

**KEBAHAGIAAN SEBAGAI ALTERNATIF UNTUK
TERHINDAR DARI MENTAL DISORDER: TELAAH
KONSEP APATHEIA DAN ZUHUD**



UIN

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Strata Satu Aqidah dan Filsafat Islam (S.Ag.)

Disusun Oleh :

Ega Tifanur Bagaskara

20105010016

**PROGRAM STUDI AQIDAH DAN FILSAFAT ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2024

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Hal : Surat Persetujuan Skripsi
Lamp : -

Yth. Dekan Ushuluddin dan Pemikiran Islam
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum Wr. Wb

Setelah membaca, meneliti, dan memngoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Ega Tifanur Bagaskara
NIM : 20105010016
Program Studi : Aqidah dan Filsafat Islam
Judul Skripsi : Konsep Kebahagiaan Sebagai Alternatif Untuk Terhindar Dari Mental Disorder

Sudah dapat diajukan untu dimunaqosahkan dan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam. Dengan ini kami berharap agar skripsi ini dapat segera dimunaqasyahkan.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 25 Juli 2024

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA


Muhammad Arif, S.Fil. I., M.Ag
NIP: 198908012020121007

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ega Tifanur Bagaskara
NIM : 20105010016
Program Studi : Akidah dan Filsafat Islam

Menyatakan dengan ini, sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul *Kebahagiaan Sebagai Alternatif Untuk Terhindar dari Mental Disorder: Telaah Konsep Apatheia dan Zuhud* merupakan hasil karya pribadi dan tidak mengandung plagiarism dan tidak berisi publikasi tulisan orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang diambil sebagai acuan dengan kaidah yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka saya siap mempertanggung jawabkannya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Yogyakarta, 25 Juli 2024

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN ARJUNA
YOGYAKARTA



Ega Tifanur Bagaskara
NIM. 20105010016

PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 512156 Fax. (0274) 512156 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1489/Un.02/DU/PP.00.9/08/2024

Tugas Akhir dengan judul : **KEBAHAGIAAN SEBAGAI ALTERNATIF UNTUK TERHINDAR DARI MENTAL DISORDER : TELAAH KONSEP APATHEIA DAN ZUHUD**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : EGA TIFANUR BAGASKARA
Nomor Induk Mahasiswa : 20105010016
Telah diujikan pada : Kamis, 08 Agustus 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I
Muhammad Arif, S.Fil. I., M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 66cc438caaa46



Penguji II
Muhammad Fatkhan, S.Ag M.Hum.
SIGNED

Valid ID: 66cc3aa55fbc4



Penguji III
Rosi Islamiyati, S.Ag., M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 66cbe54059a62



Yogyakarta, 08 Agustus 2024
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Prof. Dr. Hj. Inayah Rohmaniyah, S.Ag., M.Hum., M.A.
SIGNED

Valid ID: 66cd905182c40

MOTTO

“Hidup yang tidak dipertaruhkan tidak akan pernah dimenangkan”

— Sutan Sjahrir



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada:

- a. Orang tua : Bapak Nursalim dan Ibu Geti Murwani yang selalu mendukung dan mendoakan
- b. Semua dosen UIN Sunan Kalijaga yang terlibat
- c. Teman perempuan saya yang selalu menemani kala suka dan duka
- d. Teman-teman AFI yang keren-keren



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa kita panjatkan pada Allah Swt, yang telah melimpahkan Rahmat dan hidayahNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Kebahagiaan Sebagai Alternatif Untuk Terhindar Dari Mental Disorder: Telaah Konsep Apatheia dan Zuhud*” ini tepat pada waktunya. Shalawat dan salam selalu tercurah kepada junjungan kita nabi agung Muhammad Saw yang kita nantikan syafaatnya di hari akhir kelak, allahuma amin.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena masih banyak kesalahan didalamnya. Dalam membuat skripsi ini tentunya tidak dapat dilakukan sendirian, melainkan melibatkan banyak pihak. Maka dari itu peneliti mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang membantu dalam dalam Menyusun skripsi ini, diantaranya:

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Nursalim dan Ibu Geti Murwani yang telah memberikan dukungan materi serta doa yang tiada putusnya.
2. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin., S.Ag., MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
3. Ibu Prof. Dr. Inayah Rohmaniyah, S.Ag., M.Hum M.A selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Negeri Sunan Kalijaga.
4. Bapak Dr. Muhammad Fatkhan, S.Ag., M.Hum, selaku Ketua Program Studi Akidah dan Filsafa Islam Fakultas

Ushuludin dan Pemikiran Islam Universitas Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

5. Bapak Dr. Novian Widiadharna, S.Fil., M.Hum, selaku Sekretaris Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuludin dan Pemikiran Islam Universitas Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta serta sebagai Dosen Pembimbing Akademik saya.
6. Bapak Muhammad Arif, S.Fil. I., M.Ag, selaku dosen pembimbing yang selalu membimbing dalam pembuatan skripsi ini.
7. Kepada seluruh dosen Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, terkhusus dosen Program Studi Akidah dan Filsafat Islam yang telah mengajarkan saya banyak hal di ruang kelas.
8. Kepada teman-teman prodi Aqidah dan Filsafat Islam yang mendukung penuh
9. Dan semua pihak yang telah membantu saya

Demikian saya ucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah disebutkan atas dukungan moral, nasihat, pembelajaran, bimbingan, serta materi, sehingga tulisan ini berhasil disusun. Semoga Allah SWT memberikan karunia dan hidayah pada kita semua. Amin.

ABSTRACT

WHO notes that mental health illnesses, especially depression, are very high in various countries, and in Indonesia alone there are 9,162,886 cases or 3.7% of the population in Indonesia. In response to this relatively high number, this article attempts to provide an alternative to avoid this problem with the concepts of apatheia and asceticism which in its teachings are a form of exercise or a form of mental discipline intended to increase inner calm and obtain happiness. Both teach about restraining one's desires and offer ways to improve the quality of human character, namely by controlling one's internal state well. So what is the relevance of the concepts of apatheia and zuhud happiness in mental health issues?

The writing in this thesis uses qualitative research. The data obtained from this research was obtained using the library research method, namely collecting various data from library literature which refers to the themes of mental health, stoicism happiness and al-Ghazali's asceticism. In data management. In compiling this data, the researcher described mental health, the concept of stoicism happiness (apatheia) and al-Ghazali's concept of asceticism. Next, delve into the data and analyze it further and make a comparison between the concepts of apatheia and asceticism. So that the results of this comparison can be found in conclusions that can be applied to mental health problems.

