

CHATTER
DALAM PEMIKIRAN ETHAN KROSS
PERSPEKTIF FILSAFAT JIWA



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama
(S. Ag)

Disusun Oleh:

Ahmad Syaiful Maulana

NIM: 19105010024

Pembimbing:

Muhammad Arif, S. Fil. I., M. Ag.

NIP: 19890801 202012 1 007

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

2026

HALAMAN PENGESAHAN



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-705/Un.02/DU/PP.00.9/05/2026

Tugas Akhir dengan judul : CHATTER DALAM PEMIKIRAN ETHAN KROSS PERSPEKTIF FILSAFAT JIWA
yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AHMAD SYAIFUL MAULANA
Nomor Induk Mahasiswa : 19105010024
Telah diujikan pada : Rabu, 29 April 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

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: 6a1140601ad



Penguji II
Dr. Waryani Fajar Riyanto, S.H.I, M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 6a115c10b76d



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

Valid ID: 6a115a11a509f



Yogyakarta, 29 April 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Prof. Dr. H. Robby Habiba Abror, S.Ag., M.Hum.
SIGNED

Valid ID: 6a1155a808a61

HALAMAN PERSETUJUAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
Alamat: Jl. Marsda Adisucipto, Telp. (0274) 515856, Faks. (0274) 552230,
Email: ushuluddin@uin-suka.ac.id, Yogyakarta 55281

NOTA DINAS

Hal : Skripsi Sdr. Ahmad Syaiful Maulana
Lampiran : –

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
UTN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Ahmad Syaiful Maulana
NIM : 19105010024
Judul : Chatter Perspektif Filsafat Jiwa (*al-nafs*) Ibnu Sina

telah dapat diajukan kembali ke Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Aqidah dan Filsafat Islam.

Dengan ini saya berharap agar skripsi di atas dapat segera dimunaqosyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 2 April 2026
Pembimbing


Muhammad Arif, S.Fil.L., M.Ag
NIP: 19890801 202012 1 007

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Syaiful Maulana
NIM : 19105010024
Program Studi : Aqidah dan Filsafat Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: **Chatter Perspektif Filsafat Jiwa (*al-nafs*) Ibnu Sina** hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 2 April 2026

Yang menyatakan,



Ahmad Syaiful Maulana
NIM: 19105010024

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Pikiran merupakan sasana tempat sebagian besar pengalaman hidup manusia berlangsung. Namun, ketika cara mendayagunakannya keliru, pikiran justru dapat melahirkan sesuatu yang merugikan dari dalam, yaitu *chatter*. Ethan Kross menggunakan istilah ini untuk mendeskripsikan siklus pikiran dan emosi negatif yang berulang. *Chatter* menghimpun berbagai fenomena seperti *negative self-talk*, *ruminaton*, dan *worry*. Mengenalinya semakin banyak menarik perhatian kalangan akademik maupun publik, seiring berkembangnya era disrupsi informasi. Kendati sebagian besar kajian yang ada masih berfokus pada pendekatan terapeutik.

Berdasarkan rumusan masalah mengenai bagaimana *chatter* ditelaah dalam perspektif filsafat jiwa, penelitian ini berupaya menyajikan sudut pandang alternatif dalam memahami *chatter* secara filosofis melalui filsafat jiwa Ibnu Sina. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis studi kepustakaan (*library research*) dan menggunakan metode deskriptif-interpretatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *chatter* dalam perspektif filsafat jiwa merupakan suatu ketidakteraturan daya imajinasi dalam mengolah bentuk-bentuk bermuatan negatif yang bersumber dari penilaian makna partikular oleh daya *wahm*. Kecenderungan alamiah daya imajinasi dapat bergerak dengan karakter khasnya sendiri bilamana mengingkari indra dan tidak lagi mengindahkan penentangan akal. Misalnya, keadaan takut, dominasi daya *wahm* dapat mendorong daya imajinasi bergerak berlebihan dan tidak teratur. Pada sebagian lainnya, kecenderungan itu dapat menguat sehingga membuat seseorang mengimajinasikan sesuatu yang melampaui sebab-sebab yang sebenarnya.

Kata kunci: *chatter*, *wahm*, imajinasi, filsafat jiwa.

MOTTO



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Aku mengarsipkan diriku
sebagai palimpsest.

Setiap baca
adalah
penghapusan

PERSEMBAHAN

Bismillāh

Segenap puja nan puji bagi Gusti Esa.

Adapun tinta fana ini terpatri jejak janji-janji jiwa yang tiadalah lain sebagai sekelumit bakti kepada ayahanda dan ibunda; dua asma tercinta yang dalam peluh dan senyapnya senantiasa melangitkan doa-doa baik bagi jiwa ini. Jua daku haturkan limpah nuhun kepada jiwa-jiwa baik yang sempat singgah sangga suguh pada tiap tapak ini. Nan jua bagi jiwa ini yang tiada jua jemu menyinggahi waktu tatkala raga dijamah ragu nan sendu. Kiranya tiap-tiap tapak yang terserak dalam bentala ini kelak bermuara pada makna baik.

Akhirulkalām

Hidup tiadalah ihwal tujuan melainkan perihal kesanggupan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, segenap puja dan puji syukur penulis haturkan ke hadirat Allah Swt. atas segala limpahan rahmat, hidayah, taufik, serta kasih sayang-Nya yang senantiasa menyertai setiap langkah kehidupan penulis. Berkat pertolongan dan kehendak-Nya, skripsi yang berjudul “Chatter dalam Pemikiran Ethan Kross: Perspektif Filsafat Jiwa” ini dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Kiranya ilmu dan gelar yang diperoleh melalui proses ini dapat memberikan manfaat, keberkahan, dan memperoleh rida Allah Swt. dalam pengamalannya.

Ṣalawāt, serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang telah membawa ajaran Islam sebagai pedoman hidup dan sumber pengetahuan bagi umat. Penulis menyadari bahwa perjalanan penyusunan skripsi ini tentu tidak mungkin rampung hanya oleh usaha pribadi. Maka karnanya, dengan penuh rasa hormat, syukur, dan terima kasih, penulis menghaturkannya kepada segenap pihak yang telah membersamai proses ini.

1. Kedua orang tua penulis tercinta, Ayahanda dan Ibunda, yang senantiasa menghadirkan kasih sayang, doa, perhatian, serta dukungan yang tiada henti dalam setiap tapak ini. Terima kasih atas segala pengorbanan, kesabaran, dan kepercayaan yang diberikan hingga penulis mampu sampai pada titik ini.
2. Prof. Dr. Noorhaidi Hasan, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Prof. Dr. H. Robby Habiba Abror, S.Ag., M.Hum., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam.
4. Dr. Novian Widiadharma, S.Fil., M.Hum. dan Rizal Al Hamid, M.Si., selaku Ketua dan Sekretaris Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam.
5. Muhammad Arif, S.Fil.I., M.Ag., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, arahan, kritik, saran, serta berbagai masukan berharga selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Segenap dosen UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah membagikan ilmu, wawasan, dan pengalaman selama masa perkuliahan. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh tenaga kependidikan yang telah membantu dan mendukung kelancaran proses akademik selama masa studi.

