

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Gangguan kesehatan mental adalah bentuk penyakit psikologis yang muncul karena individu kesulitan menghadapi kemajuan yang cepat dalam era modern. Hal ini terjadi ketika seseorang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapi. Misalnya, Menurut Kaelber pada tahun 2020 yang merupakan era modern, depresi yang merupakan salah satu tanda dari ketidaksehatan mental akan menempati urutan kedua penyebab disabilitas.<sup>1</sup>

Pada gangguan mental banyak terjadi pada seseorang yang belum berusia 45 tahun dan banyak dialami kepada perempuan.<sup>2</sup> Gangguan kesehatan mental tidak memandang jenis kelamin, status sosial, atau agama individu. Penyakit psikologis ini bisa terjadi pada siapa pun tanpa memperhatikan latar belakang khusus seseorang.

Kesehatan mental setiap individu dan upaya untuk menyatukan berbagai aspek kepribadian dari keluarga hingga masyarakat umum menjadi sorotan utama. Hal ini terjadi karena tantangan dan persaingan berkelanjutan dalam masyarakat modern, serta aktivitas produksi yang menekankan pentingnya pertimbangan terhadap aspek psikologis. Tujuannya adalah mempersiapkan individu agar lebih mampu menghadapi kehidupan yang stabil, dengan kesiapan, kepuasan,

---

<sup>1</sup> Dewanti and Ghozali, "Religiusitas Sebagai Prediktor Terhadap Kesehatan Mental Studi Terhadap Pemeluk Agama Islam," *Jurnal Psikologi*, Vol. 6, No. 1 (April 2011), p. 384.

<sup>2</sup> Zainal Aqib, *Konseling Kesehatan Mental* (Bandung: Yrama Widya, 2013), p. 56.

kebahagiaan, dan ketenangan, memungkinkan mereka untuk belajar dan bekerja secara optimal.<sup>3</sup>

Ketika manusia menyadari bahwa mereka kehilangan kemampuan untuk mencapai keseimbangan diri, serta merasa terancam oleh ketidakhadiran harmoni dengan lingkungan sekitar dan hubungan sosial, mereka mulai mempertimbangkan diri mereka dengan lebih serius. Perasaan keterasingan dan ketidaksepahaman dengan lingkungan mendorong mereka untuk merenungkan kekurangan mereka dan merasa perlu untuk melakukan evaluasi diri yang mendalam. Meskipun demikian, menyadari kekurangan ini tidak berarti bahwa manusia dapat dengan cepat memahami diri mereka sepenuhnya.<sup>4</sup>

Dalam sejarah kemanusiaan, banyak upaya telah dilakukan untuk memahami sifat manusia. Namun demikian, upaya manusia untuk memahami sifat pribadi manusia masih sangat baru. Hal ini disebabkan oleh sejumlah variabel yang menghambat pemahaman mereka tentang diri mereka sendiri. Generasi demi generasi, manusia sering menganggap diri mereka sebagai pusat dunia dan mengharapkan segala sesuatu tunduk pada kepentingan mereka. Hal ini menyebabkan mereka sulit untuk melihat masalah yang berkaitan dengan mereka sendiri secara objektif, ilmiah, dan tanpa terpengaruh oleh pandangan subjektif atau kecenderungan pribadi.<sup>5</sup>

Adanya pendekatan psikologis, seperti kontemplasi dan meditasi sebagai pengobatan, dapat meningkatkan pengetahuan serta pemahaman

---

<sup>3</sup> Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental* (Bandung: Mandar Maju, 1989), p. 3.

<sup>4</sup> Sayyid Abdul Hamid Mursi, *Jiwa Yang Tenang*, translated by Sukamdani dan Firdaus (Malang: Al-Qayyim, 2004), p. 15.

<sup>5</sup> Sayyid Abdul Hamid Mursi, *Jiwa Yang Tenang*, p. 17.

tentang bagaimana meningkatkan ketenangan dan kesehatan jiwa seseorang saat menghadapi masalah-permasalahan dalam kehidupan.<sup>6</sup>

