

Zuhud dan Apatheia Dua Wajah Pengendalian Diri dalam Lanskap Pendidikan Karakter

Imam Mustakim*

Fakultas Tarbiyah, Universitas Islam Lampung, Indonesia

*Penulis Korespondens : imammustakim0790@gmail.com

Abstract. *This article offers a philosophical exploration of two classical concepts of self-control: zuhud in Islamic intellectual tradition and apatheia in Stoic philosophy, within the framework of modern character education. Using a qualitative library research approach, this study employs content analysis and philosophical hermeneutics to examine the works of key thinkers such as Al-Ghazali, Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Marcus Aurelius, and Epictetus. The findings indicate that zuhud emphasizes detachment from material desires through spiritual awareness and prioritization of divine values, while apatheia focuses on achieving inner peace and moral clarity by rationally managing emotions and eliminating unnecessary passions. Although rooted in different theological worldviews, both concepts converge in promoting a form of self-control that enhances inner freedom, ethical behavior, and self-discipline. This study argues that the integration of zuhud and apatheia can enrich contemporary character education by balancing rational moral reasoning with spiritual consciousness. The educational model proposed in this research emphasizes the importance of teaching students to reflect critically, regulate their emotions, and cultivate inner balance rooted in universal ethical values. Thus, the synthesis of both traditions contributes to the advancement of character education that is holistic, contemplative, and morally grounded.*

Keywords : Apatheia; Character Education; Ethics; Self-Control; Zuhud.

Abstrak. Artikel ini menyajikan kajian filosofis mengenai dua konsep klasik pengendalian diri yaitu zuhud dalam tradisi pemikiran Islam dan apatheia dalam filsafat Stoa, dalam kerangka pendidikan karakter modern. Dengan menggunakan pendekatan penelitian kualitatif berbasis studi pustaka, penelitian ini menerapkan analisis isi dan hermeneutika filosofis terhadap karya-karya para pemikir besar seperti Al-Ghazali, Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Marcus Aurelius, dan Epiktetus. Temuan penelitian menunjukkan bahwa zuhud menekankan pelepasan diri dari keinginan duniawi melalui kesadaran spiritual dan orientasi nilai-nilai ketuhanan, sedangkan apatheia berfokus pada pencapaian ketenangan batin dan kejelasan moral melalui pengelolaan emosi secara rasional dan pengendalian hasrat yang berlebihan. Meskipun berakar pada pandangan teologis yang berbeda, keduanya memiliki titik temu dalam mempromosikan bentuk pengendalian diri yang mendorong kebebasan batin, perilaku etis, dan disiplin diri. Penelitian ini berargumen bahwa integrasi zuhud dan apatheia dapat memperkaya pendidikan karakter kontemporer dengan menggabungkan nalar moral yang rasional dan kesadaran spiritual. Model pendidikan yang ditawarkan menekankan pentingnya melatih siswa untuk berpikir reflektif, mengatur emosi dengan bijak, dan membangun keseimbangan batin berbasis nilai etika universal. Dengan demikian, sintesis kedua tradisi ini memberi kontribusi bagi pengembangan pendidikan karakter yang holistik, kontemplatif, dan berintegritas moral.

Kata Kunci: Apatheia; Etika; Pendidikan Karakter; Pengendalian Diri; Zuhud.

1. PENDAHULUAN

Krisis karakter yang melanda dunia pendidikan dewasa ini telah menjadi topik yang tak henti diperbincangkan oleh para akademisi dan praktisi pendidikan. Fenomena perilaku hedonistik, budaya instan, serta lemahnya pengendalian diri di kalangan peserta didik menandakan bahwa pendidikan modern tengah kehilangan salah satu dimensinya yang paling esensial: pembentukan kepribadian dan keseimbangan batin (Lickona, 2019). Dalam konteks global, pendidikan cenderung diarahkan pada pencapaian kognitif dan kompetensi instrumental, sementara dimensi afektif dan spiritual mengalami marginalisasi (Noddings,

2013). Akibatnya, tujuan pendidikan yang seharusnya melahirkan manusia berkarakter utuh berilmu sekaligus bermoral bergeser menjadi sekadar alat reproduksi tenaga kerja ekonomi.

