

BAB IV

ANALISIS INTEGRASI PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN STOIKISME DALAM PENGENDALIAN GANGGUAN KECEMASAN

A. Titik Temu Konsep Pengendalian Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa titik temu antara konsep pengendalian kecemasan dalam Al-Qur'an dan Stoikisme. Meskipun keduanya lahir dari latar belakang yang berbeda, Al-Qur'an berlandaskan wahyu ilahi sedangkan Stoikisme berasal dari tradisi filsafat Yunani, keduanya sama-sama menempatkan pengelolaan respons individu terhadap peristiwa sebagai aspek penting dalam menghadapi kecemasan.

Titik temu pertama terletak pada kesadaran akan keterbatasan kendali manusia dan pentingnya menerima realitas. Dalam Al-Qur'an, berbagai ujian seperti rasa takut, kehilangan, dan kesulitan dipahami sebagai bagian dari ketentuan Allah yang tidak dapat dihindari sehingga manusia diajarkan untuk bersabar dan bertawakal¹. Sementara itu, Stoikisme membedakan antara hal-hal yang berada dalam kendali manusia dan hal-hal yang berada di luar kendalinya serta mengajarkan penerimaan terhadap realitas yang tidak dapat diubah.²

¹ HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, vol. 10 (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1982), 7467–69; Sayyid Qutb, *In the Shade of the Qur'an (Fi Zilâl al-Qur'an)*, trans. oleh Adil Salahi, vol. 17 (Great Britain: The Islamic Foundation dan IslamOnline.net, 2003), 81; Muhammad bin Ahmad al-Anshari al-Qurthubi, *al-Jâmi li ahkâm al-Qur'an*, ed. oleh Ahmad al-Barduni dan Ibrahim Athfisy, vol. 15 (Dar al-Kutub al-Misriyyah: Kairo, 1964), 159–62; Muhammad bin Ali bin Muhammad bin Abdullah al-Syaukani, *Fath al-Qadîr*, vol. 5 (Damaskus dan Beirut: Dar Ibn Kathir dan Dar al-Kalim al-Tayyib, 1994), 288.

² Epictetus, *The Enchiridion*, terj. Thomas W. Higginson (New York: The Liberal Arts Press, 1955), sec. 8.

Dalam kedua perspektif tersebut, kecemasan dapat dikurangi ketika individu tidak lagi mempertentangkan harapan dengan kenyataan yang dihadapinya. Titik temu kedua berkaitan dengan pentingnya pengelolaan aspek internal manusia. Al-Qur'an mengarahkan manusia untuk memperkuat keimanan, kesabaran, dan keteguhan hati dalam menghadapi berbagai ujian.³ Adapun Stoikisme menekankan penggunaan akal untuk mengoreksi penilaian yang keliru dan mengendalikan respons terhadap berbagai peristiwa.⁴ Dengan demikian, kedua perspektif sama-sama memandang bahwa ketenangan tidak diperoleh dengan menghilangkan masalah, melainkan dengan memperbaiki cara individu menyikapi masalah tersebut.

Titik temu ketiga terletak pada tujuan yang ingin dicapai, yaitu ketenangan batin. Dalam Al-Qur'an, ketenangan diperoleh melalui keimanan, zikir, doa, dan tawakal kepada Allah. Sementara itu, Stoikisme mencapainya melalui fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan, penerimaan terhadap kenyataan, dan penggunaan akal secara rasional. Meskipun dasar teologis dan filosofisnya berbeda, keduanya sama-sama mengarahkan manusia untuk terbebas dari ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan. Berdasarkan analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa titik temu utama antara Al-Qur'an dan Stoikisme dalam pengendalian kecemasan terletak pada kesadaran akan keterbatasan kendali manusia, pentingnya pengelolaan aspek internal, dan upaya mencapai ketenangan batin. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa

³ HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, 1:348–50; al-Qurthubi, *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur'an*, 2:171–72; Sayyid Qutb, *In the Shade of the Qur'an (Fî Zilâl al-Qur'an)*, 1:162–64; al-Syaukani, *Fath Al-Qadîr*, 1:194–96.

