



A. SETYO WIBOWO

# ATARAXIA

BAHAGIA MENURUT STOIKISME

# ATARAXIA

BAHAGIA MENURUT STOIKISME

ATARAXIA  
SPECIAL FORMULATED TECHNOLOGY

**Ketentuan Pidana**

**Pasal 113 Undang-undang No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta**

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan atau huruf h, untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (l) huruf a, huruf b, huruf e, dan atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

# ATARAXIA

BAHAGIA MENURUT STOIKISME

A. SETYO WIBOWO



PENERBIT PT KANISIUS

**Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme**

1019001005

© 2019 - PT Kanisius

**PENERBIT PT KANISIUS**

**Anggota SEKSAMA Penerbit Katolik Indonesia**

**Anggota IKAPI (Ikatan Penerbit Indonesia)**

Jl. Cempaka 9, Deresan, Caturtunggal, Depok, Sleman,

Daerah Istimewa Yogyakarta 55281, INDONESIA

Telepon (0274) 588783, 565996; Fax (0274) 563349

E-mail : office@kanisiusmedia.co.id

Website : www.kanisiusmedia.co.id

Cetakan ke-	5	4	3	2	
Tahun	23	22	21	20	19

Desain isi : V. Jayasupeno

Desain sampul : Titarubi, Rosa

Editor : Widianoro

**ISBN: 978-979-21-5769-7**

**Hak cipta dilindungi undang-undang.**

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun, tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Dicetak oleh PT Kanisius Yogyakarta

## Daftar Isi

KATA PENGANTAR .....	vii
BAB I FILSAFAT SEBAGAI LAKU HIDUP .....	1
A. Filsafat sebagai Praktik.....	1
B. Filsafat sebagai Latihan Mati.....	7
C. Arti Latihan Mati .....	24
D. Pierre Hadot dan Filsafat sebagai Laku Hidup .....	29
E. Sekilas Stoikisme.....	34
BAB II EPIKTETOS: FILSAFAT SEBAGAI ASKESIS .....	41
A. Pendahuluan .....	41
B. Biografi Epiktetos .....	42
C. Konteks Zaman Epiktetos .....	48
D. Stoikisme: Wacana vs Praktik .....	50
E. Filsafat Materialis.....	62
F. Pemilahan Dasar "Apa yang Tergantung pada Kita" dan "Apa yang Tidak Tergantung pada Kita" .....	65
G. Askesis Menurut Epiktetos .....	73
H. Epistemologi Stoik.....	97
I. Pemeriksaan Batin.....	116
J. Pertanyaan Kritis.....	119

BAB III MARCUS AURELIUS: INTEGRITAS PENGUASA.....	135
A. Pendahuluan .....	137
B. Marcus Aurelius .....	140
C. Refleksi-Refleksi Marcus Aurelius .....	149
D. Antara <i>Apatheia</i> dan Kewajiban .....	184
E. Penutup .....	195
BIBLIOGRAFI .....	205

## Kata Pengantar

**A**pa itu Stoikisme? Filsafat ini mengajarkan apa? Banyak. Namun mengatakan "banyak" juga terlalu sedikit, karena meski buku ini memaparkan banyak ajaran Stoikisme, rasanya belum selesai menjelaskan semuanya mengingat begitu luasnya pengaruh Stoikisme, baik di bidang filsafat maupun ajaran lainnya (misalnya ada yang mengatakan bahwa Stoikisme berpengaruh pada ide-ide liberalisme, Hak Asasi Manusia, bahkan Psikologi untuk mengatasi depresi).

Buku tentang Stoikisme ini adalah hasil bacaan, pengajaran, dan permenungan pribadi selama bertahun-tahun mendalami filsafat Yunani. Saat studi doktoral di Paris (2002-2007), penulis rutin mengikuti diskusi-diskusi hari Sabtu (sebulan sekali) tentang Stoikisme di *École Normale Supérieure* - di Paris. Namun karena perhatian penulis saat itu lebih ke kajian Platon dan Neoplatonisme, padahal Stoikisme justru menentang teori-teori aliran tersebut, maka lumayan sia-sia upaya untuk memahaminya.