Akhirulkalām, penulis menyadari bahwa masih banyak pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun memiliki makna tersendiri dalam perjalanan ini. Bagi setiap kebaikan yang pernah hadir, sekecil apa pun itu, penulis menghaturkan terima kasih dengan setulus-tulusnya. Kiranya setiap huruf yang terpatri dalam karya sederhana ini dapat menjadi jejak kecil yang baik di kemudian hari.

Yogyakarta, 29 April 2026

Penulis,

Ahmad Syaiful Maulana

NIM. 19105010024



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi merupakan proses pengalihan bentuk tulisan dari satu sistem bahasa ke dalam sistem tulisan bahasa lain. Dalam konteks skripsi ini, transliterasi yang dimaksud adalah pengubahan tulisan Arab ke dalam tulisan Latin. Pedoman transliterasi Arab-Latin yang digunakan dalam penulisan skripsi ini berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, tanggal 22 Januari 1988.

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	alif	—	tidak dilambangkan
ب	ba'	b	be
ت	ta'	t	te
ث	ša'	s	es (dengan titik di atas)
ج	jim	j	je
ح	ha'	h	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha'	kh	ka dan ha
د	dal	d	de
ذ	zal	z	zet (dengan titik di atas)

ر	ra'	r	er
ز	zai	z	zet
س	sin	s	es
ش	syin	sy	es dan ye
ص	ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭa'	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓa'	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	koma terbalik di atas
غ	gain	g	ge
ف	fa'	f	ef
ق	qaf	q	qi
ك	kaf	k	ka
ل	lam	l	el
م	mim	m	em
ن	nun	n	en
و	wawu	w	we
ه	ha'	h	ha
ء	hamzah	'	apostrof
ي	ya'	y	ye

B. Konsonan Rangkap akibat *al-syaddah* Ditulis Rangkap

متعلّم	ditulis	<i>muta'allim</i>
عدة	ditulis	<i>'iddah</i>

C. *Tā' Marbūṭah* di Akhir Kata

1. Bila dimatikan, ditulis *h*.

Ketentuan ini tidak berlaku bagi kata-kata Arab yang telah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti salat, zakat, dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki penulisan sesuai lafal aslinya.

حكمة	ditulis	<i>ḥikmah</i>
علة	ditulis	<i>'illah</i>

2. Bila diikuti kata sandang *al-* serta dibaca terpisah, maka ditulis *h*.

كرامة الأولياء	ditulis	<i>karāmah al-auliya'</i>
رسالة الإسلام	ditulis	<i>risālah al-islām</i>

3. Bila *tā' marbūṭah* hidup atau berharakat, maka ditulis *t*.

نعمة الله	ditulis	<i>ni'matu llāh</i>
تزكية النفس	ditulis	<i>tazkiyat an-naḥs</i>

D. Vokal Rangkap

1	fathah + ya' بَيْنَكُمْ	ditulis	ai <i>baynakum</i>
2	fathah + wawu قَوْل	ditulis	au <i>qawl</i>

E. Vokal Panjang

1	fathah + alif جَاهِلِيَّة	ditulis	ā <i>jāhiliyyah</i>
2	fathah + ya' maqṣūr تَنْسَى	ditulis	ā <i>tansā</i>
3	kasrah + ya' كَرِيم	ditulis	ī <i>karīm</i>
4	ḍammah + wawu فُرُوض	ditulis	ū <i>furūd</i>

F. Vokal Pendek

َ	fathah	ditulis	a
فَعَلَ		ditulis	<i>fa'ala</i>
ِ	kasrah	ditulis	i
ذُكِرَ		ditulis	<i>zūkira</i>
ُ	ḍammah	ditulis	u
يَذْهَبُ		ditulis	<i>yazhabu</i>

**G. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata
Dipisahkan dengan Apostrof**

أَنْتُمْ	ditulis	<i>a'antum</i>
أَعَدَّتْ	ditulis	<i>u'iddat</i>

H. Kata Sandang Alif dan Lam

1. Bila diikuti huruf *qamariyyah*, ditulis menggunakan huruf “l”.

الْقُرْآن	ditulis	<i>al-Qur'ān</i>
الْقِيَاس	ditulis	<i>al-Qiyās</i>

2. Bila diikuti huruf *syamsiyyah*, ditulis menggunakan huruf *syamsiyyah* yang mengikutinya dengan menghilangkan huruf “l” (*el*)-nya.

النَّاس	ditulis	<i>an-nās</i>
الشَّمْس	ditulis	<i>asy-syams</i>

I. Penulisan Kata dalam Rangkaian Kalimat

Kata-kata Arab yang telah ditransliterasikan ditulis sesuai kaidah penulisan dalam rangkaian kalimat.

ذَوِي الْفُرُوضِ	ditulis	<i>ẓawī al-furūd</i>
أَهْلُ السُّنَّةِ	ditulis	<i>ahl as-sunnah</i>

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	xi
DAFTAR ISI	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian.....	12
D. Manfaat Penelitian.....	12
E. Tinjauan Pustaka/Studi Literatur.....	14
F. Metode Penelitian.....	19
G. Sistematika Pembahasan	23
BAB II CHATTER	25
A. Ethan Kross dan Gagasannya tentang <i>Chatter</i>	25
B. Pengertian <i>Chatter</i>	29
C. Bentuk dan Karakteristik <i>Chatter</i>	35
D. <i>Chatter</i> sebagai Problematika Pikiran	46

BAB III FILSAFAT JIWA	55
A. Pengertian Jiwa.....	55
B. Fakultas Jiwa	64
C. Persepsi Jiwa	75
BAB IV CHATTER PERSPEKTIF FILSAFAT JIWA .	84
A. Jiwa Rasional sebagai Kesempurnaan.....	85
B. Persepsi atas Bentuk Kaitannya dengan <i>Chatter</i>	93
C. Persepsi atas Makna Kaitannya dengan <i>Chatter</i>	100
D. <i>Chatter</i> Kaitannya dengan Jiwa yang Membumi ...	107
BAB V PENUTUP	115
A. Kesimpulan.....	115
B. Saran.....	116
DAFTAR PUSTAKA	117
LAMPIRAN	121

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia sejak lama dipahami sebagai makhluk yang memiliki kedudukan khas dibandingkan makhluk hidup lainnya. Kekhasan tersebut tidak hanya terletak pada keberadaannya sebagai makhluk biologis, tetapi juga pada kemampuan yang menyertainya, salah satunya daya nalar. Dalam Filsafat Islam semisalnya, manusia dikenal sebagai *al-hayawân al-nâtiq*, makhluk yang memiliki kemampuan bernalar dan berujar. Pandangan yang kurang lebih serupa juga dari filsafat Yunani. Aristoteles menyebutnya sebagai *animal rationale*, yang intinya sama, sama-sama menempatkan akal sebagai unsur yang membedakan manusia dari makhluk lain serta memungkinkan manusia melampaui sekadar hidup naluriah.

Namun manusia tampaknya tidak cukup dipahami hanya sebagai makhluk rasional. Dalam perkembangan, manusia juga dipandang sebagai *animal symbolicum*, makhluk simbolik yang hidup melalui bahasa, tanda, dan penafsiran.¹ Manusia membangun relasi dengan dunia melalui simbol-simbol yang diciptakannya, berbicara dengan dirinya sendiri,

¹ Raja O. Tumanggor and C. Sudaryanto, *Pengantar Filsafat: Untuk Psikologi* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2017), p. 180.

memberi makna pada yang dipersepsikannya, menyimpan dalam ingatan, dan menafsirkan lagi pengalaman yang dipikirkannya. Karena itu, kehidupan manusia pada dasarnya tidak pernah benar-benar terlepas dari pikirannya.

