

ABSTRAK

Konsep Stoisisme adalah konsep yang mengedepankan nalar dan rasionalitas dalam mengatasi emosi negatif. Hal ini relevan dengan ilmu Psikologi dan ajaran Islam dalam meminimalisir emosi negatif dan mempunyai kesamaan mengenai cara mengatasi emosi tersebut. Maka dari itu, judul yang penulis ajukan ialah “Konsep Stoisisme untuk mengatasi emosi negatif dalam Perspektif Psikologi dan Islam”. Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan bagaimana Konsep Stoisisme untuk mengatasi emosi negatif dalam Perspektif Psikologi dan mendeskripsikan bagaimana Konsep Stoisisme untuk mengatasi emosi negatif dalam Perspektif Islam. Metode yang digunakan merupakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif dan teknik pengumpulan data berupa dokumentasi. Keselarasan Psikologi dengan stoisisme yakni psikologi pernah dipengaruhi oleh filsafat sebelum berdiri sendiri, hal ini ditandai dengan adanya Psikologi Plato (*Trichotomi*) dan Psikologi Aristoteles (*Dichotomi*). Kesamaan lainnya dalam melatih persepsi stoisisme menggunakan langkah-langkah S-T-A-R sedangkan psikologi 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*. Keselarasan Islam dengan stoisisme yakni keduanya mengedepankan akal, karena akal dalam Islam tidak hanya untuk memperoleh ketenangan batin, tetapi juga berperan dalam meningkatkan derajat seseorang. Kesamaan lainnya yaitu jika di stoisisme ada *Amor fati* maka Islam ada sikap syukur. Jika di stoisisme ada Trikotomi kendali maka dalam Islam ada konsep tawakal dan keduanya sama-sama menganjurkan mengingat kematian dan keduanya menyarankan memiliki hidup yang berkualitas tanpa memikirkan hal yang sia-sia.

katakunci: stoisisme, psikologi, Islam