



INTEGRASI FILSAFAT STOIKISME DALAM PENDIDIKAN ISLAM UNTUK PENGUATAN KETAHANAN PSIKOSPIRITUAL GENERASI MILENIAL

¹Muhammad Roziq Syafi'ul Umam*, ²Fatur Widayadi

^{1,2} Universitas Sains Al-Qur'an

Alamat Email: mroziqsu@gmail.com,

Abstrak

Perkembangan zaman modern yang ditandai dengan kemajuan teknologi dan dinamika sosial yang cepat membawa tantangan psikologis dan spiritual yang kompleks bagi generasi milenial. Fenomena stres, kecemasan, dan krisis moral menjadi isu utama yang membutuhkan pendekatan pendidikan holistik. Filsafat Stoikisme, yang lahir pada zaman Yunani-Romawi, menawarkan prinsip-prinsip praktis yang relevan dengan nilai-nilai Islam, seperti sabar, tawakkal, dan ikhtiar, yang dapat memperkuat ketahanan mental dan spiritual individu. Penelitian ini mengkaji integrasi filsafat Stoikisme dalam pendidikan Islam sebagai strategi untuk memperkuat ketahanan psikospiritual generasi milenial. Filsafat Stoikisme menekankan nilai-nilai pengendalian diri, penerimaan takdir, refleksi diri, dan kebijaksanaan yang memiliki kesesuaian dengan ajaran Islam seperti sabar, tawakkal, dan syukur. Melalui metode kajian literatur dari berbagai jurnal dan sumber akademik, ditemukan bahwa integrasi nilai-nilai Stoikisme dapat memperkaya pendidikan Islam dalam membentuk karakter peserta didik yang tangguh secara mental dan spiritual. Implementasi prinsip Stoikisme dalam kurikulum dan pembelajaran pendidikan Islam berpotensi meningkatkan kemampuan generasi milenial dalam menghadapi tekanan hidup, mengelola emosi, dan menguatkan akhlak mulia.

Kata Kunci: Stoikisme, Pendidikan Islam, Ketahanan Psikospiritual, Generasi Milenial.

Abstract

The rapid social dynamics and technological advances of modern times present the millennial generation with complex psychological and spiritual challenges. Stress, anxiety, and moral crises are main issues requiring a holistic educational approach. Stoic philosophy, which was born in the Greco-Roman era, offers practical principles that are relevant to Islamic values, such as patience, trust in God, and endeavor, which can strengthen an individual's mental and spiritual resilience. This study explores integrating Stoic philosophy into Islamic education to bolster the psychospiritual resilience of millennials. Stoicism emphasizes values such as self-control, acceptance of fate, self-reflection, and wisdom, which align with Islamic teachings, including patience, tawakkal, and gratitude. A literature review of various journals and academic sources reveals that integrating Stoic values can enrich Islamic education, fostering the development of mentally and spiritually resilient students. Implementing Stoicism principles in the Islamic education curriculum has the potential to improve the millennial generation's ability to cope with life's pressures, manage emotions, and cultivate noble morals.

Keywords: Stoicism, Islamic Education, Psychospiritual Resilience, The Millennial Generation.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan perubahan sosial yang sangat cepat di era modern ini membawa dampak signifikan terhadap kondisi psikologis dan spiritual generasi milenial. Berbagai masalah kesehatan mental seperti kecemasan, stres, dan krisis identitas semakin meningkat, sehingga menuntut adanya pendekatan pendidikan yang mampu membangun ketahanan jiwa dan akhlak secara menyeluruh. Pendidikan Islam sebagai sistem pendidikan yang holistik memiliki peran strategis dalam membentuk karakter dan ketangguhan spiritual peserta didik. Namun, tantangan zaman menuntut pengembangan paradigma pendidikan yang lebih adaptif dan integratif, salah satunya melalui penggabungan nilai-nilai filsafat Stoikisme yang menekankan pengendalian diri, penerimaan takdir, dan kebijaksanaan dalam menghadapi realitas hidup (Purnomo, 2024).

