

**KONSEP HEDONISME EPIKURO  
DAN SITUASI INDONESIA MASA KINI**

Oleh:

Dra. Sri Sudarsih, M. Hum

Kandidat Doktor Filsafat Universitas Gadjah Mada

Dosen Filsafat Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro

**ABSTRACT**

*Epikuros regards pleasure as the highest life purpose of human being and then he defines the real pleasure in a concept named ataraxia, i.e. tranquility or quietness. To experience pleasure, one needs to learn how to use each desire to attain health and the tranquility of soul. Hence human being should be wise in responding or handling his desires in order he may arrive at his true purpose of life. Fraternity and friendship are urgent instruments to achieve pleasure. Epikuros also maintain that pleasure should be understood as the balance between physical and spiritual, between individual and social, man-as-an-independent-self and man-as-the-creature-of-God aspects of man.*

***Keywords: hedonism, comfort, wisdom, ataraxia, tranquility.***

## **A. PENDAHULUAN**

Ciri khas hedonisme adalah kebahagiaan diperoleh dengan mencari perasaan-perasaan menyenangkan dan sedapat mungkin menghindari perasaan-perasaan yang tidak enak. Contoh, makan akan menimbulkan kenikmatan jika membawa efek kesehatan, tetapi makan yang berlebihan akan menimbulkan badan sakit. Dengan demikian keinginan-keinginan manusia mesti dibatasi agar menimbulkan ketenangan untuk mencapai kenikmatan (Magnis-Suseno, 1987:114). Namun pemahaman makna hedonis menurut anggapan umum sudah sangat jauh dari ciri khas hedonisme.

Sikap hedonistik menurut pengamatan Teuku Jacob (1988) telah menggejala di seluruh dunia. Gejala universal ini sangat mencemaskan.. Hedonisme menurut anggapan umum identik dengan hidup enak dan foya-foya tanpa mempedulikan lagi akibat-akibat, termasuk bencana, pada masa depan. Hedonisme dalam pengertian ini akan mengancam masa depan umat manusia dan lingkungannya. Hedonisme menggejala sebagai sikap hidup yang memuja kenikmatan dan kebahagiaan dari sisi materi saja. Kenikmatan selalu dipandang sebagai sesuatu yang sifatnya jasmaniah saja. Nilai jasmaniah sebagai nilai utama.

Lebih jauh Teuku Jacob menyatakan bahwa sikap hedonistik yang identik dengan hidup enak tersebut berpangkal pada tidak adanya kepastian. Hampir semua tidak pasti menurut Jacob. Kenyataan bisa berbalik setiap saat secara tiba-tiba. Oleh karenanya orang beranggapan bahwa hari ini adalah segala-galanya. Jika besok penguasa berganti maka kesempatan akan hilang, dan jika besok dunia musnah karena perang nuklir maka berakhirilah kenikmatan duniawi. Hedonisme diperkirakan disebabkan karena rasa terancam, yang kemudian berbalik menjadi ancaman. Sikap hidup hedonistik mengandung nilai-nilai yang selain buruk juga bersifat destruktif. Contohnya, individualisme menggejala semakin radikal, juga ambisi merebut peluang untuk memperoleh keuntungan materi yang sebesar-besarnya. Dalam skala besar, hedonisme melahirkan suasana kompetitif yang keras dan persaingan tidak sehat. Kenyataan tersebut telah menyimpang jauh dari pemahaman kenikmatan menurut Epikuros.

## **B. PROFIL EPIKUROKOS**

Epikuros lahir di Samos, salah satu pulau di kepulauan Yunani. Pada tahun 306 SM Epikuros mendirikan sekolah filsafat di kota Athena (Edwards, 1967:2). Kekacauan sosial dan politik setelah kematian Alexander Agung pada tahun 326 SM berpengaruh besar pada kehidupan intelektual dan artistik di Atena. Epikuros mencari kepastian, yang bertujuan untuk memperoleh suatu fondasi yang kuat untuk sebuah sistem filsafat yang dapat menjembatani antara skeptisisme dan idealisme. Epikuros menciptakan hedonisme etis dari Cyrenaics dan didasari faham atomisme Demokritos. Kenikmatan atau kesenangan bagi Epikuros adalah satu-satunya kebaikan. Tidak seperti Cyrenaics, Epikuros bukan seorang hedonis sensual (Newberry, 1999:144).

