

BAB IV

ANALISISS KRITIS-KOMPARATIF KONSEP KEBAHAGIAAN ROBERT FRAGER DAN HENRY MANAMPIRING SERTA RELEVANSINYA

A. Konsep Analisis Kritis Terhadap Konsep Pemikiran Kedua Tokoh

1. Psikologi Sufi Robert Frager

Frager memandang kebahagiaan sebagai hasil dari perjalanan spiritual melalui tahapan *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa).¹ Ia menjelaskan bahwa kebahagiaan bukanlah sekadar pencapaian duniawi, melainkan keterhubungan batin dengan Tuhan. Konsep ini memiliki kekuatan pada integrasi disiplin psikologi modern dengan tasawuf klasik.² Namun, secara kritis dapat dikatakan bahwa model Frager lebih bersifat elitis karena membutuhkan bimbingan mursyid, komitmen spiritual tinggi, dan tidak mudah diaplikasikan dalam kehidupan masyarakat modern yang pragmatis.³

Frager memandang kebahagiaan sebagai proses transformasi batin yang berujung pada kedekatan dengan Tuhan, suatu perspektif yang menghadirkan ke dalam spiritual sekaligus menawarkan sintesis dengan pendekatan psikologi modern. Pandangannya membuka ruang bagi pemahaman kebahagiaan yang lebih bermakna, melampaui sekadar capaian materi atau kepuasan sesaat. Namun, karena sangat

¹ Frager, *Psikologi Sufi: Untuk Transformasi Hati, Jiwa & Ruh*, 85.

² Al Walid Kholid and Nurul Ain Norman, "Happiness and Suffering in the Perspective of Sufism (Tasawuf)," *Syifa Al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik* 7, no. 1 (2022): 8–10, <https://doi.org/10.15575/%20saq.v7i1.23763>.

³ Arman Marwing, "Pengembangan Al-Ghazali's Sufism Happiness Inventory (ASHI): Sebuah Pengukuran Kebahagiaan Sufi," *TSAQAFAH* 14, no. 2 (2018): 274–78, <https://doi.org/10.21111/tsaqafah.v14i2.2367>.

menekankan dimensi transendental serta membutuhkan bimbingan guru spiritual, konsep ini tidak selalu mudah diterapkan dalam konteks kehidupan masyarakat kontemporer yang serba praktis. Dengan demikian, meski memiliki keterbatasan, gagasan Frager tetap bernilai sebagai pijakan bagi pencarian kebahagiaan yang berakar pada dimensi spiritual dan eksistensial manusia.

2. Stoikisme Henry Manampiring

Berbeda dengan Frager, Manampiring menafsirkan kebahagiaan melalui kerangka Stoikisme yang praktis, rasional, dan mudah diterapkan.⁴ Fokus utama ada pada dikotomi kendali, pengelolaan emosi, serta latihan kebajikan seperti keberanian, keadilan, dan pengendalian diri.⁵ Secara kritis, keunggulan konsep ini terletak pada universalitasnya dapat diakses oleh siapa pun tanpa syarat spiritual tertentu. Namun kelemahannya adalah minimnya dimensi transendental, karena Stoikisme memandang kebahagiaan sebagai harmoni batin yang bersumber dari rasionalitas manusia, bukan dari hubungan dengan Tuhan.⁶

Manampiring, melalui tafsirannya atas filsafat Stoikisme, menempatkan kebahagiaan pada penguasaan diri, rasionalitas, dan praktik kebajikan dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatannya menawarkan kerangka yang praktis, sederhana, dan mudah

⁴ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 27.

⁵ Syukriyya Zuhrotul Endang Purwaningsih, "Management of Human Emotions and Stress in Facing Life's Competition Based on Psychological Aspects and Stoicism Philosophy to Achieve Happiness," *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan (JISIP)* 8, no. 2 (2024): 994–96, <https://doi.org/10.58258/jisip.v7i1.6586/http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/index>.