Dalam kehidupan modern, sangat penting untuk menerapkan kehidupan kontemplatif. Terutama bagi orang-orang yang beragama, kontemplasi dianggap sebagai panggilan hidup untuk bersatu dengan Tuhan, tindakan adalah implementasi dari relasi ini dengan Tuhan. Dalam tindakan ini, kontemplasi adalah upaya manusia untuk mencari kebesaran Tuhan, menerima berkat-Nya, merenungkannya dalam hati mereka, dan menghasilkan hasil dalam setiap tindakan mereka. Dalam membagi kasih kepada semua orang yang membutuhkan pelayanan kaum religius, tindakan yang baik berasal dari upaya untuk memadukan karya Tuhan dengan tindakan manusia (*contemplationem aliis trader*).<sup>7</sup>

Banyak orang tertarik untuk menemukan ketenangan dalam hidupnya, baik dari perspektif teoritis maupun praktiknya. Penulis merasa tertarik untuk menyelidiki dua praktik yang mengajarkan cara untuk mencapai ketenangan dalam hidup karena kekhawatiran tentang meningkatnya wacana tentang kelompok religius yang mengklaim menawarkan ketenangan batin, ketentraman, dan kebahagiaan sebagai jalan keluar dari konflik kehidupan.

*Pertama*, tawaran tasawuf yang ditulis oleh Imam Al-Ghazali. Meskipun ia menekankan hubungan dengan adanya unsur *ilahiah*, dia juga memperhatikan praktik kebajikan dalam konteks kemanusiaan (*insaniah*). Seseorang yang ber-*tafakur* tentang dosa-dosanya akan tersadar dan berusaha memperbaiki dirinya sehingga hatinya berubah

---

<sup>6</sup> Abdullah Mubarak Al-Khathir, *Mengatasi Sedih dan Depresi* (Jakarta: Pustaka Al-Mawardi, 2006), p. 83.

<sup>7</sup> Arnoldus Reban, "Kontemplasi Dalam Aksi oleh Beato Titus Brandsma dan Relevansinya Bagi Kaum Relegius Dewasa Ini" (Skripsi, Sekolah Tinggi Filsafat Katolik Ledalero, 2021), p. 65, <http://repository.iftkledalero.ac.id/id/eprint/668>.

untuk tetap berpegang teguh pada perintah Allah SWT. Ketika hati seseorang berubah, amal perbuatannya menjadi lebih baik dan dia senantiasa bersifat *khauf* dalam segala hal yang dia lakukan.<sup>8</sup>

Imam Al-Ghazali, juga dikenal sebagai *Hujjatul Islam*, adalah salah satu ulama terkenal dari abad kelima yang membahas *tafakur* dalam kitab *Ihya' Ulumuddin*. Pada tulisan tersebut, ia menyatakan bahwa *tafakur* adalah proses menggabungkan dua pengetahuan untuk memperoleh pengetahuan ketiga.<sup>9</sup>

Semangat untuk mempertahankan moderasi atau keseimbangan memastikan bahwa tradisi keagamaan tetap hidup dalam konteksnya. Dalam paradigma Al-Ghazali, agama sebagai rujukan untuk mencari ketenangan tampaknya sangat menarik untuk dibahas dan diterapkan.

*Kedua*, metode perenungan yang berasal dari jurnal pribadi Marcus Aurelius, yaitu *Meditations*. Marcus Aurelius dianggap sebagai salah satu pemikir terpenting dalam tradisi filsafat Stoa karena dia percaya bahwa kebahagiaan adalah menjalani kehidupan yang selaras dan sejalan dengan alam.<sup>10</sup> Dia berusaha mengajarkan seseorang agar hidup menjadi dinamis, bukan statis. Salah satu doktrin utama dalam fisika stoikisme adalah bahwa alam semesta materi terdiri dari unsur-unsur yang bergabung, dan setiap objek di dalamnya terus-menerus berubah dan bergabung kembali, mengalami regenerasi dan pembaharuan.<sup>11</sup>

Marcus Aurelius menyampaikan konsep tersebut dengan menggunakan metafora "dunia senantiasa muda". Dalam paradigma Marcus Aurelius, mencapai ketenangan memerlukan kemampuan untuk

---

<sup>8</sup> Aksan Muchamad Tudhonni, *Tafakur Dalam Tasawuf Kajian di Pondok Kyai Kanjeng Sewu* (Surabaya: IAIN Sunan Ampel, 2012), p. 40.

<sup>9</sup> Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin* (Beirut: Da'ar Ibnu Hazm, 2005), p. 1801.

<sup>10</sup> Marcus Aurelius, *Meditasi* (Yogyakarta: Basabasi, 2020), p. 64.

<sup>11</sup> Marcus Aurelius, *Meditasi*, p. 215-223.

beradaptasi dengan kemajuan zaman serta kondisi alam di mana kita hidup.