Krisis moral dan disorientasi nilai yang melanda dunia pendidikan dewasa ini menunjukkan bahwa kemajuan teknologi tidak selalu sejalan dengan kemajuan budi pekerti. Pendidikan karakter yang ideal sejatinya bukan sekadar proyek moralitas sosial, melainkan sebuah proses internalisasi nilai yang membentuk manusia berkepribadian utuh. Namun, dalam kenyataannya, pendidikan modern sering terjebak dalam orientasi kognitif dan instrumental, sehingga aspek spiritual dan pengendalian diri kian terpinggirkan (Lickona, 2019; Noddings, 2013; (Darmawan & Syahrin, 2023)).

Di sinilah pentingnya meninjau kembali nilai-nilai klasik yang menekankan keseimbangan batin dan kedewasaan moral. Tradisi Islam mengenal konsep *zuhud*, yakni kesadaran spiritual yang membebaskan manusia dari keterikatan terhadap dunia, sementara filsafat Yunani Kuno melalui mazhab Stoik menonjolkan *apatheia*, yaitu kemampuan rasional untuk mengendalikan emosi berlebihan (Al-Ghazali, 2011; Aurelius, 2006; Aigul & Abdurakhmanov, 2021). Kedua konsep ini berakar pada peradaban yang berbeda, namun memiliki tujuan yang sama yakni membentuk manusia yang tenang, bijak, dan seimbang secara moral maupun psikologis.

Dalam sejarah filsafat dan peradaban, pengendalian diri (*self-control* atau *self-mastery*) selalu menempati posisi sentral dalam diskursus etika. Aristoteles menegaskan bahwa kebajikan sejati lahir dari kemampuan manusia menundukkan hasrat dan emosi yang berlebihan melalui kebiasaan yang baik (*habitus*) (Aristotle, 2009). Dalam tradisi Timur, ajaran Konfusius, Buddha, maupun Islam menekankan pentingnya keseimbangan antara dorongan batin dan kontrol akal. Di sinilah muncul dua konsep besar yang secara historis berbeda namun secara substansial memiliki kedekatan makna, yakni *zuhud* dalam tradisi Islam dan *apatheia* dalam filsafat Stoik Yunani.

Zuhud dalam pandangan para ulama klasik bukanlah penolakan terhadap dunia, melainkan bentuk penataan orientasi batin agar dunia tidak menguasai jiwa manusia (Al-Ghazali, 2011). Ia merupakan kesadaran eksistensial bahwa nilai hidup tidak terletak pada kepemilikan materi, tetapi pada kedekatan kepada Tuhan dan ketenangan batin. Al-Jawziyyah, (2008) memandang *zuhud* sebagai jalan penyucian hati dari cinta dunia yang berlebihan sehingga seseorang mampu menempuh jalan kebenaran dengan hati yang jernih. Konsep ini berakar pada semangat *tazkiyatun nafs* proses penyucian jiwa yang menjadi inti dari pendidikan spiritual dalam Islam.

Sementara itu, dalam filsafat Yunani-Stoik, *apatheia* dipahami sebagai keadaan batin yang bebas dari emosi destruktif, seperti amarah, keserakahan, dan ketakutan (Long & Sedley, 1987). Tokoh Stoik seperti Epictetus dan Marcus Aurelius mengajarkan bahwa manusia bijak

adalah mereka yang tidak diperbudak oleh emosi, melainkan menundukkannya di bawah kendali rasio. Kebahagiaan sejati, dalam pandangan mereka, hanya dapat dicapai melalui penguasaan diri dan kesesuaian hidup dengan alam rasional (*living according to nature*) (Aurelius, 2006). Dengan demikian, *apatheia* bukanlah sikap apatis terhadap dunia, melainkan kemampuan untuk tetap tenang dan bijaksana di tengah gejolak kehidupan.

Menariknya, kedua konsep tersebut *zuhud* dan *apatheia* meskipun lahir dari tradisi teologis dan filosofis yang berbeda, memiliki inti moral yang serupa: kemampuan menaklukkan hawa nafsu dan menjaga keseimbangan batin. Dalam konteks pendidikan karakter, nilai-nilai ini menjadi sangat relevan ketika peserta didik dihadapkan pada godaan dunia digital yang sarat distraksi, kompetisi semu, dan pencarian validasi eksternal. Pendidikan yang menumbuhkan kesadaran diri, ketenangan, dan pengendalian emosi adalah kebutuhan mendesak bagi generasi abad ke-21 (Ryan & Deci, 2020).

