

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kebahagiaan Perspektif Filsafat Barat

Perihal kebahagiaan sudah tentu ada tokoh-tokoh yang menyinggungnya lebih dulu ketimbang Ibnu Sina, para pendahulu yang lebih dulu lahir sebelum Ibnu Sina yakni disebut sebagai pra Islam. Sebut saja Plato dengan citra “Arete” yang diusungnya, kemudian Aristoteles dengan “Etika Nikomacheia” yang ditulisnya bertujuan untuk memberi pandangan kepada manusia dalam membangun kehidupan bermakna, lalu kemudian akan menghasilkan efek bahagia¹. Dan ini hadir sebelum agama-agama monoteis bernafas di fikiran manusia.

Berlanjut dengan kehadiran stoikisme dan hedonisme di kemudian. Tidak bisa dipungkiri bahwa manusia-manusia di zaman kini tetap bisa mengambil permata-permata logika hasil buah fikiran manusia di zaman dahulu yang sekiranya masih relevan dan tetap bisa diaplikasikan bahkan di zaman modern sekalipun. Seklasik apapun zaman dahulu, manusia-manusia modern adalah estafet setelah masa lalu, dan berlanjut selamanya begitu, dengan tidak lupa memformulasikan suntikan masa lalu, masa kini dan persiapan akan masa depan dalam buah fikiran para intelektual yang berkulat di masing-masing zaman. Dan pada setiapnya selalu ada relasi yang tak bisa dipungkiri secara tersurat atau bahkan tersirat sekalipun. Berikut beberapa tokoh yang membahas kebahagiaan pra Islam:

1. Plato

Nama Plato yang sudah ramai diperbincangkan dalam arena filsafat sudah tidak diragukan. Dalam barisan tiga artis filsafat Yunani yakni Sokrates, Plato dan kemudian Aristoteles. Pemikiran Plato terkait

¹ Setyo Wibowo, *Arete : Hidup Sukses Menurut Platon*, (Yogyakarta : PT Kanisius 2010), hlm. 25-31

kebahagiaan merujuk kepada kondisi seseorang yang berkeutamaan, jika dalam bahasa Yunani disebut sebagai arete, jika dalam bahasa Inggris sebagai excellent. Seorang pendiri Academia (lembaga pendidikan) ini menghantarkan usaha hidup sukses seseorang dari anak tangga pertama yakni “mengabaikan diri” dan mengosongkan dirinya agar bisa senantiasa dapat menerima hal-hal yang baru dan menjadi pengetahuan.²

Anak tangga kedua adalah “Pengenalan diri” mengenali diri di sini difahami sebagai merawat jiwa, dan jiwa sebagai gerakan, anak tangga ketiga adalah refleksi rasional karena rasio menjadi bagian terpenting dari jiwa dan pengetahuan adalah suatu yang menjadi keutamaan pada seseorang. Anak tangga terakhir adalah “disiplin hasrat” yakni mendidik eros agar manusia terarah pada tujuan kebaikan.

Dengan empat anak tangga tersebut Plato hendak mewariskan perjalanan dan usaha demi mencapai kehidupan yang optimal dan berkeutamaan (arete) kemudian berefek kepada rasa bahagia ketika kehidupannya berkembang sepenuhnya. Plato memformulasikan agar manusia mengoptimalkan jiwanya, dan terkhusus adalah rasio, sebagai jalan dan wasilah mencapai kebahagiaan. mengarahkan manusia pada penundukan diri ke arah pencerahan rasio yang manusia miliki.³

Manusia sebagai makhluk mortal dalam pandangan Plato memiliki hasrat keilahian, dan yang Ilahi telah memberikan sesuatu yang sangat bernilai kepada manusia berupa rasio. Kehadiran rasio menggerakkan manusia menghasrati pengetahuan.

Didoktrin untuk hidup mengikuti rasionya, dengan artian menyerupakan diri ke yang ilahi, tapi dalam prosesnya pengetahuan yang didapatkan manusia tidak pernah cukup sehingga merasa ingin mencari tahu lagi dan lagi dengan segala rasa keingin tahuannya, inilah yang berkaitan dengan menjadi filsuf maka belajar sadar untuk abai pada

² Setyo Wibowo, *Arete: Hidup Sukses Menurut Platon*, hlm. 25-31

³ Setyo Wibowo, *Arete: Hidup Sukses Menurut Platon*, hlm. 50

diri di point pertama, contoh sederhananya seperti terserap pada suatu tugas sekolah yang harus disetorkan dengan deadline, yang membuat seseorang masuk dalam pusat perhatian tugas tersebut, dunia seolah berhenti dan membuat ia fokus terhadap tugas itu dan abai pada dirinya sendiri. Seluruh perhatian untuk mengerjakan sesuatu tercurah, sampai lupa diri sendiri. Pengabaian diri juga sebagai syarat pertumbuhan dan perkembangan. Mengosongkan diri untuk bisa dipenuhi.

Manusia sukses adalah ia yang berani meruntuhkan keyakinannya, dan senantiasa terbuka pada hal-hal baru, dari situasi tidak tahu dan berhasrat untuk tahu. Selalu mencari tahu dan sadar bahwa dirinya tidak tahu, sesuai dengan perkataan gurunya Sokrates, “filosof adalah ia yang tahu bahwa ia tidak tahu”. Sikap berani untuk mengosongkan diri, menganggap apa yang sudah diketahui tidak penting, dan berani terbuka memberikan dirinya senantiasa untuk mencari pengetahuan juga dikenal sebagai Ignorantia sokratik. Yang terkenal dari Platon juga adalah intuisi filsafatnya “kenalilah dirimu sendiri”.⁴ Karena skill dasar yang dimiliki filosof setidaknya dapat mengenali dirinya sendiri. Dan diri yang dimaksud adalah bagian internal yang berupa jiwa.

2. Aristoteles

Tokoh Aristoteles adalah tokoh filosof yang hadir setelah tokoh besar Plato, juga merupakan salah satu murid Plato, Aristoteles menjadi murid Plato selama dua puluh tahun ketika di Athena. Sempat terlupakan sekitar seribu tahun, tetapi kembali terangkat namanya oleh filosof muslim yakni Ibnu Rusyd, di benua Eropa yang bahkan sampai sekarang masih ramai diperbincangkan dalam kancah keilmuan. Aristoteles juga dewasa dalam kerakyatan intelektual Yunani, ciri khasnya yang terkenal adalah karyanya tentang etika yakni Etika Nikomacheia tentang filsafat moralnya bersambung kepada jalan untuk

⁴ Setyo Wibowo, *Arete : Hidup Sukses Menurut Platon*, hlm. 79-80.

membangun kehidupan yang bermakna dan bahagia.

Mengarahkan bagaimana seseorang dapat mengembangkan diri dan menjadi pribadi yang kuat sampai kehidupannya berhasil sebagai manusia dan ketercapaian itulah yang akan membuat bahagia. Hasil karya yang bukan hanya soal teori saja, tapi juga sisipan pengalaman praktis yang dialaminya, selama menjadi guru Iskandar Agung (putra muda raja Philippos Alexander) yang mengarahkan muridnya itu ke jalan keutuhan hidup sebagai seorang manusia. Ia hijrah dari Athena setelah kematian Iskandar Agung. Dan kembali lagi ke Athena di tahun 323.⁵

Karya Etika Nikomacheia terlahir di kota Athena. Franz Magnis Suseno dalam bukunya “Menjadi Manusia Belajar dari Aristoteles” membuka bab pertama dengan kalimat termasyhur dalam Etika Nikomacheia :“Setiap keterampilan dan ajaran, begitu pula tindakan dan keputusan tampaknya mengejar salah satu nilai” Aristoteles menyatakan seperti halnya keterampilan, bahkan tindakan seorang manusia tampaknya bisa dipastikan untuk mengejar suatu nilai. Jika disederhanakan maka manusia, apapun tindakan yang dilakukannya pasti dikarenakan suatu tujuan, pasti ada maksud dan sebuah nilai.

Manusia sebagai makhluk rasional hendaknya mengetahui sebagaimana ia hidup seharusnya. Manusia akan hidup lebih terorganisir dan terarah demi mencapai tujuan yang digaungkannya. Jika ada manusia yang hidup tidak sesuai dengan tujuannya, akhirnya tidak akan bermakna. Apa tujuan manusia? menjadi kata kunci dalam pengaturan hidup seorang manusia.

Ada dua macam tujuan: Ada tujuan sementara dan ada tujuan akhir. Tujuan sementara hanyalah sarana untuk tujuan lebih lanjut.