The results of this research show that the concept of happiness can be an alternative that avoids mental health problems. Happiness is defined by stoicism as a state where humans avoid negative emotions and asceticism from al-Ghazali who defines it as peace of mind. People who experience mental disorders are unhappy people. So it makes sense that the concept of happiness can be an alternative to avoid mental health problems.

Keywords: Mental health, Stoicism, Apatheia, al-Ghazali, Zuhud

ABSTRAK

WHO mencatat bahwa penyakit kesehatan mental terkhusus depresi sangat tinggi di berbagai negara, dan di Indonesia sendiri terdapat sebanyak 9.162.886 kasus atau 3,7% dari populasi di Indonesia. Dalam merespon angka yang dinilai relatif tinggi tersebut, tulisan ini berupaya memberikan alternatif untuk terhindar dari masalah tersebut dengan konsep apatheia dan zuhud yang dalam ajarannya sebagai bentuk latihan atau suatu bentuk disiplin jiwa yang dimaksudkan untuk meningkatkan ketenangan batin dan memperoleh kebahagiaan. Keduanya mengajarkan tentang pengekangan hawa nafsu dan menawarkan cara untuk meningkatkan kualitas karakter manusia, yaitu dengan mengendalikan dengan baik keadaan internalnya. Lalu bagaimana relevansinya konsep kebahagiaan apatheia dan zuhud dalam masalah kesehatan mental?

Kepenulisan dalam skripsi ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Data yang diperoleh dari penelitian ini didapatkan dengan metode *library research* yaitu mengumpulkan berbagai data dari literatur kepustakaan yang mengacu pada tema kesehatan mental, kebahagiaan stoisisme dan zuhud al-Ghazali. Dalam merangkai data tersebut peneliti mendiskripsikan tentang kesehatan mental, konsep kebahagiaan stoisisme (apatheia) dan konsep zuhud al-Ghazali. Selanjutnya adalah mendalami data dan menganalisisnya lebih lanjut dan melakukan komparasi antara konsep apatheia dan zuhud. Sehingga hasil komparasi tersebut dapat ditemukan kesimpulan yang dapat diaplikasikan terhadap masalah kesehatan mental.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa konsep kebahagiaan dapat menjadi alternatif untuk terhindar dari permasalahan kesehatan mental. Kebahagiaan diartikan oleh stoisisme sebagai keadaan dimana manusia terhindar dari emosi negatif dan zuhud dari al-Ghazali yang mengartikannya sebagai ketenangan jiwa. Orang-orang yang mengalami mental disorder adalah orang-orang yang tidak bahagia. Maka masuk akal jika konsep kebahagiaan dapat menjadi alternatif untuk menghindari masalah dalam kesehatan mental.

Kata kunci: Kesehatan mental, Stoisisme, Apatheia, al-Ghazali, Zuhu

DAFTAR ISI

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	iii
MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRACT	viii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Pertanyaan Penelitian	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Tinjauan Pustaka	7
E. Metode Penelitian	12
F. Sistematika Pembahasan.....	15
BAB II KESEHATAN MENTAL	17
A. Pengertian Kesehatan Mental	17
B. Stres Faktor Umum Mental Disorder.....	20
C. Etiologi Mental dan Faktor Risiko.....	22
D. Macam- Macam Masalah Kesehatan Mental Yang Umum	26

BAB III STOISISME	31
A. Sejarah Stoisisme, Kemunculannya, dan Periodisasi Perkembangan.....	31
B. Biografi Marcus Aurelius	42
C. Konsep Apatheia Marcus Aurelius.....	49
BAB IV Zuhud al-Ghazali.....	67
A. Biografi Al Ghazali.....	67
B. Konsep Zuhud Al-Ghazali	71
C. Zuhud Sebagai Alternatif Memperoleh Kebahagiaan Dalam Prespektif Al-Ghazali	76
BAB V KOMPARASI KONSEP KEBAHAGIAAN APATHEIA DAN ZUHUD DAN RELEVANSINYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL	87
A. Persamaan	88
B. Perbedaan.....	90
C. Relevansi dengan masalah kesehatan mental	92
BAB VI PENUTUP	102
A. Kesimpulan	102
B. Saran.....	104
DAFTAR PUSTAKA	106
CURRICULUM VITAE.....	111

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tercatat oleh WHO SEARO (South East Asia Region) tentang masalah dalam kesehatan mental terbanyak khususnya angkat tertinggi depresi adalah India yaitu sekitar 56.675969 kasus atau sekitar 4,5% dari jumlah populasi di India terpapar mental disorder, sedangkan kasus dengan angkat terendah adalah di Maladewa yaitu 12.739 kasus atau 3,7% persen dari populasi di Maladewa. Sedangkan di negara tercinta kita yaitu Indonesia, terdapat sebanyak 9.162.886 kasus atau 3,7% dari populasi di Indonesia.¹ Hasil lain juga terdapat pada survey di tahun 2022 yang dilakukan I-NAMHS yang merupakan sebuah survey tentang kesehatan mental terkhusus pada remaja. Survey tersebut tertuju pada remaja rentang usia sepuluh sampai tujuh belas tahun dan menghasilkan data yang memperlihatkan bahwa satu dari tiga individu pada rentan umur tersebut memiliki masalah dengan kesehatan mentalnya,² dengan kata lain jumlah tersebut setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta (remaja) telah terdiagnosis masalah dalam kesehatan mentalnya. Prof. Agus Wilopo selaku guru besar

¹ H.F. Sandmire, S.D. Austin, and R.C. Bechtel, 'Depression and Other Common Mental Disorders', *Obstetrics and Gynecology*, vol. 48, no. 1 (1976). Hal. 17–20.

² et al Wilopo, *National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian* (2023). Hal. 18.

