

# Hidup Bahagia? —*Etika Epikuros*

**Boston Gunawan**

*boston\_is\_love@yahoo.com*

Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara

## Abstrak

Salah satu sistem filsafat kuno yang paling menarik dan relevan hingga zaman modern ini adalah Epikureanisme — sebuah gagasan yang berasal dari seorang filsuf abad ke-3 SM yang bernama Epikuros. Meski dunia telah jauh berubah sejak Epikuros tiada, persoalan hidup seperti kekhawatiran akan kematian, penderitaan, bagaimana sebaiknya manusia hidup, dan arti kebahagiaan tetap ada hingga saat ini dalam bentuk bervariasi. Perspektif Epikuros tetap relevan dan berharga. Epikureanisme adalah salah satu dari lima aliran besar filsafat Yunani kuno yang saling bersaing (dalam hal penganut) dengan Platonisme, Aristotelianisme, Stoikisme, dan Skeptisisme. Epikuros melihat dunia dan bagaimana terciptanya dunia dengan cara berbeda. Hal itu kemudian terkait dengan cara Epikurean memandang kehidupan, kematian dan bagaimana sebaiknya bersikap terhadap dewa-dewa. Epikureanisme selalu dianggap ajaran yang kontroversial, dan pandangan Epikuros tentu tidak dapat diterima begitu saja tanpa pengawasan kritis.

**Keywords:** Epikureanisme, taman, *Ataraxia*, kenikmatan, atom, kebaikan abadi.

## Pendahuluan

Apa yang ingin dikatakan ketika seseorang mengatakan ‘*Aku bahagia!*’? apakah bahagia yang ia maksud? Apakah itu hanya sekadar reaksi biologis yang tidak ia sadari sehingga ia mengatakan itu? Apakah ia bahagia karena sudah mengoptimalkan semua potensi dalam kehidupannya? Atau apakah ia bahagia karena mengambil jarak dari hiruk-pikuk dunia yang sudah semakin cepat ini dan menjaga pikiran dari cepatnya informasi dalam dunia modern ini lalu ia mencapai rasa bahagia yang ia maksud?

Semua orang menginginkan kehidupan yang bahagia. Tidak ada orang yang bangun di pagi hari berharap mendapat lebih banyak masalah pada hari itu. Namun, masalah emosional pada dasarnya adalah ciptaan kita sendiri. Kita tidak bisa selalu menyalahkan permasalahan yang kita dapat pada

siapa pun atau apa pun. Pada akhirnya, kita harus menyadari bahwa penyebab masalah ini terletak pada diri kita sendiri.

2300 tahun yang lalu, seseorang yang bernama Epikuros mendirikan sekolah filsafat yang sangat berpengaruh saat itu (bersama Akademia Platon, dan Lyceum Aristoteles), yang berfokus mengajarkan mengenai bagaimana seseorang mencapai kebahagiaan. Pemikiran Epikuros memiliki dampak yang signifikan terhadap dunia — bersama dengan Stoikisme, Epikureanisme adalah salah satu sistem filosofis yang bersaing demi mendapat kesetiaan orang-orang dalam dunia Helenistik.<sup>1</sup> Komunitas Epikurean berkembang selama ratusan tahun setelah kematian Epikuros. Tulisan ini memuat apa kebaikan tertinggi pada etika Epikuros, dapatkah seseorang bahagia ketika mencapai suatu *Nikmat*? Lalu akan diuraikan mengenai Taman (*hortulus*) yang sangat erat hubungannya dengan konsep kebahagiaan pada etika Epikuros. Bagaimana kaum Epikurean memandang kebaikan, dan juga berbuat baik dengan tidak menghubungkannya dengan hari akhir, akhirat, dan dewa-dewa? Dan, sebelum penutup, akan diuraikan mengenai konsep *Persahabatan* bagi Epikuros — yang dia puji sebagai “kebaikan abadi.”

## Epikuros

Epikuros lahir di Samos 341 S.M. Dia belajar filsafat sejak usianya berkisar 12 tahun. Pendidikan filsafatnya didapat dari Pamphilus, pengikut Platon, dan Nausiphanes, pengikut Demokritos salah seorang penerus Zoroaster. Salah satu tema pokok filsafat Epikuros adalah melawan dengan tegas segala bentuk takhayul yang merusak, yang digambarkan oleh Hesiod dalam *Theogony*-nya yang mengatakan bahwa pertama kali dunia ini datang dari sebuah kekacauan (*Chaos*), dan dari kekacauan itu muncullah Bumi, Cinta (*eros*), Kegelapan dan Malam. Ketika banyak orang tidak dapat menjelaskan hal tersebut kepada Epikuros, beralihlah dia ke Filsafat.

<sup>1</sup> Tim O’Keefe, *Epicureanism* (London: Routledge, 2014), hal. vii.

Menurut Epikuros, salah satu sumber utama ketidakbahagiaan manusia adalah ketakutan mengenai fenomena alam yang terus dipupuk oleh takhayul.<sup>2</sup> Untuk mengatasi ketakutan itu, orang-orang harus menghilangkan campur tangan dewa dari agama rakyat dengan memberikan penjelasan yang rasional dan natural sebagai pengganti takhayul. Untuk memerangi takhayul, Epikuros berusaha menghidupkan kembali filosofi atom dari Demokritos, yang dalilnya adalah bahwa unsur-unsur dasar dunia yaitu serpihan-serpihan materi (atom) yang tak terpisahkan, yang bergerak dalam ruang kosong (hampa), dan semua hal lainnya merupakan hasil dari interaksi atom-atom tersebut.