Namun, berbicara mengenai pikiran berarti berbicara tentang sesuatu yang sejak lama menyimpan banyak teka-teki. Pikiran merupakan bagian yang begitu dekat dengan manusia, tetapi sekaligus sulit dijelaskan sepenuhnya. Manusia dapat merasakan keberadaan pikiran di dalam dirinya, namun tidak selalu memahami dari mana seluruh aliran pikiran itu berasal, mengapa sebagian menetap begitu lama, sementara sebagian lainnya menghilang begitu saja, spontan, *intrusive*, dan berulang. Tak jarang pula pikiran itu tampak seakan ada suara yang terus berbicara, dan mengapa suara-suara itu dapat memengaruhi hidupnya sedemikian jauh.

Bersamaan dengan itu, Ethan Kross dalam karyanya *Chatter: The Voice in Our Head* yang terbit pada tahun 2021 turut menyoroti sesuatu yang sangat dekat dengan kehidupan manusia, yakni suara di dalam kepala. Hampir setiap orang mengalaminya, berupa percakapan batin yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri. Suara tersebut tampak begitu melekat dalam kehidupan manusia hingga tetap hadir bahkan ketika kemampuan berbicara secara lisan mengalami gangguan.

Beberapa orang yang gagap, misalnya, melaporkan bahwa mereka dapat berbicara lebih lancar di dalam pikirannya dibandingkan ketika harus mengungkapkannya secara verbal.² Hal serupa juga tampak dalam epigراف buku *Chatter: The Voice in Our Head* yang berisi pernyataan Barack Obama dalam sebuah wawancara yang memperlihatkan percakapan senyap dapat menjadi bagian dari cara manusia menjaga kompas hidupnya.

Sebagaimana yang tercantum:

“The biggest challenge, I think, is always maintaining your moral compass. Those are the conversations I’m having internally. I’m measuring my actions against that inner voice that, for me at least, is audible, active, and tells me where I think I’m on track and where I think I’m off track”.³

(Tantangan terbesar, menurutku, adalah menjaga kompas moral. Itulah percakapan-percakapan yang aku lakukan di dalam diriku sendiri. Aku mengukur tindakanku terhadap suara batin yang, setidaknya bagiku, terdengar jelas, aktif, dan memberitahuku kapan aku berada di jalur yang benar dan kapan aku mulai menyimpang).

Sebagaimana mantan Presiden Amerika Serikat tersebut memanfaatkan suara di dalam kepalanya sebagai semacam kompas moral, banyak orang juga mengandalkannya dalam kehidupan sehari-hari.

² Ethan Kross, *Chatter: The Voice in Our Head* (New York: Crown, 2021), p. xxi.

³ *Ibid.*, p. vii; Cathleen Falsani, “Transcript: Barack Obama and The God Factor Interview”, *Sojourners*.

Ketika melamun, misalnya, seseorang seolah kembali berjumpa dengan suara di dalam dirinya sendiri dan mendengarkan apa yang ingin dikatakannya. Suara itu dapat berbicara tentang banyak hal. Bahkan, sebuah penelitian menunjukkan bahwa manusia mampu berdialog dengan dirinya sendiri dalam kecepatan yang setara dengan sekitar empat ribu kata per menit apabila diungkapkan secara lisan.⁴ Karena itu, sebagaimana dijelaskan Ethan Kross, suara di dalam kepala pada dasarnya merupakan salah satu fitur dasar pikiran manusia.⁵

Kehadirannya bukan sesuatu yang asing ataupun sepenuhnya bermasalah. Dalam banyak hal, suara itu justru banyak membantu manusia dengan cara yang tidak dapat dilakukan hewan lain, mempertimbangkan sesuatu, hingga mengambil keputusan. Namun dalam praktiknya, pikiran tidak selalu sebagaimana yang diharapkan. Ketika seseorang mendayagunakan pikirannya untuk menanggapi pikiran dan perasaannya sendiri dengan cara yang keliru, seseorang yang pada mulanya mampu berpikir rasional dapat menjadi kurang rasional, semisal ketika mengambil keputusan. Keadaan semacam ini biasanya muncul ketika tekanan meningkat, taruhannya tinggi atau ketika seseorang berhadapan dengan perasaan rumit yang menuntut ketenangan lebih.

⁴ Kross, *Chatter: The Voice in Our Head*, p. xxii.

⁵ *Ibid.*, p. xxi.

Alih-alih membantu keluar dari persoalan yang dihadapinya, justru melahirkan sesuatu yang merugikan, yang disebut *chatter*.⁶ *Chatter* sendiri kadang berupa monolog yang berlarut-larut, tetapi pada saat lain sebagai dialog batin yang terus berlangsung antara seseorang dengan dirinya sendiri. Dalam kondisi tertentu, *chatter* tampak sebagai pengulangan kompulsif atas peristiwa masa lalu (*ruminati*), sedangkan pada kondisi lain muncul sebagai kecemasan terhadap kemungkinan-kemungkinan di masa depan (*worry*). Kadang pula ia hanya berupa pantulan bebas antara pikiran dan perasaan negatif, tetapi tidak jarang menjadi keterikatan berlebihan terhadap perasaan yang tidak menyenangkan. Ketika suara di dalam kepala mulai kehilangan kendali dan *chatter* seolah mengambil alih “mikrofon” batin, pikiran tidak hanya melemahkan seseorang, tetapi juga dapat mendorongnya melakukan hal-hal yang menyabotase dirinya sendiri.⁷

Pergulatan semacam ini bukanlah sesuatu yang baru. Jauh sebelum pembahasan mengenai kesehatan mental berkembang seperti sekarang, manusia telah lebih dahulu bergulat dengan suara-suara di dalam dirinya sendiri. Para mistikus awal, misalnya, kerap merasa terganggu oleh aliran pikiran yang terus menginterupsi kontemplasi sunyinya. Sebagian darinya bahkan memandang suara-suara tersebut

⁶ *Ibid.*, p. xix.

⁷ *Ibid.*, p. xxii.

sebagai bentuk godaan demoniak. Pada masa yang hampir bersamaan di belahan Timur, tradisi Buddhisme juga merumuskan ide tentang cuaca mental yang bergolak yang dapat mengaburkan kejernihan. Mereka menyebutnya *deluded thought*. Banyak juga dari kebudayaan kuno yang sama juga mengafirmasi akan keberadaannya yang mana merupakan sumber kebijaksanaan, sebuah keyakinan yang melandasi berbagai praktik berusia ribuan tahun seperti meditasi dan doa sunyi.⁸

Adanya berbagai kebudayaan sekaligus merasa terganggu oleh pikirannya, tetapi juga mengakui nilainya, menunjukkan adanya sikap ambivalen terhadap pikiran itu sendiri. Ambivalensi tersebut tampaknya masih bertahan hingga sekarang, terlebih di tengah kehidupan modern yang dipenuhi arus informasi dan tekanan psikologis yang terus bergerak. Pembahasan mengenai pikiran manusia terus menarik perhatian untuk ditelaah lebih jauh. Bagaimana mungkin pikiran yang selama ini begitu dibanggakan dan digadang-gadang sebagai ciri khas pembeda yang membedakan manusia dari makhluk lainnya justru dapat melahirkan sesuatu yang merugikan dari dalam. *Chatter* sendiri dapat dikatakan sebagai istilah yang relatif baru dalam pembahasan mengenai pikiran. Namun, pengalaman yang dirujuk olehnya bukan sesuatu yang benar-benar baru.