Fakultas Keadokteran (FK-KMK) mengatakan bahwa gangguan kesehatan pada individu remaja di Indonesia menyebabkan kesulitan dalam melaksanakan hari-harinya.³ Menurut WHO gangguan mental dicirikan dengan beberapa kondisi ketidaknormalannya dengan perilaku, emosi, dan pikirannya, serta relasi dengan sosialnya. Gangguan depresi, gangguan afektif, demensia, autisme, gangguan perkembangan serta cacat intelektual adalah yang menyebabkan hal ini terjadi.⁴ Gangguan kesehatan mental dalam kategori berat dapat mengganggu produktivitas individu dalam jangka panjang, tidak hanya itu saja, pasien yang terdampak juga akan merepotkan keluarganya, masyarakat, hingga menjadi beban negara. Permasalahan kesehatan mental adalah hal serius, karena kesehatan mental adalah aspek penting pada individu yang menginginkan hidup yang sehat. Individu dengan kondisi mental yang baik akan berdampak pada kelayakan hidup, produktivitas dalam bekerja, serta membantu individu untuk menyadari potensi dalam diri mereka.⁵ Oleh karena itu kesehatan mental harus diperhatikan juga layaknya memperhatikan kesehatan fisik.

³ *Ibid.*

⁴ Dumilah Ayuningtyas, Misnaniarti Misnaniarti, and Marisa Rayhani, 'Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, vol. 9, no. 1 (2018). Hal. 3.

⁵ James P. Stansbury, L. Douglas Ried, and Craig A. Velozo, 'MENTAL HEALTH ACTION PLAN 2013 - 2020', *Journal of Personality Assessment*, vol. 86, no. 1 (2006). Hal. 5.

Ketidakhahagiaan seseorang sering kali menjadi penyebab utama dalam gangguan kesehatan mental. Ketika individu mengalami ketidakpuasan atau perasaan tidak bahagia kepada diri mereka maka tekanan emosional yang berkelanjutan dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Oleh karena itu penting untuk menangani masalah tersebut secara proaktif untuk menghindari dampak negatif terhadap kesehatan mental. Apatheia dari stoikisme dan zuhud dari al-Ghazali dalam pendekatannya yang menawarkan pendekatan untuk mencapai ketenangan batin dan kebebasan dari penderitaan emosional. Keduanya menganjurkan pengendalian diri dan mengajarkan apatis kepada hal-hal duniawi sebagai jalan untuk mencapai tujuan hidup yang lebih bijaksana. Dalam pendekatannya stoikisme berfokus pada pencapaian kebijaksanaan dalam ketenangan pikiran, sedangkan zuhud al-Ghazali lebih menekankan dalam mempersiapkan kehidupan setelah mati atau kedekatan kepada Allah SWT. Walau kedua konsep ini mengusung pendekatan dengan praktik yang berbeda namun tujuan utamanya adalah sama yaitu pencapaian ketenangan jiwa (kebahagiaan) dan kebijaksanaan.

Konsep kebahagiaan dari stoikisme yaitu apatheia yaitu konsep kebahagiaan yang dicetuskan salah satu pioner stoikisme, Marcus Aurelius. Meskipun banyak pencetus konsep kebahagiaan yang lain, misalnya “eudaimonia” dari Aristoteles dimana sebuah kondisi potensi tertinggi seseorang dan menjalani kehidupan sesuai

dengan hakikat sejati manusia⁶. Ataupun Hamka yang mengukur kebahagiaan sesuai dengan akal, semakin luas akal seseorang, semakin bertambah pula potensi datangnya kebahagiaan⁷. Penulis menganggap konsep kebahagiaan apatheia lebih sederhana dan mudah dipahami. Selain itu, konsep apatheia berbeda dengan konsep kebahagiaan yang lain. Apatheia ini dengan khas stoikisme yaitu kebahagiaannya bersumber dari pengendalian diri. Berbeda dengan Hedonisme yang cenderung mencari kesenangan, utilitarianisme mencari kesejahteraan terbesar dan bahkan eksistensialisme yang mencari makna dalam sumber kebahagiaannya.

Apatheia/bahagia menurut kaum Stoikisme bersifat “negatif logis” yaitu tidak ada gangguan dari emosi negatif misalnya seperti kemarahan, kekecewaan, iri dengki dan sebagainya.⁸ Apatheia adalah kondisi dimana seseorang tidak terganggu. Upaya atau paraktik-praktik dari para stoikisme dalam mengejar apatheia dengan menghindari emosi negatif, bisa menjadi alternatif untuk terhindar dari mental disorder. Hal ini dikarenakan ketika seseorang terbebas dari emosi-emosi negatif pastilah kesehatan mentalnya baik. Setelah kondisi mental seseorang baik, maka memungkinkan

⁶ Jurnal Ilmu et al., *Eudaimonia Filsafat Dalam Kontemporer Dengan Memahami Kebahagiaan Menurut Aristoteles Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial (JKOMDIS)*, vol. 3, no. 3 (2023). Hal. 821.

⁷ Mohd Annas Shafiq Ayob, 'PERSPEKTIF HAMKA DAN ARISTOTLE MENGENAI KEBAHAGIAAN (Perspective of Hamka and Aristotle on Happiness)', *Hadhari*, vol. 12, no. 1 (2020). Hal. 49.

⁸ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*. Hal. 11.

berkembangnya semua aspek perkembangan dari diri seseorang tersebut. Berkembang secara fisik, intelektual, mempunyai emosi yang optimal dan mampu berinteraksi dengan baik dengan lingkungan sekitarnya.⁹

Peneliti mengangkat gagasan dari al-Ghazali yaitu zuhud yang dirasa masih relevan dengan permasalahan kesehatan mental di zaman sekarang. Paham zuhud banyak dianut para tokoh sufi misalnya Abu Yazid al Bustami, Hasan Al-Basri, Abdullah bin al-Mubarak, Hamka, dan masih banyak yang lagi. Peneliti memilih zuhud dari al-Ghazali karena beliau dinilai paling populer dan dianggap sebagai maestro dikalangan tasawuf yang menjadi referensi banyak orang. Selain itu al-Ghazali merupakan ulama dan filsuf Islam yang berhasil mengintegrasikan spiritualitas Islam dengan pemahaman psikologis manusia. Konsep zuhud dari al-Ghazali adalah memalingkan diri dari dunia atau menjual dunia untuk akhirat (berpaling dari kecuali Allah Swt). Praktik zuhud sepenuhnya memfokuskan hidup kepada akhirat termasuk membuang segala emosi negatif yang ada dalam ranah dunia membuat pelaku zuhud akan tertuju kearah bahagia. Bahagia merupakan perasaan tenang, dan senang secara lahiriah dan batiniyah (terbebas dari segala hal-hal yang tidak menyenangkan)¹⁰. Permasalahan-

⁹ Diana Vidya Fakhriyani, 'Kesehatan Mental', *Duta Media Publishing* (2021). Hal. 11.

