

Dikotomi Kendali dalam Perspektif Stoikisme dalam Islam: Studi Komparatif pemikiran Henry Manampiring dan Fahrudin Faiz

Yuti Alpia^{1*}, Fathurohim¹

¹Institut Agama Islam K.H Sufyan Tsauri Majenang

*Corresponding Email: yutialfia21@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to analyze the concept of the "Dichotomy of Control" in Stoicism through a comparative study of Henry Manampiring's thoughts in the book "Filosofi Teras" and Fahrudin Faiz's thoughts via the "Ngaji Filsafat" channel. The increasing phenomenon of anxiety disorders in the modern era has made Stoicism a popular alternative for emotional management in Indonesia. However, the application of this secular philosophy in Muslim society requires a theological review. This study employs a qualitative method with library research. The results indicate that Manampiring positions the Dichotomy of Control as a horizontal-rational emotional management tool to achieve ataraxia (mental resilience). Meanwhile, Fahrudin Faiz spiritualizes the concept by integrating it into Sufism values, where the dichotomy of control is seen as a synchronization between Ikhtiar (effort) and Tawakkal (trust in God) to achieve tuma'ninah (inner peace). This research formulates a "Theological Dichotomy of Control" model as a synthesis that unites Western rationality with Islamic spirituality, providing a foundation for Muslim society to face modern life dynamics while remaining grounded in the concepts of Qada and Qadar.

Keywords: *Dichotomy of Control, Stoicism, Islam, Filosofi Teras, Fahrudin Faiz.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep "Dikotomi Kendali" dalam Stoikisme melalui studi komparatif antara pemikiran Henry Manampiring dalam buku *Filosofi Teras* dan pemikiran Fahrudin Faiz melalui kanal *Ngaji Filsafat*. Fenomena meningkatnya gangguan kecemasan di era modern menjadikan Stoikisme sebagai alternatif manajemen emosi yang populer di Indonesia. Namun, penerapan filsafat sekuler ini di masyarakat Muslim memerlukan tinjauan teologis. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Manampiring memosisikan Dikotomi Kendali sebagai alat manajemen emosi yang bersifat horizontal-rasional untuk mencapai *ataraxia* (ketangguhan mental). Sementara itu, Fahrudin Faiz melakukan spiritualisasi terhadap konsep tersebut dengan mengintegrasikannya ke dalam nilai-nilai Tasawuf, di mana dikotomi kendali dipandang sebagai sinkronisasi antara *ikhtiar dan tawakkal* untuk mencapai *tuma'ninah* (ketenangan

batin). Penelitian ini merumuskan model "Dikotomi Kendali Teologis" sebagai sintesis yang menyatukan rasionalitas Barat dengan spiritualitas Islam, memberikan landasan bagi masyarakat Muslim untuk menghadapi dinamika kehidupan modern dengan tetap berpijak pada konsep *qada* dan *qadar*.

Kata Kunci: Dikotomi Kendali, Stoikisme, Islam, Filosofi Teras, Fahrudin Faiz.

PENDAHULUAN

Fenomena gangguan kecemasan dan stres di kalangan masyarakat modern, khususnya generasi muda Indonesia, menunjukkan peningkatan yang signifikan akibat dinamika kehidupan global yang kian kompetitif (Wijaya, 2023). Ketidakpastian ekonomi, tekanan media sosial, dan dinamika kehidupan urban memicu kebutuhan akan mekanisme pertahanan mental yang efektif (Hidayat, 2022). Dalam konteks ini, filsafat Stoikisme (Stoa) mengalami kebangkitan popularitas, terutama setelah penerbitan buku *Filosofi Teras* karya Henry Manampiring. Buku ini berhasil menerjemahkan ajaran kuno Yunani-Romawi menjadi panduan praktis manajemen emosi yang relevan dengan konteks lokal Indonesia (Manampiring, 2018). Stoikisme menawarkan kerangka konseptual yang memungkinkan individu menata ulang cara berpikir melalui prinsip rasionalitas dan pengendalian diri (Prasetyo, 2021).

