

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil Analisis dan interpretasi data, penelitian ini menyimpulkan bahwa konsep kebahagiaan menurut Robert Frager dalam Psikologi Sufi menekankan dimensi spiritual, penyucian jiwa, serta kedekatan dengan Tuhan sebagai inti pencapaiannya. Kebahagiaan dipahami sebagai kondisi batin yang lahir dari transformasi spiritual, bukan sekadar pemenuhan kebutuhan material.

Sementara itu, menurut Henry Manampiring dalam Filsafat Stoikisme, kebahagiaan dipandang melalui rasionalitas, penerimaan diri, dan pengendalian terhadap hal-hal yang berada dalam kendali manusia. Stoikisme menekankan kebajikan, disiplin berpikir, dan pengendalian emosi sebagai jalan untuk mencapai hidup yang tenang dan stabil.

Hasil perbandingan menunjukkan bahwa kedua tokoh memiliki persamaan dalam menolak kebahagiaan yang bergantung pada kesenangan material semata, serta menekankan pentingnya pengendalian diri. Namun, terdapat perbedaan orientasi: Frager menitikberatkan pada hubungan transendental dengan Tuhan, sedangkan Manampiring berfokus pada aspek rasionalitas dan kebajikan personal.

Dalam konteks kehidupan modern, integrasi keduanya menghadirkan manfaat yang lebih komprehensif. Psikologi Sufi memberi ke dalaman makna dan motivasi spiritual, sementara Stoikisme menawarkan keterampilan praktis untuk regulasi emosi dan pembentukan karakter. Dengan demikian, penelitian ini memperlihatkan bahwa kajian lintas tradisi pemikiran dapat memperkaya pemahaman tentang kebahagiaan dan relevan diterapkan dalam kehidupan nyata.

## **B. Rekomendasi**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi dalam pengembangan kajian psikologi Islam, khususnya dalam mengintegrasikan nilai-nilai stoisisme dengan konsep kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Secara akademik, kajian ini dapat memperkaya wacana keilmuan mengenai hubungan antara pengelolaan batin, pengendalian diri, dan dimensi spiritual dalam memahami kesejahteraan manusia secara lebih komprehensif.

Bagi praktisi pendidikan dan konseling, prinsip-prinsip stoisisme seperti penerimaan terhadap hal yang berada di luar kendali, pengendalian emosi, serta pembentukan ketenangan batin dapat digunakan sebagai pendekatan pembinaan mental yang tetap selaras dengan nilai-nilai keislaman. Penerapan nilai tersebut diharapkan mampu membantu peserta didik maupun individu dalam menghadapi tekanan hidup secara lebih stabil dan terarah.

Bagi masyarakat dan peneliti selanjutnya, pemahaman bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya dipengaruhi faktor eksternal tetapi juga pengelolaan hati dan sikap hidup diharapkan dapat mendorong upaya pengembangan diri yang lebih

bermakna. Penelitian berikutnya disarankan melakukan studi empiris untuk menguji penerapan konsep stoisisme dalam meningkatkan *psychological well-being* pada kelompok tertentu agar diperoleh temuan yang lebih aplikatif.