Di tengah-tengah kesibukan menulis disertasi, meski ajaran Stoikisme tetap gelap, penulis berusaha mencari tahu pemikiran ini. Penulis beruntung pernah mengikuti kuliah di *Collège de France* yang diberikan oleh Pierre Hadot (seorang Hellenis yang karyanya tentang Marcus Aurelius - seorang pemikir Stoik menjadi buku babon bagi para pecinta Stoikisme). Pengalaman mendengarkan kuliah langsung dari ahlinya, serta pemahaman lebih luas tentang karya-karya Pierre Hadot (yang juga seorang penafsir andal Neoplatonisme di Prancis) membuat penulis lebih sedikit paham tentang Stoikisme.

Waktu berlalu, sembari tetap rutin mengikuti diskusi, mendengarkan kuliah ke sana kemari, penulis berusaha memahami arti "filsafat sebagai praktik hidup" *motto* kaum Stoik. Sebagai amatiran, atas undangan Jean-Marc de Grave, penulis memberanikan diri mempresentasikan sebuah teks "L'exercice comme méthode dans la philosophie antique (*Latihan sebagai metode dalam Filsafat Antik*)" dalam sebuah seminar di *Centre Asie du Sud-Est, CNRS-EHESS*, tanggal 14 Mei 2007, di Paris – Prancis. Jean-Marc de Grave adalah seorang pelaku pencak silat, yang meneliti ilmu beladiri di Indonesia (bdk. disertasinya *Initaiton rituelle et arts martiaux: trois écoles de kanuragan javanais*, Paris: Association Archipel-L'harmattan, 2001). Pada kesempatan itu, penulis mempresentasikan tentang sosok Epiktetos – salah satu tokoh Stoikisme – yang mengajarkan pentingnya "praktik" dalam berfilsafat.

Ketika pulang ke Indonesia dan mengajar di Sekolah Tinggi Filsafat Driyarakara-Jakarta, pada satu titik, penulis memberanikan diri memberikan kuliah tentang Stoikisme (pada semester genap 2011/2012). Undangan dari *Komunitas Salihara* untuk mengisi Kelas Filsafat (terakhir pada bulan Maret 2018) membuat penulis makin banyak membaca dan mengunyah-ngunyah ajaran Stoikisme.

Penulis menyusun buku ini setelah lumayan merasa yakin bahwa ada sesuatu yang bisa ditawarkan bagi para pecinta Filsafat di Indonesia. Meski banyak hal dari Stoikisme masih sulit dan terasa rumit, penulis memberanikan diri menyusun buku khusus yang berbicara agak panjang lebar mengenai Stoikisme. Buku ini tentu jauh dari lengkap. Banyak hal masih bisa ditambahkan. Namun saat ini rasanya "cukup" ada sesuatu tentang Stoikisme yang bisa penulis tawarkan kepada para pembaca.

Stoikisme adalah ajaran yang selalu relevan. Penulis sangat yakin dengan hal itu. Perjalanan terakhir penulis ke Paris adalah bulan Maret 2018. Betapa kagetnya penulis saat melihat rak-rak di toko buku penuh dengan buku-buku tentang Stoikisme. Usut punya usut, ternyata program Ujian Negara untuk para calon pengajar Filsafat di Prancis (dikenal dengan istilah *Agrégation*) tahun 2018, untuk bagian Filsafat Klasik, adalah tentang Stoikisme.

Stoikisme bukan hanya relevan karena di zaman *now* di Prancis menjadi bahan Ujian Negara, tetapi lebih-lebih untuk menghadapi dunia yang semakin terpecah belah akibat media sosial dan pertempuran opini (tafsir atas fakta). Dari pagi sampai tengah malam, dan dilanjut pagi lagi, para *netizen* bersliweran dengan seribu satu opini yang "tampak benar" mengganggu ketenangan batin kita.