⁸ *Ibid.*, pp. xx-xxi.

Chatter menghimpun berbagai bentuk pergulatan internal yang sejak lama dikenal melalui istilah seperti *rumination*, *worry*, maupun bentuk-bentuk *negative self-talk* yang berulang. Pembahasannya pun semakin berkembang, baik di lingkungan akademik maupun ruang publik, terutama di tengah kehidupan yang semakin bising dan dipenuhi disrupsi informasi. Dalam banyak pembahasan, persoalan semacam ini lebih sering dipahami dalam horizon psikologi, neurosains, dan pendekatan terapeutik.

Persoalan tersebut sesungguhnya juga beririsan dengan banyak tema dalam filsafat. Namun, bahkan dalam sejumlah kajian yang menggunakan pendekatan filsafat jiwa, arah pembahasannya kerap tetap berujung pada fungsi praktis maupun terapeutik. Misalnya, penelitian mengenai teori kejiwaan Ibnu Sina untuk menanggulangi kecemasan remaja yang pada akhirnya lebih diarahkan pada upaya dalam menangani kecemasan. Hal serupa juga dalam pembahasan mengenai pendidikan jiwa Generasi Z, pendekatan filsafat jiwa kembali diarahkan pada solusi mental dan spiritual untuk mengatasi kecemasan generasi muda.⁹

⁹ Novi Lailatul Amanah, "Teori Kejiwaan Ibnu Sina dalam Menanggulangi Kecemasan Remaja (Studi di Desa Semuli Raya Kecamatan Abung Semuli Kabupaten Lampung Utara)", Skripsi (Lampung: UIN Raden Intan, 2024); Jarman Arroisi and Kartika Wulandari, "Pencegahan Penyebaran Covid-19 Perspektif Ibn Sina (Analisis Multidimensi dalam Psikologi Islam)", *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, vol. 19, no. 1 (2022), pp. 14–27; Alyaa Ulmuna, Nasikhin, and Mustopa, "Pendidikan Jiwa Generasi Z: Solusi

Padahal, pengalaman mengenai suara di dalam kepala tidak hanya berkaitan dengan persoalan psikologis semata, tetapi juga menyentuh persoalan yang lebih mendasar mengenai kehidupan manusia itu sendiri. Di dalamnya terdapat persoalan mengenai relasi antara akal, perasaan, imajinasi, persepsi, dan pengalaman manusia yang sejak lama menjadi perhatian dalam filsafat jiwa. Dalam tradisi filsafat Islam, jiwa menempati posisi yang penting. Hampir seluruh filsuf Muslim memberi perhatian besar terhadap pembahasannya, karena jiwa dipandang sebagai bagian mendasar dalam kajian metafisika sekaligus berkaitan langsung dengan keberadaan manusia. Karenanya, pembicaraan mengenai jiwa tidak pernah dianggap sebagai persoalan sampingan, melainkan sesuatu yang penting dalam memahami manusia, pengetahuan, dan kehidupan.

Ibnu Bajjah, misalnya, memandang ilmu tentang jiwa sebagai salah satu ilmu paling utama untuk dipelajari. Menurutnya, seseorang tidak mungkin memahami prinsip-prinsip ilmu secara mendalam sebelum memahami jiwa.¹⁰ Pandangan serupa juga pada Al-Ghazali yang menempatkan persoalan jiwa sebagai bagian penting kehidupan.¹¹

Ibnu Sina atas Anxiety dari Perspektif Filsafat Islam”, *Akhlaq: Jurnal Pendidikan Agama Islam dan Filsafat*, vol. 2, no. 3 (2025), pp. 41–9.

¹⁰ Ibn Bajjah, *Kitab an-Nafs* (Damaskus: Matbu’at al-Jami’ al-‘Ilmi al-‘Arabi, 1960), pp. 29–30.

¹¹ Muhammad Ustman Najjati, *Ad-Dirasat al-Nafsanayah ‘inda al-‘Ulama al-Muslimin* (Kairo: Darul Asy-Syuruq, 1993), p. 207.

Beragam pandangan para filsuf Muslim mengenai jiwa pada akhirnya tidak hanya memperkaya khazanah pemikiran Islam, tetapi juga memperlihatkan bagaimana jiwa dipahami sebagai pusat kehidupan manusia itu sendiri. Di antara para filsuf Muslim lainnya, Ibnu Sina termasuk salah satu tokoh yang memberikan perhatian paling mendalam mengenai jiwa. Meskipun pemikirannya banyak dipengaruhi oleh Aristotle serta beberapa filsuf Muslim sebelumnya seperti Al-Kindi dan Al-Farabi, Ibnu Sina mengembangkan pembahasan tentang jiwa secara lebih rinci dan sistematis. jiwa merupakan hakikat sejati manusia.¹²

Jiwa bukan sekadar bagian dari tubuh ataupun sesuatu yang sepenuhnya bergantung pada jasad, melainkan substansi yang memiliki keberadaannya sendiri.¹³ Gagasan mengenai jiwa sebagai substansi sesungguhnya juga telah lebih dahulu ditemukan dalam pemikiran Plato yang kemudian berkembang dalam tradisi filsafat Iskandariah. Akan tetapi, Ibnu Sina sebagaimana Al-Farabi, tidak sepenuhnya mengikuti salah satunya secara mutlak. jiwa sekaligus sebagai substansi dan bentuk. Jiwa disebut sebagai substansi karena memiliki eksistensi yang berdiri sendiri dan tidak sepenuhnya bergantung pada tubuh fisik.

¹² Muhammad 'Abdur Rahman Marhaban, *Min al-Falsafah al-Yunaniyah ila al-Filsafah* (Beirut: Uwaidat li an-Nasyr, 2007), p. 521.

¹³ Ibn Sina, *Asy-Syifa'; ath-Thabi'iyat, an-Nafs* (Kairo: Haiah Mishriyah al-'Ammah lil Kitabah, 1975), p. 285.

Jiwa disebut sebagai bentuk karena keberadaannya berkaitan dengan tubuh fisik serta mengaktualkan kehidupan di dalamnya. Pandangan tersebut memperlihatkan bagaimana Ibnu Sina berupaya mempertemukan dua tradisi filsafat yang berbeda. Kompleksitas inilah yang membuat pembahasan jiwa dalam filsafat Ibnu Sina tidak selalu mudah dipahami secara sederhana.¹⁴

Menurut Ibnu Sina, hubungan antara tubuh dan jiwa bersifat saling berkaitan dan berkesinambungan. Tanpa tubuh, jiwa tidak dapat mencapai aktualitasnya, tetapi ketika aktualitas tersebut tercapai, jiwa menjadi sumber kehidupan sekaligus pengatur bagi tubuh. Ibnu Sina mengibaratkan hubungan keduanya seperti seorang nahkoda dengan kapalnya; selama nahkoda berada di dalam kapal, ia menjadi pengendali arah gerakannya.¹⁵ Demikian pula jiwa terhadap tubuh manusia. Ketika jiwa memiliki kehendak untuk bergerak, tubuh dengan sendirinya mengikuti kehendak tersebut. Dalam penjelasan Ibnu Sina, gerak manusia berlangsung melalui beberapa tahapan batiniah, mulai dari proses imajinasi, munculnya hasrat, pertimbangan batin, hingga akhirnya direalisasikan dalam tindakan tubuh.