Filsafat Stoikisme, yang lahir pada zaman Yunani-Romawi, menawarkan prinsip-prinsip praktis yang relevan dengan nilai-nilai Islam, seperti sabar, tawakkal, dan ikhtiar, yang dapat memperkuat ketahanan mental dan spiritual individu. Studi terkini menunjukkan bahwa integrasi filsafat Stoikisme dalam pendidikan karakter dapat meningkatkan kontrol diri, ketahanan mental, dan tanggung jawab pribadi peserta didik. Selain itu, penelitian di Islamic International Boarding School Ar-Rohmah Putri Dau Malang mengungkap bahwa penerapan nilai-nilai Stoikisme yang dipadukan dengan nilai keislaman efektif sebagai solusi mental breakdown pada siswa, membantu mereka bangkit dari tekanan dan kegagalan (Usman, 2023).

Filsafat Stoikisme, yang lahir pada abad ke-3 SM oleh Zeno dari Citium di Athena, merupakan aliran filsafat yang menekankan pengendalian emosi negatif, penerimaan takdir (*amor fati*), dan hidup selaras dengan alam sebagai kunci

kebahagiaan dan ketenangan batin. Stoikisme mengajarkan bahwa kebajikan dan kebijaksanaan adalah tujuan utama hidup, dengan fokus pada pengendalian diri dan sikap pasrah terhadap keadaan yang tidak dapat diubah, yang sangat relevan dengan konsep sabar dan tawakkal dalam Islam.

Lebih jauh, integrasi nilai Stoikisme dan ajaran Al-Qur'an menawarkan pendekatan komprehensif dalam pengelolaan emosi negatif yang tidak hanya bersifat rasional tetapi juga spiritual. Pendekatan ini menekankan fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan, penerimaan realitas, serta penguatan jiwa melalui doa dan dzikir, sehingga menciptakan ketenangan batin dan kesejahteraan psikospiritual yang stabil (Khabibullabiba, 2024). Dengan demikian, integrasi ini sangat relevan untuk mengatasi tantangan psikologis dan sosial yang dihadapi generasi milenial dalam konteks pendidikan Islam masa kini.

Sebagai upaya untuk menjamin relevansi penelitian ini serta sebagai penunjang penelitian maka penulis menyajikan beberapa penelitian sebelumnya yang bisa dikatakan masih hangat berupa artikel jurnal. Pertama, menurut Purnomo (2024) dalam *Jurnal Pendidikan Indonesia* menegaskan bahwa integrasi filsafat Stoikisme dalam pendidikan karakter abad 21 dapat meningkatkan kontrol diri dan ketahanan mental peserta didik. Hal ini relevan dalam konteks pendidikan Islam yang bertujuan membentuk karakter tangguh dan berakhlak mulia pada generasi milenial yang menghadapi tekanan psikologis zaman modern. Dalam jurnal Novianto & Purti (2025) dalam *ENTITA Journal* membahas keselarasan nilai Stoikisme seperti dikotomi kendali dan *amor fati* dengan ajaran Islam, yang efektif mengatasi perilaku agresif dan meningkatkan pengendalian emosi siswa. Temuan ini mendukung integrasi Stoikisme

sebagai pendekatan strategis dalam pendidikan Islam untuk penguatan ketahanan psikospiritual (Novianto, 2025).