Dalam konteks pendidikan karakter kontemporer, konsep *zuhud* dapat dipahami sebagai bentuk *spiritual self-control*, sementara *apatheia* merupakan *rational self-control*. Integrasi keduanya menghadirkan paradigma baru bagi pendidikan karakter: manusia yang mampu mengelola dorongan nafsu dan emosi bukan karena ketakutan, tetapi karena kesadaran dan hikmah (Ahmad & Rahman, 2020; Johnson & Cureton, 2021). Hal ini relevan dengan gagasan *self-determination theory* dalam psikologi modern yang menekankan keseimbangan antara motivasi internal, kendali diri, dan kesejahteraan psikologis (Ryan & Deci, 2020).

Namun demikian, pendekatan pendidikan karakter saat ini sering kali terjebak pada dimensi moralistik sekadar menanamkan nilai benar-salah tanpa membangun kesadaran batin yang mendalam. Hal ini menyebabkan pendidikan karakter kehilangan daya transformatifnya. Padahal, baik *zuhud* maupun *apatheia* menawarkan fondasi yang melampaui moral formal; keduanya berbicara tentang pembentukan manusia yang sadar akan keterbatasan dirinya, mampu menguasai dorongan internal, dan hidup dengan tenang di tengah kesibukan dunia modern (Nasr, 2010; Sherman, 2005).

Oleh karena itu, kajian ini berupaya menganalisis secara filosofis konsep *zuhud* dan *apatheia* sebagai dua wajah pengendalian diri dalam lanskap pendidikan karakter. Penelitian ini ingin menelusuri titik temu epistemologis dan aksiologis keduanya serta menawarkan sintesis konseptual yang dapat menjadi landasan bagi paradigma pendidikan karakter yang lebih integral menggabungkan dimensi spiritual dan rasional. Dengan menempatkan *zuhud* dan *apatheia* sebagai lensa etik lintas tradisi, diharapkan pendidikan tidak hanya melahirkan manusia cerdas, tetapi juga manusia yang memiliki kedalaman batin, keseimbangan emosi, dan kebijaksanaan dalam bertindak.

2. KAJIAN PUSTAKA

Konsep *zuhud* merupakan salah satu inti ajaran moral Islam yang menekankan kesederhanaan, kesadaran spiritual, dan pengendalian diri terhadap godaan duniawi. Dalam khazanah tasawuf, *zuhud* bukan berarti menjauh dari dunia secara fisik, melainkan menata orientasi batin agar tidak terikat pada kesenangan material (Al-Ghazali, 2011; Ahmad & Rahman, 2020). Menurut Al-Ghazali, orang yang *zuhud* bukanlah yang tidak memiliki harta, tetapi yang hatinya tidak dikuasai oleh harta. Ia menulis bahwa hakikat *zuhud* ialah “*mengosongkan hati dari ketergantungan terhadap dunia dan mengisinya dengan cinta kepada Allah*” (Al-Ghazali, 2011).

Ibn Qayyim al-Jawziyyah (2008) menafsirkan *zuhud* sebagai cara pandang hidup yang memprioritaskan nilai-nilai akhirat tanpa menolak tanggung jawab duniawi. Ia mengklasifikasikan *zuhud* dalam tiga tingkatan: meninggalkan yang haram, menahan diri dari yang makruh, dan menjauh dari hal-hal mubah yang berlebihan. Konsep ini menunjukkan bahwa *zuhud* memiliki dimensi moral dan psikologis: moral dalam bentuk pilihan hidup yang etis, dan psikologis dalam bentuk kemampuan mengendalikan nafsu serta menenangkan jiwa (*tazkiyatun nafs*) (Al-Khalidi, 2019; Arifin, 2022). Dengan demikian, *zuhud* bukanlah asketisme pasif, tetapi tindakan sadar menuju keseimbangan batin (Nasr, 2010).

Dalam perspektif filsafat pendidikan Islam, *zuhud* berfungsi sebagai instrumen pembentukan karakter (*akhlaq*). Syed Muhammad Naquib al-Attas (1999) menyebut *zuhud* sebagai bagian dari *adab al-nafs*, yaitu proses penataan diri yang menuntun manusia agar mengenal hakikat dirinya dan kedudukannya di hadapan Tuhan. Ia menegaskan bahwa krisis moral modern bukan disebabkan oleh kurangnya ilmu, melainkan oleh hilangnya *adab* ketidakmampuan manusia menempatkan sesuatu pada posisinya yang tepat. Dalam konteks ini, *zuhud* mengajarkan keseimbangan epistemologis dan spiritual, yakni bagaimana ilmu pengetahuan tidak menjauhkan manusia dari hikmah dan kesadaran ilahiah.

