

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia adalah makhluk hidup yang memiliki cita-cita dan gagasan, dan mencapai cita-cita tersebut merupakan tolak ukur kehidupan yang sejahtera. Tujuan utama manusia sering digambarkan sebagai bahagia (Haidt, 2003). Menurut Aristoteles, mencapai kebahagiaan adalah tujuan akhir dari semua usaha manusia. Menurut Aristoteles, kebaikan adalah kata lain dari kebahagiaan. Jadi, untuk mendapatkannya, seseorang harus hidup berbudi luhur (Fieser, 2003). Sedangkan hedonisme berpandangan bahwa tujuan hidup dan perilaku manusia adalah kesenangan atau kenikmatan (Bagus, 1996).

Manusia memang makhluk yang sangat kompleks. Ia memiliki rasa suka, benci, marah, gembira, sedih, berani, takut, dan lain-lain. Ia juga mempunyai kebutuhan, kemauan, cita-cita, dan angan-angan. Manusia mempunyai dorongan hidup tertentu, pikiran dan pertimbangan-pertimbangan dalam menentukan sikap dan pendirian. Selain itu, ia mempunyai lingkungan pergaulan di rumah atau tempat kerjanya. Realitas sebagaimana tersebut di atas tentu mempengaruhi dinamika kerjanya secara langsung atau tidak. Sebagai misal, rasa benci yang terdapat pada seorang pekerja, ketidakcocokan terhadap atasan atau teman satu tim, keadaan seperti itu sangat potensial untuk menimbulkan dampak negatif pada semangat, konsentrasi, dan stabilitas kerja orang yang bersangkutan. Sebaliknya, rasa suka pada pekerjaan, kehidupan keluarga yang harmonis, keadaan sosio- kultural, sosial ekonomi dan kesehatan yang baik, akan sangat mendukung kegairahan dan aktivitas kerja. Orang yang bekerja sesuai dengan bidang dan cita-cita dibandingkan dengan orang yang bekerja di luar bidang dan kehendak mereka, niscaya tidak sama dalam antusias dan ketekunan kerja masing-masing.¹

Masyarakat dunia sedang mengalami depresi dikarenakan arus globalisasi, atau work-related stress, di mana beban kerja telah merenggut kehidupan personal sampai pada tahap yang sangat mengkhawatirkan. Misalnya, berdasarkan data dari National Institute of Occupational Health and Safety (NIOSH) tahun 2010, terdapat 40% pekerja melaporkan bahwa beban kerja dapat membuat mereka stres,

sedangkan 25% pekerja mengakui bahwa pekerjaan adalah aspek utama yang memicu stres mental.

Di Indonesia sendiri, fenomena work-related stress belum dialami secara menyeluruh oleh masyarakat. Krisis yang disebabkan oleh beban kerja ini masih berpusat di wilayah-wilayah urban, di mana industrialisasi maju begitu pesat. Meski begitu, bangsa kita tengah menghadapi ancaman dari dua sudut sekaligus. Pertama gejala konsumerisme yang layah mengikuti segala macam globalisasi, yang kedua adalah ekstremisme dan kepicikan agamis.

Menurut hemat penulis, dua ancaman ini saling bersinergi dan memengaruhi. Ketika orang-orang terjebak dalam corak hidup konsumerisme, maka agama dijadikan pelarian secara instan. Sayangnya, pelarian tersebut seringkali membawa pada kecenderungan praktik beragama yang ekstrem, alihalih moderat.

Penelitian Julia Day Howell di Jakarta, misalnya, menunjukkan adanya kelompok yang disebut sebagai urban sufisme. Secara definitif urban sufisme adalah gejala pencarian spiritual secara intens oleh masyarakat perkotaan (urban) lewat pendekatan-pendekatan sufistik. Tujuan dari kelompok ini adalah mencari ketenangan, kebahagiaan, kesenangan, dan koneksi atau keterhubungan dengan Tuhan. Sampai batas tertentu, gerakan neo-fundamentalis adalah bagian dari dan bukan sekadar respons terhadap modernitas.

Orang-orang kembali tertarik untuk merumuskan kebahagiaan (happiness), yang bukan sekadar pada tataran definitif, tetapi juga pada metode untuk meraihnya. Kekhawatiran menguatnya wacana kelompok fundamentalis yang konon menawarkan kebahagiaan, ketentraman, dan kesenangan sebagai jalan keluar dari work-related stress yang menurut penulis bersifat ilusif dan semu, membawa dorongan personal untuk meneliti dua praktik yang mengajarkan metode untuk mencapai kebahagiaan.

Pertama adalah tawaran tasawuf modern oleh Haji Abdul Malik Karim Amrullah (untuk selanjutnya disebut HAMKA), yang meski menitikberatkan pada keterhubungan (connection) dengan sesuatu yang bersifat teologis (ilahiah), tetap tidak menepikan praktik kebajikan pada tataran sosiologis (insaniah).

Menurut HAMKA, dimensi tasawuf yang berupaya untuk melupakan kewajiban dunia dan mementingkan kehidupan akhirat (zuhud) secara total bukanlah asal ajaran Islam. Sebab, Islam adalah agama yang menyeru umatnya untuk mencari rezeki dan menempuh jalan keagungan, ketinggian, dan keagungan dalam memperjuangkan kehidupan bangsa-bangsa. Selain itu, agama Islam menyerukan untuk menjadi penguasa alam atas dasar keadilan, mengambil kebaikan di mana pun ia memiliki suara, dan memungkinkan mengambil kesempatan untuk mencari kesenangan yang diperbolehkan.

Semangat moderasi, atau upaya penyeimbangan, membuat ritus-ritus keagamaan tidak kehilangan konteksnya. Agama sebagai rujukan untuk mencari kebahagiaan dalam paradigma HAMKA terasa sangat relevan untuk dibahas, lebih-lebih dipraktikkan.

Upaya untuk mencapai kebahagiaan dalam Islam tersirat dari tujuan penciptaan manusia. Manusia diciptakan untuk beribadah kepada Allah SWT, jika sudah beribadah dan bertakwa kepada Allah seorang hamba akan meraih kebahagiaan. Dalam surah An-Nur ayat 52 yang artinya “barang siapa yang menaati Allah dan Rasul-Nya, serta takut kepada Allah dan menjauhi larangan-Nya, maka mereka itulah yang akan memperoleh kebahagiaan”.

Tasawuf adalah cara atau metode yang digunakan oleh orang-orang yang ingin lebih dekat dengan Tuhan dalam agama Islam. Kepedulian terhadap ketenangan dan pemenuhan spiritual diduga merupakan salah satu ciri tasawuf. Untuk menjaga jiwa bebas dari pengaruh yang berasal dari luar esensinya, tasawuf berfungsi sebagai pengontrol berbagai kekuatan yang berbahaya bagi keseimbangan kekuatan dan getaran jiwa. Inti dari ketenangan dan kebahagiaan batin adalah rasa kebebasan diri (Siregar, 2000).

Sufisme memiliki tugas sosial yang lebih besar hari ini daripada di masa lalu karena pengaturan dan keadaan lebih kompleks dan refleksi lebih terletak secara geografis. Ada berbagai alasan untuk ini. Pertama, budaya berkembang karena kemajuan teknologi, sehingga tidak lagi bersifat lokal melainkan nasional atau bahkan global. Kedua, pengembangan sikap yang mengakui keleluasaan bertindak yang lebih besar, yaitu rasa kemampuan beradaptasi yang meningkat.