Tetapi untuk melakukan hal itu, Epikuros perlu memerangi bukan hanya agama populer, tetapi juga saingan dari Demokritos, yaitu Platon.<sup>3</sup> Bagi Epikuros, Platon meminimalkan peran indera dalam memperoleh pengetahuan, sedangkan Epikuros berpendapat semua pengetahuan didasarkan pada pengalaman indera.<sup>4</sup> Platon menganggap bahwa dunia ini merupakan ciptaan para dewa, sedangkan Epikuros melihat bahwa dunia adalah hasil dari tabrakan atom-atom secara acak. Menurut Epikuros, Platon percaya pada jiwa non-materi dan akhirat, sedangkan bagi Epikuros jiwa adalah bentukan atom-atom yang tidak akan ada lagi setelah kematian tubuh, sehingga tidak ada alasan bagi manusia untuk takut akan kematian dan ganjaran di akhirat nanti.

Pada waktu itu, Athena adalah pusat filsafat dunia, Platon mendirikan *Academia*, dan Aristoteles mendirikan *Lyceum*. Epikuros mendirikan Sekolah Taman yang merupakan kombinasi dari sekolah filsafat dan komunitas yang mana para anggotanya melakukan sejumlah latihan-latihan prinsip hidup Epikurean. Epikuros berkumpul dan menjalin keakraban bersama suatu kelompok kecil (*Philoï*). Dalam bahasa Yunani, *Philoï* dapat diartikan sebagai 'anggota keluarga'. Tiga saudara Epikuros yang bernama Neoclas, Chairedemus dan Aristobulus merupakan anggota mula-mula komunitas filsafatnya.

Taman itu sangat egaliter, bukan saja terdapat wanita, namun juga orang-orang dari segala macam kelas sosial. Epikuros begitu dikenal oleh banyak teman-temannya sebagai orang yang baik. Epikuros meninggal 271 B.C. setelah menderita penyakit batu

ginjal selama 14 hari. Dalam sebuah surat yang ditulisnya sesaat sebelum meninggal, ia mengatakan bahwa kegembiraannya mengingat pembicaraan dengan teman-temannya membantu mengimbangi penderitaan fisiknya yang mengerikan.<sup>5</sup> Hingga akhir hayatnya, kewajiban Epikuros adalah kepada manusia, bukan kepada dunia yang telah berbalik menjadi penuh celaka. Sekolah Tamannya tidak berpretensi untuk menyelamatkan dunia dan menyelamatkannya dari neraka yang dibuat sendiri. Ambisinya jauh lebih sederhana dan akhirnya jauh lebih manjur, yakni untuk memberi ruang bagi manusia di tengah-tengah neraka dengan memberinya tanah untuk tumbuh.<sup>6</sup>

## Taman

Epikuros menawarkan Taman sebagai simbol masyarakat alternatif di mana lingkungan sosial dipahami sebagai sesuatu yang dibangun bersama teman-teman untuk melakukan pengajaran filosofisnya, di sana mereka dibebaskan dari ketakutan akan kematian dan para dewa.<sup>7</sup> Sekolah taman sangat dikenal di Yunani pada saat itu selain *Academia* dan *Lyceum*. Ketiga sekolah itu mempunyai infrastruktur yang mirip rumah pribadi (sebagai tempat tinggal, terdapat perpustakaan dan tempat makan). Perbedaan utama di antara ketiganya yaitu dalam hal legal – sertifikat hak milik taman terdaftar atas nama Epikuros sendiri, dengan kata lain, taman itu adalah properti milik pribadi Epikuros.

Ini membuktikan perbedaan yang signifikan, karena hal itu berarti bahwa tidak seperti *Academia* dan *Lyceum*, Sekolah Taman tidak tunduk pada pengawasan pemerintah kota; Oleh karena itu sekolah pertama yang menikmati apa yang kita sebut hari ini "kebebasan akademik."<sup>8</sup> Dengan statusnya sebagai milik pribadi, taman mencerminkan salah satu pokok filsafat Epikurean: apolitikisme atau menjaga jarak dari kehidupan politik. Di dalam komunitas taman tersebut, tidak ada prinsip 'harta milik teman berarti milik bersama'. Dukungan finansial terhadap kehidupan Epikuros dan teman-temannya berasal dari beberapa sumber, yaitu dari kontribusi sukarela, dan dari keluarga Epikuros sendiri.

2 Ibid., hal. 2.

3 Ibid., hal. 3.

4 Ibid.

5 Ibid., hal. 5.

6 Robert Pogue Harrison, *Gardens - An Essay on the Human Condition* (Chicago: University Of Chicago Press, 2008), hal. 82.

7 A. A. Long, *From Epikuros to Epictetus - Studies in Hellenistic and Roman Philosophy* (Oxford: Oxford University Press, 2006), hal. 12.

