

Epikuros dan Filosofi Kematian: Menyingkirkan Ketakutan dan Mencapai Kebahagiaan

Yohanes Theo^{1*}

¹ Fakultas Ilmu Filsafat, Sekolah Tinggi Filsafat Dirayarkara, Indonesia; yohanestheo@gmail.com

* Corresponding Author

ARTICLE INFO

Keywords:

Kematian, Rasa Sakit,
Kenikamtan,
Tetrapharmakos.

Article history:

Received : 2023-05-01

Revised : 2023-06-03

Accepted : 2023-06-05

DOI:

<https://doi.org/10.26593/jsh.v3i01.6665>

ABSTRACT

Epicurus had four remedies called tetrapharmakos, which were as follows: 'Don't fear God, don't worry about death: what is good is easy to get, and what is terrible is easy to endure.' Death should not be feared because when it arrives, we are no longer capable of experiencing it. In reality, why do humans fear death? This issue has been examined using the research method of studying literature, particularly the philosophical thoughts of Epicureans. Many of the implicit fears humans have about death are actually fears of suffering (pain). Those who are excessively afraid of death and plan for it in great detail end up disturbing their inner peace and, as a result, they are not happy. Therefore, Epicureans suggest that we should enjoy the present moment. Death will certainly come, but we can face it with a calm and undisturbed soul (ataraxia), which is the happiness that Epicureans seek to achieve.

ABSTRAK

Epikuros memiliki empat obat penawar bernama tetrapharmakos, isinya: 'jangan takut Tuhan, jangan khawatir tentang kematian: rasa nikmat mudah didapat, dan rasa sakit mudah dijalankan'. Kematian tidak perlu ditakutkan, karena pada saat kematian itu datang, kita sudah tidak dapat lagi merasakannya. Pada realitanya, mengapa manusia takut akan kematian? Masalah ini diteliti menggunakan metode penelitian studi literatur, khususnya pemikiran filsafat kaum Epikurean. Banyak ketakutan manusia tentang kematian secara implisit sebenarnya adalah ketakutan pada penderitaan (rasa sakit). Orang yang terlalu takut akan kematian dan merencanakannya dengan sangat detil justru mengakibatkan gangguan pada ketenangan jiwanya, ia justru tidak bahagia. Maka kaum Epikurean menyarankan kita untuk menikmati momen sekarang dan saat ini. Kematian pasti datang, tetapi kita dapat menghadapinya dengan jiwa yang tenang tanpa gangguan (ataraxia), inilah kebahagiaan yang ingin dicapai kaum Epikurean.

1. PENDAHULUAN

Saat pengerjaan tulisan ini, ada banyak peristiwa-peristiwa besar yang mengakibatkan kematian di Indonesia di tahun 2022. Kematian akibat pandemi Covid-19 yang masih berjatuh-hari, 754 korban meninggal dunia akibat tragedi Kanjuruhan, dan yang terbaru gempa Cianjur, setidaknya memakan 328 orang meninggal dan puluhan lainnya masih belum ditemukan. Seiring berjalannya tulisan ini korban

meninggal terus bertambah. Kematian menghantui kita setiap hari dan orang-orang mengutuki kematian itu karena menciptakan duka dan air mata.

Apakah kematian itu buruk? Pertanyaan ini melintas di kepala saya. Tentu, kebanyakan dari kita akan dengan cepat mengatakan ya. Namun, jika kita teliti lagi, ada enigma sendiri dengan label itu. Bayangkan setelah kematian, saya tidak lagi ada. Bagaimana bisa kematian menjadi buruk bagi saya yang sudah tidak ada? Sebaliknya, jika kematian memang buruk, apakah kekekalan hidup adalah sesuatu yang baik? Bukankah dengan adanya akhir dari kehidupan ini, saya akan berusaha menghabiskan hidup dengan sebaik-baiknya.

Pertanyaan di atas sudah diulas selama ribuan tahun, tetapi sampai sekarangpun belum ada jawaban tepat atas pertanyaan itu. Ulasan pertama datang dari Epikuros, seorang filsuf dari era Helenisme, yang berdiri pada posisi yang menyatakan bahwa kematian tidak buruk (dan tidak baik juga). Lalu, kaum Epikurean mau menunjukkan cara mengelola rasa takut akan kematian dengan cara mindful, hidup sekarang dan saat ini. Kita diajak untuk menikmati momen saat ini dan tidak terlalu merencanakan kematian dengan sebegitu detilnya sehingga membuat hidup kita sendiri penuh dengan ketakutan.

Filsafat yang diketengahkan Epikuros adalah sebuah terapi bagi jiwa. Filsafatnya menjadi penting di era kini karena (jiwa) kita selalu takut kehilangan kenikmatan ragawi, kita takut jatuh dalam kesakitan akibat "rasa kurang" yang tak terpenuhi. Jiwa kita takut dengan kematian, dengan hal-hal yang mesti kita tinggalkan akibat kematian. Inilah letak permasalahan kita sehingga kita tidak bisa menikmati momen saat ini.

Di titik ekstrem lainnya, banyak dari kita berusaha sekeras mungkin untuk memiliki umur panjang. Riset yang dilakukan ahli teknologi belakangan ini juga mau membuat manusia menjadi makhluk kekal. Tubuh memang bisa mati, tetapi otak dapat ditanamkan dalam sebuah sistem komputer super canggih sehingga ia bisa tetap "hidup". Hidup yang kekal juga membawa masalah sehingga orang dapat hidup saja dengan asal-asalan.

Epikuros tidak menganggap mudah kematian, ia hanya menyarankan kita untuk tidak terlalu sibuk dan takut terhadapnya sehingga kita lupa menikmati hidup ini. Dengan memfokuskan diri pada momen sekarang dan segala pengalaman baiknya, maka kematian yang tidak buruk dan niscaya itu dihadapi dengan rileks.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur untuk menyelidiki pemikiran kaum Epikurean, terutama Epikuros dan para muridnya, yang terkait dengan tema kematian. Langkah-langkah penelitian mencakup menguraikan latar belakang historis dan intelektual pemikiran Epikurean tentang kematian, menyusun ringkasan biografi hidup Epikuros dan para muridnya yang relevan dengan tema kematian, menganalisis pandangan kaum Epikurean tentang kematian melalui identifikasi konsep kunci, argumen, dan pendekatan yang mereka gunakan. Selain itu, penelitian ini juga akan menggambarkan hal-hal praktis yang dapat diadopsi dalam kehidupan sehari-hari berdasarkan pandangan Epikurean tentang kematian. Terakhir, penelitian ini akan menyimpulkan temuan penelitian, mengidentifikasi pola-pola penting dalam pandangan Epikuros dan para muridnya, serta mengevaluasi relevansi pandangan mereka dalam pemahaman kita tentang kematian.

