistem tersebut yang dihasilkan oleh para filsuf.

---

<sup>19</sup> Rifa'i Abubakar, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta:SUKA-Press, 2021), h. 2

<sup>20</sup> J. R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Grasindo, 2010), h. 7

## 2. Sumber Data

Penelitian ini merupakan riset berbasis kepastakaan (*library research*) yang dilakukan dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, artikel, surat kabar, manuskrip, dll yang berkaitan dengan objek yang diteliti. Penelitian kualitatif sangat cocok untuk mengeksplorasi persepsi, perspektif, atau pemahaman subjektif tentang fenomena yang diteliti. Setiap sesi pengumpulan data akan di analisis dengan seksama untuk memahami makna dan mengidentifikasi esensi dari kategori informasi yang dikumpulkan.

Ada pula sumber informasi yang digunakan dalam riset ini bisa diklasifikasikan dalam 2 bagian:

### a) Data primer

Salah satu sumber utama untuk riset ini adalah buku karya Marcus Aurelius dengan judul *The Communings With Himself Of Marcus Aurelius Antoninus Emperor Of Rome* yang diterjemahkan oleh C. R. Haines, M.A., F.S.A dalam bahasa Inggris.

### b) Data sekunder

Penelitian ini menggunakan sumber data sekunder berupa buku-buku, jurnal, skripsi, dan lain-lain yang menunjang riset. Karya-karya tokoh yang relevan dengan tema penelitian juga digunakan sebagai sumber informasi, diantaranya:

1. Buku *How To Be A Stoic: Using Ancient Philosophy to Live A Modern Life* karya Massimo Pigliucci yang diterjemahkan ulang ke dalam bahasa Indonesia oleh Alex Tri Kantjono Widodo dengan judul *Stoik Apa dan Bagaimana*.
2. Buku *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme* karya A. Setyo Wibowo.

3. Buku *The Wisdom of the Stoics: Selections from Seneca, Epictetus and Marcus Aurelius* oleh Frances Kanes Hazlitt and Henry Hazlitt yang telah diterjemahkan oleh Nindi Naditha dengan judul yang sama terbitan Diomedia.
4. Buku *Filosofi Teras* karya Henry Manampiring.
5. Buku *How To Be Free: An Ancient Guide to the Stoic Life* terjemahan bahasa Inggris oleh A.A Long yang diterjemahkan kembali ke dalam bahasa Indonesia oleh Ingrid Nimpoeno.
6. Buku *How To Die: An Ancient Guide to the Stoic Life* dalam terjemahan bahasa Inggris oleh James S.Romm dalam buku Indonesianya diterjemahkan oleh Daniel Santosa dengan judul *How To Die: Sebuah Panduan Klasik Menjelang Ajal*

### **3. Teknik Pengumpulan Data**

Data yang diperoleh dari studi literatur ini akan dianalisis dan dikumpulkan secara sistematis agar dapat digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan memperoleh kesimpulan yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan. Metode ini dianggap sesuai karena penelitian ini bersifat kualitatif dan mengkaji tentang fenomena yang berkaitan dengan filsafat stoikisme.

Teknik pengumpulan data yang digunakan bertujuan untuk mengungkap teori-teori yang relevan dengan filsafat Stoikisme dalam menangani gangguan kesehatan mental. Data ini digunakan sebagai bahan rujukan dalam analisis hasil penelitian. Selain itu, referensi teori yang relevan dengan filsafat Stoikisme, kesehatan mental, dan penyakit mental juga dicari untuk mendukung penelitian.

### **4. Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis kualitatif. Analisis dilakukan baik saat pengumpulan data maupun setelah selesai pengumpulan data. Proses analisis meliputi mengorganisasikan data menjadi pola, kategori, dan satuan urutan dasar yang berkaitan dengan filsafat Stoikisme, kesehatan mental, dan penyakit mental. Analisis data dilakukan melalui deskripsi data penelitian, penelaahan tema-tema yang ada, dan penonjolan-penonjolan pada tema seputar filsafat Stoikisme, kesehatan mental, dan penyakit mental. Proses analisis data melalui tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian (display) data, dan penarikan kesimpulan serta verifikasi.

Dalam menganalisis data, penulis menggunakan teknik analisis filsafat. Penelitian ini dilakukan melalui tiga langkah. Pertama, mengumpulkan sebanyak mungkin data yang berkaitan dengan filsafat Stoikisme, kesehatan mental, dan penyakit mental. Kedua, mengklasifikasikan data sesuai dengan aspek kajian yang ditentukan dalam penelitian, yang meliputi pemikiran filsafat Stoikisme. Ketiga, menafsirkan dan memberikan makna pada data yang sudah diklasifikasi untuk menyimpulkan hasil penelitian. Metode yang digunakan dalam analisis ini adalah metode deskriptif, yaitu menguraikan secara teratur ide pemikiran filsafat Stoikisme.

## **H. Sistematika Pembahasan**

Penelitian dengan judul, “Relevansi Filsafat Stoikisme Dalam Penanganan Penyakit Mental”, akan dibahas dalam sistematika penulisan sebagai berikut:

Bab I pendahuluan. Berisi latar belakang masalah yang di dalamnya memuat penjelasan mengapa masalah yang diteliti timbul dan penting untuk

dikaji, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka pemikiran, metode penelitian serta sistematika pembahasan.

Bab II terdiri dari dua tema inti yaitu pertama tentang sejarah kemunculan filsafat Stoikisme yang di dalamnya memuat tentang pemaparan bapak Stoikisme Zeno dari Citium dan tiga tokoh terkenal filsafat Stoikisme. stoikisme modern. Lalu yang kedua perkembangan Stoikisme di era modern.

Bab III pemikiran filsafat Stoikisme, berisi empat konsep dasar stoikisme yaitu dikotomi kendali, *premeditatio malorum*, *amor fati* dan *memento mori* dan harmoniasai Stoikisme dengan Islam.

Bab IV yaitu tentang pertama tentang penyakit mental (*mental illness*) dan kesehatan mental (*mental health*) dimana di dalamnya memuat tiga sub tema perasaan cemas (*anxiety*) dan kehilangan / *grief*, lalu gejala & faktor penyebab *penyakit mental/mental illness* dan aspek-aspek budaya dari penyakit mental/*mental illness*. penyembuhan penyakit mental ala Stoikisme juga berisi tiga sub tema yaitu menghadapi kematian dan bunuh diri, mengatasi amarah, rasa cemas dan kesepian dan dua belas latihan Stoikisme.

Bab V penutup yaitu memuat seluruh point inti. Berisi kesimpulan dan saran rekomendasi.