Popularitas Filosofi Teras menguat karena kemampuan Manampiring menjembatani filsafat klasik dengan kebutuhan psikologis modern, seperti tekanan akademik, tuntutan pekerjaan, dan persoalan citra diri (Nugroho, 2020). Inti ajaran yang ditawarkan berpusat pada "Dikotomi Kendali", yakni pemisahan tegas antara hal-hal di bawah kendali internal (pikiran dan tindakan) dan hal-hal eksternal yang berada di luar kendali (Manampiring, 2018). Namun, adopsi filsafat sekuler ini di tengah masyarakat Muslim menimbulkan pertanyaan teologis mengenai keselarasan antara prinsip Stoik dan konsep takdir Ilahi (Lestari, 2022). Di sinilah peran Dr. Fahrudin Faiz melalui kanal "Ngaji Filsafat" menjadi krusial. Ia mengintegrasikan pemikiran Barat dengan nilai Tasawuf, memastikan bahwa Dikotomi Kendali dapat dieksplorasi sebagai alat mempertajam makrifat, di mana penerimaan Stoik beresonansi dengan konsep *Tawakkal* setelah *Ikhtiar* (Faiz, 2020; Uyun & Aini, 2025).

Sejumlah penelitian terdahulu telah berupaya membedah fenomena ini dari berbagai sudut pandang. (Hidayat, 2022) meneliti efektivitas Stoikisme Manampiring dalam meningkatkan resiliensi masyarakat urban. Dari perspektif teologis, (Fakhri, 2023) melakukan studi komparatif regulasi emosi Stoikisme dan Islam secara umum, sementara (Lestari, 2022) memfokuskan pada dialektika takdir dan ikhtiar dalam doktrin tersebut. Di sisi lain, kajian mengenai peran figurator dilakukan oleh (Rohman, 2021b) yang menyoroti rekonsiliasi nalar Barat dan Islam dalam dakwah Fahrudin Faiz, serta (Uyun & Aini, 2025)

yang secara spesifik meninjau integrasi Dikotomi Kendali dan Tawakal dalam pemikiran Faiz sebagai bentuk terapi mental.

Meskipun kajian-kajian di atas telah memberikan fondasi yang kuat, terdapat gap penelitian yang perlu diisi. Penelitian terdahulu cenderung memisahkan antara kajian Stoikisme praktis-populer ala Manampiring dengan kajian filsafat spiritual-teologis ala Faiz. Belum ada studi yang secara *head-to-head* mempertemukan kedua tokoh ini dalam satu analisis komparatif yang komprehensif untuk mengeksplorasi batasan spesifik wilayah intervensi manusia ketika prinsip “kendali” Stoikisme bersinggungan dengan konsep *Qada* dan *Qadar* dalam perspektif Tasawuf kontemporer. Oleh karena itu, kebaruan penelitian ini terletak pada upayanya menggabungkan antara Stoikisme praktis dan spiritual, serta menawarkan model “Dikotomi Kendali Teologis” yang menyatukan rasionalitas Barat dengan spiritualitas Islam (Putra, 2024).

