



Epikureanisme dan Stoikisme: Etika Helenistik untuk Seni Hidup Modern

Michael Carlos Kodoati^{a, 1}

^a Magister Filsafat STF Driyarkara

¹ michael.carlosk@driyarkara.ac.id

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted: 14 November 2022

Revised: 6 January 2023

Accepted: 11 January 2023

Keywords:

Art of Living;
Epictetus;
Epicureanism;
Hellenistic Ethics;
Indifferently; Stoicism

Kata-kata Kunci:

Epiktetus;
Epikureanisme; Etika
Helenistik; *Indifferent*;
Seni Hidup; Stoikisme

DOI:

<https://doi.org/10.53396/media.v4i1.140>

ABSTRACT:

This writing aims to observe the inheritance of Hellenistic Ethics for Modern Ethics. Through literature research, Epicureanism and Stoicism, two major contradicted Hellenistic movements, are used to look for how modern people get happiness. Epicureanism and Stoicism are both in tension to answer the question about what people find in themselves. Aristotle answered this finding with the idea of *eudaimonia*. Therefore, ethics for pursuing happiness in modern life might be seen as the art of living, as Hellenistic wisdom lived out differently, either Epicureanism or Stoicism. Both are contradictory, yet offer the value of how life must be carried out such as making a craft, in the sense of *tekne* or "craft with knowledge."

ABSTRAK:

Tulisan ini disusun untuk melihat warisan Etika Helenistik bagi Etika Modern. Melalui penelitian pustaka, Epikureanisme dan Stoikisme sebagai dua aliran besar Helenistik yang saling bertentangan dipakai untuk menemukan cara bagi manusia modern untuk memperoleh kebahagiaan. Epikureanisme dan Stoikisme bertentangan satu sama lain dalam menjawab pertanyaan soal apa yang manusia cari demi dirinya sendiri. Aristoteles menjawab pencarian itu tidak lain adalah kebahagiaan (*eudaimonia*). Etika untuk mencapai hidup bahagia dalam dunia modern pada akhirnya perlu dilihat sebagai seni kehidupan sebagaimana pada kearifan Helenistik yang dihayati secara berbeda baik oleh Epikureanisme maupun Stoikisme. Keduanya bertentangan satu sama lain, namun sama-sama menawarkan bagaimana hidup perlu dijalani seperti membuat kerajinan, dalam arti *tekne* atau *craft with knowledge*.

Copyright © 2023, Author



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Pendahuluan

Epikureanisme adalah penarikan diri dari hidup ramai, atau hidup dalam kesembunyian.¹ Kebahagiaan diperoleh dengan membatasi diri dan menikmati kesenangan sedikit saja.² Menurut Stoikisme, manusia yang bahagia adalah manusia yang seluruhnya

¹ Franz Magnis-Suseno, *13 Tokoh Etika: Sejak Zaman Yunani sampai Abad ke-19* (Yogyakarta: Kanisius, 1997), 48.

² Franz Magnis-Suseno, *13 Model Pendekatan Etika* (Yogyakarta: Kanisius, 1998), 55.

menyesuaikan diri dengan hukum alam, kebebasan, bebas dari apa apapun yang ada di luarnya, dalam derita dan siksa sekalipun seorang stoik tetap bebas.³

Topik Epikureanisme dan Stoikisme ini menarik bagi penulis. Sejak mempelajarinya dalam kuliah-kuliah Sejarah Filsafat Yunani, penulis tertarik untuk mendalami lebih mengenai hubungan, pertentangan dan perbedaan antara dua aliran besar ini. Padahal, dalam pemahaman dasar penulis, dua aliran ini mengajarkan cara untuk memperoleh kebahagiaan. Pada tahun 2019, Setyo Wibowo meluncurkan bukunya *Ataraxia: Bahagia menurut Stoikisme*.⁴ Buku itu bicara tentang “hanya soal Stoa”, kalau pun menyebut Epikuros, penulis hitung hanya ada 2 kata soal itu pada bagian kronologi filsuf-filsuf. Berbeda dengan itu, kuliah Filsafat Praktis pada semester 1 program Magister Filsafat, salah satunya membahas mengenai Eudemonisme II: Epikuros dan Stoa. Franz Magnis-Suseno dalam *13 Tokoh Etika* (1997) membahas Epikuros dan Stoa ini dalam dua bab berbeda, tetapi berurutan. Bahasan Epikuros disebut etika sebagai seni hidup, sedangkan bahasan soal Stoa disebut sebagai ketenangan orang bijaksana.⁵ Dalam *13 Model Pendekatan Etika* (1998) Franz Magnis-Suseno memperjelas bahwa dua bahasan ini tetap dua bahasan berbeda dan tetap berurutan: Epikuros; kebahagiaan dalam kehidupan yang tahu diri, dan, Seneca; cita-cita Stoa tentang orang bijak.⁶ Penulis menemukan Bab 2 dari buku yang ditulis A. A. Long, *From Epicurus to Epictetus* (2006). Judul bab 2 itu: *Hellenistic Ethics as the Art of Life*, artinya, Etika Helenistik sebagai Seni Hidup. Dalam tulisannya itu, Long membahas Epikureanisme dan Stoikisme dalam satu bab yang sama. Long berfokus pada gagasan filsafat sebagai seni kehidupan, mempelajari dasar-dasar dan implikasi gagasan ini, dengan maksud untuk menanyakan apakah beberapa versinya masih dapat bermanfaat bagi etika. Ia menelusuri embrio gagasan ini kepada Sokrates dan kaum Sofis, dan melihat perkembangan penuh dan eksplisit yang dimulai oleh para pendiri Stoikisme pada abad ke-3 SM. Long melihat bahwa ide ini juga tersirat dalam Epikureanisme; dan menjadi tersebar luas di zaman kuno kemudian ketika diperebutkan oleh para Skeptis. Diskusi ini menurut Long, melibatkan kaum Epikuros dan juga Stoa, karena kedua aliran tersebut, terlepas dari perbedaan dan persaingan mereka yang jelas, memiliki banyak kesamaan dalam asumsi dasar mereka dan dalam apa yang mereka janjikan kepada penganutnya. Kesamaan itu memberikan pemahaman tentang daya tarik kuno dari kedua sistem, sementara perbedaan mereka menunjukkan bahwa seni kehidupan diambil untuk melibatkan orientasi diri yang sepenuhnya konsisten, dimediasi oleh pilihan sistem seseorang.