Atas problematika ini, menurut hemat penulis, dua tradisi yang berasal dari ajaran Islam dan filsafat Barat, yaitu stoikisme dan tasawuf, sebenarnya telah menawarkan solusi untuk mencapai ketenangan yang tetap relevan dengan perkembangan zaman. Namun, muncul pertanyaan mengenai perbedaan esensial di antara keduanya, sejauh mana kedua ajaran ini saling memengaruhi, dan lebih lanjut, ajaran mana yang sebenarnya lebih relevan untuk dipraktikkan di era modern.

Penulis akan memfokuskan penelitian ini pada dua tokoh utama dari masing-masing ajaran, dari banyak pembahasan kontemplasi yang tersedia dalam keilmuan kita. Yakni, Marcus Aurelius dari stoikisme dan Al-Ghazali dari tasawuf. Setiap tokoh akan dikaji sebagai subjek penelitian dalam penelitian ini, karena keduanya berasal dari dua tradisi yang sangat berbeda, yaitu timur dan barat.<sup>12</sup> Penulis percaya bahwa dua tokoh ini layak untuk menjelaskan ketenangan yang dimiliki oleh masing-masing individu, serta landasan hukumnya.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Apa konsep kontemplasi dalam perspektif Al-Ghazali dan Marcus Aurelius?
2. Bagaimana praktik berkontemplasi dalam perspektif Al-Ghazali dan Marcus Aurelius?
3. Bagaimana perbedaan dan persamaan konsep kontemplasi dalam perspektif Al-Ghazali dan Marcus Aurelius?

---

<sup>12</sup> Anton Baker dan Ahmad Charris Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat* (Yogyakarta: Kanisius, 1990), p. 83.

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk menjelaskan konsep kontemplasi dalam perspektif Al-Ghazali dan Marcus Aurelius.
2. Untuk menjelaskan praktik berkontemplasi dalam perspektif Al-Ghazali dan Marcus Aurelius.
3. Untuk menjelaskan perbedaan dan persamaan konsep kontemplasi dalam perspektif Al-Ghazali dan Marcus Aurelius.

### **D. Manfaat penelitian**

Adapun penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

#### **1. Teoretis**

Secara teoretis, penelitian ini akan menambah penelitian tentang konsep kontemplasi dengan membandingkan dua paradigma. pertama dari filsafat stoik Marcus Aurelius, dan kedua dari tasawuf Al-Ghazali. Selain itu, diharapkan bahwa penelitian ini dapat secara menyeluruh menganalisis setiap paradigma dan menghasilkan studi-studi lain yang menghubungkan pengetahuan Barat dan Timur.

#### **2. Praktis**

Secara praktis, diharapkan bahwa penelitian ini akan membandingkan dua metode. Sehingga masyarakat dapat memilih yang paling sesuai dipraktikan dengan kehidupan mereka.

#### **3. Pragmatis**

Sebagai obat dan solusi alternatif bagi masyarakat modern yang sedang mengalami kegelisahan dalam hidup mereka. Diharapkan bahwa kedua pilihan ini akan menjauhkan masyarakat dari alternatif yang hanya muncul di luar, seperti ekstremisme beragama.

## E. Kajian Pustaka

Sampai saat ini, penulis belum menemukan skripsi yang secara khusus membahas tema kontemplasi dalam studi perbandingan antara Marcus Aurelius dan Al-Ghazali. Meskipun begitu, penulis menemukan beberapa referensi yang tidak secara langsung terkait namun dapat dijadikan sebagai sumber acuan yang valid dalam penyusunan skripsi ini. Beberapa skripsi atau karya ilmiah yang menjadi rujukan penulis adalah:

*Pertama*, skripsi yang ditulis oleh Mulyadi Batubara, dengan judul “Konsep Tafakur Sufistik Menurut Imam Al-Ghazali”. Skripsi tersebut menggunakan penelitian kepustakaan (*library research*) dengan akomodasi buku-buku terkait dengan tema yang hendak dikaji. Metode yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah kualitatif deskriptif analitis, dengan hasil bahwa *tafakur* menurut Imam al-Ghazali merupakan sintesis komprehensif dari komponen-komponen yang meliputi pikiran (*al-qalbu*), akal (*al-aql*), dan nafsu (*an-nafs*). Sedangkan unsur keempat adalah pikiran (*ar-ruh*) yang cukup pasif dalam mengatur sebab-akibat biologis sebelum akhirnya menjadi dominan melengkapi nilai-nilai *dzauq* pada tingkat yang paling awal. *Tafakur* bertujuan untuk mendatangkan hikmah dalam hati.<sup>13</sup>