Tulisan ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana Manampiring dan Faiz mendefinisikan batas kendali manusia serta mengidentifikasi titik temu dalam kerangka filosofis-teologis untuk mencapai ketenangan jiwa. Manfaat penelitian ini secara teoretis berkontribusi pada pengembangan ilmu filsafat dan psikologi agama melalui dialog antara Stoikisme dan Tasawuf (Rohman, 2021b). Secara praktis, penelitian ini memberikan landasan metodologis bagi masyarakat, khususnya generasi muda, untuk mengelola emosi dan membangun ketangguhan mental (*resilience*) dengan memahami batas antara ikhtiar dan takdir (Aulia, 2023). Selain itu, hasil studi ini diharapkan menjadi referensi bagi praktisi dakwah dan konselor dalam merumuskan pendekatan yang rasional namun tetap spiritual dalam menghadapi problem kehidupan modern (Uyun & Aini, 2025).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), yang memfokuskan kajian pada penelusuran dokumen, teks, dan literatur yang relevan dengan objek studi (Sari, 2020). Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengeksplorasi dan mengomparasi pemikiran filosofis dari dua tokoh sentral, yaitu Henry Manampiring dan Fahrudin Faiz. Sumber data primer dalam penelitian ini mencakup buku *Filosofi Teras* (2018) serta materi kajian dari kanal “*Ngaji Filsafat*” yang telah dibukukan atau ditranskripsikan. Selain itu, data diperkuat dengan sumber sekunder berupa jurnal ilmiah bereputasi yang membahas diskursus filsafat kontemporer dan spiritualitas (suryani, 2022). Penggunaan studi literatur dipandang efektif untuk membedah konsep-konsep abstrak seperti Dikotomi Kendali dan Takdir, karena memungkinkan peneliti melakukan penelusuran mendalam terhadap evolusi pemikiran tokoh secara tekstual (Hayati & Fitria, 2023).

Berikut adalah sumber data yang digunakan dalam penelitian :

Tabel 1 : Referensi Data Primer (Konten Video YouTube)

tokoh	Judul/materi video	Tautan (URL)	Fokus bahasan dalam analisis
Henry manampiring	Filosofi Teras: Prinsip Dasar Stoikisme	https://www.youtube.com/watch?v=4omp2fL84q8	Penjelasan fundamental Dikotomi Kendali sebagai filter emosi negatif.
Henry manampiring	Manajemen Stres & Kecemasan Modern	https://www.youtube.com/watch?v=fysCL7Lye8w	Implementasi teknik STAR dan rasionalitas dalam menghadapi tekanan urban.
Fahrudin faiz	Stoikisme dalam Keseharian (Q&A)	https://www.youtube.com/watch?v=4x7lmg45Xlo	Jawaban atas tantangan praktis penerapan kendali internal pada media sosial.
Fahrudin faiz	Playlist: Seri Ngaji Filsafat Stoikisme	https://www.youtube.com/watch?v=pTN3LGiwuHs	Koleksi komprehensif sejarah dan teori tokoh Stoa (Seneca, Epictetus, Aurelius).
Fahrudin faiz	Stoikisme: Antara Rasionalitas dan Iman	https://www.youtube.com/watch?v=ps0wsGdQr2Y	Sinkronisasi prinsip Stoik dengan konsep Tawakkal dan Ikhtiar dalam Islam.
Fahrudin faiz	Ketenangan Jiwa melalui Filsafat Hidup	https://www.youtube.com/watch?v=v_6iyK15jTY	Pendekatan Tasawuf terhadap konsep penerimaan takdir (Rida) dan Zuhud.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi sistematis dengan mengidentifikasi proposisi kunci mengenai batas kendali manusia dalam perspektif Stoikisme dan Islam. Setelah data terkumpul, peneliti menerapkan metode analisis isi (*content analysis*) untuk mengungkap makna di balik pesan-pesan filosofis yang disampaikan kedua tokoh (Kurniawan, 2021). Proses analisis kemudian dilanjutkan dengan teknik analisis komparatif untuk menemukan sinkronisasi dan divergensi antara rasionalitas sekuler Stoikisme dengan teologi Islam yang berbasis pada konsep *Qada* dan *Qadar*. Penggunaan metode ini memungkinkan peneliti untuk melakukan triangulasi data melalui perspektif multidisipliner, yang menggabungkan analisis filosofis, psikologis, dan teologis (Nasution & Rahmawati, 2024). Akhirnya, sintesis dilakukan untuk merumuskan sebuah model ketangguhan mental yang dapat diaplikasikan secara praktis oleh masyarakat Muslim Indonesia dalam menghadapi dinamika kehidupan modern (Irawan & Saputra, 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membedah bagaimana prinsip kuno Stoikisme dihidupkan kembali dalam konteks Indonesia melalui dua corak pemikiran: Stoikisme praktis-sekuler ala Henry Manampiring dan Stoikisme spiritual-sufistik ala Fahrudin Faiz. Berdasarkan analisis terhadap data primer (Faiz, 2020; Manampiring, 2018) dan materi audio-visual dari kanal YouTube kedua tokoh tersebut, berikut adalah gabungan data dan analisis mendalamnya:

1. Perbandingan Struktural Konsep Dikotomi Kendali

Tabel di bawah ini merangkum perbedaan mendasar dalam operasionalisasi konsep dikotomi kendali antara kedua tokoh:

Tabel 2 : matriks komparatif konsep kendali dan respons realitas

Dimensi analisis	Henry manampiring (filosofi teras)	Fahrudin faiz
Definisi utama	Alat manajemen emosi untuk memisahkan hal internal dan eksternal.	Metodologi untuk memperkuat integrasi <i>Ikhtiar</i> dan <i>Tawakkal</i> .
Wilayah kendali	Pikiran, interpretasi, opini, dan tindakan pribadi (fokus otonomi).	Wilayah <i>Ikhtiar</i> sebagai kewajiban hamba atas amanah potensi dari Tuhan.
Wilayah luar kendali	Opini orang lain, hasil akhir, dan masa lalu (hal netral/indifferent).	Wilayah <i>Qada</i> dan <i>Qadar</i> (Ketetapan Ilahi) yang menuntut sikap rida.
Landasan fokus	Rasionalitas, logika kognitif, dan kemandirian diri.	Spiritualitas, teologi Islam, dan ketundukan kepada Sang Pencipta.
Tujuan akhir	<i>Ataraxia</i> (ketangguhan mental/bebas stres).	<i>Tuma'ninah</i> (ketenangan batin/kedekatan transendental).

2. Analisis Mendalam: Integrasi Teologis dan Psikologis

Berdasarkan data primer dari kanal YouTube Henry Manampiring (video: *filosofi teras dalam keseharian*) dan Fahrudin Faiz (Seri: *Ngaji Filsafat Stoikisme*) ditemukan tiga pilar utama dalam sintesis pembahasan:

Batasan Kendali : Antara Otonomi Diri dan Ikhtiar Syar'i

Henry Manampiring memposisikan dikotomi kendali sebagai filter mental untuk efisiensi energi kognitif. Dalam videonya, ia menekankan bahwa penderitaan sering kali muncul karena kita mencoba mengendalikan hal-hal yang mustahil dikendalikan (Manampiring, 2018). Fokusnya adalah kemandirian psikologis. Di sisi lain, Fahrudin Faiz melakukan “spiritualisasi” terhadap konsep ini. Bagi Faiz, dikotomi kendali adalah instrumen untuk membedakan mana yang menjadi tugas manusia (ikhtiar) dan mana yang menjadi hak prerogatif Tuhan (takdir). Dengan demikian, kendali Stoikisme bertransformasi menjadi bentuk tanggung jawab religius (Uyun & Aini, 2025).

Penerimaan Realitas : Amor Fati dan Konsep Rida

Data menunjukkan perbedaan tipis namun fundamental dalam motif penerimaan. Henry Manampiring menggunakan *Amor Fati* agar individu tidak terjebak dalam penyesalan yang tidak logis terhadap masa lalu. Sementara itu, Fahrudin Faiz menyelaraskan *Amor Fati* dengan konsep *Rida* dan *Qana'ah*. Dalam kajiannya, Faiz menjelaskan bahwa menerima realitas bukan karena kita menyerah, melainkan karena kita percaya pada keadilan dan desain besar Allah (Faiz, 2020). Ini mengubah penerimaan dari sekadar strategi psikologis menjadi sebuah ibadah batiniah (Rohman, 2021a).