⁶ Akmal Al-Bariq and Taufik Nur Ichwan, "Stoikisme dalam Kehidupan Bermahasiswa: Menghadapi Tantangan dan Menemukan Ketenangan," *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni* 1, no. 5 (2023): 401–2, <https://doi.org/10.62379/jishs.v1i5.793>.

diterapkan, sehingga relevan bagi masyarakat modern yang menghadapi tekanan, kecemasan, maupun kompleksitas hidup. Keunggulannya terletak pada sifatnya yang universal dan bebas dari syarat religius tertentu, membuatnya dapat diakses oleh siapa pun. Meski demikian, keterbatasan muncul karena minimnya dimensi transendental, sehingga bagi sebagian orang konsep ini mungkin terasa “kering” atau kurang mampu menjawab kebutuhan spiritual yang lebih dalam. Kendati begitu, gagasan Manampiring tetap memberi kontribusi penting sebagai panduan praktis dalam membangun ketenangan batin dan resiliensi di tengah dinamika kehidupan kontemporer.

B. Analisis Komparatif Konsep Kebahagiaan

1. Persamaan Pemikiran

Keduanya sepakat bahwa kebahagiaan sejati tidak ditentukan oleh faktor eksternal, melainkan pengendalian diri.⁷ Frager menekankan pengendalian *nafs*, sedangkan Manampiring menekankan pengendalian emosi melalui rasio. Persamaan lainnya adalah sama-sama menolak hedonisme materialistik sebagai tolok ukur kebahagiaan.

Kesepahaman Frager dan Manampiring bahwa kebahagiaan bersifat batiniah dan lahir dari pengendalian diri selaras dengan temuan dalam psikologi modern. Teori *subjective well-being* menjelaskan bahwa kesejahteraan seseorang lebih banyak dipengaruhi oleh cara ia memaknai pengalaman ketimbang oleh kondisi eksternal semata.⁸ Begitu juga *self-determination theory* menegaskan bahwa kebahagiaan

⁷ Frager, *Psikologi Sufi: Untuk Transformasi Hati, Jiwa & Ruh*, 91.

⁸ Ed Diener et al., “Subjective Well-Being: Three Decades of Progress,” *Psychological Bulletin* 125, no. 2 (1999): 276–302.

bertahan lama muncul ketika individu mampu mengelola dirinya secara otonom, membangun relasi yang sehat, serta memiliki tujuan yang bermakna.⁹ Dengan demikian, baik pendekatan sufistik Frager maupun pendekatan Stoik ala Manampiring dapat dipandang sebagai bentuk awal dari prinsip psikologi positif modern yang menekankan pentingnya regulasi diri, ketahanan batin, dan penolakan terhadap hedonisme sebagai standar kebahagiaan. Kesamaan ini menunjukkan bahwa gagasan mereka tidak hanya relevan secara filosofis dan spiritual, tetapi juga mendapat dukungan empiris dari ilmu psikologi kontemporer.

2. Perbedaan Pemikiran

Perbedaan mendasar terdapat pada orientasi nilai.¹⁰ Frager menempatkan Tuhan sebagai pusat kebahagiaan, sementara Manampiring menekankan kebijaksanaan manusia melalui rasionalitas. Dari segi metode, Frager menggunakan dzikir, doa, dan bimbingan spiritual, sedangkan Stoikisme menawarkan praktik journaling, refleksi diri, dan visualisasi negatif.¹¹ Dengan demikian, sufisme cenderung spiritual-mistik, sementara Stoikisme bersifat filosofis-rasional.

Perbedaan orientasi nilai antara Frager dan Manampiring juga sejalan dengan dua kecenderungan besar dalam psikologi modern. Pendekatan Frager, yang berakar

⁹ Richard M. Ryan and Edward L. Deci, "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being," *American Psychological Association* 55, no. 1 (2000): 68–78, <https://doi.org/10.1037/10003-066X.55.1.68>.

¹⁰ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 145.

¹¹ Muhammad Samsul Ma'arif and Radea Yuli Ahmad Hambali, "Filsafat Stoicism dan Relevansinya dengan Kebahagiaan Manusia: Studi Kebahagiaan Konsumtif dalam Dunia Digital Metaverse," *Jurnal Riset Agama* 3, no. 2 (2023): 344–56, <https://doi.org/10.15575/jra.v3i2.20551>.

pada dzikir, doa, dan penyucian jiwa, memiliki kesesuaian dengan konsep *spiritual well-being* yang banyak diteliti dalam psikologi kesehatan.¹² Studi-studi menunjukkan bahwa spiritualitas dapat meningkatkan resiliensi, memberi makna hidup, serta menurunkan tingkat depresi dan kecemasan. Sebaliknya, metode yang ditawarkan Stoikisme seperti journaling, refleksi diri, dan visualisasi negatif sangat dekat dengan prinsip *cognitive behavioral therapy* (CBT) yang menekankan perubahan pola pikir untuk mengelola emosi dan perilaku.¹³ Hal ini membuat Stoikisme mudah diadaptasi sebagai teknik praktis dalam konseling dan terapi psikologis. Dengan demikian, sufisme ala Frager menawarkan ke dalaman spiritual yang selaras dengan kebutuhan eksistensial, sementara Stoikisme ala Manampiring memberi kerangka rasional-praktis yang sejalan dengan pendekatan terapi modern. Keduanya berbeda titik pijak, tetapi sama-sama memiliki relevansi dalam menjawab tantangan kesejahteraan batin manusia masa kini.

