

Konsep Kebahagiaan Hidup menurut Marcus Aurelius Ditinjau dari Perspektif Filsafat Stoikisme

Dea Ayu Kirana

Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin
UIN Sunan Gunung Djati
deaakirana03@gmail.com

Abstract

This study aims to discuss the concept of happiness according to Marcus Aurelius from the perspective of stoicism philosophy. This study uses a qualitative approach by applying the library research method. The formal object of this research is stoicism philosophical theory, while the material object is the concept of happiness. The scope of research is the idea of Marcus Aurelius. The results and discussion in this study indicate that happiness in human life can be obtained by living in harmony with nature and focusing on things that are under control. This study concludes that according to Marcus Aurelius there are many ways that can be done so that humans can find happiness in their lives, these methods are summarized in the teachings of stoicism. The teachings of Stoicism are very implementable and relevant to today's life, because Stoicism is not just a theoretical teaching but also a practical one which is carried out through concrete exercises. This study recommends institutions and organizations that have a close relationship with philosophy to conduct a study of the teachings of stoicism regarding the concept of happiness in life.

Keywords: Happiness; Marcus Aurelius; Stoicism

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membahas konsep kebahagiaan menurut Marcus Aurelius ditinjau dari perspektif filsafat stoikisme. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode studi kepustakaan. Objek formal penelitian ini adalah teori filsafat stoikisme, sedangkan objek materialnya ialah konsep kebahagiaan. Adapun lingkup penelitian yaitu gagasan Marcus Aurelius. Hasil dan pembahasan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kebahagiaan hidup manusia

dapat diperoleh dengan jalan hidup selaras dengan alam dan memfokuskan diri pada hal-hal yang ada di bawah kendali. Penelitian ini menyimpulkan bahwa menurut Marcus Aurelius terdapat banyak cara yang dapat dilakukan agar manusia bisa menemukan kebahagiaan dalam hidupnya, cara tersebut terangkum dalam ajaran stoikisme. Ajaran stoikisme sangat implementatif dan relevan dengan kehidupan saat ini, sebab stoikisme bukan sekedar ajaran yang bersifat teoritis melainkan juga bersifat praktis yang dilakukan melalui latihan-latihan konkret. Penelitian ini merekomendasikan kepada lembaga dan organisasi yang memiliki keterkaitan erat dengan filsafat untuk melakukan kajian terhadap ajaran stoikisme berkenaan dengan konsep kebahagiaan hidup.

Kata Kunci: Filsafat stoikisme; Kebahagiaan; Marcus Aurelius

Pendahuluan

Kebahagiaan merupakan salah satu tujuan terbesar yang ingin diraih oleh setiap manusia dalam hidupnya. Kebahagiaan adalah suatu perasaan atau keadaan tenteram lahir dan batin tanpa merasakan gelisah sedikit pun (Putri, 2018). Terdapat banyak konsepsi mengenai kebahagiaan, ada yang menganggap bahagia adalah ketika seseorang telah mencapai posisi tertinggi dari sebuah hierarki, tak sedikit pula yang menganggap bahwa bahagia merujuk pada hal-hal yang bersifat abstrak seperti kebahagiaan hidup, keberuntungan, kedamaian, dan lain-lain (Aprilianti, 2020). Masalah kebahagiaan merupakan suatu hal yang tidak akan pernah habis menjadi perbincangan. Terdapat begitu banyak perspektif mengenai kebahagiaan, mulai dari perspektif psikologi, Al-Quran, sampai filsafat. Banyak tokoh filsafat yang mendefinisikan konsep kebahagiaan ini, seperti Aristoteles yang berpendapat bahwa kebahagiaan merupakan bentuk dari kesempurnaan jiwa yang baik (Nugroho, 2020). Sedangkan bagi Socrates, seseorang dapat mencapai kebahagiaan melalui beberapa faktor yakni kesehatan, kecantikan jasmani, kekayaan, kedudukan, dan lain-lain (Ayob, 2019). Selain Aristoteles dan Socrates, Marcus Aurelius yang merupakan tokoh aliran filsafat Stoikisme juga mengemukakan konsep kebahagiaan dengan menyatakan bahwa kebahagiaan akan diperoleh ketika seseorang mampu mengendalikan pikirannya (Manampiring, 2019). Diskursus mengenai konsep kebahagiaan dalam hidup tak akan pernah menemui titik akhir, tolok ukur yang berbeda bagi setiap pribadi menyebabkan

penerapan konsep kebahagiaannya pun berbeda. Oleh karena itu, penelitian ini memandang penting untuk membahas mengenai konsep kebahagiaan menurut Marcus Aurelius ditinjau dari perspektif filsafat Stoikisme.

