

**PENDERITAAN EKSISTENSIAL DALAM BUKU *CAN'T
HURT ME* KARYA DAVID GOGGINS PERSPEKTIF TEORI
KASB ABU HASAN AL ASY'ARI**

Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian

Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Program

Studi Aqidah dan Filsafat Islam



Penyusun:

MUHAMMAD RANGGA

NIM. 07010122009

PROGRAM STUDI AQIDAH DAN FILSAFAT ISLAM

FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Muhammad Rangga

NIM : 07010122009

Program Studi : Aqidah dan Filsafat Islam

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 21 Desember 2025

Saya yang menyatakan,



Muhammad Rangga

07010122009

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang ditulis oleh:

Nama : Muhammad Rangga

NIM : 07040122091

Judul : Penderitaan eksistensial dalam buku *can't hurt me* karya david goggins perspektif teori *kasb* abu hasan al asy'ari

telah diberikan bimbingan, arahan, dan koreksi sehingga dinyatakan layak, serta disetujui untuk diajukan kepada Fakultas guna diujikan pada sidang munaqasah.

Surabaya, 16 Desember 2025



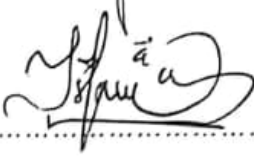
Dr. Lockisno Choiril Warsito, M.Ag

NIP. 197704152006041002

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul “Penderitaan Eksistensial Dalam Buku *Can't Hurt Me* Karya David Goggins Perspektif Teori *Kasb* Abu Hasan Ali Nadwi” yang ditulis oleh Muhammad Rangga ini telah diuji didepan Tim Penguji pada tanggal 23 Desember 2025.

Tim Penguji:

1. Dr. Loekisno Choiril Warsito, M. Ag. : 
2. Dr. Muhammad Helmi Umam, M. Hum. : 
3. Wildah Nurul Islami M. Th. I. : 
4. Muhammad Nikmal Anas Alhadi, M.A. : 

Surabaya, 23 Desember 2025
Prof. Abdul Kadir Rivadi, Ph.D

NIP. 197008132005011003

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Rangga
NIM : 07010122009
Fakultas/Jurusan : Usuluddin / Akidah Filsafat Islam
E-mail address : ranggagamer4699@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

PENDERITAAN EKSISTENSIAL DALAM BUKU *CAN'T HURT ME* KARYA DAVID GOGGINS

PERSPEKTIF TEORI *KASB* ABU HASAN AL ASY'ARI

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 23 Desember 2025

Penulis

(Muhammad Rangga)

ABSTRAK

Judul : Penderitaan Eksistensial dalam Buku *Can't Hurt Me* Karya David Goggins Perspektif Teori *Kasb* Abu Hasan Al Asy'ari