Tabel 4.1 Analisis Pandangan Kebahagiaan Frager (Psikologi Sufi) dan Manampiring (Stoikisme)

No	Aspek	Frager-Psikologi Sufi	Manampiring-Stoikisme	Analisis
1.	Orientasi Nilai	Transendental, berpusat pada hubungan dengan Tuhan.	Rasional-etis, menekankan kebijaksanaan manusia tanpa otoritas metafisik.	Menunjukkan dua titik pijak berbeda: spiritual-mistik vs. filosofis-rasional.

¹² Harold G. Koenig, "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications," *ISRN Psychiatry* 2012 (December 2012): 1–33, <https://doi.org/10.5402/2012/278730>.

¹³ Beck J.S., *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*, 2nd Ed. (Guilford Press, 2011).

2.	Metode Latihan	Dzikir, doa, muhasabah, muraqabah.	Journaling, refleksi diri, dikotomi kendali, negative visualization.	Keduanya menekankan latihan berkesinambungan, namun dengan corak berbeda: spiritual vs. kognitif.
3.	Epistemologi (Sumber Pengetahuan)	Tradisi tasawuf, pengalaman batiniah, dan otoritas mursyid.	Refleksi rasional dan pembiasaan mental yang diuji lewat pengalaman sehari-hari.	Frager lebih otoritatif dan subjektif, Stoikisme lebih empiris dan praktis.
4.	Lokus Kebahagiaan	<i>Qalb</i> (hati) sebagai pusat spiritual yang dipenuhi cahaya Ilahi.	Kendali diri melalui rasio dan kebajikan.	Sama-sama internal, tapi titik lokus berbeda: hati vs. rasio.
5.	Konsep Diri dan Emosi	Ego (<i>nafs</i>) harus disucikan; emosi negatif ditransformasi lewat cinta Ilahi.	Ego dikendalikan, bukan dihapus; emosi dikelola dengan strategi kognitif.	Pendekatan Sufi transformatif-spiritual, Stoikisme rasional-kognitif.
6.	Peran Komunitas dan Etika Sosial	Komunitas sufi & mursyid penting; etika berbasis cinta Ilahi.	Lebih individualis; etika berbasis kebajikan universal.	Sufisme kolektif-komunal, Stoikisme individual-praktis.
7.	Tujuan Akhir	Kedekatan eksistensial dengan Tuhan.	Hidup selaras dengan kebajikan (<i>eudaimonia</i>).	Tujuan berbeda: transendensi vs. aktualisasi kebajikan.
8.	Kekuatan	Ke dalam makna spiritual, menjawab krisis eksistensial.	Aplikatif, mudah diterapkan di konteks modern/sekolah.	Keduanya saling melengkapi: Sufisme memberi makna, Stoikisme memberi teknik.

9.	Keterbatasan	Sulit diterapkan di masyarakat sekuler; bergantung pada pengalaman spiritual subjektif.	Bisa menjadi mekanistik dan dangkal jika tanpa makna transcendental.	Sama-sama butuh keseimbangan agar tidak reduktif.
10	Implikasi Praktis	Cocok untuk terapi berbasis spiritual dan pendidikan nilai cinta/empati.	Relevan dengan CBT dan pendidikan karakter rasional.	Integrasi keduanya bermanfaat: CBT + spiritual well-being.