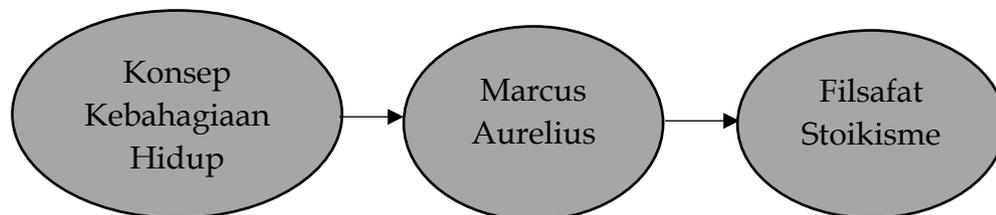
Hasil penelitian terdahulu terkait konsep kebahagiaan hidup telah dilakukan oleh sejumlah peneliti. Antara lain laporan penelitian yang dilakukan oleh Rahman, T., Pertiwi, L., dan Batu Bara, A. (2022). Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an. *Jurnal Riset Agama*. Kajian ini ditulis dengan tujuan untuk menemukan konsensus antara al-Qur'an dan filsafat Stoikisme mengenai konsep kebahagiaan hidup. Konsep kebahagiaan yang beragam pada setiap individu, menghasilkan solusi yang berbeda pula. Diskursus terkait konsep kebahagiaan dalam ajaran Stoikisme telah menjadi hal yang aktual di kalangan milenial saat ini. Hasil dan pembahasan dalam kajian ini menemukan adanya kesamaan indikator serta faktor dalam mencapai kebahagiaan antara al-Qur'an dengan filsafat Stoikisme. Kajian ini menyimpulkan bahwa antara al-Qur'an dan filsafat Stoikisme bukan dua hal yang saling bertentangan, *amor fati* (cinta takdir) dan pengendalian emosi yang diajarkan filsuf stoik sejalan dengan konsep syukur dan sabar dalam ajaran al-Qur'an. Ini menunjukkan bahwa antara al-Qur'an dan filsafat Stoikisme memiliki kesamaan konsep yang keduanya dapat dipertemukan. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode deskriptif-analisis dan pendekatan kualitatif serta kajian pustaka sebagai sumber rujukan utamanya, dengan melakukan analisis terhadap berbagai data kepustakaan guna menarik kesimpulan dan memberikan gambaran yang jelas serta sistematis mengenai teks dan naskah yang menjadi objek kajian. Penelitian ini melakukan sebuah tinjauan berkenaan dengan hakikat Kebahagiaan Hidup dan bagaimana konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme. Dari sinilah dihasilkan sebuah temuan bahwa indikator dalam mencapai suatu kebahagiaan yang terdapat dalam al-Qur'an memiliki konsensus dengan apa yang ada dalam ajaran Stoikisme. Peneliti berharap agar kajian ini mampu memberikan dampak, baik secara teoritis maupun praktis bagi tiap-tiap individu yang cenderung berada pada fase krisis spiritualitas (Rahman, T., Pertiwi, L., dan Batu Bara, A., 2022).

Hasil penelitian terdahulu dan penelitian memiliki persamaan dan sekaligus perbedaan. Penelitian terdahulu dan penelitian sekarang sama-sama meneliti konsep kebahagiaan. Perbedaannya adalah penelitian terdahulu membahas mengenai konsensus antara Al-Quran dan Filsafat Stoikisme dalam memandang konsep kebahagiaan, sedangkan penelitian

sekarang membahas mengenai konsep kebahagiaan yang berfokus pada perspektif Marcus Aurelius dalam filsafat Stoikisme.