Dalam cara berpikir yang normal, biasanya kita bertitiktolak dari sebuah fakta (misalnya data kemiskinan menurut BPS). Dengan bersandarkan pada teori tertentu, data lantas ditafsir. Ada tafsir/opini yang mengatakan "jumlah orang miskin menurun". Lalu muncul opini yang melawannya, dengan menunjukkan "kriteria kemiskinan yang berbeda" sehingga kesimpulannya "justru pada periode ini, jumlah orang miskin bertambah banyak". Lalu, mana yang benar, pusing *kan?*

Dalam cara berpikir yang normal, untuk menafsir sesuatu, biasanya kita bersandar pada yang namanya "data", namun rupanya, dari pertempuran opini tentang "jumlah orang miskin" di atas, yang disebut "data BPS" pun bisa dipertanyakan statusnya sebagai "data" (karena saat kriteria kemiskinan diubah sedikit saja, "data" bisa berubah). Halnya menjadi lebih *ribet* lagi kalau "kriteria kemiskinan yang bisa berubah-ubah tadi" lantas diproblematisir misalnya dengan mengatakan "apa yang disebut miskin di Jakarta, belum tentu miskin di daerah lain". Bila di Jakarta, lima belas ribu rupiah hanya bisa dipakai makan satu kali di sebuah warteg, di daerah pedalaman Jawa Tengah, lima belas ribu rupiah bisa dipakai untuk makan tiga kali. Dengan kriteria apa pun, taruhlah disepakati bahwa pendapatan lima belas ribu per hari adalah miskin, ternyata saat diterapkan di daerah yang berbeda menjadi "tidak miskin-miskin *amat*".

Ujung-ujungnya, bila kita hendak mencari kebenaran sebenarnya, dengan mengesampingkan dahulu "tafsir sembrono", kita mesti bersetia dulu mengejar apa *sih* yang disebut "data" itu? Adakah yang namanya "data" dalam arti faktual, sedekat mungkin dengan realitasnya? Kapan bisa mencapai kesepakatan bahwa kita sedang berbicara tentang *facts* (dan bukan *alternative facts*), kapan kita bisa sampai ke *original facts* (dan bukan *mutant facts*)? Stoikisme sangat relevan karena

membantu kita untuk selalu berusaha sedekat mungkin ke halnya. Hanya Orang Bijak yang mampu membuat *representasi melekat* (sebuah cara berbahasa, yang sedekat mungkin menggambarkan realitasnya).

Namun siapa yang memiliki mental baja untuk sabar mencari *facts*? Kebanyakan kita akhirnya menyerah, putar badan, dan cenderung puas dengan "tafsir" atas data saja. Kita merasa lebih nyaman ikut arus opini umum: entah itu "pokoknya orang miskin tambah banyak" atau sebaliknya, "pokoknya zaman ini orang miskin berkurang". Karena hanya *anut grubyuk* (ikut-ikutan), emosi kita ikut naik turun. Bila ada yang menyebar opini di *facebook*, *twitter*, atau grup *WA* yang sesuai dengan preferensi, kita lantas merasa nikmat, merasa dibenarkan, dan mulai membodoh-bodohkan kubu lawan dengan julukan-julukan dari *Animal Planet* atau *NatGeo Wild*. Sebaliknya, bila HP kita penuh berisi opini-opini kubu lawan, kita menjadi galau, marah, sedih, iri, pahit dan menderita. Emosi dan perasaan kita seperti *roller coaster*, naik turun, berputar memilin secara ekstrem dan membahayakan kesehatan jiwa.