8 Ibid., hal. 72.

Salah satu perintah utama Epikuros adalah ‘jangan pernah terlibat dalam aktivitas politik’.<sup>9</sup>

Taman Epikuros diatur sedemikian rupa. Pengaturan itu melambangkan hubungan Epikuros dengan masyarakatnya sendiri. Pengaturan yang sangat cermat itu tercermin dalam etika Epikurean dalam tiga prinsip. Pertama, pengaturan memberi individu suatu pemahaman yang memungkinkan mereka mengatur keinginan versi mereka, sehingga mereka selalu dapat memperoleh kesenangan dan ketenangan yang memadai untuk mengimbangi rasa sakit yang tak terhindarkan. Kedua, pengaturan itu memberi pendasaran untuk memahami keadilan, dan dengan demikian orang tidak melakukan apa pun untuk membahayakan kepentingan mereka sendiri atau orang lain. Ketiga, pengaturan itu melatih kepekaan orang dengan menunjukkan hubungan intrinsik antara kepuasan diri dan persahabatan, yang melibatkan kepedulian aktif bagi kebahagiaan orang lain.<sup>10</sup>

Epikuros tidak memiliki ambisi politik atau keinginan untuk terlibat dalam urusan polis. Karena itu dia membedakan dirinya dengan pemikir Yunani lain seperti Platon, Aristoteles, dan para Sofis – yang percaya bahwa hanya dengan menjadi anggota polis seseorang dapat memenuhi potensi diri dan menjadi manusia yang utuh dan bahagia, melalui depolitisasi konsep kebahagiaan dan memisahkan dari kaitannya dengan kewarganegaraan. Ajarannya menegaskan untuk “Kosongkan kata-kata filsuf yang tidak menawarkan terapi untuk penderitaan jiwa manusia.”<sup>11</sup> Epikuros percaya bahwa pergolakan dan pergulatan kekuasaan di polis harus di jauhi dengan tegas. Filsafat, atau begitulah yang dia yakini, harus melayani kepentingan dari *Summum Bonum* – yang hidup, dan bukan kepentingan kota.<sup>12</sup>

Untuk memahami bagaimana taman Epikuros mencerminkan dan bahkan mewujudkan inti dari filsafatnya, pertama-tama kita harus ingat bahwa taman itu adalah seperti halnya dapur, dirawat oleh murid-murid Epikuros dan di tempat itu mereka memakan buah dan sayuran yang mereka tanam. Bukan demi buah-buahan dan sayuran saja, mereka rajin mengolah tanah. Aktivitas berkebun

mereka juga merupakan bentuk pendidikan mengenai alam: siklus hidup tumbuh-tumbuhan mulai dari pertumbuhan dan pembusukan, keseimbangan, serta interaksi yang seimbang antara bumi, air, udara, dan sinar matahari. Di taman ini, kosmos memanasifestasikan harmoni yang lebih besar. Di sini jiwa manusia menemukan kembali hubungan esensinya dengan materi. Di sini makhluk hidup menunjukkan betapa mantapnya respons mereka terhadap perawatan dan pengawasan seorang tukang kebun yang penuh perhatian. Namun pelajaran yang paling penting adalah bahwa taman Epikurean diberikan kepada mereka yang cenderung berpikir bahwa kehidupan – dalam segala bentuknya – pada hakekatnya fana dan bahwa jiwa manusia berbagi nasib dengan apapun yang tumbuh dan lenyap di bumi. Dengan demikian taman tersebut memperkuat keyakinan Epikurean yang mendasar bahwa jiwa manusia menerima penanaman moral, spiritual, dan intelektual sebagaimana taman itu.<sup>13</sup>

Tujuan akhir dari pendidikan Epikurean bukanlah pencapaian kebijaksanaan atau keadilan tetapi pencapaian kebahagiaan. Epikuros memahami kebahagiaan sebagai kondisi pikiran dan meyakini bahwa kebahagiaan itu merupakan suatu *Ataraxia* (kurangnya gejala atau kekacauan mental, ketenangan atau kedamaian pikiran). *Ataraxia* dianggap sebagai tercapainya kenikmatan mental oleh kaum Epikurean, yang juga dianggap unsur utama kehidupan yang bahagia. *Ataraxia* juga dapat diartikan bebas dari masalah-masalah, bebas dari gangguan. *Ataraxia* adalah sikap mental yang kuat, yang sudah menyatu dengan hukum alam, tidak mengizinkan diri diganggu oleh yang fana. Anda dikatakan bahagia jika Anda bebas dari emosi negatif, rasa pahit, risau, iri hati, marah dan takut.

## Etika

Pertanyaan dasar etika adalah: apa kebaikan tertinggi? lalu bagaimana kita mencapainya? Bagi Epikuros, “nikmat” merupakan ajaran inti.<sup>14</sup> Epikuros menjadikan kenikmatan sebagai tujuan hidup. Sesuatu dikatakan baik apabila menghasilkan nikmat, dan dikatakan buruk apabila menghasilkan kesengsaraan – secara teknis hal itu disebut dengan *hedonisme*. Epikuros berpandangan bahwa suatu kesenangan dan penghindaran terhadap rasa sakit sebagai motivasi dan tujuan alami dari semua tindakan manusia (dan hewan).<sup>15</sup> Yang dimaksud

9 Diskin Clay, *The Cambridge Companion to Epicureanism*, ed. James Warren (Cambridge: Cambridge University Press, 2009), hal. 8.