Adapun berdasarkan Van Ess (2023) dalam *Jurnal UIN Antasari* mengkaji sejarah dan relevansi integrasi filsafat Yunani, khususnya Stoikisme, dengan ilmu keislaman. Penelitian ini menegaskan pentingnya modernisasi pendidikan Islam dengan pendekatan filosofis inklusif untuk menghadapi tantangan globalisasi dan digitalisasi, yang sangat sesuai dengan tujuan penguatan ketahanan psikospiritual generasi milenial (Van Ess, 2023). Hal ini sejalan dengan apa yang menjadi study Ratriani (2022) dalam *Bildung Journal* menekankan pentingnya integrasi nilai-nilai etika dan moral dari berbagai tradisi filosofis, termasuk Stoikisme, dalam pendidikan Islam untuk membentuk karakter holistik yang adaptif terhadap perkembangan zaman. Ini relevan sebagai landasan teoritis pengembangan model pendidikan karakter berbasis integrasi filsafat (Ratriani, 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis bagaimana filsafat Stoikisme dapat diintegrasikan ke dalam pendidikan Islam guna memperkuat ketahanan psikospiritual generasi milenial. Kajian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam pengembangan model pendidikan karakter yang adaptif terhadap kebutuhan zaman modern, sekaligus memperkuat fondasi spiritualitas peserta didik sebagai bekal menghadapi dinamika kehidupan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (Library Research) dengan pendekatan kualitatif deskriptif, yang bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis secara mendalam konsep integrasi filsafat stokoisme dalam pendidikan Islam guna memperkuat ketahanan psikospiritual generasi milenial. Kasus ini dikaji secara mendalam guna mengungkap realitas yang

melatarbelakangi internalisasinya. Menurut Huberman dan Miles (Sugiyono, 2008: 246; Citriadin, 2020: 104). Metode ini dipilih karena sifatnya yang memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan, mengorganisasikan, dan menganalisis dari sumber-sumber tertulis yang valid dan relevan, seperti buku, artikel jurnal, dan dokumen akademik yang membahas filsafat Stoikisme, pendidikan Islam, serta penguatan karakter dan ketahanan psikospiritual. Pengumpulan data dilakukan melalui pencarian literatur di berbagai database akademik seperti Google Scholar, dan perpustakaan digital universitas, dengan fokus pada publikasi dalam 5 tahun terakhir guna menjaga pemutakhiran dan relevansi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Konsep Filsafat Stokoisme

Filsafat Stoikisme adalah aliran filsafat yang menekankan pentingnya pengendalian diri, kebajikan, dan penerimaan terhadap kenyataan hidup sebagai kunci untuk mencapai ketenangan batin dan kebahagiaan sejati. Filsafat Stoikisme, yang dikembangkan oleh Zeno dari Citium dan dipopulerkan oleh tokoh-tokoh seperti Epictetus, Seneca, dan Marcus Aurelius, merupakan aliran filsafat Helenistik yang menekankan pentingnya pengendalian diri, kebajikan, dan penerimaan terhadap kenyataan hidup sebagai kunci kebahagiaan sejati. Prinsip utama Stoikisme adalah kemampuan untuk mengelola reaksi kita terhadap peristiwa yang terjadi, terutama dengan membedakan antara hal-hal yang dapat dikendalikan dan yang tidak dapat dikendalikan. Dengan fokus pada pengendalian diri dan penerimaan, seseorang dapat mencapai ketenangan batin dan kebahagiaan yang tahan lama (Mastory & Syukur, 2025). Mereka memandang bahwa kebahagiaan sejati berasal dari kebajikan moral kebijaksanaan, keadilan, keberanian, dan pengendalian diri serta bukan dari hal-hal eksternal seperti

kekayaan atau kehormatan yang bersifat netral.

Lebih lanjut, Mastory dan Syukur (2025) menyoroti bahwa Stoikisme dapat melahirkan sikap skeptis yang sehat terhadap harapan akan hal-hal baik yang akan terjadi. Sikap skeptis ini bukanlah pesimisme, melainkan cara untuk menghindari kekecewaan dan fokus pada pengelolaan internal diri. Dengan menyadari ketidakpastian hidup dan ketidaktergantungan pada hasil eksternal, Stoikisme mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati berasal dari pengendalian diri dan kebajikan moral, bukan dari hal-hal di luar kendali manusia (Mastory & Syukur, 2025).

Relevansi filsafat Stoikisme dalam kehidupan modern sangat besar, terlebih pada era Gen-Z atau bisa disebut generasi milenial, terutama dalam menghadapi ketidakpastian dan tekanan hidup. Pendekatan Stoikisme dapat membantu individu dalam mengembangkan ketahanan mental dan emosional dengan cara mengelola emosi negatif dan fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan. Hal ini membuat Stoikisme banyak diaplikasikan dalam terapi modern dan pengembangan kesehatan mental.