Ketiga, meskipun kecenderungan untuk berpikir secara irasional dan rasional telah berkembang, namun sebagian besar keberadaan manusia masih diatur oleh prinsip-prinsip rasional. Keempat, pembentukan pandangan hidup materialistis di mana segala sesuatu dinilai dari segi nilai ekonominya (Syukur, 1999). Tasawuf dalam hal ini berdampak pada peningkatan taraf kerohanian umat manusia, namun tidak menghasilkan arah kerohanian yang sehat, yang memerlukan proses pembinaan untuk pengembangannya.

Apabila dikaji dalam ajaran agama Hindu dan Kristen, ajaran Stoikisme sejalan dengannya. Terutama mengenai konsep sumber kebahagiaan sejati yang justru berasal dari dalam diri manusia. Aryadharna dalam bukunya yang dikutip oleh Ayu dalam penelitian “Stoisisme dan Ajaran Agama Hindu”, menjelaskan bahwa badan adalah tempat bersemayamnya Sang Pencipta (Brahma) sehingga disebut sebagai Brahma-pura atau Kuil Tuhan. Dengan merealisasikan kesadaran ini serta tidak menggantungkan kebahagiaan pada aspek yang tidak bisa dikendalikan atau diganti, maka kebahagiaan sempurna yang merupakan cita-cita atau tujuan hidup manusia menurut filsafat Vedānta dan ajaran agama Hindu yaitu terbebasnya manusia dari belenggu kebodohan dan kegelapan akan dapat terwujud.

Sedangkan dalam ajaran Kristen dalam jurnal Veritas Teologi dan Pelayanan tentang “Perbandingan Stoa dan Kristen”, dalam Kotbah di Bukit yang terkenal dari Matius pasal 5, Yesus berkata: “Berbahagialah orang yang lemah lembut, karena mereka akan memiliki bumi. “Berbahagialah orang yang lapar dan haus akan kebenaran, karena mereka akan dipuaskan.” “Berbahagialah orang yang suci hatinya, karena mereka akan melihat Allah. “Kamu adalah garam dunia. Jika gara itu menjadi tawar, dengan apakah ia diasinkan? Tidak ada lagi gunanya selain dibuang dan diinjak orang. “Demikianlah hendaknya terangmu bercahaya di depan orang, supaya mereka melihat perbuatanmu yang baik dan memuliakan Bapamu yang di sorga.”

Dapat dilihat ada kemiripan antara Kristen dengan Stoikisme, di mana sama-sama memberikan penekanan pada sisi objektif dari kebahagiaan dan bukan sisi subjektif kebahagiaan sebagai sebuah perasaan. Tapi bukan berarti Kristen tidak menerima kebahagiaan dari sisi subjektif, namun kata kuncinya ialah bahwa

Kekristenan dan Stoikisme memiliki penghargaan yang tinggi pada makna objektif mengenai kebahagiaan.

Dalam ajaran Islam pun, aliran Stoikisme memiliki hubungan dengan ajaran Islam. Dapat dilihat dari artikel Donald Robertson yang berjudul “Stoic and Islamic Thoughts” dari tulisan Donald, dijabarkan mengenai pemikiran Al-Kindi pada salah satu teksnya yang menunjukkan telah dipengaruhi oleh filsafat Stoa atau Stoikisme, yaitu sebagai berikut:

“They enjoy everything that is a present object of observation to them with the firmest action, and with the clearest indication of not needing it. By contrast, the mean-spirited crave with eager anticipation the coming of every material blessing and bid farewell to every departing one with painful sorrow. The small minded lack gratitude and acceptance, and can neither receive nor let go of good fortune wisely. We should rather “make ourselves, by means of good habit, content with every situation so as to be always happy.”

Pada tulisan di atas, Al-Kindi menjelaskan bahwa mereka menikmati segala sesuatu yang menjadi objek pengamatan bagi mereka dengan melalui tindakan yang tegas, dan dengan indikasi paling jelas tanpa membutuhkannya. Sebaliknya, keinginan kuat denganantisipasi yang bersemangat akan datangnya setiap berkat materi dan mengucapkan selamat tinggal kepada setiap orang yang pergi dengan kesedihan yang menyakitkan. Pikiran kecil kurang bersyukur dan menerima, dan tidak bisa menerima atau melepaskan nasib baik dengan bijak. Kita seharusnya lebih baik “menjadi diri kita sendiri dengan melalui kebiasaan-kebiasaan yang baik, puas dengan setiap situasi agar selalu bahagia”. Dalam stoikisme ada istilah Apatheia yang berarti mampu mencapai kedamaian batin dengan terbebas dari emosi. Sedangkan dalam Islam ada istilah Zuhud atau Tasawuf yang berarti menghindarkan diri dari menghasrati keduniaan sehingga melalaikannya dari ibadah kepada Allah.

Bagi seorang zahid, di hatinya tiada lain kecuali Allah SWT. Zuhud sarat dengan nilai-nilai teologis dan berorientasi pada kebahagiaan moralspiritual. Keduanya memiliki persamaan yaitu memandang bahwasanya kebahagiaan dapat tercapai melalui keselarasan antara manusia dengan Tuhan atau Logos. Maka dari

itu, kebahagiaan tidak dilihat hanya pada sesuatu yang eksternal, namun kebahagiaan berada dalam aspek internal manusia, kedamaian jiwa serta keharmonisan dengan Tuhan dan alam semesta. Konsep Apatheia dalam Stoikisme dan Zuhud dalam Islam, memiliki persamaan melalui latihan mendisiplinkan diri pada aspek internal manusia dengan mendidik jiwa menjadi lebih baik, memiliki karakter unggul sehingga mengajarkan manusia agar tidak mudah rapuh dalam menghadapi semua tantangan realitas hidup selama di dunia, sehingga mampu membentuk seseorang untuk menjunjung tinggi keagungan serta hakikat moral

Selain itu, rasa tidak puas terhadap aktivitas keagamaan yang kerap menunjukkan kekakuan dan legalisme mendahului munculnya tasawuf sebagai fenomena ajaran Islam. Ini juga merupakan gerakan moral dan komersial di kalangan umat Islam, khususnya para pemimpin. Sufisme, menyadari hal ini, menawarkan obat untuk formalitas dan legalisme, khususnya melalui ritual spiritualisasi. Koreksi tindakan fisik dan konversi tindakan mental. Sementara itu, asketisme dipraktikkan untuk menumbuhkan sikap mengasingkan diri dari hiruk pikuk kehidupan duniawi sebagai tanggapan atas sikap politik penguasa dan pengaruh kondisi ekonomi setelah memperoleh kemakmuran, khususnya pembentukan sikap pesta materi.

Dalam tingkatan tasawuf terdapat maqam atau tingkatan-tingkatannya, salah satunya sikap zuhud. Sikap zuhud berpengaruh untuk dirinya agar terciptanya kehidupan yang tenang, karena sikap zuhud mengarahkan pada kondisi pengosongan hati dari selain Allah, dan tercukupinya hati dengan cahaya zikir.

Zuhud di artikan sebagai menghindari segala sesuatu yang berhubungan dengan dunia. Seseorang yang zuhud tidak boleh menetapkan tujuan karena hatinya terkekang atau terkekang oleh hal-hal materi. Zuhud adalah sarana untuk mencapai tingkat ketakwaan yang merupakan persiapan untuk akhirat (Syukur, Tasawuf Kontekstual Solusi Problem Manusia Modern, 2005). Semangat spiritual yang tinggi dapat dibangkitkan dengan kandungan zuhud tersebut. Untuk mencapai kebahagiaan abadi, orang-orang yang mengamalkan zuhud (Zahid) membatasi ruhnya dari berbagai kenikmatan dan kenikmatan hidup ini. Mereka juga mengendalikan keinginan mereka yang luar biasa. Semua pilihan lain yang

mendorong *hubb As-Syahawat* (suka memanjakan nafsu) dikalahkan oleh cinta kepada Allah. Cinta, ketenangan, dan kepuasan hubungan dengan Tuhan dapat menaklukkan dorongan nafsu, sehingga terbebas dari hal-hal negatif. Ini dibuktikan dengan perasaan naluriah (Mud'is, 2010).

