

PENGENDALIAN EMOSI PERSPEKTIF MARCUS AURELIUS

SKRIPSI

Diajukan oleh :

FAZLI APRIANDA

Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam

NIM : 200301013



**FAKULTAS USHLUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM BANDA ACEH
2025 M/1446**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fazli Aprianda
NIM : 200301013
Jenjang : Strata Satu (S1)
Prodi : Aqidah dan Filsafat Islam

Menyatakan bahwa Naskah Skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Banda Aceh, 21 Juli 2025

Yang Menyatakan



Fazli Aprianda

200301013

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
UIN Ar-Raniry Sebagai Salah Satu Beban Studi
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S1)
dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat,
Aqidah dan Filsafat Islam**

Diajukan Oleh:

FAZLI APRIANDA

Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
Program Studi: Aqidah dan Filsafat Islam

NIM: 200301013

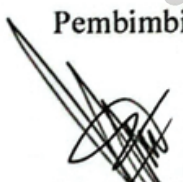
Disetujui Oleh:

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

Pembimbing I

Pembimbing II


Prof. Dr. Lukman Hakim, M.Ag.
NIP. 197506241999031001


Dr. Firdaus, S.Ag., M.Hum., M.Si.
NIP. 197707042007011023

SKRIPSI

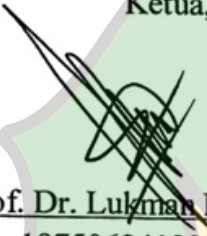
Telah Diuji oleh Tim Penguji Munaqasyah Skripsi
Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry
Dinyatakan Lulus Serta Diterima sebagai Satu Beban
Studi Program Srata Satu dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat
Program Aqidah dan Filsafat Islam

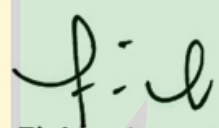
Pada Hari/Tanggal: Rabu, 05 Agustus 2025 M
11 Safar 1447 H

Di Darussalam-Banda Aceh
Panitia Ujian Munaqasyah

Ketua,

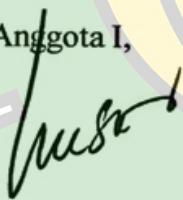
Sekretaris,

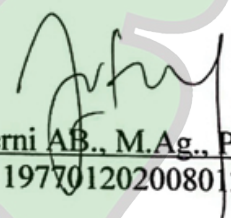

Prof. Dr. Lukman Hakim, M.Ag.
197506241999031001


Dr. Firdaus, S.Ag., M.Hum., M.Si.
NIP. 197707042007011023

Anggota I,

Anggota II,

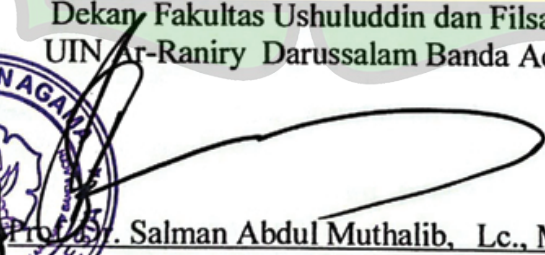

Dr. Husna Amin, M.Hum.
NIP. 196312261994022001


Zuherni AB., M.Ag., Ph.D.
NIP. 197701202008012006

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh




Prof. Dr. Salman Abdul Muthalib, Lc., M.Ag.
NIP. 197804222003121001

ABSTRAK

Nama/NIM : Fazli Aprianda/200301013
Judul Skripsi : Pengendalian Emosi dalam Perspektif
Marcus Aurelius
Tebal Skripsi : Halaman 78
Prodi : Aqidah dan Filsafat Islam
Pembimbing I : Prof. Dr. Lukman Hakim, M,Ag
Pembimbing II : Dr. Firdaus, S.Ag., M.Hum., M.Si

Pengendalian emosi merupakan suatu hal yang penting dalam kehidupan sosial maupun keagamaan. Sebab sering sekali karena tidak mampu mengendalikan emosi akan terjadi kekacauan dalam berkehidupan. Ada beberapa tokoh yang membicarakan tentang pengendalian emosi. Salah satu tokoh yang fokus dalam membicarakan pengendalian emosi adalah Marcus Aurelius dalam filsafat *stoikisme* nya. Oleh karena itu yang menjadi permasalahan utama yang ingin diselesaikan dalam skripsi adalah bagaimana pengendalian emosi dalam perspektif Marcus Aurelius dan pengaruhnya dalam kehidupan. Untuk menjawab permasalahan diatas peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif melalui pendekatan hisrotis-faktual. Adapun analisis yang digunakan melalui pendekatan historis-faktual dan hermeneutik yang bersumber dari buku Marcus Aurelius yang menjadi sumber data primer. Sedangkan berbagai literatur lainnya yang juga berhubungan dengan topik pengendalian emosi perspektif Marcus Aurelius menjadi data sekunder. Adapun dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa Marcus Aurelius mengajak supaya dapat mengontrol atau mengendalikan emosi secara rasional dengan cara hidup harus selaras dengan alam, tetap fokus pada apa yang dapat dikendalikan dan mengambil keputusan dengan kebijaksanaan supaya dapat mengontrol emosi ke arah yang positif. Oleh karena itu konsep Marcus Aurelius dalam pengendalian emosi dapat dijadikan rujukan bagi masyarakat *modern* yang krisis dari segi mental dan sosial.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulisan skripsi ini yang berjudul **Konsep Pengendalian Emosi Perpseptif Marcus Aurelius** dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun sebagai pelengkap serta sebagai syarat untuk mendapat gelar sarjana pada Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Shalawat dan salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa umat dari kegelapan menuju cahaya Islam.