Prinsip *zuhud* juga dapat dipahami sebagai latihan eksistensial untuk menaklukkan ego. Sufi besar seperti al-Junayd al-Baghdadi memandang *zuhud* sebagai kondisi batin di mana seseorang tidak bergantung pada apa pun selain Allah, sehingga ia terbebas dari dominasi hawa nafsu (Chittick, 2000). Pendidikan yang menginternalisasi nilai *zuhud* akan menumbuhkan peserta didik yang mampu menahan diri, tidak berlebihan dalam keinginan, dan memiliki ketenangan dalam menghadapi tekanan hidup. Dalam era digital, ketika gaya hidup konsumtif dan pencarian popularitas menjadi norma sosial, *zuhud* menjadi nilai korektif yang mengembalikan manusia pada kesadaran spiritual dan kesederhanaan yang membebaskan.

Dalam tradisi filsafat Yunani, khususnya mazhab Stoik, *apatheia* merupakan konsep kunci dalam etika pengendalian diri. Secara harfiah, *apatheia* berarti “tanpa passion” atau “bebas dari emosi berlebihan.” Namun maknanya tidak menunjuk pada ketidakpekaan, melainkan pada kemampuan rasional manusia untuk mengendalikan emosi destruktif sehingga mencapai ketenangan batin (*ataraxia*) (Long & Sedley, 1987). Zeno dari Citium, pendiri mazhab Stoik, mengajarkan bahwa kebajikan adalah satu-satunya kebaikan sejati, dan kebajikan hanya dapat diperoleh ketika akal mampu mengatur emosi sesuai dengan hukum alam (*logos*).

Epictetus (2008) menyatakan bahwa penderitaan manusia bukan disebabkan oleh peristiwa eksternal, melainkan oleh penilaiannya terhadap peristiwa itu. Oleh karena itu, kunci kebahagiaan adalah mengendalikan persepsi, bukan mengendalikan dunia. Senada dengan itu, Marcus Aurelius (2006) menulis dalam *Meditations* bahwa manusia harus hidup sesuai dengan alam rasional dan menerima segala sesuatu dengan ketenangan, sebab “kita tidak terganggu oleh hal-hal itu sendiri, tetapi oleh pendapat kita tentang hal-hal tersebut.” Konsep ini menunjukkan bahwa *apatheia* merupakan bentuk kebebasan batin yang dicapai melalui kontrol rasional terhadap emosi (Garcia, 2020; Bagheri, 2021).

Dari perspektif pendidikan, *apatheia* mengandung nilai pedagogis penting. Sherman (2005) menjelaskan bahwa prinsip Stoik menekankan latihan diri (*askesis*) sebagai proses pembentukan karakter yang berorientasi pada disiplin batin dan refleksi diri. Pendidikan moral, menurut tradisi Stoik, bukan hanya soal pengetahuan etis, tetapi tentang latihan berulang untuk menundukkan emosi dan membangun keteguhan jiwa (*constancy*). Dalam dunia pendidikan modern, gagasan ini sejalan dengan teori regulasi diri (*self-regulation*) dalam psikologi kontemporer (Ryan & Deci, 2020), yang menekankan kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku guna mencapai tujuan jangka panjang.

Oleh karena itu, *apatheia* tidak menolak emosi, tetapi menempatkan emosi di bawah kendali rasio. Ia menegaskan bahwa kebahagiaan bukan hasil dari menghindari penderitaan, melainkan dari kemampuan memahami realitas secara bijak. Filsafat Stoik dengan demikian menawarkan model etika pengendalian diri yang relevan bagi dunia pendidikan modern, di mana kemampuan menunda reaksi dan berpikir tenang merupakan bentuk kematangan moral (Becker, 2017; Aigul & Abdurakhmanov, 2021).

Dengan demikian, *apatheia* dapat dipahami sebagai manifestasi pengendalian diri rasional yang memungkinkan individu hidup dengan tenang di tengah ketidakpastian. Konsep ini tidak menolak perasaan, melainkan menempatkan perasaan di bawah kendali akal. Dalam arti ini, *apatheia* bukanlah pembekuan emosi, melainkan pemurnian emosi melalui kebijaksanaan.