Sufyan At-Tsauri dan beberapa ulama salaf menyatakan, sesungguhnya zuhud ialah perbuatan hati yang dilakukan sesuai dengan keridhaan Allah dan menutup sikap panjang angan-angan. Zuhud bukan dilakukan dengan menyantap makanan buruk ataupun dengan memakai jubah (Gulen, 2014). Sebagai seorang sufi, Sufyan At-Tsauri juga sangat tekun menjalankan kehidupan zuhud, seperti sikap gurunya. Kesungguhan bekerja sangat menonjol untuk menghidupi diri dan keluarganya dengan cara berdagang keliling, tetapi puasa dan ibadahnya di siang dan malam tetap dijalankan. Sikap zuhudnya terlukis dalam kerendahan hatinya dan tidak peduliannya terhadap kemewahan duniawi, selain itu ia juga seorang penyayang sesama makhluk.

Al-Ghazali mengklaim bahwa tauhid, yang memunculkan iman, menerima keberadaan Tuhan, dan menegaskan semua hukum-Nya, adalah sumber dari mana zuhud muncul dan berkembang. Setiap perintah dan larangan yang digariskan dalam syariat harus dipatuhi dan dipatuhi, sesuai dengan iman. Tujuannya adalah untuk mengembangkan cinta kepada Allah dan Rasul-Nya, dengan ma'rifatullah sebagai puncaknya. Hubungan antara ma'rifatullah dan zuhud berkaitan dengan bagaimana ma'rifatullah itu dicapai. Untuk memperoleh ma'rifatullah, seseorang harus memutuskan hubungan dengan dunia, membuat tujuan untuk akhirat, meningkatkan Himmah di hadapan Allah SWT dengan suluk, mengendalikan nafsu dengan latihan batin (Riyadah), dan berjuang (mujahadah). Setelah langkah-langkah ini selesai, hijab dan kasyaf kemudian dilepas. dengan demikian mengarah pada musyahadul qalb (kesaksian dengan hati), yang menghilangkan ketidakpastian, dengan ma'rifatullah sebagai puncaknya (Al-Ghazali, 1996).

Sesuai dengan pandangan Al Ghazali, Hamka menggarisbawahi perlunya mempertahankan prinsip tauhid. Tasawuf dicapai melalui pengamalan ketaatan terhadap ibadah yang diwajibkan agama dan refleksi atas hikmah yang mendasari segala macam ibadah, termasuk shalat, puasa, zakat, infaq, dan lain-lain, dengan

akidah yang benar berdasarkan konsep tauhid. Jika seseorang menunjukkan etos sosial yang tinggi, kehidupan sufinya dapat dianggap sukses (karamah dalam arti sosial-keagamaan) (Hamka, 1986).

Menurut Hamka, Zuhud harus berdampak pada mengasah kepekaan sosial yang tinggi (Dammami, 2000). Salah satu intelektual terbesar Indonesia, Hamka, yang hidup antara abad 13 dan 19, disebut sebagai simbol zuhud karena cara dia berurusan dengan dunia luar dengan berpartisipasi dalam kehidupan komunal dan menjadi aktivis.

Hamka mengklaim bahwa orang zuhud bukanlah orang yang tidak menghargai kekayaan, tidak menyukai kekayaan, atau menolak kekayaan. Sebaliknya, orang zuhud rela kaya, miskin, punya banyak uang, atau tidak punya uang sama sekali, asalkan tidak membuat mereka lalai atau berbuat tidak bertanggung jawab kepada Tuhan dari kewajibannya (Hamka, Tasawuf Modern, 2015).

Dalam hal ini zuhud menurut Hamka yaitu hidup seimbang, tidak memfokuskan pada akhirat saja, tetapi bersikap kebutuhan dunia untuk menjalani kehidupan di dunia dan kelak akan memberikan pengaruh di akhirat nanti. Stoikisme sebagai sebuah konsep mengacu pada hal yang sama dengan asketisme seperti yang dipahami dalam stoikisme, yaitu sikap menghindari dan menarik diri dari urusan duniawi. Seseorang harus melupakan keinginan dasar manusia seperti gairah, kesenangan, kebutuhan akan hal-hal materi, kesuksesan, dan selebritas (Bagus, 1996).

Dalam realitas kehidupan sehari-hari ada beberapa manusia telah menerapkan contoh zuhud menurut Hamka, yakni bersikap seimbang antara kehidupan dunia dan akhirat, dalam hal ini kapasitas manusia mencari rezeki dengan memperkaya diri sangat terbuka lebar, tetapi beberapa orang bersikap seimbang yaitu tidak terlalu mengagungkan kekayaan, dan tidak pula melupakan dunia. Ia bersikap sesuai dengan kebutuhannya dan menikmati hidup dengan nyaman, tenang dan bahagia. Dari realitas tersebut ini merupakan contoh zuhud dalam kehidupan sehari-hari

Salah satu aliran tabah dalam sejarah Yunani klasik, khususnya selama era Helenistik, mempopulerkan gagasan asketis. Zeno dari Citium mendirikan sekolah filsafat pertama pada abad ketiga (336-364 SM) (Edward, 1967). Dengan gagasan Apatheia, salah satu jalan asketis disajikan dalam filsafat stoikisme. Untuk memerangi kesedihan yang disebabkan oleh kekacauan yang mengikuti runtuhnya Kota Yunani dan Dinasti Alexander, sebuah ide sikap pertama kali diciptakan.

Konsep stoikisme dalam hal ini memiliki peran untuk memberikan pengertian dalam kehidupan. Arti modern apathia dalam stoikisme lebih sering dianggap sebagai istilah yang menyiratkan ketidakaktifan atau ketidakpedulian daripada sebagai istilah yang menyampaikan pemikiran yang baik tentang pengendalian diri (Woelfel, 2011). Apatis didefinisikan sebagai kurangnya semangat untuk hidup, tanpa emosi, ketidaktertarikan, dan mati rasa terhadap kesulitan (Sykes, 1976). Dengan kata lain, sikap apatis cenderung dipahami sebagai sikap memisahkan diri dari dunia material. atau menunjukkan ketidakpedulian total terhadap aspek kehidupan.

Filsuf-filsuf utama yang terkait dengan stoikisme termasuk Seneca, Epictetus, dan Marcus Aurelius. Konsep utama dari stoikisme meliputi, Kontrol dan Kepasrahan: Stoikisme mengajarkan bahwa kita harus fokus pada hal-hal yang bisa kita kontrol dan menerima hal-hal yang berada di luar kendali kita dengan lapang dada. Dengan cara ini, kita dapat mengurangi penderitaan yang disebabkan oleh kecemasan atau frustrasi.

Stoikisme percaya bahwa kebajikan adalah satu-satunya kebaikan sejati dan merupakan kunci kebahagiaan. Kebajikan ini meliputi kebijaksanaan, keberanian, keadilan, dan pengendalian diri. Stoikisme menekankan pentingnya berpikir rasional dan menggunakan logika untuk memahami dunia dan membuat keputusan. Dengan demikian, kita bisa menghadapi kesulitan hidup dengan lebih tenang dan bijaksana.