⁵ Franz Magnis Suseno, *Menjadi Manusia Belajar dari Aristoteles*, (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2009), hlm. 3.

Misalnya, orang mengikuti kuliah dengan tujuan lulus dan memperoleh ijazah magister. Tetapi ijazah itu bukan tujuan pada dirinya sendiri, melainkan sekedar sarana, misalnya untuk dapat memperoleh tempat kerja yang lebih memadai. Tempat kerja itu sendiri hanya tujuan sementara. Karena kalau kita bekerja, tentu kita punya tujuan, bisa karena kita mencari nafkah hidup, bisa karena kita mau mengembangkan diri, atau karena kita mau memakainya sebagai batu loncatan untuk kedudukan yang lebih tinggi.

Manusia akan selalu berupaya demi tujuan terakhir, karena jika tujuan terakhir itu tercapai, mestinya sudah tidak ada lagi yang diminati selain itu, dan proses sebelum tercapai itu manusia akan selalu berusaha mencari tanpa rasa puas. Dan jawaban Aristoteles terkait tujuan akhir adalah “Kebahagiaan”. Sebagaimana Aristoteles utarakan: “Di satu pihak, kebahagiaan selalu dicari demi dirinya sendiri, dan bukan demi sesuatu yang lain. Dan di pihak satunya, kebahagiaan mencukupi dirinya sendiri, artinya, kalau kita sudah bahagia, tidak ada yang masih bisa ditambah.”⁶

Kebahagiaan adalah yang selalu dicari manusia, bersambung dengan rumusan etika Aristoteles yang terkenal dengan eudomonisme asal kata Yunani eudaimonia artinya bahagia. Semakin kehidupan seorang manusia itu tertata maka akan semakin bahagia ia. Kebahagiaan sebagai tujuan akhir manusia. tak pelak semua manusia akan bisa mengakui itu. dengan formulasi yang diusung oleh Aristoteles agar manusia hendaknya hidup secara bermoral karena itu merupakan jalan kebahagiaan. moralitas bertujuan mengantar manusia ke samudera tujuan terakhir⁷.

Siklus ini cukup tidak bertentangan jika dibawa ke ranah agama, karena jika umat beragama beranggapan ketika manusia masuk

⁶ Franz Magnis Suseno, *Menjadi Manusia Belajar dari Aristoteles*, hlm. 4-6.

⁷ Franz Magnis Suseno, *Menjadi Manusia Belajar dari Aristoteles*, hlm. 13

surga akan bahagia, menghormati Tuhan dengan segala aturan dan peribadatan yang akan lebih mendekatkannya akan membuat ia bahagia maka ini bisa dikatakan tidak bertentangan, dan tujuan terakhirnya tetap menuju kebahagiaan. bahkan di sebagian manusia beranggapan itu adalah tingkat kebahagiaan tertinggi nantinya, khususnya dalam ranah agama Timur.

Aristoteles juga menyatakan bahwa tujuan akhir yang salah adalah uang dan nama tersohor, itu hanyalah sarana untuk berusaha menguasai hidup, kekayaan tetap tidak menjamin kebahagiaan. pun dalam ranah nama tersohor juga bergesekan dengan kebahagiaan diri sendiri, karena itu hanya dalam pandangan orang lain, bukan pada diri yang bersangkutan. Siapapun bisa tersohor walaupun negatifnya seseorang itu tidak bermutu sekalipun. Tapi prestasi sebagai pencapaian internal dari diri itulah yang lebih penting dan diusahakan.

Kebahagiaan bukanlah sesuatu yang seolah dapat ditangkap dan dibidik, tapi lebih kepada apa yang akan kita terima berdasarkan konsekuensi dari keteraturan hidup yang dijalani dan diusahakan demi tujuan akhir. Kerelasiaan antara etika dengan kebahagiaan dalam karya Aristoteles berbau aura moralitas tatanan, aturan dan kesopanan sesama manusia yang hidup di bumi hingga terlahirlah norma-norma, jika sesuai dan terarah maka akan menunjukkan jalan kebahagiaan, tapi moralitas juga sudah dapat ditemui dalam tatanan tradisi, adat maupun ajaran agama-agama terlebih samawi, yang menunjukkan apa itu baik dan buruk. Termasuk dalam ajaran yang mengapa manusia dianjurkan untuk menahan hawa nafsu.

Aristoteles kurang berpihak pada kubu yang beranggapan bahwa kebahagiaan itu mengejar nikmat dan menjauhi rasa sakit, dan ini lebih mengarah kepada kubu Hedonisme, tampak dalam karyanya, masih pada permulaan Etika Nikomacheia ia menyebutkan tiga pola

hidup yang membawa kepuasan dalam dirinya sendiri: Hidup mengejar nikmat, hidup berpolitik dan filsafat. Namun yang pertama langsung disebutnya pola hidup ternak. Aristoteles tidak menjelaskan vonis keras itu. Tetapi dari tempat lain kita dapat mengetahui apa yang dimaksudnya.

Menurut Aristoteles, binatang memang melakukan apa pun semata-mata demi pencapaian nikmat (misalnya makan dan seksualitas) atau untuk menghindari dari perasaan-perasaan yang menyakitkan, dan ini memang cukup memalukan karena mirip dengan binatang.⁸ Tetapi tidak sesederhana itu, Aristoteles menganggap nikmat memang sesuatu yang penting dalam segala sisi, tetapi bukan untuk menjadi tujuan akhir.

Dari tiga hal tersebut yang Aristoteles memang kurang berpihak pada pengejaran nikmat dan menjauh dari rasa sakit, kemudian juga berfilsafatpun hanya beberapa manusia saja yang meminati secara dalam, pun terjun dalam dunia politik yang hanya sedikit yang berkecimpung di dalamnya. Walaupun sebenarnya politik yang dimaksud memang hanya sebuah nostalgia polis di Athena, jika secara harfiah Aristoteles tidak serta merta memberi tips-tips mutlak agar manusia bahagia, tetapi seharusnya pokok fikiran yang diutarakan Aristoteles bisa difahami atas apa yang ia maksudkan, yakni proses untuk mengembangkan diri dalam keterarahan hidup dalam mencapai tujuan akhir. Persis seperti tujuan daripada pendidikan yakni pengembangan diri.

Manusia menjadi bahagia dengan mengembangkan diri, hidupnya bermakna dan tidak pasif. Mengembangkan diri juga dapat diartikan sebagai menerima diri. Filsafat dan politik merupakan kegiatan khas manusia meskipun dalam pelaksanaannya dianggap kurang sentral. Dan berbeda dari binatang, manusia merupakan makhluk yang memiliki

⁸ Franz Magnis Suseno, *Menjadi Manusia Belajar dari Aristoteles*, hlm. 16

akal budi. Dan politik sebagai puncak kesosialan manusia sebagai makhluk sosial.⁹ Aristoteles menghubungkan kehidupan bermoral manusia yang berkeutamaan yang bertindak sesuai nilai-nilai etis, bukan yang tidak etis.

3. Epikuros

Tokoh yang terkenal pada kubu ini adalah Epikuros, di mana kubu hedonisme adalah yang kurang diminati oleh Aristoteles sebelumnya. Dan citra Epikuros juga terlihat buruk pada zaman ini, terkenal sebagai seorang atheis dan pemuja materi, terlepas konteks kehidupannya saat itu belum adanya keyakinan agama yang kuat serta ilmu pengetahuan yang pesat seperti zaman sekarang, pada zamannya mungkin pikirannya sebagai puisi pengisi zaman di kala itu.

Sebagai seorang pionir atas anggapannya “omong kosong religious” ia mendefinisikan kebahagiaan sebagai nihilnya rasa sakit fisik ataupun mental. Menurutnya rasa takut kepada dewa menjadi salah satu penghambat, pun siksa neraka dan kematian, ia berusaha menunjukkan bahwa segala ketakutan yang seperti itu sangat tidak berdasar. Beranggapan bahwa jiwa bersifat fana, sehingga tidak akan ada lagi kehidupan lagi setelah kematian.

Aspek positif dari ajaran etis Epikuros dikenal sebagai hedonisme, dari kata benda Yunani yang berarti “kesenangan”. Hedonismenya memiliki dua asumsi dasar yang sama-sama bersifat materialistis: (a) kebajikan sama dengan kesenangan, baik yang bersifat jasmani atau rohani, karena tingkat kesenangan yang bisa dialami amat beragam dan lebih dari satu tingkat; dan (b) bahwa kejahatan sama seperti penderitaan, baik yang bersifat jasmani atau rohani.¹⁰

⁹ Endrika Widdia Putri, Konsep Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Farabi, *Thaqafiyat*, Vol. 19, No.1, Juni 2018.