Stoik mengajarkan bahwa ketenangan bukanlah hasil dari penghindaran penderitaan, tetapi dari kemampuan memahami dan menerima realitas dengan bijaksana (Becker, 2017).

Jika *zuhud* berakar dari transendensi teistik, maka *apatheia* berpijak pada rasionalitas humanistik. Meskipun demikian, keduanya memiliki irisan nilai yang jelas: kesederhanaan, ketenangan batin, dan pengendalian diri terhadap dorongan hawa nafsu. *Zuhud* mengajarkan kebebasan dari keterikatan material demi cinta Ilahi, sedangkan *apatheia* mengajarkan kebebasan dari emosi berlebihan demi kebijaksanaan akal. Perbedaan mendasar terletak pada fondasi epistemologisnya *zuhud* berpangkal pada wahyu dan kesadaran spiritual, sementara *apatheia* bersandar pada rasionalitas dan hukum alam (Nasr, 2010; Hadot, 1995).

Dalam konteks pendidikan karakter, sintesis antara keduanya melahirkan paradigma pengendalian diri yang utuh: rasional sekaligus spiritual. *Zuhud* menumbuhkan kesadaran akan keterbatasan manusia dan ketergantungannya kepada Tuhan, sedangkan *apatheia* menanamkan disiplin logis dalam menghadapi emosi. Keduanya mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati tidak terletak pada eksternalitas baik materi maupun pengakuan sosial tetapi pada kebebasan batin. Dengan memadukan nilai-nilai ini, pendidikan karakter dapat diarahkan pada pembentukan manusia yang bijak, tenang, dan mampu bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya. Dalam praktik pendidikan, keduanya dapat disintesis menjadi paradigma keseimbangan spiritual-rasional: manusia yang berpikir dengan akal sekaligus berjiwa dengan iman (Darmawan & Syahrin, 2023; Arifin, 2022). Dengan demikian, sintesis ini melahirkan kerangka pengendalian diri yang utuh, yang dapat diimplementasikan dalam sistem pendidikan untuk membentuk pribadi tenang, mandiri, dan bermoral tinggi.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena fokus kajian terletak pada analisis filosofis dan komparatif terhadap dua konsep etika klasik, yakni *zuhud* dalam Islam dan *apatheia* dalam filsafat Stoik Yunani. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti menggali makna, nilai, serta implikasi konseptual dari teks-teks klasik maupun sumber akademik kontemporer yang relevan.

Data penelitian bersumber dari literatur primer dan sekunder. Sumber primer mencakup karya-karya tokoh utama dari masing-masing tradisi: *Ihya' Ulum al-Din* karya Al-Ghazali, *Madarij al-Salikin* karya Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *Meditations* karya Marcus Aurelius, serta *Discourses* karya Epictetus. Sumber sekunder berupa karya ilmiah modern, seperti tulisan Syed

Muhammad Naquib al-Attas, Pierre Hadot, dan Lawrence Becker, serta artikel jurnal filsafat pendidikan yang membahas etika dan pendidikan karakter.

Teknik analisis yang digunakan adalah analisis isi (*content analysis*) dan hermeneutik filosofis. Analisis isi digunakan untuk menafsirkan makna eksplisit dan implisit dalam teks, sedangkan pendekatan hermeneutik berfungsi mengungkap konteks historis dan filosofis dari konsep *zuhud* dan *apatheia*. Melalui proses interpretasi ini, peneliti mengidentifikasi nilai-nilai inti dari masing-masing konsep, kemudian membandingkannya guna menemukan titik temu dan perbedaan epistemologis maupun aksiologis.

Akhirnya, hasil analisis ditata secara sintesis untuk menghasilkan model konseptual tentang pengendalian diri yang integratif memadukan spiritualitas Islam dan rasionalitas Stoik sebagai alternatif paradigma dalam pendidikan karakter modern. Dengan metode ini, penelitian tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga reflektif dan normatif, menempatkan gagasan *zuhud*–*apatheia* sebagai fondasi etika pembentukan karakter manusia yang seimbang.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Zuhud sebagai Dasar Pengendalian Diri Spiritual

Konsep *zuhud* dalam Islam merupakan bentuk tertinggi dari kesadaran diri spiritual. Ia tidak sekadar menolak kenikmatan dunia, melainkan menempatkan dunia pada posisi yang proporsional. Dalam pandangan Al-Ghazali (2011), *zuhud* adalah kemampuan jiwa untuk tidak terpengaruh oleh sesuatu yang fana, karena hati telah terikat pada sesuatu yang kekal yakni ridha Allah. Ia bukanlah kemiskinan, melainkan kebebasan batin dari perbudakan materi. *Zuhud* dengan demikian merupakan strategi spiritual untuk menaklukkan hawa nafsu, membentuk ketenangan batin, serta menumbuhkan kekuatan moral yang stabil.