Stoikisme mengajarkan bahwa semua hal di dunia ini bersifat sementara dan tidak ada yang abadi. Oleh karena itu, kita harus hidup sesuai dengan alam dan menerima ketidakkekalan sebagai bagian dari kehidupan. Emosi dan Persepsi: Stoikisme mengajarkan bahwa banyak emosi yang mengganggu kita berasal dari

persepsi kita sendiri dan bukan dari peristiwa eksternal. Dengan mengubah cara kita memandang situasi, kita dapat mengurangi dampak emosionalnya. Dalam praktiknya, stoikisme mendorong individu untuk hidup secara konsisten dengan nilai-nilai ini dan mengembangkan ketenangan batin serta kebijaksanaan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Filosofi ini sering diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu menghadapi stres, membuat keputusan yang bijaksana, dan mencapai ketenangan jiwa.

Stoikisme mengajarkan pentingnya membedakan antara kebutuhan dasar dan keinginan yang lebih besar. Dengan fokus pada apa yang benar-benar diperlukan dan melepaskan keinginan yang tidak penting, kita dapat hidup dengan lebih sederhana dan damai. Para stoik sering melakukan refleksi harian untuk mengevaluasi tindakan mereka, memperbaiki kesalahan, dan memastikan bahwa mereka hidup sesuai dengan nilai-nilai mereka. Ini membantu dalam pengembangan diri dan pertumbuhan pribadi. Meditasi tentang Kematian

Stoikisme mendorong kita untuk mengingat bahwa hidup kita terbatas dan bahwa kematian adalah bagian dari kehidupan. Dengan merenungkan kematian secara berkala, kita bisa lebih menghargai waktu kita dan memfokuskan energi kita pada hal-hal yang benar-benar penting.

Stoikisme juga menekankan pentingnya memahami perspektif orang lain dan berempati terhadap mereka. Dengan mengingat bahwa semua orang mengalami kesulitan dan tantangan, kita dapat lebih mudah memaafkan dan berbuat baik kepada orang lain. Stoikisme mengajarkan bahwa kita harus menerima ketidakpastian dan perubahan sebagai bagian dari kehidupan.

Dengan memahami bahwa kita tidak bisa mengendalikan segala sesuatu, kita bisa lebih tenang dan fokus pada bagaimana kita merespons situasi. Stoikisme menekankan pentingnya mengembangkan pengendalian diri dan kedisiplinan pribadi. Dengan mengendalikan dorongan dan kebiasaan kita, kita dapat hidup dengan lebih baik dan mencapai tujuan kita dengan lebih efektif.

Dalam karyanya, Henry menunjukkan bahwa dikotomi mendasar antara “apa yang bergantung pada saya” (yaitu, jiwa saya atau alasan saya) dan “apa yang tidak bergantung pada saya” adalah dasar dari stoikisme (yaitu tubuh saya dan kematian saya, status saya, karir saya, kekayaan saya, siapa gubernur dan presiden saya). Menurut aliran stoikisme, kepuasan datang dari dalam, bukan dari sumber luar. Kenikmatan (kegembiraan) uang, makanan, anggur, seks, atau jabatan atau posisi kekuasaan yang tinggi tidak sama dengan kebahagiaan. Pertapaan atau meditasi dapat membantu seseorang memperoleh ketenangan batin yang disebutkan di atas (Manampiring, 2019).

Dari pengertian di atas, Henry Manampiring mengemukakan bahwa aliran stoikisme tidak terlalu mengedepankan pada kehidupan yang glamor, kebahagiaan yang dimaksud bukan kebahagiaan fisik atau jasad, tetapi kebahagiaan aliran stoikisme terdapat pada kebahagiaan batin, yang mana sepadan dengan konsep zuhud yang dikemukakan oleh Hamka yaitu kebahagiaan bukan terlihat dari fisik atau jasadnya tetapi pada batin, sehingga Hamka tidak terlalu memfokuskan pada pencapaian dunia, tetapi bersikap seimbang, karena kebahagiaan batin bukan di ukuran kebahagiaan fisik.

Adapun realitas kehidupan stoikisme di atas di contohkan oleh para politisi yang hidup biasa saja, kehidupan mewah yang biasa di miliknya ia tidak mencontohkan kehidupan yang glamor, hidup yang hedon tetapi ia banyak membantu untuk kemanfaatan orang banyak. Ia memiliki prinsip bahwa kebahagiaan tidak harus memiliki harta, tetapi kebahagiaan ia dapat ketika ia bersikap tenang, tidak emosi dan senang melihat orang lain bahagia.

Dari pemaparan di atas, bahwasanya Hamka menjelaskan tentang zuhud yang mana sepadan dengan konsep stoikisme menurut Henry yang mana dijelaskan bahwa Menurut Hamka, orang zuhud adalah orang yang rela kaya, rela miskin, dan rela tidak punya uang. Orang zuhud tidak menyimpan kekayaan, tidak menikmati kekayaan, atau menolak kekayaan. Dalam hal ini sama dengan stoikisme yang diungkapkan oleh Henry Manampiring dalam bukunya yaitu teras filsafat menjelaskan bahwa aliran stoikisme mengutamakan kebahagiaan itu dari

ketenangan batin. Rasa bahagia tidak diukur dari kebahagiaan fisik seperti kesenangan memiliki uang, makan, seks atau posisi jabatan yang tinggi.

Kemudian perbedaannya adalah konsep stoikisme lebih dipandang sebagai sebuah tujuan atau cita-cita, untuk memperolehnya dibutuhkan proses atau jalan. Jika seseorang sampai pada kondisi ini, ia akan memperoleh kebahagiaan. Sedangkan zuhud bukan merupakan tujuan atau kebahagiaan halnya pada konsep stoikisme, ia merupakan proses itu sendiri, suatu maqam untuk menuju kebahagiaan. Kebahagiaan akan diperoleh ketika seorang hamba berada di sisi Tuhannya. Jalan menuju hal tersebut adalah dengan mengosongkan hatinya dari kecenderungan selain-Nya.

Dengan demikian, gap antara filsafat stoikisme dan konsep zuhud dapat dilihat dari fokus, tujuan hidup, serta nilai-nilai yang mereka tekankan. Meskipun keduanya mempromosikan kebijaksanaan dan ketenangan batin, pendekatan dan akar filosofisnya berbeda secara mendasar karena berasal dari tradisi dan konteks budaya yang berbeda pula. Oleh karena itu, peneliti ingin mengkaji lebih dalam tentang persamaan dan perbedaan antara stoikisme dengan konsep zuhud menurut hamka.

Dari uraian di atas penulis dalam penelitian ini mengambil judul **“PANDANGAN ILMU TASAWUF DALAM ZUHUD MENGENAI PEMAHAMAN STOIKISME ERA MODERN”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pemahaman Zuhud dalam pandangan Ilmu Tasawuf?
2. Bagaimana pemahaman Stoikisme era modern ?
3. Bagaimana Pandangan Ilmu Tasawuf mengenai pemahaman Stoikisme era modern ?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki tujuan untuk menjawab permasalahan yang diangkat, yaitu:

1. Untuk mengetahui Konsep Zuhud dalam pemahaman Ilmu Tasawuf.
2. Untuk mengetahui Konsep pemahaman Stoikisme era modern.
3. Untuk mengetahui pandangan Ilmu Tasawuf mengenai pemahaman Stoikisme era modern.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan proses dan hasil penelitian mengenai konsep zuhud menurut pemikiran al-Ghazali dan Hamka, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoritis, Setidaknya, penelitian ini dapat memajukan pemahaman kita tentang tasawuf dan psikoterapi. Percakapan yang dikaji dalam penelitian ini adalah tentang pendapat individu yang terlibat dalam diskusi di bidang tasawuf dan psikologi kontemporer, yang melihat ide-ide zuhud dan stoikisme. Untuk mencapai hasil yang diinginkan, penelitian ini bertujuan untuk memperkaya, memperluas, memperdalam, bahkan memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang ilmu tasawuf dan psychotherapy.
2. Secara Praktis. Di harapkan untuk menjalani kehidupan di dunia dengan memahami konsep-konsep zuhud dan ketabahan bagi diri kita sendiri sehingga hidup kita lebih berserah diri dan bermakna, penelitian ini diharapkan dapat membawa informasi, pengetahuan, bahkan wawasan yang segar bagi para pembaca dan orang-orang di sekitar kita. Semangat juang dalam mencari karunia Allah SWT dan saling berbagi, yang menghasilkan keuntungan sosial, kemudian dapat digunakan sebagai titik awal untuk analisis filosofis kejadian sosial tertentu.