Ungkapan terima kasih penulis yang sebesar-besarnya kepada Ayahanda Zaini Dahlan, Ibunda tercinta Lita Marlina, dan keluarga saya baik Abang dan Kakak saya yang telah memberikan doa, kasih sayang tiada henti, serta semangat sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.

Terima kasih penulis sampai kepada Bapak Prof. Dr. Lukman Hakim, M.Ag., selaku pembimbing I, dan Bapak Dr. Firdaus, S.Ag., M.Hum., M.Si, selaku pembimbing II, yang telah memberikan bantuan berupa bimbingan, ide, pengerbonan waktu dan tenaga serta memberikan dukungan sehingga sekripsi ini dapat terselesaikan.

Tak lupa juga ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada segenap pihak akademik serta mahasiswa fakultas ushuluddin dan filsafat UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memberikan segenap bantuan serta turut mewujudkan penyelesaian dan pengesahan terhadap penelitian skripsi ini sehingga semua permasalahan yang penulis paparkan dapat terjawab.

Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh teman-teman angkatan 2020 yang telah mengiringin setiap tahapan studi, seluruh teman-teman semasa dalam

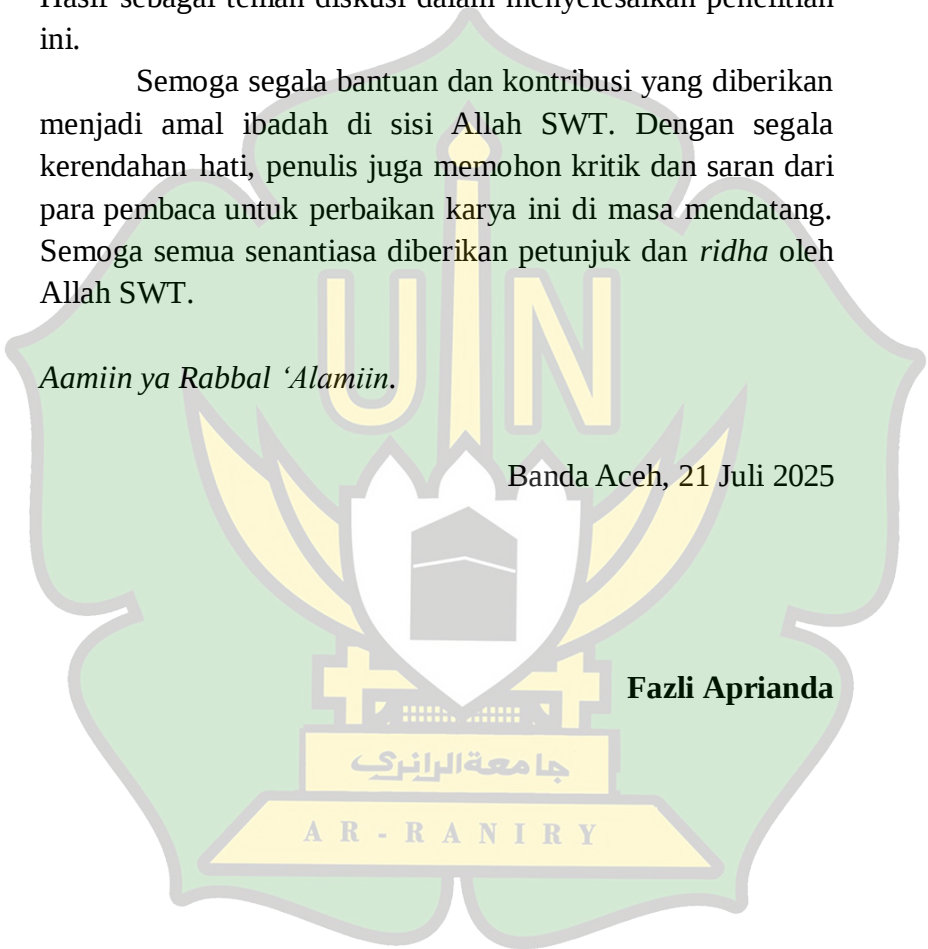
kepengurusan HMP AFI, SEMA FUF, HMI Komisariat Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, dan kepengurusan IPELMABAR. Terutama Saudara M. Fathin Shafly sebagai teman seperjuangan dalam perkuliahan, organisasi, dan teman diskusi. Dan kepada teman saya dari Malaysia, Muhammad Hasif sebagai teman diskusi dalam menyelesaikan penelitian ini.

Semoga segala bantuan dan kontribusi yang diberikan menjadi amal ibadah di sisi Allah SWT. Dengan segala kerendahan hati, penulis juga memohon kritik dan saran dari para pembaca untuk perbaikan karya ini di masa mendatang. Semoga semua senantiasa diberikan petunjuk dan *ridha* oleh Allah SWT.

Aamiin ya Rabbal 'Alamiin.