¹⁰ Epicurus, *The Art of Happiness*, (Terjemahan: Carissa Fadina Permata) Seni

Baik kesenangan maupun penderitaan dapat dianalisis lebih jauh lagi hingga berujung pada konfigurasi atom yang bergerak, sehingga pengalaman moral kita juga bersifat materi seperti benda lainnya di dunia. Tindakan moral melibatkan “pilihan” berbagai kesenangan dan “ketidaksukaan”, maksudnya adalah manusia bisa memilih untuk menghindari kemungkinan rasa sakit. Tindakan terhitung bajik jika dalam jangka panjang menghasilkan lebih banyak kesenangan dibandingkan penderitaan; jika tidak demikian, maka tindakan itu bersifat amoral. Prinsip ini berlaku dalam banyak kasus “pemilihan dan penghindaran”, serta dapat digambarkan dengan contoh dari kehidupan kita di masa sekarang.

Bisa disimpulkan bahawa, sejauh suatu tindakan itu ternilai lebih banyak rasa nikmatnya, maka itu dinilai baik oleh kubu Epikuros, meskipun jika dalam aturan moral itu tidak etis, karena hedonisme memang kubu yang lebih mementingkan dan mengejar rasa nikmat. Menganggap kesenangan adalah lawan penderitaan, sehingga pola hidup yang absen dari penderitaan (nihilnya rasa sakit dari fikiran dan tubuh) maka akan melahirkan kenyamanan jasmani, kemakmuran dan kedamaian fikiran, dan akan merasakan kehidupan yang berbahagia sesuai tujuan atas apa-apa yang dilakukan sebelumnya. Benang merahnya adalah adanya suatu kesenangan, dan merdekanya diri dari rasa segala rasa derita jasmani dan rohani.¹¹

Definisi kehidupan yang penuh kenikmatan dan menyenangkan (memaksimalkan kedamaian diri, kesunyian, dan kesejahteraan.) ciri khas daripada Epikuros terlihat seperti menarik diri dari partisipasi berkehidupan sosial politik, kemudian memilih untuk menyendiri dengan hanya beberapa teman saja, dan hidup dalam aturannya sendiri saja, hidup dalam pengasingan, menentang ketakutan yang diciptakan

Berbahagia; Epicurus, (Yogyakarta: Basabasi, 2019), hlm. 89-90

¹¹ Epicurus, *The Art of Happiness*, hlm. 88.

agama populer, dan menganggap sebagai takhayul dan mitos.

Epikuros juga anti-Platonisme, karena ia tidak beranggapan bahwa pengetahuan lebih tinggi dari kesenangan, Epikuros meyakini sebaliknya. Tetapi perlu diperhatikan, dalam buku Seni Berbahagia; Epicurus juga dinyatakan bahwa di setiap zaman selalu ada manusia kaum Epikuros yang palsu sehingga mencoreng nama baik Epikuros, berbalik dari kaum Epikuros yang sejati.¹²

Sebagaimana kelebihan dan kekurangan yang tertulis dalam buku Seni Berbahagia; Epicurus yang memuat tiga poin; pertama, “Meminjam perkataan Nietzsche, Epikuronianisme tidak menyambut hidup, tapi menolaknya. Itu cara hidup yang amat negatif, merupakan eskapisme, melindungi diri, dan menenangkan. Dengan menarik diri dari tanggung jawab dan kewajiban sebagai bagian dari masyarakat, paham ini tidak matang secara sosial dan politik. Ini adalah karakter yang dirangkum oleh Gilbert Murray dalam frasa miliknya yang brilian, “gagalnya keberanian”.

Kedua, di saat yang sama, terlepas dari penarikan diri sebagai bagian dari masyarakat, penganut Epikurianisme memiliki misi sosial yang kuat, yaitu mengobati ketidakbahagiaan manusia, terutama ketakutan yang ada saat masa Hellenistik. Dengan teori atom yang bagus dan menafiskan dewa-dewa Olympus dari imaji antropomorfik mereka, Epikuronianisme mendirikan agama baru pada masanya. Agama yang cenderung merupakan teknik kedamaian pikiran alih-alih agama pada umumnya, setidaknya sama efektifnya dengan agama yang berhasil mendapatkan ribuan pengikut dalam pergerakan Anglo-Katolik di masa kita. Beberapa tokoh terkenal menganut Epikurianisme, seperti Atticus, miliarder sahabat Cicero. Cicero sendiri dan Horace, seorang pujangga Augustan adalah simpatisan Epikureanisme.

¹² Epicurus, *The Art of Happiness*, hlm. III

Para penganut Epikureanisme paling fanatik dan gila adalah Lucretius sendiri, yang konon bunuh diri setelah menyelesaikan tulisan *De Rerum Natura* (sebuah epos yang berarti Kodrat Segala Benda-penerj.) Epikuros sang pendiri tetap dijunjung sebagai tokoh yang suci. Ketiga, dan mungkin yang terpenting, adalah keterkaitan Epikureanisme dengan ilmu atom, serta penjelasan alamiah (masuk akal) untuk menentang takhayul tradisional. Bagi pengikut Epikureanisme, ilmu bukanlah sekedar ilmu, tapi ilmu untuk kebahagiaan manusia. dengan demikian, ilmu mereka bukan ilmu eksperimen tak terbatas, melainkan kebenaran dogmatis tertutup yang tidak perlu diperbaiki atau ditambhtambahkan.

Bagaimanapun, aspek materialistis dari Epikureanisme ini terbukti sulit diterima oleh dunia pada masa kuno dan pertengahan, hingga teori realitas menghilang dan baru bangkit kembali pada abad ke-17. Yang membangkitkannya adalah seorang pendeta Yesuit, Pierre Gassendi, tokoh yang satu zaman dengan Descartes.¹³

4. Stoikisme

Stoikisme merupakan salah satu aliran filsafat, berlawanan dengan kubu Epikuros sebelumnya. Yang pengikutnya disebut sebagai stoik. Motto nya adalah “filsafat sebagai praktik hidup” lebih mengarah kepada terapi jiwa, dan dalam ranah praktik yang menghasilkan pada pola prilaku hidup. Bahagia bagi kaum stoik artinya absence of troubles (dalam bahasa Yunani *apatheia* atau *ataraxia*) terbebas dari berbagai hal yang dikategorikan sebagai penyakit jiwa (segala emosi yang mengganggu) dan ketika diri terbebas dari gangguan itu maka akan bahagia. Pembuktian atas pembelajaran filsafat bagi kaum stoik akan tercermin dalam pola kehidupannya, menuntut praktik dan

¹³ Epicurus, *The Art of Happiness*, hlm. 112-113

menunjukkan lewat hidupnya.¹⁴

Sejarah stoikisme terbagi menjadi tiga; stoikisme antik, stoikisme tengah atau mediostoikisme dan stoikisme imperial atau neo-stoikisme. Setyo Wibowo dalam bukunya *Ataraxia* cukup menjabarkan tentang stoikisme. “Stoikisme antik (abad 4-3 SM; Zeno dari Kition/Citium di Siprus 322-264 SM, pendiri stoikisme di Athena pada tahun 300 SM; Cleanthes dari Assos, 331-232 SM, kepala sekolah Stoa kedua; Chryssipos dari Soloi, Kilikia, 280-208 SM, kepala sekolah Stoa ketiga, penulis paling subur di aliran ini sehingga dianggap sebagai standar otoritas, ia dikenal sebagai “pendiri kedua” Stoikisme.) Para tokoh Stoik dihormati oleh raja-raja Makedonia. Antigone Gonatas, raja Makedonia, datang mengunjungi Zeno dan Cleanthes (dan kedua guru ini lantas mengirim penasihat-penasihat kepada Raja Makedonia.) Tokoh lain yang hidup di era ini: Diogenes dari Babilonia (240-152 SM) dan Antipater dari Tarsus (210-129 SM.)