¹⁴ Ibrahim Madkur, *Fi al-Falsafah al-Islamiyyah Manhaj wa Tathbiquhu*, vol. 1 (Kairo: Dar al-Ma'arif, 1976), p. 163.

¹⁵ Jarman Arroisi and Rahmat Ardi Nur Rifa Da'i, "Psikologi Islam Ibnu Sina (Studi Analisis Kritis Tentang Konsep Jiwa Perspektif Ibnu Sina)", *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam dan Sains*, vol. 2 (2020), pp. 199–206.

Akan tetapi, tidak setiap dorongan atau hasrat otomatis berubah menjadi tindakan, sebab tindakan pada akhirnya berkaitan dengan berbagai proses yang berlangsung di dalam jiwa manusia itu sendiri.¹⁶ Dalam pengertian ini, kehidupan manusia tidak hanya ditentukan oleh aspek fisik, tetapi juga oleh berbagai gerak yang berlangsung di dalam jiwanya. Berdasarkan hal tersebut, sebagaimana *Chatter* tidak hanya berkaitan dengan munculnya pikiran dan emosi negatif yang berulang, tetapi juga memperlihatkan bagaimana manusia mengalami dirinya sendiri melalui berbagai gerak di dalam jiwanya, seperti persepsi, imajinasi, penilaian, ingatan terhadap pengalaman yang dialaminya.

Pembahasan mengenai *chatter* tidak hanya relevan ditelaah melalui pendekatan psikologi, tetapi juga melalui perspektif filsafat jiwa yang sejak lama membahas persoalan mengenai jiwa, kesadaran, persepsi, imajinasi. Pemikiran Ibnu Sina dipandang memiliki relevansi bilamana digunakan sebagai landasan filosofis dalam memahami *chatter*. Melalui pembahasannya mengenai fakultas-fakultas jiwa, filsafat jiwa Ibnu Sina memberikan kerangka untuk memahami bagaimana pikiran dan emosi dapat bergerak serta memengaruhi kehidupan manusia sedemikian jauh.

¹⁶ M.M. Syarif, *Para Filosof Muslim* (Bandung : Mizan Pustaka, 1996), p. 117.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini diberi judul “Chatter dalam Pemikiran Ethan Kross: Perspektif Filsafat Jiwa”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, diperlukan batasan masalah agar pembahasan dalam penelitian ini lebih terarah dan tidak melebar dari pokok persoalan yang dikaji. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana *chatter* dalam pemikiran Ethan Kross ditinjau melalui perspektif filsafat jiwa Ibnu Sina?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menelaah *chatter* dalam pemikiran Ethan Kross melalui perspektif filsafat jiwa, khususnya berdasarkan pemikiran Ibnu Sina. Penelitian ini juga bertujuan untuk memahami bagaimana siklus pikiran dan emosi negatif yang berulang dapat dijelaskan melalui konsep-konsep jiwa, persepsi, imajinasi, dan daya-daya batin dalam filsafat jiwa. Penelitian ini diharapkan dapat memperlihatkan relevansi filsafat jiwa dalam membaca persoalan kehidupan internal manusia kontemporer.

D. Manfaat Penelitian

Layaknya banyak penelitian pada umumnya yang memiliki banyak maslahat. Adapun manfaat penelitian ini terbagi ke dalam manfaat praktis dan manfaat teoretis sebagai berikut:

1. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada pembaca mengenai *chatter* sebagai siklus pikiran dan emosi negatif di dalam diri manusia. Melalui perspektif filsafat jiwa, penelitian ini diharapkan dapat membantu pembaca memahami kembali berbagai gejolak internal secara lebih reflektif dan filosofis. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi salah satu rujukan bagi pembaca maupun peneliti yang memiliki minat terhadap kajian mengenai pikiran, emosi, dan jiwa.

2. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian filsafat jiwa, khususnya yang berkaitan dengan persoalan pikiran, emosi, dan jiwa manusia. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya pembahasan mengenai *chatter* melalui pendekatan filosofis, sehingga membuka kemungkinan pembacaan yang lebih luas terhadap fenomena pikiran dan emosi yang selama ini lebih banyak dibahas dalam kajian psikologi kontemporer. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperlihatkan relevansi pemikiran Ibnu Sina dalam menelaah persoalan kehidupan manusia modern.

E. Tinjauan Pustaka/Studi Literatur

Berdasarkan penelusuran terhadap berbagai skripsi, artikel jurnal, dan penelitian terdahulu yang relevan, ditemukan sejumlah karya yang memiliki keterkaitan dengan tema penelitian ini. Keterkaitan tersebut tampak baik dalam pembahasan mengenai jiwa, filsafat jiwa, maupun berbagai kajian yang berkaitan dengan persoalan psikologis manusia. Meskipun demikian, setiap penelitian memiliki fokus, pendekatan, serta arah pembahasan yang berbeda sesuai dengan tujuan penelitiannya masing-masing. Karena itu, tinjauan pustaka dalam penelitian ini diperlukan tidak hanya sebagai bahan pembandingan, tetapi juga untuk memperlihatkan posisi dan kebaruan penelitian ini di antara sebelumnya.

Skripsi berjudul *Pemikiran Ibnu Sina Tentang Jiwa* yang ditulis oleh Azwar dari Program Studi Aqidah dan Filsafat, Fakultas Ushuluddin, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta membahas pemikiran Ibnu Sina mengenai jiwa, meliputi hakikat jiwa, pembagian jiwa, serta hubungannya dengan tubuh. Dalam penelitian tersebut, jiwa dipahami sebagai substansi ruhani yang menjadi sumber kehidupan bagi tubuh.¹⁷ Penelitian tersebut memiliki keterkaitan Akan tetapi, penelitian tersebut lebih menitikberatkan pada pembahasan umum mengenai konsep jiwa dalam pemikiran Ibnu Sina,

¹⁷ Azwar, "Pemikiran Ibnu Sina Tentang Jiwa", Skripsi (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2007).

Skripsi berjudul *Teori Kejiwaan Ibnu Sina dalam Menanggulangi Kecemasan Remaja (Studi di Desa Semuli Raya Kecamatan Abung Semuli Kabupaten Lampung Utara)* yang ditulis oleh Novi Lailatul Amanah dari Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam, UIN Raden Intan Lampung membahas persoalan kecemasan remaja yang dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial dan psikologis.¹⁸ Penelitian tersebut menggunakan teori kejiwaan Ibnu Sina sebagai pendekatan untuk memahami sekaligus menanggulangi kecemasan remaja melalui penelitian lapangan.

Disertasi berjudul *Imajinasi dan Perannya Terhadap Persepsi (Studi Terhadap Pemikiran Ibn Sina dan Jean-Paul Sartre)* yang ditulis oleh Salmainsi Yeli dari Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta membahas daya imajinasi serta perannya terhadap persepsi dan proses berpikir manusia.¹⁹ Penelitian tersebut memiliki keterkaitan karena sama-sama menelaah aspek kehidupan internal manusia dalam filsafat. Tetapi, penelitian itu lebih terfokus pada perbandingan konsep imajinasi dalam pemikiran Ibn Sina dan Jean-Paul Sartre, sedangkan penelitian ini lebih menitikberatkan pada perspektif filsafat jiwa untuk memahami *chatter*.