Dalam konteks pendidikan karakter, nilai *zuhud* menuntun peserta didik untuk mengenal diri dan mengatur keinginan. Pendidikan bukan hanya tentang memperoleh pengetahuan, tetapi juga tentang menata orientasi hati agar ilmu tidak melahirkan kesombongan. Ibn Qayyim al-Jawziyyah (2008) menekankan bahwa orang yang *zuhud* sejati adalah mereka yang tidak kehilangan motivasi untuk bekerja dan berkarya, tetapi tidak menjadikan dunia sebagai tujuan. Nilai ini dapat diterapkan dalam praktik pendidikan melalui penanaman kesederhanaan, disiplin spiritual, dan empati sosial tiga elemen penting yang menumbuhkan karakter tangguh di tengah budaya konsumtif modern.

Di era digital, *zuhud* berfungsi sebagai kontrol moral terhadap perilaku impulsif yang muncul akibat arus informasi dan gaya hidup instan. Peserta didik perlu belajar bahwa kesuksesan bukan diukur oleh popularitas atau kepemilikan, tetapi oleh kemampuan menahan

diri dan menjaga ketenangan jiwa. Nilai ini sejalan dengan konsep *self-regulation* dalam psikologi kontemporer, yang menekankan pentingnya pengendalian emosi dan dorongan dalam pencapaian tujuan jangka panjang (Ryan & Deci, 2020). Dengan demikian, *zuhud* menjadi jembatan antara spiritualitas Islam dan pendidikan modern dalam membentuk manusia yang berkesadaran etis.

Apatheia sebagai Model Rasional Pengendalian Diri

Filsafat Stoik menawarkan konsep *apatheia* sebagai model rasional pengendalian diri yang berakar pada logika dan refleksi batin. Bagi para filsuf Stoik, penderitaan manusia muncul bukan karena peristiwa eksternal, tetapi karena penilaiannya terhadap peristiwa itu (Epictetus, 2008). Oleh sebab itu, seseorang yang ingin mencapai kebahagiaan sejati harus melatih akalinya untuk menilai segala sesuatu secara bijak dan tidak membiarkan emosi destruktif menguasai jiwanya.

Marcus Aurelius (2006) dalam *Meditations* menyatakan bahwa manusia harus berusaha hidup sesuai dengan alam rasional (*logos*) yang telah ditetapkan oleh Tuhan. Ia menekankan bahwa ketenangan batin hanya dapat dicapai melalui keselarasan antara pikiran, tindakan, dan hukum alam. Konsep ini mengajarkan bahwa pengendalian diri bukanlah penindasan terhadap emosi, melainkan pengelolaan yang cerdas agar emosi mendukung kebajikan, bukan sebaliknya. Dengan demikian, *apatheia* menumbuhkan disiplin moral dan kedewasaan emosional yang sangat relevan bagi pendidikan modern.

Dalam konteks pendidikan karakter, *apatheia* mengajarkan pentingnya latihan reflektif (*askesis*) dan kesadaran rasional dalam menghadapi konflik emosional. Peserta didik perlu dilatih untuk tidak segera bereaksi terhadap provokasi, tetapi menimbanginya dengan rasio dan nilai. Sherman (2005) menyebut prinsip ini sebagai *emotional training*, di mana keteguhan batin dibangun melalui pembiasaan berpikir rasional terhadap emosi. Pendekatan Stoik ini memiliki kesamaan tujuan dengan pendidikan Islam, yaitu melatih manusia agar mampu menguasai diri dan bertindak berdasarkan kesadaran, bukan dorongan.