Banda Aceh, 21 Juli 2025

Fazli Aprianda



DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
LEMBARAN PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Kajian Pustaka	4
F. Definisi Operasional	8
G. Kerangka Teori.....	10
H. Metode Penelitian	13
BAB II PANDANGAN MARCUS AURELIUS TENTANG PENGENDALIAN EMOSI	16
A. Biografi Singkat Marcus Aurelius	16
B. Konsep Emosi dalam Filsafat Stoic	22
C. Prinsip Stoic dan Meditasi Marcus Aurelius	27
BAB III STRATEGI PENGENDALIAN EMOSI MENURUT MARCUS AURELIUS.....	34
A. Kesesuaian Akal dengan Hukum Alam	34
B. Cara Marcus Aurelius Mengendalikan Emosi.....	40
C. Pengaruh Filsafat Marcus Aurelius dalam Peningkatan Kualitas Hidup	51
D. Analisis Penulis	66
BAB IV PENUTUP.....	72
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia memiliki potensi yang bervariasi dan selalu berusaha untuk mengembangkannya. Salah satu metode untuk meningkatkan potensi tersebut adalah melalui pendidikan seumur hidup yang berorientasi filosofis. Pendidikan diberikan atau diorganisir dengan tujuan mengoptimalkan perkembangan potensi manusia secara positif. Manusia tidak hanya menyoroti peran materi sebagai faktor penting dalam kehidupan manusia, tetapi juga mempertimbangkan aspek spiritual sebagai hal yang sama pentingnya. Humanis percaya bahwa manusia memiliki kekuatan batin untuk mengarahkan diri mereka menuju pencapaian tujuan yang positif. Mereka meyakini bahwa manusia adalah makhluk rasional yang memiliki kemampuan untuk mengendalikan nasib mereka sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa manusia mampu berubah dan terus berkembang menuju ke arah yang lebih baik dan lebih sempurna.¹

Manusia memiliki perasaan yang tercermin saat menghadapi berbagai situasi, yang dikenal sebagai emosi. Emosi, pada dasarnya menjadi sarana utama bagi individu untuk berkomunikasi satu sama lain. Emosi dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori utama yaitu emosi positif dan emosi negatif.² Emosi adalah respon alami manusia terhadap berbagai situasi yang dihadapi. Dalam bentuknya yang positif, emosi dapat menjadi sumber motivasi dan penguat hubungan sosial. Namun, ketika emosi negatif seperti marah, takut, atau cemas tidak dikelola dengan baik, dampaknya dapat mengarah pada konflik interpersonal, penurunan kinerja, hingga gangguan kesehatan mental. Fenomena ini semakin nyata di era modern, di mana tekanan hidup datang dari berbagai arah, mulai dari tuntutan pekerjaan, ketidakpastian ekonomi, hingga arus informasi yang deras melalui media sosial.

¹Dila Rukmi Octaviana dan Reza Aditya Ramadhani, “ Hakikat Manusia : Pengetahuan (knowledge), Ilmu Pengetahuan (sains), Filsafat dan Agama”, dalam *Jurnal Tawadhu* Vol.5 No.2, (2021), hlm. 143-145.

²Achmad Syarifuddin, Hartika Utami Fitri, dan Ayu Mayasari, “Konsep Stoisisme untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring”, dalam *Jurnal Basis* Vol. 3 No. 2, (2021), hlm. 99-100.

Kecemasan, rasa tidak aman, dan kesedihan merupakan hal yang lumrah terjadi pada manusia. terutama di kalangan generasi muda yang rentan mengalami kecemasan. Setiap manusia tidak bisa menghindarinya. Manusia juga sering emosi oleh hal-hal sepele seperti terprovokasi dengan postingan media sosial yang membuat orang marah-marah di kolom komentar atau langsung meneruskannya ke banyak orang tanpa mengecek faktanya terlebih dahulu.

Data dari penelitian Puji Dewi Prihanta yang meneliti tentang tingkat kesetresan Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang lagi bekerja. Sebanyak 50 mahasiswa UIN Ar-Raniry mengalami Stress. Kebanyakan stress yang dialami mahasiswa berada pada stress tingkatan sedang.³ Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia 15 tahun ke atas mencapai 9,8%, atau sekitar 24 juta orang. Angka ini menggambarkan bahwa masalah kesehatan mental, yang salah satunya disebabkan oleh lemahnya pengendalian emosi, merupakan isu serius yang perlu mendapat perhatian.⁴

Fonema di atas dapat disimpulkan bahwa manusia rentan mengalami stress dikarenakan ada tekanan yang didapatkan terhadap lingkungan seperti bulliyan melalui sosial media, mendapatkan dan memikirkan masa depan yang dapat merusak mental bagi mahasiswa. Perlunya usaha untuk membangkitkan kembali kajian yang dapat memberikan motivasi baik secara rasional kepada anak remaja maupun orang dewasa. Maka perlu penjelasan yang logis dan rasional tentang pengendalian emosi. Seseorang harus mempelajari filsafat untuk menjelaskan kepada orang lain bagaimana mengendalikan emosi agar tidak terbawa emosi negatif.⁵

Gagasan mengenai bagaimana mengendalikan emosi sebenarnya telah dibahas sejak ribuan tahun lalu dalam filsafat, khususnya aliran *stoikisme*. Marcus Aurelius yang hidup pada tahun

³Puji Dwi Prihanta, “Hubungan Self Regulated Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Di UIN Ar-Raniry”, (Skripsi, UIN Ar-raniry, 2023), hlm. 61.

⁴Eduardo Renaldo dan Eva Suryani, “Gambaran Gangguan Mental Emosional Pada Penduduk Desa Banfanu, Timor Tengah Utara, Provinsi Nusa Tenggara Timur”, *Dalam Jurnal Biomedika dan Kesehatan* Vol. 3 No. 2, (2020), hlm. 53.

⁵Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, Cetakan ke 25, (Jakarta: PT Kompas Media Nusantara, 2021), hlm. 29.