Banyak orang terkena depresi akibat media sosial. Ini bukan hanya terjadi di Indonesia pasca Pilkada DKI 2017. Di Amerika Serikat dan dunia luar, media sosial juga memecah belah opini – dan perasaan – umat manusia. Internet, media sosial, *Hand Phone* berhasil *menjauhkan yang dekat* (sahabat, anggota keluarga, ikatan alumni menjadi terpecah akibat opini berbeda), dan *mendekatkan apa-apa yang jauh* (politisi di Jakarta *sono* yang *ndak* ada hubungannya apa pun dengan diriku, seleb medsos dari antah berantah yang sekali pun *gak* pernah ketemu, atau isu-isu tentang Tanah Abang, Kali Item, Trotoar Jakarta yang tidak pernah saya temui karena saya tinggal di pelosok kampung di Ambarawa).

Untunglah, beberapa orang mulai sadar akan potensi negatif gawai. Beberapa orang yang merasakan dampak negatif media sosial mulai mengambil inisiatif melakukan detoksifikasi digital. Sarah Sechan menyatakan undur diri dari media sosial dengan alasan "saya ingin lebih menikmati setiap momen dalam hidup saya, bukannya sibuk memikirkan pendapat orang lain". Sama seperti Sarah, Zulkarnaen dulunya sangat rajin membuka *Iphone*-nya mengikuti lini masa teman-temannya di media sosial. Sampai di satu titik ia menjadi kelelahan, kurang tidur,

kinerja menurun, dan emosinya terganggu oleh berbagai opini yang *nggak* jelas di media sosial. "Ujung-ujungnya saya merasa semua isi media sosial itu tidak bermanfaat". Akhirnya Zulkarnaen menghapus akun-akun media sosialnya ("Menyepi dari Media Sosial", *Koran Tempo*, 21-22 Juli 2018, hlm. 13-15).

Membaca semua kejadian di atas, penulis yakin bahwa Stoikisme sangat bermanfaat untuk kesehatan jiwa. Stoikisme secara rasional mengajarkan kita untuk membedakan fakta dan opini. Ajaran ini dengan gamblang menunjukkan bahwa yang menyebabkan kita galau, kacau, marah, sedih, iri dan segala emosi negatif lainnya adalah akibat opini (dan sama sekali bukan akibat fakta tertentu). Cara kita menilai sesuatu yang salah adalah penyebab segala emosi yang mengganggu kita.

Stoikisme adalah ajaran filsafat yang menawarkan "terapi bagi jiwa". Membaca uraian Stoikisme, kita diberi perangkat rasional untuk membedakan mana fakta mana opini, dan bersikap agak cerdas demi kewarasan kita sendiri. Stoikisme bukanlah ajaran filsafat seperti pada umumnya, karena ia melatih praktik-praktik yang mesti dilakukan. Bila filsafat kadang dianggap sebagai ilmu *sok* pintar bicara untuk *minteri* (menipu) orang, Stoikisme sangat *simple*: jangan *sok* berlagak filsuf, kalau kamu mau membuktikan pernah belajar filsafat, tunjukkanlah lewat hidupmu. Belajar filsafat bisa diumpamakan seperti sapi yang makan rumput. Sapi yang baik tidak mengembalikan rumput kepada penggembalanya, tetapi membawa daging dan susu hasil pencernaan dan pengolahannya atas rumput yang selama ini diberikan. Filsuf yang Stoik tidak memuntahkan lagi ajaran-ajaran yang ia hapalkan, melainkan menunjukkan lewat hidupnya.

Filsafat Stoik menuntut praktik. Kalau penulis mengatakan bahwa untuk bisa menjadi Stoik Anda harus rela bermati raga (melakukan *agere contra*, melakukan hal-sebaliknya), mungkin Anda bereaksi "What? Kuno ah!" Hari *gini* masih disuruh bermati raga? Namun apa yang dilakukan Sarah Sechan, atau Zulkarnaen, dan banyak orang lainnya adalah persis yang dinasehatkan oleh Stoikisme: lakukan *agere contra*. Artinya, bila Anda tergantung pada HP, maka tindakan awal yang perlu dilakukan adalah melepaskan HP itu. *Koran Tempo* (21-22 Juli 2018,

hlm. 16) memberi tips tentang "Aneka Cara Puasa Digital" sesederhana ini: "Seminggu tak aktif di media sosial dipercaya akan menambah kebahagiaan Anda." Tak ada cara lain untuk membuktikan kebenaran anjuran ini kecuali melakukannya sendiri. Cobalah!