Kerangka berpikir perlu disusun sebagai alur logis secara garis besar berjalannya penelitian. Alur logis ini akan diarahkan untuk mengatasi permasalahan utama dalam penelitian ini, yakni konsep kebahagiaan hidup menurut Marcus Aurelius ditinjau dari perspektif filsafat Stoikisme. Untuk mempermudah deskripsi kerangka berpikir, maka disajikan bagan seperti di bawah ini:

Bagan 1. Kerangka Berpikir



Konsep menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) merupakan sebuah proses, paham, rancangan, proses, atau gambaran mental dari suatu objek yang telah dipikirkan. Konsep merupakan sejumlah teori yang erat kaitannya dengan suatu objek, konsep dapat disusun dengan mendikotomikan berbagai objek yang memiliki kesamaan ciri (Husain, 2004). Kebahagiaan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) dapat diartikan sebagai suatu keadaan di mana terdapat perasaan senang serta ketenteraman hidup secara lahir dan batin yang dimaknai sebagai peningkatan visi diri. Kebahagiaan ialah suatu keadaan subjektif yang membuat seorang individu merasa di dalam dirinya terdapat kepuasan terhadap keinginannya serta menyadari dirinya memiliki sesuatu yang baik (Haris, 2016). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) hidup diartikan sebagai bekerja dan bergerak sebagaimana mestinya. Marcus Aurelius merupakan salah seorang pemikir terkemuka yang berasal dari aliran filsafat Stoikisme (*stoa*) (Tukan, 2014). Marcus Aurelius merupakan seorang Kaisar Romawi yang terkenal karena pemikiran modern serta peran besarnya yang membuka kerakyatan Romawi kepada seluruh etnik dan bangsa (Sujati, 2018). Filsafat Stoikisme merupakan salah satu aliran filsafat yang berkembang dalam rentan waktu filsafat Yunani Kuno, tepatnya setelah masa Helenistik (Sokrates, Plato, dan Aristoteles) (Dolle, 2013).

Landasan teoritis dalam penelitian ini menggunakan perspektif filsafat Stoikisme. Landasan teoritis ini akan digunakan sebagai pisau analisis dalam membahas topik utama penelitian, yaitu konsep kebahagiaan menurut Marcus Aurelius. Ekowati, S. (2023) Filsafat Stoikisme atau yang disebut juga *stoa*, *stoic* merupakan salah satu aliran filsafat yang berpandangan bahwa manusia harus mampu mengontrol emosi diri untuk dapat mensyukuri apapun yang telah terjadi (Ekowati, 2023). Aliran ini didirikan pada abad ke-3 SM oleh Chrysippus, yang kemudian muncullah filsuf-filsuf seperti Marcus Aurelius, Epictetus dan Zeneca (Budi, 2023). Teori Stoa meyakini bahwa metode menggantungkan kebahagiaan pada hal-hal yang ada di luar kontrol manusia merupakan hal yang tidak rasional (Budi, 2023). Filsafat Stoikisme mengarah pada panduan praktis untuk mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan (Ekowati, 2023). Kebahagiaan yang dimaksud adalah kebahagiaan yang bersifat "*negative logis*" yakni tidak adanya penderitaan, emosi, dan pada saat kita tidak diganggu oleh berbagai nafsu (amarah, kecewa, dan iri hati) (Manampiring, 2019). Filsafat Stoikisme pada penelitian ini menempati posisi sebagai objek formal. Sedangkan konsep kebahagiaan merupakan objek materialnya. Adapun pandangan Marcus Aurelius menjadi lingkup pembahasan dalam penelitian ini.