¹⁸ Amanah, "Teori Kejiwaan Ibnu Sina dalam Menanggulangi Kecemasan Remaja (Studi di Desa Semuli Raya Kecamatan Abung Semuli Kabupaten Lampung Utara)".

¹⁹ Salmainsi Yeli, "Imajinasi dan Perannya terhadap Persepsi (Studi terhadap Pemikiran Ibn Sina dan Jean-Paul Sartre)", Doctoral Dissertation (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2005).

Artikel jurnal berjudul *Psikologi Islam Ibnu Sina (Studi Analisis Kritis Tentang Konsep Jiwa Perspektif Ibnu Sina)* yang ditulis oleh Jarman Arroisi dan Rahmat Ardi Nur Rifa Da'i membahas konsep jiwa melalui pendekatan psikologi Islam, terutama mengenai definisi jiwa, hakikat jiwa, hubungan jiwa dengan badan, serta kekekalannya.²⁰ Penelitian tersebut memiliki keterkaitan dengan penelitian ini karena sama-sama membahas persoalan jiwa dalam pemikiran Ibnu Sina. Akan tetapi, penelitian tersebut lebih menitikberatkan pada analisis konsep jiwa dalam kerangka psikologi Islam, sedangkan penelitian ini berupaya menelaah *chatter* melalui perspektif filsafat jiwa.

Skripsi berjudul *Kesehatan Mental dalam Pandangan Ibnu Sina* yang ditulis oleh Fina Rizkiah dari Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam, Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Sadra Jakarta membahas kesehatan mental dalam perspektif Ibnu Sina dengan menyoroti hubungan antara jiwa dan raga. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa kesehatan mental menurut Ibnu Sina tidak hanya dipengaruhi oleh aspek fisik dan sosial, tetapi juga berkaitan dengan aspek metafisik dan spiritual manusia.²¹

²⁰ Arroisi and Da'i, "Psikologi Islam Ibnu Sina (Studi Analisis Kritis Tentang Konsep Jiwa Perspektif Ibnu Sina)".

²¹ Fina Rizkiah, "Kesehatan Mental dalam Pandangan Ibnu Sina", Skripsi (Jakarta: Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Sadra, 2023).

Skripsi berjudul *Indera Estimasi dalam Perspektif Ibnu Sina* yang ditulis oleh Cindy Flowerina dari Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta membahas konsep indera estimasi serta perannya dalam menangkap makna-makna non-material. Dalam penelitian tersebut, daya estimasi dipahami sebagai salah satu bagian dari indra batin yang berfungsi menangkap makna tertentu, seperti rasa permusuhan atau ancaman, yang tidak dapat ditangkap secara langsung oleh indra lahiriah.²²

Artikel jurnal berjudul *Pencegahan Penyebaran Covid-19 Perspektif Ibn Sina (Analisis Multidimensi dalam Psikologi Islam)* yang ditulis oleh Jarman Arroisi dan Kartika Wulandari membahas upaya pencegahan penyakit melalui perspektif pemikiran Ibnu Sina. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa Ibn Sina telah mengemukakan beberapa langkah pencegahan penyakit menular, seperti pengelolaan emosi serta penggunaan konsep *al-wahm al-'amil* untuk membangun energi positif jiwa.²³ Penelitian tersebut memiliki keterkaitan dengan penelitian ini, akan tetapi, penelitian tersebut lebih menitikberatkan pada fungsi praktis pemikiran jiwa dalam konteks psikologi Islam dan pencegahan.

²² Cindy Flowerina, "Indera Estimasi dalam Perspektif Ibnu Sina", Skripsi (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2024).

²³ Arroisi and Wulandari, "Pencegahan Penyebaran Covid-19 Perspektif Ibn Sina (Analisis Multidimensi dalam Psikologi Islam)".

Artikel berjudul *Inner Voice dan Self-Esteem* yang ditulis oleh Mellia Christia dari Fakultas Psikologi Universitas Indonesia membahas hubungan antara *inner voice* dan *self-esteem* melalui penelitian kuantitatif dengan melibatkan 196 mahasiswa sebagai responden.²⁴ Penelitian tersebut memiliki keterkaitan karena sama-sama membahas suara di dalam diri manusia. Tetapi, penelitian tersebut lebih menitikberatkan pada pendekatan psikologi empiris melalui metode kuantitatif, sedangkan penelitian ini berfokus pada telaah *chatter* dalam perspektif filsafat jiwa.

Dari berbagai penelitian terdahulu yang telah dipaparkan, dapat diketahui bahwa pembahasan mengenai jiwa telah banyak menjadi objek kajian. Selain itu, terdapat pula sejumlah penelitian yang membahas berbagai gejala psikologis manusia. Sebagian besar penelitian tersebut masih lebih menitikberatkan pada aspek konseptual, terapeutik, maupun psikologis praktis. Sementara itu, pembahasan mengenai *chatter* sebagai siklus pikiran serta emosi negatif yang berulang masih jarang ditemukan dalam kajian akademik. Selain itu, penggunaan istilah *chatter* sendiri masih jarang ditemukan dalam kajian akademik, penelitian ini berupaya mengisi ruang tersebut dengan menelaah *chatter* melalui pendekatan filosofis dalam kerangka filsafat jiwa.

²⁴ Mellia Christia, "Inner Voice dan Self-Esteem", *Makara Human Behavior Studies in Asia*, vol. 11, no. 1 (2007), pp. 37–41.

F. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Hal ini dilakukan melalui penelaahan terhadap berbagai sumber tertulis yang berkaitan dengan objek kajian, seperti buku, artikel jurnal, skripsi, disertasi, maupun karya ilmiah lainnya yang relevan dengan pembahasan mengenai *chatter* dan filsafat jiwa.²⁵ Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan filosofis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif-interpretatif. Metode deskriptif digunakan untuk memaparkan *chatter* dan mengenai jiwa secara sistematis. Sementara metode interpretatif digunakan untuk menafsirkan serta memahami *chatter* perspektif filsafat jiwa.

2. Sumber Data

Dalam penelitian ini, data diperoleh melalui penelaahan terhadap berbagai sumber kepustakaan yang berkaitan dengan tema penelitian. Sumber-sumber tersebut meliputi buku, artikel jurnal, skripsi, disertasi, maupun berbagai karya ilmiah lain.

²⁵ Danu Eko Agustinova, *Memahami Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik* (Yogyakarta: Calpulis, 2015), p. 27.

Berdasarkan sifat dan kedudukannya, sumber data dalam penelitian ini dibagi ke dalam dua kategori, yaitu data primer dan data sekunder.

a) Data Primer

Data primer merupakan sumber utama yang digunakan sebagai acuan pokok dalam penelitian serta memiliki keterkaitan langsung dengan objek kajian. Dalam penelitian ini, data terdiri atas karya Ethan Kross yang berjudul *Chatter: The Voice in Our Head, Why It Matters, and How to Harness It* diterbitkan oleh Crown Publishing Group, New York, tahun 2021 yang diakses melalui versi digital (PDF). Buku tersebut digunakan sebagai sumber utama karena secara khusus membahas *chatter*.

