

**HERMENEUTIKA HUMANISTIK AL QUR'AN: STOIKISME  
DALAM TAFSIR EMPATIK DAN KONTEKSTUAL**

**Fatimah**

Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

[fatimaharifin012@gmail.com](mailto:fatimaharifin012@gmail.com)

**Sajidan Insi**

Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

[sajidaninsi.rgt18@gmail.com](mailto:sajidaninsi.rgt18@gmail.com)

**Khairunnas Jamal**

Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

[khairunnas.jamal@uin-suska.ac.id](mailto:khairunnas.jamal@uin-suska.ac.id)

**Lukmanul Hakim**

Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

[man89th@uin-suska.ac.id](mailto:man89th@uin-suska.ac.id)

**Mochammad Novendri S**

Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

[mochammadnovendrispt@gmail.com](mailto:mochammadnovendrispt@gmail.com)

**Abstrak**

*Penelitian ini mengkaji relevansi konsep qada dan qadar serta ajaran kesabaran dalam Al-Qur'an sebagai respons terhadap tantangan psikologis kontemporer, melalui lensa hermeneutika humanistik. Pendekatan ini menekankan pemahaman kontekstual dan subjektivitas teks keagamaan. Dengan menganalisis ayat-ayat dalam Al-Qur'an, studi ini berargumen bahwa Al-Qur'an menawarkan kerangka kerja komprehensif bagi individu untuk mengelola stres dan meningkatkan ketahanan mental. Analisis menyoroti keselarasan konsep dikotomi kendali pada filsafat stoikisme dalam Islam dalam al-Qur'an (QS al-Ra'd: 11), di mana manusia didorong berikhtiar atas hal yang terkendali, sembari bertawakal pada hasil di luar kendali. Ajaran kesabaran dalam Al-Qur'an (QS al-Baqarah: 155-156) digali sebagai strategi mengelola emosi negatif, sejalan dengan prinsip Stoik "hidup bebas dari emosi negatif". Hasil penelitian menunjukkan tafsir Qur'ani yang humanistik dan kontekstual memperkaya pemahaman ayat suci dan menawarkan solusi praktis spiritual bagi individu menghadapi tekanan hidup. Studi ini menegaskan Al-Qur'an, melalui interpretasi empatik, dapat menjadi panduan relevan membangun ketahanan batin dan mencapai kesejahteraan psikologis.*

*Kata kunci: Hermeneutika Humanistik, Al-Qur'an, Qada dan Qadar, Kesabaran, Psikologis*

**Abstract**

*This study examines the relevance of the concepts of qada and qadar, as well as the teaching of patience in the Quran, as a response to contemporary psychological challenges, through a humanistic hermeneutical lens. This approach emphasizes the contextual understanding and subjectivity of religious texts. By analyzing verses in the Quran, this study argues that the Quran offers a comprehensive framework for individuals to manage stress and increase mental resilience. The analysis highlights the alignment of the concept of the dichotomy of control with Islamic Stoic philosophy in the Quran (Quran 1:11), where humans are encouraged to strive for things that are under control, while relying on outcomes beyond their control. The teaching of*

*patience in the Quran (Quran 1:155-156) is explored as a strategy for managing negative emotions, in line with the Stoic principle of "living free from negative emotions." The results show that a humanistic and contextual interpretation of the Quran enriches the understanding of the holy verses and offers practical spiritual solutions for individuals facing life's pressures. This study confirms that the Qur'an, through empathetic interpretation, can serve as a relevant guide for building inner resilience and achieving psychological well-being.*

*Keywords: Humanistic Hermeneutics, Qur'an, Qada and Qadar, Patience, Psychology*



© Author(s) 2025

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

## PENDAHULUAN

Hermeneutika humanistik adalah pendekatan interpretatif yang menekankan pemahaman kontekstual dan subjektivitas dalam memahami teks atau fenomena manusia. Dalam pandangan Islam, hermeneutika humanistik memiliki relevansi yang penting dalam memahami teks-teks keagamaan, seperti Al-Quran dan hadis.

Menurut pandangan Islam, hermeneutika humanistik menekankan pentingnya memahami konteks sosial, budaya, dan sejarah dalam memahami teks keagamaan. Hermeneutika humanistik juga mengakui peran subjektivitas individu dalam proses interpretasi, di mana pemahaman seseorang dipengaruhi oleh latar belakang, pengalaman, dan nilai-nilai pribadi.

Masalah yang terjadi saat ini ialah merasa tertekan dalam menjalankan tugas pekerjaan dan tuntutan yang cukup tinggi. Bahkan, dalam beberapa kasus hak ini dapat menyebabkan adanya stress, yang nantinya akan berakibat dengan kesehatan dan produktivitas. Pada tahun 2023, riset oleh perusahaan Gallup yang menemukan bahwa tingkat stress kerja terus meningkat setiap tahunnya. Dari sekitar 122 ribu pekerja di dunia, tingkat stress akibat kerja di dunia mencapai 44% pada tahun 2022. Sementara itu tingkat stress pekerja di Indonesia pada tahun 2022 mencapai 21%. Sedangkan berdasarkan hasil kuesioner *The Workplace Stres Scale* yang disebarkan kepada karyawan di tahun 2024 didapatkan hasil bahwa mayoritas karyawan (36,7%) tidak mengalami stress kerja, 30% mengalami stress ringan, 28,3% mengalami stress sedang dan 3% mengalami stress berat.<sup>1</sup>

Maka ajaran Stoikisme dapat membantu mengurangi stres di tempat kerja dengan mengajarkan bagaimana mengendalikan emosi, fokus pada hal-hal yang bisa kita kendalikan, dan menerima kenyataan yang tidak bisa diubah. Dengan memahami prinsip-prinsip stoikisme, kita dapat lebih tenang dan tangguh dalam menghadapi tantangan kerja.