⁴ Epictetus, *The Enchiridion*, bag. 28.

keduanya memiliki perhatian yang sama terhadap pembentukan ketahanan psikologis dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

Tabel 4.1 Titik Temu Konsep Pengendalian Kecemasan

No.	Aspek	Al-Qur'an	Stoikisme	Titik Temu
1	Keterbatasan kendali	Sabar dan tawakal	Dikotomi kendali dan penerimaan realitas	Menerima hal yang tidak dapat dikendalikan
2	Pengelolaan diri	Penguatan iman dan keteguhan hati	Penggunaan akal dan pengendalian respon	Fokus pada perubahan diri, bukan keadaan
3	Tujuan akhir	Ketenangan batin melalui kedekatan dengan Allah	Ketenangan batin melalui kebajikan dan rasionalitas	Mencapai ketenangan batin

B. Perbedaan Mendasar Al-Qur'an dan Stoikisme

Meskipun terdapat beberapa titik temu dalam pengendalian kecemasan, Al-Qur'an dan Stoikisme memiliki perbedaan mendasar yang terletak pada landasan pemikiran, sumber ketenangan, serta tujuan akhir yang ingin dicapai. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa kesamaan metode tertentu tidak serta-merta menjadikan keduanya identik, karena masing-masing dibangun di atas kerangka pandangan hidup yang berbeda. Perbedaan pertama terletak pada landasan pengendalian kecemasan. Konsep pengendalian kecemasan dalam Al-Qur'an bersumber dari wahyu Allah yang disampaikan sebagai petunjuk hidup bagi manusia. Oleh karena itu, berbagai bentuk pengendalian kecemasan seperti tawakal, sabar, zikir, doa, dan salat berakar pada keimanan kepada Allah.⁵

⁵ HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, 7:5441; Sayyid Qutb, *In the Shade of the Qur'an (Fî Zilâl al-Qur'an)*, 13:255–56; al-Syaukani, *Fath Al-Qadîr*, 3:173–74; al-Qurthubi, *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur'an*, 13:347–49.

Sebaliknya, Stoikisme merupakan sistem filsafat yang dibangun melalui refleksi rasional para filsuf stoikisme.⁶ Pengendalian kecemasan dalam Stoikisme didasarkan pada kemampuan manusia untuk membedakan hal-hal yang dapat dikendalikan dan yang tidak dapat dikendalikan, menerima realitas sebagaimana adanya, serta menggunakan akal dalam menilai berbagai peristiwa kehidupan.⁷ Dengan demikian, landasan pengendalian kecemasan dalam Al-Qur'an bersifat teologis, sedangkan dalam Stoikisme bersifat rasional-filosofis.

Perbedaan kedua berkaitan dengan cara menghadapi kecemasan. Dalam Al-Qur'an, kecemasan dihadapi melalui sikap sabar dan tawakal kepada Allah. Sabar mendorong individu untuk tetap teguh dalam menghadapi ujian,⁸ sedangkan tawakal mengajarkan penyerahan diri kepada kehendak Allah setelah melakukan ikhtiar yang maksimal.⁹ Dengan keyakinan bahwa segala sesuatu terjadi atas izin dan hikmah Allah, seseorang dapat memperoleh ketenangan batin.¹⁰ Sebaliknya, Stoikisme mengajarkan bahwa kecemasan dapat dikurangi dengan memusatkan perhatian pada hal-hal yang berada dalam kendali diri dan menerima hal-hal yang berada di luar kendali. Melalui penerimaan terhadap realitas serta pengendalian penilaian terhadap suatu

⁶ Faisal Nur Rahmat dan Sri Mulyeni, "Seni Kebahagiaan Hidup Perspektif Stoikisme," *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner* 1, no. 03 (13 Juli 2025): 944.

⁷ Marcus Aurelius, *The Meditations*, ed. Alice Zimmern, terj. Jeremy Collier (London: Walter Scott, 1887), 42–43.

⁸ Lilis Rahmawati, "Konsep Sabar Dalam Perspektif Ulama Tafsir," *Al-Hikmah: Jurnal Theosofi Dan Peradaban Islam* 5, no. 2 (22 November 2023): 197, doi:10.51900/alhikmah.v5i2.19382.

⁹ Nasha Fahriza dkk., "MANAJEMEN RISIKO DALAM AL QURAN: STUDI TAFSIR TENTANG KONSEP TAWAKAL DAN IKHTIAR," *Al-Insyirah: Jurnal Pendidikan Dan Konseling Islam* 1, no. 1 (2026): 67.