10 Long, *From Epikuros to Epictetus - Studies in Hellenistic and Roman Philosophy*, hal. 199.

11 Ibid., hal. 26.

12 Ibid., hal. 73.

13 Ibid., hal. 74.

14 O’Keefe, *Epicureanism*, hal. 107.

15 Long, *From Epicurus to Epictetus - Studies in Hellenistic and Roman Philosophy*, hal. 187.

kenikmatan menurut Epikuros yaitu kenikmatan yang bertahan sepanjang hidup, bukan dalam waktu sesaat lantas hilang. Kita perlu hati-hati dalam menilai kenikmatan pada etika Epikuros, karena Epikurean menyatakan bahwa kenikmatan adalah kebaikan tertinggi, mereka sering dianggap “para sensualis yang tidak bermoral, sulit terkendali, sibuk mengumpulkan barang-barang dari toko-toko lokal sebelum menari-nari dengan tarian yang memalukan, menjijikkan, serta pesta pora.”<sup>16</sup>

Kaum Epikurean memprotes bahwa telah terjadi kesalahpahaman mengenai filosofi mereka. Bagi Epikuros kenikmatan mental lebih besar daripada kenikmatan fisik. Kenikmatannya lebih bersifat rohani daripada jasmani. Bagi Epikuros, jenis kenikmatan tertinggi adalah ketenangan, kebebasan dari rasa takut dan kecemasan. Jadi Epikurean menganjurkan untuk mengurangi keinginan diri dan hanya memenuhi keinginan alami dan kebutuhan yang mudah untuk dipenuhi, misalnya makanan dan minuman. Dalam hal tersebut, kebutuhan seseorang ada pada makanan dan minuman dan bukan pada hal yang tidak perlu dipenuhi, misalnya makanan dan minuman yang mahal dan mewah.

*Ataraxia* atau ketentraman jiwa, bebas dari hal-hal yang mengganggu merupakan hakikat nikmat. Nikmat di sini bersifat negatif, artinya manusia harus menghindari diri dari pengalaman yang menyakitkan, bebas dari keterikatan pada dunia luar, bebas dari hasrat yang menjadi penyebab dari rasa sakit dan penderitaan (*Aphateia*). Kebijakan (*Phronesis*) dalam arti dapat memilah mana yang membawa rasa nikmat atau sakit, sifat penguasaan diri dalam memilih nikmat yang bukan sesaat lalu kemudian menderita, namun memilih menderita sesaat lalu menghasilkan kenikmatan jangka panjang, dan membatasi segala kebutuhannya merupakan anjuran-anjuran Epikuros, selain ajaran kepada manusia agar menarik diri dari kehidupan publiknya (*individualisme*). Terkait hal itu, ‘penarikan diri’ dari urusan publik perlu dipahami bukan sebagai pelarian, tetapi lebih sebagai retreat yang berfokus kepada kedamaian batin. Ketika ruang publik tidak lagi memungkinkan untuk berkembang, amat penting untuk menemukan tempat khusus, namun tidak terlepas dari dunia.<sup>17</sup> Perhitungan untuk menilai mana yang positif atau negatif sangat diperlukan. Sehingga dengan demikian, dengan menjalankan ajaran Epikuros manusia dapat mencapai nikmat, memaksimalkan ketenangan dan bebas dari penderitaan dalam dunia ini.

16 Ibid., hal. 117.

17 Harrison, *Gardens - An Essay on the Human Condition*, hal. 81.

## 4.1 Nikmat

Nikmat bagi Epikuros adalah ketiadaan rasa sakit. Oleh karena itu maka kunci kebahagiaan adalah menghilangkan sumber rasa sakit. Kita melakukannya dengan belajar dan mengantisipasi hal-hal yang membuat kita takut, cemas, dan frustrasi, dan juga dengan menggunakan pengetahuan yang kita miliki untuk menenangkan reaksi emosional kita. Epikuros memberikan empat solusi untuk mengatasi ketidakbahagiaan: 1. Jangan takut pada para dewa; Dewa-dewa terbentuk dari atom, namun mereka hidup di wilayah yang tidak terlalu bergejolak. Mereka hidup bahagia, tidak terganggu oleh kepedulian terhadap manusia. Tidak ada yang namanya ‘pemeliharaan ilahi’ dan tidak ada alasan bagi manusia untuk berpikir bahwa dewa-dewa akan marah atau tersenyum atas perbuatan kita. Oleh karena itu, kepercayaan akan takdir adalah takhayul dan hanya buang-buang waktu.

