

# MENERKA KEHENDAK BEBAS STOIKISME

Yosef Billyarto

**Abstract:** This journal wants to prove the free will in Stoicism. Stoicism is an ancient Greek philosophy that offers happiness (*ataraxia*). Emphasizes the importance to distinguish what is up to us and not up to us. The doctrine of Stoicism often receives the stigma; as fatalistic and deterministic. Whereas, in Stoicism, cultivating desires, impulses, and actions to assent towards up to us and aversion towards not up to us. In the end, it has been analyzed and proves the free will in Stoicism. Analyzing free will in Stoicism and attempting to explain with certainty that Stoicism has free will and is located up to us.

**Key words:** *Up to us, not up to us, Free Will*

## Pendahuluan

Stoikisme merupakan aliran filsafat Yunani yang saat ini, di era kontemporer digemari oleh banyak orang. Namanya mulai mencuat ke permukaan. Anak-anak muda membaca literatur tentang filsafat Stoa yang dianggap berguna sebagai bantuan untuk mencapai hidup bahagia. Ketenangan batin yang dicari oleh manusia saat ini digunakan untuk menghadapi era modern yang berkembang pesat.

Filsafat Stoa dapat disebut sebagai metode terapi. Terapi yang dimaksud ialah untuk hidup selaras dengan Alam. Bersikap tenang atau *cool* di segala situasi yang carut-marut. Massimo Pigliucci memiliki pandangan tersendiri dalam melihat filsafat Stoa. Ia mengatakan bahwa Stoikisme memang merupakan filsafat, tetapi bukan jenis dari suatu bentuk terapi. Perbedaannya cukup krusial. Terapi dimaksudkan sebagai pendekatan jangka pendek untuk membantu orang mengatasi permasalahan spesifik yang bersifat psikologis, dan hal tersebut tidak melulu memberikan gambaran umum atau filosofis mengenai hidup. Filsafat hidup ialah sesuatu yang kita butuhkan dan juga merupakan

sesuatu yang kita semua kembangkan, baik secara sadar atau pun tidak.<sup>1</sup>

Dalam mempermudah memahami peta ajaran Stoikisme, dapat dikatakan bahwa Stoikisme memang dianggap sebagai suatu bentuk metode terapi, karena doktrinnya yang mengarahkan manusia atau diri sendiri untuk hidup selaras dengan alam. Manusia diajak untuk memeriksa batin dan mengolah rasa, dapat dikatakan *legowo* (menerima keadaan dengan lapang dada). Sederhananya, Stoikisme mengajarkan kepada kita tentang bagaimana caranya mengontrol apa yang tergantung dan tidak tergantung kepada kita (*what is up to us and not up to us*), serta yang tidak tergantung kepada kita, dapat dianggap sebagai *indifferent* (*adiaphoron*).

Epictetus nantinya akan menjelaskan secara jeli tentang *up to us* dan *not up to us*. Metode yang digunakan untuk membantu seseorang supaya dapat membedakan antara muatan fakta (*up to us*) dan muatan nilai (*not up to us*) adalah *askesis* (latihan). Epictetus mengatakan “*don’t explain your philosophy but embody it*”. Tidak perlu kita menjelaskan panjang lebar mengenai teori yang kita pahami, tetapi tunjukkan lewat praktik hidup. Praktik yang kita tunjukkan inilah yang memerlukan latihan guna membantu kita mencapai *ataraxia* (*absence of troubles*, tiadanya gangguan). Epictetus menulis:

“seorang tukang kayu tidak datang dan mengatakan, “dengarkan teoriku mengenai seni membangun”; tapi ia akan diam dan langsung mengerjakan dan mempraktikannya. Biarkanlah hal tersebut menjadi urusanmu seperti kamu melakukan kegiatan: makan; minum, berpakaian, menikah, memiliki anak, melaksanakan tugasmu sebagai masyarakat; tanggunglah ejekan atau celaan, menanggung sebagai seorang ayah, menanggung seorang anak, tetangga, kawan, jadilah seperti itu. Tunjukkan ke kami bahwa kamu benar-benar mempelajari sesuatu dari para filsuf.” Discours-

---

1 Massimo Pigliucci, *How to Be A Stoic*, (Rider: England, 2017), 9. “Of course, Stoicism is a philosophy, not a type of therapy. The difference is crucial: a therapy is intended to be a short term approach to helping people overcome specific problems of a psychological nature; it doesn’t necessarily provide a general picture, or philosophy, of life. A philosophy of life is something we all need, however, and something we all develop, consciously or not.”