---

<sup>1</sup> Adhella Maharani, Ulya Qoulan Karima, Nayla Kamilia Fithri, Afif Amir Marullah, Dampak Faktor dan Pekerjaan terhadap stress kerja di perusahaan makanan dan minuman, *Health safety and Environment Journal* 3(1), (2024), hlm. 32-33

Stoikisme sebagai salah satu aliran filsafat yang berkembang di Yunani Kuno, dibangun oleh Zeno dari Citium di abad ke-3 SM. Stoikisme mengajarkan bahwa manusia harus hidup selaras dengan alam dan mengendalikan emosinya untuk mencapai ketenangan batin. Ajaran Stoikisme berfokus pada empat kebajikan utama: kebijaksanaan, keberanian, pengendalian diri, dan keadilan. Nilai-nilai ini memainkan peran penting dalam kehidupan moral Stoik dan seringkali digunakan sebagai panduan dalam menghadapi cobaan hidup.<sup>2</sup>

Seiring berkembangnya studi interpretasi filosofis, hermeneutika muncul sebagai pendekatan metodologis untuk memahami teks dan makna dengan memperhatikan latar historis, sosial, dan psikologis.<sup>3</sup> Hermeneutika humanistik, secara khusus, mendorong penafsiran yang berakar pada empati terhadap pengalaman manusia, tidak semata-mata pada aspek struktural atau tekstual. Melalui pendekatan ini, pemikiran filsafat dibaca dengan mempertimbangkan keutuhan pengalaman manusiawi yang melatar belakangnya.

Menerapkan hermeneutika humanistik terhadap Stoikisme berarti berusaha memahami ajaran-ajarannya bukan secara kaku atau tekstual semata, melainkan dengan menghidupkannya melalui tafsir yang empatik dan kontekstual. Dengan cara ini, Stoikisme dapat dipandang bukan hanya sebagai serangkaian prinsip rasional yang mengabaikan emosi manusia, melainkan sebagai suatu respons eksistensial terhadap tantangan hidup yang sangat nyata dan manusiawi pada zamannya. Tafsir ini memungkinkan Stoikisme berbicara secara relevan kepada manusia masa kini, yang juga bergulat dengan ketidakpastian, penderitaan, stress yang dialami dan kebutuhan untuk membangun ketahanan batin.

Oleh karena itu, kajian ini bertujuan untuk mengeksplorasi Stoikisme melalui pendekatan hermeneutika humanistik, dengan fokus pada bagaimana tafsir empatik dan kontekstual dapat menjadi jawaban bagi orang-orang yang membutuhkan solusi bagi sres yang dialaminya serta memperkaya pemahaman terhadap nilai-nilai Stoik serta relevansinya dalam kehidupan kontemporer.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan studi *kualitatif filosofis* dengan pendekatan hermeneutika humanistik. Tujuan pendekatan ini adalah menafsirkan ajaran Stoikisme secara empatik dan kontekstual, dengan mempertimbangkan nilai-nilai kemanusiaan serta latar sosial-historis kelahiran pemikiran tersebut. Data dikumpulkan melalui kajian kepustakaan yang bersumber dari teks primer

---

<sup>2</sup> Hilalludin Hilalludin, Haris Januardi, and Jumadi Jumadi, "Eksplorasi Nilai Nilai Stoikisme Dalam Sudut Pandang Islam" 1, no. 2 (2024): hlm. 77–83.

<sup>3</sup> Pierre Hadot, *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius*, diterjemahkan oleh Michael Chase (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1998): hlm. 83–85.

seperti *Meditations* (Marcus Aurelius) dan *Discourses* (Epictetus) serta literatur sekunder yang membahas Stoikisme dan hermeneutika, khususnya pemikiran Hans-Georg Gadamer.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pengertian Hermeneutika

Secara etimologis kata hermeneutika (*hermeneutic*) berasal dari bahasa Yunani dari kata kerja *hermeneuein* yang berarti menjelaskan, menerjemahkan dan mengekspresikan.<sup>4</sup> Kata bendanya *hermeneia*, artinya tafsiran. Dalam tradisi Yunani kuno kata *hermeneuein* dan *hermeneia* dipakai dalam tiga makna, yaitu (1) "Mengatakan", *to say* (2) "Menjelaskan" *to explain* dan (3) "menterjemahkan", *to translate*. Tiga makna inilah yang dalam kata Inggris diekspresikan dalam kata: *to interpret*. Interpretasi dengan demikian menunjuk pada tiga hal pokok: pengucapan lisan (*an oral recitation*), penjelasan yang masuk akal (*a reasonable explanation*) dan terjemahan dari bahasa lain (*a reation from another language*).<sup>5</sup>

Secara historis kata hermeneutika merujuk pada nama Hermes, tokoh seorang utusan Tuhan dalam mitologi Yunani yang bertugas menjadi perantara antara dewa Zeus dan manusia. Ia bertugas menjelaskan kepada manusia perintah-perintah tuhan mereka. Dengan kata lain ia bertugas untuk menjembatani antara dunia langit (*divine*) dengan dunia manusia.