Stoikisme menjanjikan kebahagiaan. Bila Anda menerapkan teori-teorinya dalam praktik, maka Anda dijamin bisa mendapatkan kebahagiaan dalam arti "negatif". Bahagia bagi kaum Stoik artinya *absence of troubles* (dalam bahasa Yunani *apatheia* atau *ataraxia*). Saat Anda terbebaskan dari penyakit jiwa (yaitu emosi negatif: rasa pahit, menderita, iri hati, marah dan takut) maka Anda bahagia.

Mungkin bagi beberapa dari Anda, *kebahagiaan-negatif* seperti itu kurang tinggi. Mungkin Anda punya aspirasi lebih hebat lagi. Namun Stoikisme membatasi harapan kebahagiaannya *cuma* pada situasi di mana batin kita tidak terganggu oleh berbagai emosi jelek. Dan meski *cuma segitu*, untuk meraihnya perlu perjuangan dan latihan terus menerus.

Dari buku *Sejenak Bijak*<sup>1</sup> (karya A. de Mello SJ, terbitan Kanisius, 1987) ada sebuah cerita yang selalu terngiang-ngiang di kesadaran penulis saat berusaha merenungi saripati filsafat Stoikisme. Bila hendak merumuskan apa itu Stoikisme, maka "sedikit" hal yang bisa dikatakan adalah lewat cerita lucu dari Anthony de Mello ini. Penulis menyadur dan menambah-nambahi kisah ini supaya bisa membantu kita memahami contoh seorang Stoik.

Ada cerita tentang seorang petani tua dari Tiongkok. Ia hanya memiliki seekor kuda untuk membantunya mengerjakan sepetak ladangnya. Suatu hari, kudanya lari ke hutan dan hilang.

Tetangga-tetangganya merasa bersimpati atas kemalangan petani tua ini. Mereka datang mengunjungi Bapak tua: "Aduh, kasihan sekali, Bapak sudah tua, hanya punya satu kuda, sekarang malah hilang. Nanti bagaimana mengerjakan ladangnya? Kami ikut sedih, Pak."

Petani tua itu lantas menjawab: "*Apakah ini kemalangan? Apakah ini keberuntungan? Siapa yang tahu?*"

Para tetangga hanya mengernyitkan dahi, merasa aneh, lalu pulang ke rumah masing-masing.

Seminggu kemudian, kuda yang hilang kembali ke rumah petani tua. Dan ajaib, kuda itu membawa serombongan kuda liar bersamanya. Mendadak, Bapak tua memiliki banyak kuda baru di kandangnya.

Tetangga-tetangga Pak tani menjadi heboh, *surprise*, dan bersuka cita dengan nasib baik yang dialami tetangganya yang tua dan miskin itu. Mirip rombongan *buzzers*, mereka datang membawa opini kelegaan dan kegembiraan mereka: "Pak, wah Bapak beruntung sekali ya. Kami pikir kuda Bapak hilang, *eh*, ternyata dia pulang membawa beberapa ekor kuda liar ke kandang. Asyik ya Pak, sekarang Bapak punya banyak kuda. Bapak jadi orang kaya nih!"

Petani tua itu hanya menjawab tenang: "*Apakah ini kemalangan? Apakah ini keberuntungan? Siapa yang tahu?*"

Keesokan harinya, anak Pak tani meminta izin hendak menjinakkan salah satu kuda liar. Ia pikir, bila beberapa kuda bisa dijinakkan, maka bisa dipakai membantu pekerjaan di ladang, atau bisa dijual ke orang lain. Malang tak dapat ditolak, untung tak dapat diraih, anak itu terjatuh dari kuda, dan kakinya patah. Anak laki-laki semata wayang itu pun cacat kaki dan pincang.

