



## Hedonisme Epikuros dalam Perspektif Etika Hindu

I Wayan Sunampan Putra

Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan Singaraja  
sunamfan91@gmail.com

<b>Keywords:</b>	<b>ABSTRACT</b>
<i>Epicurean Hedonism, Hindu Ethics</i>	<i>Man is never separated from the desires in the fulfillment of his life. The development of life also affects the form of human desire. The influence of materialism is sometimes human hedonism which is sometimes incompatible with Hindu ethics. But Epicurean Hedonism has a different view to hedonism in general. This paper aims to describe Epikuros's thoughts related to Hedonism. The pleasure-oriented attitude of hedonism is different from Epikuros hedonism that not only seeks material pleasure but also seeks spiritual pleasure. Spiritual pleasure can make man calm and wise, such situations are commonly called anarakxia. The hedonism taught by Epikuros aligns with the teachings on Hindu ethics that not only pursue earthly pleasures but are led to try to control themselves from earthly pleasures in order to achieve the happiness of life. The benefits of this paper can contribute to the understanding of the intersection between Epicurean thought and Hindu ethical views.</i>

<b>Kata Kunci</b>	<b>ABSTRAK</b>
<b>Hedonisme Epikuros, Etika Hindu</b>	Manusia tidak pernah lepas dari keinginan-keinginan dalam pemenuhan kehidupannya. Perkembangan kehidupan juga mempengaruhi bentuk keinginan manusia. Pengaruh materialisme terkadang manusia cenderung bersikap hedonisme yang kadang kala tidak sesuai dengan etika Hindu. Namun Hedonisme Epikuros memiliki pandangan berbeda dengan sikap hedonisme secara umum. Tulisan ini bertujuan untuk menguraikan pemikiran Epikuros terkait dengan Hedonisme. Sikap hedonisme berorientasi pada kenikmatan berbeda dengan hedonism Epikuros yang

tidak hanya mencari kenikmatan material akan tetapi juga mencari kenikmatan rohani. Kenikmatan rohani dapat menjadikan manusia itu tenang dan bijaksana, situasi seperti ini biasa disebut dengan *anaraxia*. Hedonisme yang diajarkan oleh Epikuros selaras dengan ajaran pada etika Hindu yang tidak hanya mengejar kenikmatan duniawi akan tetapi manusia dituntun untuk berusaha mengendalikan diri dari kenikmatan duniawi agar mencapai kebahagiaan hidup. Manfaat tulisan ini dapat memberikan kontribusi mengenai pemahaman tentang adanya titik temu antara pemikiran Epikuros dan pandangan etika Hindu.

## PENDAHULUAN

Kehidupan manusia tidak pernah lepas dengan lingkungannya. Manusia akan berusaha untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan hidupnya agar kehidupan senantiasa berjalan dinamis. Pada kehidupan tradisional, manusia hidup berdampingan dengan alam serta berusaha memanfaatkan isi alam untuk pemenuhan kehidupannya, seperti makan dan tempat tinggal. Keterkaitan dengan alam menyebabkan alam sebagai penopang kehidupan. Hal ini menyebabkan adanya hubungan holistik dengan alam yang dalam agama Hindu disebut *pawongan*. Hal ini sejalan dengan uraian Wirawan (2011: 75) bahwa alam mampu menyediakan kebutuhan dasar, bagi masyarakat alam beserta isinya bukan sekedar komoditi melainkan bagian dari sistem kehidupan. Oleh sebab itu, pemanfaatannya tidak didasari pada kegiatan eksploitatif akan tetapi lebih pada usaha-usaha untuk keberlanjutan alam.

Begitu pula dengan perkembangan jaman modern pada saat ini, pola hidup masyarakat juga dipengaruhi oleh situasi lingkungan moderen yang edentik dengan kemewahan material. Situasi yang penuh dengan kemewahan mendorong masyarakat berorientasi pada hedonisme. Hedonisme yang dimaksud adalah kenikmatan yang disebabkan oleh unsur materi serta dipercaya memberikan rasa nikmat, maka terkadang manusia berusaha untuk terus mendapatkan kenikmatan. Perilaku hedonisme mendorong adanya budaya konsumtif yaitu suatu kecenderungan untuk menikmati suatu barang yang memberikan kenikmatan. Sejalan dengan pendapat Atmaja (2010: 96)

bahwa budaya konsumsi berawal pada keinginan manusia yang tidak terbatas dan tidak dapat terpuaskan sepenuhnya, sehingga merasa terus kekurangan dalam menikmati suatu hal. Imajenasi merupakan dorongan yang memaksa manusia untuk terus berusaha walaupun kebutuhan pokoknya telah terpenuhi.