¹⁰ Arrasyid Arrasyid, 'Konsep Kebahagiaan Dalam Tasawuf Modern Hamka', *Refleksi: Jurnal Filsafat dan Pemikiran Islam*, vol. 19, no. 2 (2020). Hal. 207.

permasalahan dunia terutama kepada hal-hal yang menciderai kesehatan mental akan tereduksi. Hal-hal itu misalnya kegelisahan, kemurkaan, kecemburuan, dan emosi negatif yang tidak baik untuk kesehatan mental.

Praktik-praktik dari kedua konsep ini membantu individu dalam menghadapi tekanan hidup sehingga dapat mengurangi stres, kecemasan, atau depresi. Misalnya, dengan menjalankan hidup yang sederhana dan spiritual, zuhud dapat membantu seseorang untuk mengatasi kecemasan terkait materi atau status sosial yang sering menjadi tekanan psikologis. Sedangkan pengendalian emosi dan fokus kepada hal-hal yang dapat dikendalikan ala stoikisme dapat membantu individu untuk menghindari stres sehingga mencapai ketenangan batin (bahagia). Praktik-praktik ini dapat memberikan manfaat psikologis yang signifikan, meskipun keduanya bukan pengganti untuk penanganan medis, namun dapat menjadi alternatif untuk terhindar dari gangguan kesehatan mental. Dengan penelitian ini, penulis juga berharap agar terbangun afirmasi bahwa meskipun istilah *apatheia* dan zuhud terlahir dari rumpun yang berbeda dalam konteks aliran basis *philosophy-logic* (basis rasionalitas) dan *philosophy-religious* (basis kepercayaan), namun tetap terdapat relevansi antara keduanya. Pada dasarnya penelitian ini terfokuskan pada tujuannya yaitu mengondisikan diri dalam keadaan bahagia dan menghilangkan segala keresahan dan ketidaknyamanan dalam hidup. Seperti gagasan yang diusung Marcus Aurelius di dalam buku “Meditation” yaitu untuk mencapai kebahagiaan atau *apatheia* dilakukan dengan melawan rasa kecemasan, kegetiran, kekecewaan,

dan segala nafsu dalam kehidupan manusia sehari-hari.¹¹ Setelah mengulas tentang pengertian dari konsep kebahagiaan dari kedua prespektif tersebut (apatheia dan zuhud), akan menjadi menarik ketika menelaah konsep yang notabeneanya terbilang kuno digunakan sebagai alat dalam penyelesaian problematika di era sekarang. Apatheia dan zuhud merupakan konsep kuno yang ternyata masih relevan digunakan untuk menghadapi permasalahan mental disorder yang sering menjadi diskursus hangat di era modern.

B. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, demikian rumusan masalah yang akan dikaji antara lain:

1. Apa pengertian konsep kebahagiaan apatheia dari Marcus Aurelius?
2. Apa pengertian konsep zuhud dari al-Ghazali?
3. Bagaimana korelasi dari kedua konsep kebahagiaan tersebut (apatheia dan zuhud) dan bagaimana relevansinya terhadap permasalahan-permasalahan kesehatan mental?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas, maka beberapa tujuan yang hendak dicapai dan kegunaan dari penulisan skripsi ini antara lain:

¹¹ Marcus Aurelius, *Meditasi* (Yogyakarta: Basabasi, 2020).

1. Menambah pemahaman tentang konsep kebahagiaan apatheia dari Marcus Aurelius dan zuhud dari al-Ghazali.
2. Memahami korelasi konsep kebahagiaan apatheia dari Marcus Aurelius dan zuhud dari al-Ghazali.
3. Memahami konsep kebahagiaan apatheia dan zuhud sebagai solusi alternatif dalam permasalahan kesehatan mental, serta sebagai kontribusi kepada masyarakat umum, dan akademisi sebagai kajian dalam hal terkait

D. Tinjauan Pustaka

Penelitian dengan tema wacana serupa sudah pernah dilakukan sebelumnya. Walaupun demikian, penulis akan berusaha menampilkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya. Adapun beberapa penelitian yang serupa atau mendekati dengan penelitian ini antara lain:

Skripsi Amin Ja'far Shadiq mahasiswa Ushuluddin dan Pemikiran Islam tahun 2019, dengan judul "Sikap Asketis Dalam Filsafat Stoisisme dan Tasawwuf (Studi Komparatif Konsep Apatheia dan Zuhud)". Tulisan dalam skripsi ini mengkomparasikan konsep apatheia (sebagai tujuan atau cita-cita) dan zuhud (dalam tasawuf adalah sebagai jalannya/maqam). Dalam penelitian skripsi ini Amir Ja'far Shadiq mengatakan bahwa ajaran apatheia dan zuhud bukan berarti menjadi manusia yang pasif, namun merupakan disiplin pada dimensi internal manusia dan secara garis besar penelitiannya terfokuskan pada komparasi dari kedua konsep

tersebut (apatheia dan zuhud).¹² Yang menjadi beda dari penelitian yang penulis susun, penulis berusaha melakukan pengembangan dari hasil komparasi antara dua konsep tersebut. Setelah dikomparasikan dan menghasilkan refleksi-refleksi yang akan menjadi alternatif terkhusus dalam masalah kesehatan mental.

Selanjutnya, Skripsi yang ditulis oleh Nur Hasan dengan judul “Relevansi Filsafat Stoikisme dalam Penanganan Penyakit Mental”. Tulisan Nur Hasan menganggap bahwa filsafat Stoikisme worth dalam menangani penyakit mental dengan beberapa alasan dari prinsip-prinsip Stoikisme yang mengacu pada pengendalian diri. Nur Hasan dalam skripsinya berfokus pada Stoikisme dan penyakit mental. Tulisan ini selaras dengan apa yang telah peneliti susun secara garis besar, yang menjadi pembeda adalah tulisan yang penulis susun terfokus juga pada aspek fundamental yang lain yaitu mengambil nilai-nilai kebahagiaan dalam konsep zuhud (tasawuf).