E. Kerangka Berpikir

Tasawuf dikonotasikan dengan Kata Shuf memiliki arti “kain yang dibuat dari bulu yaitu wol”, “bulu domba atau wol.”²³ Para sufi hanya mengenakan kain wol kasar, bukan wol halus seperti yang kita kenal sekarang. Mengenakan wol kasar adalah tanda kemiskinan dan kesederhanaan pada saat itu. Lawannya berpakaian sutra oleh pejabat pemerintah yang menikmati kehidupan mewah. Sufi tidak memakai sutra dan memilih wol kasar karena mereka hidup sederhana dan miskin tetapi memiliki jiwa yang murni dan mulia. Kain shuf ini melambangkan mereka yang hidup sederhana dan tidak peduli dengan lingkungan sekitar.

Masuk akal untuk menghubungkan Sufi atau tasawuf dengan Syuf karena keduanya memiliki hubungan atau korelasi, terutama gaya pakaian dasar yang dikenakan oleh para sufi dan kesopanan yang mereka jalani. Namun, menurut riwayat pernyataan Syuf, ia menjadi sebutan bagi kelompok yang menjunjung tinggi kebersihan batin, baik bagi para sufi maupun bagi istilah ilmunya yang dikenal dengan tasawuf. Pakaian yang menunjukkan kesederhanaan pemakainya pada awalnya menjadi pakaian yang khas dalam kehidupan sufi, khususnya untuk menghindari kesenangan dan menunjukkan kesopanan pemakainya. Kain Shuf ini sangat populer di kalangan zahid pada saat itu sehingga mereka akan memakai kain tambal lain sebagai gantinya jika tidak ada.

Menurut para ahli tasawuf, yang percaya bahwa dunia spiritual lebih dapat dipercaya daripada dunia material dan bahwa keutamaan ruh mengalahkan keutamaan tubuh, ada penekanan yang lebih besar pada spiritualitas dalam berbagai elemen agama. Menurut para ahli, segala sesuatu yang menjadi tujuan akhir atau yang kita sebut sebagai Tuhan adalah spiritual karena dunia spiritual lebih esensial dan nyata daripada dunia fisik. Mengingat fakta bahwa Tuhan adalah pemenuhan keinginan mereka dan satu-satunya yang benar-benar realistis, para sufi menegaskan bahwa Tuhan adalah satu-satunya kepada siapa mereka harus mengarahkan seluruh jiwa mereka (Kartanegara, 2006).

Para Sufi melakukan tazkiyattun Nafs, atau penyucian diri, dalam upaya mengatasi rintangan yang mungkin menghalangi mereka untuk bertemu dengan Allah. Hambatan ini dapat berupa menahan diri dari perilaku menjijikkan atau

melakukan latihan mental seperti puasa, uzlah, dan latihan mental yang mungkin sulit bagi orang lain (Kartanegara, 2006).

Tasawuf bisa diklaim berakar dalam kehidupan Zuhud. Dalam sejarah tasawuf, Hasan Basri adalah zahid pertama dan paling terkenal, dan sepanjang hidupnya, ia secara konsisten meniru karakter dan perilaku Nabi. Hasan Basri pertama kali muncul dengan ajaran khauf dan raja', menumbuhkan rasa takut dan iman kepada Tuhan. Kemudian, setelah Hasan Basri muncul, guru tambahan yang dikenal dengan qari mengadakan pertemuan umat Islam yang tertarik dengan tradisi sufi (Syukur, Tasawuf Kontekstual Solusi Problem Manusia Modern, 2005).

Tujuan akhir tasawuf adalah untuk mendekatkan seorang hamba kepada Allah, dan ilmu tasawuf yang memunculkan ritual-ritual sufi seperti tarekat. Kemudian dalam bertasawuf perlunya tahapan-tahapan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan yaitu dengan ber zuhud.

Ungkapan zuhud mengacu pada nilai-nilai Islam dan gerakan protes serta zuhud sebagai komponen tasawuf yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Konsep sufi tentang zuhud menggambarkan Tuhan sebagai penjelmaan kejujuran dan adanya kesadaran dan kontak langsung antara manusia dengan Tuhan. Oleh karena itu, Zuhud dilihat dalam konteks ini sebagai upaya untuk memperoleh ma'rifat kepada Allah SWT dan mendapatkan keuntungan di akhirat dengan menjauhkan diri dari kesenangan dan kemewahan dunia ini. Sementara zuhud adalah gerakan moral dan anti-penindasan, zuhud juga mewakili cara hidup yang harus diambil oleh setiap Muslim ketika mengamati dunia fana ini. Dunia dipandang sebagai alat untuk berdoa dan mendapatkan keridhaan Allah SWT daripada sebagai tujuan hidup seseorang (Jailani, 2006).

Syaikh Abdul Qadir Jailani memberi penjelasan tentang zuhud dengan perumpamaan seorang pencari kayu bakar. Zuhud adalah perilaku hati-hati dalam mengambil dan memanfaatkan harta dunia seperti tukang kayu bakar yang mencari kayu bakar pada siang hari, tidak seperti tukang kayu bakar yang mencari kayu pada malam hari sehingga dia mengambil kayu bakar tanpa pandang bulu. Selain berhati-hati dalam mengambil dan memanfaatkan harta dunia, Syaikh Abdul Qadir Jailani memberi penjelasan zuhud adalah sikap menjauhi kenikmatan dunia yang dapat

melalaikan orientasi diri kepada akhirat, seperti mencari harta dari jalan haram, bergaul dengan teman yang buruk perilakunya dan memendekkan angan-angan keduniaan (Jailani, 2006).

M. Amin Syukur memberikan definisi Zuhud adalah tidak tertarik terhadap sesuatu dan meninggalkannya (Syukur, Zuhud di Abad Modern, 1997). Zuhud secara terminologis berarti tidak bisa dilepaskan dari dua hal, yaitu zuhud sebagai bagian dari tasawuf dan zuhud sebagai moral (akhlak) Islam dan gerakan protes. Zuhud sebagai bagian dari tasawuf diartikan sebagai adanya kesadaran dan komunikasi langsung antara manusia dengan Tuhan sebagai perwujudan ihsan. Jadi dalam hal ini, zuhud sebagai maqam menuju tercapainya ma'rifat kepada Allah. Maka Zuhud diartikan sebagai upaya pencapaian ma'rifat kepada Allah dan mencapai keuntungan akhirat dengan cara menjauhi kenikmatan dan kemewahan dunia. Sedangkan zuhud sebagai akhlak dan gerakan protes yaitu sikap hidup yang seharusnya dilakukan oleh seorang muslim dalam menatap dunia fana ini. Dunia dipandang sebagai sarana untuk beribadah dan mencapai keridhaan Allah, bukan sebagai tujuan hidup. Merujuk dari pengertian tersebut zuhud berarti tidak merasa bangga atas kemewahan dunia yang telah ada di tangan dan tidak merasa sedih karena kehilangan kemewahan (Syukur, Zuhud di Abad Modern, 1997).