Penulis tidak sedang membandingkan sistematika antara A. Setyo Wibowo, Franz Magnis-Suseno dan A. A. Long. A. Setyo Wibowo terlihat memang secara khusus hanya ingin membahas Stoa, tetapi dalam pertimbangan penulis, agar tidak bingung, sebenarnya membahas cara-cara meraih kebahagiaan ini dilakukan dalam satu sistematika, sebagaimana yang dilakukan A. A. Long dan Franz Magnis-Suseno. Dalam pandangan penulis, pada dasarnya Epikureanisme dan Stoikisme sebenarnya adalah dua dari seluruh filsafat Yunani yang bermaksud menjawab pertanyaan: apa yang kita cari demi dirinya

³ Magnis-Suseno, *13 Model Pendekatan Etika*, 63.

⁴ A. Setyo Wibowo, *Ataraxia: Bahagia menurut Stoikisme* (Yogyakarta: Kanisius, 2019).

⁵ Magnis-Suseno, *13 Tokoh Etika*, 7.

⁶ Magnis-Suseno, *13 Model Pendekatan Etika*, 9.

sendiri? Pertanyaan yang kemudian dijawab oleh Aristoteles sebagai kebahagiaan (*eudaimonia*) yang adalah tujuan terakhir manusia.⁷

Penulis tidak akan condong hanya membahas secara khusus Stoa sebagai seni hidup. Selain ingin mencoba melihat kebutuhan Etika Modern terhadap Etika Helenistik, dalam makalah ini penulis ingin mencoba menempatkan Stoa dan Epikureanisme secara bersandingan sebagai Etika Helenistik yang saling bertentangan, bermusuhan dan berbeda tetapi akan digunakan sebagai bahasan tentang bagaimana manusia modern mencari kebahagiaannya. Dengan menggunakan metode penelitian pustaka, makalah ini ingin mencoba menemukan dalam tulisan A. A. Long, bagaimana kedua-duanya, baik Epikureanisme maupun Stoikisme meski bertentangan prinsip namun melengkapi satu sama lain sebagai cara mengelola kebahagiaan hidup di dunia modern.

Mengenal Epikureanisme dan Stoikisme

Pertanyaan dasar etika dalam seluruh filsafat Yunani adalah (i) apa kebaikan tertinggi dan (ii) bagaimana mencapainya. Jawabannya akan merujuk pada bagaimana manusia memperoleh kebahagiaan dalam hidup. Menariknya, Epikureanisme dan Stoikisme berada dalam tegangan yang saling bermusuhan dalam mengusung konsep kebahagiaan hidup manusia dan bagaimana manusia harus mencapai kebahagiaannya.

Sekilas mengenai Epikureanisme

Dalam catatan Franz Magnis-Suseno (1997), Epikureanisme didirikan Epikuros sebagai sebuah sekolah filsafat di Athena pada sekitar tahun 300 SM. Itu tepat pada awal zaman Helenisme. Epikuros lahir sekitar tahun 342 SM di Samos dan meninggal dunia tahun 271 SM. Epikuros hidup di masa gejolak intelektual yang hebat, ketika cengkeraman agama tradisional Yunani terjadi.⁸ Salah satu sumber utama ketidakbahagiaan manusia, menurut Epikuros adalah ketakutan yang ditimbulkan oleh kisah takhayul tentang fenomena alam. Rasa takut ini harus dibuang menurut Epikuros.⁹ Keyakinan kepada dewa-dewa yang ikut campur dalam agama populer perlu dipatahkan dengan memberikan penjelasan yang rasional dan naturalistik sebagai pengganti penjelasan takhayul.¹⁰

Telos atau tujuan akhir hidup menurut Epikuros adalah *hedone*, yaitu kenikmatan,¹¹ namun konsep kenikmatan yang dimaksud tidak bersifat sensual. Menurut Paul A. Newberry, kenikmatan atau kesenangan dalam Epikureanisme adalah satu-satunya kebaikan, tetapi bukan berarti kenikmatan atau kesenangan secara hedonis sensual.¹² Epikureanisme meyakini bahwa kebahagiaan itu soal ketenangan, bahagia dan nikmat tetapi tenang. Bagi Newberry,¹³ kenikmatan hedonis sensual kurang relevan bagi

⁷ Magnis-Suseno, *13 Tokoh Etika*, 30.