Penelitian selanjutnya dari sebuah artikel dengan judul “Konsep Stoisisme untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring” yang di buat oleh Achmad Syarifuddin, Hartika Utami, dan Ayu Mayasari pada tahun 2021. Artikel ini lebih spesifik membahas praktik-praktik Stoisisme dalam mengatasi/mengendalikan emosi negatif (dikotomi kendali, trikotomi kendali, menahan esensi amor fati dan pembebasan diri

¹² Ja'far Shadiq, Amin. (2019) “*Sikap Asketis Dalam Filsafat Stoisisme dan Tasawwuf (Studi Komparatif Konsep Apatheia dan Zuhud)*”. Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

dari rasa ketergantungan dan kekhawatiran).¹³ Penulis menjadikan artikel ini menjadi rujukan karena secara rinci memuat praktik-praktik dan metode kongkrit mengenai pengendalian emosi negatif yaitu S-T-A-R (Stop, Think & Assess, Respond) yang dipopulerkan oleh Hendry Manampiring. Hal-hal yang dimuat dari artikel ini secara garis besar selaras dengan pembahasan dari penelitian yang penulis susun. Fokus dari artikel ini adalah tentang praktik dan metode pengendalian emosi negatif, sedangkan fokus dari penelitian yang dilakukan penulis adalah manfaat dari praktik-praktik implementasinya dalam permasalahan kesehatan mental.

Selanjutnya artikel yang ditulis oleh Arrasyid “Konsep Kebahagiaan dalam Tasawuf Modern Hamka”. Artikel yang dimuat dalam tulisan Arrasyid tersebut memuat tentang metode untuk memperoleh kebahagiaan yang terdiri dari 3 cara yaitu Zuhud, Qanaah, dan Tawakal. Secara rinci dijelaskan bahwa dengan menerapkan ketiga cara tersebut, manusia akan merasakan kebahagiaan. Kebahagiaan yang dimaksudkan adalah ketika jiwa manusia berada pada keadaan yang tenang. Artikel ini dijadikan rujukan karena membahas tema kebahagiaan, namun fokusnya adalah praktik-praktik dari 3 metode tersebut Zuhud, Qanaah, dan Tawakal. Walaupun mempunyai kesamaan dengan tema yang penulis susun, namun secara garis besar tetap berbeda dengan skripsi

¹³ Achmad Syarifuddin, Hartika Utami Firtri, and Ayu Mayasari, 'Konsep Stoisisme untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring', *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, vol. 3, no. 2 (2021).

yang penulis susun. Karenanya penelitian yang penulis susun adalah pengembangan dari konsep kebahagiaan, yaitu konsep kebahagiaan yang diaplikasikan pada permasalahan kesehatan mental.

Penelitian serupa adalah artikel yang disusun oleh Taufik Rahman, Lola Pertiwi, dan Ariyandi Batu Bara yang berjudul “Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Quran dan Filsafat Stoikisme”. Penelitian ini mencari konsensus antara kebahagiaan dari prespektif al-Quran dan kebahagiaan dari prespektif filsafat Stoikisme di tengah kebervariasian antar individu dalam mengartikan istilah “bahagia”. Pembahasan yang melibatkan kitab suci al-Quran dan filsafat Stoikisme ini mengemukakan bahwa keduanya tidak ada kontradiksi dalam konteks kebahagiaan. Hal ini ditunjukkan karena banyak dari ayat al-Quran yang menyebutkan kebahagiaan, satu contoh yaitu surah al-Imran: 159 dan dalam praktek-praktek ajaran Stoikisme pun seperti amor fati dan pengendalian diri yang berorientasi pada kebahagiaan.¹⁴ Artikel ini menjadi rujukan penulis yang membuat penulis semakin berani menyuarakan bahwa di beberapa lini tertentu (khususnya dalam pencarian kebahagiaan) ranah filsafat dan agama bisa bersahabat ditengah beberapa gelintir masyarakat agamis yang antipati terhadap filsafat. Pada poinnya artikel ini terfokuskan dalam pencarian validasi atas keselarasan filsafat Stoikisme dan al-Quran, penulis

¹⁴ Taufik Rahman, Lola Pertiwi, and Ariyandi Batubara, ‘Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur’an dan Filsafat Stoikisme’, *Jurnal Riset Agama*, vol. 2, no. 3 (2022). Hal. 151–65.

jadikan artikel ini sebagai rujukan karena kesamaan pembahasan (kebahagiaan) dan yang menjadi pembeda adalah fokus dari penelitian yang penulis susun adalah implementasi dari kebahagiaan tersebut dalam lingkup pembahasan mental disorder.

Dari beberapa penelitian tersebut mempunyai korelasi dengan penelitian yang penulis susun yaitu “Kebahagiaan Sebagai Alternatif Untuk Terhindar dari Mental Disorder: Telaah Konsep Apatheia dan Zuhud” yang mempunyai metode dan kajian konsep yang sama, namun yang menjadi pembeda secara garis besar adalah kelanjutannya yang mengarah dalam ranah yang lebih spesifik, yaitu dalam persoalan kesehatan mental. Selain itu, rujukan terakhir mengafirmasi bahwa kegiatan dalam pencarian kebahagiaan merupakan hal yang baik dan selaras dengan anjuran kitab suci al-Quran.

E. Metode Penelitian

Penelitian yang ini termasuk dalam penelitian kualitatif, yaitu merupakan penelitian yang disusun dalam bentuk narasi yang mendalam tentang tema filsafat Stoikisme dan tasawuf khususnya konsep kebahagiaan (apatheia) dan zuhud serta menunjukkan keaslian dalam data yang digunakan.¹⁵ Penelitian ini menggunakan metode deskriptif-analitis. Deskripsi yang dimaksudkan adalah mendiskripsikan apatheia dan zuhud sehingga dapat memberikan

¹⁵ Bisri Musthofa, *Pedoman Menulis Proposal Penelitian Skripsi Dan Tesis* (Yogyakarta: Panji Pustaka, 2009). Hal. 29.

gambaran serta penjelasan dari data terkait.¹⁶ Setelahnya melakukan analisa yaitu memeriksa secara konseptual atas makna yang dikandung dalam istilah-istilah dalam tema filsafat Stoisisme dan Tasawuf.¹⁷ Selain itu, dalam penyusunan skripsi ini menggunakan pendekatan filosofis yaitu meninjau, menganalisis dan memecahkan masalah tersebut menggunakan sudut pandang dan cara berpikir filosofis. Penelitian ini berusaha mendiskripsikan dan menganalisa tentang gagasan, ide, serta prinsip-prinsip dari konsep apatheia dan zuhud yang akan diaplikasikan dalam permasalahan kesehatan mental.