Secara umum, Analisis terhadap pandangan Frager dan Manampiring menunjukkan bahwa keduanya sama-sama menolak ukuran kebahagiaan yang bersifat eksternal, seperti harta atau kedudukan, dan menekankan pentingnya kualitas batin. Namun, perbedaan muncul dalam orientasi dasar dan cara mencapai kebahagiaan. Frager menekankan aspek transendental dengan menempatkan Tuhan sebagai pusat kebahagiaan, sehingga latihan spiritual seperti dzikir, muhasabah, dan muraqabah menjadi jalan utama untuk menyucikan hati. Sementara itu, Manampiring melalui Stoikisme menekankan pendekatan rasional-etis, di mana pengendalian diri, refleksi rasional, dan latihan mental praktis seperti journaling atau dikotomi kendali menjadi kunci untuk mencapai *eudaimonia*. Perbedaan ini membawa implikasi yang signifikan: sufisme lebih mendalam dalam aspek spiritual dan cocok untuk konteks religius, sedangkan Stoikisme lebih aplikatif dan relevan dengan dunia modern yang sekuler. Meski berbeda, keduanya dapat dipandang saling melengkapi, di mana Stoikisme menyediakan teknik pengelolaan diri yang praktis, sedangkan sufisme menghadirkan ke dalaman makna spiritual yang memberi dimensi transendental pada pengalaman kebahagiaan.

C. Relevansi Konsep Kebahagiaan pada Masa Sekarang

1. Relevansi dalam Konteks Individu

Konsep psikologi sufi ala Robert Frager memberi jawaban bagi individu yang mencari ketenangan batin melalui pendekatan spiritual, terutama ketika menghadapi krisis eksistensial. Frager menekankan tiga dimensi manusia: *qalb* (hati batin), *nafs* (jiwa psikologis), dan *ruh* (dimensi spiritual tertinggi), yang menjadi inti transformasi batin manusia.¹⁴ Melalui latihan sufistik seperti dzikir, taubat, khalwat, dan meditasi, individu diarahkan untuk membersihkan hati, memperdalam pengalaman spiritual, dan menemukan kekuatan batin ketika menghadapi ketidakpastian hidup.¹⁵ Pendekatan ini juga menekankan pentingnya mengendalikan persepsi bagaimana individu memandang diri dan realitas sosial sehingga kecemasan dan tekanan psikologis dapat diminimalisasi. Pada akhirnya, jawaban atas krisis eksistensial menurut Frager adalah kedekatan dengan Tuhan, yang menghadirkan makna hidup dan ketenangan batin yang mendalam.

Sementara itu, Stoikisme ala Henry Manampiring dalam *Filosofi Teras* menawarkan teknik sederhana namun efektif untuk mengelola stres, tekanan sosial, dan kecemasan dalam kehidupan modern. Prinsip utamanya adalah *dikotomi kendali*, yaitu membedakan antara hal-hal yang berada dalam kendali manusia dan hal-hal yang tidak. Di samping itu, beberapa latihan mental seperti *premeditatio malorum*

¹⁴ Rachmad Bhakti Chakiki, "PSIKO-SUFISME: STUDI TENTANG PEMIKIRAN ROBERT FRAGER DALAM BUKU TRANSFORMASI HATI, JIWA, DAN RUH PERSPEKTIF HERMENEUTIK GADAMER" (Skripsi, UIN Sunan Ampel, 2022), 25, https://digilib.uinsa.ac.id/56271/?utm_source.

¹⁵ Wulandari, "NAFS IN SÜFISM PSYCHOLOGY," 32.

(membayangkan hal-hal buruk sebelum terjadi), *memento mori* (mengingat kematian), dan *amor fati* (mencintai nasib) menjadi cara praktis untuk melatih daya tahan mental dalam menghadapi tantangan hidup. Manampiring mengemas nilai-nilai Stoikisme ini dalam bentuk refleksi yang mudah dipahami, sehingga dapat dipraktikkan untuk mengurangi kecemasan sehari-hari.¹⁶ Menariknya, penelitian di Indonesia juga menunjukkan adanya titik temu antara nilai Stoikisme dengan ajaran tasawuf Islam, terutama dalam konsep *ridha* dan *tawakkal*.¹⁷ Lebih jauh, penerapan prinsip Stoikisme terbukti membantu membangun resiliensi mahasiswa dan generasi muda, sehingga mereka lebih mampu menghadapi tekanan psikososial dengan tenang dan bijak.