Dengan menggunakan metode studi literatur, penelitian ini akan membahas pemikiran kaum Epikurean tentang kematian. Langkah pertama adalah menjelaskan latar belakang masalah dan konteks historis serta intelektual pemikiran Epikurean tentang kematian. Selanjutnya, penelitian ini akan menyusun ringkasan biografi hidup Epikuros dan para muridnya yang berkaitan erat dengan tema kematian. Setelah itu, akan dilakukan analisis terhadap pandangan kaum Epikurean tentang kematian dengan mengidentifikasi konsep kunci, argumen, dan pendekatan yang mereka gunakan. Selain itu, penelitian ini akan menggambarkan hal-hal praktis berdasarkan pandangan Epikurean tentang kematian yang dapat diadopsi dalam kehidupan sehari-hari. Pada akhirnya, penelitian ini akan menyimpulkan temuan-temuan penelitian, mengidentifikasi pola-pola penting dalam pandangan Epikuros dan para muridnya, serta mengevaluasi relevansi pandangan mereka dalam pemahaman kita tentang kematian..

3. HASIL DAN DISKUSI

Sekilas Biografi Epikuros

Epikuros (341-270 SM) merupakan seorang filsuf yang lahir di Pulau Samos dan berkewarganegaraan Athena. Epikuros lahir di Pulau Samos. Ayahnya, Neocles bekerja sebagai seorang kepala sekolah. Epicurus kecil sering membantu ayahnya mempersiapkan tinta bagi para siswa. Sementara ibunya Charestrata melakukan ritus-ritus religius dan magis dengan tujuan untuk menenangkan para dewa dan mencegah penyakit serta kemalangan dengan jimat dan mantera. Ritus ibunya ini dilalangsungkan di rumah tetangganya dan anak laki-laki (Epikuros) harus membantu ibunya membaca mantra. Jika sumber ini benar, aktivitas itu pasti sangat tidak menyenangkan bagi Epikuros yang sepanjang hidupnya membenci kepalsuan, penipuan, dan takhayul.

Pada 323 SM ia pergi ke Athena untuk menjalankan wajib militer. Peraturan ini berlaku bagi warga negara antara usia delapan belas dan dua puluh tahun. Singkat cerita, di umur 32 tahun, Epicurus tampil sebagai guru filsafat di Mitylene. Bakat filsafatnya sudah terlihat sejak kecil. Di bangku sekolah dia selalu memberikan pertanyaan kritis pada gurunya. Saat membaca Hesiodos, dia bertanya kepada sang guru dengan bertanya, "Dari mana datangnya Kekacauan?" dan sang guru pun sulit menjawab pertanyaan itu. Dia juga kritis terhadap ajaran-ajaran sekolah arus utama pada saat itu (Akademia, Lyceum). Namun, Epikuros mempelajari Democritus dengan sangat hati-hati. Ia adalah murid dari seorang Democritean bernama Nausiphanes dari Teos, (Epicurus, *The Essential Epicurus* 1993).

Lalu ia pergi ke Lampsacus, tepatnya di Hellespont. Di sana dia berkenalan dengan Idomeneus dan Leonteus, orang-orang yang berpengaruh besar di kota itu dan merupakan pelindung serta koresponden seumur hidupnya.

Daya tarik Athena bagi para pemikir masih sangat kuat. Athena masih menjadi pusat aktivitas intelektual dan hubungan sosial bagi dunia kuno. Oleh karena itu, sekitar tahun 306 SM, Epikuros pindah bersama murid-muridnya ke Athena. Selama lebih dari tiga puluh tahun, Epikuros tinggal terus menerus di Athena. Dia mendirikan sekolah dengan biaya sederhana membeli rumah dan kebun seharga delapan puluh minae di kawasan yang dikenal sebagai Melite. Oleh karena itu para pengikutnya sering dikenal sebagai Para Filsuf Kebun (*The Garden Philosophers*). Masyarakat kecil dipersatukan bersama oleh ikatan kasih sayang kepada guru mereka. Teman dan pengagum Epikuros dengan cepat berkumpul di sekelilingnya. Wanita juga tidak dikecualikan, dan bahkan para budak dihitung sebagai murid-muridnya. Epikuros sangat menyayangi murid-murid terbaiknya yakni Metrodorus dan Polyaeus. Mereka sama sekali tidak berurusan dengan pemerintahan dan segala perpolitikan di dalamnya.

Meskipun tidak terlibat dalam dunia politik, ia tidak menghabiskan hidupnya dengan bersantai-santai. Epikuros adalah seorang penulis yang produktif. Dia menulis sekitar tiga ratus traktat. Cicero mengakui bahwa, meskipun idenya kasar dan lumrah, setiap makna dalam tulisannya selalu jelas. Dia tidak terlalu mementingkan gaya penulisan yang indah, yang penting adalah isi dari tulisan itu sendiri.

Epikuros selalu dalam kesehatan yang rapuh. Di masa kanak-kanaknya, dia harus diangkat dari kursinya, bermata merah, dan kulitnya sangat sensitif sehingga dia tidak bisa menggunakan pakaian yang lebih berat dari dari pada baju tunik. Dia menderita asam urat dan gasal (*gout and dropsy*) untuk waktu yang lama, selama bertahun-tahun dia tidak bisa berjalan. Ia menjalani sakit ini dengan ketangguhan benteng jiwa yang luar biasa. Di masa itu, ia menulis memo untuk dua orang sahabatnya, yang satu untuk Hermarchus (penerus sekolahnya), dan yang kedua untuk Idomeneus dari Lampsacus. Memonya untuk Idomeneus berisi sebagai berikut (Fragments, 30):

"On this last, yet blessed, day of my life, I write to you. Pains and tortures of body I have to the full, but there is set over against these the joy of my heart at the memory of our happy conversations in the past. Do you, if you would be worthy of your devotion to me and philosophy, take care of the children of Metrodorus." (Epicurus, The Essential Epicurus 1993)

Melalui memo ini, Epikuros terlihat memiliki benteng jiwa yang kokoh. Selama jiwanya sehat, maka kesakitan fisik tidak akan dapat mengalahkannya. Ini juga yang akan mendasari pandangannya tentang rasa sakit dan kematian.