Kemudian, agar data yang diulas dapat dipertanggung jawabkan secara akademis, maka diperlukan sebuah metode supaya dapat dikaji dengan sistematis dan terarah. Adapun metode yang dipakai dalam penulisan skripsi ini adalah:

1. Pengumpulan Data

Penelitian ini dilaksanakan dengan model penelitian library research yaitu mengumpulkan beberapa literatur kepustakaan yang terkait dengan tema filsafat Stoikisme dan tasawuf terkhusus konsep kebahagiaan apatheia dan zuhud. Dengan kata lain, model penelitian ini memakai sumber-sumber dari kepustakaan. Adapun sumber informasi data dari penelitian ini diklasifikasikan menjadi 2 bagian:

¹⁶ Anton Baker dan Ahmad Charis Zubair, *Metode Penelitian Filsafat* (Yogyakarta: Kanisius, 1990).

¹⁷ Loius O. Kattsoff, *Pengantar Filsafat, terj. Soejono Soemargono* (Yogyakarta: Tiara Wacana, 1987).

A) Data primer

Salah satu sumber utama dalam penelitian ini antara lain,

- a. Karya dari al-Ghazali "*Ihya' Ulumiddin*" yang telah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia.
- b. Buku "*Meditation*" Karya Marcus Aurelius (Terjemahan Indonesia)

B) Data sekunder

Penelitian ini menggunakan data sekunder berupa nuku-buku, jurnal, skripsi, dan lain-lain untuk menunjang riset penelitian, diantaranya:

- a. Buku "*Antraxia: Bahagia*" Menurut Stoikisme karya dari A. Setyo Wibowo
- b. Buku "*Filosofi Teras*" karya Hendri Manampiring
- c. Buku "*Kesehatan Mental*" ditulis oleh Dahlia, Marty Mawarpury, dan Zaujanatul Amna
- d. dan beberapa artikel penunjang yang lain.

2. Metode Pengelolaan Data

Dalam mengolah data yang terhimpun dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa metode yaitu:

- a. Deskripsi, yaitu mendiskripsikan konsep kebahagiaan apatheia dan zuhud secara rinci sehingga dapat dipahami dengan baik. Setelah membahas konsep tersebut, maka akan memperoleh sebuah pemahaman yang baru dan lebih terbuka terkait konsep kebahagiaan apatheia dan zuhud.¹⁸

¹⁸ Zubair, *Metode Penelitian Filsafat*. Hal. 54.

- b. Interpretasi, metode ini adalah upaya untuk mendalami secara spesifik tentang pemikiran Marcus Aurelius dan al-Ghazali dalam memaknai kebahagiaan secara khas dari masing-masing tokoh tersebut.¹⁹
- c. Analisis, metode analisis ini adalah dengan menjangkau semua data terkait konsep kebahagiaan apatheia dan zuhud lalu merincikan terhadap objek yang diteliti. Metode ini dilakukan dengan cara mengelompokan antara pengertian konsep apatheia dengan zuhud secara rinci, untuk memahami tentang konsep kebahagiaan dalam dua prespektif secara spesifik.²⁰
- d. Komparasi: metode yang digunakan terakhir adalah komparasi, yaitu mengomparasi konsep kebahagiaan apatheia dan zuhud. Mengetahui kelemahan dan kelebihan, korelasi, dan kesamaan dari kedua konsep tersebut. Sehingga akan menemukan kesimpulan yang akan diaplikasikan dalam problematika kesehatan mental.²¹

F. Sistematika Pembahasan

Skripsi ini membahas terkait tiga variabel yaitu pengertian secara umum mengenai mental disorder, konsep apatheia dan konsep

¹⁹ *Ibid.* Hal. 63.

²⁰ Sudarto, *Metodologi Penelitian Filsafat* (Jakarta: Rajawali, 1996). Hal. 59.

²¹ Fahrudin Faiz Muzairi, H.Zuhri, Robby H. Abror, *Metodologi Penelitian Filsafat*, ed. by Nazwar (Yogyakarta: FA Press, 2014). Hal. 29.

zuhud. Ketiga variabel tersebut masing-masing akan diperinci dalam bab-bab yang sistematis dan saling berkaitan antara bab satu dengan bab yang lainnya. Setelah menjabarkan pengertian umum dari ketiga variabel tersebut, kemudian mencari korelasi antara konsepsi apatheia dan zuhud yang akan menghasilkan refleksi-refleksi yang akan dijadikan referensi dalam upaya untuk terhindar dari permasalahan mental disorder.

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

Bab 1 berisi pendahuluan yaitu berisi latar belakang masalah, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab 2 berisikan pengertian mengenai mental disorder, stres, dan macam-macam tentang gangguan kejiwaan.

Bab 3 dalam bab ini berisi pembahasan dari konsep apatheia dalam filsafat stoisisme, yaitu membahas dari segi lingkup historis, periodisasi stoisisme dan tokoh Marcus Aurelius.

Bab 4 berisi pembahasan dari konsep zuhud al-Ghazali, lebih spesifiknya adalah membahas tokoh al-Ghazali, nilai-nilai dari konsep zuhud dan bagaimana al-Ghazali memandang zuhud.

Bab 5 berisikan tentang komparasi konsep kebahagiaan apatheia dan zuhud sebagai alternatif dalam penanganan atauantisipasi dalam masalah-masalah kesehatan mental.

Bab 6 adalah penutup yang berisikan kesimpulan dari penelitian dan saran.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Konsep kebahagiaan menurut Marcus Aurelius sangat terkait dengan prinsip apatheia. Apatheia merujuk pada kondisi mental di mana seseorang tidak lagi terganggu oleh emosi negatif atau keterikatan yang berlebihan pada hal-hal eksternal. Marcus Aurelius berpendapat bahwa kebahagiaan sejati tidak bergantung pada faktor-faktor eksternal, melainkan pada keadaan batin yang tenang dan terkendali. Melalui pencapaian apatheia, individu dapat mempertahankan ketenangan jiwa meskipun menghadapi berbagai kesulitan atau godaan, yang pada akhirnya memungkinkan seseorang menjalani kehidupan dengan bijaksana dan seimbang tanpa dipengaruhi oleh emosi yang dapat mengganggu penilaian rasional.