121–180 M, seorang kaisar Romawi sekaligus filsuf *stoikisme*, melalui karya terkenalnya *Meditations*, menekankan bahwa penderitaan emosional sering kali tidak bersumber dari peristiwa itu sendiri, tetapi dari penilaian subjektif manusia terhadap peristiwa tersebut. Dengan mengatur persepsi, menerima kenyataan sesuai hukum alam, dan memisahkan hal-hal yang dapat dikendalikan dari yang tidak dapat dikendalikan, seseorang dapat mencapai ketenangan batin meskipun berada dalam situasi sulit.

Di era modern yang serba cepat dan dipenuhi berbagai gangguan perhatian, banyak orang sering mengabaikan prinsip-prinsip penting dalam mengelola emosi. Budaya yang cenderung reaktif membuat orang mudah terpancing untuk segera meluapkan perasaan, baik melalui perkataan langsung maupun unggahan di media sosial, tanpa mempertimbangkan dampaknya.

Rendahnya kebiasaan untuk berhenti sejenak dan merefleksikan diri membuat seseorang semakin rentan kehilangan kendali atas pikirannya dan emosinya. Akibatnya, masalah kecil bisa berkembang menjadi konflik besar, dan tekanan hidup terasa semakin berat. Padahal, ajaran Marcus Aurelius yang menekankan kesadaran diri, pengendalian pikiran, dan penerimaan terhadap hal-hal di luar kendali, dapat menjadi panduan yang relevan dan praktis. Dengan menerapkan prinsip tersebut, individu bisa lebih tenang, bijak, dan stabil menghadapi berbagai tekanan dan tantangan di kehidupan masa kini.

Melihat fenomena tersebut, perlu dilakukan kajian mendalam tentang konsep pengendalian emosi menurut Marcus Aurelius untuk mengetahui relevansi dan penerapannya dalam menghadapi tantangan emosional di masa kini. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar pemikiran yang kuat sekaligus panduan praktis bagi setiap orang untuk mengelola emosi secara sehat dan membangun.

B. Rumusan Masalah

Melalui uraian di atas, maka dapat diuraikan rumusan masalahnya sebagai berikut :

1. Bagaimana Pemikiran Marcus Aurelius tentang pengendalian emosi ?
2. Bagaimana pengaruh pemikiran Marcus Aurelius tentang pengendalian emosi dalam kehidupan ?

C. Tujuan Penelitian

sama halnya dengan kajian lainnya, Kajian ini juga mempunyai tujuan yang harus diarahkan agar materinya tepat sasaran serta memudahkan dalam melakukan kajian. Adapun tujuannya sebagai berikut :

1. Dapat mendeskripsikan bagaimana konsep pengendalian emosi dalam perspektif Marcus Aurelius
2. Dapat mengetahui Pengaruh pemikiran Marcus Aurelius tentang tentang Pengendalian emosi dalam kehidupan.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini antara lain sebagai berikut :

1. Secara teoritis, penelitian ini dapat memberikan wawasan terhadap pembaca bagaimana cara supaya dapat mengendalikan emosi di setiap keadaan.
2. Secara akademis, konsep pengendalian emosi seorang filsuf romawi dari aliran filsafat stoikisme yang dibahas dalam penelitian ini dapat menjadi batu loncatan dalam membangkitkan kembali daya pikir yang rasional dalam berkehidupan.
3. Secara praktis, kajian konsep pengendalian emosi dari pandangan Marcus Aurelius menurut penulis bahwa pembaca nantinya dapat mempraktikkan konsep pengendalian emosi ini dalam kehidupan.

E. Kajian Pustaka

Sebelum melanjutkan kajian lebih dalam mengenai topik penelitian ini, penulis lebih dulu menelusuri berbagai referensi dan penelitian terdahulu yang relevan dan berkaitan dengan penelitian untuk menjadi rujukan awal dan petunjuk bagi penulis dalam melanjutkan penelitian mengenai topik tersebut. Serta untuk menjelaskan perbedaan antara penelitian yang penulis lakukan

dengan penelitian-penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Beberapa referensi tersebut antara lain :

Dalam jurnal karya Ajeng Maelany yang berjudul “ *Relasi Pengendalian Emosi Diri Dengan Konsep Stoikisme dan Tasawuf*”.⁶ Bahwa secara mendasar, emosi merupakan dorongan untuk bertindak atau rencana spontan yang terbentuk melalui proses evolusi guna menghadapi suatu masalah. Dalam filsafat *stoikisme*, dikenal konsep dikotomi kendali yang membagi segala hal dalam hidup menjadi dua yaitu hal yang berada dalam kendali kita dan hal yang berada di luar kendali kita. *Stoikisme* berpendapat bahwa salah satu sumber stres adalah ketika seseorang menggantungkan kebahagiaannya pada hal-hal di luar kendalinya, seperti pujian atau kebaikan orang lain. Sementara itu, dalam psikologi tasawuf dikenal tujuh tingkatan nafs (diri). Pertama, *nafs al-ammah*, yang cenderung mendorong pada keburukan. Kedua, *nafs al-lawwamah*, yaitu kesadaran untuk menolak perbuatan jahat dan memohon ampun, meskipun masih berpotensi berbuat salah. Ketiga, *nafs al-mulhimah*, di mana manusia mulai mengendalikan ego melalui nilai-nilai kebaikan seperti kebijaksanaan dan intuisi, namun ego masih aktif mempengaruhi. Keempat, *nafs al-muthmainnah*, ditandai dengan penguasaan kebijaksanaan dan cinta. Kelima, *nafs al-radhiyah*, ketika seseorang merasa ridha terhadap takdir, termasuk ujian dan kesulitan hidup. Keenam, *nafs al-mardhiyah*, yaitu penyatuan batin antara diri (*nafs*) dan jiwa (*ruh*), serta kesadaran bahwa segala perbuatan berasal dari Tuhan. Ketujuh, *nafs al-kamilah*, yaitu hilangnya ego sepenuhnya sehingga seseorang berada dalam doa yang konstan tanpa keinginan pribadi. Baik *stoikisme* maupun tasawuf sama-sama menekankan pengendalian emosi melalui perbaikan cara memandang atau memaknai suatu peristiwa. Ketika seseorang mampu membentuk persepsi yang baik, ia akan lebih mampu mengelola emosi dalam dirinya.