2. Jangan khawatir tentang kematian; Mengenai kekhawatiran akan kematian, Epikuros belajar dari atomisme Demokritos. Tidak ada sesuatu yang muncul dari ketiadaan. Bagian terkecil dari dunia adalah atom yang abadi, tidak berubah, tidak dapat dibagi. Atom jumlahnya tak terbatas, bergerak dalam kehampaan dan ruang tak terbatas. Jika tidak ada kehampaan, gerakan tidak mungkin terjadi. Gerakan itu tidak berawal. Atom bergerak dengan kecepatan konstan, akan tetapi dari waktu ke waktu mereka berbelok dan saling bertabrakan. Dari tabrakan atom-atom itulah segala sesuatu di langit dan di bumi menjadi ada. Belokan atom memungkinkan ruang untuk kebebasan manusia meski gerakan atom-atom itu acak dan tanpa tujuan. Atom tidak memiliki sifat selain bentuk, berat dan ukuran. Sifat-sifat benda yang terlihat bukanlah suatu ilusi, tetapi itu adalah sifat-sifat yang ada pada sifat dasar atom. Dunia berjumlah tak terbatas, beberapa mirip seperti dunia kita.<sup>18</sup> Jiwa terdiri dari atom-atom yang berbeda dari yang lain. Pada saat kematian seseorang, jiwa berhenti memahami, dan atom menjadi semakin kecil dan lebih halus.<sup>19</sup> Dalam pandangan Epikurean, ketakutan akan kematian ditempatkan dalam konteks tersendiri dengan mencoba untuk menunjukkan bahwa ketakutan itu adalah akar penyebab banyak sifat buruk manusia, seperti keserakahan, pembunuhan, iri hati, mengasihani diri sendiri, bunuh diri, dan pengkhianatan.<sup>20</sup> 3. Apa yang baik adalah apa yang mudah

18 Anthony Kenny, *Ancient Philosophy - Volume 1* (New York: Oxford University Press, 2006), hal. 95.

19 Ibid.

20 Epicurus, *The Art of Happiness* (London: Penguin Books, 2013), hal. 57.

didapat. 4. Optimisme bahwa sesuatu yang berat sekalipun niscaya dapat dipikul.<sup>21</sup> Manusia adalah makhluk bebas yang terbentuk dari atom-atom otonom yang saling bergerak dengan suatu kecepatan, berbelok secara acak dan berbenturan dalam ruang hampa yang tak terbatas, oleh karena itu kita adalah penguasa atas nasib kita sendiri.<sup>22</sup>

Dalam Surat kepada Menoecceus 128-129, Epikuros menegaskan bahwa kenikmatan adalah *arche* dan *telos* – yang awal dan yang akhir,<sup>23</sup> karena pengejaran terhadap kenikmatan, kita mengatur dan menyatukan semua pilihan rasional kita untuk kehidupan kita secara keseluruhan.<sup>24</sup> Dalam banyak hal, kita bisa menemukan kebaikan sesuatu dengan menemukan sasaran maupun tujuannya. Beberapa barang adalah barang instrumental, yaitu barang yang diinginkan demi kebaikan selanjutnya. Mengoleskan obat yang menimbulkan rasa panas ke lidah yang sedang sariawan merupakan sesuatu yang harus saya lakukan agar sembuh. Mengoleskan obat ke lidah menimbulkan kebaikan dari suatu tindakan. Obat oles itu tidak saya inginkan demi dirinya sendiri, saya menggunakannya untuk menyembuhkan lidah yang sedang sakit.

Aristoteles mengatakan bahwa kebaikan tertinggi haruslah kebaikan *intrinsik* dan bukan kebaikan *instrumental*; Sesuatu yang diinginkan hanya demi dirinya sendiri dan bukan untuk suatu hal lain. Epikuros menerima analisis teleologis Aristoteles tentang kebaikan, pendapatnya bahwa kebaikan tertinggi adalah apa yang dicari demi dirinya sendiri dan bukan demi kepentingan yang lain. Tapi penerimaan analisis itu tampak tidak sesuai dengan keinginannya. Bagaimanapun, salah satu tujuan utama dari Epikuros adalah untuk membuang penjelasan teleologis dari fenomena alam, termasuk jenis penjelasan teleologis dari fenomena biologi.<sup>25</sup> Bagi Aristoteles, mata memiliki tujuan untuk melihat, sementara pisau dirancang dan berfungsi untuk memotong benda lainnya, sehingga kita dapat mengatakan bahwa mata memenuhi tujuan ketika seseorang dapat melihat dengan baik. Epikuros menolak semua argumen ini. Manusia dan organnya, tidak memiliki tujuan yang melekat.

Pikiran kita tidak dibuat untuk berpikir, dan tangan kita tidak dibuat untuk menggenggam, meskipun pikiran kita dapat berpikir dengan baik dan tangan kita dapat menggenggam dengan baik, dan kita dapat menggunakan pikiran dan tangan kita untuk mendapatkan apa yang kita inginkan. Masing-masing bermanfaat, tetapi tidak dirancang, tidak seperti artefak.