Periode Stoikisme dimulai dengan dengan ajaran Zeno di Athena pada tahun 294 SM dan berakhir dengan kematian Kaisar Marcus Aurelius di tepi sungai Danube, Jerman pada tahun 180 M. Zeno mulai mengumpulkan murid-murid pertamanya dalam omong-omong ngobrol di sebuah pendopo (bagian teras depan bangunan dengan tiang-tiang bundar) yang tenang, agak jauh dari ingar bingar agora (pasar.) itu makanya alirannya disebut Portique/ Pendopo untuk merujuk pada istilah Stoa Poikile (tiang-tiang penopang di Pendopo yang dicat warna-warni.) Sejak awal, Epikuros menyebut aliran yang ia anggap musuhnya ini dengan nama Zenonian. Namun istilah zenonian tidak ada yang menggunakannya lebih lanjut, sehingga istilah Stoikisme atau kaum Stoik lebih umum dipakai. Aliran ini lebih dominan kepada wilayah askesis (latihan). Buddha dan stoikisme sama-sama meletakkan hal

¹⁴ F. H. Sandbach, *The Stoics*, (London: Bristol Classical Press, 1989), hlm. 20-22.

tentang kematian sebagai sesuatu hal yang penting untuk direfleksikan.¹⁵

Sering sekali manusia justru keliru dalam memahami hidup yang jungkir balik berusaha memupuk kekayaan, kenikmatan inderawi, pangkat jabatan dan popularitas, yang padahal semuanya itu semu, dan malah mengabaikan kebahagiaan hakiki, yang ternyata hanya bisa muncul lewat olah batin dan keutamaan dalam hidup. Untuk menyisir kekeliruan ini, terlahirlah pentingnya latihan meditasi atas kematian. latihan yang akan membuat manusia sadar bahwa terkadang apa-apa yang dianggap menakjubkan di dunia ternyata jangang-jangan hanyalah sesuatu yang tidak berguna, dengan menyadari kematian bahwa waktu untuk hidup di dunia ini singkat akan membuat manusia lebih bersyukur untuk saat ini dengan kebahagiaan. Ini tampak pada bab tentang filsafat sebagai laku hidup dalam buku Setyo Wibowo tentang stoikisme; Ataraxia.

Tokoh Stoa papan atas yang menyuarakan hal serupa tentang kematian seperti Seneca, Epiktetos, dan Marcus Aurelius yang menyuarakan pentingnya mengingat kematian akan serta merta menjadi latihan agar manusia terhindar dari fikiran-fikiran sesat dan mestinya tidak serakah dengan keinginan. Sebagaimana yang dikemukakan Marcus Aurelius.

“Bayangkan saja tiba-tiba kamu berada di ketinggian dan mengontemplasikan dari sana segala realitas manusiawi dalam segala keragamannya, kamu akan segera meremehkan dunia pada saat kamu menyadari bagaimana ruang maha luas di mana kamu berada dipenuhi makhluk-makhluk yang terbuat dari udara dan *ether*” (Marcus

¹⁵ Setyo Wibowo, *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme*, (Yogyakarta: PT Kanisius, 2019), hlm. 3-5

Aurelius).¹⁶

Kata “Stoicism”, the Oxford English Dictionary mengutip istilah-istilah ini: “*austerity, repression of feeling and fortitude as characteristics of a Stoical attitude towards life*. Sikap keras-tegas, menekan perasaan dan berteguh hati adalah ciri-ciri perilaku Stoik menghadapi kehidupan. Stoikisme adalah aliran filsafat dari zaman Yunani Hellenistik yang sangat berpengaruh pada saat itu dan juga saat ini. Dan tiga tokoh yang terkenal dalam aliran stoikisme Imperial Romawi/Neostoikisme ini adalah Epictetus, Marcus Aurelius dan Seneca.

Dalam pandangan filosof Stoik, permasalahan utama bukan pada saat mengubah dunia, tapi tepat dari pengubahan cara pandang terhadap duni, dengan pusat pemikiran yang ingin mengejar kebahagiaan dalam praktik hidup, menjaga ketenangan batin dan berusaha mengendalikan emosi negatif dengan cara membedakan objektif dan faktual benda ataupun kejadian dengan representasi manusia atas benda ataupun kejadian tersebut. Jika manusia bisa memilih atas dua kelompok itu semestinya bisa mengendalikan segala emosi negatif yang ada. Karena ternyata emosi negatif itu terlahir dari hal terpenting yakni adalah rasio kita sendiri.¹⁷

B. Kebahagiaan Perspektif Filsafat Islam

Zaman filsafat Islam, juga menghadirkan tokoh yang fenomenal dalam karya- karya yang dipersembahkan. Salah satunya adalah tokoh terkemuka kelahiran Minangkabau Sumatra Barat yang bernama lengkap Haji Abdul Malik Karim Amrullah. Karyanya yang lebih intim dalam pembahasan kebahagiaan adalah buku berjudul Tasawuf Nusantara. Menuliskan tentang pendapat-pendapat tentang bahagia dari berbagai tokoh sekaligus mengaitkan bahagia dengan agama terkhusus bidang

¹⁶ F. H. Sandbach, *The Stoics*, (London: Bristol Classical Press, 1989), h. 20-22.

¹⁷ Setyo Wibowo, *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme*, hlm. 34-35.

tasawuf.

Buku tersebut dinamai tasawuf dimaksudkan sebagai keluar dari budi pekerti yang tercela dan masuk kepada budi pekerti yang terpuji, dengan tambahan keterangan “Modern”. Yang akan mengarah kepada jalan kebahagiaan. sebagaimana yang dituliskan buya Hamka dalam bukunya: “Alam adalah laksana sebuah kitab besar yang terhampar di muka kita. Di dalamnya tertulis perjuangan hayat yang telah ditempuh lebih dahulu oleh orang lain. Di situ dapat kita tilik bagaimana orang lain telah naik, telah mujur dan bahagia, dan dapat pula kita lihat mereka jatuh, tersungkur, ada yang tak bangun lagi, ada yang menyesal selama-lamanya.

Kita dengar pekik orang yang kesakitan, maka kita tanyakan kepadanya apa sebab dia jatuh, setelah itu kita tidak berjalan lagi di jalan yang pernah dilaluinya. Semuanya itu kita pelajari dengan seksama dari kitab yang terbentang itu. Itulah dia rahasia perkataan raja dari segala pujangga dunia, Nabi Muhammad SAW, mengambil i'tibar dari kejadian orang lain itu adalah jalan merengkuh bahagia.¹⁸

Buya Hamka berpendapat bahwa jalan menuju bahagia bisa sukar, tetapi bisa pula mudah. Dan jalan yang paling pendek menurut ia adalah melewati jalan agama. Meskipun pendek tetapi tidak lupa bahwa durinya banyak juga. Corak tulisan buya Hamka lebih kepada syair syair menarik yang disatukan dalam karya tulisnya. Hamka menyebutkan untuk mencapai bahagia menurut agama, jika telah tercapai empat perkara; I'tikad yang bersih, yakin, iman dan agama.

a) I'tikad, artinya adalah ikatan. Jika manusia telah beri'tikad maka artinya ialah hati manusia tersebut telah terikat dengan suatu kepercayaan ataupun pendirian. Jika manusia taklid buta, maka itu belum disebut memiliki i'tikad dalam diri. Kesimpulan pikirannya ialah i'tikadnya. Dalam bahasa indonesia i'tikad disebut tekad. Hubungannya dengan

¹⁸ Hamka, *Tasawuf Modern*, (Jakarta: Republika Penerbit, 2015), hlm. 54-55

kebahagiaan adalah jika manusia yang tidak mempunyai i'tikad diibaratkan oleh Hamka sebagai kompas jantungnya telah rusak, jarumnya tidak dapat menunjukkan utara dan selatan lagi. jiwanya telah dimakan karat. Seorang manusia haruslah memiliki i'tikad dalam dirinya.¹⁹

- b) Yakin, artinya nyata dan terang. Lawan dari keraguan. Keyakinan lebih daripada i'tikad. Setiap keyakinan adalah i'tikad, tetapi tidak setiap i'tikad itu keyakinan. Agama Islam adalah suatu i'tikad. Sebab itu hendaklah kita jalankan pikiran, bersihkan hati dan jiwa setiap pagi dan petang, siang dan malam, supaya dia jadi i'tikad yang diyakini.
- c) Al-Iman, artinya percaya. Iman yang diartikan sebagai perkataan hati dan lidah dan perbuatan hati dan anggota. Akan sah iman kalau telah diikuti dengan amalan. Dan amalan itulah Islam. Islam artinya menurut, menyerah, bukti menyerah itu ialah amalan. Dibenarkan dengan hati, diakui dengan lidah dan diturut dengan amalan. Ketika ayat-ayat-Nya terbaca masuk ke dalam jiwa dan meresap kepada budi. Nyata dan terang bahwa kekuatan dan kecukupan iman itu dapat dibuktikan seketika datang bala dan bencana, ujian dan cobaan.
- d) Agama, telah umum dalam bahasa kita. Agama ialah buah hasil kepercayaan dalam hati, yaitu ibadah yang terbit lantaran telah ada i'tikad lebih dahulu, menurut dan patuh karena iman. Bertambah kuat iman, bertambah teguh agama, bertambah tinggi keyakinan, ibada bertambah bersih.