⁸ Tim O'Keefe, *Ancient Philosophy: Epicureanism* (Stocksfield, UK: Acumen, 2009), 2

⁹ O'Keefe, *Ancient Philosophy: Epicureanism*, 2

¹⁰ O'Keefe, 2

¹¹ Harun Hadiwijono, *Sari Sejarah Filsafat Barat I* (Yogyakarta: Kanisius, 1980), 56.

¹² Paul A. Newberry, *Theories of Ethics* (London: Mayfield Publishing Company, 1999), 144.

¹³ Newberry, *Theories of Ethics*, 144.

Epikuros dengan konsepnya mengenai ketenangan atau *ataraxia*. Ketenangan perlu membatasi keinginan sehingga apapun mengenai kecemasan terhadap masa depan, itu merusak. Orang takut mati sangat tidak berdasar, ketika itu diberangkat dari ganjaran atas hidup baik atau buruk yang berasal dari dewa-dewa. Ketenangan itu urusan dunia di sini dan sekarang, bukanlah soal masa depan dan nanti.

Konsep kenikmatan ada dalam Epikureanisme, namun tidak bersifat hedonis sensual seperti pada aliran Cyrenaic. Sebenarnya, Epikureanisme merupakan terusan dari Cyrenaic yang digagas Aristippus. Aristippus dan orang lainnya bernama Xenophon berada di sekitar kehidupan Sokrates. Sokrates dan Xenophon percaya mengenai konsep pengendalian diri, sedangkan Aristippus tidak. Aristippus dalam gambaran Sokrates ialah sosok yang ‘memanjakan diri sendiri’ sehubungan dengan makanan, minuman, seks, tidur, dan kenikmatan-kenikmatan lainnya.¹⁴ Aristippus inilah titik berangkat dari gerakan yang disebut Cyrenaic, merujuk pada nama polis Cyrene di Afrika Utara tempat sebagian besar pengikut gerakan ini lahir.¹⁵ Cyrenaic menegaskan intuisi mereka pada konsep *hedon* atau kenikmatan sensual.¹⁶

Dengan tetap melihat bahwa kebahagiaan manusia berkaitan dengan bagaimana mencapai kebahagiaan, Epikureanisme berada pada posisi “senang dengan sedikit saja.” Epikureanisme adalah penarikan diri dari hidup ramai: hidup dalam kesembunyian,¹⁷ kebahagiaan yang diperoleh dari membatasi diri, senang dengan sedikit saja.¹⁸ Epikureanisme mencari perasaan nikmat dan tenang.¹⁹

Sekilas mengenai Stoikisme

Stoikisme didirikan oleh Zenon dari Kition sekitar tahun 300 SM. Stoikisme dengan Seneca sebagai tokoh besarnya, Zenon dari Kition pendirinya. Stoikisme menjadi semacam agama etis di Yunani dan Romawi,²⁰ dengan inti pengajarannya: bahwa manusia bahagia adalah manusia yang seluruhnya menyesuaikan diri dengan hukum alam, kebebasan, bebas dari apa apapun yang ada di luarnya, dalam derita dan siksa sekalipun seorang stoik tetap bebas.²¹

Jonas Salzgeber menguraikan dengan baik inti dari ajaran Stoa dalam apa yang ia sebut sebagai “Segitiga Kebahagiaan Stoa.”²² Inti dari segitiga itu ialah kebahagiaan atau *eudaimonia*. Itulah *telos* dari kehidupan manusia sebagaimana yang disepakati oleh filsafat Yunani kuno. *Eu* berarti baik, dan *daimon* berarti batin; itulah batin yang baik alias

¹⁴ Kurt Lampe, *The Birth of Hedonism: The Cyrenaic Philosophers and Pleasure as a way of Life* (Princeton University Press, 2015), 1.

¹⁵ Lampe, *The Birth of Hedonism*, 2.

¹⁶ Lampe, 2.

¹⁷ Magnis-Suseno, *13 Tokoh Etika*, 48.

¹⁸ Magnis-Suseno, *13 Model Pendekatan Etika*, 55.

¹⁹ Magnis-Suseno, 56.

²⁰ Magnis-Suseno, *13 Tokoh Etika*, 55.

²¹ Magnis-Suseno, *13 Model Pendekatan Etika*, 63.

²² Jonas Salzgeber, *The Little Book of Stoicism: Timeless Wisdom to Gain Resilience, Confidence, and Calmness* (Jonas Salzgeber Publisher, 2019).

kebahagiaan. Maka kebahagiaan itu berada dalam kedalaman diri, suatu tempat tertinggi dalam jiwa manusia.

Bagi Stoikisme, kebahagiaan dapat dicapai dengan pertama-tama hidup bersama *areté*. *Areté* ialah ekspresi tertinggi manusia dalam seluruh kehidupannya. Singkatnya, ekspresikan versi terbaik diri. Ketika manusia memiliki tujuan ambisius, sikap Stoik menunjukkan bagaimana manusia perlu memisahkan yang baik dari yang buruk dan fokus pada apa yang dapat manusia kendalikan. Hal kedua ialah soal pengendalian tadi. Stoikisme menuntun pada sikap bahwa manusia perlu fokus pada hal-hal yang dikendalikannya. Apapun situasinya, selalu ada dalam kendali manusia dan manusia perlu melakukan sesuatu dalam versi yang terbaik dan selaras dengan diri idealnya. Dan yang ketiga, hidup Bersama *areté* dan pengendalian diri tidaklah cukup, Stoikisme menuntut pentingnya tanggung jawab. Pengaruh di luar manusia akan sangat banyak, tetapi bagaimana pengaruh itu tidak menguasai manusia. Jadi, untuk mencapai kebahagiaan, manusia membutuhkan ekspresi terbaik dari dalam dirinya, kendali yang kuat atas apa yang dilakukannya, tetapi juga tanggung jawab terhadap setiap hal yang dilakukan agar tidak terpengaruh peristiwa di luar dirinya.²³