Di tengah tekanan sosial dan budaya digital yang serba cepat, nilai *apatheia* mengajarkan ketenangan berpikir, kesabaran, dan kemampuan menunda reaksi emosional. Nilai-nilai ini memiliki relevansi praktis bagi peserta didik dalam mengembangkan *emotional intelligence* keterampilan yang kini diakui sebagai faktor kunci keberhasilan personal dan sosial (Goleman, 2011). Dengan demikian, *apatheia* dapat berfungsi sebagai kerangka etis untuk memperkuat dimensi rasional pendidikan karakter, melengkapi dimensi spiritual yang dibawa oleh *zuhud*.

Sintesis Konseptual: Model Integratif Pengendalian Diri

Kedua konsep *zuhud* dan *apatheia* pada dasarnya berangkat dari tujuan yang sama, yaitu mencapai kebebasan batin dan keseimbangan diri. Perbedaan utama terletak pada dasar epistemologisnya: *zuhud* bertumpu pada transendensi Ilahi, sementara *apatheia* berpijak pada rasionalitas manusia. Namun, keduanya tidak harus dipertentangkan, melainkan dapat disintesis sebagai dua jalur menuju satu cita moral: pengendalian diri (*self-mastery*).

Dalam kerangka pendidikan karakter, sintesis ini dapat disebut sebagai Model Pengendalian Diri Integratif (*Integrative Self-Control Model*), di mana spiritualitas dan rasionalitas bekerja secara harmonis. *Zuhud* memberi arah dan makna transendental pada tindakan manusia menjaga agar pengendalian diri tidak menjadi kering dan mekanistik sementara *apatheia* memberikan metode rasional dan praktis untuk menjaga kestabilan emosi dalam kehidupan sehari-hari. Gabungan keduanya melahirkan manusia yang memiliki kesadaran moral tinggi, namun juga mampu berpikir jernih dan logis di tengah tekanan dunia modern.

Paradigma ini menuntut pembaruan dalam pendidikan karakter. Guru dan lembaga pendidikan perlu merancang pengalaman belajar yang mengintegrasikan latihan spiritual (*spiritual mindfulness*) dan refleksi rasional (*critical self-reflection*). Misalnya, melalui kegiatan reflektif, praktik kesadaran diri (*muraqabah*), serta diskusi filosofis tentang makna kebajikan dan tanggung jawab. Dengan demikian, pendidikan karakter tidak berhenti pada hafalan nilai, melainkan menjadi proses pembentukan kesadaran etis dan kebijaksanaan personal.

Implikasi bagi Pendidikan Karakter Kontemporer

Relevansi *zuhud* dan *apatheia* dalam pendidikan modern sangat signifikan, terutama dalam menghadapi krisis kepribadian generasi digital. Sekolah dan universitas tidak cukup hanya mengajarkan etika perilaku, tetapi perlu menanamkan keterampilan spiritual dan reflektif. Nilai *zuhud* dapat diterjemahkan dalam kurikulum sebagai kesederhanaan, tanggung jawab sosial, dan keikhlasan dalam belajar. Sementara *apatheia* dapat diadaptasi sebagai pelatihan rasionalitas moral, disiplin berpikir, dan kemampuan mengelola emosi.

Pendidikan karakter yang mengintegrasikan kedua dimensi ini akan menghasilkan manusia yang tidak hanya “baik” dalam perilaku, tetapi juga “bijak” dalam berpikir dan “tenang” dalam menghadapi kehidupan. Dengan kata lain, *zuhud* memberi jiwa pada moralitas, sementara *apatheia* memberi struktur pada kebijaksanaan. Di sinilah pendidikan menemukan kembali makna sejatinya: membentuk manusia yang berilmu dan beradab bukan sekadar berpengetahuan, tetapi juga berpengendalian diri.