Dalam hal kenikmatan, terdapat perbedaan antara kenikmatan *mental* dan *tubuh*. Ketika saya lapar, atau ketika saya menendang bola dengan sangat keras, saya sadar akan sesuatu yang keliru dengan kondisi tubuh saya. Ketika saya menikmati rasa kopi hangat, saya menyadari sesuatu yang baik terjadi pada tubuh saya saat itu yaitu tubuh saya menjadi lebih segar. Kenikmatan (*pleasure*) maupun rasa sakit (*pain*) mental berbeda dengan kenikmatan tubuh. Tidak terbatas pada saat ini saja, tapi merentang dari *masa lampau, sekarang, dan masa depan*. Ingatan-ingatan akan masa lalu yang menyedihkan dapat membuat sakit, dan ingatan akan suatu kenikmatan membuat bahagia. Epikuros mengajarkan orang-orang untuk melatih diri mereka mengingat kembali, mengingat-ingat memori yang indah sebagai cara agar kenikmatan selalu hadir dalam diri mereka. Epikuros sendiri melakukannya ketika dia sakit. Dia mengaku dapat bertahan dengan tenang dalam masa sakit ginjalnya dengan mengingat-ingat obrolan-obrolan filosofis dengan temannya.<sup>26</sup> Mengantisipasi masa depan dapat menyenangkan atau justru menyakitkan. Jika saya harus pergi untuk mencabut gigi saya oleh dokter gigi yang tidak kompeten yang melakukan prosedur buruk sebelumnya, kecemasan saya pada minggu menjelang prosedur mungkin dapat menyebabkan saya lebih menderita daripada operasi itu sendiri. Tapi jika saya menemukan dokter gigi kompeten yang direkomendasikan oleh teman-teman, saya akan menghadapi operasi dengan perasaan tenang karena memiliki cukup keyakinan bahwa dokter tersebut akan melakukan prosedur dengan baik.

Pembedaan berikutnya yaitu antara *kinetik* dan *katastematik*. Perbedaan ini akan dengan mudah dipahami dengan contoh berikut: ketika saya lapar, saya akan makan. Proses ketika saya mengecap, mengunyah, hingga menelan ini adalah proses pemuasan hasrat untuk makan dan mengisi tubuh saya dengan makanan. Proses itu disebut proses kinetik. Katastematik adalah ketika hasrat itu semua terpenuhi, dan kita senang bukan hanya dalam sensasi pancaindera, tetapi juga dalam keadaan terbebas dari rasa sakit atau keinginan. Epikuros

21 Lorraine L. Besser, *The Philosophy of Happiness: An Interdisciplinary Introduction* (New York: Routledge, 2021), hal. 6.

22 Kenny, *Ancient Philosophy - Volume 1*, hal. 95.

23 Epikuros, *The Art of Happiness* (London: Penguin Books, 2013), hal. 128-129.

24 Phillip Mitsis, *Epicurus' Ethical Theory* (Ithaca: Cornell University Press, 1988), hal. 15.

25 O'Keefe, *Epicureanism*, hal. 112.

26 Ibid., hal. 118.

mengklasifikasikan Gembira (*Joy*) sebagai kenikmatan kinetik. Dan kenikmatan katastematik—kenikmatan bebas dari rasa takut, cemas dan rasa bersalah sebagai *Ataraxia*.

Dalam hal hasrat, Epikurean membagi hasrat menjadi tiga bagian: *Pertama*, alamiah dan perlu, misalnya hasrat untuk makan dan minum. *Kedua*, alamiah namun tidak perlu. Misalnya, makanan yang mewah dan melimpah. *Ketiga*, sia-sia dan hampa. Kebutuhan ini adalah lawan dari kebutuhan pertama. Misalnya, hasrat untuk terkenal, berkuasa, dan super kaya. Kemewahan (*luxury*), menurut Epikuros harus disambut, asalkan kepemilikannya tidak mengurangi pencapaian kita terhadap keadaan bebas sakit dan keadaan sulit dan juga asalkan seseorang memiliki sikap yang benar terhadap kemewahan: yaitu, untuk dinikmati jika ada, tetapi tidak merasa kehilangan dan dicari-cari jika tidak ada.<sup>27</sup> Kemewahan tidak harus dihindari. Tepatnya, menghindari kemewahan dikatakan bukan tujuan pada dirinya; Bahwa tidak ada bagian dari kehidupan Epikurean untuk menghindari kemewahan ketika hal tersebut datang. Sebaliknya, seseorang puas dengan yang sedikit, selalu siap untuk menyerahkan ke tatanan alami, sehingga menjaga ketenangan pikiran, dan kepuasan tubuh, dalam semua kemungkinan.<sup>28</sup>

## 4.2 Persahabatan

Persahabatan sangat penting. Tahu bahwa kita memiliki persahabatan yang dapat kita andalkan, saling menjaga, serta saling merawat saat kita membutuhkan, dapat memberi kita ketenangan pikiran. Untuk mengembangkan persahabatan seperti itu, kita harus benar-benar dapat dipercaya sebagai teman, membantu teman-teman kita saat mereka membutuhkan, bahkan ketika kita membantu kita justru mendapat sedikit tambahan masalah. Kaum Epikurean mengatakan beberapa hal tentang persahabatan yang tampaknya bertentangan dengan hedonisme egois mereka<sup>29</sup> (yaitu pandangan bahwa apa yang diinginkan seseorang demi dirinya sendiri adalah kesenangannya sendiri), misalnya, orang bijak akan mencintai temannya sama seperti dirinya sendiri. dan akan rela mati demi temannya.