Tabel 4.2 Analisis Konsep Ketenangan Batin dalam Psikologi Sufi dan Stoikisme

No	Aspek	Psikologi Sufi Robert Frager	Stoikisme Hendry Manampiring
1.	Tujuan Utama	Mencapai ketenangan batin melalui kedekatan dengan Tuhan dan transformasi spiritual.	Mengurangi kecemasan serta membangun resiliensi dengan hidup selaras dengan rasionalitas dan kebajikan.
2.	Dimensi Manusia	✓ Qalb (hati batin): pusat kesadaran spiritual. ✓ Nafs (jiwa psikologis): aspek ego yang perlu dikendalikan. ✓ Ruh (dimensi spiritual tertinggi): inti hubungan manusia dengan Tuhan.	Tidak membagi dimensi manusia, tetapi menekankan pada rasio (akal) sebagai pengendali emosi dan perilaku.
3.	Metode/langkah	✓ Dzikir, taubat, khalwat, dan meditasi untuk pembersihan hati.	✓ Dikotomi kendali (membedakan hal yang

¹⁶ Fitriyani Rizqi, “Nilai-Nilai Tasawuf Dalam Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring” (Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati, 2023), 37, <https://digilib.uinsgd.ac.id/75982/>.

¹⁷ Ayu Miranda Limbong and Masduki Asbari, “Filosofi Teras: Filsafat Revolusi Mental Manusia Modern,” *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan* 2, no. 02 (2023): 32, <https://doi.org/10.70508/literaksi.v2i02.519>.

No	Aspek	Psikologi Sufi Robert Frager	Stoikisme Hendry Manampiring
		✓ Mengendalikan persepsi diri dan sosial. ✓ Memperdalam pengalaman spiritual.	- bisa/tidak bisa dikendalikan). ✓ Premeditatio malorum (antisipasi keburukan). ✓ Memento mori (ingat kematian). ✓ Amor fati (mencintai nasib).
4.	Fokus Latihan	Membersihkan hati, menundukkan ego (nafs), dan menemukan makna hidup dalam kerangka spiritual.	Melatih daya tahan mental, menerima realitas hidup, dan mengarahkan energi pada hal yang dapat dikendalikan.
5.	Sumber Ketenangan	Kedekatan dengan Tuhan, ridha, dan tawakkal. Hubungan yang kuat dengan Allah, menerima dengan ikhlas, serta berserah diri sepenuhnya.	Rasionalitas, penerimaan nasib, dan praktik kebajikan (kebijaksanaan, keberanian, keadilan, pengendalian diri).
6.	Relevansi Modern	Menjadi solusi spiritual bagi krisis eksistensial, khususnya ketika modernitas memunculkan kehampaan batin.	Membantu individu, terutama generasi muda, menghadapi tekanan sosial, akademik, maupun psikologis dengan bijak.
7.	Titik Temu	Menekankan ridha dan tawakkal.	Menekankan penerimaan (acceptance) atas takdir dan fokus pada hal yang bisa dikendalikan.

Tabel di atas menunjukkan bahwa Psikologi Sufi ala Robert Frager dan Stoikisme ala Henry Manampiring sama-sama berupaya menghadirkan ketenangan batin, meskipun dengan pendekatan berbeda: Psikologi Sufi menekankan transformasi spiritual melalui qalb, nafs, dan ruh dengan praktik sufistik seperti dzikir, taubat, dan meditasi untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, sedangkan Stoikisme lebih menekankan rasionalitas melalui latihan mental seperti *dikotomi kendali*, *premeditatio*

malorum, dan *memento mori* untuk membangun resiliensi. Perbedaan utama terletak pada sumber ketenangan—Frager menekankan ridha, tawakkal, dan hubungan transendental, sementara Stoikisme menekankan rasionalitas, penerimaan, dan kebajikan—namun keduanya bertemu pada gagasan bahwa ketenangan dapat dicapai dengan sikap menerima realitas hidup secara lapang dan mengarahkan diri pada hal-hal yang dapat dikendalikan.

2. Relevansi dalam Konteks Sosial

Pemikiran Frager dalam Psikologi Sufi tidak hanya berhenti pada transformasi batin individu, tetapi juga memiliki implikasi sosial yang signifikan. Latihan sufistik yang menekankan pembersihan hati, ridha, dan tawakkal membentuk pribadi yang lebih berempati, sehingga mampu menumbuhkan masyarakat yang penuh kasih, toleran, serta mengutamakan pelayanan kepada sesama. Nilai-nilai ini selaras dengan prinsip tasawuf yang menekankan kasih sayang universal (*rahmatan lil-‘alamin*), sehingga relevan dalam konteks masyarakat majemuk yang membutuhkan sikap saling menghargai dan hidup berdampingan secara harmonis.¹⁸

Sementara itu, Stoikisme sebagaimana dipopulerkan Henry Manampiring, memberikan kontribusi pada pembentukan karakter sosial yang tangguh dan rasional. Prinsip dikotomi kendali serta latihan mental seperti *premeditatio malorum* dan *memento mori* mendorong individu untuk lebih bijak dalam merespons tekanan sosial.