Bagaimana kaum Stoa menghayati hidup dengan *areté*, pengendalian diri dan tanggung jawab dijelaskan Stoikisme melalui Epictetus sebagai maksimalisasi nalar manusia.²⁴ Apa yang membuat manusia bahagia ialah karena menggunakan nalar sebagai potensi alami yang dimiliki manusia. Tidak ada makhluk lain yang memiliki nalar selain manusia. Sehingga melihat kebahagiaan dari dimensi nafsu, bagi Stoa justru mendegradasi manusia sebagai binatang.²⁵ Nalar adalah potensi alami manusia, karunia di mana manusia mengenal hukum alam, sekaligus karunia agar manusia memiliki kebijaksanaan untuk hidup selaras dengan alam.

Sebagai cara mencari tujuan akhir, Stoikisme sama halnya dengan seluruh tradisi filsafat Yunani, dipahami sebagai seni hidup yang menunjukkan jalan kepada kebahagiaan.²⁶ Yang menarik, Stoa menekankan nalar atau rasio untuk cara hidup manusia terhadap alam, namun kritik telah datang dari banyak pihak, tentang bagaimana kaum Stoa memilih mengakhiri hidup dengan bunuh diri ketika menghadapi rasa malu.²⁷

Etika Helenistik: Seni Hidup Modern

Sekilas mengenai Epikureanisme dan Stoikisme di atas menjelaskan tegangan di antara mereka mengenai konsep kebahagiaan. Singkatnya, kebahagiaan dalam pandangan Stoa sangat berbeda dengan Epikureanisme; Epikureanisme mencari perasaan nikmat dan tenang, Stoa mengharapkan kebahagiaan dari keberhasilan hidup manusia.²⁸ Di samping Epikureanisme, yang menjadi musuh bebuyutannya, Stoa adalah aliran filsafat besar

²³ Salzgeber, *The Little Book of Stoicism*, 38-39.

²⁴ Salzgeber, 44.

²⁵ Salzgeber, 44.

²⁶ Magnis-Suseno, *13 Tokoh Etika*, 56.

²⁷ "Kritik Terhadap Stoa," Yohanes Wahyu Prasetyo: JPIC OFM Indonesia, 18 September 2020, <https://jpicofindonesia.org/2020/09/kritik-terhadap-etika-stoa/>

²⁸ Magnis-Suseno, *13 Tokoh Etika*, 56.

pasca-Aristoteles di Yunani. Lalu apa yang dapat dipetik dari kearifan dua aliran ini untuk kehidupan modern hari ini?

Melalui bukunya *From Epicurus to Epictetus*, A. A. Long sebenarnya mau mengingatkan kembali perbedaan Etika Modern yang terbentuk dari tradisi Kristen-Yahudi yang khas mempertentangkan moral dengan kepentingan diri. Etika Modern yang kita kenal ialah soal kepentingan bersama sesama dan ada penilaian sosialnya (kesejahteraan umum). Sedangkan Etika Yunani (termasuk Stoikisme) meyakini kepentingan diri sendiri sepenuhnya (tentang ini gambaran penulis begini: walaupun harus berbuat baik, itu merupakan keutamaan, jika berbuat baik dan orang lain merasakan efek kebaikan, ya tidak apa-apa!).

Mengenai Etika Yunani, Long membuat semacam penegasan, bahwa keutamaan moral itu tidak dapat dibandingkan, diukur, dinilai (*sui generis*) dengan perbuatan baik itu sendiri.²⁹ Artinya bahwa keutamaan moral itu unik, unik pada dirinya sendiri, ia sebuah entitas tersendiri, tidak dapat diukur dengan entitas yang lebih luas atau di luarnya. Dengan begitu seharusnya kebaikan tidak memunculkan konflik antara komitmen berbuat kepada orang lain dengan manfaat kebaikan itu bagi diri sendiri.³⁰ Dalam pemahaman ini bisa diterangkan bahwa niat berbuat baik seharusnya tidak memiliki intensi agar seseorang membalas kebaikan itu: “seseorang berbuat baik, ya karena ia ingin melakukannya saja, tidak berharap apa-apa, atau pun balasan dari orang yang kepadanya ia berbuat baik”.

Tentu, pembahasan mengenai Etika Yunani jelas-jelas membedakannya dengan apa yang dihayati Etika Modern. Karena dibentuk dari tradisi berkorban khas Kristen-Yahudi, tentu kita tidak akan menemukan konsep “kebaikan tanpa intensi apa-apa”. Konsep Etika Modern selalu akan berhubungan dengan prinsip-prinsip kepentingan orang lain, kesejahteraan sosial, kebaikan untuk bersama. Bertens mencatat 2 (dua) aliran besar Etika Modern, yang sesungguhnya juga disinggung agak singkat oleh Long dalam³¹ artikelnya “*Hellenistic Ethics as the Art of Life*”. Dalam catatan Bertens, Utilitarianisme dan Deontologi merupakan 2 aliran besar Etika Modern. Utilitarianisme yang dikembangkan oleh David Hume, Jeremy Bentham, Richard B. Brandt dan John Stuart Mill menekankan kebahagiaan semua orang yang terlibat dalam suatu kejadian, bukan kebahagiaan satu orang saja yang barangkali mempunyai status khusus.³² Deontologi yang digagas Immanuel Kant dan perkembangannya oleh William David Ross menekankan kewajiban mentaati dan mengikatkan diri kepada hukum moral. Bagi Kant, manusia mengalami kebebasan dan kebahagiaan jika ia mentaati hukum moral.³³