⁶Ajeng Maelany, “Relasi Pengendalian Emosi Diri Dengan Konsep Stoikisme dan Tasawuf”, dalam *Jurnal Gunung Djati Conference Series Vol. 8*, (2022).

Penelitian karya Ajeng Maelany memiliki perbedaan dengan pembahasan yang peneliti kaji. Ajeng Maelany mengkaji tentang konsep Stoikisme dan Tasawuf tentang cara mengendalikan emosi dalam kehidupan untuk mendapat hubungan antara konsep keduanya. Sementara, penelitian yang akan peneliti lakukan fokus pada salah satu tokoh filsafat *stoikisme* yang membahas bagaimana Marcus Aurelius mengendalikan emosi dan pengaruhnya dalam kehidupan sekarang.

Dalam Jurnal Adang dan Enung Suwarni yang berjudul *Manajemen Stress Dalam Perspektif Filsafat Stoa*.⁷ Bahwa stres adalah bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, terjadi secara terus-menerus dan berulang, bahkan setiap detik. Faktor penyebabnya beragam, termasuk hal-hal yang dianggap positif seperti mengejar ketenaran atau mengumpulkan kekayaan. Untuk menghadapi dan mengelola stres dengan lebih efektif, filsafat *stoikisme* menawarkan konsep yang menekankan penerimaan terhadap segala situasi dengan ketenangan dan ketabahan. Meskipun tidak secara langsung menghilangkan stres, prinsip-prinsip *stoikisme* dapat membantu individu dalam menghadapinya. Ajaran *stoikisme* menekankan pentingnya memusatkan perhatian pada hal-hal yang berada dalam kendali, guna menghindari stres yang sering timbul akibat kekhawatiran terhadap hal-hal di luar kendali. Dengan fokus pada sikap dan tindakan yang dapat dikontrol. Stres yang tidak perlu karena kekhawatiran yang tidak relevan dapat berkurang. Dalam konteks filsafat *stoikisme*, menerima takdir atau nasib merupakan prinsip penting. Namun, penerimaan ini bukan berarti pasrah tanpa usaha, melainkan kesadaran bahwa manusia tidak memiliki kendali penuh atas semua peristiwa di dunia. Pemahaman ini dapat menurunkan tingkat stres yang muncul akibat dorongan berlebihan untuk mengendalikan segalanya. *Stoikisme* juga menegaskan pentingnya latihan diri dan refleksi. Saat menghadapi stres, melatih kemampuan mengelola emosi, menjaga keseimbangan pikiran, serta memandang situasi dari perspektif yang lebih luas menjadi krusial. Melalui pembiasaan diri dan perenungan atas pengalaman, individu dapat membangun ketahanan mental dan emosional yang membantu dalam mengatasi stres.

⁷Adang dan Enung Suwarni, “Manajemen Stress Dalam Perspektif Filsafat Stoa”, dalam *Jurnal Dbismafien Vol.1 No.1*, (2023).

Ada beberapa perbedaan antara penelitian Adang dan Enung Suwarni dengan penelitian dari peneliti. Penelitian Adang membahas tentang manajemen stress dengan cara fokus pada apa yang dapat dikendalikan dari prinsip stoikisme dan refleksi diri, merenungkan peristiwa yang terjadi dengan pandangan yang luas supaya dapat membantu ketahanan mental dan emosional. Sedangkan penelitian dari peneliti nantinya akan membahas tentang pengendalian emosi untuk mengarahkan emosi ke arah yang positif. kajian penelitian fokus pada salah-satu tokoh stoikisme yaitu Marcus Aurelius dan pemikirannya dapat digunakan untuk menjawab persoalan emosi pada kehidupan sekarang.

Dalam Jurnal Wahyuni Hairunni'am, Ferliana Indah Saputri, dan Fenti Febrian Berjudul *Mengelola Stress dan Emosi Negative Dalam Perspektif Stoisisme*⁸, bahwa *stoikisme* memandang stres dan emosi negatif bukan sebagai bentuk emosi yang liar atau irasional tanpa asal-usul, melainkan sebagai bagian dari proses berpikir manusia. Emosi negatif muncul dari penilaian bahwa ada sesuatu yang salah yang menimbulkan perasaan menyesal, marah, atau takut atau bahwa ada sesuatu yang dianggap baik yang menimbulkan rasa senang atau kagum. Ketika penilaian ini dikaitkan dengan kondisi saat ini, akan timbul berbagai emosi negatif. *Stoikisme* menawarkan cara untuk mengendalikan emosi negatif dengan melihatnya sebagai hasil dari opini atau penilaian, dan dengan menggunakan akal sebagai alat untuk menilai dan mengarahkan respons emosional. *Stoikisme* mengajarkan bahwa segala kesulitan yang dialami sejatinya berasal dari sudut pandang pribadi, bukan dari cara pandang orang lain, dan sepenuhnya dapat dikendalikan melalui kekuatan pikiran diri sendiri. Setiap emosi yang memprovokasi umumnya bersumber dari kesalahan penilaian. Penilaian yang keliru dapat menimbulkan kesalahpahaman, yang pada akhirnya memicu kecemasan, stres, bahkan depresi. *Stoikisme* merupakan aliran filsafat yang menekankan pentingnya pengendalian emosi melalui