Konsep zuhud dalam pemikiran al-Ghazali memiliki peran fundamental dalam upaya meraih kebahagiaan yang sejati. zuhud merujuk pada sikap menjauhkan diri dari keterikatan berlebihan terhadap dunia dan kenikmatan material. Al-Ghazali menegaskan bahwa kebahagiaan sejati tidak dapat dicapai melalui kesenangan duniawi yang sifatnya sementara dan dapat menyesatkan. Kebahagiaan yang hakiki, menurutnya, terletak pada kedekatan dengan Allah dan dalam menjalani kehidupan yang sesuai dengan

ajaran-Nya. Dengan mengamalkan zuhud, individu melepaskan diri dari ketergantungan pada hal-hal duniawi dan memfokuskan diri pada kehidupan spiritual yang lebih tinggi, yang membawa kedamaian batin serta kepuasan abadi.

Korelasi antara apatheia Marcus Aurelius dan zuhud Al-Ghazali terlihat jelas dalam cara keduanya menekankan pengendalian diri dan penyingkiran keinginan duniawi. Marcus Aurelius, sebagai filsuf Stoik, melihat apatheia sebagai kondisi mental yang bebas dari emosi negatif dan keinginan yang berlebihan, yang dianggap sebagai penghalang kebahagiaan sejati. Pandangan ini mirip dengan zuhud menurut al-Ghazali, yang menekankan pengendalian terhadap keinginan duniawi untuk mencapai ketenangan spiritual. Keduanya menekankan pentingnya pengendalian diri sebagai kunci untuk mencapai kedamaian batin.

Dalam konteks kesehatan mental saat ini, prinsip-prinsip apatheia dan zuhud sangat relevan. Kesehatan mental sering terpengaruh oleh stres, kecemasan, dan keinginan yang tidak realistis, yang dapat menyebabkan gangguan emosional. Prinsip apatheia mengajarkan bagaimana mengendalikan emosi dan fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan, sementara zuhud mengarahkan pada penekanan terhadap aspek spiritual dan penolakan terhadap kesenangan duniawi yang berlebihan. Penerapan prinsip-prinsip ini dapat membantu mengurangi dampak negatif dari tekanan hidup dan meningkatkan ketahanan mental.

Dengan menerapkan pengendalian diri seperti yang diajarkan dalam apatheia dan zuhud, individu dapat menjadi lebih tahan terhadap stres dan tantangan. Fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan dan melepaskan harapan serta keinginan yang tidak realistis dapat membantu menciptakan keseimbangan emosional yang lebih baik. Prinsip-prinsip ini mengajarkan introspeksi dan penerimaan, yang dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres.

Penerapan prinsip apatheia dan zuhud dalam kehidupan sehari-hari juga dapat membantu mengatasi gangguan mental. Dengan mengadopsi sikap yang lebih tenang dan terfokus, individu dapat mengurangi dampak masalah emosional dan menemukan cara yang lebih efektif untuk mengelola kesehatan mental mereka. Di tengah dunia yang semakin kompleks dan penuh tekanan, pendekatan ini menawarkan alat berharga untuk menjaga keseimbangan dan kesejahteraan mental.

B. Saran

Tulisan skripsi ini, yang mengambil dua konsep apatheia dari tema filsafat kuno (stoisisme) dan zuhud dari tema tassawuf lalu dikomparasikan dan menghasilkan pandangan yang harapannya dapat menjadi alternatif dalam menghadapi permasalahan kesehatan mental. Namun, masih banyak kekurangan dalam skripsi ini, skripsi ini masih belum dapat lebih meng-eksplorasi lebih dalam tentang konsep apatheia maupun zuhud. Saran untuk peneliti selanjutnya,

jika ingin meneliti dengan penelitian serupa adalah dengan bisa dilakukan dengan lebih meng-eksplorasi lebih dalam. Atau jika ingin lebih bervariasi lagi mungkin konsep kebahagiaannya bisa dengan konsep yang kebahagiaan yang lain selain dari zuhud dan apatheia, misalnya kebahagiaan dari Aristoteles, mungkin al-Farabi atau bahkan Karl Max.



DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, Terjemah Ihya' Ulumiddin 9 -Zuhud, Cinta & Kematian, pp. 51–3.
- Al-Ghazali, Abu Hamid, Minhajul Abidin ila Jannati Rabbil Alamin, Beirut: Dar Bashaer Islamiyyah, 2001.
- , Kimya' As- Sa'adah, Qairo: Darul Maktum, 2010.
- , Ihya' Ulumuddin jilid 7, 1st edition, Lebanon, Beirut: Darul Minhaj, 2011.
- , Ihya' Ulumuddi Jilid 9, 1st edition, Lebanon, Beirut: Darul Minhaj, 2011.
- , Ihya' Ulumuddin Jilid 8, 1st edition, Lebanon, Beirut: Darul Minhaj, 2011.
- Anugrahbayu, Y.D., 'Stoikisme', Jakarta: Jurnal Filsafat Driyarkara, Th. XXXIV, vol. 1, 2013.
- Armstrong, Karen, Masa Depan Tuhan: Sanggahan Terhadap Fundamentalisme dan Ateisme, Jakarta: Mizan, 2011.
- Arrasyid, Arrasyid, 'Konsep Kebahagiaan Dalam Tasawuf Modern Hamka', Refleksi: Jurnal Filsafat dan Pemikiran Islam, vol. 19, no. 2, 2020, p. 207 [<https://doi.org/10.14421/ref.2019.1902-05>].
- Artika, Lidia et al., 'Biografi Tokoh Tasawuf Al-Ghazali', Jurnal Penelitian Pendidikan dan Kebudayaan, vol. 1, no. 2, 2023.
- Aurelius, Marcus, Meditasi, Yogyakarta: Basabasi, 2020.
- Ayob, Mohd Annas Shafiq, 'PERSPEKTIF HAMKA DAN ARISTOTLE MENGENAI KEBAHAGIAAN (Perspective of Hamka and Aristotle on Happiness)', Hadhari, vol. 12, no. 1,

2020, p. 49.

Ayuningtyas, Dumilah, Misnaniarti Misnaniarti, and Marisa Rayhani, 'Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, vol. 9, no. 1, 2018, p. 3 [https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10].

Bagus, Lorens, *Kamus Filsafat*, Jakarta: Gramedia, 1996.