Ajaran Epikuros disambut dengan sambutan yang begitu antusias dan hampir dianggap seperti sebuah wahyu oleh para pengikutnya. Filsafat didefinisikan oleh Epicurus sebagai urusan sehari-hari dan

bertujuan untuk menjamin kehidupan yang bahagia. Maka dari itu filsafat berhubungan dengan kesehatan jiwa (Hicks 1910).

Tentang Kematian

Epikuros dikategorikan sebagai salah satu filsuf era Helenistik di mana ia membentuk atau menciptakan sebuah aliran yang berkenaan dengan seni membentuk hidup diri sendiri. Artinya, filsafat tidak hanya urusan istilah-istilah teknis yang sukar, tetapi filsafat membantu pembacanya menjalani hidup sehari-hari dengan layak. Dalam hal ini, filsafat Epikureanisme menawarkan “obat” untuk tidak khawatir di depan kematian.

Seorang Epikurean Akhir yang bernama Philodemus merangkum prinsip utama filsafat Epikuros dalam rumusan empat obat (*tetrapharmakos*): ‘tidak perlu takut pada para dewa, tidak perlu khawatir pada kematian, kebaikan (rasa nikmat) mudah didapat, keburukan (rasa sakit) mudah diatasi (Sedley 1998). Kita akan memfokuskan diri pada bagian kedua dari *tetrapharmakos* yakni jangan khawatir akan kematian.

Argumen Epikurean mengenai kematian secara umum berasal dari dua konsep kuncinya: (1) Sensasi. Ia mengatakan bahwa semua kebaikan dan keburukan berasal dari sensasi, tetapi kematian adalah keadaan absennya sensasi, maka kematian tidak baik juga tidak buruk. Kematian tidak memiliki sensasi dan juga tidak merasakan kenikmatan serta kesakitan.

Become acostumed to the belief that death is nothing to us. For all good and evil consist in sensation, but death is deprivation of sensation ... So that most fearful of all bad things, death, is nothing to us, since when we are, death is not, and when death is present, then we are not (Epicurus, Letter ro Menoecus 1926).

Atribut moral (jika ada) yang disematkan pada kematian bergantung pada sensasi (pengalaman inderawi). Diogenes menulis: “Dalam salah satu bukunya, Epikuros mengatakan bahwa kriteria-kriteria kebenaran adalah sensasi (*aisthesis*), representasi (*prolepsis*) dan perasaan (*pathe*.” (Laertius 2018) Jika kita memikirkan sesuatu, selalu cara berpikir itu harus mulai dari sensasi (apa yang bisa diindera). Dari sensasi inilah diturunkan representasi (*prolepsis*) dan akhirnya kita memiliki perasaan (*pathe*). Jika kita berbicara mengenai kematian, kita harus bertitik tolak dari apa yang kita rasakan. Dari situ kita membuat konsep-konsep atasnya dan dari situ kemudian emosi (perasaan nikmat dan sakit) kita muncul.

Menurut Epikuros, objek sensasi selalu benar, nyata dan apa adanya. Yang tidak benar adalah “penilaian tambahan” atas sensasi tersebut. Sensasi bersifat independen, ia tidak bisa disingkirkan memakai sensasi lainnya, juga tidak dengan menggunakan pemikiran yang muncul setelah sensasi. Sedangkan representasi adalah semacam gambaran mental yang muncul setelah sensasi. Representasi berisi gambaran atau cetakan definisi tentang sesuatu sehingga kita bisa mengidentifikasi sesuatu sebagai sesuatu. Representasi inilah yang membantu manusia untuk memahami. Maka, untuk mendapat pemahaman yang benar mengenai kematian, representasi mesti diperiksa dengan cermat. Jika representasi ini keliru, kita akan jatuh pada ketakutan akan para kematian. Pendeknya, ketakutan akan kematian juga karena orang memiliki pandangan yang salah tentang kematian.

Namun, menurut Sellars, patut diingat bahwa Epikuros berpikir rasa sakit psikologis lebih buruk daripada rasa sakit fisik. Fokus Epikuros pada rasa sakit psikologis dikarenakan ekspektasi manusia akan kematian sangat besar dan jika kita berhasil memahami gagasan bahwa ‘*death is nothing to us*’, maka kita akan melihat bahwa takut akan sesuatu yang tidak jelas adalah sebuah absurditas (Sellars 2018).

Kecemasan kita tentang kematian disebabkan oleh kesulitan mengerti masa depan yang tidak pasti. Jika kematian bersifat non-ada, maka, secara definisi, kita tidak akan pernah mengalaminya, jadi kita tidak perlu takut akan kengerian kematian. Yang mengerikan adalah jatuh sakit, kemiskinan, kelaparan, atau kekerasan. Ketika kita menyadari bahwa kemungkinan terburuk dalam hidup ini bukanlah kematian itu sendiri, maka rasa takut akan kematian akan berkurang.

(2) Materialistik. Epikuros juga sedikit banyak bertumpu pada pemikiran atomis Demokritos. Epikuros mengatakan bahwa alam semesta terbuat dari atom (entitas terkecil dan tidak dapat dibagi lagi) yang bergerak dalam ruang kosong. Bagi Epikuros atom memiliki ukuran, bentuk dan berat, oleh karena itu secara alami (kodrati) bergerak lurus ke bawah. Namun, yang khas dalam Epikurean gerakan atom tidak lurus, atom-atom ini mengalami gerakan yang membelok (*swerve*) sehingga mengakibatkan benturan dan tumbukan dengan atom-atom lainnya. Atom-atom yang menyatu kemudian membentuk tubuh. Masing-masing tubuh akan memiliki properti yang berbeda, bergantung pada susunan atom yang membentuknya. Mengutip Perminedes, Epikuros mengatakan bahwa atom-atom mengikuti prinsip ‘tidak ada sesuatu yang lahir dari kekosongan’. Atom-atom telah ada sejak dulu dan akan selalu ada. Karena itu juga tidak ada

finalitas (tujuan) dalam visi para atomis (termasuk kaum Epikurean). Setiap tubuh materi dapat terserak tetapi akan terbentuk lagi secara abadi (Rist 1977).