Mengenai hedonisme pada dasarnya telah menjadi obyek pemikiran seorang filsuf dari Aristippos hingga Epikuros yang memperkenalkan konsep hedonisme. Mereka memiliki pemikiran bahwa tujuan manusia adalah untuk mencapai suatu kenikmatan hidup. Namun mereka memiliki konsep kenikmatan yang berbeda. Aristippos memiliki konsep kenikmatan yang lebih berorientasi pada kenikmatan jasmanai atau badaniah, sedangkan Epikuros berpendapat bahwa kenikmatan tidak hanya bersifat material semata melainkan juga bersifat rohani. Dengan mampu mencapai kenikmatan rohanai serta dapat melepas kenikmatan material, maka manusia akan mencapai ketenangan serta kebijaksanaan. Ketenangan yang didapat karena bisa terlepas dari keinginan untuk menikmati hal-hal duniawi.

Terkait dengan hedonisme tersebut, maka sangatlah berbeda dengan konsep hedonisme Epikuros yang pada dasarnya mengajarkan pola hidup sederhana. Kesedarhanaan hidup untuk mencapai ketenangan dan kebijaksanaan. Kenikmatan yang diajarkan oleh Epikuros yaitu bagaimana hidup dalam kenikmatan yang tidak menyiksa akan tetapi memberikan ketenangan dalam hidup. Hedonisme Epikuros memiliki keselarasan dengan prinsip etika Hindu. Etika Hindu pada dasarnya adalah bagaimana menjadi manusia yang baik dengan berpedoman pada ajaran agama Hindu untuk mencapai kehidupan yang bahagia secara lahir batin.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Ajaran Epikuros**

Epikuros merupakan salah satu filsuf yang dilahirkan di Yunani disebuah kota yang bernama Samos (341-270) 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 satusatunya kebaikan. Tidak seperti Cyrenaics, Epikuros bukan seorang hedonis sensual. 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 berat pun Epikuros masih bisa menunjukkan ketenangan dan kegembiraannya (Magnis-Suseno, 1997:64).

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.

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).

## 2. Etika Hindu

Etika menurut Bertens (2007) adalah ilmu tentang apa yang biasa dilakukan atau ilmu tentang adat kebiasaan. Sedangkan Kusmanadji (2003) mengatakan bahwa etika sebagai suatu bidang studi yang mengkaji apa yang baik atau yang benar bagi umat manusia, tujuan apa yang harus dicapai oleh manusia, dan tindakan apa yang harus ditempuh. Selain itu etika menaruh perhatian pada perilaku manusia atau kegiatan manusiayang dijalani secara sadar dan dikehendaki. Terkait dengan pengertian etika, maka etika Hindu merupakan suatu pemahaman terkait apa yang baik dan apa yang buruk dalam agama Hindu. Etika Hindu juga biasa disebut *susila* yang memiliki arti dasar prinsip peraturan atau norma hidup yang baik. Ajaran etika Hindu tidak terlepas dengan agama, karena melalui etika ajaran agama dapat direalisasikan dalam kehidupan berupa tindakan-tindakan moral.