Selain itu, penelitian juga menggunakan teori jiwa sebagai landasan filosofis. Pemikiran tersebut diakses melalui buku *Psikologi Ibn Sina* yang merupakan terjemahan dari karya asli berbahasa Arab *Ahwāl an-Nafs Risālah fī an-Nafs wa Baqā'ihā wa Ma'ādihā* karya Ibn Sina, diterbitkan oleh Pustaka Hidayah, Bandung, tahun 2009, dan diakses melalui versi digital (PDF).

b) Data Sekunder

Data sekunder merupakan data pendukung untuk melengkapi, memperkuat, dan memperkaya pembahasan penelitian. Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh melalui berbagai sumber kepustakaan serta berbagai publikasi ilmiah lain yang relevan dan diakses melalui media cetak maupun digital. Data dalam penelitian ini meliputi berbagai literatur yang berkaitan dengan *chatter* dan ini juga menggunakan berbagai literatur mengenai filsafat jiwa, khususnya yang membahas pemikiran Ibnu Sina tentang jiwa serta berbagai daya jiwa lainnya.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik dokumentasi. Teknik dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan berbagai sumber pustaka yang memiliki keterkaitan dengan tema penelitian. Dalam proses pengumpulan data, peneliti terlebih dahulu melakukan penelusuran terhadap berbagai literatur yang berkaitan dengan *chatter* serta pembahasan mengenai jiwa dalam perspektif filsafat. Setelah itu, peneliti melakukan pembacaan dan penelaahan terhadap sumber-sumber

yang telah diperoleh guna memilih data yang relevan dengan fokus penelitian. Data yang dianggap memiliki keterkaitan dengan objek kajian kemudian diklasifikasikan sesuai dengan tema pembahasan penelitian untuk memudahkan proses analisis selanjutnya.

4. Teknik Pengolahan Data

Data yang telah dikumpulkan dalam penelitian ini kemudian diolah melalui beberapa tahapan. Tahap awal dilakukan dengan mengklasifikasikan berbagai data dan sumber pustaka berdasarkan tema-tema yang berkaitan dengan *chatter* dan filsafat jiwa. Setelah itu, peneliti melakukan penelaahan serta pencermatan terhadap data-data yang memiliki relevansi dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan metode deskriptif-interpretatif. Tahap ini, peneliti memaparkan *chatter* serta pembahasan mengenai jiwa secara sistematis. Kemudian menginterpretasikan keterkaitan antara keduanya untuk menelaah persoalan utama dalam penelitian ini. Melalui proses interpretasi tersebut, penelitian ini berupaya menelaah *chatter* dalam perspektif filsafat jiwa.

G. Sistematika Pembahasan

Sebagaimana lazimnya dalam penulisan karya ilmiah, Agar pembahasan dalam penelitian ini tersusun secara terarah dan sistematis, penelitian ini dibagi ke dalam lima bab yang saling berkaitan. Masing-masing bab disusun untuk memudahkan pembaca dalam memahami alur pembahasan serta fokus penelitian yang dikaji.

Bab pertama merupakan pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika pembahasan. Bab ini berfungsi sebagai gambaran umum mengenai arah dan dasar penelitian yang dilakukan.

Bab kedua membahas *chatter* dalam pemikiran Ethan Kross. Pada bab ini dipaparkan riwayat Ethan Kross serta pembahasannya mengenai *chatter* sebagai siklus pikiran serta emosi negatif dalam diri manusia. Bab ini juga membahas pengertian *chatter*, bentuk-bentuknya, karakteristiknya, serta keterkaitannya dengan pikiran, emosi, dan pengalaman internal manusia.

Bab ketiga membahas filsafat jiwa. Pembahasan dalam bab ini meliputi pengertian jiwa, berbagai fakultas jiwa, serta daya-daya yang terdapat di dalamnya. Bab ini juga membahas persoalan persepsi, imajinasi, wahm, dan berbagai gerak dalam jiwa manusia.

Bab keempat merupakan bagian inti dalam penelitian ini yang berisi interpretatif mengenai *chatter* dalam perspektif filsafat jiwa. Pembahasan diawali dengan menelaah jiwa rasional sebagai kesempurnaan manusia yang memiliki peran dalam mengarahkan serta mengendalikan daya-daya lain di dalam diri. Selanjutnya, dibahas bagaimana proses persepsi atas bentuk dan makna dalam kaitannya dengan *chatter*.

Bab kelima merupakan penutup yang berisi kesimpulan sebagai jawaban atas rumusan masalah yang telah dikaji dalam penelitian ini. Bab ini juga memuat saran yang diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, *chatter* dalam pemikiran Ethan Kross dipahami sebagai siklus pikiran dan emosi negatif yang berlangsung berulang dalam diri manusia. *Chatter* dapat muncul dalam bentuk kekhawatiran, penyesalan, dialog batin negatif, maupun berbagai bentuk pikiran yang terus berulang. Melalui perspektif filsafat jiwa, *chatter* dipahami sebagai ketidakteraturan daya imajinasi dalam mengolah bentuk-bentuk perseptif bermuatan negatif dari penilaian makna partikular oleh daya wahm.

Penilaian daya wahm terhadap sesuatu sebagai ancaman, bahaya, kerugian, memunculkan emosi negatif yang kemudian terus diolah oleh daya imajinasi, yang mana daya imajinasi bergerak secara tidak beraturan dan tidak lagi sepenuhnya berada di bawah kendali akal. Karenanya, *chatter* dalam perspektif filsafat jiwa dapat dipahami sebagai keadaan ketika daya-daya jiwa hewani mendominasi sehingga akal kehilangan perannya semestinya. Ketika perhatian jiwa menjadi terlalu terserap pada aktivitas jasmaniah sehingga akal tidak lagi mampu mengarahkan daya jiwa secara seimbang, jiwa menjadi lebih mudah dikuasai oleh dorongan, prasangka, dan sebagainya yang mengaburkan rasionalitasnya.

B. Saran

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan yang berfokus pada pembacaan interpretatif terhadap *chatter* dalam pemikiran Ethan Kross melalui perspektif filsafat jiwa, khususnya pemikiran Ibnu Sina. Karena itu, penelitian ini masih memiliki keterbatasan, baik dalam kedalaman analisis maupun keluasan pembahasan mengenai *chatter* sebagai problem pikiran manusia.