Jelas kemudian bahwa Etika Modern dan Etika Yunani berbeda cara pandang. Etika Yunani menganggap bahwa kebaikan itu adalah keutamaan moral dengan entitasnya sendiri, sedangkan Etika Modern menganggap bahwa kebaikan itu berarti kebaikan bersama, karena adanya standar hukum yang mengatur, sebuah kewajiban bersama maupun individu tetapi untuk kebaikan bersama. Dua perbedaan ini tentu menjadi diskusi:

²⁹ A.A. Long, *From Epicurus to Epictetus* (Oxford dan New York: Oxford University Press, 2006), 24.

³⁰ Long, *From Epicurus to Epictetus*, 23.

³¹ Long, 24.

³² K. Bertens, *Etika* (Yogyakarta: Kanisius, 2013), 194.

³³ Bertens, *Etika*, 200.

mengapa Etika Modern justru dianggap lebih kaku daripada Etika Yunani? Etika Yunani bagi Long lebih menekankan kebaikan natural, diusahakan sendiri, dilatih dari dalam diri, dan olehnya berkembang menjadi keutamaan pribadi (dengan sendirinya jika sebuah sikap baik dimiliki, ia akan terpancar bagi orang-orang sekitarnya).

Dalam dunia dengan segala macam permasalahan, penulis melihat bahwa salah satu masalahnya ialah bagaimana orang berupaya menjadi nyaman dengan orang sekelilingnya: merasa diterima, merasa menjadi bagian dari komunitas itu, tetapi untuk mencapai itu, kadang orang harus menggunakan topeng, berpura-pura, atau secara sadar menanggung konsekuensi taat aturan dari sebuah komunitas demi dianggap bagian dari komunitas itu. Etika Modern memiliki semangat mengusahakan kepentingan bersama: berkorban demi yang lain! Dalam cara itu maka orang harus tabah, yakin bahwa ada akhir yang indah dari sebuah rencana dan prosesnya. Antara dua pembedaan etika ini, di zaman ini, kita bisa dibantu untuk cenderung kemana. Menariknya A.A. Long mengingatkan kita terhadap apa yang tepat dalam dunia modern ini: kita tidak bisa menjadi Stoik sepenuhnya, tetapi kita juga tidak mungkin dibujuk oleh sikap seolah-olah tabah bagaikan tidak ada kebaikan dan keburukan, atau oleh usaha-usaha mencapai pengetahuan moral yang sempurna.³⁴

Satu karakter mendasar yang membedakan Etika Modern dengan Etika Yunani adalah para filsuf klasik tidak membuat dikotomi antara fakta dan nilai. Para pemikir Yunani klasik, setidaknya para Epikurean dan Stoik, justru mengajukan adanya kebaikan yang alami, atau nilai yang alami. Kebahagiaan, sebagai kebaikan ultima, tidak lain diasalkan dari kodrat manusia itu sendiri. Epikureanisme berpandangan bahwa manusia senyatanya, secara alami, menghasrati *ataraxia*. Sebagaimana Long mengandaikan bahwa orang bahagia akan tetap bahagia, meski ia sedang mengalami penyiksaan ekstrim. Adanya seperangkat keutamaan etis seperti persahabatan dan kebaikan hati tidak lain bertujuan untuk menjamin tergapainya kondisi *ataraxia* (hidup tenang, tiada gangguan). Sementara itu, Stoikisme menganjurkan penyempurnaan rasio sebagai keutamaan pokok lantaran rasionalitas itulah yang paling kodrati dalam diri manusia. Etika dengan ini terjalin erat dengan disposisi kodrati manusia.³⁵

Epikureanisme dan Stoikisme sekali lagi berbeda, namun senada dalam cara manusia mencapai tujuan akhirnya yaitu kebahagiaan. Epikureanisme dan Stoikisme mengasumsikan 6 (enam) pengandaian dasar berkaitan dengan moralitas:

1. Keduanya mengajukan etika yang berisi seperangkat aturan yang bersifat umum.
2. Anjuran-anjuran yang mereka tawarkan tidak mustahil dipraktekkan dalam pengalaman. Epikureanisme sebagai contoh menganjurkan hedonisme moderat, sedangkan Stoikisme mengajukan penyempurnaan rasio dan sikap *indifferent* terhadap hal-hal eksternal. Artinya, bahwa manusia ketika menghadapi sesuatu di luar dia, tidak akan terpengaruh. Manusia tidak akan takut terhadap hal-hal di luarnya. Kebahagiaannya tidak akan berkurang, meski banyak hal di sekitar penuh dengan derita.

³⁴ Long, *From Epicurus to Epictetus*, 25.

³⁵ Long, 30-31.