¹⁰ al-Syaukani, *Fath Al-Qadîr*, 1:196–97; al-Qurthubi, *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur'an*, 3:173–74.

peristiwa, individu diharapkan mampu menjaga ketenangan dan kestabilan emosi.¹¹ Perbedaan ketiga terletak pada tujuan akhir yang ingin dicapai. Stoikisme bertujuan mencapai ketenangan batin melalui kehidupan yang selaras dengan akal, kebajikan, dan penerimaan terhadap realitas.¹² Sementara itu, Al-Qur'an tidak hanya mengarahkan manusia kepada ketenangan jiwa di dunia, tetapi juga kepada keselamatan dan kebahagiaan di akhirat.¹³ Oleh karena itu, pengendalian kecemasan dalam Al-Qur'an memiliki dimensi yang lebih luas karena mencakup aspek psikologis, spiritual, dan eskatologis sekaligus.

Berdasarkan analisis tersebut, dapat dipahami bahwa perbedaan utama antara Al-Qur'an dan Stoikisme dalam pengendalian kecemasan terletak pada landasan pengendalian, sumber ketenangan batin, dan tujuan akhir yang ingin dicapai.¹⁴ Dengan kata lain, kesamaan yang ditemukan lebih banyak berada pada tataran praktis, sedangkan pada tataran filosofis dan teologis keduanya memiliki karakteristik yang berbeda secara mendasar.

Tabel 4.2 Perbedaan Konsep Pengendalian Kecemasan

No.	Aspek	Al-Qur'an	Stoikisme
1	Landasan pemikiran	Wahyu dan keimanan kepada Allah	Rasio dan refleksi filosofis
2	Cara menghadapi kecemasan	Sabar, tawakal, salat, doa, dan zikir	Dikotomi kendali, penerimaan realitas, dan pengendalian penilaian
3	Tujuan akhir	Ketenangan batin serta keselamatan dunia dan akhirat	Ketenangan batin dan kehidupan yang selaras dengan kebajikan

¹¹ Epictetus, *The Enchiridion*, bag. 2.

¹² Epictetus, *The Enchiridion*, bag. 10.

¹³ al-Qurthubi, *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur'an*, 1:371–74; al-Syaukani, *Fath Al-Qadîr*, vol. 1; HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, 1:183; al-Syaukani, *Fath Al-Qadîr*, 1:90–96.

¹⁴ Maulida Ilhami Zuhurful Ilmi dan Ganjar Eka Subakti, "Islam Dan Filsafat Stoisme: Kajian Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring," *Cakrawala: Jurnal Studi Islam* 18, no. 1 (28 Juni 2023): 46–47, doi:10.31603/cakrawala.8399.

C. Batas Integrasi Konsep Pengendalian Kecemasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa Al-Qur'an dan Stoikisme memiliki sejumlah kesamaan dalam pengendalian kecemasan, terutama pada pentingnya kesadaran akan keterbatasan manusia, penerimaan terhadap realitas, dan upaya membangun ketenangan batin. Kesamaan tersebut memungkinkan adanya integrasi pada tingkat tertentu, khususnya dalam aspek praktis yang berkaitan dengan pengelolaan respons individu terhadap berbagai tekanan kehidupan. Namun, integrasi tersebut memiliki batas-batas yang perlu diperhatikan agar tidak menghilangkan karakteristik masing-masing konsep. Batas pertama terletak pada landasan epistemologis dan teologisnya. Al-Qur'an merupakan sumber ajaran yang berlandaskan wahyu Allah,¹⁵ sedangkan Stoikisme merupakan filsafat yang dibangun melalui refleksi rasional manusia. Oleh karena itu, integrasi tidak dapat dilakukan pada aspek akidah, konsep ketuhanan, maupun sumber kebenaran yang menjadi fondasi masing-masing pandangan.

Batas kedua berkaitan dengan sumber ketenangan batin. Dalam Al-Qur'an, ketenangan diperoleh melalui hubungan spiritual dengan Allah melalui tawakal, zikir, doa, dan salat.¹⁶ Sebaliknya, Stoikisme menempatkan

¹⁵ al-Syaukani, *Fath Al-Qadîr*, 1:90–96.