Kenikmatan adalah satu-satunya kebaikan, namun kenikmatan seperti yang diinspirasi oleh Cyrenaics kurang relevan bagi Epikuros dengan apa yang disebutnya dengan *ataraxia* atau ketenangan. Ketenangan adalah membatasi keinginan. Epikuros menyatakan bahwa mencemaskan masa depan adalah sesuatu yang merusak ketenangan, yakni kaitannya dengan ketakutan akan kematian dan hukuman dari dewa-dewa. Ketakutan terhadap dewa-dewa dan kematian adalah ketakutan yang kosong saja. Dewa-dewa itu ada tetapi tidak berperan terhadap manusia. Oleh karenanya kecemasan terhadap dewa-dewa dalam bentuk hukuman setelah kematian adalah tidak berdasar. Kematian bukan sesuatu yang riil maka jangan ditakutkan. Hidup yang paling baik adalah konsentrasi untuk mencapai ketenangan di sini dan sekarang, bukan untuk mencemaskan masa depan (Newberry, 1999:144).

Secara pribadi Epikuros sangat dihormati oleh murid-muridnya. Epikuros adalah sosok yang memiliki kepribadian halus, luhur dan baik hati serta menjalin ikatan persahabatan yang sangat mendalam. Hidupnya sangat sederhana dan dalam keadaan sakit beratpun Epikuros masih bisa menunjukkan ketenangan dan kegembiraannya (Magnis-Suseno, 1997:64).

## **D. KONSEP KEUTAMAAN EPIKUROK**

### **1. *Ataraxia* atau Ketenangan**

Tujuan hidup menurut Epikuros adalah *hedone*, yaitu kenikmatan (Hadiwijono, 1980:56). Kenikmatan yang sesungguhnya dicapai dengan menjadi *ataraxia*, yakni ketenangan badan, pikiran, dan jiwa (Newberry, 1999:144). Dengan demikian kenikmatan dapat dicapai jika batin tenang dan badan sehat (Hadiwijono, 1980:56).

Epikuros membahas tiga masalah yang mengganggu ketenangan. Pertama, ketakutan akan dewa-dewa. Kedua, ketakutan akan kematian. Ketiga, ketakutan akan masa depan atau nasib. Ketakutan-ketakutan tersebut menurut Epikuros adalah sebagai hal yang tidak berdasar. Para dewa, menurut Epikuros, jangan dianggap mirip dengan manusia yang diombang-ambingkan oleh segala emosi. Manusia jangan berpikiran bahwa “nasib” buruk itu disebabkan oleh para dewa. (Magnis-Suseno, 1997:64). Dewa-dewa itu ada tetapi tidak berperan terhadap manusia (Newberry, 1999:144). Dewa menurut Epikuros adalah pengada yang abadi dan bahagia. Minimal, ini adalah gambaran umum yang dapat digariskan tentang dewa dan jangan mengkaitkan sesuatu dengan dewa yang bertentangan dengan keabadiannya atau tidak dapat disesuaikan dengan kebahagiaannya tetapi mempercayai dewa sebagai sesuatu yang dapat menjunjung tinggi keabadian dan kebahagiaannya (Newberry, 1999:145).

Segala sesuatu di jagad raya ini terjadi karena gerak atom-atom. Dewa-dewa menikmati kebahagiaan yang kekal dan tidak bisa diganggu oleh siapa pun. Manusia tidak mungkin mengganggu dewa-dewa maka dewa-dewa pun tidak akan mengganggu manusia. Oleh karena itu, manusia tidak perlu takut terhadap dewa-dewa (Hadiwijono, 1980:55). Anggapan umum tentang dewa bukan dalam pengertian benar tentang dewa tetapi berdasar pada pemikiran-

pemikiran yang keliru (Newberry, 1999:145). Hal di atas menunjukkan bahwa hedonisme Epikuros bukanlah ateistik karena tetap percaya pada dewa-dewa. Persoalannya adalah manusia takut pada dewa karena berpikiran bahwa dewa akan menghukum orang jahat dan mengganjar orang yang suci. Epikuros menolak *common sense* tersebut. Bagi Epikuros, manusia dan dewa memiliki wilayah yang berbeda. Dewa tidak berperan dalam kehidupan manusia (Newberry, 1999:144).