3. Ide mereka terkait etika disertai dengan pengandaian kosmologis tertentu. Jagad raya dibayangkan berproses mekanistik, evolusioner, dan nir-tujuan dalam Epikureanisme, sementara Stoikisme mempersepsikannya sebagai antroposentris, teleologis, dan teistik. Perlu dicatat bahwa bagi kedua aliran klasik ini, alam semesta kurang-lebih bersifat deterministik.
4. Ajaran moral mereka tidak menuntut banyak dari dunia.
5. Epikureanisme dan Stoikisme beranggapan bahwa kebahagiaan seseorang tergantung sepenuhnya pada orang bersangkutan.
6. Kejahatan atau keburukan terjadi ketika orang tidak berhasil memahami apa yang sebenarnya terbaik bagi dirinya sendiri.³⁶

Pemikiran Epikureanisme dan Stoikisme dipengaruhi Aristoteles. Aristoteles berangkat dari kebudayaan Yunani, situasi kehidupan dalam sebuah polis yang menolak gagasan bahwa praktik praktis hidup membutuhkan ketrampilan tersendiri. Karena lekat dengan situasi di polis Yunani, maka menurut Aristoteles setiap orang beruntung karena tumbuh dengan baik dalam sebuah polis Yunani, maka kebahagiaan manusia adalah keberuntungan karena kebetulan dipengaruhi kondisi-kondisi di mana ia berada.³⁷ Singkatnya, bahwa Etika Aristoteles dalam konteks ini bersifat *phronesis*, bahwa kita manusia bisa membentuk diri kita terlepas dari diri sendiri, juga soal *habitus*, bahwa apa yang kita peroleh dari lingkungan itu cukup untuk mengidentifikasi kita sebagai manusia yang memiliki kebahagiaan. Artinya, bahwa orang berkeutamaan karena tumbuh dalam keluarga yang baik atau lingkungan yang baik. Ini merupakan sebuah kebijaksanaan praktis³⁸. Namun meski berangkat dari Aristoteles, namun menurut A.A. Long, Epikuros dan Zeno agak sedikit berbeda dengan Aristoteles dari konteks bagaimana kebijaksanaan praktis sehari-hari dalam mendapatkan kebahagiaan itu. Bagi Epikuros dan Zeno kebahagiaan sejati justru bergantung pada kita memanfaatkan diri kita secara paling trampil dan keadaan-keadaan di mana kita menemukan diri kita sendiri. Singkatnya: kita pada diri kita sendiri, seperti pengrajin.³⁹ Dalam pandangan Epikuros dan Zeno, secara antropologis, diri orang dewasa dibangun dan tidak hanya diberikan kepada kita *ab initio*.⁴⁰

Gagasan kebahagiaan dalam etika Yunani adalah *eudaimonistik*, artinya makna terakhir dari hidup manusia adalah kebahagiaan (*eudaimonia*). Pandangan ini berasal dari Aristoteles, dalam *Ethika Nikomakheia*, bahwa dalam setiap kegiatannya manusia mengejar suatu tujuan.⁴¹ A. A. Long mempermasalahkan pemahaman kebahagiaan tersebut,⁴² karena baginya kebahagiaan yang selama ini kita maknai ialah semacam kebahagiaan yang merujuk pada suasana hati sesaat dan kesadaran yang menyenangkan. Seharusnya kebahagiaan mengandaikan seseorang yang hidupnya dari sudut pandangya sendiri, selesai dengan dirinya sendiri, tidak kekurangan apa pun yang ia inginkan, serta

³⁶ Long, 31-35.

³⁷ Long, 26-77.

³⁸ Bertens, *Etika*, 190.

³⁹ Long, *From Epicurus to Epictetus*, 27.

⁴⁰ Long, 28.

⁴¹ Bertens, *Etika*, 188.

⁴² Long, *From Epicurus to Epictetus*, 29.

memiliki emosi yang stabil dan gembira.⁴³ *Eudaimonia* merujuk pada kehidupan yang diinginkan secara objektif: ada sesuatu yang lebih luas dari pada kebahagiaan itu, sehingga suatu peristiwa atau kejadian buruk tidak akan berkontribusi pada pengalaman kebahagiaan seseorang yang tengah merasakan kebahagiaan. Maka Long kemudian mengatakan bahwa Epikurean dan Stoa secara provokatif menganjurkan: seharusnya orang bahagia meski tengah mengalami penyiksaan ekstrim.⁴⁴

Penulis, seorang mahasiswa yang kebetulan lahir di zaman baru ini, hidup mengalami julukan *millenial*, seorang mahasiswa yang kebetulan dengan profesi sebagai jurnalis, mengalami pekerjaan hebat tetapi dengan waktu siaran suka-suka manajer yang atur, memilih melanjutkan studi filsafat juga demi memperbaharui situasi pergaulan dan cara berpikir akibat aktivitas yang monoton dan membosankan. Penulis pikir ini sama dengan apa yang dikemukakan Long, bahwa dunia dewasa ini dengan berbagai masalah, memunculkan kelompok orang (terutama orang muda)⁴⁵ yang merasa terasing dari dunia dan tidak merasa nyaman tinggal di atasnya.