⁸Wahyuni Hairunni'am, Ferliana Indah Saputri, dan Fenti Febrian, "Mengelola Stress dan Emosi Negative Dalam Perspektif Stoisisme", dalam *Jurnal International Conference on Tradition and Religious Studies Vol. 1 No. 1*, (2022).

berbagai cara, salah satunya dengan berhenti sejenak dan berpikir secara jernih. Apabila merasa tersinggung oleh tindakan atau perkataan orang lain, hal tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab diri sendiri. Kemarahan yang timbul sering kali lebih merusak dibandingkan penyebab kemarahan itu sendiri. Mengelola stres dan emosi negatif dalam kehidupan merupakan hal yang sangat penting, karena individu yang memiliki kecakapan emosional mampu memahami serta memproses emosinya dengan baik, dan keterampilan dalam mengelolanya menjadi kemampuan yang krusial. Dari perspektif *stoikisme*, keutamaan terletak pada pelaksanaan tugas, yakni kemauan untuk selaras dengan hukum alam, disertai kecerdasan moral, keberanian, pengendalian diri, serta sikap kemanusiaan.

Dalam penelitian Wahyuni Hairunni'am, memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan. Untuk penelitian Hairunni'am menggambarkan secara umum bagaimana mengelola stress dan emosi negatif dalam pandangan *stoikisme*. Sedangkan penelitian yang peneliti lakukan nantinya mengkaji tokoh filsafat *stoikisme* yaitu Marcus Aurelius dari segi sejarah, budaya, dan pengalamannya yang berkaitan dengan bagaimana dia memandang dan menjalankan pengendalian emosi dalam hidupnya, dan dapat menjawab persoalan emosi dimasa sekarang.

Dalam jurnal M. Abdul Latif yang berjudul “ Konsep Kebahagiaan : Studi Komparatif Pemikiran Al-Ghazali dan Marcus Aurelius”.⁹ Dalam kebahagiaan bagi keduanya adalah hasil dari ketenangan ruhani bagi al-Ghazali dan ketentraman batin bagi Marcus Aurelius. Selain itu, konsep kebahagiaan dari al-Ghazali dan Marcus Aurelius ini dapat membantu mengatasi stres. al-Ghazali dan Marcus Aurelius memiliki kesamaan di dalam mengkonsepkan kebahagiaan, Keduanya menekankan menjaga keseimbangan emosional dengan menerima dan memahami terhadap kondisi saat ini dan hidup dengan moralitas yang baik. Namun, meskipun pandangan keduanya serupa, cara mereka mencapai kebahagiaan berbeda. al-Ghazali lebih menekankan pentingnya spiritualitas dan ketaqwaan kepada Tuhan dalam mencapai kebahagiaan, sementara

⁹M Abdul Latif, “Konsep Kebahagiaan : Studi Komparatif Pemikiran Al-Ghazali dan Marcus Aurelius”, (Skripsi, UIN Antasari, 2023).

Marcus Aurelius lebih mengedepankan pada filosofi hidup yang berfokus pada diri sendiri dan pengendalian diri.

Penelitian Abdul Latif memiliki beberapa perbedaan dengan yang peneliti lakukan. Penelitian Abdul Latif membahas tentang konsep kebahagiaan yang bersifat komparatif dari pemikiran al-Ghazali dan Marcus Aurelius. Sementara, penelitian yang peneliti lakukan nantinya membahas tentang pengendalian emosi dan tidak bersifat komparatif. Tetapi menfokuskan penelitian pada tokoh Marcus Aurelius dan pemikirannya dapat di pakai untuk menjawab persoalan emosi dimasa sekarang.

Dari keseluruhan kajian keperpustakaan yang telah dilakukan belum ditemukan secara khusus penelitian tentang pengendalian emosi perspektif Marcus Aurelius, oleh karena itu kajian ini di anggap sebagai kajian yang original.

F. Definisi Operasional

Untuk menghindari terjadinya bias dalam pemahaman atas beberapa istilah penting yang digunakan dalam penelitian ini, penulis perlu menjelaskan dan membatasi definisi istilah-istilah Pengendalian Emosi dalam bagian definisi operasional ini, yaitu :

1. Pengendalian

Pengendalian menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) proses, cara, perbuatan mengendalikan, pengekangan, atau pengawasan atas kemajuan (tugas) dengan membandingkan hasil dan sasaran secara teratur serta menyesuaikan usaha (kegiatan) dengan hasil pengawasan.¹⁰ Pengendalian yang dimaksud dari penelitian ini lebih mengarah kepada pengendalian diri atau self control yang merupakan suatu kemampuan dan upaya untuk mengatur, membimbing, serta mengarahkan segala bentuk tindakan dalam diri untuk menuju ke tindakan yang positif.¹¹

¹⁰<https://kbbi.web.id/abadi> diakses tanggal 14 Maret 2024 pukul 13.26.

