

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Konsep Stoisisme untuk mengatasi emosi negatif dalam perspektif Psikologi dan Islam. Berdasarkan analisis tersebut, maka kesimpulan yang bisa didapati ialah sebagai berikut :

1. Keselarasaan Psikologi dengan stoisisme yakni psikologi pernah dipengaruhi oleh filsafat sebelum psikologi menjadi ilmu yang berdiri sendiri, hal ini ditandai dengan adanya Psikologi Plato yang mengemukakan *Trichotomi* dan Psikologi Aristoteles yang mengemukakan *Dichotomi*. Kesamaan lainnya ialah dalam melatih persepsi stoisisme menggunakan langkah-langkah S-T-A-R sedangkan psikologi bisa dengan menerapkan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*). Jika Stoisisme menerapkan Dikotomi kendali sebagai salah satu cara meminimalisir emosi negatif maka psikologi menggunakan *Coping Strategy* yang dapat dibagi dua yakni *emotional fokus coping* dan *problem fokus coping*.
2. Keselarasan Islam dengan stoisisme yakni sama-sama mengedepankan akal, karena akal dalam Islam tidak hanya

sebagai langkah untuk memperoleh ketenangan batin, tetapi juga berperan sangat penting dalam meningkatkan derajat seseorang. Kesamaan lainnya, dalam stoisisme yaitu jika di stoisisme ada *Amor fati* atau mencintai takdir maka Islam ada sikap syukur menerima dan mensyukuri apa yang dimiliki dan ditakdirkan untuknya. Jika di stoisisme ada Trikotomi kendali maka dalam Islam mengusung sikap tawakal. Jika dalam stoisisme mengingat kematian yakni lebih mementingkan bagaimana hidup berkualitas dibanding mempunyai umur panjang namun dipergunakan untuk hal yang sia-sia. Sedangkan dalam pandangan Islam mengingat kematian membuat manusia lebih rajin beribadah dan bermuhasabah diri.

#### B. Saran

Berdasarkan penelitian dan kesimpulan di atas, saran dan harapan yang bisa dilakukan pada penelitian berikutnya yakni:

1. Penelitian ini mungkin belum begitu sempurna untuk memberikan kritik dan saran sangat kami harapkan demi perbaikan penelitian ini di masa-masa yang akan datang
2. Hendaknya pada penelitian selanjutnya dapat memperdalam kembali mengenai Konsep Stoisisme ini dan dapat mengungkapkan hal-hal yang berkaitan dengan penelitian ini agar lebih baik lagi.

3. Kami berharap penelitian ini dapat membantu dan memberikan solusi bagi pembaca yang mempunyai permasalahan yang berkaitan dengan penelitian ini.