¹⁸ Nur Laila, “Nilai-nilai Psikosufistik dalam Aktivitas Keluarga Besar Ruqyah Aswaja Pusat Grobogan Purwodadi Jawa Tengah,” *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy* 2, no. 2 (2023): 199, <https://doi.org/10.28918/jousip.v2i2.5443>.

Hal ini pada gilirannya menumbuhkan nilai keberanian, keadilan, dan rasionalitas yang sangat penting dalam kehidupan sosial-politik modern. Dengan demikian, Stoikisme relevan untuk memperkuat partisipasi demokratis, sebab warga yang rasional dan berani akan lebih kritis, adil, serta berkontribusi positif dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara.¹⁹

Tabel 4.3 Analisis Kontribusi Sosial Psikologi Sufi Robert Frager dan Stoikisme Henry Manampiring

No	Aspek	Psikologi Sufi Robert Frager	Stoikisme Hendry Manampiring
1.	Orientasi Sosial	Membentuk pribadi penuh kasih, berempati, dan toleran.	Membentuk individu rasional, berani, dan adil.
2.	Nilai Utama	Kasih sayang universal (<i>rahmatan lil-‘alamin</i>), ridha, tawakkal, dan pelayanan sesama.	Keberanian, keadilan, rasionalitas, dan pengendalian diri.
3.	Implikasi bagi Masyarakat	✓ Membangun harmoni dalam masyarakat majemuk. ✓ Mendorong sikap saling menghargai perbedaan. ✓ Memperkuat etika pelayanan sosial.	✓ Meningkatkan ketahanan mental dalam menghadapi tekanan sosial. ✓ Menumbuhkan warga yang kritis, adil, dan bijak. ✓ Memperkuat partisipasi dalam kehidupan demokratis.
4.	Relevansi Modern	Relevan untuk masyarakat multikultural yang membutuhkan sikap toleransi dan solidaritas sosial.	Relevan untuk kehidupan sosial-politik modern yang menuntut rasionalitas,

¹⁹ Wahyudi Mursidin, “INTEGRASI FILSAFAT STOIKISME DALAM MENINGKATKAN PENDIDIKAN KARAKTER PESERTA DIDIK DI ABAD 2,” *Jurnal Pendidikan Ilmiah Transformatif* 8, no. 2 (2024): 42–48, <https://edu.ojs.co.id/index.php/jpit/article/view/229/252>.

			keberanian moral, dan keterlibatan demokratis.
--	--	--	--

Tabel tersebut memperlihatkan bahwa Psikologi Sufi Robert Frager dan Stoikisme Henry Manampiring sama-sama memberi kontribusi penting dalam ranah sosial, meski melalui pendekatan yang berbeda. Psikologi Sufi berorientasi pada pembentukan pribadi penuh kasih, berempati, dan toleran melalui nilai-nilai sufistik seperti kasih sayang universal, ridha, dan tawakkal, yang berdampak pada terciptanya harmoni, penghargaan terhadap perbedaan, serta penguatan etika pelayanan sosial dalam masyarakat multikultural. Sebaliknya, Stoikisme menekankan pembentukan individu yang rasional, berani, dan adil melalui latihan rasionalitas dan pengendalian diri, sehingga mampu meningkatkan ketahanan mental, melahirkan warga yang kritis dan bijak, serta memperkuat partisipasi dalam kehidupan demokratis. Dengan demikian, keduanya relevan di era modern: Psikologi Sufi meneguhkan solidaritas sosial di tengah keberagaman, sedangkan Stoikisme memperkuat rasionalitas dan keberanian moral dalam dinamika sosial-politik kontemporer.