Keterasingan yang dikatakan Long di zaman modern sarat industri ini oleh Herbert Marcuse pernah disebut sebagai alienasi. Kelompok muda yang penulis sebut tadi dengan segala kebutuhan-kebutuhannya tidak lain merupakan kelompok yang terpaksa memenuhi kebutuhannya, meski itu palsu dan dikontrol oleh industri.⁴⁶ Motifnya jelas, bahwa dalam masyarakat industri, sudah menjadi keharusan bagi individu untuk mengonsumsi apa yang disukai oleh orang lain dalam masyarakatnya.⁴⁷ Individu-individu dalam masyarakat industri maju menjadi teralienasi dan kehilangan dirinya sendiri.⁴⁸ Mereka menentukan diri mereka di luar dirinya sendiri, yaitu dalam komoditas-komoditas yang mereka beli atau mereka pakai.⁴⁹

Berhubungan dengan konteks itu, bagi kelompok terasing semacam ini, agar bisa melanjutkan hidup, maka yang dicari ialah apa yang membuatnya nyaman untuk hidup. Mencarinya dalam konsumsi barang tentu tidak akan pernah terpuaskan. Kritik Marcuse tentang masyarakat modern sebenarnya nyata. Tetapi kelompok terasing semacam penulis sebenarnya terus melakukan pencarian tentang seni hidup semacam apa yang cocok untuk mengeluarkannya dari keterasingan. Etika Modern yang ada, bisa ditemukan orang di bangku akademik, atau di buku-buku filsafat, tetapi tidak menarik-terlalu abstrak, sulit dipahami, teorinya terasa jauh dari masalah yang dihadapi manusia sehari-hari.⁵⁰

Penulis mengalami, bahwa dengan upah yang lumayan bagi seorang lajang, hiburan apa saja bisa dibeli, tetapi Jakarta yang amburadul dan terlalu banyak pertemanan palsu, kemacetan di jalan raya, yang terakhir banjir 4 (empat) kali dalam sebulan dan macam-macam masalah lain membuat penulis menjadi pribadi yang masih mudah emosi.

⁴³ Long, 29.

⁴⁴ Long, 29.

⁴⁵ Long, 25-26.

⁴⁶ Theguh Saumantri, "Konsumerisme Masyarakat Kontemporer menurut Herbert Marcuse," *Media: Jurnal Filsafat dan Teologi* 3, no. 2 (2022): 162-77, <https://doi.org/10.53396/media.v3i2.113>.

⁴⁷ Saumantri, "Konsumerisme Masyarakat Kontemporer menurut Herbert Marcuse."

⁴⁸ Saumantri.

⁴⁹ Saumantri.

⁵⁰ Long, *From Epicurus to Epictetus*, 26.

Penulis tidak bisa menerima kondisi modern dalam kota penuh persaingan tetapi berantakan, meski berada dalam posisi yang baik. Dan pada saat masuk ke sekolah filsafat, penulis hadir di kelas Etika, dan jujur, memang agak sulit tersisa dalam pikiran, jika pembahasan etika itu tidak menysar kesulitan jiwa yang penulis maksud tadi. Penulis akan lebih mudah mengingat, jika bahasan yang disajikan berhubungan dengan kepentingan penulis sendiri. Penulis menemukan itu dalam tulisan Long bahwa demikianlah penilaian orang tentang Etika Modern. Etika Yunani lalu seakan datang dari masa lalu, menawarkan bagi orang modern masa kini sebuah konsep etika sebagai seni kehidupan yang mengajarkan aktivitas-aktivitas yang sangat praktis dalam hidup sehari-hari. Filsuf-filsuf yang mengajarkan ini yaitu Epikuros dan Zeno terpengaruh oleh gagasan-gagasan Helenistik tentang tujuan akhir hidup dan kebijaksanaan praktis sebagai jalan memperoleh kebahagiaan.⁵¹

Ini menjadi sesuatu yang agak cocok dengan kebutuhan orang modern seperti penulis. Tanpa meremehkan konsep-konsep Etika Modern yang juga diajarkan di sekolah-sekolah filsafat, penulis memiliki buku-buku tentang Etika di bangku kuliah, tetapi lebih suka mencari judul-judul buku populer tentang bagaimana menjalani hidup yang lebih bahagia untuk dibaca. Ini bukan soal buku pengembangan diri, tetapi lebih kepada bacaan-bacaan motivasi. Misalnya Mark Manson dengan *The Subtle Art of Not Giving A Fuck* semacam mengajak penulis untuk mencapai kepuasan hidup dengan cara hidup apa adanya, santai, *woles*. Itu jauh sebelum penulis masuk kelas Stoikisme. Setelah itu kemudian bacaan Mark Manson (apalagi soal menghadapi kematian)⁵² ini penulis anggap sebagai latihan untuk menjadi *indifferent*, sebuah konsep Stoikisme yang setelah itu dikenal dalam artikel Long.

Bahwa berhadapan dengan kenyataan dunia modern kini, alih-alih merancang suatu maksim etis tunggal atau serentetan imperatif deontologis, baik Epikureanisme serta Stoikisme menawarkan etika sebagai seni kehidupan, layaknya membuat kerajinan. Ketrampilan semacam ini bukan sekedar rajin saja, atau trampil begitu saja, tetapi sebuah *tekne* artinya, *craft with knowledge*.

Kesimpulan

Seluruh etika klasik menemukan kebahagiaan sebagai jawaban dari pertanyaan mengenai apa tujuan akhir hidup manusia secara personal. Masa bisa berlalu dan diganti masa baru, manusia tetap pada pencariannya akan kebahagiaan. Macam-macam etika telah menghadirkan berbagai cara tentang bagaimana mencapai kebahagiaan. Pada makalah ini, dua musuh bebuyutan: Epikureanisme dan Stoikisme ditemukan menjadi dua aliran yang berbeda prinsip tetapi dipertemukan oleh A. A. Long sebagai kesatuan kearifan yang merekomendasikan hal yang sama: mau hidup di zaman modern? Etika klasik dapat menjadi seni hidup di masa modern!