es. III, 21. 1.<sup>2</sup>

Dalam buku pegangannya Epictetus, *Enchiridion*, ia juga menuliskan:

*Enchiridion*, [LVI]: “Jangan pernah menyebut dirimu seorang filsuf, atau membicarakan tentang teori-teori filosofismu. Jadi, dalam sebuah acara, jangan bicara tentang bagaimana caranya makan, tapi tunjukkan dengan caramu menyantap makanan. (...) Apabila ketika orang-orang sedang membicarakan tentang filsafat, perbanyaklah diam. (...) Sama halnya seperti domba, karena domba tidak muntahkan rumput untuk menunjukkan kepada penggembala seberapa banyak mereka makan; tetapi dengan mencerna makanan mereka di dalam, mereka menghasilkan wol dan susu.

Jadi, sama halnya dengan kamu, jangan menunjukkan wacana filosofismu kepada kaum awam, tapi tunjukkan lewat tindakanmu atas hal yang telah kamu pelajari.”<sup>3</sup>

Singkatnya, jangan pernah bicarakan teori filosofismu, tetapi tunjukkan melalui tindakan atau laku hidupmu.

Di tengah alam pikiran Yunani yang diketahui sangat berbeda dalam hal etika, menjadi perbincangan yang menarik untuk menelaah tentang letak kehendak bebas Stoikisme. Stoikisme sendiri sebenarnya merupakan ajaran filosofis yang sangat kental dengan unsur etika. Perlu dipahami sebelum jauh melangkah untuk menerka kehendak bebas Stoikisme, terdapat perbedaan dua etika antara lain, etika Yunani kuno dengan etika modern. Etika modern dipelopori oleh ajaran-ajaran agama seperti Islam, Kristen, Hindu, Buddha, dan sebagainya, yang mengajarkan pemeluknya untuk mengarahkan diri ke

2 Epictetus, *Moral Discourses Enchiridion and Fragments*, Terj. Elizabeth Carter (London: The Aldine Press, 1957), 166. Dis. III, 21. 1. “A carpenter doth not come and say, “Hear me discourse on the art of building”; but he hires a house and fits it up and shows himself master of this trade. Let it be your business likewise to do something like this: eat like a man; drink, dress, marry, have a children, perform the duty of a citizen; bear reproach; bear with an unreasonable brother; bear with a father; bear with a son, a neighbour, a companion, as becomes a man.”

3 Epictetus, *Moral Discourses Enchiridion and Fragments*, 271. *Enchiridion*, [XLVI]. “Never call yourself a philosopher, nor talk a great deal among the unlearned about theorems, but act conformably to them. Thus, at an entertainment, do not talk how persons ought to eat, but eat as you ought. (...) So that if ever any talk should happen among the unlearned concerning philosophic theorems, be you, for the most part, silent. (...) For sheep do not throw up the grass to show the shepherds how much they have eaten; but inwardly digesting their food, they outwardly produce wool and milk. Thus, therefore, do you likewise not show theorems to the unlearned, but the actions produced by them after they have been digested.”

luar. Artinya, menunjuk orang lain untuk membantu sesama, berbelas kasih, saling merangkul, singkatnya untuk kesejahteraan umum.

Etika Yunani kuno melakukan hal sebaliknya, yaitu menunjuk diri sendiri. Artinya, kebaikan memang sepenuhnya untuk diri sendiri. Sebagai contoh, manusia sering kali menyuruh orang untuk membantu sesama. Etika Yunani kuno tidak akan banyak berujar untuk menyuruh orang membantu sesama, melainkan ditunjukkan dengan cara hidupnya. Perkara orang lain merasakan kebaikan karena keutamaan yang kita lakukan, itu tidak menjadi suatu masalah.