¹¹<https://www.dp3ap2.jogjaprovo.go.id/berita/detail/693-self-control-kontrol-diri#:~:text=Self%20control%20merupakan%20suatu%20kemampuan,pengendalian%20emosi%20dalam%20diri%20individu.>

2. Emosi

Emosi dalam KBBI Memiliki makna uapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat atau keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis (seperti kegembiraan, kesedihan, keharuan, kecintaan); keberanian yang bersifat subjektif.¹² Menurut pandangan islam emosi disebut dengan nafsu yang akan membawanya ke arah positif atau negatif.¹³ Emosi adalah perasaan yang muncul dalam diri seorang manusia sebagai respon dari situasi tertentu. Perasaan ini bisa memengaruhi pikiran, persepsi, dan perilaku seseorang.¹⁴ Pengendalian emosi adalah kemampuan remaja untuk mengelola dorongan emosional mereka dan mengarahkannya ke tindakan yang positif. Kemampuan ini sangat penting karena tanpanya, individu bisa mengalami konflik dan kesulitan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Goleman, mengendalikan emosi adalah kunci keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk mengatasi tantangan yang dihadapi.¹⁵

G. Kerangka Teori

Di era modern yang serba cepat dan penuh gangguan, mengendalikan emosi menjadi hal yang semakin penting namun juga semakin sulit. Tekanan dari lingkungan sosial, tuntutan pekerjaan, banjir informasi, serta kemudahan mengekspresikan diri di media sosial sering membuat orang bereaksi terburu-buru. Akibatnya, banyak yang mudah marah, tersinggung, atau meluapkan emosi negatif tanpa memikirkan dampaknya. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan emosi sangat dibutuhkan di tengah rumitnya kehidupan sekarang. Selama ini, pengendalian emosi lebih sering dibahas dari sudut pandang psikologi modern, seperti teori kecerdasan emosional, regulasi emosi, atau terapi perilaku.

¹² <https://kbbi.web.id/abadi> diakses tanggal 14 Maret 2024 pukul 13.39.

¹³ Zulkarnain, "Emosional : Tinjauan Al-Quran dan Relevansinya Dalam Pendidikan", Dalam *Jurnal Tarbawy*, Vol. 5 No.2, (2018), hlm. 91.

¹⁴ <https://www.halodoc.com/artikel/emosi-manusia-pengertian-jenis-dan-fungsinya>.

¹⁵ Ajeng Maelany, "Relasi Pengendalian Emosi Diri Dengan Konsep Stoisme dan Tasawuf", Dalam *Jurnal Gunung Djati Conference Series Vol. 8*, (2022), hlm. 273.

Sementara itu, kajian dari sisi filsafat klasik, terutama ajaran Marcus Aurelius dalam *stoikisme* masih jarang diteliti secara mendalam. Padahal, pemikiran Marcus Aurelius yang menekankan kesadaran diri, pengendalian pikiran, dan penerimaan terhadap hal-hal di luar kendali, sangat relevan untuk menghadapi tantangan emosi di zaman sekarang.

Pengendalian emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengelola perasaan agar tetap positif dan bermanfaat dalam berbagai situasi. Gross dari teori regulasi emosi menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah proses di mana seseorang mampu mengendalikan jenis emosi yang dirasakan. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik mengetahui kapan emosi muncul dan mampu mengekspresikannya secara tepat. Gross juga menjelaskan bagaimana individu dapat mengelola emosi yang mereka rasakan serta mengekspresikannya dengan cara yang sesuai.¹⁶ Daniel Goleman dari teori kecerdasan emosionalnya mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengelola emosi, memahami perasaan diri, memotivasi diri, dan membangun hubungan yang baik dengan orang lain. Ia juga menjelaskan bahwa kecerdasan emosional mencakup keterampilan untuk tetap termotivasi, bertahan menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi, menunda kepuasan, serta menjaga kestabilan suasana hati. Hal ini menuntut seseorang untuk mampu berpikir positif dalam berbagai situasi, termasuk saat menghadapi kesulitan.¹⁷

Konsep *stoikisme* tentang mengendalikan diri mengajarkan manusia untuk hidup selaras dengan alam maksudnya manusia memiliki perbedaan dengan makhluk yang lain diantaranya adalah akal. Manusia harus menggunakan akal dengan sebaik-baiknya

¹⁶Mellani Agustin dan Endah Fajri Arianti, “Gambaran Regulasi Emosi Pada Pegawai Pengadilan Agama Bagian PTSP (Pelayanan Terpadu Satu Pintu), Dalam *Jurnal CORONA Vol. 2 No. 3*, (2024), hlm. 124.

¹⁷Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007), hlm. 56.

yang berfokus pada nilai-nilai kebijaksanaan, moralitas, dan kebajikan-kebajikan lainnya. *Stoikisme* juga mengajarkan manusia harus fokus pada kendali diri. Kebahagiaan sejati didapatkan ketika manusia tidak bergantung diri pada hal-hal yang tidak bisa dikendalikan seperti tindakan orang lain, pendapat orang lain, status sosial, dan sebagainya.¹⁸

Dari kedua teori dan konsep stoikisme diatas menjadi landasan kerangka berpikir penelitian “Pengendalian Emosi Perspektif Marcus Aurelius” dibangun dengan menggabungkan tiga landasan utama, yaitu teori regulasi emosi dari James Gross, konsep kecerdasan emosional dari Daniel Goleman, dan konsep *stoikisme*. Pertama, teori regulasi emosi dari Gross menjelaskan bahwa individu dapat mengendalikan emosi melalui proses mengenali, memahami, dan mengekspresikan perasaan secara tepat. Kemampuan ini mencakup pemilihan strategi yang tepat untuk mengelola emosi, baik sebelum maupun sesudah emosi tersebut muncul. Kedua, konsep kecerdasan emosional dari Goleman menekankan bahwa pengendalian emosi tidak hanya terkait dengan kemampuan mengatur perasaan, tetapi juga dengan kesadaran diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Kecerdasan emosional membantu individu bertahan menghadapi tekanan, menunda kepuasan, serta menjaga stabilitas suasana hati. Ketiga, prinsip *stoikisme* memberikan dimensi filosofis, yakni dengan membedakan hal-hal yang dapat di kendalikan dan hal-hal yang berada di luar kendali. *Stoikisme* mengajarkan pentingnya kesadaran diri, pengendalian pikiran, dan penerimaan terhadap realitas, sehingga emosi negatif tidak menguasai tindakan.