Permasalahan utama penelitian ini adalah terdapat konsep kebahagiaan menurut Marcus Aurelius ditinjau dari perspektif filsafat Stoikisme. Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana konsep kebahagiaan menurut Marcus Aurelius ditinjau dari perspektif filsafat Stoikisme. Tujuan penelitian ini untuk membahas mengenai konsep kebahagiaan menurut Marcus Aurelius ditinjau dari perspektif filsafat Stoikisme. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat sebagai kajian awal tentang konsep kebahagiaan menurut Marcus Aurelius ditinjau dari perspektif filsafat Stoikisme. Secara praktis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat untuk perkembangan kajian tentang konsep kebahagiaan menurut Marcus Aurelius ditinjau dari perspektif filsafat Stoikisme.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode studi kepustakaan (*library research*) yakni sebuah studi yang digunakan dalam mengumpulkan berbagai informasi dan data dengan bantuan material-material yang terdapat di perpustakaan seperti buku, majalah, dokumen, dan kisah-kisah sejarah (Mirzaqon, 2018). Jenis data penelitian ini merupakan data kualitatif yang bukan angka-angka

statistik. Sumber primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah buku-buku yang berkaitan dengan konsep kebahagiaan hidup menurut Marcus Aurelius ditinjau dari perspektif filsafat stoikisme. Sedangkan sumber sekunder dalam penelitian ini adalah berbagai jurnal dan artikel ilmiah, dokumen, serta kisah-kisah sejarah. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mencari berbagai artikel, jurnal ilmiah, dan buku melalui laman Google Scholar dengan menggunakan “konsep kebahagiaan hidup menurut Marcus Aurelius ditinjau dari perspektif filsafat Stoikisme” sebagai kata kunci. Penelitian ini dilakukan dengan menekankan pada kedalaman dari data yang diperoleh, sehingga didapatkan hasil penelitian yang baik (Somawati, 2021).

Hasil dan Pembahasan

1. Konsep Kebahagiaan Hidup

Pada hakikatnya, bahagia merupakan suatu fitrah atau keinginan bawaan yang mana keinginan tersebut sudah ada dalam diri manusia sejak ia lahir (Fuad, 2015). Kebahagiaan merupakan salah satu bentuk emosi positif yang sangat bermakna, namun tolok ukur suatu kebahagiaan tidak hanya dapat dilihat dari bentuknya kecuali melalui ekspresi yang tampak secara eksplisit (Rahardjo, 2007). Terdapat banyak konsepsi mengenai kebahagiaan, salah satu dari banyaknya pemahaman terkait makna dari kebahagiaan adalah suatu bentuk emosi positif yang membuat seseorang pasif dan cenderung menanti pengalaman yang mengesankan terlebih dahulu untuk dapat merasakannya.

Menurut keyakinan beberapa filosof Yunani, kebahagiaan adalah suatu tingkat pencapaian tertinggi manusia (Hamim, 2016). Menurut Socrates, kebahagiaan yang hakiki adalah *eudaimonia* (kebahagiaan jiwa). Baginya, hidup bahagia berarti menerapkan segala pengetahuan tentang hidup baik (Hamim, 2016). Pengetahuan merupakan suatu keutamaan atau langkah awal dalam proses pembentukan kebahagiaan hidup (Hadiijono, 1980). Sedangkan bagi Plato, kebahagiaan dapat dirasakan apabila gerak jiwa mengarah pada sesuatu yang berada di luar diri manusia, yang tidak lain adalah Tuhan (Effendi, 2017). Hal ini dapat diartikan bahwa Plato sangat percaya akan hal-hal transenden yang berada di luar diri manusia yang dapat menjadi sumber kebahagiaan. Plato juga menegaskan jika gerak jiwa manusia semakin mengarah pada hal yang bersifat transenden, maka manusia akan semakin merasakan kebahagiaan dan ketenangan jiwa (Sanusi, 2006).

Kebahagiaan hidup memiliki arti suatu kesenangan dan ketenteraman, keberuntungan serta kemakmuran dalam hidup yang

bersifat lahir dan batin (Banusu & Firmanto, 2020). Hidup bahagia merupakan hal yang menjadi tujuan serta impian setiap manusia. Dalam hidup, kebahagiaan dapat berbentuk kedamaian hidup, hidup harmonis, sejahtera, tenteram, dan menjalankan kebenaran (Banusu & Firmanto, 2020). Sebagai tujuan utama dalam hidup, kebahagiaan sering kali diidentikkan dengan suatu kondisi dalam hidup yang terlepas dari berbagai pengalaman pahit yang membuat manusia merasa menderita. Setelah berhasil melewati fase pengalaman hidup yang tidak membahagiakan tersebut, manusia kemudian berusaha mengisi kehidupannya dengan berbagai hal yang membahagiakan atau menggambarkan suasana hidup bahagia.