Menurut Hamka jiwa adalah harta yang tiada ternilai mahalanya. Kesucian jiwa menyebabkan kejernihan diri, lahir, dan batin. Itulah kekayaan sejati. Sebagaimana yang dinyatakannya Kebahagiaan yang datang dari luar, kerap kali hampa, palsu. Orang yang begini kerap kali ragu, syak, cemburu, putus harapan; sangat gembira jika dihujani rahmat, lupa bahwa

¹⁹ Khairul Hamim, Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Filsafat. *Jurnal Tasamuh*, Vol 13, No. 2, 2016.

hidup ini berputar-putar. Sangat kecewa jika ditimpa bahaya, sehingga lupa bahwa kesenangan terletak di antara dua kesusahan, dan kesusahan terletak di antara dua kesenangan. Atau dalam senang itu telah tersimpan kesusahan, dan dalam kesusahan telah ada unsur kesenangan.

Bertambah banyak kesenangan dan kebahagiaan yang datang dari luar diri, bertambah miskinlah orang yang diperdayakannya. Semasa pendapatan kecil, keperluan untuk penjaga yang kecil itu, kecil pula. Setelah besar, berangsur pula besar keperluan. Bertambah luas, bertambah luas pula penjaga kehalusan itu. Sebab itu, amat banyak orang kaya dilihat pada lahir, miskin pada hakikatnya. Di sini nyatalah arti yang sebenarnya pada kekayaan dan kemiskinan. Orang yang paling kaya, ialah yang paling sedikit keperluannya, dan orang yang paling miskin, ialah yang paling banyak keperluannya.²⁰

Jika yang dinamai bahagia dikatakan barang yang datang dari luar, tidak ada satu makhluk yang kaya, semuanya miskin belaka. Yang kaya hanyalah Tuhan semesta alam.

C. Kebahagiaan Jiwa dan Raga Menurut Para Filsuf

Definisi yang Aristoteles tawarkan adalah bahwa kebahagiaan adalah kebaikan tertinggi yang memberikan tujuan, dan mengukur nilai, dari seluruh aktivitas dan perjuangan manusia. Pernyataan ini nampaknya sangat luas: tentunya tidak masuk akal untuk menyatakan bahwa setiap tindakan manusia secara eksplisit ditujukan pada suatu tujuan tertentu. Memang benar, saran tersebut tidak konsisten dengan apa yang dikatakan Aristoteles di tempat lain. Ia tampaknya tidak ingin mengesampingkan kemungkinan tindakan impulsif yang dilakukan untuk bersenang-senang tanpa mengacu pada kebahagiaan jangka panjang seseorang.²¹

²⁰ Hamka, *Tasawuf Modern*, (Jakarta: Republika Penerbit, 2015), hlm. 134-135

²¹ Anthony Kenny dan Charles Kenny, *Life, Liberty, and The Pursuit of Utility: Happiness in Philosophical and Economic Thought*, (UK: Imprint Academic, 2006), hlm. 13.

Kebahagiaan menurut Ahmad Asy-Syarbashi, merupakan harapan terindah dalam kehidupan yang selalu dihayalkan oleh setiap orang. Manusia selalu mencari kebahagiaan pada setiap waktu dan tempat. Sebagian di antara mereka benar-benar menemukan, meskipun orang-orang yang bahagia sedikit sekali. Sebagian yang lain telah diperdaya oleh buruk sangka dan telah dikalahkan oleh kegelisahan. Mereka menghabiskan hidup mereka dengan keyakinan bahwa mereka tercegah dari kebahagiaan dan bahwa penderitaan adalah bagian yang tak terpisahkan dari mereka, padahal kebahagiaan ada di depan orang-orang yang lalai. Terdapat perbedaan pendapat yang cukup tajam tentang batasan dan penentuan kebahagiaan.²²

Apabila manusia merencanakan hidupnya dan setiap orang yang berakal sehat, menurutnya, harus mempunyai rencana hidup, setidaknya. Aristoteles sangat menyadari bahwa manusia mungkin mempunyai gagasan yang paling beragam dan aneh tentang apa yang membuat mereka bahagia. Tapi apa pun yang mereka anggap sebagai ambisi utama mereka, menurutnya, secara logika, hal itu harus melewati ujian tertentu jika benar-benar dianggap sebagai kebahagiaan. Karena ada dua ciri, tegasnya, yang tertanam dalam gagasan kebahagiaan.²³

Salah satunya adalah bahwa hal itu harus menjadi tujuan dan bukan sarana. Manusia mungkin melakukan hal-hal lain demi kebahagiaan, namun manusia tidak bisa bahagia sebagai sarana untuk mencapai tujuan lain. Mungkin manusia mendapati bahwa bersikap ceria membantu individu menghasilkan uang, dan oleh karena itu individu dengan tegas menerapkan pola pikir yang ceria. Namun hal ini hanya menunjukkan, kata Aristoteles, bahwa keceriaan adalah sesuatu yang berbeda dari kebahagiaan, dan jika tujuan utama individu adalah menghasilkan uang untuk kepentingan diri

²² Munawir Haris, "Kebahagiaan Menurut Para Filsuf", *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, Vol. 8, No. 2, September 2016, hlm. 243-264.

²³ Anthony Kenny dan Charles Kenny, *Life, Liberty, and The Pursuit of Utility: Happiness in Philosophical and Economic Thought*, hlm. 14.

sendiri, hal ini menunjukkan bahwa individu percaya (secara salah) bahwa kebahagiaan dapat ditemukan dalam kekayaan. Kebahagiaan, tegasnya, selalu dicari demi kebahagiaan diri sendiri dan tidak pernah demi hal lain.²⁴

Manusia jika bebas dari belenggu hawa nafsu dan khayalan yang bohong serta angan-angan yang berlebihan, dan ia menyadari bahwa kehidupan tidak murni berisi kebaikan namun perpaduan antara kebaikan dan keburukan, gerakan dan diam, kenyamanan, dan keletihan, sehat dan sakit, kekuatan dan kelemahan, maka ia akan mengetahui jalan kebahagiaan dan akan berusaha mencapainya. Bisa saja ia mencapainya dan menikmatinya di dunia suatu benda yang lebih berharga dari pada kebahagiaan itu sendiri. Rumah, harta dan berbagai pesona dunia tidak dapat menggantikan hakikat kebahagiaan. Tetapi manusia mampu mengenal kebahagiaan sebagai sesuatu yang jauh dari kebinasaan atau ketidaknyamanan.²⁵

Ciri kebahagiaan yang kedua adalah bahwa kebahagiaan harus dapat mencukupi diri sendiri: yaitu, harus berupa suatu barang, atau serangkaian barang, yang dengan sendirinya membuat hidup layak untuk dijalani. Kehidupan seseorang tidak bisa benar-benar bahagia jika ada sesuatu yang hilang yang merupakan unsur penting dari keberadaan yang berharga. Terlebih lagi, kehidupan yang bahagia, sejauh sifat manusia memungkinkan, harus kebal terhadap nasib buruk; jika tidak, ketakutan terus-menerus akan kehilangan kebahagiaan akan menghilangkan kebahagiaan itu sendiri. Jadi kebahagiaan, simpul Aristoteles, harus memiliki sifat kemandirian dan stabilitas.²⁶

Identifikasi kebahagiaan Aristoteles dengan pencarian filsafat bagi

²⁴ Anthony Kenny dan Charles Kenny, *Life, Liberty, and The Pursuit of Utility: Happiness in Philosophical and Economic Thought*, hlm. 16

²⁵ Munawir Haris, "Kebahagiaan Menurut Para Filsuf", *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, Vol. 8, No. 2, September 2016, hlm. 243-264.