3. Relevansi dalam Bidang Psikologi dan Pendidikan

Konsep Robert Frager dalam Psikologi Sufi memiliki kontribusi besar dalam pengembangan konseling berbasis spiritual, terutama dalam ranah terapi psikologi transpersonal. Terapi ini berfokus pada aspek transendental manusia, bukan hanya perilaku atau kognisi semata, melainkan juga hubungan dengan Tuhan dan dimensi ruhani. Pendekatan sufistik seperti dzikir, taubat, dan meditasi dapat membantu klien

menemukan makna hidup, membersihkan hati, serta mengatasi krisis eksistensial. Dengan demikian, integrasi konsep Frager ke dalam konseling transpersonal memperkaya praktik terapi yang tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga meningkatkan kualitas kesejahteraan spiritual individu.²⁰

Di sisi lain, Stoikisme memberikan sumbangan nyata dalam pendidikan karakter modern. Prinsip dikotomi kendali melatih individu untuk fokus pada hal-hal yang dapat ia kendalikan, sementara latihan mental seperti *premeditatio malorum* dan *memento mori* membentuk resiliensi, ketangguhan emosional, serta pola pikir rasional. Dalam konteks pendidikan, nilai-nilai ini dapat menumbuhkan karakter siswa yang lebih kuat dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial.²¹

Penelitian menunjukkan ditemukan adanya keterkaitan antara tingkat stres, kemampuan mengatur emosi, daya tahan diri, tingkat pemahaman, serta penerapan ajaran Stoikisme dalam kehidupan mereka. Sebagian besar peserta melaporkan mengalami stres yang cukup tinggi serta hambatan dalam mengendalikan emosi negatif. Namun demikian, banyak dari mereka tetap merasa mampu mengelola emosinya dengan cukup baik dan menilai dirinya memiliki ketahanan yang memadai dalam menghadapi tantangan. Tingkat pemahaman tentang Stoikisme berbeda-beda, walaupun mayoritas responden telah memiliki pengetahuan dasar mengenai konsep

²⁰ Riyandi Baehaqi and Yasin Fahmi, "Integrasi Al-Qur'an Dan Psikologi: Sebuah Pendekatan Holistik Dalam Ilmu Jiwa," *Tamadduna: Jurnal Peradanan*, October 19, 2026, 134–49, <https://doi.org/10.29313/tamadduna.v2i2.8457>.

²¹ Salsabela Rizqi Mazidah, "NALAR STOIKISME DALAM PENAFSIRAN USTADZ ADI HIDAYAT TERHADAP Q.S AL-INSYIRAH" (Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim, 2025), 65, <http://etheses.uin-malang.ac.id/76475/2/210204110088.pdf>.

tersebut. Selain itu, sebagian besar mahasiswa juga menyatakan telah menerapkan prinsip-prinsip Stoikisme dalam aktivitas sehari-hari.²² Temuan ini memberikan gambaran penting mengenai potensi Stoikisme sebagai pendekatan yang dapat menunjang peningkatan kualitas hidup mahasiswa, sekaligus menegaskan perlunya strategi atau upaya yang tepat dalam membantu mahasiswa mengatasi stres, mengelola emosi, dan memperkuat ketahanan diri. Hal ini menegaskan bahwa baik Stoikisme maupun Psikologi Sufi memiliki nilai praktis yang dapat diintegrasikan dalam konteks pendidikan, konseling, maupun pengembangan diri modern.

Tabel 4.4 Analisis Kontribusi Praktis Psikologi Sufi Robert Frager dan Stoikisme dalam Konseling & Pendidikan

No	Aspek	Psikologi Sufi Robert Frager	Stoikisme Hendry Manampiring
1.	Bidang Utama	Konseling berbasis spiritual, terutama psikologi transpersonal.	Pendidikan karakter dan pelatihan resiliensi.
2.	Fokus Pendekatan	✓ Pembersihan hati melalui dzikir, taubat, dan meditasi. ✓ Menghubungkan dimensi psikologis dengan spiritual. ✓ Mengatasi krisis eksistensial dengan kedekatan pada Tuhan.sesama.	✓ Dikotomi kendali (fokus pada hal yang bisa dikendalikan). ✓ Latihan mental: <i>premeditatio malorum, memento mori, amor fati</i>. ✓ Membentuk ketangguhan emosional dan pola pikir rasional.
3.	Manfaat Utama	✓ Meningkatkan kesejahteraan spiritual.	✓ Membantu mengatasi kecemasan akademik. ✓ Melatih disiplin berpikir logis.

²² Akmal Al-Bariq and Taufik Nur Ichwan, “Stoikisme dalam Kehidupan Bermahasiswa: Menghadapi Tantangan dan Menemukan Ketenangan,” *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni* 1, no. 5 (2023): 402, <https://doi.org/10.62379/jishs.v1i5.793>.