¹⁶ Euis Ramadani dan Muhammad Alif, "KONSEP STABILITAS EMOSIONAL DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN: ANALISIS TEMATIK TERSTRUKTUR," *TAFAKKUR: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 6, no. 02 (30 Juni 2026): 342, doi:10.62359/tafakkur.v6i02.1312.

ketenangan pada kemampuan individu untuk fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan, menerima kenyataan, dan menggunakan akal secara rasional.¹⁷ Karena itu, konsep-konsep Stoik tidak dapat menggantikan dimensi spiritual yang menjadi inti pengendalian kecemasan dalam Al-Qur'an, melainkan hanya dapat berfungsi sebagai pelengkap pada aspek pengelolaan diri. Batas ketiga terletak pada tujuan akhir yang ingin dicapai. Stoikisme berorientasi pada pencapaian ketenangan batin melalui kehidupan yang selaras dengan akal dan kebajikan.¹⁸ Sementara itu, Al-Qur'an tidak hanya mengarahkan manusia kepada ketenangan jiwa di dunia, tetapi juga kepada keselamatan dan kebahagiaan di akhirat.¹⁹ Perbedaan orientasi ini menyebabkan integrasi hanya dapat dilakukan pada tujuan-tujuan praktis yang berkaitan dengan pengelolaan kecemasan dalam kehidupan sehari-hari

Dalam perspektif Islam, batas integrasi tersebut sejalan dengan konsep *al-tsawâbit* dan *al-mutaghayyirât*. *Al-tsawâbit* mencakup prinsip-prinsip dasar agama yang bersifat tetap, seperti tauhid, akidah, dan sumber kebenaran yang tidak menerima perubahan. Adapun *al-mutaghayyirât* mencakup aspek sarana, metode, dan penerapan praktis yang dapat dikembangkan sesuai kebutuhan selama tidak bertentangan dengan prinsip-prinsip dasar Islam. Dengan demikian, konsep-konsep Stoikisme dapat dimanfaatkan pada aspek praktis

¹⁷ Siti Wikoyatul Widiyah, Mohamad Hudaeri, dan Agus Ali Dzawafi, "PENGENDALIAN DIRI MENURUT MARCUS AURELIUS DAN ABDULLAH AL-HADDAD: RELEVANSINYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL GENERASI Z," *Tajdid: Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Kemanusiaan* 10, no. 1 (7 April 2026): 170–86, doi:10.52266/tajdid.v10i1.6387.

¹⁸ Aurelius, *The Meditations*, 42–43.

¹⁹ al-Qurthubi, *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur'an*, 1:371–74; al-Syaukani, *Fath Al-Qadîr*, vol. 1; HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, 1:183; al-Syaukani, *Fath Al-Qadîr*, 1:90–96.

pengendalian kecemasan, seperti fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan, penerimaan terhadap realitas, dan penggunaan akal untuk mengelola respons terhadap berbagai peristiwa. Namun, integrasi tidak dapat dilakukan pada aspek akidah dan pandangan hidup yang termasuk wilayah *al-tsawâbit*.²⁰ Berdasarkan analisis tersebut, integrasi antara Al-Qur'an dan Stoikisme bersifat komplementer, bukan penyamaan konsep. Kesamaan yang ditemukan berada pada tataran praktis pengendalian kecemasan, sedangkan landasan teologis, sumber ketenangan, dan tujuan akhir tetap mengikuti karakteristik masing-masing perspektif.

Tabel 4.3 Batas Integrasi Konsep Pengendalian Kecemasan

No.	Aspek	Dapat Diintegrasikan	Tidak Dapat Diintegrasikan
1	Landasan pemikiran	Metode refleksi dan pengelolaan diri	Akidah, konsep ketuhanan, dan sumber kebenaran
2	Sumber ketenangan	Pengelolaan respons terhadap peristiwa	Hubungan spiritual dengan Allah
3	Tujuan penerapan	Pengendalian kecemasan dalam kehidupan sehari-hari	Orientasi akhirat dan keselamatan spiritual
4	Perspektif Islam	Aspek <i>al-mutaghayyirât</i> (sarana dan metode)	Aspek <i>al-tsawâbit</i> (tauhid dan prinsip dasar agama)

D. Langkah Integratif Al-Qur'an dan Stoikisme dalam Pengendalian

Gangguan Kecemasan

Berdasarkan hasil analisis, Al-Qur'an dan Stoikisme memiliki perbedaan dalam menjelaskan sumber kecemasan dan cara pengendaliannya,

²⁰ Mahmūd Ahmad Syauq, *Al-Ittijâhât al-Hadîtsah Fî Takhîṭ al-Manâhij Ad-Dirâsiyyah Fî Daw' at-Taujîhât al-Islâmiyyah* (Kairo: Dâr al-Fikr al-'Arabî, 2001), 107–8.

tetapi keduanya juga memiliki sejumlah titik temu yang memungkinkan pemanfaatan secara komplementer pada aspek-aspek praktis. Oleh karena itu, penerapan integratif kedua perspektif dapat dilakukan dengan menggabungkan kekuatan masing-masing konsep tanpa menghilangkan landasan teologis yang menjadi dasar ajaran Al-Qur'an.