Output Kesejahteraan Mental: Resiliensi Spiritual

Melalui integrasi ini, tercapai sebuah model ketahanan mental yang utuh. Ketenangan jiwa tidak lagi hanya bersifat horizontal (manusia dengan dirinya sendiri), tetapi juga vertikal (manusia dengan Tuhannya). Tabel berikut menyintesis kebaruan (*novelty*) dari penggabungan kedua perspektif tersebut:

Tabel 3 : sintesis analisis mendalam dan kebaruan (novelty)

Kategori Analisis	Henry Manampiring (Horizontal)	Fahrudin Faiz (Vertikal)	Integrasi Kebaruan (Novelty)
Logika Dasar	Rasionalitas (Kejernihan berpikir)	Teologis (Kepatuhan iman)	Rasionalitas Teistik
Motivasi	Menghindari <i>burnout</i> & stres	Mencapai derajat hamba yang rida	Resiliensi Berbasis Iman
Output	Tangguh (<i>Resilient</i>)	Tenang (<i>Peaceful</i>)	Dikotomi Kendali Teologis

Relevansi Kontektual Bagi Masyarakat Indonesia

Analisis ini menunjukkan bahwa popularitas Stoikisme di Indonesia terjadi karena kemampuannya beradaptasi dengan kebutuhan psikologis masyarakat urban yang kompetitif (Manampiring), sekaligus selaras dengan akar budaya religius yang kuat (Faiz).

Penggunaan data dari video YouTube menunjukkan bahwa penyampaian Fahrudin Faiz yang menggunakan diksi Tasawuf (seperti *zuhud* dan *riyadhah*) berhasil meredam resistensi teologis terhadap filsafat Barat. Sebaliknya, narasi Henry Manampiring yang praktis memudahkan prinsip ini diimplementasikan dalam menghadapi konflik interpersonal dan tekanan citra diri di media sosial (Nugroho, 2020).

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa popularitas Stoikisme di Indonesia, yang dipelopori oleh Henry Manampiring dan diperdalam secara teologis oleh Fahrudin Faiz, merupakan manifestasi dari kebutuhan masyarakat akan sintesis antara rasionalitas praktis dan spiritualitas iman. Henry Manampiring berhasil mentransformasi Stoikisme menjadi perangkat kognitif yang relevan bagi masyarakat urban melalui prinsip Dikotomi Kendali, yang menekankan pada kemandirian rasional untuk mencapai ketangguhan mental (*resilience*). Di sisi lain, Fahrudin Faiz menyempurnakan konsep tersebut melalui lensa Tasawuf, di mana wilayah "di luar kendali" Stoikisme diposisikan sebagai manifestasi *Qada* dan *Qadar* Tuhan. Integrasi ini menghasilkan sebuah model pertahanan batin yang harmonis, di mana penerimaan Stoik tidak lagi dipandang sebagai kepasrahan yang dingin, melainkan bertransformasi menjadi sikap *Rida* dan *Tawakkal* yang hangat secara spiritual.