Satu karakter fundamental lain yang membedakan diskursus etika modern dengan etika Yunani kuno ialah para filsuf klasik tidak membuat dikotomi antara fakta dan nilai. Para pemikir Yunani klasik, seperti Epikurean dan kaum Stoik, justru mengajukan adanya kebaikan yang alami, atau nilai yang alami. Kebahagiaan sebagai kebaikan tertinggi atau yang ultima, diasalkan dari kodrat manusia itu sendiri. Stoikisme menganjurkan penyempurnaan rasio sebagai keutamaan pokok lantaran rasionalitas itulah yang paling kodrati dalam diri manusia. Etika dengan ini terjalin erat dengan disposisi kodrati manusia.<sup>4</sup>

### **Determinisme, Fatalisme, dan Kehendak Bebas**

Semua yang terjadi pada manusia merupakan keteraturan dari Logos, Takdir, Tuhan, atau Alam. Ketika semua sudah diatur, maka penafsiran radikalnya ialah determinisme. Semua sudah diarahkan oleh Yang Ilahi, sedangkan manusia tidak memiliki kebebasan dalam bertindak. Besok akan seperti apa semua sudah tergariskan begitu saja. Jika dipahami seperti itu, maka manusia sudah tidak memiliki kebebasan. Lalu apakah Stoikisme seperti itu?

Epictetus menjelaskan bahwa jiwa memiliki peran yang sangat krusial dan sifatnya internal. Semua hal yang “tergantung pada kita” itulah jiwa, yang dapat kita kendalikan. Kata jiwa dipakai untuk merujuk kepada Yang Ilahi, sebuah Rasio yang menjadi prinsip kesatuan dan tatanan Alam Semesta.<sup>5</sup> Oleh karena itu, tidak mengherankan bila jiwa sepenuhnya bersifat rasional yang dapat disejajarkan dengan Yang Ilahi. Menurut Stoik, jiwa manusia itu bersifat

4 A. A. Long, *From Epicurus to Epictetus: Studies in Hellenistic and Roman Philosophy* (Oxford dan New York: Oxford University Press, 2006), 30-31.

5 A. Setyo Wibowo, *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme* (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2019), 66.

rasional, maksudnya mengarah kepada bagaimana cara kita bertindak atau berperilaku mencerminkan penilaian kita, benar atau salah.<sup>6</sup> Sebaliknya, “apa yang tidak tergantung pada kita” itu berada di luar jiwa, maka dapat disebut *indifferent*.<sup>7</sup>

Penyikapan antara “apa yang tergantung padaku” dan “tidak tergantung padaku” dijelaskan oleh Epictetus.

Enchiridion, [I]: “Beberapa hal yang berada dalam kendali kita dan ada yang di luar kendali kita. Opini, hasrat, penolakan, merupakan bagian dalam kendali kita, terlebih tindakan kita. Sebaliknya, yang bukan dalam kendali kita ialah tubuh, kekuasaan, reputasi, kekayaan, bahkan anak dan istri.”<sup>8</sup>

Discourses, II.5.4-5: “(...) bagilah dan bedakan hal-hal ini dan katakan pada dirimu sendiri ‘hal-hal luar tidak tergantung padaku’, sementara yang namanya *kehendak*<sup>9</sup> (*prohairesis*) tergantung padaku. Di mana akan kutemukan kebaikan atau kejahatan? Di dalam, artinya dalam apa yang adalah milikku sendiri.”<sup>10</sup>

Jelas bahwa apa yang tergantung pada kita meliputi penilaian, dorongan (*impuls*), keinginan atau hasrat, pengiyaan (*assent*), dan dorongan untuk menolak (*aversion*). Epictetus menjelaskan bahwa yang tergantung pada kita adalah hal yang memang dapat kita tangani, disebut sebagai *prohairesis*. Yang tidak tergantung pada kita meliputi sakit, kekayaan, jabatan, istri, anak, tetangga, orang tua, dan sebagainya. Itu semua perlu disikapi sebagai *indifferent* karena letaknya di luar jiwa kita.

Epictetus mengajak kita untuk menggunakan impresi atau penilaian kita dalam menilai berbagai hal. Epictetus secara eksplisit mengungkapkan bahwa apa yang tergantung pada kita, apa yang kita pilih, itu semua terjadi pada

6 Robert W. Sharples, “Philosophy for Life,” dalam Glenn R. Burgh (ed), *The Cambridge Companion to the Hellenistic World*, 235.

7 *Indifferent* diartikan sebagai cara melihat suatu hal dengan sikap acuh tidak acuh atau lebih tepatnya baik tidak buruk juga tidak atau netral.

8 Epictetus, *Enchiridion*, (United States: Dover Publications, 2004), 1. I, “Of things some are in our power, and others are not. In our power are opinion, movement toward a thing, desire, aversion (turning from a thing); and in a word, whatever are our own acts: not in our power are the body, property, reputation, offices (magisterial power), and in a word.”

