



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 Sanata 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).

A. SETYO WIBOWO
ATARAXIA
 BAHAGIA MENURUT STOIKISME

A. SETYO WIBOWO

ATARAXIA
 BAHAGIA MENURUT STOIKISME

PENERBIT PT KANISIUS
 Jl. Cempaka 8, Cempaka, Cibiru, Depok, D.I. Yogyakarta 55281

ISBN 978-979-21-5769-7

1019001005 9 789792 157697

Harga P. Jawa Rp200.000,-



ATARAXIA
BAHAGIA MENURUT STOIKISME

ATARAXIA

BAHAGIA MENURUT STOIKISME

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 (1) 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).

A. SETYO WIBOWO



PENERBIT 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	1
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