Secara fundamental, kedua tokoh ini sepakat bahwa ketenangan jiwa hanya dapat dicapai dengan membatasi ekspektasi pada hal-hal eksternal. Namun, penelitian ini menemukan adanya perbedaan motivasi akhir: jika Manampiring berfokus pada tercapainya ketenangan psikologis (*ataraxia*), maka Faiz mengarahkan fokus pada kedekatan transendental dengan Sang Pencipta (*makrifat*). Gabungan dari kedua perspektif ini melahirkan model "Dikotomi Kendali Teologis" yang sangat relevan bagi generasi muda Indonesia untuk menghadapi disrupsi zaman; sebuah metodologi yang mengajarkan individu untuk tetap aktif secara optimal dalam wilayah ikhtiar (kendali internal), namun tetap memiliki stabilitas batin yang kokoh saat bersandar pada ketetapan Ilahi (wilayah luar kendali). Sebagai implikasi praktis, disarankan agar metodologi ini diadopsi dalam pendekatan konseling psikologi Islam maupun praktik dakwah kontemporer untuk membangun resiliensi spiritual masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, M. R. , & R. I. I. ,. (2023). Internalization of Stoic Values in "Filosofi Teras" for Overcoming Quarter-Life Crisis. *Journal of Psychological Research*, 5 (2), 112–125.
- Faiz, F. (2020). *Menjadi Manusia, Menjadi Hamba*. Muezza.
- Fakhri, M. N. (2023). Stoicism and Islam: A Comparative Study on Emotional Regulation and Fate. *International Journal of Islamic Thought*, 23(1), 56–68.
- Hayati, N., & Fitria, A. (2023). Metodologi Penelitian Filsafat: Pendekatan Tekstual dan Kontekstual dalam Studi Pustaka. *Jurnal Ilmu Pustaka dan Informasi*, 8(2), 115-128.

- Hidayat, A. R. (2022). Resiliensi Mental Masyarakat Urban dalam Perspektif Stoikisme Henry Manampiring. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 5(3), 241–250.
- Irawan, B., & Saputra, D. (2023). Integrasi Ilmu dalam Studi Komparatif Tokoh: Sebuah Tinjauan Metodologis. *Jurnal Metodologi*, 11(1), 45-59.
- Kurniawan, R. (2021). Analisis Isi dalam Penelitian Kualitatif: Prosedur dan Aplikasi pada Teks Filsafat. *Jurnal Komunikasi dan Pengetahuan*, 5(3), 210-225.
- Lestari, S. (2022). Dialektika Takdir dan Ikhtiar: Menjembatani Determinisme Stoik dengan Teologi Islam. *Jurnal Akidah Dan Filsafat Islam*, 7 (2), 175–192.
- Manampiring, H. (2018). *Filosofi Teras*. PT Kompas Media Nusantara.
- Nasution, M., & Rahmawati, S. (2024). Pendekatan Komparatif dalam Studi Agama dan Filsafat: Tantangan dan Peluang. *Jurnal Studi Lintas Agama*, 19(1), 77-92.
- Nugroho, C. (2020). Konstruksi Identitas Mental Tangguh melalui Adaptasi Filsafat Stoik dalam Budaya Populer Indonesia. *Jurnal Sosiologi Kontemporer*, 8 (3), 210–228.
- Prasetyo, A. B. (2021). Praktik Dikotomi Kendali dalam Mengatasi Kecemasan Media Sosial pada Generasi Z. *Jurnal Komunikasi Dan Pemikiran Islam*, 8 (1), 45–60.
- Putra, I. M. (2024). Analisis Komparatif Konsep Logotherapy Frankl dan Stoikisme dalam Perspektif Psikologi Islam. *Jurnal Psikologi Islam Terapan*, 11 (2), 130–145.
- Rohman, M. (2021a). Rekonsiliasi Rasionalitas Barat dan Spiritualitas Islam. *Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 6(2).
- Rohman, M. (2021b). Rekonsiliasi Rasionalitas Barat dan Spiritualitas Islam dalam Dakwah Dr. Fahrudin Faiz. *Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 6(2), 201–218.
- Sari, M. , & A. (2020). Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA. Natural Science. *Urnal Penelitian Bidang IPA Dan Pendidikan IPA*, 6(1), 41–53.
- Uyun, N., & Aini, N. R. (2025). Stoicism and Islam: Analysis of Fachrudin Faiz's Thoughts on the Cahaya Indonesia YouTube Communication Platform. *KnE Social Sciences*, 10(14), 539–550. <https://doi.org/10.18502/kss.v10i14.19116>
- Wijaya, K. (2023). Tantangan Kesehatan Mental di Era Digital: Analisis Popularitas Stoikisme di Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 21(1), 12–25.