Epikuros juga berpandangan bahwa kematian tidak perlu ditakuti karena selama manusia masih hidup berarti manusia belum mati. Jika manusia mati berarti tidak ada lagi sehingga tidak merasakan apa-apa. Jika manusia hidup dengan baik maka akan mati dengan baik (Magnis-Suseno, 1997:64). Biasakan diri dengan gagasan bahwa kematian tidak memiliki arti karena sesuatu yang baik dan buruk itu hanya berdasar perasaan, namun kematian justru berarti peniadaan perasaan. Pemahaman bahwa kematian tidak berarti apa-apa menjadikan hidup menyenangkan. Kematian karena mengerikan maka nikmati ketika masih hidup. Kematian menakutkan karena kita memikirkannya, bukan kematian itu sendiri yang menakutkan.

Kebanyakan orang menganggap bahwa kematian adalah kejahatan besar, tetapi orang yang bijaksana tidak takut akan kematiannya. Kematian bagi kebanyakan orang sebagai hal yang buruk, tetapi di lain pihak merindukannya sebagai istirahat dari kepayahan hidup. Orang bijak tidak akan menolak hidup dan tidak takut terhadap keadaan ketika tidak hidup lagi. Orang yang bijaksana pada saat makan pun tidak harus mendapat sebanyak mungkin makanan, tetapi mengutamakan cara memasak yang baik. Orang bijak tidak merindukan hidup yang panjang, tetapi sesuatu yang paling menyenangkan. Dengan demikian hidup mesti dirindukan karena berarti melatih diri sehingga mampu mempertahankan hidup lebih baik yang berarti juga mempersiapkan kematian yang baik pula (Newberry, 1999:145).

Epikuros menyatakan juga bahwa manusia tidak perlu takut dengan masa depan atau nasib. Manusia mengambil sikap terhadap apa yang dibawa masa depan, oleh karena itu sikap yang tepat mesti diusahakan. Epikuros mengajarkan pentingnya hidup dengan tepat (Magnis-Suseno, 1997:64). Manusia menguasai hidup dan setiap aktivitasnya. Atom dapat bergerak berubah arah sehingga kemungkinan perubahan memang ada. Manusia dapat mengubah pengungkapan kehendaknya, oleh karena itu manusia sendiri yang menentukan keadaan (Hadiwijono, 1980:56).

## 2. Kebijakan dalam Menyikapi Hidup

Epikuros menunjukkan bahwa manusia mesti bersikap bijaksana terhadap keinginan-keinginannya. Sesuatu yang diperhatikan adalah yang alami bukan yang aneh-aneh. Orang bijak akan hidup sedemikian rupa hingga ia sehat dan tenang jiwanya, karena pada dasarnya manusia hanya memerlukan dua hal untuk hidup bahagia, yakni kebebasan dari perasaan sakit badani dan perasaan takut dan resah (Magnis-Suseno, 1997:64-65).

Penghargaan hedonis bahwa hidup sekarang sangat diintensifkan. Energi jangan dihabiskan untuk memikirkan sesuatu yang tidak jelas. Hedonisme Epikuros tidak mengejar maksimalisasi tetapi kenikmatan (secukupnya). Hedonisme bukan seorang yang serakah tetapi pilih-pilih. Kebebasan dari gangguan adalah tujuan hidup yang membahagiakan. Kenikmatan adalah permulaan dan akhir kehidupan (Magnis-Suseno, 1997:68).

Pemaparan di atas menunjukkan bahwa kenikmatan bagi Epikuros adalah sesuatu yang baik dan alami. Rasa nikmat yang menimbulkan tidak enak tidak perlu diambil. Nikmat tidak sama dengan rakus. Biasakanlah hidup penuh kesederhanaan. Kenikmatan adalah tujuan maka janganlah diperbudak. Kenikmatan bukan melulu sensualitas tetapi pembebasan dari rasa sakit badan dan jiwa (Magnis-Suseno, 1997:69). Jika manusia menyikapi keinginan-keinginan dengan tenang maka berarti belajar memanfaatkan setiap keinginan untuk tujuan kesehatan badan dan pemeliharaan ketenangan jiwa (Newberry, 1999:145).

Kenikmatan bagi Epikuros adalah alpha dan omega. Kenikmatan merupakan nilai pertama yang dimiliki sejak manusia lahir. Nilai inilah yang selalu mengarahkan setiap usaha maupun sesuatu yang dihindari. Nilai kenikmatan merupakan nilai pertama dan alami, oleh karenanya tidak tertarik pada setiap kenikmatan, tetapi kadang-kadang membiarkan kenikmatan itu berlalu jika ada kekuatiran bahwa kenikmatan tersebut akan mengakibatkan perasaan tidak enak yang lebih besar. Bahkan menilai banyak perasaan sakit lebih tinggi daripada kenikmatan-kenikmatan, yakni jika masa penderitaan yang agak lama akan disusul oleh kesenangan yang lebih besar (Magnis-Suseno, 1997:68). Orang bijak tahu seni untuk menikmati selama dan sedalam mungkin. Persaudaraan atau persahabatan menurut Epikuros dipandang penting sebagai sarana untuk mencapai kenikmatan (Hadiwijono, 1980:56).