Ketika harus menyampaikan pesan Zeus untuk manusia. Yaitu bagaimana menjelaskan bahasa Zeus yang menggunakan "bahasa langit" agar bisa dimengerti oleh manusia yang menggunakan "bahasa bumi". Akhirnya dengan segala kepintaran dan kebijaksanaannya, Hermes menafsirkan dan menerjemahkan bahasa Zeus ke dalam bahasa manusia sehingga menjelma menjadi sebuah teks suci. Kata teks berasal dari bahasa Latin yang berarti produk tenunan atau pintalan. Dalam hal ini yang dipintal oleh Hermes adalah gagasan dan kata-kata Zeus agar hasilnya menjadi sebuah narasi dalam bahasa manusia yang bisa dipahami.<sup>6</sup>

Dalam tradisi filsafat perenial terdapat dugaan kuat bahwa figur Hermes tak lain adalah Nabi Idris yang disebutkan dalam al-Quran. Pendapat ini diakui oleh Hossein Nasr sendiri bahkan oleh sebagian ulama dan mufassir lainnya.<sup>7</sup> Di kalangan pesantren pekerjaan nabi Idris dikenal sebagai tukang tenun atau pemintal. Jika profesi Nabi Idris sebagai tukang tenun atau pemintal tersebut kita kaitkan dengan mitologi Yunani tentang dewa Hermas di atas, maka di antara keduanya

---

<sup>4</sup> E. Sumaryono, *Hermeneutika Sebuah Metode Filsafat*, (Yogyakarta: Kanisius, 1993), h.23, lihat pula E.A. Andrews, *A. Latin Dictionary*, Founded on Andrews edition of Freunds Latin Dictionary, Oxford, Clarendon Press, 1980, hlm. 849.

<sup>5</sup> Joko Siswanto, *Sistem-Sistem Metafisika Barat dan Aristoteles sampai Derrida*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998), hlm. 172-173.

<sup>6</sup> Komaruddin Hidayat, *Tragedi Raja Midas Moralitas Agama dan Krisis Modernisme*, (Jakarta: Paramadina, 1998), hlm.117.

<sup>7</sup> Sayyed Hossein Nasr, *Knowledge and Sacred*, (State University Press, 1989), hlm. 71

terdapat korelasi positif. Yaitu memintal atau merangkai dalam artian memintal atau merangkai kata dan makna yang berasal dari Tuhan agar nantinya pas dan mudah dipahami oleh manusia. Sementara itu, kata kerja “memintal” padanannya dalam bahasa Latin adalah *tegere*, sedangkan produknya disebut *textus* atau *texs*.<sup>8</sup>

Demikianlah, sejak awalnya hermeneutika telah berurusan dengan persoalan bagaimana menjelaskan bahasa, lisan maupun tulisan, yang tidak jelas, kabur, atau kontradiksi sehingga dengan amat mudah dimengerti dan tidak menimbulkan keraguan, kebimbangan dan kesalah tafsiran bagi pendengar atau pembacanya. Kemudian dalam perkembangan selanjutnya, hermeneutika menjadi sebuah disiplin filsafat yang memusatkan bidang kajiannya pada persoalan “*understanding of understanding* (pemahaman pemahaman) terhadap sebuah teks, terutama teks Kitab Suci, yang datang dari kurun waktu, tempat, serta situasi sosial yang asing atau berbeda dengan pembacanya.<sup>9</sup>

Apabila kita merujuk perspektif Gadamer tentang Hermeneutika maka kita tak bisa lepas dari bukunya yang berjudul *Truth and Methode* (Kebenaran dan Metode), namun Gadamer tidak bermaksud menjadikan hermeneutika sebagai metode. Bagi Gadamer hermeneutika bukan hanya menyangkut persoalan metodologi penafsiran, melainkan penafsiran yang bersifat ontologi, yaitu bahwa *understanding* itu sendiri merupakan *the way of being* dari manusia. Jadi baginya lebih merupakan usaha memahami dan menginterpretasi sebuah teks, baik teks keagamaan maupun lainnya seperti seni dan sejarah.<sup>10</sup>

Gadamer mengawali dalam bukunya tersebut dengan menganalisis seni secara hermeneutis. Ia memperlihatkan bahwa perkembangan dalam ilmu pengetahuan alam mengakibatkan perubahan dalam penilaian manusia terhadap bentuk-bentuk pengenalan yang lainnya, misalnya pengalaman estetis. Ilmu pengetahuan mulai memenopoli pengenalan objektif, sehingga pengalaman terhadap karya-karya seni diinterpretasikan sebagai subjek belaka. Menurut Gadamer pengalaman seni benar-benar mengungkapkan kebenaran kepada kita dan membuat kita menjadi mengerti. Oleh karena itu kesenian pun termasuk wilayah hermeneutika.<sup>11</sup>

### **Hermeneutika Humanistik Untuk Melihat Dimensi Empatik Dan Eksistensial Dalam Ajaran Stoikisme**

Pendekatan hermeneutika humanistik menuntut kita untuk tidak hanya membaca teks sebagai kumpulan ajaran filosofis yang netral dan universal, melainkan sebagai ekspresi eksistensial dari pengalaman manusia konkret dalam konteks sejarah dan budayanya. Dalam hal ini, Stoikisme yang lahir di tengah pergolakan sosial-politik Yunani dan Romawi Kuno harus dipahami sebagai

---

<sup>8</sup> Komaruddin Hidayat, *Memahami Bahasa Agama Sebuah Kajian Hermeneutika*, (Jakarta: Paramadina, 1996), hlm. 126.

<sup>9</sup> Komaruddin Hidayat, *Arkoun dan Tradisi Hermeneutika, dalam “Tradisi Komedereenan dan Modernisme”*, penyunting Dr. Johan Hendrik Meuleman, (Yogyakarta: LKiS, 1994), hlm. 24-25.

<sup>10</sup> E. Sumaryono, *Hermeneutika Sebuah Metode Filsafat*. hlm. 63.

<sup>11</sup> K. Bertens, *Filsafat Barat Abad XX Inggris-Jerman*, (Jakarta: Gramedia, 1983), hlm. 226

respons terhadap situasi krisis dan pencarian makna dalam penderitaan hidup. Ajaran-ajaran Marcus Aurelius, Epictetus, dan Seneca merupakan hasil kontemplasi mendalam atas pengalaman hidup yang sering kali tragis dan tak terhindarkan.<sup>12</sup>

Marcus Aurelius, misalnya, tidak hanya berbicara soal idealisme moral, tetapi merefleksikan kegelisahan sebagai kaisar yang dipaksa membuat keputusan-keputusan sulit dalam kondisi perang, kehilangan, dan wabah. *Meditations* bukanlah risalah teoretis, melainkan jurnal spiritual seorang manusia yang berusaha hidup bijak dalam kekuasaan dan keterasingan. Dengan pendekatan empatik, kita memahami bahwa ajaran Marcus bukanlah ajaran dingin rasionalitas, melainkan pernyataan iman terhadap kebajikan di tengah absurditas dunia.