Adapun pengertian zuhud menurut imam al-Junaid adalah kekosongan hati dari sesuatu yang tidak dimiliki oleh tangan (al-Qusyairi, 1997). Sedangkan zuhud menurut Abu Yazid adalah tidak memiliki apa-apa dan tidak dimiliki oleh apa-apa (Hamka, Tasawuf : Perkembangan Dan Pemurniannya, 1993).

Hakikat zuhud adalah menyingkirkan apa-apa yang mestinya disenangi dan diinginkan oleh hati, karena ia yakin ada sesuatu yang lebih baik untuk meraih derajat yang tinggi disisi Allah. Memang zuhud bisa berarti dinginnya hati terhadap apapun yang menjadi kepentingan duniawi, akan tetapi kehidupan tidak identic dengan kemiskinan. bisa saja orang itu kaya, tapi disaat yang sama iapun seorang yang zahid.

Sesungguhnya berpaling dari kesenangan dunia merupakan suatu kebiasaan yang telah lama dijalani oleh sebagian manusia sebagai upaya untuk memperoleh kepuasan dalam beribadah, begitupula di zaman modern ini, banyak manusia yang

menganut sikap seperti orang-orang yang terdahulu, karena mereka berpendapat bahwa kebahagiaan itu tercermin dalam ketenangan hati, sedangkan ketenangan hati tak mungkin dicapai kecuali dengan membatasi keinginan-keinginan dan menjauhkan diri dari berbagai nafsu. Cara hidup yang demikian itu merupakan kezuhudan, sekalipun kebetulan ia adalah seorang jutawan atau mempunyai kedudukan, tetapi bagi seorang yang zuhud hatinya tidak lagi bertautan dengan keduniaan, tidak dilengahkan oleh kedudukan dan kemewahan. Kezuhudan (zuhud) bermakna berpalingnya hati dari kesenangan duniawi dan tidak menginginkannya (Suhrawardi, 1998).

Dalam hal ini zuhud merupakan hal yang sangat penting untuk mencapai kepada maqam yang lebih tinggi agar terbukanya hijab untuk mencapai tujuan sebagai ahli ma'rifat. Dunia merupakan tempat berlatih untuk mencapai keridhaan Tuhan sebagai bentuk pengabdian terhadap apa yang telah diberikan. Perlu dilatih sikap zuhud di dunia, karena sikap zuhud memiliki peran yang penting agar tidak terjerumus pada sifat yang tercela.

Yunus bin Maysarah menjelaskan bahwa zuhud terhadap dunia itu bukanlah mengharamkan yang halal dan menolak harta, tetapi zuhud terhadap dunia ialah engkau lebih yakin dan percaya terhadap apa yang ada di sisi Allah daripada apa yang ada padamu dan keadaan serta sikapmu tidak berubah baik sewaktu tertimpa musibah atau tidak. Zuhud terhadap dunia, apabila pemuji dan pencacimu kau anggap sama haknya terhadapmu (Faridh, 2000).

Kemudian menurut Abu Hasan As-Syadzili mengemukakan bahwa meninggalkan dunia yang berlebihan akan menimbulkan hilangnya rasa syukur, dan berlebihan dalam memanfaatkan dunia akan membawa kepada kezaliman. Manusia sebaiknya menggunakan nikmat Allah SWT dengan sebaik-baiknya sesuai petunjuk Allah dan Rasul-Nya (Mulyati, 2005).

Dari pemikiran para tokoh sufi di atas, di simpulkan bahwa hidup zuhud bukan berarti hidup miskin atau enggan bekerja, sehingga hidup melarat. Hidup zuhud harus dipahami secara benar dan mendalam. Sehingga zuhud tidak melemahkan dalam melakukan kehidupan sehari-hari.

Berbeda dengan Al-ghazali menjelaskan bahwa zuhud adalah menghilangkan hasrat dalam hati agar tidak mencintai dunia dan melupakan akhirat. Maksud dari cinta dunia adalah sibuknya seseorang secara lahir dan batin dikarenakan oleh dunia. Adapun sibuknya seseorang secara lahir ialah dengan selalu mencari-cari kesenangan dunia. Dan sibuknya seseorang aspek batin adalah mengharapkan dan membayang-bayangkan dalam hati dan jiwa. Maka demikian dapat menjadikan seseorang merasa berat untuk menunaikan ibadah (Al-Ghazali I. , 2013).

Sejalan dengan itu, Ibnu Arabi menuturkan bahwa Nabi Isa-lah sosok yang selalu mendorongnya untuk mencapai pengabdian yang baik. Isa memotivasi Ibnu Arabi untuk bersikap zuhud dan selalu menyucikan diri. Ibnu Arabi meninggalkan seluruh kekayaan dan memilih menjadi orang miskin yang tidak memiliki apa-apa selain pengabdiannya kepada Allah. pada saat itulah ia mulai mencicipi manisnya pengabdian murni kepada Allah tanpa terikat dengan apa pun di dunia.

Ide-ide Hamka tentang Zuhud antara lain rela miskin atau kaya, hidup bebas dari kendali materialistis, dan meyakini bahwa memiliki uang tidak menutup kemungkinan seseorang memiliki hubungan dekat dengan Tuhan. Konsep Hamka didasarkan pada gagasan semangat Islam, yang berpandangan bahwa Islam adalah iman dengan semangat juang yang kuat dalam menghadapi realitas kehidupan dan juga dibangun di atas kebajikan seperti kebajikan diri sendiri, harta benda, lingkungan, dan yang lain.

Hamka menggaris bawahi konsep Abu Yazid al-Bustamai tentang zuhud yaitu tidak memiliki apa-apa (Hamka, Tasawuf: Perkembangan Dan Pemurniannya, 1993). Hamka mengklaim bahwa individu zuhud bukanlah mereka yang tidak menghargai kekayaan, tidak menyukai kekayaan, atau menolak kekayaan. Sebaliknya, ia mengklaim bahwa individu zuhud adalah mereka yang terbuka untuk semua bentuk kekayaan selama itu tidak menyebabkan seseorang melupakan Tuhan atau melalaikan tugasnya. Orang zuhud adalah seseorang yang tidak terpengaruh oleh kekayaan meskipun memilikinya; orang zuhud tidak selalu orang yang kekurangan harta. Siapapun bisa menjadi orang zuhud dan menjadi sufi tanpa memperhatikan realitas kekayaan (Hamka, Tasawuf Modern, 2015).

Menyerah pada takdir dan menghindari kenyataan hidup bukanlah solusi yang tepat untuk mendekati Tuhan, melainkan menunjukkan kelemahan diri dan kekalahan dalam perjuangan hidup yang pada dasarnya sama, yaitu menuju Tuhan.

Menurut Hamka Zuhud, bukanlah kelemahan dan kemalasan, Semangat Islam, melainkan semangat berjuang dan berkorban. Ada banyak hal yang dapat dilakukan dengan harta milik seseorang, dan manusia dapat menggunakan kebajikan tertentu sebagai sumber pemberian amal. Dengan konsep dasar zuhud sebagaimana yang dikatakan oleh Sayyidina 'Ali : "*Dasar zuhud ialah tidak terlalu gembira memperoleh untung dan tidak cemas ketika rugi*" (Hamka, Tasawuf Modern, 2015).