Para tetangga kembali ramai menggunjingkan kabar tidak enak itu. Rasa kasihan dan simpati mendorong mereka untuk datang berbondong-bondong ke rumah Pak tani tua: "Aduh Bapak, kami mendengar anak Bapak jatuh ya? Kami ikut sedih Pak". Dalam hati mereka membatin: "anak laki-laki *cuma* satu, pincang. *Gimana* nanti masa depan anak ini? Sudah miskin, pincang pula, apa nanti bisa mendapatkan jodoh?"

Namun, seperti sebelumnya, tanpa merasa terganggu oleh apa pun, kembali petani tua itu menjawab: "*Apakah ini kemalangan? Apakah ini keberuntungan? Siapa yang tahu?*"

Para tetangga kembali pulang ke rumah masing-masing membawa jawaban dan sikap misterus petani tua itu. Aneh ya? *Kok* jawabnya selalu begitu? Memang dia tidak punya perasaan *kali*? *Kok* sedih atau gembira, malang atau untung, jawabnya selalu begitu?

Seminggu berlalu, tiba-tiba desa itu digemparkan oleh datangnya utusan raja. "Pengumuman: darurat militer, kerajaan ada dalam bahaya. Kita diserang oleh Negara tetangga. Semua anak muda berusia 18 tahun ke atas dan berbadan sehat wajib didaftar menjadi tentara!"

Semua pemuda berbadan sehat di desa langsung diangkut dibawa ke kota untuk dilatih menjadi tentara dan dikirim ke medan pertempuran. Hanya anak Pak petani tua yang dibiarkan tinggal di desa karena ia cacat. Para orang tua di desa bermuram durja membayangkan anak-anak mereka yang tak akan pulang kembali. Mereka lantas teringat pada petani tua yang justru mendapat durian runtuh karena anaknya lolos dari wajib militer.

"Aduh Pak, betapa beruntungnya nasib Bapak. Meski anak Bapak cacat, namun anak Bapak justru selamat, dan bisa meneruskan nama keluarga Bapak. Betapa malangnya kami-kami ini karena kehilangan anak-anak kami," kata mereka.

Di depan kegalauan tetangga-tetangganya itu, sekali lagi petani tua itu menjawab dengan Stoik: "*Apakah ini kemalangan? Apakah ini keberuntungan? Siapa yang tahu?*"

Cerita ini penulis baca saat masih mahasiswa di awal tahun 90-an. Dahulu, makna cerita ini agak gelap bagi penulis. Namun dengan berjalannya waktu, ketika mencoba menghubungkan-hubungkannya dengan Stoikisme, penulis mulai paham dengan makna cerita itu.

Hidup bahagia *à la* Stoa mirip dengan cara hidup Pak petani tua itu. Ia begitu *cool* dengan segala peristiwa yang menyimpannya. Ia tak terganggu oleh berbagai macam opini orang. Dan lebih penting lagi, ia tidak terganggu sedikitpun oleh *opini-opininya sendiri*. Ia mampu mengambil jarak dari opininya sendiri, dan cukup bijak untuk tidak "menilai" apa pun yang diberikan *Sang Nasib* kepadanya. Hal terakhir adalah yang paling sulit. Uniknya, sikap seperti ini justru mirip dengan sikap Friedrich Nietzsche yang menganjurkan *amor fati* (cinta pada *fatum/fate/nasib/takdir*). Tipe *manusia tuan*, yang menurut Nietzsche lebih banyak ditemukan di kalangan petani daripada separo manusia kota yang tiap hari membaca surat kabar (kalau zaman *now*, menyimak aktif isu-isu paling aktual di medsos), mampu melihat segalanya *beyond good and evil*. Ia tidak menilai realitas. Ia mengiyai (mencintai) apa yang ada seada-adanya, bukan dengan cinta monyet, tapi dengan cinta yang sudah terpanggang api derita.