Marcus Aurelius dalam *Meditations* menulis bukan sebagai filsuf yang berbicara pada khalayak, melainkan sebagai pribadi yang sedang menasihati dirinya sendiri di tengah krisis batin dan kekuasaan.<sup>13</sup> Pendekatan empatik memandang teks ini sebagai pergulatan manusiawi dalam menghadapi takdir, bukan sebagai pernyataan kering tentang rasionalitas. Epictetus, dalam *Discourses*, menunjukkan bahwa meskipun berasal dari latar belakang budak, ia mampu merumuskan etika kebebasan batin, yaitu kemampuan untuk mengendalikan respons terhadap kondisi eksternal.<sup>14</sup> Dalam pendekatan hermeneutik, hal ini mencerminkan bahwa kemanusiaan bukan ditentukan oleh kondisi lahiriah, tetapi oleh kualitas reflektif dan kesadaran moralnya.

Hans-Georg Gadamer dalam *Truth and Method* menekankan pentingnya *Horizontverschmelzung* (fusion of horizons), yaitu perjumpaan antara cakrawala makna pembaca dan teks. Dalam pendekatan ini, memahami Stoikisme bukan berarti menghidupkan kembali masa lalu secara literal, melainkan membangun jembatan makna antara pengalaman masa lalu dan kebutuhan manusia masa kini.<sup>15</sup>

Hermeneutika humanistik menghindari jebakan historisisme yang kaku, maupun relativisme yang liar. Ia berdiri di antara keduanya, dengan membangun dialog terbuka antara teks, konteks, dan pengalaman eksistensial pembaca. Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya menghidupkan kembali Stoikisme sebagai doktrin, tetapi juga menjadikannya sebagai proses pemaknaan yang aktif dan transformatif.

Pendekatan hermeneutika humanistik ini juga sejalan dengan proyek emansipatoris dalam filsafat kontemporer, yang tidak ingin menutup teks dalam dogma, tetapi membukanya sebagai

---

<sup>12</sup> Pierre Hadot, *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius*, trans. Michael Chase (Cambridge: Harvard University Press, 1998), hlm. 83-85.

<sup>13</sup> Marcus Aurelius, *Meditations*, trans. Gregory Hays (New York: Modern Library, 2002), hlm 83-95.

<sup>14</sup> Epictetus, *Discourses and Selected Writings*, trans. Robert Dobbin (London: Penguin Books, 2008), hlm. 8-15.

<sup>15</sup> Hans-Georg Gadamer, *Truth and Method*, trans. Joel Weinsheimer and Donald G. Marshall (London: Continuum, 2004), hlm. 305-311.

sumber pemaknaan ulang atas pengalaman manusia.<sup>16</sup> Maka, Stoikisme tidak dibekukan sebagai warisan filsafat klasik, tetapi dihidupkan kembali melalui dialog etis, spiritual, dan sosial yang relevan lintas zaman.

### **Tentang Stoikisme**

Stoikisme adalah sebuah aliran filsafat kuno yang berasal dari Yunani kuno abad ke-3 SM. Aliran ini didirikan oleh zeno dari citium pada sekitar tahun 300 SM di Athena. Stoikisme mengajarkan pandangan hidup yang didasarkan pada etika, logika dan fisika, serta mengajarkan manusia untuk dapat mencapai kebahagiaan dan kedamaian dalam hidup mereka dengan mengembangkan kendali diri dan hubungan bijaksana dengan alam semesta. Oleh karena itu, dengan kata lain Stoikisme adalah aliran filsafat yang membantu manusia untuk mengontrol emosi negative dan mensyukuri segala sesuatu yang dimiliki saat ini.<sup>17</sup>

Ketika nilai-nilai Stoik seperti keberanian, ketenangan batin, dan penerimaan terhadap takdir dikontekstualisasikan dalam kehidupan modern, kita menemukan bahwa ajaran ini tetap relevan dalam menjawab tantangan manusia saat ini. Ketidakpastian ekonomi, krisis iklim, pandemi global, serta problematika identitas dalam masyarakat digital menjadikan manusia abad ke-21 kembali mencari landasan etis untuk bertahan secara psikologis dan spiritual.

Nilai *dichotomy of control* dari Stoikisme sangat relevan dalam konteks psikologi modern. Terapi perilaku kognitif (CBT)<sup>18</sup>, misalnya, mengambil inspirasi dari prinsip Stoik bahwa manusia harus membedakan antara hal yang bisa ia kendalikan dan tidak. Dalam konteks ini, Stoikisme tidak hanya hidup dalam ruang filsafat, tetapi juga teraplikasi dalam dunia kesehatan mental.

Nilai untuk “Hidup bebas dari emosi negative” dari Stoikisme juga sangat relevan dalam kehidupan yang serba kritik ini, tak bisa dipungkiri bahwa setiap yang kita kerjakan pasti menuai sebuah kritikan, ketika kita melakukan hal positif maka hal yang dikritik adalah Tindakan kita yang dianggap sebagai cara untuk menyombongkan diri, ketika kita melakukan hal negative maka hal yang dikritik adalah Tindakan kita yang dianggap tidak sesuai dengan aturan dan kehendaknya. Maka Epiktetus dalam *Enchiridion* menyatakan bahwa “*It's not things that trouble us, but our judgement about things*” makanya adalah “bukan hal-hal atau peristiwa tertentu yang meresahkan, melainkan pertimbangan/persepsi akan hal-hal dan peristiwa tersebut.”<sup>19</sup>

Kita juga bisa melihat penerapan prinsip Stoik dalam manajemen stres, khususnya di kalangan profesional, tenaga medis, dan pendidik yang menghadapi tekanan moral dan emosional

---

<sup>16</sup> Richard E. Palmer, *Hermeneutics: Interpretation Theory in Schleiermacher, Dilthey, Heidegger, and Gadamer* (Evanston: Northwestern University Press, 1969), hlm. 21-23.