Nama Mahasiswa : Muhammad Rangga

NIM : 07010122009

Pembimbing : Dr. Loekisno Choiril Warsito, M.Ag

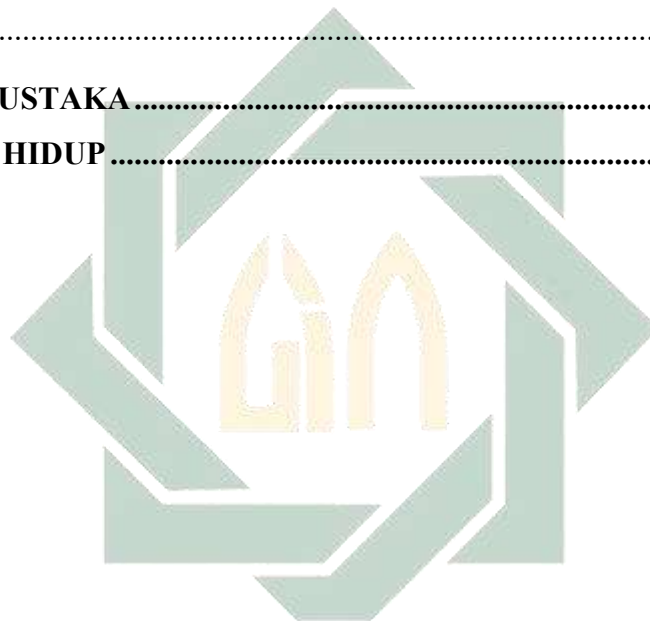
Skripsi ini mengkaji penderitaan eksistensial dalam buku *Can't Hurt Me* karya David Goggins dengan menggunakan perspektif teori *kasb* Abu Hasan al-Asy'ari. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana penderitaan dimaknai sebagai proses pembentukan diri dalam narasi motivasional modern, serta bagaimana konsep tersebut dapat dipahami dalam kerangka teologi Islam. Permasalahan yang dibahas meliputi: pertama, bagaimana penderitaan eksistensial direpresentasikan dalam gagasan *Armored Mind*; kedua, bagaimana penderitaan tersebut dibaca melalui teori *kasb* Asy'ariyah yang menekankan relasi antara kehendak Tuhan dan tanggung jawab moral manusia. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan kajian pustaka. Data diperoleh melalui studi teks terhadap buku *Can't Hurt Me* sebagai sumber primer, serta literatur teologi Asy'ariyah dan kajian filsafat penderitaan sebagai sumber sekunder. Analisis dilakukan dengan pendekatan filosofis-teologis untuk menafsirkan makna penderitaan eksistensial dalam relasinya dengan ikhtiar manusia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penderitaan dalam pemikiran David Goggins tidak diposisikan sebagai kondisi pasif, melainkan sebagai sarana pembentukan ketangguhan mental, disiplin diri, dan kesadaran eksistensial. Konsep *Armored Mind* menegaskan bahwa penderitaan dapat menjadi ruang pembelajaran aktif yang mendorong manusia menghadapi keterbatasan dirinya secara sadar. Dalam perspektif teori *kasb*, penderitaan dipahami sebagai ruang tanggung jawab moral, di mana manusia tetap dituntut berusaha dan menentukan sikap atas realitas yang menimpanya. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa penderitaan eksistensial dapat dipahami sebagai proses pembentukan diri yang mempertemukan usaha manusia dan ketentuan Ilahi secara seimbang dan bermakna secara etis dan teologis Islam kontemporer.

Kata Kunci: Penderitaan Eksistensial, David Goggins, *Can't Hurt Me*, teori *kasb*, Asy'ariyah

DAFTAR ISI

ABSTRAK	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Penelitian Terdahulu	4
F. Metode Penelitian.....	20
G. Sistematika Pembahasan	27
BAB II GENRE KARYA TULIS, EKSISTENSI MANUSIA DAN TEORI	
<i>KASB</i> AL ASY'ARY	29
A. Genre Karya Tulis: Memoar, Memoar Motivasional, dan Otobiografi	29
B. Penderitaan Eksistensial Manusia	31
C. Teori <i>Kasb</i> dalam Teologi Asy'ariyah.....	35
BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN.....	39
A. Biografi Singkat David Goggins.....	39
B. Outline Buku Can't Hurt Me.....	41

C. <i>Armored Mind</i> Sebagai Strategi Menghadapi Penderitaan dalam buku <i>can't hurt me</i>	46
BAB IV ANALISIS	54
A. Penderitaan Eksistensial dalam Gaya David Goggins	54
B. Penderitaan dalam Perspektif <i>Kasb</i> Asy'ariyah.....	55
BAB V PENUTUP.....	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	62
RIWAYAT HIDUP	66



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- A. Gami, Amal. "Self-Motivation in Language and Thought: A Case Study of David Goggins' Memoir Can't Hurt Me (2018)." no. 5 (July 2025): 54–91. <https://doi.org/10.21608/jssa.2025.378314.1727>.
- Agu, Emmanuel Tochukwu. "General Overview: Critical Exposition and Analysis of Soren Kierkegaard's Freedom and Choice." *ScienceOpen Preprints*, ahead of print, ScienceOpen, October 23, 2024. <https://doi.org/10.14293/PR2199.001206.v1>.
- Al-Rasyid, Hamzah Harun. "Al-Asy'ariyyah Theory of Al-Kasb and Its Urgency in Work Productivity Improvement." Atlantis Press, April 27, 2022, 510–16. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220408.070>.
- Al-Rasyid, Hamzah Harun. "Al-Asy'ariyyah Theory of Al-Kasb and Its Urgency in Work Productivity Improvement." Paper presented at 9th Asbam International Conference (Archeology, History, & Culture In The Nature of Malay) (ASBAM 2021), Makassar, Indonesia. 2022. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220408.070>.
- Arredondo, Arantxa Y., and Beatriz Caparrós. "Positive Facets of Suffering, Meaningful Moments, and Meaning Fulfilment: A Qualitative Approach to Positive Existential Issues in Trauma-Exposed University Students." *Psychological Studies* 68, no. 1 (March 2023): 13–23. <https://doi.org/10.1007/s12646-022-00698-z>.
- Arredondo, Arantxa Y., and Beatriz Caparros. "Positive Facets of Suffering, Meaningful Moments, and Meaning Fulfilment: A Qualitative Approach to Positive Existential Issues in Trauma-Exposed University Students." *Psychological Studies* 68, no. 1 (March 2023): 13–23. <https://doi.org/10.1007/s12646-022-00698-z>.
- de Bres, Helena. *Artful Truths: The Philosophy of Memoir*: Oxford University Press, 2021. Accessed November 5, 2025. <https://reader.1lib.sk/read/ebelb1bf2dac1a2e006d78f0fb5d39888afbb1b93e2c5addd277822967844461/18798893/811661/artful-truths-the-philosophy-of-memoir>.
- Ashari, Muh Subhan. "Teologi Islam Persepektif Harun Nasution." *AN NUR: Jurnal Studi Islam* 12, no. 1 (September 2020): 73–96. <https://doi.org/10.37252/an-nur.v12i1.82>.
- Binder, Per-Einar. "Suffering a Healthy Life—On the Existential Dimension of Health." *Frontiers in Psychology* 13 (January 2022). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.803792>.