Langkah pertama adalah mengidentifikasi sumber kecemasan yang sedang dialami. Dalam perspektif Al-Qur'an, kecemasan dapat dipicu oleh berbagai ujian kehidupan seperti rasa takut, kehilangan, kesulitan ekonomi, musibah, maupun lemahnya kondisi spiritual.²¹ Sementara itu, Stoikisme menjelaskan bahwa kecemasan sering kali diperkuat oleh keterikatan terhadap hal-hal yang berada di luar kendali serta penilaian yang keliru terhadap suatu peristiwa.²² Oleh karena itu, individu perlu memahami apakah kecemasan yang dialaminya terutama bersumber dari keadaan eksternal, kondisi spiritual, atau cara berpikir dan menilai suatu keadaan. Pemahaman terhadap sumber kecemasan ini menjadi penting karena pendekatan pengendalian yang digunakan harus disesuaikan dengan akar permasalahannya. Dalam hal ini, Al-Qur'an dan Stoikisme sama-sama menekankan pentingnya kesadaran diri untuk mengenali faktor-faktor yang memicu kecemasan sebelum melakukan upaya pengendalian. Dengan mengenali sumber kecemasan secara tepat, individu dapat menentukan langkah yang lebih efektif dalam mengelola pikiran, emosi, dan respons terhadap berbagai tekanan kehidupan.

²¹ al-Syaukani, *Fath al-Qadîr*, 1994, 1:196–97; al-Qurthubi, *al-Jâmi li ahkâm al-Qur'an*, 1964, 3:173–74.

²² Epictetus, *The Enchiridion*, bag. 1.

Setelah mengenali sumber kecemasan, individu dapat memusatkan perhatian pada hal-hal yang berada dalam kendalinya.²³ Prinsip ini sejalan dengan konsep ikhtiar dan tawakal dalam Islam dan ajaran Stoikisme tentang fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan. Perhatian diarahkan pada tindakan, usaha, dan sikap yang dapat dilakukan untuk menghadapi suatu masalah, sedangkan hasil akhir yang berada di luar kemampuan manusia tidak perlu menjadi sumber kekhawatiran yang berlebihan.²⁴

Langkah berikutnya adalah menerima kenyataan yang tidak dapat diubah. Dalam Al-Qur'an, sikap ini diwujudkan melalui kesabaran dan tawakal kepada Allah,²⁵ sedangkan dalam Stoikisme diwujudkan melalui penerimaan terhadap realitas sebagaimana adanya. Penerimaan tersebut membantu individu mengurangi konflik antara harapan dan kenyataan yang sering menjadi penyebab munculnya kecemasan.

Selain itu, individu perlu menggunakan akal untuk meninjau kembali berbagai pikiran dan penilaian yang muncul dalam dirinya. Stoikisme mengajarkan bahwa kecemasan sering kali berasal dari cara seseorang menafsirkan suatu peristiwa, bukan dari peristiwa itu sendiri. Oleh karena itu, berbagai asumsi, prasangka, dan kemungkinan buruk yang muncul dalam pikiran perlu dievaluasi secara objektif dan proporsional. Dalam perspektif Al-Qur'an, proses ini dapat disertai dengan keyakinan bahwa setiap ketentuan

²³ Epictetus, *The Enchiridion*, bag. 2.

²⁴ HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, 10:7467–69; Sayyid Qutb, *In the Shade of the Qur'an (Fî Zilâl al-Qur'an)*, 17:81; al-Qurthubi, *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur'an*, 15:159–62; al-Syaukani, *Fath Al-Qadîr*, 5:288.

²⁵ HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, 1982, 10:7467–69.

Allah mengandung hikmah dan kebaikan, sehingga individu tidak mudah dikuasai oleh prasangka dan ketakutan yang berlebihan.

Penerapan integratif tersebut memiliki relevansi yang tinggi dalam kehidupan modern. Perkembangan teknologi informasi, tuntutan akademik dan pekerjaan, ketidakstabilan ekonomi, serta arus informasi yang berlangsung secara terus-menerus sering kali menimbulkan ketidakpastian dan tekanan psikologis yang berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan. Dalam kondisi tersebut, individu tidak hanya memerlukan kemampuan untuk mengelola pikiran dan respons terhadap berbagai peristiwa, tetapi juga memerlukan landasan spiritual yang mampu memberikan makna, harapan, dan ketenangan batin.