*Susila* yang merupakan aturan yang baik, maka *tata susila* merupakan cara untuk berbuat yang baik. Meminjam uraian Mantra (2018: 1) *tata susila* merupakan peraturan tingkah laku yang baik dan mulia yang menjadi pedoman hidup manusia. Tujuan dari *tata susila* adalah untuk menjalin

hubungan harmonis dan selaras serta senantiasa rukun dengan sesama. Hubungan yang selaras antara setiap aspek telah menjadi kenyataan menyebabkan hidup yang aman sentosa. Lebih lanjut dijelaskan oleh Mantra (2018: 15) bahwa dalam Etika Hindu yang menjadi pusat perhatian adalah manusia dan tingkah lakunya. Manusia memiliki suatu kecenderungan untuk berbuat segala sesuatu dengan berdasarkan dua kecenderungan yang nantinya menjadi patokan dalam manusia beretika yakni *daiwi sampat* yang merupakan kualitas kedewataan serta *asuri sampat* yang merupakan kualitas keraksasaan. Kedua kualitas ini nantinya berpengaruh pada moralitas seseorang. Jika manusia cenderung menempatkan dirinya pada kualitas *daiwi sampat* maka akan cenderung pada perilaku *subakarama* yakni perbuatan baik. Jika Manusia cenderung pada kualitas *asuri sampat* maka cenderung pada perilaku *asubakarama* yaitu perbuatan buruk atau tidak baik.

Etika Hindu pada dasarnya menuntun manusia untuk berbuat baik (*subakarama*) yang pada akhirnya mengarah pada kebahagiaan, kebahagiaan yang dimaksud bukan hanya kebahagiaan secara lahiriah yang dipengaruhi oleh nilai suatu obyek material, namun lebih mengarah pada kebahagiaan rohani yang tidak terlepas dari keberadaan Tuhan (*Brahman*). Hal ini terlihat dari uraian Brahnyaka Upanisad bahwa Brahman adalah kebijaksanaan dan kebahagiaan. Lebih jelas terdapat pada Bhagawad Gita VI.21

*sukam ātyatikamī yat tad  
buddhigrāhyam atindriyam,  
veti yatra na cai 'vā'yam;  
sthitas' calati tattoatah*

Artinya:

Pada waktu ia menikmati kebahagiaan rohani  
yang tiada bandingnya,  
yang hanya dapat dicapai dengan bhudi,  
yang lebih tinggi dari panca indra,  
tetap (menikmati kebahagiaan itu)  
tiada akan jauh berada dari yang mulia (Pudja, 2013: 167).

Pada teks tersebut dijelaskan bahwa ketika manusia mampu berperilaku berdasarkan Etika Hindu maka akan mendapatkan kebahagiaan yang melampaui duniawi. Kebahagiaan duniawi mungkin hanya terbatas saja tetapi

dijelaskan kebahagiaan rohani tanpa batas. Mengingat kebahagiaan rohani sudah terlepas dari keberadaan material yang terbatas dan tidak langgeng. Sesuatu yang tidak langgeng pasti tidak akan memberikan kebahagiaan yang langgeng.

### **3. Hedonisme Epikuros dalam Etika Hindu**

Epikuros yang merupakan salah satu filsuf dengan ajaran hedonisme memiliki perbedaan dengan filsuf hedonism yang lainnya seperti Aristippos (433-355 SM) yang merupakan murid Sokrates. Menurut Bertens (2007: 236) bahwa Aristippos menjelaskan bahwa yang dikatakan baik bagi manusia adalah kesenangan. Segala kecenderungan yang berorientasi kesenangan merupakan suatu paham hedonisme. Namun Kesenangan yang dimaksud oleh Aristippos adalah kesenangan badaniah/materiil, kesenangan yang bersifat aktual. Hedonisme Aristippos berbeda dengan hedonisme yang dimaksud oleh Epikuros, yang mana kesenangan yang melebihi badaniah atau material. Epikuros juga menguraikan tentang kesenangan yang setiap kesenangan tidak harus dimanfaatkan. Kesenangan juga tidak terlepas dari keinginan. Epikuros memperkenalkan tiga macam keinginan alamiah yang perlu (makanan), keinginan ilmiah yang tidak perlu (rasa dari makanan yaitu makanan enak), serta keinginan yang sia-sia (kekayaan materiil). Dari keinginan-keinginan tersebut maka keinginan yang pertama yang harus dipuaskan dan pemuasannya secara terbatas sehingga hal ini mencapai suatu kesenangan. Hal ini menandakan bahwa Epikuros mengajarkan untuk bisa menjalani pola hidup yang sederhana.