*Kedua*, skripsi yang ditulis oleh Saniati dengan judul “Konsep Hidup Bahagia (Studi Komparatif Tasawuf Modern Hamka Dan Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius)”. Skripsi ini berupaya menjelaskan konsep hidup bahagia dari sudut pandang Hamka dan Marcus Aurelius. Dimana konsep kebahagiaan keduanya sangat relevan dipraktikkan. Keduanya sama-sama memiliki nilai-nilai moral yang tinggi. HAMKA mengajarkan

---

<sup>13</sup> Mulyadi Batubara, "Konsep Tafakur Sufistik Menurut Imam Al-Ghazali" (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2010), p. 93, <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/3673>.

bahwa manusia diharapkan sanggup mengatur hawa nafsu dengan zuhud yang didukung oleh ilmu pengetahuan untuk mencapai kebahagiaan, karena salah satu karakteristik tasawuf yaitu memiliki obsesi kedamaian dan kebahagiaan spiritual. Sedangkan Marcus Aurelius mengajarkan untuk menanggapi pikiran dan perilaku suatu masalah dengan cara sederhana, tidak berlebihan ketika masalah tersebut diperoleh bukan dari diri kita, maka kita berhak untuk tidak mencampuri apa yang tidak kita perbuat, lebih singkatnya stoa mengantar untuk memandang hidup ke arah yang lebih sederhana. Keduanya jika digabungkan dalam satu konsep maka akan menghasilkan ataraxia.<sup>14</sup>

*Ketiga*, jurnal ilmiah internasional yang ditulis oleh P. A. Brunt dengan judul “Marcus Aurelius in His Meditations”. Jurnal tersebut mencoba menjelaskan tentang bagaimana isi dari buku *Meditations* yang menggambarkan proses perenungan seorang kaisar Romawi yang sekaligus sosok filsuf beraliran stoik pada 161-181 M. Menurutnya, ajaran stoikisme hendak menekankan cara hidup yang sesungguhnya dalam diri manusia seperti mengerjakan hal-hal yang bisa dikendalikan oleh diri sendiri.<sup>15</sup>

## F. Kerangka Teori

### 1. Pengertian Kontemplasi

Kontemplasi sendiri cukup sulit didefinisikan. Misalnya di dalam KBI (Kamus Bahasa Indonesia), kontemplasi dijelaskan sebagai renungan

---

<sup>14</sup> Saniati, "Konsep Hidup Bahagia (Studi Komparatif Tasawuf Modern Hamka Dan Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius)" (Skripsi, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2021), p. 97, <http://repository.uinbanten.ac.id/id/eprint/7907>.

<sup>15</sup> P. A. Brunt, “Marcus Aurelius in his Meditations,” *Journal of Roman Studies* Vol. 64 (1974): p. 10.

dengan kebulatan pikiran dan perhatian penuh.<sup>16</sup> Kontemplasi sering disamakan dengan konsentrasi, refleksi, dan meditasi.

Sedangkan dalam kamus filsafat, kontemplasi adalah proses memikirkan sesuatu dengan seksama dan mendalam, biasanya dengan tujuan untuk menemukan kebenaran atau mencapai pemahaman yang lebih dalam. Kontemplasi biasanya dilakukan secara meditatif, dengan fokus dan konsentrasi yang tinggi, dan dapat melibatkan berbagai teknik seperti pengamatan terus-menerus, refleksi, dan perenungan. Kontemplasi dapat dilakukan terhadap berbagai topik, termasuk filsafat, agama, seni, dan kehidupan sehari-hari. Banyak orang yang melakukan kontemplasi sebagai cara untuk meningkatkan kebijaksanaan dan memperoleh ketenangan batin.<sup>17</sup> Thomas Merton memandang kontemplasi sebagai ekpresi tertinggi dari kehidupan intelektual dan spiritualitas manusia.<sup>18</sup>

Itu artinya, kehidupan yang sungguh-sungguh disadari dan dihidupi dengan segenap jiwa. Kontemplasi merupakan ekpresi syukur dan cinta yang paripurna. Ekspresi ini tampak dalam totalitas seseorang di dalam menjalani kesehariannya. Seseorang menjadi kontemplatif ketika ia sungguh-sungguh sadar bahwa ia hidup di detik, waktu, dan hari ini.