Dengan paham materialistiknya, maka semua hal yang ada di dunia merupakan kumpulan atom-atom, termasuk jiwa manusia. Jiwa merupakan materi yang terbentuk dari atom-atom yang sangat halus dan hanya dapat bersatu dalam tubuh fisik.

Kematian diartikan sebagai pisahnya jiwa dari tubuh karena jiwa kembali ke alam. Dalam tulisannya *Letter to Herodotus*, Epikuros mengatakan bahwa ketika jiwa terpisah dari tubuh, maka manusia tidak lagi memiliki kemampuan untuk bergerak, dan merasakan apa-apa lagi (tidak memiliki sensasi) setelah kematian (Epicurus, Letter to Herodotus 1926).

Pada saat kematian datang, atom-atom jiwa terurai ke dalam kekosongan karena tubuh fisik tempat atom-atom jiwa itu menyatu juga telah terurai. Sekali lagi jiwa di sini hanyalah sekumpulan atom-atom, yang bisa hancur. Maka bagi Epikuros, tidak ada alasan rasional bagi manusia untuk takut atau khawatir mengantisipasi kematian karena pada saat kematian kita tidak bisa merasakan apa-apa lagi.

Pemahaman yang benar bahwa kematian bukanlah apa-apa bagi kita membuat kesementaraan hidup menjadi menyenangkan, bukan dengan menambah kehidupan waktu menjadi tidak terbatas, tetapi justru sebaliknya, yaitu dengan menghilangkan hasrat akan hidup abadi. Karena hidup tidak meneror dia yang telah benar-benar memahami bahwa tidak ada teror baginya ketika ia berhenti hidup.

Orang bijak tidak akan mencela kehidupan dan juga tidak takut akan lenyapnya kehidupan, berhentinya kehidupan tidak dianggap sebagai kejahatan. Ia akan berusaha menikmati waktu ini dan kehidupan itu bukan perkara durasi. Kita harus ingat bahwa masa depan bukanlah sepenuhnya milik kita, sehingga kita tidak boleh menunggunya dengan sikap atau putus asa.

Netralitas Kematian

Mati (*death*) adalah atribut yang hanya dapat dimiliki ketika orang itu sudah tidak ada. Keburukan yang paling mengerikan dari kematian tidak memiliki hubungan apapun dengan kita, karena persis pada saat kita ada, kematian tidak ada dan saat kematian datang, saat itu kita sudah tidak ada. Logika Epikuros sederhana:

(A) Sesuatu dapat menjadi buruk hanya jika kita ada

(B) Ketika kita mati, kita tidak ada

Maka (C) kematian bukanlah keburukan

Epikuros mengajak kita memakai sensasi dan pengetahuan yang diberikan panca indera itu apa adanya maka jelas dengan sendirinya bahwa kematian berarti tiadanya sensasi. Dengan tidak adanya sensasi, artinya kita tidak ada juga. Kita tidak perlu memberikan "opini tambahan". Karena seringkali opini tambahan tentang kematian itulah yang membuat kita takut.

Sekarang kita uji silogisme itu. Misalkan kita menyingkirkan premis A sehingga hal-hal dapat menjadi buruk bagi kita bahkan jika kita tidak pernah benar-benar ada. Maka miliaran demi miliaran "kemungkinan manusia" adalah sebuah tragedi, karena mereka tidak pernah dilahirkan, dan itu hal buruk. Menurut Shelly Kagan, penghapusan premis A mengakibatkan nasib manusia yang mungkin belum lahir adalah tragedi moral paling besar sepanjang sejarah (Kagan 2012). Faktanya, dalam kehidupan sehari-hari saya tidak merasa sedih dan cemas atas kehilangan miliaran kemungkinan manusia yang tak terhitung itu. Jika kita tidak menerima premis A, kita harus merasa kasihan pada miliaran kemungkinan manusia yang belum lahir itu, tindakan yang secara akal sehat tidak bisa diterima. Maka premis A tidak boleh dilepaskan. Dengan begitu juga berarti kematian tidak buruk. Sesuatu bisa buruk bagi kita hanya jika kita *ada*. Ketika kita mati, kita tidak *ada*.

Masalahnya, kebanyakan dari kita takut dan cemas akan hari akhir itu. Kecemaasan terbesar tentang kematian datang dari kegagalan kita memahami sepenuhnya bahwa kita tidak akan selamanya ada. Banyak ketakutan manusia tentang kematian secara implisit sebenarnya adalah ketakutan pada penderitaan (rasa sakit). Misalnya, jika ia membayangkan tubuhnya yang mati tidak dihormati, atau ia tidak dapat merawat anak-anak yang masih kecil-kecil dan sebagainya. Bagi Epikuros, yang mengerikan adalah jatuh sakit, kemiskinan, kelaparan, atau kekerasan. Ketika kita menyadari bahwa kemungkinan terburuk dalam hidup ini bukanlah kematian itu sendiri, maka rasa takut akan kematian akan berkurang.

Eksistensi (keberadaan) kita tidak baik atau buruk dalam dirinya sendiri, dan nilai etis itu ditentukan oleh kenikmatan (*pleasures*) dan rasa sakit (*pain*). Begitu juga kematian adalah netral dalam dirinya sendiri. Epikuros tetap berpendapat bahwa kenikmatan selalu dapat ditemukan dalam hidup dan mudah didapat, entah berupa kenikmatan sederhana di sini dan saat ini atau mengingat kenikmatan yang lalu, dan keduanya selalu dapat diakes oleh kita.