9 Penulis menggunakan terjemahan dari Setyo Wibowo yang mengartikan *prohairesis* sebagai kehendak. A. Setyo Wibowo, *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme*, 65. Sellars juga mengartikan sebagai kehendak. Sellars, *Stoicism*, 164.

10 Kutipan Epictetus diambil dari *Ataraxia*, 70.

bagaimana kita setuju (*deal*) dengan impresi kita.<sup>11</sup> Kebebasan kita dalam setuju atau mengatur impresi kita merupakan salah satu munculnya gagasan kehendak bebas pada Stoikisme.

Contoh yang sekiranya dapat membantu pemahaman ialah ketika diri kita dihina atau diejek oleh orang lain. Ketika sedang duduk santai menikmati matahari yang akan segera terbenam, tiba-tiba ada orang dari belakang yang menghina dan mencela kita. Reaksi yang muncul ketika diejek ialah marah dan membalasnya, bahkan bisa berujung perkelahian. Tetapi, seorang Stoik akan menyikapinya dengan cara yang berbeda dan perlu diakui memang sangat elegan yakni, meresponnya dengan tenang. Epictetus menulis, *Enchiridion* [XLII]:

“Ketika seseorang memperlakukan atau menjelek-jelekan Anda, ingatlah bahwa ia melakukan atau mengatakan hal tersebut karena ia pikir memang itu tugasnya. Tidak mungkin baginya untuk mengikuti apa yang benar menurut Anda, tetapi ia melakukan apa yang benar menurutnya. Maka, jika ia salah dalam pendapatnya, dia adalah orang yang terluka, karena dia adalah orang yang telah ditipu; karena jika dia menganggap proposisi yang benar itu salah, proposisi itu tidak tersakiti, tetapi dia yang tertipu tentang proposisi tersebut. Jika anda mengolah setiap opini tentang Anda, Anda akan bersikap lembut kepada dia yang menghina Anda: katakanlah pada setiap peristiwa, tampaknya memang seperti itu baginya.”<sup>12</sup>

*Enchiridion* [XXXIII]: “Jika seseorang menghina kamu, jangan membalasnya dengan ejekan yang telah diberikan kepada kamu, tetapi balaslah dengan mengatakan bahwa sayang ya kamu tidak mengetahui kesalahanku yang lain, andai kamu mengetahui pasti kamu lebih leluasa karena tahu aibku yang lainnya.”<sup>13</sup>

---

11 Michael Frede, A. A. Long, David Sedley, *A Free Will Origins of the Notion in Ancient Thought*, (Berkeley dan Los Angeles: University of California Press, 2011), 46.

12 Epictetus, *Enchiridion*, (United States: Dover Publications, 2004). 18. XLII, “When any person treats you ill or speaks ill of you, remember that he does this or says this because he thinks that it is his duty. It is not possible then for him to follow that which seems to right to you, but that which seems right to himself. Accordingly if he is wrong in his opinion, he is the person who is hurt, for he is the person who has been deceived; for if a man shall suppose the true conjunction to be false, it’s not the conjunction which is hindered, but the man who has been deceived about it. If you proceed then from these opinions, you will be mild in temper to him who reviles you: far say on each occasion, it seemed so to him.”

13 Epictetus, *Enchiridion*, 15. XXXIII, “If a man has reported to you, that a certain person speaks ill of you, do not make any defense (answer) to what has been told you: but reply, The man did not know the rest of my faults, for he would not have mentioned these only.”

Inilah salah satu contoh bagaimana kita mengatur impresi kita untuk tidak bereaksi secara spontan terhadap hal-hal yang tergantung dan tidak tergantung pada kita.