Selain itu, penggunaan istilah *chatter* sendiri masih relatif jarang ditemukan dalam kajian akademik, khususnya dalam kajian filsafat maupun psikologi. Namun, pengalaman mengenai aliran pikiran dan emosi negatif sebenarnya telah lama dibahas dalam berbagai kajian psikologi dengan istilah yang berbeda, seperti *negative self-talk*, *ruminaton*, *worry*, dan *repetitive negative thinking*. Karena itu, penelitian selanjutnya dapat memperdalam pembahasan mengenai *chatter*, baik sebagai konsep maupun sebagai fenomena, terutama dalam kaitannya dengan berbagai konsep psikologis dan filosofis lainnya. Di samping itu, penelitian ini masih terbatas pada perspektif filsafat jiwa Ibnu Sina, sehingga pembahasan mengenai *chatter* masih terbuka untuk dikaji melalui perspektif filsafat maupun pendekatan lain yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustinova, Danu Eko, *Memahami Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik*, Yogyakarta: Calpulis, 2015.
- Amanah, Novi Lailatul, “Teori Kejiwaan Ibnu Sina dalam Menanggulangi Kecemasan Remaja (Studi di Desa Semuli Raya Kecamatan Abung Semuli Kabupaten Lampung Utara)”, Skripsi, Lampung: UIN Raden Intan, 2024.
- Amin an-Najar, *Tasawwuf an-Nafsi*, Kairo: al-Hay-ah al-Mishriyah, 2002.
- Arroisi, Jarman and Rahmat Ardi Nur Rifa Da’i, “Psikologi Islam Ibnu Sina (Studi Analisis Kritis Tentang Konsep Jiwa Perspektif Ibnu Sina)”, *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam dan Sains*, vol. 2, 2020, pp. 199–206.
- Arroisi, Jarman and Kartika Wulandari, “Pencegahan Penyebaran Covid-19 Perspektif Ibn Sina (Analisis Multidimensi dalam Psikologi Islam)”, *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, vol. 19, no. 1, 2022, pp. 14–27.
- Aulia, Ika and N. Nurjannah, “Teori Klasik dan Kontemporer: REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) hingga Self Talk (Positive Self Talk dalam Pandangan Islam)”, *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, vol. 6, no. 1, 2023, pp. 55–70.
- Azwar, “Pemikiran Ibnu Sina Tentang Jiwa”, Skripsi, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2007.
- Birra, Niswatul, “Analisis Pengaruh Self Talk Positif dan Self Talk Negatif: Kajian Literatur”, *Prosiding Sembera III: Seminar Nasional Bimbingan Konseling Undana*, vol. 2, no. 1, 2024, pp. 32–41.

- Chatter - Etymology, Origin & Meaning*,
www.etymonline.com/word/chatter, accessed 26 Feb 2026.
- Christia, Mellia, “Inner Voice dan Self-Esteem”, *Makara Human Behavior Studies in Asia*, vol. 11, no. 1, 2007, pp. 37–41 [<https://doi.org/10.7454/mssh.v11i1.66>].
- Ehring, Thomas et al., “The Perseverative Thinking Questionnaire (PTQ): Validation of a content-independent measure of repetitive negative thinking”, *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, vol. 42, no. 2, 2011, pp. 225–32.
- Ethan Kross | Michigan Ross,
<https://michiganross.umich.edu/faculty-research/faculty/ethan-kross>, accessed 1 Feb 2026.
- Falsani, Cathleen, “Transcript: Barack Obama and The God Factor Interview”, *Sojourners*.
- Flowerina, Cindy, “Indera Estimasi dalam Perspektif Ibnu Sina”, Skripsi, Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2024.
- Gauw, Ellen and Sandy Kartasasmita, “Pengaruh Rumination terhadap Academic Achievement pada Mahasiswa Tingkat Sarjana”, *Provita Jurnal Psikologi Pendidikan*, vol. 7, no. q, 2016, pp. 55–76.
- Grupe, D. and J. Nitschke, “Uncertainty and anticipation in anxiety: an integrated neurobiological and psychological perspective”, *Nature Reviews Neuroscience*, vol. 14, no. 7, 2013, pp. 488–501.
- Hamdi, Ahmad Zainul, *Tujuh Filsuf Muslim: Pembuka Pintu Gerbang Filsafat Barat Modern*, Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2004.
- Hirsch, Colette R. and Andrew Mathews, “A cognitive model of pathological worry”, *Behaviour Research and Therapy*, vol. 50, no. 10, 2012, pp. 636–46.
- , “A cognitive model of pathological worry”, *Behaviour Research and Therapy*, vol. 50, no. 10, 2012, pp. 636–46.

- Ibn Bajjah, *Kitab an-Nafs*, Damaskus: Matbu'at al-Jami' al-'Ilmi al-'Arabi, 1960.
- Ibn Manzur, Muhammad, *Lisan al-Arab*, Kairo: Dar al-Misriyah li al-Ta'lif wa al-Tarjamah, 1968.
- Ibn Sina, *Asy-Syifa'; ath-Thabi'iyat, an-Nafs*, Kairo: Haiah Mishriyah al-'Ammah lil Kitabah, 1975.
- , *Psikologi Ibn Sina*, Bandung: Pustaka Hidayah, 2009.
- Ibrahim Madkur, *Fi al-Falsafah al-Islamiyyah Manhaj wa Tathbiquhu*, vol. 1, Kairo: Dar al-Ma'arif, 1976.
- Kross, Ethan, *Chatter: The Voice in Our Head*, New York: Crown, 2021.
- , *Curriculum Vitae*, 2025.
- Langer, Ellen J., "The illusion of control.", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 32, no. 2, 1975, pp. 311–28.
- Muhammad 'Abdur Rahman Marhaban, *Min al-Falsafah al-Yunaniyah ila al-Filsafah*, Beirut: Uwaidat li an-Nasyr, 2007.
- Munawwir, A.W. and Muhammad Fairuz, *Kamus Al-Munawwir Indonesia-Arab*, I edition, Surabaya: Pustaka Progressif, 2007.
- Najati, 'Utsman, M., *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Islam*, Bandung: Pustaka Hidayah, 2002.
- Najjati, Muhammad Ustman, *Ad-Dirasat al-Nafsaniyah 'inda al-'Ulama al-Muslimin*, Kairo: Darul Asy-Syuruq, 1993.
- Nasr, Seyyed Hossein, *Tiga Mazhab Utama Filsafat Islam*, Yogyakarta: IRCiSoD, 2020.
- Natalia, Ariella, Desy Safitri, and Sujarwo, "Doomscrolling Pada Kesehatan Mental Generasi Z", *JICN: Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*, vol. 2, no. 6, 2025.
- Newman, Michelle G. and Sandra J. Llera, "A novel theory of experiential avoidance in generalized anxiety disorder: A review and synthesis of research supporting a contrast avoidance model of worry", *Clinical Psychology Review*, vol. 31, no. 3, 2011, pp. 371–82.

- Professor Ethan Cross Awarded For Research Contributions | Michigan Ross*,
<https://michiganross.umich.edu/news/professor-ethan-kross-awarded-research-contributions>, accessed 1 Feb 2026.
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 3rd edition, Jakarta: Balai Pustaka, 1994.
- Rizkiah, Fina, “Kesehatan Mental dalam Pandangan Ibnu Sina”, Skripsi, Jakarta: Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Sadra, 2023.
- Syarif, M.M., *Para Filosof Muslim*, Bandung : Mizan Pustaka, 1996.
- Tumanggor, Raja O. and C. Sudaryanto, *Pengantar Filsafat: Untuk Psikologi*, Yogyakarta: PT Kanisius, 2017.
- Ulmuna, Alyaa, Nasikhin, and Mustopa, “Pendidikan Jiwa Generasi Z: Solusi Ibnu Sina atas Anxiety dari Perspektif Filsafat Islam”, *Akhlak: Jurnal Pendidikan Agama Islam dan Filsafat*, vol. 2, no. 3, 2025, pp. 41–9.
- Walgito, Bimo, *Pengantar Psikologi Umum*, IV edition, Yogyakarta: ANDI, 2004.
- Wildan, Teuku, “Konsep Nafs (Jiwa) dalam Al-Qur’an”, *Jurnal At-Tibyan*, vol. 2, no. 2, 2017, pp. 246–60.
- Yeli, Salmaini, “Imajinasi dan Perannya terhadap Persepsi (Studi terhadap Pemikiran Ibn Sina dan Jean-Paul Sartre)”, Doctoral Dissertation, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2005.