²⁶ Anthony Kenny dan Charles Kenny, *Life, Liberty, and The Pursuit of Utility: Happiness in Philosophical and Economic Thought*, hlm. 17

sebagian orang dianggap menarik, dan bagi sebagian lainnya menjengkelkan. Namun hanya sedikit yang menganggapnya benar-benar dapat dipercaya. Mungkin Aristoteles sendiri tidak melakukannya, karena dalam risalahnya yang kurang terkenal namun lebih profesional, *Etika Eudemian*, ia menyatakan bahwa kehidupan bahagia harus menggabungkan ciri-ciri ketiga kandidat tradisional dalam daftar pendeknya. Orang yang berbahagia tidak boleh menjadi seorang filsuf kontemplatif semata, namun harus memiliki dan menjalankan kebajikan-kebajikan praktis yang diperlukan.

Seseorang yang benar-benar berbudi luhur akan menganggap perbuatan baik dalam mengejar tujuan mulia sebagai suatu kesenangan dan bukan suatu beban. Adalah salah untuk berpikir bahwa satu-satunya kesenangan adalah kesenangan indra, namun hal ini juga mempunyai peran dalam kehidupan bahagia ketika dinikmati sesuai dengan kebajikan pengendalian diri – suatu kebajikan yang dilanggar tidak hanya oleh kenikmatan indria yang berlebihan tetapi juga oleh kesenangan inderawi yang berlebihan oleh kurangnya kenikmatan indrawi.²⁷

Yahya bin Khalid al-Barmaky, seorang wazir yang mashur di dalam Daulat Bani Abbas, berpendapat bahwa kebahagiaan adalah sentosa perangai, kuat ingatan, bijaksana akal, tenang dan sabar menuju maksud, sedangkan Hutai'ah dalam sebuah syairnya ia menulis; “Menurut pendapatku bukanlah kebahagiaan itu pada mengumpulnya harta benda, tetapi taqwa akan Allah itulah bahagia, taqwa akan Allah itulah bekal yang sebaik-baiknya disimpan pada sisi Allah sajalah kebahagiaan para orang yang taqwa”.²⁸

Aristoteles percaya bahwa cita-cita hidup seperti ini, yang memberikan peran pada filsafat, pada kebajikan praktis, dan pada

²⁷ Anthony Kenny dan Charles Kenny, *Life, Liberty, and The Pursuit of Utility: Happiness in Philosophical and Economic Thought*, hlm. 19.

²⁸ Munawir Haris, “Kebahagiaan Menurut Para Filsuf”, *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, Vol. 8, No. 2, September 2016, hlm. 243-264.

kesenangan, dapat diklaim menggabungkan ciri-ciri dari tiga kehidupan tradisional, kehidupan filsuf, kehidupan politisi, dan kehidupan politikus dan kehidupan pencari kesenangan. Orang yang berbahagia akan menghargai kontemplasi di atas segalanya, namun bagian dari kehidupannya yang bahagia adalah dengan menerapkan nilai-nilai politik dan menikmati kesenangan alami manusia dan kebebasan dalam jumlah sedang.²⁹

Bagi Epicurus, kesenangan adalah tujuan akhir kehidupan dan kriteria kebaikan dalam memilih. Dia berpendapat bahwa ini adalah sesuatu yang tidak perlu diperdebatkan: kita semua merasakannya di dalam tulang manusia. Penulis berpendapat bahwa kesenangan adalah awal dan akhir dari kehidupan yang diberkati. Penulis mengenalinya sebagai kebaikan utama dan alami kami. Kesenangan adalah titik awal kita setiap kali kita memilih atau menghindari sesuatu dan inilah tujuan kita, menggunakan perasaan sebagai kriteria yang kita gunakan untuk menilai setiap hal yang baik.³⁰

Epicurus membuat kebijakannya untuk mengejar setiap kesenangan yang ditawarkannya. Jika kesenangan adalah yang terbesar bagus, kesakitan adalah kejahatan terbesar, dan yang terbaik adalah melewatkan kesenangan jika hal itu akan menyebabkan penderitaan jangka panjang. Demikian pula, ada baiknya menahan rasa sakit jika hal itu akan membawa kesenangan besar dalam jangka panjang.³¹

Kualifikasi ini berarti bahwa hedonisme Epicurus sama sekali bukan ajakan untuk menjalani kehidupan yang menggairahkan. Bukan minum-minum dan pesta pora, katanya kepada kita, atau meja-meja yang penuh dengan makanan lezat, atau pergaulan bebas dengan laki-laki dan perempuan yang menghasilkan kehidupan yang menyenangkan, tetapi

²⁹ Anthony Kenny dan Charles Kenny, *Life, Liberty, and The Pursuit of Utility: Happiness in Philosophical and Economic Thought*, hlm. 18

³⁰ Anthony Kenny dan Charles Kenny, *Life, Liberty, and The Pursuit of Utility: Happiness in Philosophical and Economic Thought*, hlm. 18

³¹ Anthony Kenny dan Charles Kenny, *Life, Liberty, and The Pursuit of Utility: Happiness in Philosophical and Economic Thought*, hlm. 19

ketenangan hati, kehormatan, keadilan dan kebijaksanaan. Pola makan vegetarian sederhana dan ditemani beberapa teman di taman sederhana sudah cukup untuk kebahagiaan kaum Epicurean. Epicurus menyusun istilah teknisnya: kesenangan kinetik yang memuaskan rasa haus, dan kesenangan statis yang muncul ketika rasa haus telah terpuaskan. Kedua jenis kesenangan itu alami: tetapi di antara kenikmatan kinetik, ada yang diperlukan (kenikmatan makan dan minum yang cukup untuk memuaskan rasa lapar dan haus) dan ada pula yang tidak diperlukan.³²

Kenikmatan alamiah yang tidak diperlukan tidak lebih besar dari, namun hanyalah variasi dari, kenikmatan alamiah yang diperlukan: makan makanan sederhana saat lapar lebih menyenangkan daripada memuaskan diri dengan kemewahan saat kenyang. Memang benar, rasa lapar adalah saus terbaik. Namun dari semua kenikmatan alami, kenikmatan statislah yang paling penting. Seruan daging bukanlah untuk menjadi lapar, bukan untuk menjadi haus.³³

D. Cara Mencapai Kebahagiaan Jiwa dan Raga Menurut Para Filsuf

Louis O.Kattsoff mengkaji kebahagiaan ini dikorelasikan dengan etika. Diawal kajiannya ia memperkenalkan istilah teknik. Suatu ajaran yang mendasarkan diri pada suatu tujuan terakhir dinamakan ajaran teologis, sedangkan sebuah teori yang mengajarkan bahwa perbuatan perbuatan kesesilaan berusaha mencari serta menemukan kebahagiaan atau kenikmatan dikatakan bersifat teologis. Yang namanya tujuan dapat berupa apa saja. Tujuan dapat pula dimisalkan berupa keselamatan abadi dan suatu teori yang memberi titik berat pada kenikmatan atau kebahagiaan dikatakan bersifat hedonistic. Hedonisme adalah suatu teori yang mengatakan bahwa kenikmatan atau akibat-akibat yang nikmat dalam dirinya sudah

³² Anthony Kenny dan Charles Kenny, *Life, Liberty, and The Pursuit of Utility: Happiness in Philosophical and Economic Thought*, hlm. 20

³³ Anthony Kenny dan Charles Kenny, *Life, Liberty, and The Pursuit of Utility: Happiness in Philosophical and Economic Thought*, hlm. 20

mengandung kebaikan.

Dalam usaha memilah-milah berbagai corak hedonisme menurutnya perlu secara hati-hati dibedakan antara teori yang mengatakan bahwa manusia dalam kenyataannya mencari kenikmatan (Hedonisme Psikologis) dengan prinsip yang mengatakan bahwa manusia seharusnya mencari kenikmatan (Hedonisme Etnis), juga orang mungkin berpendirian seharusnya yang kita usahakan ialah kebahagiaan yang sebesar-besarnya bagi diri sendiri (Hedonisme Egoistik) atau dengan pandangan yang mengatakan bahwa satu-satunya prinsip kesusilaan ialah kebahagiaan yang sebesar mungkin bagi seluruh manusia (Hedonisme Utilitarianisme atau Altruistik).³⁴

Kebahagiaan adalah motif terdasar dari segala sesuatu yang kita kerjakan. Setiap perbuatan kita digerakkan oleh keinginan. Pemuasan keinginan tersebut dituju atau dikehendaki paling sedikit sebagai suatu unsur dalam keseluruhan kebahagiaan kita. Sering kita harus mengorbankan beberapa hal yang baik untuk hal-hal yang baik lainnya. Bisa juga kita keliru memilih sesuatu yang nampaknya baik, dan tidak memilih sesuatu yang sebenarnya baik. Bisa juga kita, seperti orang yang tidak sehat akalnya, memilih suatu kesenangan yang sementara sifatnya pada saat sekarang ini dari pada memilih kebahagiaan yang lebih besar di hari nanti. Tetapi semua ini kita kerjakan untuk kebahagiaan. Ini hanya menunjukkan, bahwa kita bukannya tidak menghendaki kebahagiaan, tetapi justru menunjukkan bahwa kita sangat menghendaki kebahagiaan tersebut, sehingga kita tidak dapat menanti lebih lama lagi. Maka kita berusaha cepat-cepat merenggut bentuk-bentuk potongannya, bentuk tidak sempurnanya yang memikat demikian hebat terhadap panca indera kita.