Selain itu, Stoikisme sangat menitikberatkan pada penggunaan logika dan rasionalitas sebagai alat untuk mencapai kebijaksanaan. Para Stoik percaya bahwa panca indera manusia tidak selalu dapat dipercaya karena dapat menipu dan menimbulkan ilusi. Oleh karena itu, mereka menganjurkan skeptisisme terhadap persepsi inderawi dan menekankan pentingnya berpikir kritis dan refleksi diri untuk mencapai kebenaran dan ketenangan pikiran (Praxis, 2023).

Lebih lanjut, Stoikisme menekankan kebajikan moral sebagai satu-satunya kebaikan sejati, yang mencakup kebijaksanaan, keadilan, keberanian, dan pengendalian diri. Kebahagiaan sejati diperoleh melalui pengembangan kebajikan ini dan bukan dari pencapaian materi atau status sosial. Dalam konteks menghadapi

masa depan yang penuh ketidakpastian, Stoikisme menawarkan pendekatan pragmatis dengan menekankan hidup di masa kini dan mengelola reaksi terhadap hal-hal yang tidak dapat diprediksi. Hal ini sangat relevan untuk mengatasi kegelisahan dan stres yang dialami banyak orang di era modern (Muslimin, 2023).

Selain itu, kajian lain menunjukkan bahwa pengendalian diri merupakan aspek sentral dalam Stoikisme yang sangat penting untuk menjaga keseimbangan mental dan emosional, terutama bagi generasi milenial dan mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik dan sosial. Pengelolaan emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, dan stres dapat dilakukan dengan menerapkan prinsip Stoik yang mengutamakan refleksi diri dan penerimaan terhadap keadaan (Ramadani, 2022).

Dalam konteks integrasi dengan nilai-nilai Islam, beberapa studi menegaskan keselarasan antara Stoikisme dan ajaran Islam, khususnya dalam hal pengendalian diri, sabar, dan tawakkal. Integrasi ini dapat memperkuat ketahanan psikospiritual generasi milenial dengan memberikan landasan moral dan spiritual yang kokoh dalam menghadapi tekanan hidup (Afkar, 2023).

B. Konsep Pendidikan Islam

Konsep pendidikan Islam merupakan suatu sistem pendidikan yang bertujuan membentuk manusia yang beriman, berakhlak mulia, dan memiliki kemampuan untuk menjalani kehidupan sesuai dengan tuntunan Allah SWT. Pendidikan Islam berlandaskan pada sumber utama yaitu Al-Qur'an dan As-Sunnah, serta terbuka terhadap ijtihad selama tetap berpegang pada nilai-nilai pokok tersebut.

Pendidikan Islam adalah sistem pendidikan yang mengintegrasikan pembinaan karakter (tarbiyah), pengajaran ilmu (ta'lim), dan pembentukan akhlak (ta'dib) secara menyeluruh. Melalui integrasi ini, pendidikan Islam bertujuan menciptakan manusia yang beriman,

berilmu, dan berakhlak mulia, siap menghadapi tantangan zaman dengan landasan nilai-nilai Islami yang kokoh. Secara garis besar, pendidikan Islam mencakup tiga konsep dasar, yaitu:

1. **Ta'lim**, berfokus pada pengajaran ilmu pengetahuan secara sistematis, baik ilmu agama seperti Al-Qur'an dan Hadis maupun ilmu duniawi. Ta'lim bertujuan memberikan pemahaman mendalam dan benar agar peserta didik mampu menguasai ilmu kehidupan sehari-hari dengan landasan moral yang kuat yang berfokus pada aspek kognitif, yaitu proses pengajaran dan transmisi ilmu pengetahuan serta keterampilan yang dibutuhkan dalam kehidupan. Ta'lim bertujuan untuk meningkatkan intelektualitas dan memberikan pedoman perilaku yang baik (Siddik & Syahrul, 2022).
2. **Tarbiyah**, proses pembinaan dan pengasuhan yang menumbuhkembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, mencakup aspek mental, moral, spiritual, dan sosial. Tarbiyah bertujuan membentuk kepribadian yang utuh dan berakhlak mulia, sehingga individu tidak hanya cerdas secara intelektual tetapi juga memiliki kesadaran agama dan tanggung jawab sosial (Abdiyantoro *et al*, 2024). Menitik beratkan pada proses pembinaan dan pengembangan kepribadian dan akhlak mulia secara menyeluruh. Tarbiyah mengandung makna pendidikan yang membentuk karakter dan spiritual peserta didik agar menjadi insan yang bertakwa dan bertanggung jawab.
3. **Ta'dib**, yaitu proses mendidik yang menekankan pembinaan akhlak dan etika, sehingga peserta didik tidak hanya cerdas secara intelektual tetapi juga memiliki moral dan budi pekerti yang baik. Konsep ini menekankan pembiasaan perilaku sopan santun, kejujuran, kesederhanaan, dan sikap

hormat dalam interaksi sosial. Ta'dib berperan penting dalam menyiapkan peserta didik agar dapat menjalani kehidupan dengan sikap mulia dan menjadi teladan dalam masyarakat (Alfihris, 2024).

Ketiga konsep ini tidak berdiri sendiri, melainkan saling melengkapi untuk menciptakan pendidikan Islam yang komprehensif dan holistik. Tarbiyah membentuk karakter dan jiwa, ta'lim mengembangkan intelektual dan pengetahuan, sedangkan ta'dib menanamkan etika dan moral dalam perilaku sehari-hari. Integrasi ketiganya menghasilkan individu yang tidak hanya cerdas dan berpengetahuan, tetapi juga berakhlak mulia dan bertanggung jawab sosial. Pendidikan Islam juga memiliki tujuan utama, yaitu membentuk manusia sebagai khalifah di muka bumi yang bertakwa kepada Allah dan mampu menjalankan peran sosial secara adil dan bijaksana. Pendidikan ini tidak hanya berorientasi pada dunia, tetapi juga mempersiapkan peserta didik untuk kehidupan akhirat.

C. Penguatan Ketahanan Psikospiritual melalui Integrasi Stoikism dalam Pendidikan Islam

Penguatan ketahanan psikospiritual melalui integrasi filsafat Stoikisme dalam pendidikan Islam merupakan pendekatan holistik yang menggabungkan nilai-nilai rasional dan spiritual untuk membentuk karakter dan ketangguhan mental peserta didik, khususnya generasi milenial yang rentan terhadap tekanan psikologis dan sosial modern.

Integrasi filsafat Stoikisme ke dalam pendidikan Islam dapat memperkuat peran sekolah sebagai tempat pembentukan ketahanan psikospiritual peserta didik. Stoikisme mengajarkan pentingnya pengendalian diri, penerimaan terhadap hal-hal yang tidak dapat dikendalikan, dan fokus pada hal-hal yang bisa diatur, yang sangat relevan dengan nilai-nilai Islam seperti sabar dan tawakkal. Dengan

menginternalisasi nilai-nilai tersebut, peserta didik dapat mengelola tekanan sosial dan emosi negatif dengan lebih baik, sehingga proses pencarian jati diri berjalan dengan lebih tenang dan bijaksana.

Sekolah berperan sangat penting sebagai tempat yang aman dan nyaman untuk mendukung pencarian jati diri peserta didik, terutama generasi milenial yang tumbuh di era teknologi canggih dan rentan terhadap masalah kesehatan mental (Umar & Masnawati, 2023). Lingkungan sekolah yang kondusif membantu siswa merasa diterima, dihargai, dan bebas mengekspresikan diri, sehingga mereka dapat mengeksplorasi potensi dan mengembangkan identitas secara positif. Guru memiliki peran sentral sebagai pembimbing yang tidak hanya mengajar, tetapi juga memberikan dukungan emosional, membangun hubungan yang positif, serta menciptakan suasana belajar yang inklusif dan bebas dari bullying (Pundi, 2024). Selain itu, keterlibatan fasilitas pendukung seperti ruang diskusi, perpustakaan, dan kegiatan ekstrakurikuler memberikan ruang bagi siswa untuk mengembangkan minat dan bakatnya secara optimal.