<sup>17</sup> Asmira pratiwi, *Kuliah Ringkas Filsafat Stoik dan Stoikisme*, (Yogyakarta: CV. Indoliterasi Publishing House, 2025), hlm. 10-11

<sup>18</sup> Albert Ellis dan Robert A. Harper, *A Guide to Rational Living* (Hollywood: Wilshire Book Company, 1961), hlm. 95-97.

<sup>19</sup> Henry Manampiring, *Filosofi Teras* (Jakarta: Kompas, 2019), hlm. 79

setiap hari. Nilai-nilai seperti *ataraxia* (ketenangan jiwa) dan *apatheia* (kebebasan dari emosi negatif) dapat dibaca ulang sebagai bentuk regulasi emosi modern yang humanistik dan reflektif.

Studi oleh Donald Robertson menunjukkan bagaimana ajaran Stoik dapat diterapkan dalam terapi modern untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketahanan psikologis.<sup>20</sup> Di lingkungan kerja yang menuntut stabilitas emosional tinggi, prinsip *ataraxia* (ketenangan batin) dan *apatheia* (penguasaan diri terhadap emosi destruktif) menjadi panduan etika yang praktis.

### **Korelasi Nilai Stoik dengan Ajaran Islam: Tafsir Qur'ani dalam Bingkai Humanistik**

Kedalaman ajaran Stoikisme tidak hanya bisa ditarik ke dalam diskursus Barat, tetapi juga memiliki titik temu dengan nilai-nilai spiritual dalam Islam. Melalui pendekatan hermeneutika humanistik, kita bisa membaca Al-Qur'an sebagai teks yang mengandung respons terhadap pengalaman eksistensial manusia secara mendalam, mirip dengan pendekatan Stoik terhadap penderitaan dan kesadaran diri.

Pada tulisan ini penulis ingin memberikan contoh nilai stoik berupa *Dichotomi of control* dan hidup bebas dari emosi negatif yang ternyata sejalan dengan apa yang al-Qur'an sebutkan, **Prinsip pertama** yang ingin di bahas dan dikemukakan oleh stoikisme adalah *Dichotomi of control* (dikotomi kendali), pemahaman bahwa terdapat hal-hal yang bisa dikendalikan manusia, dan ada yang tidak. Terkait hal ini sebenarnya juga menjadi diskusi dalam Islam, tentu dengan pembahasan dan sudut pandangnya sendiri.

Salah satu pembahasan yang berkaitan adalah peran manusia dalam konsep takdir, atau juga dipahami sebagai *qada* dan *qadar*. Pembahasan mengenai hal ini telah menjadi diskusi panjang dalam Islam dan memunculkan pendapat-pendapat yang berbeda. Golongan *Jabariyah* memahami bahwasanya segala ketentuan (takdir) sudah ditetapkan oleh Allah. Sebaliknya, golongan *qadariyah* memahami bahwa takdir merupakan usaha dari manusia. Sedangkan golongan *Asy'ariyah* meyakini bahwa takdir telah ditetapkan oleh Allah, namun manusia tetap dituntut untuk melakukan ikhtiar dengan upayanya sendiri. Golongan ini dipahami sebagai golongan yang mengambil sikap pertengahan atau *wasathiyyah*.<sup>21</sup>

Adapun ayat yang ingin dibahas adalah QS al-Ra'd: 11:

لَهُ مَعْقِبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ ۚ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُعِزُّ مَا يُعِزُّ مَا يَعْزُّوهُ مَا  
بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

<sup>20</sup> Donald Robertson, *Stoicism and the Art of Happiness* (London: Hodder & Stoughton, 2013), hlm. 45-48.

<sup>21</sup> J. Nabel Aha Putra dan Moch Ali Mutawakkil, "Qada' dan Qadar Perspektif Al-Qur'an Hadits dan Implikasinya terhadap Pendidikan Agama Islam," *J-PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 7, no. 1 (2020), hlm. 63.

*Artinya: Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.*

Pada ayat ini bagi setiap manusia ada malaikat *hafazhah* yang bertugas silih berganti pada waktu malam dan siang, ada malaikat yang bertugas pada siang hari dan malaikat yang bertugas pada malam hari. Mereka bertugas dan datang silih berganti dalam menjaga dan memelihara manusia dari berbagai *mudharat*. Selain itu, mereka mengawasi semua hal dan gerak-gerik manusia, mencermati, mencatat amal-amal semua hamba apakah amal baik ataukah buruk.

Kemudian, menyangkut ayat, *يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ* Ibnu Abbas R.A. mengatakan, malaikat yang menjaga dan memelihara dirinya dari arah depan dan belakangnya. Lalu jika qadar Allah SWT datang, mereka menjauh darinya dan membiarkannya. Barangsiapa yang tahu dan menyadari bahwa Malaikat Hafazhah senantiasa mencatat semua perkataan dan perbuatannya, tentu ia merasa takut untuk melanggar perin-tah-Nya, dan sangat menjaga diri dari kemaksiatan-kemaksiatan supaya tidak dicatat atas dirinya dan diperlihatkan kepadanya pada hari Kiamat, seakan-akan itu seperti kaset perekam mulai sejak waktu pentaklifan (baligh dan berakal) sampai meninggal dunia.