Kepandaian dan ilmu pengetahuan dapat mempermudah hidup.

³⁴ Louis O. Kattsoff, *Pengantar Filsafat*, terj. Soejono Soemargono, (Yogyakarta: Tiara Wacana 1996), hlm. 56.

Banyak kesenangan dan fasilitas hidup dicapai dengan bertambah majunya ilmu pengetahuan. Kita semua dapat merasakannya dengan ilmu pengetahuan hidup bertambah mudah dan enak, tetapi kemudahan dan kesenangan lahiriah belum tentu membahagiakan. Kita ambil sebuah contoh, misalnya anak. Orang yang tidak punya anak merasa sedih, kecil hati, tidak bahagia, dan takut jangan-jangan hubungan keluarga akan mudah retak kalau tidak ada anak. Sebaliknya kita pun melihat, banyak sekali orang tua yang menderita justru karena punya anak. Ada yang disebabkan oleh karena anaknya nakal, ada pula karena anaknya tidak menghargai dan menyantuninya, sehingga hari tua dihadapinya dengan penderitaan dan penyesalan, padahal ia mempunyai anak yang berkedudukan cukup meyakinkan.³⁵

Menemukan cara manusia melalui dunia yang rumit dimana manusia hanya mempunyai sarana terbatas untuk memahami, memprediksi, dan mempengaruhi adalah hal yang rumit dan dapat melelahkan dan membuat frustrasi. Hal ini sering kali menuntut pengumpulan Informasi, penilaian, dan pertimbangan yang rumit serta sikap dan pendekatan konstruktif. Inilah sebabnya manusia berhak menyebut proses ini, prinsip-prinsipnya, metode-metodenya, dan hasilnya sebagai filosofi kebahagiaan kita. Kebahagiaan itu kompleks karena melibatkan keseluruhan realitas subjektif dan objektif manusia itu sendiri. Segala sesuatu yang dijalani, pahami, pikirkan, rasakan, dan lakukan sehubungan dengan diri sendiri atau lingkungan manusia dan bukan manusia dapat memengaruhi kebahagiaan.³⁶

Sepanjang hidup, manusia tetap sibuk meraih, dan mempertahankan, berbagai aspek kebahagiaan dalam situasi yang selalu berubah. Dan ingin sekali menatanya menjadi berlian yang dipotong dengan indah. Pengalaman mungkin memberi tahu bahwa mencapai titik di mana

³⁵ Munawir Haris, "Kebahagiaan Menurut Para Filsuf", *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, Vol. 8, No. 2, September 2016, hlm. 243-264.

³⁶ Martin Janello, *Philosophy Of Happiness: A Critical Introduction*, (UK: Palioxis Publishing, 2020), hlm. 7

semua aspek kebahagiaan manusia akan selaras dalam harmoni yang sempurna hanya akan berumur pendek, jika memungkinkan. Karena alasan ini, mungkin mencoba menurunkan ekspektasi. Manusia mungkin mengarahkan pandangannya pada tingkat harmoni yang lebih rendah dan lebih realistis pada setiap aspek kebahagiaan agar lebih sesuai dengan kapasitasnya.³⁷ Manusia mungkin fokus pada kebutuhan-kebutuhan penting dan membiarkan hal-hal lain berlalu begitu saja. Namun, manusia mungkin tidak bisa mengendalikan kebutuhan dan keinginan. Jika impian-impian tersebut tetap tidak terpenuhi, maka impian-impian tersebut akan mengembangkan kecenderungan untuk tetap bersama sebagai impian yang ingin diwujudkan jika manusia mempunyai kesempatan. Dan upaya manusia untuk mencapai cita-cita yang dikurangi sesuai dengan kapasitas manusia mungkin masih menekankan atau melampaui kapasitasnya.

Bagaimanapun, kapasitas sering kali merupakan hasil keberhasilan manusia dalam upaya sebelumnya. Jika manusia menurunkan ambisi dan tujuan, kapasitas kita akan mengikuti. Manusia mungkin cukup beruntung karena memiliki cukup materi atau sarana lain sehingga manusia tidak perlu khawatir untuk mendapatkan sebagian dari kapasitas. Namun kapasitas yang diperlukan untuk memuaskan kebutuhan dan keinginan manusia mungkin berbeda tergantung pada kebutuhan atau keinginan. Kata-kata tersebut juga mungkin tidak dapat diterjemahkan satu sama lain. Tampaknya tidak peduli siapa kita atau apa yang telah kita capai, manusia masih harus terus berusaha untuk memiliki kehidupan yang baik dan terlebih lagi untuk menjiwai hidupnya secara maksimal.³⁸

Kompleksitas yang dipadukan dengan kekhawatiran ini dapat membuat orang enggan menangani kebahagiaan secara komprehensif. Mereka mungkin tidak sanggup menghadapi tantangan penting ini dan mungkin ingin berlindung. Kini, berpaling dari tantangan-tantangan yang

³⁷ Martin Janello, *Philosophy Of Happiness: A Critical Introduction*, hlm. 8

³⁸ Martin Janello, *Philosophy Of Happiness: A Critical Introduction*, hlm. 10

dihadirkan oleh kebahagiaan tampaknya tidak bisa dihindari. Bagaimanapun, manusia tidak harus memulai dari awal untuk membangun filosofi kebahagiaan sendiri. Manusia dapat memperoleh filosofi seperti itu sebagian besar dengan mempertanyakan peraturan dan praktik yang ada dan merenungkannya. Manusia dapat belajar sambil melihat bagaimana ide dan upaya berjalan, dan manusia dapat menarik kesimpulan dari hal tersebut tentang cara menangani situasi serupa. Manusia mungkin membandingkan pandangannya tentang kebahagiaan dengan pandangan orang lain untuk mengetahui kesesuaiannya dengannya.³⁹

Pertanyaan, pengujian, perbandingan, dan refleksi semacam ini sepertinya ada dalam pikiran setiap orang sampai tingkat tertentu. Kumpulan pengalaman yang dihasilkan pada akhirnya dapat membuat kita lebih bijaksana dalam menetapkan tujuan dan mencapainya. Namun tragisnya, manusia mungkin memerlukan sebagian besar hidupnya untuk mengumpulkan cukup pengetahuan atau sarana untuk hidup bahagia. Atau ini mungkin tidak akan pernah terjadi. Manusia mungkin kehabisan waktu dan kapasitas untuk mewujudkan impiannya. Manusia mungkin tidak ingin mengambil risiko ini. Jadi bisa bersiap untuk melakukan investasi pada tujuan yang benar melalui pengumpulan dana. Namun manusia mungkin tidak dapat membelanjakannya atau memberikan kesempatan yang diperlukan untuk berkembang.⁴⁰

Dalam situasi ini, orang-orang yang lebih tua dalam lingkungan keluarga dan teman-teman mungkin mencoba menyampaikan sebagian hikmat mereka. Namun manusia mungkin tidak menganggapnya serius karena berbagai alasan. Mereka mungkin tampak jauh pada tahap kehidupan mereka, jauh dari tujuan dan semangat, pikiran dan pola pikir, rasa haus akan kehidupan, kemampuan, kebutuhan atau keinginan, keadaan, waktu. Manusia mungkin juga mengabaikan nasihat orang tua karena

³⁹ Martin Janello, *Philosophy Of Happiness: A Critical Introduction*, hlm. 11

⁴⁰ Martin Janello, *Philosophy Of Happiness: A Critical Introduction*, hlm. 11.

melihat mereka tidak hidup sesuai dengan kebijaksanaan yang mereka peroleh belakangan. Manusia mungkin tidak percaya bahwa kebijaksanaan yang mereka bagikan kepadanya telah membuat hidup mereka lebih bahagia. Manusia mungkin mengabaikan sedikit pencapaian yang mereka peroleh dalam penerapan kebijaksanaan mereka. Jika pencapaian mereka bagus, mungkin menganggap hal tersebut tidak penting baginya dan manusia tidak ingin melakukan hal yang sama.