Bila kita mencapai tataran Pak Tani dalam menyikapi segala kejadian (yang oleh para tetangganya, atau para *buzzers*, "diopinikan sebagai hal positif atau negatif"), kemungkinan besar, kita mafhum apa itu bahagia menurut Stoa. Selamat membaca buku tentang Stoikisme, sambil membayangkan petani tua – sang manusia tuan - yang bahagia di gubuk dan petak ladangnya.

Jakarta, 31 Juli 2018

A. Setyo Wibowo

1 Teks aslinya ditemukan dalam sampul belakang buku karya Anthony de Mello S. J., *One Minute Wisdom*, Anand: Gujarat Sahitya Prakash, 1985. Kisah tentang petani tua ini diambil de Mello dari halaman terakhir bukunya *Sadhana*.

Setiap manusia mencari kebahagiaan, hidup yang tenang. *Ataraxia*, tiadanya gangguan, adalah ideal kehidupan Stoikisme. Aliran filsafat di era Kekaisaran Romawi ini bukanlah kumpulan ide untuk bergaya. Filsafat bukanlah sekadar seni retorika. Bagi Epiktetos dan Marcus Aurelius, filsafat adalah praktik dan latihan (*askesis*), sebuah seni menjalani kehidupan.

Di zaman di mana kita terus-menerus diganggu oleh media sosial, mudah termakan *hoax* yang menimbulkan emosi jiwa, Stoikisme menawarkan terapi untuk jiwa. Filsafat Stoik berjanji menyembuhkan kita dari berbagai emosi negatif (rasa iri, marah, pahit, takut). Kuncinya adalah membedakan dalam segala hal: *apa yang tergantung pada kita* dan *apa yang tidak tergantung pada kita*. Dengan pemilahan tegas seperti itu, dan lewat metode latihan meluruskan cara berpikir, kaum Stoik menggapai *ataraxia* (*absence of troubles*).



**A. Setyo Wibowo**, lahir di Ambarawa, Jawa Tengah, meraih gelar Sarjana Filsafat di Sekolah Tinggi Filsafat (STF) Driyarkara pada tahun 1994, kemudian menyelesaikan studi Filsafat S2, studi pradoktoral (DEA) dan Doktoral S3 di Université Paris-1, Panthéon-Sorbonne, Paris, di Prancis dari tahun 2000-2007. Ia menjadi Kepala Program Studi Filsafat S1 di STF Driyarkara. Selain di STF Driyarkara, ia menjadi dosen tamu di Fakultas Teologi Universitas Sarana

Dharma, Yogyakarta, dosen tamu di Prodi S2 Konflik dan Resolusi, Universitas Pertahanan, Sentul, Bogor, dan mengajar di Prodi S3 Sekolah Tinggi Ilmu Kepolisian (STIK-PTIK), Jakarta.

Buku-bukunya yang diterbitkan oleh PT Kanisius antara lain: *Arete: Hidup Sukses Menurut Platon* (2011), *Platon: Lysis (Persahabatan)* (2015), *Platon: Xarmides (Keugaharian)* (2015), re-edisi *Gaya Filsafat Nietzsche* (2017), dan *Paideia: Filsafat Pendidikan-Politik Platon* (2017). Selain mengajar dan menulis buku, ia juga menjadi Pemimpin Redaksi Majalah *Basis* (Yogyakarta). Ia juga aktif mengisi Kelas Filsafat di Salihara (Jakarta) dan Teater Utan Kayu (Jakarta).



PENERBIT PT KANISIUS  
Jl. Cempaka 3, Durenkay, Cakrabangun,  
Depok, Banten, 151 Yogyakarta 55221



1019001005

ISBN 978-979-21-5769-7



9 789792 157697

Harga Rp. Jawa Rp79.000,-