Ayat *يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ* malaikat itu menjaga dan memelihara manusia atas perintah dan izin Allah SWT. Jadi, penjagaan malaikat kepada manusia adalah atas perintah Allah SWT. Atau, maksudnya adalah menjaga dan memelihara dirinya dari pembalasan dan hukuman Allah SWT ketika ia melakukan per-buatan dosa, dengan cara mereka mendoakan dirinya dan memohon kepada Tuhan mereka supaya ia diberi penangguhan, dengan harapan ia bertobat.

Kemudian, Allah SWT menjelaskan limpahan karunia-Nya dan keadilan-Nya bahwa tidak ada hukuman tanpa kejahatan dan kesa-lahan, *إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَذِّبُ* sesungguhnya Allah SWT tidak mengubah dan menghilangkan nikmat yang ada pada suatu kaum dan menggantinya dengan hukuman dan malapetaka kecuali setelah mereka melakukan kezaliman, kemak-siatan, kerusakan, berbagai perbuatan buruk dan dosa. Semua perbuatan hina inilah yang merobohkan bangunan masyarakat dan menghancurkan eksistensi umat.

Kemudian, Allah SWT menggambarkan kuasa-Nya yang mutlak dan absolut untuk menimpakan adzab, *وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا* dan apabila Allah SWT menghendaki untuk menimpakan suatu keburukan dan bala pada suatu kaum seperti kemiskinan, wabah penyakit, terjajah, dan berbagai macam bencana dan malapetaka lainnya, tiada satu orang pun yang mampu untuk menolak dan

menghalaunya dari mereka. Tidak ada yang dapat menolong selain Allah yang dapat mengurus urusan-urusan mereka, memberikan manfaat serta menolak mudharat dari mereka. Tuhan-tuhan palsu itu sama sekali tidak berhak memiliki sifat *uluhiyyah* karena kelemahannya, untuk melakukan sesuatu yang bermanfaat atau menolak suatu mudharat. Ini menunjukkan bahwa Allah SWT kuasa untuk menimpakan adzab kepada manusia kapan pun. Sama sekali bukan sebuah sikap yang bijak tindakan mereka untuk meminta adzab agar disegerakan.<sup>22</sup>

Secara garis besar bahwa manusia memiliki potensi untuk berbuat dan berkehendak di dalam dunia ini. Begitu pun, kemampuan tersebut memiliki batas-batas yang telah Allah tentukan dalam garis takdir yang telah Ia tetapkan. Karena itu tugas manusia adalah berusaha dengan semaksimal mungkin, sembari tetap bertawakal dan menyerahkan segalanya kepada Allah.

Dari penjelasan di atas, terlihat bagaimana Al-Qur'an mengisyaratkan bahwa manusia memiliki kendali pada usaha-usaha yang mereka lakukan, sedangkan hasil (yang terletak pada garis takdir dan tidak diketahui) tidak berada dalam kendali, melainkan berada dalam guratan takdir yang telah ditetapkan oleh Allah. Dalam pendekatan humanistic, hal ini bisa ditafsirkan bahwa manusia dituntut untuk melakukan dan merelakan apapun yang akan terjadi, sekilas hal ini sejalan dengan prinsip dikotomi kendali yang dikemukakan filsafat stoikisme.

Dalam prinsip dikotomi kendali stoikisme, dikatakan bahwa dikotomi kendali merupakan kemampuan untuk memisahkan hal-hal yang dapat dikendalikan dari hal-hal yang tidak bisa dikendalikan. Dalam ajaran stoik, baik hal-hal yang dapat dikendalikan maupun yang tidak, dianggap sebagai bagian dari realitas yang telah ditentukan oleh alam semesta. Oleh karena itu, melawan atau menentang hal tersebut dianggap sebagai upaya yang sia-sia belaka.

Hal-hal yang dapat dikendalikan meliputi opini, persepsi, penilaian, keinginan, dan segala sesuatu yang berasal dari pikiran dan tindakan diri sendiri. Di sisi lain, hal-hal yang berada di luar kendali meliputi tindakan orang lain, pendapat orang lain, kekayaan, reputasi, kondisi saat lahir seperti jenis kelamin, orang tua, etnis, serta faktor alam seperti cuaca, gempa bumi, dan berbagai hal lainnya yang tidak ada hubungannya dengan diri.

Oleh karena itu, peneliti menilai bahwa Al-Qur'an dalam hal ini dapat berperan sebagai komplementer terhadap prinsip yang diajarkan stoikisme. Sebab stoikisme secara menarik telah meletakkan prinsip-prinsipnya pada pemahaman yang praktis dan *relatable*, sehingga cenderung mudah untuk diterapkan. Pemahaman terhadap dikotomi kendali serta penerapan yang tepat memungkinkan membuat seseorang dapat melakukan pengendalian diri dengan baik. Apalagi jika digabungkan dengan pemahaman Al-Qur'an yang juga memandang sisi yang tidak tersentuh oleh filsafat stoikisme.