Penerimaan dengan lapang dada terhadap segala sesuatu memang dapat dinilai bahwa Stoikisme bersifat deterministik, bahkan lebih ekstremnya menganggap bersifat fatalistik. Lalu apakah memang benar bahwa Stoikisme merupakan filsafat yang deterministik? Atau bahkan fatalistik? Setyo Wibowo menjelaskan untuk tidak gampang menilai Stoikisme sebagai filsafat yang deterministik, karena ada hal yang perlu dipertimbangkan. Selain deterministik, Stoikisme juga mengakomodasi *Providentialisme* (keyakinan adanya *Providentia—Penyelenggaraan Ilahi* yang mengatur kosmos).<sup>14</sup> Alam (yang bersifat ilahi) memang telah mengatur segala sesuatu secara deterministik, tetapi Tuhan juga Rasio. Maksudnya, karena Tuhan adalah Rasio, maka di balik apa yang terjadi, akan selalu ada unsur rasionalitas. Rasio mampu menuntun dan mengarahkan manusia untuk menerima kenyataan sepenuhnya. Misalnya, Agus terlahir sebagai laki-laki dengan rambut tipis dan badan kurus. Rasio akan menuntun untuk menerima bahwa sejatinya memang inilah diri si Agus sebagai fakta yang tidak bisa diubah. Menerima nasib atau takdir yang menimpa diri kita yang sudah digariskan adalah cara untuk memainkan peran kita di panggung dunia.

Siapa pun yang menganggap bahwa nasib atau takdir merupakan kemandangan, pandangan tersebut tidak berlaku bagi kaum Stoik. Kaum Stoik akan melihat nasib atau takdir sebagai sebuah tantangan bagi dirinya untuk diterima karena mereka memberikan sarana untuk membuktikan dan menunjukkan rasionalitas dan martabat mereka sebagai manusia yang utuh.<sup>15</sup> Stoikisme mengajak pengikutnya untuk melihat realitas dalam cara pandang yang objektif. Alam semesta yang bersifat niscaya pasti bersifat rasional dan ilahi sebab yang Ilahi (dapat disebut juga Logos atau Takdir) adalah kebaikan itu sendiri.

### **Fisika, Etika, dan Logika**

Epictetus membagi tiga ranah pembelajaran (dalam bahasa Yunani disebut *topoi/topos* filsafat).

14 A. Setyo Wibowo, *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme*, 57.

15 A. A. Long, *Epictetus A Stoic and Socratic Guide to Life*, (Oxford dan New York: Oxford University Press, 2002), 22.

Discourses, 3.2.1-2: “Terdapat tiga ranah pembelajaran untuk setiap orang dan hal ini perlu dilatih. Pertama fokus kepada hasrat dan penolakan, beberapa hal perlu dihindari. Kedua, fokus kepada dorongan untuk bertindak dan tidak bertindak, secara umum, tindakan yang tepat. Ketiga, fokus kepada kebebasan dan penilaian yang tergesa-gesa, secara umum, ini berkaitan dengan pengiyaan.”<sup>16</sup>

Fisika menurut Stoikisme merupakan bagian dari wacana filosofis yang setuju dengan semua pertanyaan-pertanyaan yang mempertanyakan tentang kosmos, dari ontologi dasar hingga ke sains empiris seperti astronomi dan meteorologi.<sup>17</sup> *Topos* yang pertama diarahkan kepada pelatihan hasrat dan hasrat-penolakan (*aversions*), ini harus dicoba untuk diterapkan ke dalam analisis filosofis guna melihat apa yang harus dihasrati dan dihindari.<sup>18</sup> Melatih hasrat dan impuls untuk tidak terjerumus ke dalam lembah kejahatan, supaya tetap fokus kepada “apa yang tergantung padaku.”

Enchiridion, [VIII]: “Jangan mencari-cari bagaimana peristiwa-peristiwa terjadi seturut maumu, tetapi mauilah supaya peristiwa-peristiwa itu terjadi sebagaimana seharusnya terjadi, dan seluruh hidupmu akan bahagia.”<sup>19</sup>

Enchiridion, [XIV]: “Kalau kamu menginginkan anak-anakmu, istrimu, dan teman-temanmu tetap hidup selama-lamanya, kamu sinting karena artinya kamu menginginkan apa yang tidak tergantung padamu berada di dalam kuasamu, seolah-olah apa yang eksterior (*asing*) mesti menjadi milikmu. Demikian juga kalau kamu mengharapkan budakmu (*pembantumu*) tidak melakukan kesalahan, kamu gila, karena berarti kamu tidak menginginkan bahwa kesalahan itu kesalahan, seolah-olah kesalahan adalah sesuatu yang lain. Tetapi, kalau kamu menginginkan, dalam hasratmu, untuk tidak gagal mencapai tujuan, itu bisa kamu lakukan. Tuan

---

16 Epictetus, *Discourses*, 3.2.1-2. “There are three ares of study, in which a person who is going to noble and good must be trained: 1. That concerning desires and aversions, so that he may neither fail to get what he desires nor fall into what he would avoid. 2. That concerning the impulse to act and not to act, and, generally, appropriate behaviour; so that he may act in an orderly manner and after due consideration, and not carelessly. 3. The third is concerned with freedom from deception and hasty judgment, and, generally, whatever is connected with assents.”