## 2. Pengertian Tafakur

Merenung adalah kegiatan untuk memikirkan sesuatu secara mendalam dan kadang-kadang juga untuk menjernihkan pikiran. Untuk lebih mengenal Allah SWT secara lebih mendalam, Rasulullah SAW sering melakukan *tafakur*, yang juga merupakan cara merenung. *Tafakur*

---

<sup>16</sup> Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), p. 751.

<sup>17</sup> Simon Blackburn, *Kamus Filsafat* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), p. 384.

<sup>18</sup> Thomas Merton, *Seeds of Contemplation* (Wheathampstead: Anthony Clarke Books, 1972), p. 1.

dianggap oleh para ulama sebagai cara beribadah dalam diam yang lebih penting daripada tahajjud, dan para sufi menganggapnya sebagai cara bagi manusia untuk mendapatkan ilmu tentang Allah yang sebenarnya. Oleh karena itu, karena hanya dilakukan melalui pikiran dan hati, *tafakur* diartikan sebagai cara bagi makhluk untuk beribadah dalam diam sambil mengingat kebesaran Allah SWT.

Menurut Al-Ghazali, *tafakur* berarti menggabungkan dua makrifat ke dalam hati seseorang agar mereka dapat menghasilkan hasil ketiga dari keduanya.<sup>19</sup> Al-Ghazali mengatakan bahwa hati adalah dasar dari proses pengambilan kesimpulan, dan dia mendorong orang untuk menggunakan pengetahuan dasar untuk membuat kesimpulan baru yang memiliki makna rasional dan intuisi yang dapat digeneralisasi. Dalam wacana tasawuf (sufistik), titik kumulatif *tafakur* adalah daya fungsional hati.

*Tafakur* tidak hanya digunakan untuk beribadah, tetapi juga untuk merenungkan dan mengkaji kejadian atau masalah yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari manusia. Allah SWT memberikan keistimewaan kepada mereka yang suka berpikir. Sebagai makhluk ciptaan Allah SWT yang memiliki akal, manusia dianjurkan untuk selalu ber-*tafakur*. Manusia berpikir dan merenung tentang ciptaan Allah SWT adalah bentuk rasa syukur karena Allah SWT telah menciptakan dunia ini dengan begitu besar. Dalam ber-*tafakur*, subjeknya adalah keimanan yang kuat dan objeknya tidak hanya terbatas pada hal-hal yang bersifat empiris. Orang yang ber-*tafakur* dapat menembus realitas untuk mencapai Sang Pencipta. Ini berbeda dengan pemikiran yang sekadar menyelesaikan masalah dunia saja.

---

<sup>19</sup> Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, p. 1801.

Berbicara tentang *Habluminallah* adalah refleksi aplikasi akidah yang bersifat pribadi dan merupakan hasil dari *tafakur*. Proses *tafakur* hanya bisa dimasukkan dalam kerangka konsep keilmuan Islam, seperti akidah, syariat, tasawuf, dan aspek lainnya. Konsep-konsep ini menjadi standar untuk mengukur tingkat keimanan kita.

### 3. Pengertian Meditasi

Meditasi berarti memusatkan perhatian pada satu hal dengan kesadaran penuh sehingga kita dapat merasakan apa yang terjadi pada diri kita sendiri. Jika proses tersebut tidak dilakukan secara tidak sadar, seperti yang disebutkan di atas, kegiatan tersebut tidak dapat disebut sebagai meditasi.<sup>20</sup>

Kata "*meditasi*" berasal dari kata Latin "*meditat*", yang berinfleksi menjadi "*meditari*". Kata ini berasal dari kata "*med*", yang berarti "pikiran" atau "perhatian". Menurut Webster's New World Dictionary, meditasi dapat didefinisikan sebagai: tindakan meditasi, pikiran yang terus mendalam, refleksi mendalam tentang berbagai hal sebagai tindakan kebaktian keagamaan (ibadah).<sup>21</sup>

Meditasi telah meraih tingkat kepopuleran yang luas di berbagai belahan dunia. World health organization, pekerja medis, dan psikiater telah menerima meditasi untuk mengobati depresi, untuk mengontrol tekanan darah tinggi, dan untuk tujuan terapis lainnya.