Hedonisme Epikuros juga berbeda dengan sikap hidup hedonistik dalam pemahaman umum yang menggejala dalam kehidupan masyarakat, yakni sikap hidup yang cenderung foya-foya dan lebih berkonotasi materialistik. Kenikmatan diukur dari sisi materi yang memberikan kepuasan seperti kemewahan suatu barang, kenikmatan makanan, bahkan pada fantasi seksualitas yang memberi sensasi nikmat. Kenikmatan material terkadang menjadikan manusia lupa akan dirinya dan cenderung melakukan pemuasan diri dengan hidup berpoya-poya. Pencapaian kenikmatan cenderung megesampingkan etika-etika sosial yang berlaku karena terdorong oleh orientasi

pada pencapaian kenikmatan. Hal ini sejalan dengan uraian Atmadja (2014: 96) bahwa manusia yang hidup hedonis cenderung bersifat kumsumtif yaitu bahwa kehidupan adalah untuk mengkumsumsi dan mengkumsusmi tanda bagi kehidupan.

Hedonisme material yang dikritik oleh Epikuros adalah satu hasrat dalam diri. Hasrat yang berlebihan dan kecenderungan pada hal-hal material akan menjadi musuh dalam diri yang dalam Agama Hindu disebut *sad ripu*, yakni enam musuh yang ada dalam diri manusia. Meminjam pendapat Atmadja (2014: 98) bahwa kecendrungan untuk senantiasa ingin menikmati sesuatu menyebabkan manusia sulit mengalahkan musuh abadi dalam dirinya yakni, *sad ripu* yaitu *kama* (nafsu yang mendorong untuk berbuat), *krodha* (kemarahan yang disebabkan tanpa bisa mengendalikan diri), *lobha* (keserakahan yang tak terpuaskan untuk ingin menikmati sesuatu), *mada* (mabuk akan hal-hal material yang memberi kesan nikmat), *matsarya* (prasangka buruk). Sikap hedonisme merupakan ketidak mampuan dalam mengalahkan musuh dalam diri (*sad ripu*). Dalam Kakawin Ràmàyana sargah 1 disebutkan

sebagai berikut ini :

*Ragàdi musuh maparö, rihati ya tonggwanya  
tan madoh ring awak,  
yeka tan hana ri sira, prawira wihikan sirengniti.*

Terjemahannya :

Kesukaan, kegemaran dan lain-lain adalah musuh yang dekat, di hatilah tempatnya tidak jauh dari badan, yaitu tak ada pada beliau raja (Daúaratha), perwiran bijaksana dan pandai Beliau akan ilmu politik (Poerbatjaraka,1982:3)

Teks tersebut sangat jelas menekankan bahwa, kecendrungan akan rasa suka atau gemar adalah musuh yang paling dekat. Kesukaan dan kegemaran adalah pemicu dari hedonismematerial.Mengingat rasa suka yang tak terkendali terkadang dapat membuat seseorang terus tergoda untuk menikmati sesuatu.

Hedonisme Epikuros menyatakan bahwa manusia harus bersikap arif terhadap keinginan-keinginannya.Sesuatu yang mesti diperhatikan ialah



perihal yang alami alih-alih memanjakan hasrat. Orang yang bijaksana, menurutnya, ialah orang yang hidup hingga ia sehat dan tenang jiwanya sebab pada dasarnya manusia hanya memerlukan kedua perihal itu untuk bahagia jasmani dan rohani, bebas dari perasaan sakit badani dan perasaan takut serta resah. Tetapi bukan dengan kerakusan, maka Epikuros menganjurkan untuk hidup yang penuh kesederhanaan. Kenikmatan tak selalu identik dengan sensualitas, tetapi ia adalah pembebasan dari rasa sakit badan dan jiwa. Orang yang bijaksana menurutnya ialah yang mengetahui seni untuk menikmati selama dan sedalam mungkin. Selanjutnya, ia berpendapat bahwa persaudaraan dan persahabatan ialah penting sebagai sarana untuk mencapai kenikmatan.