Bruce, Anne, Rita Schreiber, Olga Petrovskaya, and Patricia Boston. "Longing for Ground in a Ground(Less) World: A Qualitative Inquiry of Existential Suffering." *BMC Nursing* 10, no. 1 (January 2011): 2.
<https://doi.org/10.1186/1472-6955-10-2>.

Goggins, David. *Can't Hurt Me: Master Your Mind and Defy the Odds*. New York: Lioncrest Publishing, 2018.

Gaukroger, Stephen. *Civilization and the Culture of Science: Science and the Shaping of Modernity, 1795–1935*. Oxford, UK: Oxford University Press, 2020, 544 Pp., ISBN: 978-0-19-884907-0, \$50.00. n.d.
<https://doi.org/10.1111/ejop.12639>.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2019. Accessed January 8, 2026. https://digilib.stekom.ac.id/assets/dokumen/ebook/feb_35efe6a47227d6031a75569c2f3f39d44fe2db43_1652079047.pdf.

Drogosz, Anna. "A Cognitive Semantics Analysis of David Goggins' Idea of 'Transforming' Mindset." *Prace Językoznawcze* 25, no. 2 (2023): 81–96.

Smith, Sidonie, and Julia Watson. *Reading Autobiography: A Guide for Interpreting Life Narratives*. 2nd ed. Minneapolis: University of Minnesota Press, 2010.

Gater, Ibtissem, and Karim Mendaci. *Master's Degree in English Option: Literature and Interdisciplinary Approaches Title*. n.d.

Goggins, David. *Can't Hurt Me: Master Your Mind and Defy the Odds*. Erscheinungsort nicht ermittelbar: Lioncrest publishing, 2018.

Hertijung, Wisnu Sri, Taufik Taufik, Eny Purwandari, and Usmi Karyani. "Tren Penelitian Kesehatan Mental Mahasiswa: Analisis Bibliometrik." *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 5, no. 2 (May 2024): 195–209.
<https://doi.org/10.24014/pib.v5i2.26732>.

"If You're Ambitious and in Your 20s or 30s, Please Watch This. | David Goggins - YouTube." Accessed December 3, 2025.
<https://www.youtube.com/watch?v=78I9dTB9vqM>.

Hasbi, Muhammad. *Ilmu Kalam*. Yogyakarta: TrustMedia Publishing, 2015.

Jamaluddin, and Shabri Shaleh Anwar. *ILMU KALAM Khazanah Intelektual Pemikiran Dalam Islam*. Tembilahan: Indragiri Dot Com, 2020.
<https://repository.uin-suska.ac.id/27104/>.