Meditasi memiliki potensi untuk menghilangkan ketakutan terhadap perubahan. Karena hal itu melonggarkan cengkeraman kita terhadap harapan yang abadi. Kita tidak lagi bergantung pada konsep jiwa

---

<sup>20</sup> Luh Ketut Suryani, *Menemukan Jati Diri Dengan Meditasi* (Jakarta: PT. Elex Media Koputindo, 2000), p. 45.

<sup>21</sup> Soraya Susan Behbehani, *Ada Nabi Dalam Diri, Melesatkan Kecerdasan Bathin Lewat Dzikir dan Meditasi*, translated by Cecep Ramli Bihar Anwar (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2003), p. 25.

abadi yang sempurna. Sebaliknya, kita hidup, bergerak, dan berlingung dalam keadaan "nyata". Ketika kita menikmati perubahan, kehidupan tidak pernah membosankan. Dengan hilangnya ikatan lama dengan masa lalu, kita merasa lebih tenang dan lebih percaya diri, dan kita akan memasuki alam tanpa waktu dengan pikiran yang tenang.<sup>22</sup>

Meditasi Marcus telah melestarikan ketenarannya sendiri dan telah terbukti bermanfaat bagi mereka yang berdedikasi untuk pengembangan dan penguasaan diri terus-menerus, hari demi hari.<sup>23</sup> Marcus Aurelius mengungkapkan mengenai konsep meditasi dalam bukunya:

*“Apakah hal-hal eksternal cenderung mengganggu? Maka berilah dirimu ruang untuk mempelajari lebih banyak hal-hal baik, dan hentikan pengembaraanmu. Setelah itu, kau harus berhati-hati dengan pengembaraan lainnya. Mereka yang bermalas-malasan dan tidak memiliki arah tujuan untuk setiap dorongan, dan lebih luas lagi pada setiap pikiran adalah orang-orang beromong kosong dalam tindakan dan juga kata”.*<sup>24</sup>

## G. Metode Penelitian

Menentukan metode dalam karya tulis ilmiah sangat penting, karena metode dimaksudkan untuk memastikan penelitian mewujudkan hasil optimal. Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menuliskan langkah-langkah penelitian sebagai berikut:

### 1. Pendekatan

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif karena pendekatan kualitatif didasarkan pada paradigma positivisme, yang menyatakan bahwa dunia kehidupan sosial dapat dipahami melalui prinsip-prinsip hukum kausalitas, serupa dengan hukum alam yang

---

<sup>22</sup> Manfred B. Steger, *Grassroots Zen: Meditasi Zen Bagi Setiap Orang* (Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2007), p. 13.

<sup>23</sup> Marcus Aurelius, *Meditasi*, p. 19.

<sup>24</sup> Marcus Aurelius, *Meditasi*, p. 68.

beroperasi dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan positivisme memandang bahwa fakta, indikasi, atau fenomena yang dapat diklasifikasikan, relatif tetap, konkret, dapat diamati, diukur, dan memiliki kausalitas dengan indikasi lainnya. Dalam aspek aksiologis, pendekatan positivisme menuntut agar peneliti bersifat netral terhadap nilai-nilai, berupaya mencapai objektivitas, sehingga prediksi atau hukum yang ditemukan bersifat universal dan tidak bergantung pada waktu atau tempat. Prosedur penelitian ini fokus pada pengumpulan informasi deskriptif dalam bentuk kata-kata tertulis atau lisan mengenai perilaku manusia yang dapat diamati. Hal ini bertujuan untuk menghasilkan kebenaran yang dapat diterima secara luas oleh gagasan manusia, dengan cenderung menggunakan analisis kualitatif yang subjektif dan memanfaatkan teori yang telah ada sebelumnya dalam penelitian.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini merupakan studi kepustakaan (*library research*), di mana data dikumpulkan dengan menyelidiki referensi yang terkait dengan objek penelitian, seperti buku, tulisan, surat kabar, manuskrip, dan sejenisnya. Karena penelitian ini bersifat kualitatif, peneliti melakukan analisis pada setiap tahap pengumpulan informasi untuk menggali makna dan esensi dari berbagai kategori informasi yang terkumpul.