Ketiga teori ini saling melengkapi, regulasi emosi memberi panduan teknis dalam mengelola perasaan, kecerdasan emosional menambah keterampilan interpersonal dan ketahanan mental, sementara *Stoikisme* memberi landasan nilai dan perspektif hidup yang membantu mempertahankan ketenangan batin di tengah tantangan modern. Kombinasi ini diharapkan dapat memberikan pemahaman

¹⁸Simangunsong, Ali Abdurahman. “Konsep Pengendalian Diri Filsafat *Stoikisme* Dalam Perspektif *Al-Quran*”, Tesis, Pascasarjana UIN Ar-Raniry Banda Aceh 2024. hlm. 57-62.

yang komprehensif tentang pengendalian emosi yang relevan untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

H. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kualitatif, yaitu penelitian yang fokus pada pemahaman makna dari data berupa teks atau tulisan, bukan angka atau statistik. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat menafsirkan isi pemikiran yang dikaji secara mendalam. Dalam penelitian ini digunakan pendekatan historis-faktual, Analisis historis-faktual dilakukan dengan tujuan untuk mengkaji data atau informasi sejarah secara kritis dan objektif, berdasarkan sumber-sumber yang dapat dibuktikan kebenarannya. Melalui pendekatan ini, peneliti berusaha menyusun kembali pemikiran Marcus Aurelius secara utuh dan sesuai dengan konteks zamannya. Hasil kajian ini kemudian dihubungkan dengan persoalan yang relevan di masa kini, khususnya mengenai bagaimana cara mengendalikan emosi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan begitu, pemikiran Marcus Aurelius tidak hanya dipahami sebagai bagian dari sejarah, tetapi juga memiliki nilai yang berguna untuk menjawab tantangan modern.

2. Sumber Data

Adapun sumber data untuk penelitian ini terbagi menjadi dua macam yaitu sumber primer dan sekunder. Berikut penjelasan dan sumbernya :

- a. Sumber primer merupakan suatu sumber referensi yang menjadi sumber paling utama yang memberikan data secara langsung tanpa adanya perantara,¹⁹ dalam hal tersebut peneliti ini menggunakan buku “*Meditations*” yang dialih bahasakan oleh Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo sebagai sumber primer

¹⁹Muhajir, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 1998), hlm. 104.

- b. Sumber sekunder merupakan pelengkap dari sumber primer seperti referensi-referensi pendukung sebagai acuan. Sumber sekunder merupakan buku-buku lain yang berkaitan tentang konsep pengendalian emosi dalam pandangan Marcus Aurelius. Sumber sekunder dalam penelitian ini berupa buku “*Filosofi Teras*” karya Henry Manampiring dan beberapa sumber lainnya.

3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui studi kepustakaan atau *library research*, yaitu dengan menelusuri berbagai buku dan sumber bacaan lainnya yang berkaitan dengan topik penelitian, baik dalam bentuk cetak maupun digital. Literatur yang digunakan mencakup karya-karya utama Marcus Aurelius, khususnya *Meditations*, serta sumber-sumber lain yang membahas filsafat *stoikisme* dan konsep pengendalian emosi. Setelah data terkumpul, peneliti menganalisis isi teks menggunakan pendekatan hermeneutik, yaitu metode yang digunakan untuk memahami dan menafsirkan makna yang terkandung dalam teks. Pendekatan ini mempertimbangkan pengalaman hidup yang memengaruhi pemikiran tokoh. Dalam hal ini, peneliti membaca dan menafsirkan teks-teks Marcus Aurelius, baik dari sumber utama maupun pendukung, secara menyeluruh dan mendalam. Proses ini dilakukan agar dapat menangkap makna yang utuh mengenai pandangan Marcus Aurelius tentang pengendalian emosi.

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan historis-faktual dan hermeneutik. Analisis ini dilakukan secara bertahap untuk memahami secara mendalam pemikiran Marcus Aurelius tentang pengendalian emosi.

1. Heuristik, yaitu mengumpulkan berbagai sumber yang berkaitan dengan topik penelitian. Sumber tersebut meliputi karya asli Marcus Aurelius, terutama

Meditations, serta buku dan tulisan lain yang menjelaskan filsafat Stoa dan pengendalian emosi.

2. Verifikasi, yaitu memeriksa apakah sumber-sumber yang sudah dikumpulkan benar-benar asli, terpercaya, dan sesuai dengan tujuan penelitian. Ini penting agar informasi yang digunakan benar-benar dapat dipertanggungjawabkan.
3. Interpretasi, yaitu menafsirkan isi teks Marcus Aurelius, terutama bagian-bagian yang membahas emosi. Penafsiran dilakukan dengan melihat konteks sejarah, budaya, dan cara berpikir Marcus Aurelius pada zamannya, agar maknanya bisa dipahami secara tepat.
4. Historiografi, yaitu menyusun hasil analisis dalam bentuk tulisan yang terstruktur dan ilmiah. Di tahap ini, peneliti menjelaskan bagaimana Marcus Aurelius memandang dan menjalankan pengendalian emosi dalam hidupnya, serta bagaimana pemikirannya tersebut bisa berguna untuk menghadapi persoalan emosi di masa sekarang.