Zuhud dapat diartikan dengan kebahagiaan batin yang memberikan ketenangan untuk kehidupan, selain zuhud, konsep stoikisme juga memberikan kebahagiaan. kebahagiaan dan ketenteraman hidup dapat terwujud jika kita terhindar dari emosi negatif, dan hal tersebut bisa dihindari ketika kita "hidup selaras dengan alam". "Hidup selaras dengan alam" artinya kita sebagai manusia harus menggunakan nalar dalam menjalani kehidupan

Sejak didirikan pada abad ketiga SM, atau kira-kira 500 tahun yang lalu, stoikisme telah berkembang menjadi gerakan filosofis. Filsafat stoikisme adalah sintesis dari berbagai aliran filsafat sebelumnya. Akar fisik dan materialis Heraclitus, serta tradisi dialektika Magarian dan Aristotelian, berdampak pada etikanya, yang dibangun di atas tradisi Socrates (Hadot, 1998).

stoikisme adalah pendekatan filsafat yang di jelaskan Socrates bahwa menggabungkan filsafat teoretis dengan filsafat praktis atau gaya hidup filosofis. Menurut stoikisme, filsafat bukan hanya teori tetapi juga cara hidup. Menurut Epictetus, perilaku seseorang, bukan apa yang mereka katakan, adalah tanda terbaik dari keyakinan filosofis mereka (Shadiq, 2019).

Salah satu tokoh stoikisme, Marcus Aurelius sebagai seorang kaisar Roma yang menjadi kaisar terbesar di dunia waktu itu mengenai pribadi stoikisme adalah selalu mempersiapkan diri dari hal-hal buruk yang bisa terjadi (*Do The Best, Prepare For The Worst*). Menyiapkan diri bisa dengan banyak hal, salah satunya

adalah dari mindset. Ketika membayangi mengenai hal-hal buruk maka kita akan cenderung melakukan hal yang bisa membuat kita terhindar dari hal buruk tersebut.

Selain itu, sisi positif dari stoikisme adalah jika kita bisa meraih apa yang kita cita-citakan maka akan ada apresiasi yang besar karena hasil yang dihasilkan lebih tinggi daripada ekspektasi yang dibayangkan sebelumnya. Namun sebaliknya, jika yang terjadi adalah hal buruk maka kekecewaan yang terjadi tidak terlalu besar karena mindset sudah terbangun lebih awal bahwa hal buruk itu akan terjadi.

Kedua, selalu ingat bahwa ada hal yang di bawah kontrol kita dan ada juga yang tidak. Untuk memperkuat pemikiran dari Marcus Aurelius, Epictetus juga turut memberikan kontribusi mengenai stoikisme, menurutnya “Tugas utama di hidup adalah membuat tahu dan memisahkan hal yang bersifat eksternal. Dari sini, kita bisa tau dan paham dengan hal yang bisa dikontrol dan hal yang tidak bisa dikontrol”.

Menurut Haidar Bagir stoikisme adalah pandangan mendalam tentang kehidupan dengan memperhatikan emosi-emosi manusia, bukan filsafat spekulatif dan sistematis. Ia berupa mengajar manusia agar memiliki kedamaian jiwa dengan menyelenggarakan kebijakan-kebijakan. stoikisme cenderung bersifat moralis (Bagir, 2005).

Marcus Aurelius mengemukakan dalam bukunya meditasi yang diterjemahkan oleh Nisa menyatakan bahwa “kenyamanan pikiran akan kau dapat dari tidak melihat apa yang tetanggamu katakan atau lakukan atas pikiran, tetapi hanya melihat tindakanmu sendiri, menjadikannya adil, terhormat, terilhami oleh kebaikan. Jadi jangan melihat pada karakter hitam di kedua sisi, tetapi berlarilah tepat sesuai garis lurus atau tidak menyimpang” (Aurelius, 2020).

Dari pemikiran tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa konsep stoikisme merupakan konsep kebahagiaan batin yang memiliki peran penting dari segi filsafat, kebahagiaan akan tercapai jika kondisi emosi bisa terkendalikan, selain itu konsep stoikisme memberikan ketenangan batin yang mana menjadikan hidup lebih nyaman, dan tentram dengan cara apatheia, yaitu ketika kita menjauhkan dari *perverted reason* (definisi untuk emosi negatif).

Dalam hal menjalani kehidupan yang baik, stoikisme adalah salah satu aliran filosofis yang dipandang sangat berpengaruh dan sederhana untuk diterapkan oleh siapa saja (Somawati, 2021). stoikisme menekankan kebajikan dan berkonsentrasi pada apa yang berada di bawah kendali individu karena ini adalah hal-hal yang akan membuat individu bahagia (Somawati, 2021).

Selain itu, Henry Manampiring, yang berjasa menyebarkan filsafat stoikisme di Indonesia, menguraikan tujuan filsafat dalam bukunya. Tujuan tersebut adalah (Manampiring, 2019):

1. Hidup dengan keberadaan yang tenang dan hidup tanpa emosi negatif (seperti kesedihan, kemarahan, kecemburuan, kecurigaan, dan lain-lain). Satu-satunya cara untuk mencapai kedamaian ini adalah dengan berkonsentrasi pada keadaan kita yang dapat dikendalikan.
2. Kebajikan diasah oleh kehidupan. Menurut stoikisme, ada empat kebajikan utama, yaitu:
 - a. Kapasitas untuk pengambilan keputusan yang bijaksana dalam situasi apa pun.
 - b. Keadilan adalah perlakuan yang adil dan jujur terhadap orang lain.
 - c. Keberanian yaitu kemampuan untuk bertindak secara terhormat dan berani berpegang pada standar moral.
 - d. Pengendalian diri, kesopanan, kesopanan, dan disiplin adalah semua komponen pengendalian diri (melebihi nafsu dan emosi)

Dapat dipadukan bahwa konsep zuhud dan stoikisme dalam hal ini memiliki persamaan, bahwasanya sikap zuhud menurut Hamka dapat menghasilkan kebahagiaan batin, yang mana tidak memfokuskan pada dunia yang bersifat jasad, dan tidak acuh terhadap dunia yang mana dunia hanya bersifat sementara dan sebagai tempat untuk kebaikan. Selain itu Filsafat stoikisme menurut Henry Manampiring dapat menghasilkan kebajikan dalam kehidupan yang salah satunya dapat menahan diri dalam hal duniawi, seperti disiplin, kesederhanaan, kepantasan dan kontrol diri atas nafsu dan emosi. Tujuan akhir dari kedua teori di atas yaitu mengutamakan kebahagiaan dan ketenangan batin.

Dengan demikian, konsep zuhud dan stoikisme memberikan peranan penting untuk menciptakan kehidupan yang bahagia, tenang dan tentram. Konsep zuhud menjadikan hidup lebih dekat dengan Tuhan dan merasa nyaman akan kehidupan, sedangkan konsep stoikisme memberikan kunci kebahagiaan manakala kita terhindarkan dari nafsu-nafsu tidak jelas, kecanduan pada sesuatu, rasa kesal yang berlebihan dan di rangkum dalam empat jenis emosi negatif, iri hati, takut, rasa sesal atau pahit dan rasa senang.

Akan tetapi disamping itu, terdapat pula sisi-sisi perbedaan antara konsep zuhud dan stoikisme modern. Stoikisme, berasal dari Yunani kuno dan menekankan pada pencapaian kebijaksanaan dan ketenangan batin melalui pengendalian emosi dan penerimaan terhadap takdir. Stoikisme mengajarkan bahwa seseorang harus hidup sesuai dengan alam semesta dan mengendalikan respons terhadap segala hal yang terjadi.

Sementara Konsep zuhud berasal dari tradisi Islam dan lebih menekankan pada kesederhanaan, penolakan terhadap keserakahan, dan pengabdian yang tulus kepada Allah. Zuhud mengajarkan pentingnya melepaskan diri dari keduniaan dan memfokuskan diri pada pencarian spiritualitas serta ketaatan kepada Allah.