---

<sup>22</sup> Wahbah az-Zuhaili, *at-Tafsir al-Munir*, (Depok: Gema Insani, 2013), Jilid 7, hlm. 121-127

**Prinsip kedua**, dari ajaran stoik adalah tawaran berupa solusi untuk mengatasi emosi negatif, yaitu melalui kesadaran diri dan pemilihan reaksi yang masuk akal. Henry Manampiring juga memberikan alternatif solusi dengan prinsip STAR (*Stop, Think & Asses, Respond*). Ajaran Islam di sisi lain mengajarkan sikap sabar, dalam artian menahan diri dari rasa emosi dan kegundahan, menahan lisan dari keluh kesah, serta mengendalikan anggota tubuh dari perbuatan yang tidak terarah.<sup>23</sup>

Adapun ayat yang ingin dibahas dan memiliki relevansi jika dikaitkan dengan usaha untuk mengatasi emosi negatif dengan kesabaran adalah QS al-Baqarah 155-156:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمَرَّتِ ۗ وَبَشِيرٍ الصَّابِرِينَ (155)  
الَّذِينَ إِذَا أَصَابْتَهُمْ مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (156)

Artinya: *Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun".*

Al-Razi dalam tafsirnya mengutip al-Qaffal bahwa ayat ini berkaitan dengan firman Allah “Dan mintalah pertolongan (dengan sabar dan salat)” (QS. al-Baqarah: 45). Maksudnya, mintalah pertolongan dengan sabar dan salat, karena sesungguhnya Allah akan menguji manusia dengan ketakutan dan sebagainya, seperti disebutkan dalam ayat. Ujian yang Allah berikan ini menurut al-Razi mengandung beberapa hikmah. Beberapa di antaranya adalah agar seseorang terbiasa untuk bersabar saat menghadapi ujian, sehingga akan lebih mudah baginya untuk bertahan ketika datang kesulitan lain. Kemudian ketika orang memahami bahwa hidup ini akan dipenuhi ujian dan kesabarannya meningkat, ujian-ujian lain akan datang dan menjadikannya lebih layak mendapat ganjaran dari Allah.<sup>24</sup>

Dalam menafsirkan ayat ini al-Razi juga menekankan beberapa hal. Bahwasanya cobaan ataupun ujian yang Allah berikan tidak seharusnya dianggap sebagai hukuman, sebab hal tersebut memang telah dijanjikan oleh-Nya. Kemudian, bahwasanya cobaan-cobaan ini jika dihadapi dengan kesabaran, akan memberikan keuntungan yang besar bagi orang yang bersabar tersebut. Terakhir, semua cobaan berasal dari Allah, yang membantah pendapat para ahli nujum yang mengaitkannya dengan kondisi bintang-bintang dan planet.<sup>25</sup>

---

<sup>23</sup> Raihanah, “Konsep Sabar dalam Alquran,” *Tarbiyah Islamiyah* 6, no. 1 (2016), hlm. 40.

<sup>24</sup> Fakhruddin Al-Razi, *Mafatih Al-Ghaib*, Jilid 4 (Beirut: Dar al-Fikr, 1981), hlm. 165

<sup>25</sup> Fakhruddin Al-Razi, *Mafatih Al-Ghai*. hlm. 169

Teks pada ayat tersebut mengungkapkan bahwa Allah akan menguji manusia dengan berbagai macam cobaan, dan orang-orang yang bersabar dalam menghadapi cobaan tersebut Allah berikan kabar gembira kepada mereka. Kemudian Allah Swt turut menekankan pentingnya berserah diri kepada kehendaknya dalam menghadapi cobaan dan kesulitan. Dalam penafsiran ayat disebutkan bahwa orang-orang yang bersabar dalam menghadapi musibah akan mendapatkan balasan berupa rahmat dan petunjuk dari Allah. Hal ini mencerminkan keyakinan pada takdir Allah dan kesadaran bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari kehendak-Nya yang Maha Bijaksana.

Maka dalam pendekatan humanistic, ayat ini bisa ditafsirkan untuk menahan reaksi spontan (yang merupakan emosi negative) seperti marah, kesal atau iri dan memilih untuk berpikir sebelum bertindak. Di sisi lain, stoikisme memahami bahwasanya emosi negatif merupakan hal yang tidak baik (*toxic*) bagi kehidupan, karena dapat menguasai seseorang dan membuatnya menjadi "budak" dari emosi tersebut. Karena itu kemudian muncul prinsip "hidup bebas dari emosi negatif", yang merupakan usaha untuk mengatasi emosi-emosi negatif dalam hidup, agar dapat hidup dengan berkeutamaan serta mencapai kebahagiaan.<sup>26</sup>

Dengan demikian, pendekatan tafsir empatik dan kontekstual terhadap teks Qur'ani membuka ruang dialog antara tradisi filsafat dan spiritualitas Islam yang saling memperkaya. Keduanya mengajarkan bahwa kebaikan bukan dicapai dengan menghindari penderitaan, melainkan dengan membentuk kesadaran dan karakter di dalamnya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan kajian mendalam terhadap Stoikisme melalui pendekatan hermeneutika humanistik, serta analisis korelasinya dengan ajaran Islam, dapat ditarik beberapa kesimpulan utama sebagai berikut: 1) hermeneutika adalah bagaimana menjelaskan bahasa, lisan maupun tulisan, yang tidak jelas, kabur, atau kontradiksi sehingga dengan amat mudah dimengerti dan tidak menimbulkan keraguan, kebimbangan dan kesalah tafsiran bagi pendengar atau pembacanya. Hermeneutika humanistik, melalui penafsiran empatik dan kontekstual, berhasil mengintegrasikan ajaran Stoikisme mengenai dikotomi kendali dan pengelolaan emosi negatif ke dalam pemahaman kontemporer tentang kesejahteraan psikologis. Pemahaman ini menunjukkan bahwa prinsip dikotomi kendali, yakni kemampuan memisahkan hal-hal yang dapat dikendalikan dari yang tidak, memberikan landasan praktis untuk mengelola opini, persepsi, dan keinginan diri sendiri, sementara menerima hal-hal di luar kendali seperti tindakan orang lain atau faktor alam. Selain itu, prinsip "hidup bebas dari emosi negatif" dalam Stoikisme menawarkan solusi melalui kesadaran diri dan pemilihan reaksi yang masuk akal, yang secara signifikan berkontribusi pada upaya mengatasi stres

---

<sup>26</sup> Jonas Salzgeber, *The Little Book of Stoicism* (Swiss: NJlifehacks, 2019), hlm. 90.