Tema kematian berlanjut sampai pada kaum Epikurean Akhir. Sementara Epikuros dan Lucretius (murid Epikuros) menuliskan beberapa paragraf saja, Philodemus menulis setidaknya empat buku. Papyrus yang diketemukan dari ekskavasi Herculaneum berisikan empat Buku *On Death*, di mana ia

menuliskan dari perspektif Epikurean seluruh pemikiran manusia yang terkait dengan rasa takut akan kematian, seperti mati tanpa memiliki anak, mati jauh dari tanah air, mati di kasur daripada di tanah misi (mati di rumah sakit daripada di rumah), dan dilupakan setelah kematiannya. Orang mungkin tidak perhatian pada kematian itu sendiri, tetapi ia sangat perhatian pada kehilangan seluruh kesempatan di dalam kehidupan karena kematian merenggutnya (rasa sakit). Dengan begitu, bukan kematiannya yang ditakuti, tetapi penderitaan yang ada di sekitar kematian itu sendiri.

Philodemus mengatakan bahwa orang yang terkejut dengan kematian adalah orang bodoh, karena kematian akan segera terjadi (Philodemus 2009). Kita semua tahu bahwa kita adalah makhluk fana yang ditakdirkan untuk mati. Sama bodohnya jika manusia mencurahkan energi berlebihan untuk merencanakan masa depan. Sebaliknya, Philodemus menasihati kita harus hidup di saat ini, bersyukur atas apa yang kita miliki di sini dan saat ini, tanpa harapan terlalu besar untuk masa depan. Kita harus hidup setiap hari sebagaimana hari itu tiba, dan sama sekali tidak terkejut ketika kematian menimpa kita (Philodemus 2009).

Hal ini secara implisit menunjukkan bahwa kita harus mengambil suatu bentuk refleksi atas kefanaan kita sendiri, hal itu mengingatkan kita akan hal mendasar tentang keberadaan manusia. Refleksi tentang kematian kita di masa depan bukanlah hal buruk dari keniscayaan kematian, justru refleksi membuat kita memaknai hidup yang singkat dengan damai.

Rasa Sakit di Sekitar Kematian

Diogenes Oenoanda mengatakan bahwa kita kadang sulit untuk memahami perasaan kita, rasa sakit dalam jiwa (*mind*) lebih hebat dampaknya daripada rasa sakit pada tubuh (Rist 1977). Rasa sakit fisik berkaitan dengan apa yang dirasakan saat ini, sedangkan rasa sakit pada jiwa (*mind*) berkaitan dengan memori masa lalu dan ketakutan akan masa depan. Karena cakupannya melintasi ruang dan waktu, rasa sakit pada jiwa kita dapat memperburuk rasa sakit fisik. Selain itu, dari sudut pandang atomis, atom-atom pada jiwa itu halus dan ringan maka lebih mudah tersebar ke seluruh tubuh dan dalam jumlah yang besar.

Orang yang jiwanya sehat dapat mencegah penyakit tubuh. Namun, orang yang jiwanya tidak sehat dapat terkena sakit mental, dan orang itu tidak dapat mengendalikan rekasinya pada peristiwa-peristiwa yang mengakibatkan rasa sakit pada tubuh. Disposisi jiwa dapat menentukan disposisi tubuh, dan karena itu kenikmatan dan kesakitan mental dalam arti tertentu lebih dalam dampaknya. Itulah mengapa representasi atas sensasi yang tepat sangat ditekankan Epikuros.

Kita sudah melihat bahwa menurut Epikuros kematian tidak buruk. Yang buruk adalah rasa sakit di sekitarnya. Maka ia menyarankan kita mencari kenikmatan (*layak*) selagi hidup. Namun, kita perlu hati-hati dengan memahami kenikmatan Epikuros. Kenikmatan yang diusungnya adalah kenikmatan "layak". Ia menolak prinsip hedonisme klasik (dari kaum Kirenaik - Aristippos) yang melandaskan diri pada: akumulasi kenikmatan, intensifikasi serta maksimalisasi kenikmatan dengan memperpanjang waktu atau lewat variasi kenikmatan. Yang dimaksud Epikuros dengan kenikmatan layak memiliki prinsip sederhana "rasa nikmat mencapai puncaknya saat rasa sakit hilang". Bila hal ini dihayati secara mendalam, maka kita mencapai kehidupan tanpa gangguan (*ataraxia*).

Epicurus percaya bahwa hidup dalam saat ini dan menikmati kesenangan sederhana dalam hidup adalah kunci untuk mencapai kebahagiaan dan kepuasan. Dia mengajarkan bahwa kita tidak boleh terlalu khawatir dengan masa lalu atau masa depan, karena mereka di luar kendali kita.

Beberapa contoh yang mendukung tesis "rasa sakitlah yang buruk, bukan kematian itu sendiri" antara lain, (1) dengan kematian kita tidak bisa lagi bersama orang yang kita kasihi. Banyak orang berduka karenanya. Kematian menimbulkan kesedihan bagi orang-orang yang mengasihi saya, dan itu hal yang buruk. (2) Keburukan terjadi pada proses sebelum kematian. Misalnya, saya mati karena dimutilasi, rasa sakit yang luar biasa. Penderitaan sakit karena di mutilasi itulah yang buruk. (3) Ketika kita terlalu memikirkan akan datangnya kematian membuat kita tidak bahagia saat. Yang buruk dari kematian bukanlah kematian itu sendiri melainkan periode dimana kita terlalu memikirkannyalah yang buruk. Kita tersiksa ketika memikirkan kematian

Shelly Kagan mengatakan bahwa sesuatu bisa menjadi buruk karena memiliki tiga nilai. (1) Nilai intrinsik. Keburukan di dalam halnya itu sendiri. Contohnya, rasa sakit secara intrinsik itu buruk maka kita menghindarinya. (2) sesuatu buruk karena membawa pada keburukan (*instrumental*). Secara khusus, hal itu mengarahkan pada yang secara intrinsik buruk. Contohnya, kehilangan pekerjaan tidak secara intrinsik buruk (tidak buruk di dalam dirinya sendiri) tetapi buruk secara *instrumental*, karena dapat mengarahkan pada kemiskinan dan hutang, sebaliknya mengarahkan pada rasa sakit, penderitaan, dan keburukan intrinsik lainnya. (3) Hal menjadi buruk karena ada perbandingannya. Hal itu buruk karena saat kita melakukan itu, kita tidak mendapatkan sesuatu yang lebih baik. Menonton televisi setengah jam itu buruk jika dibandingkan belajar setengah jam untuk mempersiapkan ujian besok (Kagan 2012).