Kebahagiaan hidup bukanlah suatu keadaan di mana hidup dilewati tanpa adanya sebuah penderitaan. Justru dalam penderitaan itu terdapat suatu proses serta perjuangan menuju kebahagiaan. Sehingga, penderitaan atau ketidakbahagiaan menjadi suatu sarana yang digunakan dengan tujuan agar dapat memahami arti kebahagiaan yang sejati. Tak dapat dipungkiri bahwa penderitaan atau permasalahan hidup, semakin hari semakin membuat seseorang gelisah bahkan merasa tidak tenang menjalani kehidupannya. Namun, bagi mereka yang memiliki motivasi tinggi untuk dapat meraih kebahagiaan hidup, permasalahan tersebut justru mendorong mereka agar senantiasa menemukan jalan untuk sampai pada fase hidup bahagia (Hidayat & Nawawi, 2021).

Untuk dapat merasakan kebahagiaan, manusia tidak bisa menempuhnya dengan satu jalan saja (Sanusi, 2006). Semakin banyak jalan yang tempuh, semakin besar pula potensi kebahagiaan yang dapat dirasakan manusia. Banyaknya jalan yang dapat ditempuh bukan berarti menghalalkan segala cara untuk mendapatkannya, jalan yang benar serta sesuai dengan tuntutan dan tuntunan agamalah yang dianjurkan (bukan jalan yang menyimpang) (Hidayat & Nawawi, 2021).

Jalan yang dapat ditempuh untuk sampai pada fase hidup bahagia, terbagi menjadi dua yakni melalui ritual ubudiah dan praktik sosial dalam kehidupan bermasyarakat. Melalui ritual ubudiah, jalan-jalan untuk mendapat kebahagiaan terangkum dalam satu istilah yang dikenal dengan takwa. Takwa dimaknai sebagai sikap menghindari kufur dengan jalan beriman kepada Tuhan (Fatah, 2019). Jika sudah memiliki kesadaran untuk menghindari segala sikap kufur, maka hanya akan tersisa satu pilihan yakni menjalankan sesuatu yang telah diperintahkan Tuhan (Sanusi, 2006). Selain melalui ritual ubudiah, jalan lain yang dapat ditempuh adalah melalui praktik sosial dalam kehidupan bermasyarakat. Beberapa cara yang dapat dilakukan adalah berlaku adil, selalu bersyukur, senantiasa

mengajak pada kebaikan, menebar senyum pada sesama, dan lain-lain (Sanusi, 2006).

2. Kebahagiaan menurut Marcus Aurelius

Marcus Aurelius merupakan seorang kaisar Romawi pada tahun 161-160 M (Rerung, Sewanglangi, & Patanduk, 2022). Ia lahir pada tanggal 26 April 121 Masehi di Roma, Italia di masa pemerintahan Kaisar Hadrian (Aurelius, 2020). Ia lahir dengan nama Marcus Annius Verus (Rerung, Sewanglangi, & Patanduk, 2022). Namun, saat ayahnya yang merupakan seorang bangsawan mati muda, ia diadopsi oleh kakeknya yang mendidik ia dengan beberapa guru yang hebat. Pada saat usianya menginjak 16 tahun, ia diadopsi dan dipertunangkan dengan Faustina oleh Aurelius Antonius yang tak lain merupakan pamannya (Aurelius, 2020). Pada saat ini pula namanya berganti menjadi Marcus Aurelius Antonius. Marcus Aurelius dikenal sebagai seorang filsuf stoik setelah menulis satu karya yang berjudul *Meditations*, di mana tulisan-tulisan yang tersaji dalam buku tersebut mengungkap tentang pikiran kemanusiaan yang hebat serta kesederhanaan alami yang terbentuk dalam Stoikisme (Aurelius, 2020). Ia kemudian meninggal karena terjangkit penyakit menular pada 17 Maret 180 M.