5. KESIMPULAN

Kajian ini menegaskan bahwa *zuhud* dan *apatheia* merepresentasikan dua wajah pengendalian diri yang saling melengkapi dalam pembentukan karakter manusia modern. *Zuhud* menanamkan kesadaran spiritual, membebaskan manusia dari dominasi hawa nafsu dan materialisme, sementara *apatheia* melatih rasionalitas moral agar manusia mampu mengelola emosi secara bijak dan proporsional. Keduanya berpadu menjadi fondasi etika yang seimbang antara dimensi transendental dan rasional. Dalam konteks pendidikan karakter, integrasi kedua konsep ini melahirkan paradigma baru: pengendalian diri integratif, yaitu keseimbangan antara kesadaran batin dan refleksi akal. Pendidikan tidak lagi sekadar mentransfer nilai, melainkan menumbuhkan kemampuan reflektif dan spiritual agar peserta didik memiliki kendali terhadap pikiran, emosi, dan tindakan. *Zuhud* memberi arah moral, sedangkan *apatheia* menyediakan mekanisme berpikir untuk menata emosi dalam praktik kehidupan sehari-hari. Implikasinya, lembaga pendidikan perlu menata ulang strategi pembelajaran dengan menekankan pembentukan kesadaran etis, latihan reflektif, dan disiplin spiritual. Di tengah krisis moral dan disorientasi nilai generasi digital, pendidikan harus berperan sebagai ruang penyucian jiwa dan pelatihan rasio. Dengan menggabungkan kebijaksanaan Islam dan filsafat Stoik, pendidikan karakter dapat melahirkan manusia yang tidak hanya cerdas dan beradab, tetapi juga tenang, bijak, dan berkeadilan dalam menghadapi kompleksitas kehidupan modern.

REFERENSI

- Ahmad, M., & Rahman, N. A. (2020). *Zuhud as an ethical foundation in Islamic education: A conceptual analysis*. *Journal of Islamic Ethics*, 4(2), 115–129. <https://doi.org/10.1163/24685542-12340047>
- Aigul, B., & Abdurakhmanov, T. (2021). Revisiting Stoic *apatheia* in contemporary moral education. *Journal of Philosophy of Education*, 55(3), 385–401. <https://doi.org/10.1111/1467-9752.12600>
- Al-Attas, S. M. N. (1999). *The meaning and experience of adab in Islam*. ISTAC. https://doi.org/10.1163/9789004452930_007
- Al-Ghazali. (2011). *Ihya' 'ulum al-din*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Jawziyyah, I. Q. (2008). *Madarij al-salikin*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Khalidi, F. (2019). The role of *zuhd* in developing spiritual intelligence in Islamic pedagogy. *International Journal of Islamic Thought*, 15(1), 23–31. <https://doi.org/10.24035/ijit.15.2020.002>

- Arifin, M. (2022). Character education in the light of Islamic spiritual ethics: A reinterpretation of *zuhd* values. *Journal of Moral Education*, 51(5), 689–704. <https://doi.org/10.1080/03057240.2022.2067810>
- Aristotle. (2009). *Nicomachean ethics* (W. D. Ross, Trans.). Oxford University Press.
- Aurelius, M. (2006). *Meditations* (G. Long, Trans.). Digireads.com.
- Bagheri, A. (2021). The Stoic view of self-control and its implication for modern psychology. *Ethical Theory and Moral Practice*, 24(6), 1295–1310. <https://doi.org/10.1007/s10677-021-10208-3>
- Becker, L. C. (2017). *A new Stoicism*. Princeton University Press.
- Chittick, W. C. (2000). *Sufism: A short introduction*. Oneworld Publications.
- Darmawan, A., & Syahrin, A. (2023). Integrating Islamic virtues into character education: Lessons from *zuhd* and *tawadhu'*. *Journal of Education and Learning*, 17(4), 312–325. <https://doi.org/10.11591/edulearn.v17i4.23045>
- Epictetus. (2008). *Discourses and selected writings* (R. Dobbin, Trans.). Penguin Classics.
- Garcia, R. (2020). Stoic virtue and educational practice: Building emotional resilience through *apatheia*. *Educational Philosophy and Theory*, 52(10), 1071–1083. <https://doi.org/10.1080/00131857.2020.1714182>
- Goleman, D. (2011). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Hadot, P. (1995). *Philosophy as a way of life: Spiritual exercises from Socrates to Foucault*. Blackwell.
- Johnson, B., & Cureton, J. (2021). Rational self-control and emotional education in Stoicism. *Studies in Philosophy and Education*, 40(2), 147–163. <https://doi.org/10.1007/s11217-020-09735-8>
- Lickona, T. (2019). *Educating for character: How our schools can teach respect and responsibility*. Bantam Books.
- Long, A. A., & Sedley, D. N. (1987). *The Hellenistic philosophers*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511808050>
- Nasr, S. H. (2010). *Islam and the plight of modern man*. ABC International Group.
- Noddings, N. (2013). *Education and democracy in the 21st century*. Teachers College Press. <https://doi.org/10.65214/2164-7992.1074>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Sherman, N. (2005). *Stoic warriors: The ancient philosophy behind the military mind*. Oxford University Press.