Dapat dijumpai dalam budaya populer hari-hari ini, di tengah kesibukan, kepenatan dan kelelahannya terhadap dunia, manusia mulai membicarakan seni hidup

⁵¹ Long, 26.

⁵² Mark Manson, *The Subtle Art of Not Giving Fuck* (Jakarta: Gramedia, 2018), 226.

Stoik di ruang-ruang publik untuk mencari makna kebahagiaan. Penelitian ini pada akhirnya mau menunjukkan bahwa konsep kebahagiaan tidak saja pada Stoikisme. Baik Epikureanisme maupun Stoikisme memberi inspirasi bagi kehidupan manusia dewasa ini.

Memetik inspirasi Epikurean, manusia memerlukan kenikmatan hidup, tetapi bagaimana itu bukan soal hedonisme sensual melainkan lebih kepada hedonisme formal, mencari perasaan nikmat tetapi dengan ketenangan. Sementara menjadi Stoik dalam dunia dewasa ini berarti berupaya untuk mencapai keberhasilan dalam hidup. Hidup penuh ketenangan tetapi juga berhasil dalam hidup barangkali terdengar sangat sempurna bagi seorang manusia.

Long menulis begini:

Hari ini ketika Aku melihat seorang laki-laki atau perempuan yang berparas menawan, Aku tidak berkata pada diriku: ‘Andai saja Aku dapat menyetubuhinya’, dan ‘Suaminya tentu pria yang bahagia’. [...]

Aku tidak pula membayangkan apa yang terjadi kemudian – perempuan itu denganku, bajunya dilucuti, dan berbaring di sisiku.

Aku menepuk kepalaku, dan berkata: ‘Selamat Epiktetus, kamu telah menyelesaikan suatu perkara rumit dalam logika...’

Tapi apabila perempuan itu juga mau, mengangguk padaku dan memanggilku, serta jika ia merangkulku dan mendekapku dengan erat dan Aku menahan diri serta menang.

Aku telah menyelesaikan perkara yang lebih rumit dari pada paradoks Pembohong.

Bagaimana itu dilakukan?

Kamu harus ingin membuat dirimu sendiri senang, kamu harus ingin nampak menawan bagi Dewa.

Jadikanlah niatanmu untuk menjadi murni di hadapan dirimu yang murni dan di hadapan Tuhan.”⁵³

Dunia dewasa ini menyediakan banyak sekali realita yang untuk siapapun dapat berpengaruh bagi kehidupannya. Dunia dewasa ini juga menyediakan banyak kebutuhan palsu yang hanya akan berujung pada perasaan bahagia (euphoria) dalam ketidakbahagiaan.⁵⁴ Menjadi Epikurean dan Stoik berarti menjadi tidak cemas akan hari esok tetapi juga fokus mencapai keberhasilan diri. Orang bisa saja berhasil dalam hidup, tetapi menjumpainya dalam kehidupan sehari-hari yang penuh emosi dan marah-marah. Ketenangan personal manusia kemudian ternyata dibutuhkan. Sebaliknya, menjadi manusia bersikap tenang namun tidak sukses tentu juga bukanlah kebahagiaan sempurna. Epikureanisme dan Stoikisme barangkali lebih tepat dikatakan sebagai sebuah ketrampilan untuk mencapai kebahagiaan yang rasional tetapi juga berimbang.

⁵³ Long, *From Epicurus to Epictetus*, 36.

⁵⁴ Saumantri, “Konsumerisme Masyarakat Kontemporer menurut Herbert Marcuse.”

Daftar Pustaka

- Bertens, K. *Etika*. Yogyakarta: Kanisius, 2013.
- Hadiwijono, Harun. *Sari Sejarah Filsafat Barat I*. Yogyakarta: Kanisius, 1980.
- jpicoofmindonesia.org, Yohanes Wahyu Prasetyo. “Kritik terhadap Stoa,” 18 September 2020. <https://jpicoofmindonesia.org/2020/09/kritik-terhadap-etika-stoa/>
- Lampe, Kurt. *The Birth of Hedonism: The Cyrenaic Philosophers and Pleasure as a way of Life*. Princeton University Press, 2015.
- Long, A. A. *From Epicurus to Epictetus*. Oxford dan New York: Oxford University Press, 2006.
- Magnis-Suseno, Franz. *13 Model Pendekatan Etika*. Yogyakarta: Kanisius, 1998.
- _____. *13 Tokoh Etika: Sejak Zaman Yunani sampai Abad ke-19*. Yogyakarta: Kanisius, 1997.
- Manson, Mark. *The Subtle Art of Not Giving Fuck*. Jakarta: Gramedia, 2018.
- Newberry, Paul A. *Theories of Ethics*. London: Mayfield Publishing Company, 1999.
- O’Keefe, Tim. *Ancient Philosophy: Epicureanism*. Stocksfield, UK: Acumen, 2009.
- Salzgeber, Jonas. *The Little Book of Stoicism: Timeless Wisdom to Gain Resilience, Confidence, and Calmness*. Jonas Salzgeber Publisher, 2019.
- Saumantri, Theguh. “Konsumerisme Masyarakat Kontemporer menurut Herbert Marcuse”. *Media: Jurnal Filsafat dan Teologi* 3, no. 2 (2022): 162-77. <https://doi.org/10.53396/media.v3i2.113>.
- Wibowo, A. Setyo. *Ataraxia: Bahagia menurut Stoikisme*. Yogyakarta: Kanisius, 2019.