Konsep dikotomi kendali dalam Stoikisme mengajarkan individu untuk membedakan antara hal-hal yang bisa dikendalikan, seperti pikiran dan sikap, dengan hal-hal yang berada di luar kendali, seperti peristiwa eksternal. Hal ini sejalan dengan ajaran Islam yang mendorong kesabaran dan penyerahan diri kepada kehendak Allah, sehingga peserta didik diajarkan untuk fokus mengelola diri sendiri dan menerima takdir dengan lapang dada. Pendekatan ini membantu menciptakan ketenangan batin dan ketahanan mental yang kuat dalam menghadapi tantangan hidup. Integrasi ini juga memberikan metode praktis dalam pengelolaan emosi negatif melalui kombinasi kebijaksanaan rasional Stoikisme dan kedalaman spiritual Islam. Praktik seperti refleksi diri, journaling, dan mindfulness dapat dipadukan dengan

ibadah seperti shalat, dzikir, dan doa untuk memperkuat dimensi spiritual peserta didik.

D. Relevansi Filsafat Stoikisme dalam Konteks Pendidikan Islam

Berdasarkan hasil penelitian terbaru, integrasi filsafat Stoikisme dalam pendidikan Islam memberikan kontribusi positif dalam pembentukan karakter peserta didik abad 21. Konsep-konsep kunci Stoikisme seperti kontrol diri, ketahanan mental dalam menghadapi tantangan, dan tanggung jawab pribadi sangat relevan dengan nilai-nilai pendidikan Islam yang menekankan sabar, tawakkal, dan penguatan jiwa melalui dzikir dan doa. Hal ini mendorong kemandirian dan ketangguhan psikospiritual yang dibutuhkan generasi milenial dalam menghadapi tekanan hidup modern.

Lebih jauh, integrasi ini juga didasarkan pada kesamaan prinsip antara Stoikisme dan Islam, terutama dalam hal penerimaan takdir (dikenal dalam Stoikisme sebagai *amor fati* atau “cinta terhadap takdir”) dan iman kepada qadha’ dan qadar dalam Islam. Keduanya mengajarkan agar individu fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan, seperti sikap dan perilaku, serta menerima dengan lapang dada hal-hal yang berada di luar kendali, sehingga tercipta ketenangan batin dan kehidupan yang harmoni. Dalam praktik pendidikan Islam, integrasi nilai-nilai Stoikisme dapat diwujudkan melalui pengembangan modul pendidikan karakter yang menanamkan nilai pengendalian emosi, refleksi diri, dan penerimaan realitas, disertai dengan pembiasaan praktik spiritual seperti shalat, dzikir, dan doa. Pendekatan ini tidak hanya memperkuat ketahanan mental, tetapi juga memperdalam dimensi spiritual peserta didik sehingga mereka mampu menjalani kehidupan dengan sikap bijak dan tenang.

Selain itu, integrasi ini juga relevan dengan upaya pendidikan Islam dalam menggabungkan ilmu agama dan ilmu pengetahuan modern secara holistik, sehingga peserta didik tidak hanya cerdas

secara intelektual tetapi juga kuat secara spiritual dan emosional dalam menghadapi tantangan global.

E. Ketahanan Psikospiritual sebagai Kebutuhan Generasi Milenial

Ketahanan psikospiritual merupakan kebutuhan mendasar bagi generasi milenial untuk menghadapi tantangan hidup modern. Dengan mengembangkan keseimbangan antara aspek psikologis dan spiritual, generasi ini dapat menjadi pribadi yang tangguh, bijaksana, dan bermakna dalam menjalani kehidupan. Penguatan ketahanan psikospiritual tidak hanya memberikan manfaat bagi individu, tetapi juga bagi komunitas dan masyarakat secara luas.