Sumber informasi dalam penelitian ini dapat dibagi ke dalam dua kategori:

### 1) Data Primer

Data primer dalam penelitian ini berasal dari sumber utama, yakni karya-karya langsung dari Al-Ghazali yang ditulis dalam bahasa Arab, kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia, terutama buku berjudul "*Ihya' Ulumuddin*". Sementara itu, sumber primer

untuk karya Marcus Aurelius adalah buku yang dikenal sebagai "*Meditasi*", yang awalnya ditulis dalam bahasa Yunani dan kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris oleh Martin Hammod, sebelum akhirnya diterjemahkan kembali ke dalam bahasa Indonesia oleh Nisa Khoiriyah dari penerbit BasaBasi.

## 2) Data Sekunder

Sumber informasi sekunder terdiri dari buku-buku dan literatur lain yang mendukung penelitian ini. Terdapat juga penggunaan data sekunder dalam penelitian ini, seperti buku, jurnal, skripsi, dan karya-karya tokoh yang berkaitan secara langsung dengan topik penelitian ini, sebagai berikut:

- a) Buku Marcus Aurelius A Life karya Frank Melynn.
- b) The Journal of Roman Studies, Marcus Aurelius in His Meditation.
- c) Buku Ataraxia karya A. Setyo Wibowo.

## 3. Teknik Analisa Data

Setelah data terkumpul, langkah berikutnya adalah menganalisis data menggunakan metode-metode sebagai berikut:

### 1. Interpretasi

Proses mendeskripsikan dan menggali makna sehingga subjek dapat memahami apa yang ditangkap dalam penelitian. Untuk menemukan nilai-nilai dalam tasawuf dan filsafat stoikisme, penulis berusaha menggali makna di balik keduanya. Selain itu, nilai-nilai yang ditemukan dalam filsafat dan tasawuf memiliki hubungan dengan moralitas dan cara hidup yang lebih baik di era modern saat ini.<sup>25</sup>

---

<sup>25</sup> Anton Baker dan Ahmad Charris Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat*, p. 85.

## 2. Idealisasi

Setiap pendapat atau tanggapan akan dipahami karena esensinya dan dinamisnya semurni mungkin. Mereka hanya dapat dibandingkan dengan jujur karena kemurnian mereka. Namun, perbandingan ini lebih cocok untuk menunjukkan arah yang sebenarnya dari visi masing-masing.

## 3. Komparasi Simetris

Perbandingan dapat dilakukan setelah menjelaskan secara menyeluruh setiap konsep atau pemikiran. Dalam perbandingan ini, harus diidentifikasi perbedaan antara rumusan masalah, pendekatan, penggunaan istilah, argumentasi, dan contoh yang disajikan dalam tingkat yang berbeda. Apakah ada perbedaan yang signifikan pada level permukaan yang terlihat jelas dan konkret, atau sebaliknya, ada kesamaan yang besar pada level dasar. Dapat juga sebaliknya.<sup>26</sup>

Penulis akan berupaya menyajikan dengan lengkap setiap pandangan, baik yang terkait dengan Marcus Aurelius dalam filsafat stoikisme maupun Al-Ghazali dalam ajaran Tasawufnya. Setelah itu, akan dilakukan perbandingan antara kedua pandangan tersebut untuk menemukan kesimpulan yang menyoroti persamaan dan perbedaan dalam tujuan kontemplasi.

## H. Sistematika Pembahasan

Pada bagian ini, penulis akan memberikan gambaran menyeluruh tentang penelitian ini dan menyusun sistematika penulisan sebagai berikut:

---

<sup>26</sup> Anton Baker dan Ahmad Charris Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat*, p. 87.

Bab pertama, pendahuluan yang meliputi, latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian dan sistematika penulisan.

Bab kedua, memaparkan biografi tokoh yang meliputi, riwayat hidup, riwayat pendidikan dan karya-karya dari kedua tokoh, yaitu Al-Ghazali dan Marcus Aurelius.

Bab ketiga, membahas tentang kontemplasi perspektif tasawuf dan filsafat stoikisme, terdiri atas tafakur dalam tinjauan tasawuf Al-Ghazali, yang kedua praktik bertafakur menurut Al-Ghazali, yang ketiga konsep kontemplasi dalam ajaran filsafat stoikisme Marcus Aurelius, yang keempat praktik meditasi menurut Marcus Aurelius.

Bab keempat, analisis komparatif konsep kontemplasi perspektif tasawuf dan filsafat stoikisme, terdiri atas analisis komparatif konsep kontemplasi perspektif Al-Ghazali dan Marcus Aurelius.

Bab kelima, yaitu penutup, terdiri atas kesimpulan dan saran,