Terdapat banyak sumbangsih pemikiran Marcus Aurelius dalam Stoikisme, terutama mengenai konsep kebahagiaan hidup. Salah satu di antaranya adalah "hidup selaras dengan alam (*in accordance with nature*), pemikiran inilah yang kemudian menjadi prinsip utama dalam filsafat stoik (Manampiring, 2019). Kata nature jika diterapkan pada manusia diartikan sebagai rasio, nalar, akal sehat, dan kemampuan untuk melakukan kebajikan (Fajrin, Mud'is, & Yulianti, 2022). Manusia yang hidup selaras dengan alam adalah mereka yang hidup sesuai dengan fitrahnya yakni sebagai makhluk bernalar (Manampiring, 2019). Dalam hal ini, konsep kebahagiaan manusia bergantung pada penggunaan nalar atau rasio. Manusia yang tidak hidup selaras dengan alam, akan rentan merasakan ketidakbahagiaan dalam hidup. Hal ini disebabkan karena mereka tidak menggunakan nalar atau rasio yang telah diberikan alam pada setiap manusia. Ketika seseorang bertindak tanpa menggunakan nalar dan hanya mengandalkan hawa nafsu, semua tindakan yang ia lakukan tidak akan membawa hasil yang positif. Hal inilah yang dimaksudkan Stoikisme, "hidup selaras dengan alam" yakni senantiasa selalu menggunakan nalar di segala situasi hidup, agar setiap akhir dari situasi tersebut berujung pada kebahagiaan (Manampiring, 2019). Kebahagiaan dalam hidup sesuai rasio

alam akan tercapai lewat apatheia, yakni ketika manusia terjauhkan dari berbagai emosi negatif (*perverted reason*).

Selain prinsip di atas, Marcus Aurelius menitikberatkan kebahagiaan manusia pada konsep kendali. Pemikirannya terkait konsep kendali sejalan dengan Epictetus, di mana terdapat dua konsep besar dalam kendali yakni dikotomi kendali. "Kamu memiliki kendali atas pikiranmu (bukan kejadian-kejadian di luar pikiran). Sadari ini, kamu akan menemukan kekuatan." (Aurelius, 2020). Secara sederhana, dikotomi kendali (*dichotomy of control*) dapat diartikan sebagai pembagian konsep kendali menjadi dua bagian. Lebih jelasnya, konsep dikotomi kendali merupakan sesuatu yang ada di dalam kendali adalah hanya apa yang ada di dalam pikiran, selebihnya ada di luar kendali kita (Dwijayanthi, 2022). Marcus dan Stoikisme mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati hanya akan diperoleh dari sesuatu yang dapat kita kontrol dan hal-hal yang ada di bawah kendali manusia (Manampiring, 2019). Beberapa hal yang ada di bawah kontrol manusia adalah opini, persepsi, keinginan, tujuan, serta segala sesuatu yang bersumber dari pikiran dan tindakan manusia itu sendiri. Manfaat praktis yang diperoleh dari implementasi konsep dikotomi kendali adalah mampu merealokasi tenaga serta waktu untuk hal-hal yang lebih bisa kita kendalikan (Manampiring, 2019).

3. Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius untuk Kebahagiaan Hidup

Stoikisme merupakan satu di antara banyaknya aliran filsafat yang pada saat ini banyak dipopulerkan kembali karena ajarannya yang begitu implementatif dan relevan dengan kehidupan modern (Somawati, 2021). Aliran filsafat ini didirikan oleh Zeno sekitar tahun 300 SM (Somawati, 2021). Filsafat Stoikisme merupakan suatu aliran filsafat yang memiliki pandangan bahwa untuk dapat mensyukuri setiap hal yang sudah terjadi, manusia harus mampu mengontrol emosi yang ada dalam dirinya (Ekowati, 2023). Orang-orang yang menganut aliran ini dijuluki sebagai kaum stoa. Filsafat Stoikisme adalah aliran filsafat yang di dalamnya bukan hanya terdapat kajian secara teoritis, melainkan terdapat pula kajian praktis mengenai konsep kebahagiaan hidup. Hal inilah yang menjadi pembeda antara stoikisme dengan berbagai aliran filsafat lain yang cenderung terfokus pada diskusi intelektual terkait ide serta konsep abstrak (Manampiring, 2019). Menurut filsafat stoikisme, manusia yang bahagia adalah mereka yang seluruhnya menyesuaikan diri dengan hukum alam dan kebebasan (bebas dari hal apapun yang ada di luar kendali) (Kodoati, 2023).