Kematian tidak buruk dan tidak baik, netral. Kematian bebas dari semua nilai. Kita tidak bisa menarik kesimpulan etis dari peristiwa faktual ini. Jika kematian netral, tidak baik dan buruk, maka hidup juga netral. Tidak ada bedanya hidup panjang dan pendek, karena sifatnya netral. Jika kita sepakat bahwa hidup panjang lebih baik dari hidup pendek, maka kita mengingkari tesis Epikuros, bahwa kematian memang lebih buruk maka kita memilih hidup panjang. Yang benar adalah menjalani apa yang ada sekarang dan saat ini.

Saya ingin liburan akhir tahun ini, saya ingin menyelesaikan tulisan ini, tetapi kematian menghancurkan keinginan itu. Jika saya mati hari ini, maka keinginan itu tidak bisa terpenuhi. Jika kematian tidak buruk buat saya, maka apapun keinginan yang tidak terealisasi itu juga tidak menjadi masalah. Semua keinginan yang pupus karena kematian bukanlah keburukan. Karena, bagi Epikuros, semua keinginan (*desires*) selamanya tidak akan terpenuhi. Jadi, jika keinginan kita tidak terwujud karena kematian, itu tidak berarti kematian itu buruk.

Sebaliknya, keinginan-keinginan yang terwujud juga tidak bisa dikatakan baik. Jika saya berhasil menyelesaikan tulisan ini adalah hal yang baik, begitu juga untuk hidup panjang adalah sesuatu yang baik. Kedua hal ini baik sejauh keduanya membuat kebaikan itu mungkin. Namun, sebaliknya, hal tersebut juga membuat saya mengatakan kematian itu buruk dan saya menghindarinya. Jadi, kepuasan atas keinginan yang tercapai tidak dalam dirinya sendiri baik.

Kematian memadamkan keinginan kita. Jika saya mati sebelum menyelesaikan tulisan ini, waktu itu saya tidak akan lagi menginginkannya. Tidak ada yang salah dengan itu. Saya pernah ingin menjadi astronot, dan tidak lagi. Hal itu tidak membuat saya menjadi pribadi yang buruk. Kenikmatan yang digadang-gadang menjadi kebaikan satu-satunya tidak akan lagi berlaku jika saya mati.

Latihan Menghadapi Kematian: Hidup Sekarang dan Saat Ini

Manusia akan bahagia jika ia bisa mendapatkan kenikmatan dan menghindari rasa sakit. Apa yang dimaksud dengan kenikmatan? Dalam hal kematian, kenikmatan yang dimaksud adalah kebebasan dari rasa sakit tubuh dan penderitaan mental atau hidup dalam kedamaian dan tidak terganggu (*ataraxia*).

Secara faktual, kita tidak pernah siap dan takut jika kematian itu datang. Peristiwa-peristiwa kematian di sekitar kita memperteguh dan menyadarkan kita akan dahsyatnya sang maut itu. Mengenai hal itu, dalam salah satu ajarannya, Epikuros menawarkan kita untuk hidup dan menikmati waktu sekarang dan saat ini. Gagasan yang sangat dekat dengan kehidupan orang modern, konsep untuk hadir penuh sadar utuh.

Hidup menikmati saat ini sebenarnya dimulai dari penataan keinginan kita secara hati-hati. Semua keinginan, menurut Epikuros, dibagi menjadi tiga jenis: "alami dan perlu", "alami dan tidak perlu", dan "tidak alami dan tidak perlu" (Hicks 1910). Pertama, pemenuhan keinginan "alami dan perlu" misalnya kita harus peka pada rasa lapar, haus, ingin terbebas dari kegelisahan, ingin hidup, atau singkatnya segala macam keinginan dasar manusia yang dapat menghindarkan dari rasa sakit.

Kedua, kenikmatan "alami tetapi tidak perlu" adalah kenikmatan tidak diperlukan tetapi berhubungan dengan kondisi dasar kita. Keinginan ini tidak wajib dipenuhi. Pemenuhan kenikmatan itu tidak bisa menghilangkan rasa sakit, contohnya kenikmatan seksual dan makan makanan mewah. Jelas makanan itu perlu, tapi makanan mewah hanya soal variasi kenikmatan. Kaum Epikurean secara teratur mengadakan pesta pada hari kedua puluh tiap bulan (Laertius 2018). Sebuah pesta di mana tidak diragukan lagi mereka menikmati sedikit kemewahan yang tidak perlu, tetapi biasanya kemewahan seperti itu harus dihindari. Epicurus secara konsisten menganjurkan hidup sederhana: tidak terlalu banyak uang, tidak terlalu banyak makanan mewah. Hidup dengan rasa syukur adalah sebuah kemandirian yang membebaskan (*the greatest fruit of self-sufficiency is freedom*). (Epicurus, *The Essential Epicurus* 1993).

Ketiga, kenikmatan yang "tidak perlu dan tidak alami", contohnya pemberian mahkota dan pembuatan patung untuk menghormati seseorang. Semua kemegahan yang sia-sia hanya bisa membawa masalah. Contoh mahkota dan patung dipilih dengan mengacu pada kehidupan politik, karena bagi kaum Epikurean, kehidupan dalam pemerintahan itu terlalu berbahaya, terlalu terbuka untuk dihargai. Jenis kenikmatan yang "tidak perlu dan tidak alami" adalah 'tampakan kemewahan' saja, yaitu kemewahan yang tidak relevan dengan kelangsungan hidup dasar manusia. Makanan mewah itu setidaknya adalah makanan, dan makanan itu diperlukan bagi tubuh, tetapi tidak dengan mahkota dan patung.

Dia yang memiliki pemahaman yang jelas dan pasti tentang hal-hal ini akan mengarahkan setiap preferensi dan penolakan untuk menjaga kesehatan tubuh dan ketenangan pikiran, melihat bahwa ini adalah jumlah dan akhir dari kehidupan yang baik. Tujuan dari semua tindakan kita adalah bebas dari rasa sakit dan ketakutan, dan ketika kita telah mencapainya, semua prahara jiwa sudah paripurna. Kita tidak perlu lagi mencari sesuatu yang kurang atau mencari kepenuhan jiwa dan tubuh. Ketika kita tidak merasakan sakit, maka kita tidak lagi membutuhkan kenikmatan (Hicks 1910).