Epikuros memuji persahabatan dengan istilah luar biasa, ia menyebutnya: “kebaikan abadi”, yang “menari mengelilingi seluruh dunia, mengumumkan kepada semua bahwa kita harus bangun untuk suatu berkat”, “Ini karena persahabatan sejauh ini merupakan hal terbesar untuk membuat seluruh hidup kita diberkati.”<sup>30</sup> Bagi Epikuros, persahabatan terjadi karena kegunaannya. Alasan pokok yang diberikan oleh Epikurean mengenai betapa pentingnya persahabatan adalah bahwa “persahabatan itu memberi keamanan, dengan adanya teman-teman yang melindungi kita, hidup kita akan aman dari ancaman bahaya, dengan demikian kehidupan tanpa sahabat sangat berisiko.”<sup>31</sup>

Dalam hal persahabatan, Epikuros menaruh perhatian sangat berlebih pada keamanan diri. Bahkan orang yang telah membatasi hasratnya pun mesti khawatir tidak dapat memenuhi kebutuhannya jika dia harus melakukannya semuanya sendiri. Orang yang bijak berharap memiliki sahabat sehingga dia punya seseorang yang hadir ketika dia sakit dan menolong ketika dia di penjara atau sudah jatuh miskin.<sup>32</sup> Di situ perlu dilihat bahwa persahabatan Epikurean bersifat komunal. Fokusnya bukan pada interaksi satu-satu antara teman-teman, tetapi pada bagaimana memiliki jaringan teman yang saling menjaga satu sama lain sehingga bermanfaat bagi semua orang. Mempunyai teman akan menolong kita terhindar dari penderitaan tubuh maupun tekanan mental. Ketika teman kita menolong di saat sulit, pada saat kita sakit, merupakan suatu hal yang baik bagi tubuh kita dan membantu kita mencapai *Aponia* – kurangnya tegangan pada tubuh. Bukan persahabatan sebatas kenikmatan tubuh saja, persahabatan juga dalam hal *intelektual*. Persahabatan di antara Epikurean menekankan pemikiran filosofis, menyediakan model perilaku yang dapat dicontoh sehingga membantu mencegah berkembangnya keinginan yang sia-sia. Epikuros mengajarkan untuk melatih ajaran etisnya dengan teman-teman yang sepaham untuk menghindari gangguan.

27 Raphael Woolf, *The Cambridge Companion to Epicureanism* (Cambridge: Cambridge University Press, 2009), hal. 160.

28 Ibid., hal. 162.

29 O’Keefe, *Epicureanism*, hal. 108.

30 Ibid., hal. 147.

31 Ibid., hal. 148.

32 Ibid.

## Penutup

Hingga saat ini kedua etika, yakni *Deontologis* dan *Teleologis* begitu sangat diperhatikan. Deontologis, di mana kualitas etis sebuah tindakan bukan tergantung pada imbas tindakan itu, melainkan tindakan itu sendiri salah atau benar dalam arti moral—tanpa melihat pada akibatnya. Teleologis, tindakan menjadi benar dalam arti moral apabila akibatnya baik, salah apabila akibatnya salah. Etika Epikuros ingin menawarkan cita-cita kehidupan yang tenang tanpa gangguan, dalam hal ini sangat erat dengan teleologis, jika dalam teleologis Aristoteles tindakan adalah benar sejauh mengarah kepada kebahagiaan, maka pada Epikuros, kenikmatan adalah kebaikan tertinggi—Epikuros menjadikan kenikmatan sebagai tujuan hidup. Sesuatu dikatakan baik apabila menghasilkan nikmat, dan dikatakan buruk apabila menimbulkan kesengsaraan. Sangat penting untuk diketahui bahwa Epikuros tidak berkomitmen pada suatu kemewahan, sejauh yang dipilih kesederhanaan, dan itu memberi pemiliknya kehidupan yang lebih bahagia. Dia memberi tahu kita bahwa kebebasan dari rasa sakit tubuh dan tekanan mental adalah “tujuan hidup penuh berkat.”<sup>33</sup> Epikuros menawarkan cita-cita kehidupan yang tenang tanpa gangguan.

Dari uraian-uraian di atas tentu ada celah yang perlu dikritisi. Dalam hal kenikmatan (yang dicapai dengan menarik diri dari kehidupan publik) adalah kebahagiaan tertinggi, apakah tetap disebut kebahagiaan jika dalam kenikmatan tersebut ada orang-orang yang kelaparan dan sangat butuh uluran tangan di depan mata kita? Doktrin bahwa kenikmatan adalah kebaikan etis tertinggi menimbulkan kesalahpahaman karena ambiguitas dari istilah “kenikmatan”. Epikureanisme disalahartikan sebagai sensualis dan “tinggi hati” oleh saingan dan pencela mereka, baik kuno maupun modern;<sup>34</sup> Karena “kesenangan” telah menjadi “kata yang kotor” di mata banyak moralis dan orang awam di semua periode sejarah.