Fokus stoikisme pada pengendalian diri dan ketenangan batin sering kali melalui refleksi dan pemahaman mendalam akan alam semesta. Stoikisme mengajarkan bahwa penerimaan dan pemahaman akan takdir membawa kedamaian batin.

Sementara konsep zuhud menekankan penolakan terhadap keinginan duniawi dan pengejaran materi. Para zuhud berupaya untuk hidup sederhana, menghindari keserakahan, dan fokus pada pengabdian spiritual.

Filsafat stoikisme menekankan pada nilai-nilai seperti kebijaksanaan, keadilan, dan ketenangan batin. Stoikisme mengajarkan bahwa manusia harus hidup sesuai dengan alam semesta dan melakukan kewajibannya dengan penuh tanggung jawab. Tetapi konsep zuhud menekankan pada nilai-nilai seperti ketakwaan kepada Allah, kesederhanaan, dan pembebasan diri dari ikatan dunia. Zuhud mengajarkan bahwa kehidupan ini sementara, dan fokus utama haruslah mencari keridhaan Allah.

F. Penelitian Terdahulu

Dalam tinjauan pustaka ini penulis akan memaparkan penelitian-penelitian terdahulu yang berhubungan dengan masalah yang akan diteliti:

1. Skripsi yang berjudul “Zuhud dalam Pandangan masyarakat perkotaan (studi terhadap jamaah pengajian Ihya’ Ulumuddin di Masjid Istiqlal Jakarta)” yang ditulis oleh Andi Nuraliah Takwa (2019) UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Skripsi ini fokus terhadap pemahaman dan pandangan jamaah pengajian Ihya Ulumuddin terhadap zuhud, dan keterikatannya dengan harta yang mana dijelaskan bahwa zuhud merupakan pola hidup sederhana dan tidak berlebihan, serta terikatnya harta merupakan kesadaran terhadap hak orang lain yang harus diberikan. Perbedaan dengan penelitian sekarang adalah lebih berfokus pada zuhud di pandang dari dua tokoh yaitu al-Ghazali dan Hamka.
2. Skripsi yang berjudul “kebahagiaan dalam perspektif tasawuf (analisis Perbandingan Antara Al-Ghazali dan Hamka)” yang dituliskan oleh Nelly Melia, IAIN Bengkulu. Skripsi ini menjelaskan bagaimana konsep kebahagiaan dalam tasawuf baik menurut perspektif Imam Al-Ghazali ataupun Buya Hamka. perbedaan dalam penelitian yang sekarang adalah penelitian ini membahas tentang konsep zuhud perspektif al-Ghazali dan Hamka, meskipun sama membahas mengenai perbandingan perspektif antara al-Ghazali dan Hamka tetapi objek dalam penelitiannya berbeda.
3. Skripsi yang berjudul “Sikap Asketis Dalam Filsafat Stoisisme dan Tasawuf (Studi Komparatif Konsep Apatheia Dengan Zuhud)” yang ditulis oleh Amin Ja’fat Shadiq, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2019. Skripsi ini menjelaskan bahwa asketis yang diajarkan dalam konsep zuhud maupun apatheia yaitu melatih disiplin jiwa untuk menumbuhkan ketenangan batin dan mencapai kebahagiaan. Kebahagiaan menurut keduanya tidak bergantung pada sesuatu yang eksternal, namun terdapat dalam pengendalian hasrat manusia. Persamaannya adalah sama-sama membahas konsep zuhud, adapun perbedaannya adalah penelitian sekarang adalah penelitian konsep zuhud dengan komparasi tentang stoikisme.

4. Jurnal Riset Agama yang berjudul Haikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara AlQur'an dan Filsafat Stoikisme. yang ditulis oleh Taufik Rahman, Lola Pertiwi, dan Ariyandi Batu Bara (2022). Penelitian ini menelaah mengenai kesamaan antara konsep kebahagiaan dalam filsafat stoisisme dan konsep kebahagiaan dalam alQur'an. Penelitian ini menyimpulkan bahwa al-Qur'an dan filsafat stoisisme bukanlah dua hal yang bertentangan. Konsep amor fati (mencintai takdir) dalam filsafat stoisisme dan pengendalian emosi sama halnya dengan konsep syukur dan sabar dalam terminologi al-Qur'an.
5. Jurnal Riset Agama yang berjudul "Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring". Penelitian yang dilakukan oleh Dinella Irawati Fajirn, Hasan Mud'is dan Yulianti (2022). Penelitian ini membahas mengenai konsep pengendalian diri dalam perspektif psikologi sufi dan filsafat stoisisme yang mampu menjawab masalah-masalah kehidupan saat ini dalam meraih kebahagiaan. Hasil dari penelitian ini adalah penjelasan mengenai pengendalian diri dalam pandangan Robert Frager, pengendalian diri dalam filsafat stoisisme, dan perbandingan konsep pengendalian diri dari kedua pandangan tersebut. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa dalam filsafat stoisisme dan psikologi sufi sepakat bahwa pengendalian diri yang paling dasar adalah mengendalikan persepsi, sehingga seseorang dapat meraih hidup yang damai dan tentram. Persatuan dengan Tuhan adalah tujuan utama hadirnya pengendalian diri pada psikologi sufi untuk mendapatkan kehidupan yang dilingkupi rasa tentera. Sedangkan dari sisi filsafat stoisisme menekankan agar manusia bisa membedakan hal-hal yang dapat ia kendalikan ataupun yang tidak dapat ia kendalikan. Perbedaan dalam penelitian yang sekarang adalah penelitian ini membahas tentang konsep zuhud perspektif al-Ghazali dan Hamka, meskipun sama membahas mengenai perbandingan perspektif antara al-Ghazali dan Hamka tetapi objek dalam penelitiannya berbeda.

G. Sistematika Penulisan

Skripsi ini akan mengkaji dan membahas terkait pandangan ilmu tasawuf zuhud mengenai pemahaman stoikisme era modern dalam buku Henry Manampiring ke dalam bab-bab yang masing-masing bab akan diperinci dalam sub-sub secara sistematis dan saling berkaitan antara bab satu dengan bab yang lainnya.

Secara keseluruhan, skripsi ini terdiri dari lima bab, adapun kelima bab tersebut adalah sebagai berikut:

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

Bab kedua, dalam bab ini akan dibahas konsep zuhud yaitu berisikan pengertian zuhud, esensi zuhud, klasifikasi zuhud. Kemudian dibahas juga konsep filsafat stoikisme.

Bab ketiga, bab ini berisi pembahasan tentang metodologi penelitian yang di dalamnya meliputi jenis penelitian dan sumber penelitian, teknik pengumpulan data serta teknik analisis data. Dari bab ketiga ini merupakan penjelasan tentang metodologi penelitian dalam sebuah penelitian agar terarah dengan jelas dan mudah.

Bab ke empat, berisi hasil analisis dan pembahasan penelitian yang di dalamnya meliputi tentang penerapan zuhud di kehidupan sehari-hari, penerapan konsep stoikisme dalam kehidupan saat ini, pandangan zuhud mengenai penerapan konsep stoikisme di era sekarang, serta perbandingan kedua konsep tersebut pada penerapan di kehidupan modern sekarang.

Bab ke lima, berisi penutup yang di dalamnya meliputi kesimpulan, dari seluruh pembahasan yang telah di paparkan sebelumnya, serta jawaban atas permasalahan yang diteliti. Kemudian saran dari penulis kepada pembaca agar mendapat arahan dan masukan yang bermanfaat.