Epikuros percaya bahwa kita harus menghindari keinginan dan kenikmatan yang dapat

menyebabkan rasa sakit dan penderitaan. Sebaliknya, kita harus fokus pada kenikmatan sederhana seperti menghabiskan waktu dengan teman, menikmati makanan dan minuman yang sehat, terlibat dalam aktivitas yang damai dan hidup saat ini. Dengan hidup saat ini dan menikmati kenikmatan sederhana dalam hidup, Epikuros percaya bahwa kita dapat mencapai kebahagiaan dan kepuasan yang sejati.

Epikuros percaya bahwa hidup dalam saat ini dan menikmati kesenangan sederhana dalam hidup adalah kunci untuk mencapai kebahagiaan dan kepuasan. Dia mengajarkan bahwa kita tidak boleh terlalu khawatir dengan masa lalu atau masa depan, karena mereka di luar kendali kita. Secara serupa, latihan ini menekankan untuk hadir dalam saat ini dan melepaskan kekhawatiran dan kecemasan tentang masa lalu dan masa depan. Kematian itu pasti, yang tidak pasti adalah respon kita terhadapnya. Kita bisa memilih jatuh ke dalam kecemasan mendalam akibat ketakutan atau kita memilih tenang dan memperhatikan hal-hal yang terjadi sekarang dan saat ini (Rist 1977).

Terus-menerus memikirkan masa lalu dan khawatir tentang masa depan dapat membuat sulit untuk menikmati hal-hal baik dalam hidup kita saat ini. Salah seorang praktisi *mindfulness*, Adjie Silarus mengatakan bahwa melatih diri agar sadar penuh, hadir utuh di sini dan saat ini, lebih menyadari kehidupan dengan segala yang terjadi setiap saat, seolah-olah menjadi hal yang tidak mungkin bagi kebanyakan orang yang sangat sibuk. Padahal latihan ini bukan hanya mungkin untuk kita lakukan, tetapi inilah sebenarnya yang kita inginkan. Latihan ini dapat membantu mereka yang mudah cemas akan kematian dan menikmati hidup lebih utuh.

Sejak akhir 1970-an, telah lebih dari 1.000 penelitian secara psikologi maupun medis mengenai cara hidup utuh di sini dan saat ini (*mindfull*) yang membuktikan keabsahan dan luasnya penerapan *mindfulness* dalam berbagai bidang. Beberapa latihan yang dapat kita lakukan untuk hidup sekarang dan saat ini. (1) Lakukan hanya satu hal pada satu kesempatan. Meskipun terkadang terasa lebih produktif untuk melakukan beberapa tugas sekaligus, mengatur beberapa tugas sekaligus membuat sulit untuk hidup di saat ini. Jika kita sedang mengerjakan suatu hal, berikan perhatian penuh pada tugas tersebut. Yang ada pada saat ini adalah kehidupan, maka perhatikanlah hidup itu tanpa harus takut akan bayang-bayang masa lalu dan cemas akan hari esok. Ketika kita merasa terganggu oleh pikiran tentang kematian atau memeriksa ponsel akibat berita viral tentang banyaknya korban kematian suatu peristiwa yang dekat dengan kita, hentikan dan fokuskan kembali perhatian pada apa yang ada di depan kita.

(2) Memilih dan memilah informasi apa saja yang diizinkan mengisi otak kita. Ada sebuah ilustrasi menarik dari sikap Sherlock Holmes dalam novel *A Study in Scarlet* yang dapat membantu kita memahami pernyataan ini. Sherlock Holmes adalah seorang tokoh fiktif yang berprofesi sebagai detektif dengan kepintaran yang sangat luar biasa. Namun, otaknya tidak dapat menyimpan banyak data dan informasi. Otak Sherlock Holmes tidak ada bedanya dengan otak manusia biasa, yang punya keterbatasan. Hal yang membuat luar biasa adalah Sherlock dengan sangat selektif memilih dan memilah informasi apa saja yang diizinkan mengisi otaknya. Sherlock Holmes mengibaratkan otak manusia dengan loteng kecil yang kosong di sebuah rumah. Kita kemudian mengisi loteng kecil tersebut dengan barang-barang. Orang-orang biasa akan mengisi loteng tersebut dengan barang apa saja yang mereka miliki. Jadi, selain loteng tersebut cepat penuh, kita akan menemukan kesulitan untuk mencari barang atau perkakas yang benar-benar sedang kita butuhkan karena tertimbun barang-barang lain yang sebenarnya tidak begitu penting. Harusnya, hanya barang-barang dan perkakas yang benar-benar dibutuhkan oleh untuk membantu menyelesaikan pekerjaanyalah yang dimasukkan kesana. Saat orang tersebut membutuhkan perkakas atau peralatan untuk menyelesaikan pekerjaan yang dihadapi, dia langsung menemukannya di loteng karena tersusun dan tertata rapi sesuai kebutuhan. Sebagai contoh, ternyata Sherlock Holmes tidak peduli tentang Bumi yang mengelilingi Matahari atau Matahari yang mengelilingi Bumi. Ini cukup mengejutkan karena pada masa itu konsep heliosentris sudah cukup umum dikenal masyarakat. Namun, Sherlock Holmes malah tidak tahu dan tidak peduli tentang hal tersebut. Menanggapi hal itu, Sherlock balik bertanya, apakah ada manfaat mengetahui Bumi yang mengelilingi Matahari dan bukan sebaliknya, terhadap yang sedang dikerjakan sekarang? Jika tidak ada, buat apa menyimpannya di "loteng kecil" kita? Hanya akan menumpuk dan memenuhi loteng, menutupi hal-hal lain yang jauh lebih berguna untuk menyelesaikan pekerjaan saat ini. Sherlock juga berpendapat, otak kita bukan sebuah ruang fleksibel yang akan membesar mengikuti banyaknya barang yang ada di dalamnya. "Loteng kecil" di otak kita ukurannya akan selalu tetap dan mungkin cenderung mengecil. Itulah mengapa jika terlalu banyak barang dan perkakas yang disimpan di dalamnya, kita cenderung akan melupakan beberapa hal lain yang sebelumnya telah tersimpan di sana. Pendapat Sherlock tentang "loteng kecil" di otak ini mungkin sangat tepat menjelaskan bahwa salah satu langkah untuk mengurangi kecemasan, stres, dan depresi adalah dengan menyingkirkan hal-hal yang tidak perlu di pikiran kita. Pikiran di otak kita, jika tidak dibebani kenangan dan penyesalan dari masa lalu, biasanya dihantui ketakutan dan kecemasan akan masa depan. Kedua hal itu sering kali tak lebih dari timbunan peralatan dan perkakas di "loteng otak" kita, yang tak jarang malah menjadi penghalang saat kita

mebutuhkan barang dan perkakas yang kita perlukan untuk membuat kita menyadari keberadaan kita yang sedang berada di sini dan saat ini.