Di mata stoikisme, kebahagiaan dapat diperoleh dengan cara yang sederhana, yakni manakala manusia terbebas dari berbagai emosi negatif dan segala perasaan yang mengganggu (Manampiring, 2019). Bagi kaum stoa, emosi negatif diartikan sebagai hasrat yang keadaannya melampaui kebiasaan tertentu. Oleh karenanya, stoikisme hendak menuntun manusia agar terlepas dari hasrat tersebut lewat latihan-latihan konkret. Kunci kebahagiaan dalam stoikisme adalah ketika manusia terlepas dari berbagai jenis nafsu yang abstrak, kecanduan terhadap sesuatu, hilang kendali, dendam, serta kecemasan yang berlebih (Manampiring, 2019).

Secara umum, ajaran stoikisme mengungkapkan bahwa kebahagiaan dapat dicapai ketika manusia hidup bersama arete (Somawati, 2021). Arete dapat dimaknai sebagai menjalankan sifat serta esensi dasar manusia dengan sebaik mungkin (Manampiring, 2019). Ketika manusia memiliki tujuan yang ambisius, sikap stoik kemudian berperan untuk menunjukkan bagaimana manusia harus mampu memisahkan sesuatu yang baik dari yang buruk serta fokus pada apa saja yang dapat dikendalikan. Selanjutnya, stoikisme juga menuntun pada sikap bahwa sebagai seorang manusia, ia harus mampu fokus pada hal yang dapat dikendalikannya. Selain itu, stoikisme juga menuntut akan adanya rasa tanggung jawab untuk tidak terpengaruh oleh hal-hal yang berada di luar kendali diri (Somawati, 2021). Pada akhirnya, stoikisme tidak jauh berbeda dengan berbagai tradisi filsafat Yunani. Aliran ini dipahami sebagai seni hidup yang pengajarannya mengarahkan pada kebahagiaan atas dasar nalar atau rasio bagi cara hidup manusia terhadap alam.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa menurut Marcus Aurelius terdapat banyak cara yang dapat dilakukan agar manusia bisa menemukan kebahagiaan dalam hidupnya, cara tersebut terangkum dalam ajaran stoikisme. Ajaran stoikisme sangat implementatif dan relevan dengan kehidupan saat ini, sebab stoikisme bukan sekedar ajaran yang bersifat teoritis melainkan juga bersifat praktis yang dilakukan melalui latihan-latihan konkret. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat sebagai kajian awal tentang konsep kebahagiaan menurut Marcus Aurelius ditinjau dari perspektif filsafat Stoikisme. Secara praktis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat untuk perkembangan kajian tentang konsep kebahagiaan menurut Marcus Aurelius ditinjau dari perspektif filsafat Stoikisme. Penelitian ini memiliki keterbatasan sumber data atau referensi penelitian sehingga menjadi peluang penelitian lebih lanjut. Penelitian ini merekomendasikan kepada

lembaga dan organisasi yang memiliki keterkaitan erat dengan filsafat untuk melakukan kajian terhadap ajaran stoikisme berkenaan dengan konsep kebahagiaan hidup.