“Epikurean yang ketat itu agak asketis dan bahkan puritan, baik dalam pengajaran maupun dalam praktik, dan fakta ini berlaku pada siapa pun yang membaca teks-teks dengan simpatik. Epikuros menganggap “kesenangan” sebagai lawan dari “rasa sakit” dengan kata lain, baginya kesenangan berarti tanpa rasa sakit, atau relatif tidak adanya rasa sakit dalam pikiran dan tubuh, yaitu kenyamanan

fisik atau kesejahteraan dan ketenangan pikiran. Kehidupan yang baik, dengan demikian, adalah kehidupan sederhana yang setiap hari berlangsung”.<sup>35</sup>

Dalam doktrin Epikurean, Taman adalah tempat untuk menarik diri dari hiruk-pikuk dunia guna mencapai kenikmatan dan ketenangan batin. Dari situ timbul pertanyaan, apakah kita dapat tetap tenang mendengar panggilan tetangga yang hidupnya penuh kepedihan, dan terus menarik diri dari kehidupan publik walaupun tahu bahwa keserakahan mengakibatkan orang banyak menjadi susah? Menutup diri dari gangguan orang lain, mengelak dari panggilan tanggung jawab, apakah mempunyai makna dan membahagiakan demi kenyamanan fisik atau kesejahteraan dan ketenangan pikiran sendiri? Apakah pengorbanan diri, rela berjuang demi keadilan untuk orang-orang yang tertindas dan terpinggirkan lantas tidak memiliki tempat? Semangat altruistik dari Mill “*greatest good for the greatest number*” jauh berbeda dari ‘penarikan diri’ Epikuros: “Mundur dari dunia; Hindari rasa sakit dan bahaya; Cari sendiri keamanan dan ketenangan.”<sup>36</sup>

Altruisme yang konstruktif dan teori kebahagiaan yang egosentris cukup jelas dari Epikuros tentang keadilan (dan ketidakadilan), yang mungkin merupakan nilai sosial yang paling penting. Di dalam komunitas Epikurean, para anggota berusaha untuk mewujudkan prinsip-prinsip Epikureanisme dengan baik, terutama pandangannya tentang keadilan.<sup>37</sup> Orang yang adil adalah orang yang tidak terganggu oleh hasratnya, sementara orang yang tidak adil justru sebaliknya. Ketenangan batin sangat penting. Keadilan tidak pernah menjadi sesuatu dalam dirinya sendiri. Keadilan adalah semacam perjanjian untuk tidak melukai atau dilukai, dibuat ketika orang bergaul satu sama lain, kapan saja di dalam suatu komunitas.<sup>38</sup> Dari situ terlihat bahwa keadilan bagi Epikuros bukan kontrak untuk memastikan kebahagiaan umum, kedamaian dan kemakmuran seluruh komunitas. Keadilan adalah suatu kontrak dalam arti bahwa suatu polis adalah suatu alat kontrak untuk menjamin saya terhindar dari rasa sakit pribadi demi adanya keamanan dan kebahagiaan pribadi saya. Keadilan menurut Epikuros adalah baik semata-mata karena kondusif untuk ketenangan diri, yang merupakan nilai Epikurean tertinggi.

35 Ibid.

36 Ibid., hal. 66.

37 O’Keefe, *Epicureanism*, hal. 146.

38 Ibid.

33 Epikuros, *The Art of Happiness*, hal. 128-129.

34 Ibid., hal. 61.

Dalam hal Persahabatan— yang bagi Epikuros sangat penting dan juga merupakan ‘kebaikan abadi’ — persahabatan dinilai hanya berdasarkan kegunaan pada suatu keamanan diri sendiri agar kita tidak disakiti. Cinta kasih, saling menopang, kesetiaan, rela berkorban, sahabat dalam berbagi suka dan duka absen dalam pandangan Epikuros mengenai persahabatan, semua hanya direduksikan hanya soal manfaat, keamanan diri dan terhindar dari penderitaan tubuh. Apakah hidup privat yang ditawarkan Epikuros ini tepat jika disebut kebahagiaan? Tidak ada yang sempurna di bawah Matahari—ada celah pada etika Epikuros. Celah-celah itu perlu kita tambal dan hidupi dengan hal-hal baik yang direfleksikan dan perlu diamankan kepada orang lain. Etika Epikuros bukan ajaran yang jahat, kerangkanya terlalu sempit untuk membuka visi ke arah kebahagiaan.<sup>39</sup>

## Daftar Pustaka

- Besser, Lorraine L. *The Philosophy of Happiness - An Interdisciplinary Introduction*. New York: Routledge, 2021.
- Clay, Diskin. *The Cambridge Companion to Epicureanism*. Edited by James Warren. Cambridge: Cambridge University Press, 2009.
- Epicurus. *The Art of Happiness*. London: Penguin Books, 2013.
- Harrison, Robert Pogue. *Gardens - An Essay on the Human Condition*. Chicago: University Of Chicago Press, 2008.
- Kenny, Anthony. *A New History Of Western Philosophy, Vol. 1 - Ancient Philosophy*. New York: Oxford University Press, 2006.
- Long, A. A. *From Epicurus to Epictetus - Studies in Hellenistic and Roman Philosophy*. Oxford: Oxford University Press, 2006.
- Magnis-Suseno, Franz. *13 Tokoh Etika - Sejak Zaman Yunani Sampai Abad Ke-19*. Yogyakarta: Kanisius, 1997.
- Mitsis, Phillip. *Epicurus' Ethical Theory*. Ithaca: Cornell University Press, 1988.
- O'Keefe, Tim. *Epicureanism*. London: Routledge, 2014.
- Woolf, Raphael. *The Cambridge Companion to Epicureanism*. Cambridge: Cambridge University Press, 2009.

---

29 Franz Magnis-Suseno, *13 Tokoh Etika – Sejak Zaman Yunani Sampai Abad Ke-19* (Yogyakarta: Kanisius, 1997), hal. 52.