(3) Bersikap sadar dalam segala hal yang kita lakukan. Apapun yang kita lakukan, mulai dari makan hingga menggulir ponsel Anda, kita harus bersikap sadar terhadap itu. Seberapa sering kita makan siang sambil menonton TV pada saat yang sama? Seberapa sering saya hidup sambil cemas akan hari esok. Ini adalah salah satu cara kita menjauh dari apa yang sedang dilakukan dan tidak hidup di saat ini. Tidak perlu terlalu khawatir akan masa depan karena masa depan belum pasti terjadi. Hanyalah hadir utuh di sini dan saat ini, sekarang. Hanya fokus pada apa yang sedang kita kerjakan sekarang. (Silarus 2015)

4. KESIMPULAN

Tetrpharmakos Epikuros sangat penting dalam filsafatnya. Dengan pil itu, Epikuros mau mengatakan bahwa kematian tidaklah untuk ditakuti, karena kita tidak ada saat kematian itu ada. Dengan begikut Epikuros mengajak kita untuk menikmati setiap detik yang berlalu dengan mencari kenikmatan. Ada begitu banyak keindahan dalam hidup ini yang sayang jika dilewatkan dengan ketakutan-ketakutan masa depan saja. Kenikmatan maksimal Epikuros akan terjadi ketika rasa sakit hilang. Kita akan bahagia (karena mendapat kenikmatan) ketika tidak memikirkan atau merasa takut akan kematian.

Epikureanisme sering dikatakan menjadi pengawal hedonisme, bahwa kenikmatan adalah kebaikan satu-satunya, dan rasa sakit adalah keburukan satu-satunya. Kematian tidak buruk dan tidak baik dalam dirinya sendiri (instrinsik). Kita tidak bisa menarik kesimpulan etis dari kematian yang merupakan peristiwa faktual. Jika kematian netral, tidak baik dan buruk, maka hidup juga netral. Tidak ada bedanya hidup panjang dan pendek, karena sifatnya netral. Jika kita sepakat bahwa hidup panjang lebih baik dari hidup pendek, maka kita mengingkari tesis Epikuros, bahwa kematian memang lebih buruk maka kita memilih hidup panjang. Jika diekstremkan, apakah Epikurean juga membela bunuh diri?

Jika kita menerima klaim bahwa kematian tidak buruk dan seharusnya kita tidak terlalu memperhatikannya, apakah kita menjadi lebih kuat menjalani hidup? Menurut saya jawabannya iya, fokus kita pada kejadian sekarang dan saat ini membawa kita ke banyak hal lain yang dapat lebih memberikan kontribusi pada keberlangsungan eksistensi kita. Misalnya: menjaga kesehatan, belajar sungguh-sungguh, bekerja sebaik-baiknya. Manusia dianjurkan hidup tenang dengan merasakan kenikmatan yang mudah diraih, serta menghindari sakit yang. Bagi Epikuros, kenikmatan berada dalam kedamaian jiwa yang tenang, bebas dari gangguan (*ataraxia*).

Kita begitu takut memikirkan masa depan (terutama kematian), sampai-sampai kita mengabaikan masa kini, sehingga kita tidak benar-benar hidup di masa kini maupun di masa depan. Biarlah kita hidup seolah-olah kematian tidak berkuasa atas diri kita.

5. LIMITATIONS OF THE STUDY

Acknowledgments: penulis mengakui melakukan pengerjaan tulisan ini sendiri, mulai dari ide dasar sampai literatur pendukung tulisan dicari sendiri. Tidak ada sumbangan atau dukungan administratif dari pihak manapun.

Conflicts of Interest: penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan dalam tulisan ini. Penulis menyatakan tidak ada kepentingan yang mungkin dianggap mempengaruhi secara tidak pantas interpretasi hasil penelitian.

Author contributions: Penulis mengerjakan secara individual seluruh teks jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Epicurus., Bailey, Cyril (Ed.). (1926). *Letter to Menoeceus*. Clarendon Press.
_____. (1926). *Letter to Herodotus*. Clarendon Press.
_____. Eugene O' Connor (Translated by). (1993). *The Essential Epicurus*. Prometheus Books.
Glannon, Walter. (1993). Epicureanism and Death. *The Monist*, APRIL 1993, Vol. 76, No. 2, Philosophical Aspects of Death and Dying.
Hicks, R.D. (1910). *Stoic and Epicurean*. Charles Scribner's Son.
Kagan, Shelly. (2012). *Death*. Yale University Press.
Laertius, Diogenes., Miller, James (Ed.). (2018) *Lives of the Eminent Philosophers*. Oxford University Press.
Long, A.A. and D. N. Sedley. (1998) *The Hellenistic Philosophers Vol 2*. Cambridge University Press.

- Magnis-Suseno, Franz. (1997). *13 Tokoh Etika*. Kanisius.
- Philodemus., Henry, W. Benjamin. (Translated). (2009). *On Death*. Society of Biblical Literature.
- Rist, J.M. (1997). *Epicurus: An Introduction*. Cambridge University Press.
- Sellars, John. (2018) *Hellenistic Philosophy*. Oxford University Press.
- Silarus, Adjie. (2015). *Sadar Penuh Hadir Utuh*. Transmedia Pustaka.
- T. Olson, Eric. (2013). The Epicurean View of Death. *The Journal of Ethics*, Vol. 17, No. 1/2, Special Issue: The Benefits and Harms of Existence and Non-Existence. DOI 10.1007/s 10892-0 12-9 140-8
- Warren, James. (2004). *Facing Death: Epicurus and his Critics*. Clarendon Press