Prinsip hedonisme yang diajarkan oleh Epikuros juga dapat terlihat pada ajaran etika Hindu. Etika Hindu menuntun manusia untuk melakukan pengendalian diri dari unsur material, pengendalian diri biasa disebut *Panca Yama Bharata* dan *Panca Nyama Bharata*. Keduanya merupakan konsep pengendalian secara jasmani dan rohani dalam Etika Hindu. Hal ini menjadikan adanya korelasi antara hedonisme Epikuros dengan ajaran pengendalian dalam Etika Hindu. *Panca Yama Bharata* adalah lima macam pengendalian diri dalam hubungannya dengan perbuatan untuk mencapai kesempurnaan rohani dan kesucian batin seperti *brahmachari* pengendalian akan kenikmatan sensualitas, orang harus berusaha untuk menarik keinginan akan kenikmatan seksual yang bisa menyebabkan keterikatan. Begitu juga dengan *ahimsa* yang merupakan bentuk anti kekerasan, prinsip hedonisme Epikuros yang menganjurkan orang untuk mencapai kedamaian bisa dengan jalan *ahimsa* jalan tidak melakukan kekerasan. Kedamaian dan ketenangan hidup dalam etika Hindu juga bisa dengan jalan *satya* yaitu perilaku yang menenangkan orang lain. *Awiyawahara* merupakan suatu tindakan untuk mencapai kedamaian dan ketenangan hidup sehingga selaras dengan prinsip hedonisme Epikuros. *Astainya* yaitu tidak mencuri atau tidak menggelapkan harta benda milik orang lain. Hal ini sejalan dengan prinsip hedonisme Epikuros tentang pola hidup sederhana.

Pengendalian diri juga keterkaitan dalam ajaran *Panca Nyama Bhraha* yang merupakan lima macam pengendalian diri dalam tingkat mental untuk mencapai kesempurnaan dan kesucian bathin seperti *Akrodha* yang artinya tidak marah. Kemarahan pada dasarnya terjadi karena ketidak mampuan untuk melakukan pengendalian diri, rasa ketidak puasan akan kenikmatan juga pemicu kemarahan. Apabila mampu mencapai kedamaian hidup seperti hedonisme yang dimaksud oleh Epikuros maka kemarahan akan bisa diminimalisir. Lebih lanjut yaitu *Guru Susrusa* yang mana merupakan sifat hormat kepada para guru serta taat dan tekun melaksanakan ajaran dan nasehat-nasehat guru. Pengormatan kepada guru sebagai sebagai wujud pengetahuan maka terkait dengan sikap penguasaan pengetahuan sehingga dapat mencapai kebijaksanaan, bisa memilah-milah serta tidak terjebak dalam kenikmatan material. *Sauca* yang merupakan kebersihan, kemurnian dan kesucian lahir dan bathin. Artinya manusia dituntut untuk mencapai kesucian secara lahir batin sehingga diharapkan mampu melepaskan diri pada kenikmatan material dan lebih berorientasi pada ketenangan seperti prinsip hedonisme Epikuros. *Aharalaghawa* yaitu pengaturan makan dan minum. *Aharalaghawa* salah satu konsep pengendalian yang paling mendekati prinsip hedonisme Epikuros, yang mana manusia harus bisa mengendalikan diri keinginan untuk menikmati makanan. Dijelaskan Epikuros bahwa keinginan itu ada tiga kualitas yaitu, keinginan untuk makan, keinginan untuk menikmati makanan yang enak, serta kenikmatan akan kemewahan. Dari keinginan tersebut yang boleh dilakukan adalah keinginan untuk makan, serta mengabaikan keinginan akan rasa makanan yang enak serta kemewahan. Hal ini sejalan dengan ajaran *Aharalaghawa* yaitu pengendalian diri terhadap keberadaan makanan. Yang terakhir yaitu *Apramada* yaitu taat melakukan kewajiban dan mengamalkan ajaran-ajaran suci. Pengendalian ini mengajarkan bahwa sebagai manusia harus senantiasa sadar akan kewajiban untuk mengamalkan ajaran agama dan tidak larut dalam kenikmatan material yang dapat lupa akan kesadaran diri. Terkait dengan kenikmatan duniawi yang

merupakan sebagai bentuk hedonisme material telah ada pada Bagawad Gita V.22 yaitu:

*ye hi samisparśa-jābhogā duhkha-yonaya eva te,  
ādy-antavantaḥ kaunteya na teṣu ramate budhaḥ*

Terjemahan:

Kenikmatan berasal dari hubungan dengan duniawi  
hanya merupakan sumber pendekatan belaka,  
ada awal ada akhirnya, wahai Arjuna,  
seorang budiman tak tertarik pada semua ini (Pudja, 2013: 147)

Sloka tersebut sangat jelas memperlihatkan tentang kenikmatan, bahwa dikatakan kenikmatan duniawi hanya suatu yang tidak pasti. Hal ini sesuai dengan pemikiran Epikuros bahwa kenikmatan yang bersifat badaniah bukan menjadi tujuan hidup manusia, namun yang ditekankan adalah kenikmatan rohani untuk dapat mencapai ketenanga serta kebijaksanaan. Lebih lanjut juga diuraikan dalam Bagawad Gita V.23 yaitu;

*śaknotihaiva yah soḍhum prak śarira-vimokṣaṇāt,  
kāma-krodhodbhvam vegam sa yuktaḥ sa sukhi narah*

Terjemahan

Dia yang mampu menahan kecendrungan keinginan  
dan amarah didunia ini,  
sebelum meninggalkan jasad raganya,  
dia adalah yogi, dia adalah orang bahagia (Pudja, 2013: 148)

Sloka tersebut dengan gamblang menjelaskan bahwa keinginan adalah penyebab dari ketidak bahagiaan, walaupun pada dasarnya manusia tidak terlepas dari keinginan. Namun, untuk mencapai suatu kebahagiaan yang tidak terbatas, maka manusia harus dapat mengendalikan keinginan-keinginan yang mengarah pada hal-hal material.

## **PENUTUP**

Hedonisme Epikuros merupakan suatu prinsip untuk mencapai kenikmatan. Namun kenikmatan yang dimaksud yaitu tidak hanya kenikmatan duniawi dengan pemenuhan material, akan tetapi bagaimana dapat mencapai kenikmatan rohani. Walaupun manusia tidak terlepas dari keinginan-keinginan, seperti makan, menikmati rasa enak pada makanan, serta

kekayaan. Namun manusia hanya dapat mencapai keinginan untuk makan atau biasa disebut keinginan pokok sehingga ajaran Epikuros bisa disebut mengajarkan pola hidup sederhana. Manusia berusaha untuk kenikmatan sesungguhnya didapatkan melalui apa yang disebut sebagai *ataraxia*, yaitu ketenangan (*tranquility*). Ia dicapai melalui cara yang bijaksana dalam menyikapi keinginan-keinginan, maka keinginan yang berpotensi menimbulkan ketidak-nikmatan ialah keinginan yang harus dibiarkan berlalu begitu saja. Jika manusia mampu mencapai *anaraxsia* maka kehidupannya akan menjadi tenang.

Ajaran hedonisme Epikuros yang mengajarkan untuk mengendalikan diri dari kenikmatan material juga sejalan dengan prinsip etika Hindu yang juga menonjolkan pengendalian diri seperti ajaran *Panca Yama Bhratadan Panca Yama Bharata* dalam proses pendakian sepiritual sehingga mencapai ketenangan serta kebijaksanaan hidup seperti konsep *ataraxia*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Atmadja, Nengah Bawa. 2014. *Saraswati dan Ganesa Sebagai Simbol Paradigma Interpretativisme dan Positivisme*. Denpasar: Pustaka Larasan
- Bertens, K. 2007. *Etika*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hadiwijono, Harun. 1980. *Sari Sejarah Filsafat Barat I*. Yogyakarta: Kanisius.
- Magnis-Suseno, Franz. 1987. *Etika Dasar: Masalah-masalah Pokok Filsafat Moral*. Yogyakarta: Kanisius.
- Mantra, Ida Bagus. 2018. *Tata Susila Hindu Dharma*. Denpasar: Udayana University Press.
- Pudja, G. 2013. *Bhagawad Gita (Pancama Veda)*. Surabaya: Paramita.
- Purbatjaraka, 1982. "Arti Ràmàyana" Denpasar: Institut Hindu Dharma Denpasar.
- Wirawan, I Made Adi. 2011. *Tri Hita Karana: Kajian Teologis, Sosiologis, dan Ekologi Menurut Weda*. Surabaya: Paramita