## **E. HEDONISME DI MASA KINI**

Sikap hidup hedonistik dalam pemahaman umum yang menggejala dalam masyarakat, yakni sikap hidup yang cenderung foya-foya dan lebih berkonotasi materi. Kenikmatan diukur dari sisi materi. Kecenderungan ini nampak juga dalam berbagai kebijakan dalam bidang ekonomi tanpa memperhitungkan konsekuensi logisnya. Kekayaan alam digali secara besar-besaran tanpa mempertimbangkan keseimbangan alam. Contoh lainnya adalah nilai-nilai hedonistik antroposentris, menurut Teuku Jacob (1988) sudah masuk dalam wilayah ilmu pengetahuan dan teknologi. Ilmu pengetahuan menjadi apendiks pasar. Sebagian ilmuwan tidak lagi berupaya berkonsentrasi bagi penemuan-penemuan baru demi perkembangan ilmu, tetapi malah dijual ke sektor industri.

Hedonisme dalam pemahaman umum yang menggejala dalam masyarakat sudah menyimpang jauh dari ajaran hedonisme Epikuros. Epikuros membatasi bahwa kenikmatan adalah tiadanya rasa sakit pada jiwa dan raga. Kenikmatan hidup diperoleh melalui *ataraxia*, yakni *tranquility* atau ketenangan. Kenikmatan yang sesungguhnya bagi Epikuros diperoleh dengan cara bijak dalam menyikapi keinginan-keinginan. Keinginan-keinginan yang

menimbulkan efek ketidanknikmatan, mesti dibiarkan berlalu saja. Kenikmatan dalam pengertian kenikmatan yang terbatas. Kenikmatan dalam pemahaman umum bukan lagi kenikmatan yang terbatas tetapi yang tidak ada batasnya.

## **F. MENYIKAPI HEDONISME**

Hedonisme mesti disikapi secara kritis dan bijaksana, terutama bagi bangsa Indonesia yang sedang membangun di segala bidang. Kehidupan manusia dalam masyarakat yang semakin berkembang ini, selalu berkaitan erat dengan segi jasmani dan rohani. Manusia dalam kehidupannya memerlukan materi untuk memenuhi kebutuhannya, tetapi bukan berarti meninggalkan pertimbangan-pertimbangan yang bersifat rohani. Hal-hal yang bersifat materi dan rohani mestinya ditempatkan pada posisi yang seimbang. Kenikmatan mestinya bukan dipandang dari sisi materi saja, tetapi kenikmatan yang sesungguhnya dicapai, jika diimbangi juga kenikmatan yang sifatnya rohani.

Kehidupan manusia tidak pernah lepas dengan lingkungannya. Hubungan dalam arti kompleks berkaitan dengan manusia lain, alam semesta, dan Tuhan. Pemahaman ini mengindikasikan bahwa manusia memiliki tanggung jawab yang sifatnya vertikal dan horisontal. Manusia memiliki tanggung jawab untuk membina hubungan yang baik dengan manusia lain, menjaga keseimbangan alam, dan tanggung jawab terhadap sang Pencipta. Membina hubungan baik antar sesama manusia dan menjaga kelestarian alam sebagai wujud .rasa syukur pada Tuhan.

Contoh konkret adalah kita sebagai ilmuwan mestinya memiliki tanggung jawab untuk melakukan penelitian-penelitian yang hasilnya untuk perkembangan ilmu dan disumbangkan untuk kepentingan masyarakat. Hasil penelitian bukan dijual ke sektor-sektor tertentu demi pertimbangan dan keuntungan materi. Ilmuwan memiliki tanggung jawab profesional dan sosial juga. Contoh lainnya adalah eksploitasi alam yang berlebihan akan berdampak buruk bagi manusia dan lingkungannya. Alam beserta isinya memang diperuntukkan bagi manusia dan makhluk lainnya yang ada di alam semesta. Oleh karena itu, pemanfaatan sumberdaya alam mestinya ditujukan untuk kesejahteraan manusia, dengan mempertimbangkan kelestarian lingkungannya. Kenikmatan mestinya dipahami dari adanya keseimbangan yang sifatnya jasmani dan rohani, individu dan sosial, dan manusia sebagai makhluk Tuhan. Sikap bijak dalam kehidupan sangat diperlukan untuk mencapai kenikmatan yang sebenarnya.