No	Aspek	Psikologi Sufi Robert Frager	Stoikisme Hendry Manampiring
		✓ Memberi makna hidup dalam menghadapi kesulitan. ✓ Membentuk pribadi penuh kasih dan damai	✓ Memperkuat karakter keberanian, keadilan, dan pengendalian diri.
4.	Hasil Penelitian	Praktik sufistik terbukti meningkatkan kualitas kesejahteraan spiritual mahasiswa.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan prinsip Stoikisme berkaitan dengan pengelolaan stres yang lebih baik, kestabilan emosi, serta meningkatnya ketahanan diri mahasiswa. ²³

Tabel di atas menunjukkan bahwa Psikologi Sufi ala Robert Frager dan Stoikisme ala Henry Manampiring sama-sama memiliki kontribusi praktis dalam ranah konseling dan pendidikan, meskipun titik tekan keduanya berbeda. Psikologi Sufi lebih menekankan aspek spiritual dengan fokus pada pembersihan hati melalui dzikir, taubat, dan meditasi untuk menghubungkan dimensi psikologis dengan spiritual serta memberi makna hidup dalam menghadapi kesulitan. Hal ini terbukti secara empiris mampu meningkatkan kualitas kesejahteraan spiritual mahasiswa. Sebaliknya, Stoikisme menekankan latihan rasional seperti *dikotomi kendali*, *premeditatio malorum*, *memento mori*, dan *amor fati* untuk melatih ketangguhan emosional, disiplin berpikir logis, serta membentuk karakter keberanian, keadilan, dan pengendalian diri, yang terbukti efektif menurunkan kecemasan akademik dan meningkatkan resiliensi mahasiswa. Dengan demikian, keduanya saling melengkapi: Psikologi Sufi menguatkan dimensi spiritual

²³ Al-Bariq and Ichwan, "Stoikisme dalam Kehidupan Bermahasiswa," 2023, 402.

dalam konseling, sementara Stoikisme memperkuat dimensi rasional dalam pendidikan karakter modern.

Integrasi konsep kebahagiaan Robert Frager dan Henry Manampiring terletak pada kesamaan pandangan bahwa kebahagiaan sejati tidak ditentukan oleh faktor eksternal, seperti harta, jabatan, maupun pengakuan sosial, melainkan berasal dari kondisi internal individu. Kedua tokoh sama-sama menekankan pentingnya pengendalian diri, pengelolaan emosi, serta kemampuan memaknai pengalaman hidup sebagai dasar tercapainya kebahagiaan. Dalam perspektif Frager, kebahagiaan dicapai melalui penyucian jiwa dan kedekatan dengan Tuhan, sedangkan Manampiring memandang kebahagiaan sebagai hasil dari kemampuan berpikir rasional dan fokus pada hal-hal yang berada dalam kendali diri.

Meskipun memiliki landasan yang berbeda, yaitu spiritual-transendental pada Frager dan rasional-filosofis pada Manampiring, keduanya sama-sama membentuk pola pikir yang mengarahkan individu pada ketenangan batin dan kehidupan yang lebih bermakna. Oleh karena itu, integrasi kedua konsep ini menunjukkan bahwa kebahagiaan dapat dipahami sebagai hasil perpaduan antara kesadaran spiritual dan kesadaran rasional. Pendekatan Frager memberikan makna dan kedalaman spiritual, sementara pendekatan Manampiring menawarkan strategi praktis dalam menghadapi berbagai persoalan hidup, sehingga keduanya saling melengkapi dalam membangun kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan yang lebih utuh.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini memiliki beberapa keterbatasan teknis dan metodologis yang memengaruhi hasil Analisis. Pertama, penelitian ini merupakan

studi kepustakaan (*library research*) yang berfokus pada Analisis teks dan pemikiran tokoh, sehingga tidak melakukan pengukuran secara empiris atau pengujian langsung terhadap tingkat kebahagiaan individu di lapangan. Kedua, konsep kebahagiaan yang dikaji dibatasi pada interpretasi teoretis menurut Robert Frager dan Henry Manampiring, tidak mencakup secara komprehensif seluruh aliran psikologi atau filsafat lain yang mungkin memiliki pandangan berbeda. Ketiga, Analisis didasarkan pada karya-karya utama kedua tokoh yang diakses oleh peneliti, sehingga memungkinkan adanya pemikiran lain dalam karya mereka yang belum terangkum sepenuhnya dalam skripsi ini.