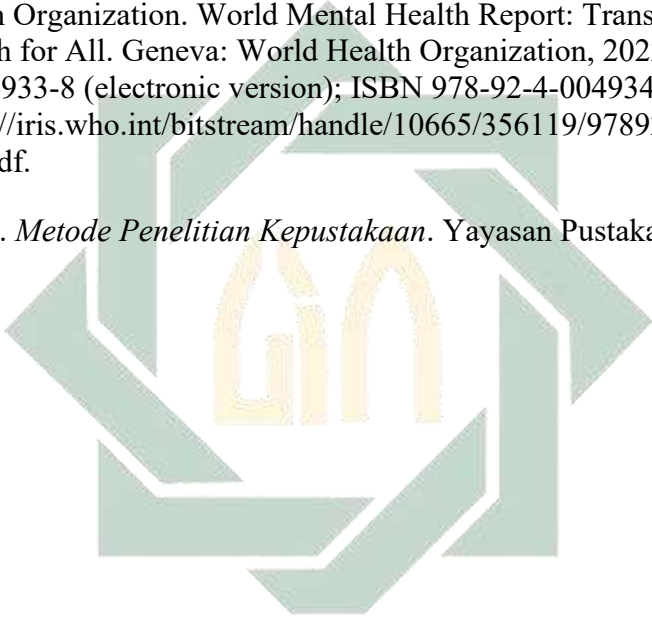
- Kriz, Tiffany D., Avraham N. Kluger, and Christopher J. Lyddy. "Feeling Heard: Experiences of Listening (or Not) at Work." *Frontiers in Psychology* 12 (July 2021). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.659087>.
- Kamalieva, Irina R. "Suffering as Attribute of Creativity in the Context of Holistic Human Existence: Ontological and Anthropological Aspect." Manuscript 13, no. 11 (2020): 175–178. <https://doi.org/10.30853/mns200509>.
- Miles, Matthew B., A. Michael Huberman, and Johnny Saldana. *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. SAGE Publications, 2013.
- Nasution, Abdul Fattah. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Harfa Creative, 2023. <http://repository.uinsu.ac.id/19091/>.
- Niezgoda, Tomasz. "Revelation and Philosophy in the Thought of Eric Voegelin." *Open Theology* 8, no. 1 (January 2022): 153–72. <https://doi.org/10.1515/opth-2022-0199>.
- Peltomäki, Isto Johannes. "Meaningfulness, Death, and Suffering: Philosophy of Meaning in Life in the Light of Finitude." *Human Arenas*, ahead of print, November 18, 2023. <https://doi.org/10.1007/s42087-023-00376-0>.
- PowerfulJRE, dir. *Joe Rogan Experience #1080 - David Goggins*. 2018. <https://www.youtube.com/watch?v=5tSTk1083VY>.
- Prof. Dr. H. Abdul Rozak, M. Ag.; Prof. Dr. H. Rosihon Anwar, M. Ag., Prof. Dr. H. Abdul Rozak, M. Ag.; Prof. Dr. H. Rosihon Anwar, M. Ag. *ILMU KALAM*. Bandung: CV PUSTAKA SETIA, n.d.
- Soleh, Anjas Rusdiyanto, Atiqah Sabardila, and Markhamah Markhamah. "Interaksi Referen Dan Konteks Dalam Antologi Memoar Guru Welas Asih." *Diglosia: Jurnal Kajian Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya* 6, no. 3 (July 2023): 841–58. <https://doi.org/10.30872/diglosia.v6i3.741>.
- Suarning. "The Concept of Al-Kasb Theory in Islamic Theology: A Critical Analysis from Quranic Perspective." *International Journal of Cultural and Religious Studies* 3, no. 1 (May 2023): 32–36. <https://doi.org/10.32996/ijcrs.2023.3.1.4>.
- Sulaeman, Yogi, Zinul Almisri, and Kerwanto. "TEOLOGI ASY'ARIYAH: SEJARAH DAN PEMIKIRANNYA." *El-Adabi: Jurnal Studi Islam* 2, no. 1 (March 2023): 25–44. <https://doi.org/10.59166/el-adabi.v2i1.24>.
- Supriadin, Supriadin. "Al-Asy'ariyah (Sejarah, Abu Al-Hasan Al-Asy'ari dan Doktrin-Doktrin Teologinya)." *Sulesana: Jurnal Wawasan Keislaman* 9, no. 2 (September 2014): 61–80. <https://doi.org/10.24252/v9i2.1301>.

Al-Ashari, Abu al-Hasan. Al-Ibanah An Usul al-Diyanah. Translated by Fauqiah Husaein Mahmud. Terjemahkitab. n.d. Accessed September 24, 2025. <https://terjemahkitab.com/download/al-ibanah-an-usul-al-diyana-al-imam-al-ashari-in-indonesian-pdf/>.

Turut, Yonesmus Rikardus, and F. X. E. Armada Riyanto. "Penderitaan sebagai Pengalaman Eksistensial dalam Konsep Manusia Partisipan Menurut Gabriel Marcel: Suffering as an Existential Experience in the Concept of Participatory Humanity According to Gabriel Marcel." *Jurnal Filsafat Indonesia* 8, no. 2 (June 2025): 384–93. <https://doi.org/10.23887/jfi.v8i2.87589>.

World Health Organization. World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. Geneva: World Health Organization, 2022. ISBN 978-92-4-004933-8 (electronic version); ISBN 978-92-4-004934-5 (print version). <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf>.

Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2008.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A