## **G. KESIMPULAN**

Tujuan hidup manusia yang tertinggi adalah kenikmatan. Kenikmatan yang sesungguhnya bagi Epikuros adalah menjadi *ataraxia*, yakni *tranquility* artinya ketenangan. Tiga hal yang mengganggu ketenangan menurut Epikuros, yakni ketakutan akan dewa-dewa,

ketakutan akan kematian, dan ketakutan akan masa depan atau nasib. Ketakutan-ketakutan tersebut sebagai hal yang tidak berdasar.

Dewa dan manusia memiliki wilayah yang berbeda. Dewa tidak berperan dalam kehidupan manusia. Dewa menurut Epikuros adalah pengada yang abadi dan bahagia. Jangan mengkaitkan sesuatu dengan dewa yang bertentangan dengan keabadiannya atau tidak dapat disesuaikan dengan kebahagiaannya tetapi mempercayai dewa sebagai sesuatu yang dapat menjunjung tinggi keabadian dan kebahagiaan. Dewa tidak dapat dipandang dari sisi manusia. Anggapan manusia yang keliru tentang dewa akan menyebabkan ketakutan bahwa dewa akan mengukum manusia yang jahat dan memberi ganjaran bagi manusia yang suci.

Kematian bagi Epikuros adalah *nothing* atau tidak ada artinya. Oleh karenanya jangan takut terhadap kematian. Jangan menghabiskan waktu untuk berfikir yang belum pasti. Epikuros menyatakan juga bahwa manusia jangan takut dengan masa depan atau nasib. Manusia mengambil sikap terhadap apa yang dibawa masa depan, oleh karena itu sikap yang tepat mesti diusahakan.

Epikuros mengajarkan pentingnya hidup dengan tepat. Kenikmatan berarti menyikapi keinginan-keinginan dengan tenang maka berarti belajar memanfaatkan setiap keinginan untuk tujuan kesehatan badan dan pemeliharaan ketenangan jiwa. Kenikmatan bagi Epikuros adalah kenikmatan yang terbatas. Kenikmatan adalah alpha dan omega. Kenikmatan sebagai nilai pertama selalu mengarahkan manusia dalam menyikapi hidup. Tidak setiap keinginan harus dipenuhi jika berefek pada ketidaknikmatan yang lebih besar. Oleh karena itu manusia mesti bijaksana dalam menyikapi keinginan-keinginannya sehingga mencapai tujuan hidup yang sesungguhnya. Epikuros menyatakan pentingnya persaudaraan atau persahabatan sebagai sarana untuk mencapai kenikmatan.

Hedonisme mesti disikapi secara bijaksana terutama bagi bangsa Indonesia yang sedang membangun. Pemahaman secara seimbang antara jasmani dan rohani, individu sosial, dan manusia sebagai makhluk Tuhan. Pemanfaatan sumber daya alam Indonesia juga mestinya diperuntukkan bagi kesejahteraan manusia dengan tetap mempertimbangkan kelestarian lingkungan. Ilmuwan memiliki tanggung jawab secara profesional dan sosial oleh karena itu hasil-hasil penelitiannya mestinya disumbangkan untuk kepentingan kemajuan ilmu itu sendiri dan kepentingan kesejahteraan masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

Edwards, Paul (ed). 1967. *The Encyclopedia of Philosophy*, volume ketiga. New York: Macmillan Company & The Free Press.

Hadiwijono, Harun. 1980. *Sari Sejarah Filsafat Barat I*. Yogyakarta: Kanisius.

Magnis-Suseno, Franz. 1987. *Etika Dasar: Masalah-masalah Pokok Filsafat Moral*. Yogyakarta: Kanisius.

\_\_\_\_. 1997. *13 Model Pendekatan Etika*. Yogyakarta: Kanisius.

\_\_\_\_. 1997. *13 Tokoh Etika Sejak Zaman Yunani Sampai Abad ke-19*. Yogyakarta: Kanisius.

Newberry, Paul A. 1999. *Theories of Ethics*. London: Mayfield Publishing Company.

Jacob, Teuku. Majalah Tempo Interaktif tanggal 5 September 1988, diakses dari <http://majalah.tempointeraktif.com/id/arsip/1988/11/05/PRK/mbm.19881105.PRK28589.id.html>