dan mencapai ketenangan batin. 2) Nilai-nilai Stoikisme seperti *ataraxia* (ketenangan jiwa) dan *apatheia* (kebebasan dari emosi negatif) dapat ditafsirkan ulang sebagai bentuk regulasi emosi modern yang humanistik dan reflektif. Relevansi ini terlihat jelas dalam konteks profesional modern, khususnya di kalangan tenaga medis dan pendidik yang menghadapi tekanan moral dan emosional tinggi setiap hari. Ajaran Stoikisme, seperti yang ditunjukkan oleh Donald Robertson, dapat diterapkan dalam terapi modern untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketahanan psikologis, menjadikannya panduan etika yang praktis dalam lingkungan kerja yang menuntut stabilitas emosional. 3) Tafsir Qur'ani yang humanistik dan kontekstual berhasil menjelaskan koherensi yang signifikan antara prinsip dikotomi kendali Stoikisme dengan konsep *qada* dan *qadar* dalam Islam. Pandangan Islam, terutama golongan Asy'ariyah, menekankan bahwa meskipun takdir telah ditetapkan Allah, manusia tetap dituntut untuk berikhtiar dengan upaya sendiri. Ini sejajar dengan prinsip Stoik yang mendorong fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan, sambil berserah diri pada hal-hal yang tidak dapat dikendalikan. Lebih lanjut, ajaran kesabaran dalam Islam (QS al-Baqarah: 155-156) memiliki relevansi kuat dalam menghadapi emosi negatif, serupa dengan solusi Stoikisme untuk mengatasi emosi yang *toxic*. Al-Qur'an dalam hal ini berperan sebagai komplementer yang memperkaya pemahaman praktis prinsip Stoikisme, menjembatani filsafat dan spiritualitas Islam.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman bin Nashir, *Taysir al-Karim al-Rahman*, (Kairo: Dar Ibnu al-Jauzi, 1996)
- Al-Razi, Fakhrudin. *Mafatih Al-Ghaib*, Jilid 4. Beirut: Dar al-Fikr, 1981.
- Andrews, E. A.. *A. Latin Dictionary, Founded on Andrews edition of Freunds Latin Dictionary*. Oxford: Clarendon Press, 1980.
- Aurelius, Marcus. *Meditations*, trans. Gregory Hays. New York: Modern Library, 2002.
- az-Zuhaili, Wahbah. *at-Tafsir al-Munir*. Jilid 7. Depok: Gema Insani, 2013.
- Bertens, K.. *Filsafat Barat Abad XX Inggris-Jerman*. Jakarta: Gramedia, 1983.
- Ellis, Albert. dan Robert A. Harper, *A Guide to Rational Living*. Hollywood: Wilshire Book Company, 1961.
- Epictetus, *Discourses and Selected Writings*, trans. Robert Dobbin. London: Penguin Books, 2008.
- Gadamer, Hans-Georg. *Truth and Method*, trans. Joel Weinsheimer and Donald G. Marshall. London: Continuum, 2004.
- Hadot, Pierre. *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius*, diterjemahkan oleh Michael Chase. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1998.
- Hidayat, Komaruddin. *Arkoun dan Tradisi Hermeneutika*, dalam "Tradisi Komederenan dan Modernisme", penyunting Dr. Johan Hendrik Meuleman. Yogyakarta: LKiS, 1994.
- Hidayat, Komaruddin. *Memahami Bahasa Agama Sebuah Kajian Hermeneutika*. Jakarta: Paramadina, 1996.

Fatimah, Sajidan Insi, Khairunnas Jamal, Lukmanul Hakim, Mochammad Novendri S: Hermeneutika Humanistik Al Qur'an: Stoikisme dalam Tafsir Empatik dan Kontekstual

Hidayat, Komaruddin. *Tragedi Raja Midas Moralitas Agama dan Krisis Modernisme*. Jakarta: Paramadina, 1998.

Hilalludin, Haris Januardi, and Jumadi Jumadi, "Eksplorasi Nilai Nilai Stoikisme Dalam Sudut Pandang Islam" 1, no. 2 (2024).

Kathir, Ibn. *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*, juz 1. Beirut: Dar al-Fikr, 2000.

Maharani, Adhella. Ulya Qoulan Karima, Nayla Kamilia Fithri, Afif Amir Marullah, Dampak Faktor dan Pekerjaan terhadap stress kerja di perusahaan makanan dan minuman, *Health safety and Environment Journal* 3 (1), (2024).

Manampiring, Henry. *Filosofi Teras*. Jakarta: Kompas, 2019.

Nashr, Sayyed Hossein. *Knowledge and Sacred*. State University Press, 1989.

Palmer, Richard E.. *Hermeneutics: Interpretation Theory in Schleiermacher, Dilthey, Heidegger, and Gadamer*. Evanston: Northwestern University Press, 1969.

Pratiwi, Asmira. *Kuliah Ringkas Filsafat Stoik dan Stoikisme*. Yogyakarta: CV. Indoliterasi Publishing House, 2025.

Putra, J. Nabel Aha. dan Moch Ali Mutawakkil, "Qada' dan Qadar Perspektif Al-Qur'an Hadits dan Implikasinya terhadap Pendidikan Agama Islam," *J-PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 7, no. 1 (2020).

Raihanah, "Konsep Sabar dalam Alquran," *Tarbiyah Islamiyah* 6, no. 1 (2016).

Robertson, Donald. *Stoicism and the Art of Happiness*. London: Hodder & Stoughton, 2013.

Salzgeber, Jonas. *The Little Book of Stoicism*. Swiss: NJlifehacks, 2019.

Siswanto, Joko. *Sistem-Sistem Metafisika Barat dan Aristoteles sampai Derrida*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998.

Sumaryono, E. *Hermeneutika Sebuah Metode Filsafat*, Kanisius, Yogyakarta, 1993.