Menurut James yang dikutip dalam kajian IAIN Kudus, psikospiritual adalah pendekatan terapeutik yang mengintegrasikan aspek spiritual sebagai bagian fundamental dari kesehatan jiwa dan perkembangan manusia secara menyeluruh. Proses psikospiritual melibatkan transformasi diri untuk menggali potensi spiritual agar memiliki spiritualitas yang tinggi, yang pada gilirannya memengaruhi perilaku positif dan kesehatan jiwa seseorang.

Dalam konteks generasi milenial, ketahanan psikospiritual dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan batin, keyakinan, dan prinsip moral dalam menghadapi tekanan dan tantangan hidup. Mahasiswa sebagai bagian dari generasi milenial sering menghadapi berbagai dilema moral, tekanan akademik, dan sosial yang memerlukan ketahanan spiritual yang kuat agar tetap teguh dan optimis. Ketahanan spiritual ini membantu mereka menemukan makna dan tujuan hidup, serta memberikan kekuatan emosional dan psikologis untuk bangkit dari kegagalan dan kekecewaan. Ketahanan psikospiritual juga berperan sebagai fondasi dalam membangun karakter yang tangguh dan bijaksana. Dengan ketahanan ini, generasi milenial mampu mengelola stres,

kecemasan, dan tekanan sosial secara sehat. Mereka belajar untuk melihat setiap tantangan sebagai peluang untuk tumbuh dan belajar, bukan sebagai hambatan yang melemahkan. Selain itu, ketahanan psikospiritual mendukung pengembangan kecerdasan emosional dan empati, yang penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan komunitas yang inklusif. Penguatan ketahanan psikospiritual pada generasi milenial dapat dilakukan melalui bimbingan psikospiritual yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual secara holistik. Hal ini membantu mereka mengembangkan kualitas spiritual yang sesuai dengan kebutuhan zaman, sekaligus menjaga kesehatan mental dan emosional

KESIMPULAN

Integrasi filsafat Stoikisme ke dalam pendidikan Islam sangat membantu dalam membentuk karakter dan kekuatan mental serta spiritual generasi milenial. Nilai-nilai dari Stoikisme seperti mengendalikan diri, memiliki ketahanan mental, menerima apa yang sudah ditetapkan, dan fokus pada hal-hal yang bisa dikendalikan sangat cocok dengan ajaran Islam yang mengajarkan tentang kesabaran, berserah diri kepada Allah (tawakkal), dan merasa cukup dengan apa yang dimiliki (qona'ah). Dengan cara ini, generasi milenial bisa menjadi lebih bijak dalam menghadapi tekanan sosial, rasa cemas, dan ketidakpastian masa depan dengan tetap tenang dan penuh harapan.

Integrasi ini memberikan cara yang praktis untuk mengelola perasaan negatif dengan menggabungkan kebijaksanaan logis dari Stoikisme dan kedalaman spiritual Islam, seperti berzikir dan berdoa. Hal ini membantu mereka menjadi lebih kuat secara emosional dan menjaga kesehatan mental secara berkelanjutan. Nilai-nilai Stoikisme yang selaras dengan konsep sunnatullah dan takdir dalam Islam juga memperkuat pondasi spiritual generasi milenial agar mereka bisa menjalani hidup dengan penuh makna dan seimbang dengan alam semesta.

Jadi, menggabungkan filsafat Stoikisme dengan pendidikan Islam bukan hanya penting untuk membentuk karakter, tapi juga menjadi panduan yang efektif bagi generasi milenial dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan modern secara menyeluruh, baik dari segi mental, emosi, maupun spiritual.

Integrasi filsafat Stoikisme dalam pendidikan Islam sangat penting untuk memperkuat ketahanan psikospiritual generasi milenial. Nilai-nilai Stoikisme seperti pengendalian diri, penerimaan terhadap takdir, dan fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan sangat sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan sabar, tawakkal, dan qona'ah. Pendekatan ini membantu generasi milenial mengelola emosi negatif, menghadapi tekanan hidup, dan membangun ketangguhan mental serta spiritual.