Deradjat, Zakiah, *Zakiah Deradjat*, Jakarta: Gunung Agung, 1995.

Diana Vidya Fakhriyani, 'Kesehatan Mental', *Duta Media Publishing*, 2021, p. 11.

Dirgagunarsa, Sigih, *Pengantar Psikologi*, Jakarta: Mutiara, 1978.

Edelstein, Ludwig, *The Meaning of Stoicism*, Cambridge: Harvard University Press, 1966.

Edward, Paul, *The Encyclopedia of Philosophy Vol 3 and 4*, New York: Macmillan Publishing Co, 1967.

----, *The Encyclopedia of Philosophy Vol 7 and 8*, New York: Macmillan Publishing Co, 1967.

Faizal, Moh Faizal, 'Studi Pemikiran Imam Al-Ghazali Tentang Ekonomi Islam', *Islamic Banking*, vol. 1, no. 1, 2015.

Gulo, Dali, *Kamus Psikologi*, Bandung: Tonis, 1982.

Hatta, Mohammad, *Alam Pikiran Yunani*, Jakarta: Universitas Indonesia Press, 1986.

Holiday, Ryan and Stephen Hanselma, *The Daily Stoic 366 meditations On Wisdom, Perseverance, And The Art Of Living*, New York: Porfolio, 2016.

- Ilmu, Jurnal et al., Eudaimonia Filsafat Dalam Kontemporer Dengan Memahami Kebahagiaan Menurut Aristoteles Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial (JKOMDIS), vol. 3, no. 3, 2023, p. 821.
- Inwood, Brad, *The Cambridge Companion to The Stoics*, New York: Cambridge University Press, 2003.
- Irvine, William B., *A Guide To The Good Life : The Ancient Art of Stoic Joy*, New York: Oxford University Press, 2009.
- Kartini Kartono, *Psikologi Abnormal dan Pantologi Seks*, Bandung: Mandar Maju, 1981.
- Kattsoff, Loius O., *Pengantar Filsafat*, terj. Soejono Soemargono, Yogyakarta: Tiara Wacana, 1987.
- Kusuma, Al Halim and Laila Rahmadani, 'Imam Al-Ghazali dan Pemikirannya', *Jurnal Ekshis*, vol. 1, no. 1, 2023 [<https://doi.org/10.59548/je.v1i1.18>].
- Long, A.A., *From Epicurus to Epictetus: Studies in Hellenistic and Roman Philosophy*, New York: Oxford University Press, 2006.
- Lubis, Namora Lumangga, *Depresi tinjauan psikologis*, Jakarta: Kencana, 2009.
- Manampiring, Henry, *Filosofi Teras*, p. xi.
- Martin, Erik and Radea Yuli Ahmad Hambali, 'Teologi Kebahagiaan menurut Al-Ghazali (Kajian terhadap Kitab Kimiyatus Sa'adah)', *Jurnal Riset Agama*, vol. 3, no. 1, 2023 [<https://doi.org/10.15575/jra.v3i1.19318>].
- Muhammad, Rifqi, 'IDENTITAS DIRI MENURUT AL-GHAZALI', *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, vol. 08,

- no. 02, 2018.
- Munawwir, Ahmad Warsun, *Al Munawwir Kamus Arab Indonesia*, Surabaya: Pustaka Progressif, 1997.
- Musthofa, Bisri, *Pedoman Menulis Proposal Penelitian Skripsi Dan Tesis*, Yogyakarta: Panji Pustaka, 2009.
- Muzairi, H.Zuhri, Robby H. Abror, Fahrudin Faiz, *Metodologi Penelitian Filsafat*, ed. by Nazwar, Yogyakarta: FA Press, 2014.
- Nasution, Harun, *Falsafat dan Mistisisme Dalam Islam*, Jakarta: Bulan Bintang, 1973.
- Nugroho, Benito Cahyo, 'Eudaimonia: Elaborasi Filosofis Konsep Kebahagiaan Aristoteles dan Yuval Noah Harari', *Focus*, vol. 1, no. 1, 2022 [<https://doi.org/10.26593/focus.v1i1.4086>].
- Popkin, H. Richard and Avrum Stroll, *Philosophy Made Simple*, Heinemann: Made Simple Books, 1982.
- Rahman, Taufik, Lola Pertiwi, and Ariyandi Batubara, 'Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme', *Jurnal Riset Agama*, vol. 2, no. 3, 2022, pp. 151–65 [<https://doi.org/10.15575/jra.v2i3.19326>].
- Robertson, Donald, *How To Think Like A Roman Emperor The Stoic Philosophy Of Marcus Aurelius*, New York: St. Martin's Press, 2019.
- Sandmire, H.F., S.D. Austin, and R.C. Bechtel, 'Depression and Other Common Mental Disorders', *Obstetrics and Gynecology*, vol. 48, no. 1, 1976, pp. 17–20.
- Sellars, John, *Stoicism*, Durham: Acumen Publishing Limited, 2006.

- Stansbury, James P., L. Douglas Ried, and Craig A. Velozo, 'MENTAL HEALTH ACTION PLAN 2013 - 2020', *Journal of Personality Assessment*, vol. 86, no. 1, 2006, p. 5 [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8601_03].
- Sudarto, *Metodologi Penelitian Filsafat*, Jakarta: Rajawali, 1996.
- Syarifuddin, Achmad, Hartika Utami Firtri, and Ayu Mayasari, 'Konsep Stoisisme untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring', *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, vol. 3, no. 2, 2021.
- Syukur, M. Amin, *Zuhud di Abad Modern*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997.
- Tirtawati, Anak Agung Rai, 'Kesehatan Mental Sumber Daya Manusia Para Guru', *Kajian Pendidikan Widya Accarya FKIP UNiversitas Dwijendra*, no. 2085, 2016.
- Veillard, Christella, *Les Stoiciens: Une Philosophie de l'exigence*, Paris: El- Lipes, 2017.
- Vidya, Diana Fakhriyani, 'Konsep Dasar Kesehatan Mental', *Kesehatan Mental*, 2019.
- Wibowo, A. Setyo, *Ataraxia Bahagia Menurut Stoikisme*, Yogyakarta: Kanisius, 2019.
- Wilopo, et al, *National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian*, 2023, p. xviii.
- Zubair, Anton Baker dan Ahmad Charis, *Metode Penelitian Filsafat*, Yogyakarta: Kanisius, 1990.