Daftar Pustaka

- Aprilianti, A. F. (2020). Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi dan Al-Quran. *Dar el-Ilmi Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan dan Humaniora*, 2.
- Aurelius, M. (2020). *Meditasi, terj. Nisa Khoiriah*. Yogyakarta: Basabasi.
- Ayob, M. A. (2019). Pemikiran Kebahagiaan dalam Tamadun Yunani Klasik 470 SM-529 M : Satu Analisis Ringkas. *Jurnal Peradaban*, 8.
- Banusu, Y., & Firmanto, A. D. (2020). Kebahagiaan dalam Ruang Keseharian Manusia. *Forum*, 6.
- Budi, H. I. (2023). *Pengantar Filsafat Teologi*. Yogyakarta: Jejak Pustaka.
- Dolle, L. F. (2013). Hidup Asketik Ala Stoik. *Jurnal Filsafat Driyarkara*, 89.
- Dwijayanthi, N. M. (2022). Antara Stoikisme dan Hidup Penuh Kesadaran dalam Kekawih Dharma Putus. *PRAMANA Jurnal Hasil Penelitian*, 1.
- Effendi, R. (2017). *Filsafat Kebahagiaan (Plato, Aristoteles, Al-Ghazali, Al-Farabi)*. Yogyakarta: Deepublish.
- Ekowati, S. (2023). Paradigma Psikologi Komunikasi dalam Memandang Permasalahan Melalui Nilai-nilai Stoikisme di Kalangan Remaja. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5.
- Fajrin, D. I., Mud'is, H., & Yulianti. (2022). Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme : Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring. *Jurnal Riset Agama*, 13.
- Fatah, A. (2019). Penelusuran Makna Taqwa, Dzikir, dan Falah (Kajian Semantik dengan Pendekatan Teori Toshihiko Izutsu). *Hermeneutik : Jurnal Ilmu Al-Quran dan Tafsir*, 5.
- Fuad, M. (2015). Psikologi Kebahagiaan Manusia. *Jurnal Komunika*, 2.
- Hadiijono, H. (1980). *Sari Sejarah Filsafat Barat*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hamim, K. (2016). Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Quran dan Filsafat. *Tasamuh*, 5.
- Haris, M. (2016). Kebahagiaan Menurut para Filsuf. *TASAMUH : Jurnal Studi Islam*, 251.
- Hidayat, R. I., & Nawawi. (2021). Thariqoh sebagai Pesan Dakwan Menuju Kebahagiaan Hidup. *Al-Munqidz : Jurnal Kajian Keislaman*, 3.

- Husain, U. (2004). *Metode riset ilmu administrasi : Ilmu administrasi negara, pembangunan dan niaga*. Jakarta: Gramedia pustaka utama.
- Kodoati, M. C. (2023). Epikureanisme dan Stoikisme : Etika Helenistik untuk Seni Hidup Modern. *MEDIA Jurnal Filsafat dan Teologi* , 2.
- Manampiring, H. (2019). *Filosofi Teras : Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*. Jakarta: Kompas Gramedia.
- Mirzaqon, T. (2018). Studi Kepustakaan mengenai Landasan Teori dan Praktik Konseling Expressive Writing. *Jurnal BK Unesa*, 3.
- Mulyono, C. B. (2013). *Menguak Misteri Manusia*. Yogyakarta: Kanisius.
- Mulyono, C. B. (n.d.). *Menguak Misteri Manusia*.
- Nugroho, B. C. (2020). Eudaimonia : Elaborasi Filosofis Konsep Kebahagiaan Aristoteles dan Yuval Noah Harari. *Focus*, 2.
- Putri, E. W. (2018). Konsep Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Farabi. *THAQAFIYYAT*, 2.
- Rahardjo, W. (2007). Kebahagiaan sebagai Suatu Proses Pembelajaran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1.
- Rahman, T., Pertiwi, L., dan Batu Bara, A. (2022). Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme. *Jurnal Riset Agama*.
- Rerung, A. E., Sewanglangi, R. S., & Patanduk, S. A. (2022). Membangun Self-Love Pada Anak Usia Remaja Menggunakan Teori Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius. *MASOKAN : Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 6.
- Sanusi, A. (2006). *Jalan Kebahagiaan*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Somawati, A. V. (2021). Stoisisme dan Ajaran Agama Hindu; Kebijakan Pembentuk Karakter Manusia Tangguh. *Genta Hredaya*, 3.
- Sujati, B. (2018). Sejarah Perkembangan Globalisasi dalam Dunia Islam. *Nalar : Jurnal Peradaban dan Pemikiran Islam*, 99.
- Tukan, B. (2014). Wajah Janus Generasi Maya : Mengintip Hubungan Manusia dan Internet dalam Semusim, dan Semusim Lagi. *Jurnal Ultima Humaniora*, 13.