Pendidikan Islam yang menggabungkan konsep ta'lim, tarbiyah, dan ta'dib secara menyeluruh dapat mengembangkan karakter dan spiritual peserta didik secara optimal. Dengan memasukkan nilai-nilai Stoikisme ke dalam kurikulum dan metode pembelajaran, serta melibatkan guru, orang tua, dan masyarakat, proses pembelajaran menjadi lebih bermakna dan efektif dalam membentuk pribadi yang bijaksana dan tangguh.

DAFTAR PUSTAKA

- Hanif U. & Eli M. (2023). *Peran Lingkungan Sekolah Dalam Pembentukan Identitas Remaja*, JKP.
- Hasbi S. & Syahrul. (2022). Konsep Dasar Pendidikan Islam Perspektif Al-Qur'an, Al-Hadits, Filosofis, dan Psikologis, Al-Riwayah Jurnal Kependidikan.
- IAIN Kudus Repository. (2024). *BAB II KAJIAN PUSTAKA*.
- JPIT. (2024). *Integrasi Filsafat Stoikisme dalam Meningkatkan Pendidikan Karakter Peserta Didik di Abad 21*
- Jumadi M. S. T. (2024). *Ketahanan Spiritual Mahasiswa*, Jurnal STKIP Bima, Vol 5 (2).
- Khabibullabiba, M. (2024). *Integrasi Nilai Stoikisme dan Al-Qur'an dalam Mengelola Emosi Negatif di Era Digital*. Tesis PTIQ Jakarta
- Saefur. (2024). *Konsep Dasar Pendidikan Islam: Ta'lim, Tarbiyah, dan Ta'dib*, Akhlak Vol.1, No.3.
- Malik, M. I., Erihadiana, M., & Muslih, H. (2023). Strategi Implementasi Model Kurikulum Agama dan Kurikulum Dinas pada Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Al-Mau'izhoh: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 5(2), 308–318. <https://doi.org/10.31949/am.v5i2.7252>
- Marinews Mahkamah Agung. (2025). *Relevansi Stoikisme dan Ajaran Rasulullah sebagai Pedoman*.
- Mastory, B., & Syukur, M. (2025). *Analisis Interpretasi Filsafat Stoisisme pada Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring*. Cendekia: Jurnal Ilmu Pengetahuan.
- Mastory, B., & Syukur, M. (2025). *Filsafat Stoisisme Dapat Melahirkan Perasaan Skeptis pada Hal Baik yang Akan Terjadi*. Cendekia: Jurnal Ilmu Pengetahuan, Vol. 5 No. 1.
- Muslimin, M. A. (2023). *Konsep Masa Depan dalam Filsafat Stoikisme*. Skripsi UIN Alauddin Makassar.
- Novianto, V., & Purti, F. I. (2025). *Stoikisme dalam Mengatasi Perilaku Agresif Siswa: Keselarasan dengan Ajaran Islam*. ENTITA: Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Ilmu-Ilmu Sosial, 1(1).
- Nursobah, A., & Erihadiana, M. (2025). *Implementasi Pendidikan Agama*

Islam dalam Kurikulum Nasional. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan*

Dasar. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i01.21739>

- Praxis: Journal of FORIKAMI. (2023). *Logika dalam Stoik*.
- Psikologi UMA. (2024). *Peran Spiritualitas dalam Membangun Ketahanan Mental di Era Modern*.
- PTIQ Repository. (2024). *Integrasi Nilai Stoikisme dan Al-Qur'an dalam Mengelola Emosi Negatif*.
- Pundi. (2024). *Mencapai Aktualisasi Diri melalui Lingkungan Sekolah, 2024*.
- Purnomo, S. A. (2024). *Integrasi Filsafat Stoikisme dalam Meningkatkan Pendidikan Karakter Peserta Didik di Abad 21*. *Jurnal Pendidikan Indonesia*.