Mereka mungkin belum belajar merefleksikan atau menilai kebahagiaan mereka sendiri. Hal ini mungkin dapat dicegah dengan adanya tekanan yang ditimbulkan atau terjadi dengan cara lain. Atau mereka mungkin diberi tahu bahwa nilai-nilai lain melebihi kebahagiaan secara umum atau kebahagiaan mereka. Mereka bahkan mungkin tidak memiliki kesempatan untuk mengakui kebahagiaan sebagai suatu tujuan atau sasaran yang patut dikejar. Karena tidak memiliki dasar yang baik untuk mengembangkan filosofi kebahagiaan mereka sendiri, banyak dari kita mungkin merasa tidak mampu melakukannya sejak awal atau setelah beberapa kali mencoba-coba yang membuat frustrasi.⁴¹

Namun demikian, kebutuhan bawaan kita sebagai manusia dan pertanyaan-pertanyaan terbuka tentang kehidupan yang terkait dengannya mendesak kita untuk memberikan tanggapan yang kompeten. Ketika urgensi ini tumbuh dari kegagalan kita untuk merespons, kita mungkin akan mencoba, atau menerima, mencoba, meniru, atau mendukung filosofi kebahagiaan orang lain. Tanpa banyak gagasan yang kita miliki, kita mungkin lebih memilih solusi yang inklusif secara luas. Kita mungkin lebih memilih untuk mengikuti sistem ideologi yang memberi kita model turnkey untuk tujuan dan pencapaian. Atau kita mungkin lebih memilih untuk memilih di antara menu ide dan jalan menuju kebahagiaan. Apa pun yang terjadi, kurangnya pengalaman dan ketakutan kita akan terbebani oleh

⁴¹ Martin Janello, *Philosophy Of Happiness: A Critical Introduction*, hlm. 10

tuntutan pengambilan keputusan dalam hidup mungkin membuat kita lebih memilih kesederhanaan. Kita mungkin menyukai instruksi yang cepat dan mudah diikuti yang menghilangkan kerumitan dalam mengejar kebahagiaan. Jika ide atau sistemnya tampak terlalu tidak lengkap, umum, atau sulit dipahami, kami mungkin mencari bantuan untuk menafsirkan dan menerapkannya.⁴² Kita mungkin mencari seseorang dengan wawasan yang lebih unggul untuk merangkum, membandingkan, dan mendukung filosofi kebahagiaan atau bagian dari filosofi tersebut untuk kita. Jika kita tidak dapat memutuskan gagasan mana yang akan diadopsi, kita dapat mencari panduan resmi dalam memilih. Atau kita mungkin berpikir kita dapat memilih di antara filosofi dan gagasan tanpa bantuan lebih lanjut setelah memberikan kesempatan kepada mereka dan para pendukungnya untuk mengambil tindakan meyakinkan kami atau setidaknya membuat kami terkesan dengan kemungkinan sukses.

Agama sering disebut-sebut sebagai sumber penting atau bahkan sumber utama untuk memperbaiki kondisi manusia. Pengetahuan mereka yang inklusif dan pengaturan urusan manusia umumnya dianggap sebagai sumber kompetensi dan keandalan tertinggi dalam cara menjalani hidup. Keyakinan ini didasarkan pada jaminan teks ketuhanan yang dalam banyak agama disampaikan dan ditafsirkan oleh pendeta profesional. Faktanya, sistem seperti itu biasanya berisi ide-ide bagus tentang apa yang harus dan tidak boleh dilakukan untuk mencapai kehidupan yang baik. Namun, arahan mereka mengenai tujuan dan upaya manusia sangat dipengaruhi oleh pengenalan konsep spekulatif ke dalam percakapan rasional. Percakapan ini mungkin dibatasi oleh pembenaran yang tidak terbuka terhadap bukti atau alasan. Namun hal ini juga dapat diperluas dengan menempatkan kebahagiaan manusia ke dalam konteks yang lebih luas dimana kemanusiaan dan kebahagiaannya mungkin tidak menjadi tujuan utama. Dengan memperkenalkan makhluk yang lebih berkuasa dari manusia, keberadaan

⁴² Martin Janello, *Philosophy Of Happiness: A Critical Introduction*, hlm. 11

dan kebahagiaan manusia sebagian besar ditandai oleh hubungan dengan makhluk tersebut.⁴³

Dalam banyak agama, hubungan ini ditentukan oleh mitos-mitos yang menetapkan umat manusia dan dunianya sebagai ciptaan ilahi. Pandangan agama mengenai cara atau tujuan penciptaan ini berbeda-beda. Mereka mungkin termasuk makhluk pendahulu, penerus, atau perantara yang menggunakan kekuatan ilahi. Namun sebagian besar agama menyiratkan bahwa penciptaan ilahi mempunyai hierarki kepentingan yang darinya mereka memperoleh prioritas kebahagiaan ilahi. Untuk menerapkan prioritas ini di kalangan manusia, agama harus menjelaskan bagaimana tujuan dan upaya manusia berhubungan dengan Tuhan yang digambarkannya. Ciri penting dari prioritas kebahagiaan ilahi adalah bahwa Tuhan menetapkan aturan bagi perilaku manusia dan juga kebahagiaan manusia. Tampaknya itu beres. Bisa dibilang, kapasitas dan sudut pandang Tuhan yang lebih maju atau absolut memungkinkan mereka memahami lebih baik tentang bagaimana urusan manusia seharusnya diatur. Dan kompetensi dan wewenang ini nampaknya tidak perlu dipertanyakan lagi jika Tuhan yang menciptakan menetapkan peraturannya. Dapat dianggap telah membentuk umat manusia sesuai dengan rencana dan memiliki kemampuan untuk mencocokkan aturan-aturan yang berlaku pada mereka. Namun yang terpenting, ciptaan menunjukkan kepedulian orang tua pencipta terhadap kesejahteraan dan perkembangan ciptaan.⁴⁴

Agama menciptakan peluang ini dengan menetapkan Tuhan mereka sebagai penguasa mutlak yang dipadukan dengan menetapkan prinsip ketaatan mutlak kepada Tuhan tersebut. Ketundukan manusia kepada Tuhan menjadikan kebahagiaan ilahi sebagai prioritas mutlak di atas kebahagiaan manusia. Tujuan-tujuan dan upaya-upaya manusia dinilai berdasarkan seberapa cocoknya hal-hal tersebut dengan prioritas ilahi ini.

⁴³ Martin Janello, *Philosophy Of Happiness: A Critical Introduction*, hlm. 13.

⁴⁴ Martin Janello, *Philosophy Of Happiness: A Critical Introduction*, hlm. 13

Namun ada unsur lain yang menjadi prioritas Tuhan. Manusia tidak hanya diharapkan untuk mundur demi kepentingan Tuhan. Mereka diharapkan untuk secara aktif berkontribusi pada kebahagiaan Tuhan sebagai prioritas utama dalam menetapkan tujuan mereka sendiri dan melakukan upaya mereka. Perilaku manusia kemudian dinilai berdasarkan imajinasi agama tentang bagaimana Tuhan mengharuskan manusia berperilaku hormat dan mengabdikan kepada Tuhan. Meskipun agama-agama membuat klaim-klaim absolut seperti itu, mereka umumnya menyatakan untuk memberikan kompensasi. Sebagian besar manfaat yang ditawarkan agama kepada pengikutnya atas subordinasi dan pelayanan mereka dikatakan dipicu oleh tindakan pemberian prioritas pada Tuhan. Agama pada umumnya menyatakan bahwa kebahagiaan sejati atau tertinggi hanya dapat diperoleh dari orang yang tidak memenuhi syarat berserah diri dan mengabdikan pada Tuhan mereka. Kebahagiaan seperti itu dikatakan berasal dari hubungan itu sendiri dan dari manfaat nyata yang dihasilkan dari perlindungan dan pemeliharaan ilahi. Agama-agama sering menegaskan bahwa manfaat ini tidak hanya memberikan kompensasi kepada pengikutnya atas pengorbanan mereka, namun juga meningkatkan kebahagiaan mereka ke tingkat yang sebelumnya tidak mungkin dicapai. Subordinasi dan kepatuhan yang umumnya dianjurkan oleh agama dikatakan juga meningkatkan kebahagiaan para pengikutnya, menciptakan suasana di mana Tuhan dan pengikutnya bisa bahagia.⁴⁵

⁴⁵ Martin Janello, *Philosophy Of Happiness: A Critical Introduction*, hlm. 15.