Melalui pendekatan integratif ini, prinsip Stoikisme dapat membantu individu mengidentifikasi hal-hal yang berada dalam kendalinya, menerima kenyataan yang tidak dapat diubah, dan menilai berbagai situasi secara lebih rasional.²⁶ Pada saat yang sama, Al-Qur'an memberikan dimensi spiritual melalui tawakal, sabar, zikir, doa, dan salat yang membantu individu memperoleh ketenangan serta keyakinan bahwa setiap peristiwa berada dalam ketentuan dan hikmah Allah.²⁷ Dengan demikian, integrasi kedua perspektif dapat menjadi salah satu pendekatan yang relevan dalam membantu individu menghadapi berbagai bentuk kecemasan yang muncul dalam kehidupan modern tanpa melepaskan nilai-nilai keislaman.

²⁶ Epictetus, *The Enchiridion*, bag. 14.

²⁷ HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, 1982, 5:3761; Sayyid Qutb, *In the Shade of the Qur'an (Fî Zilâl al-Qur'an)*, 2003, 10:158–59; al-Qurthubi, *al-Jâmi li ahkâm al-Qur'an*, 1964, 9:314–15; al-Syaukani, *Fath al-Qadîr*, 1994, 3:97–98.

Dengan demikian, penerapan integratif Al-Qur'an dan Stoikisme dalam pengendalian gangguan kecemasan dapat dilakukan melalui identifikasi sumber kecemasan, fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan, penerimaan terhadap kenyataan, penggunaan akal untuk mengoreksi penilaian yang keliru, serta penguatan hubungan spiritual dengan Allah. Integrasi tersebut bersifat komplementer pada aspek praktis, sedangkan landasan keyakinan dan tujuan akhir tetap berpegang pada ajaran Al-Qur'an dan prinsip-prinsip Islam.

Tabel 4.4 Penerapan Integratis Pengendalian Gangguan Kecemasan

No.	Tahapan	Elemen Al-Qur'an	Elemen Stoikisme	Langkah Integratif
1	Identifikasi sumber kecemasan	Dipicu oleh ancaman bahaya, ujian hidup, lemahnya spritual	Dipicu oleh keterikatan pada hal di luar kendali dan penilaian keliru terhadap peristiwa.	Memahami apakah kecemasan bersumber dari keadaan eksternal, kondisi spiritual, atau cara berpikir, agar pendekatan pengendalian disesuaikan dengan akar masalah.
2	Fokus pada kendali	Konsep ikhtiar dan tawakal	Fokus pada tindakan, usaha dan sikap yang bisa dilakukan.	Memusatkan perhatian pada tindakan dan sikap dalam menghadapi masalah, sedangkan hasil akhir yang berada di luar kemampuan manusia tidak perlu menjadi sumber kekhawatiran berlebihan.
3	Penerimaan realitas	Diwujudkan melalui kesabaran dan tawakal kepada Allah.	Diwujudkan melalui penerimaan terhadap realitas sebagaimana adanya.	Mengurangi konflik antara harapan dan kenyataan dengan menerima keadaan secara ikhlas dan realistis.
4	Evaluasi pikiran	Meyakini setiap ketentuan Allah	Kecemasan berasal dari interpretasi peristiwa;	Mengevaluasi berbagai asumsi, prasangka, dan kemungkinan buruk secara objektif, dibarengi dengan

No.	Tahapan	Elemen Al-Qur'an	Elemen Stoikisme	Langkah Integratif
		mengandung hikmah dan kebaikan, sehingga tidak mudah dikuasai prasangka dan ketakutan berlebihan.	evaluasi asumsi secara objektif dan proporsional.	keyakinan akan hikmah Allah di balik setiap peristiwa.
5	Penguatan spiritual	Tawakal, sabar, zikir, doa, dan salat yang memberikan ketenangan serta keyakinan akan ketentuan Allah.	(Aspek ini tidak tersedia secara eksplisit; Stoikisme lebih fokus pada rasionalitas internal).	Menambahkan dimensi spiritual (zikir, doa, sabar) sebagai landasan makna, harapan, dan ketenangan batin, selain pengelolaan pikiran secara rasional.