17 John Sellars, *Stoicism*, (Durham: Acumen, 2006), 81.

18 John Sellars, *Stoicism*, (Durham: Acumen, 2006), 51.

19 Epictetus, *Enchiridion*, (United States: Dover Publications, 2004), 4. VIII, “Seek not that the things which happen should happen as you wish; but wish the things which happen to be as they are, and you will have a tranquil flow of life.”

dari setiap orang adalah dia yang memiliki kemampuan atas dirinya sendiri atas apa yang ia ingini atau apa yang tidak ia ingini, apa yang dirinya ia ingin membebaskan diri atau apa yang ingin ia singkirkan. Jadi, bagi dia yang benar-benar ingin bebas, semestinya ia tidak menginginkan dan tidak menghindari apa-apa yang di luar jangkauannya; jika tidak, niscaya ia akan menjadi budak.”<sup>20</sup>

Etika berkaitan dengan impuls dan tindakan yang semestinya. Dasar untuk Etika Stoikisme ialah ajaran tentang Fisika, yang dikhususkan untuk manusia. Dapat dikatakan sebagai doktrin *Oikeiôsis*<sup>21</sup>. John Sellars menuliskan, “Jika aku hendak hidup sebagai makhluk rasional, dan bukan hanya sebagai binatang, aku harus mempertahankan rasionalitasku, sebagaimana aku juga mempertahankan tubuhku.”<sup>22</sup> Mempertahankan diri (*self-preservation*) yang dimaksud ialah diri diartikan sebagai rasio. Jadi mempertahankan diri ialah mempertahankan diri sebagai makhluk rasional lebih penting dibandingkan mempertahankan diri sebagai makhluk bertubuh.

Sellars memberikan contoh, “Jika seorang penguasa mengancam membunuh saya jika saya tidak setuju dengan pendapatnya yang tidak masuk akal, maka—jika saya hendak mempertahankan diri sebagai makhluk rasional—saya harus berdiri menghadapi penguasa sekalipun nyawa saya taruhannya. Dengan seperti itu, saya merasa lebih terhormat karena saya telah memelihara kodrat saya sebagai makhluk rasional, yang lebih penting daripada saya sebagai binatang.”<sup>23</sup>

Contoh di atas dapat ditelisik tentang impuls atau dorongan untuk melakukan sesuatu atau malah memilih untuk menghindarinya. Dorongan

---

20 Epictetus, *Enchiridion*, (United States: Dover Publications, 2004), 5. XIV, “If you would have your children and your friends to live forever, you are silly; for you would have the things which are not in your power to be in your power, and the things which belong to others to be yours. So if you would have your slave to be free from faults, you are a fool; for you would have badness not to be badness, but something else. But if you wish not to fail in your desires, you are able to do that. Practice then this which you are able to do. He is the master of every man who has the power over the things, which another person wishes or does not wish, the power to confer them on him or to take them away. Whoever then wishes to be free, let him neither wish for anything nor avoid anything which depends on others: if he does not observe this rule, he must be slave.”

21 *Oikeiôsis* merupakan suatu tindakan alamiah untuk beberapa makhluk hidup (*animal*) dalam beberapa hal.

22 Sellars, *Stoicism*, 108.

23 Sellars, *Stoicism*, 108-109.

yang didasarkan pada rasionalitas akan dapat selaras dengan alam atau kodrat. Ketika sudah memahami kodratnya, tentu manusia akan memahami kewajibannya seperti kewajiban sebagai seorang kepala negara, seorang bapak, guru, murid, teman, dan sebagainya. Tindakan wajib selaras dengan Rasio, maka dari itu Etika berkaitan erat dengan Rasio.

Yang terakhir ialah Logika. Logika sendiri dipahami sebagai bagian dari filsafat yang memeriksa *Logos* — Rasio, bahasa atau opini — dan juga meliputi argumen formal, retorika, pidato, tata bahasa, filsafat bahasa, dan kebenaran. Saat ini logika juga diketahui sebagai bagian dari dialektika, dan dialektika ialah bagian dari logika.<sup>24</sup> Pada ranah Logika, terdapat dialektika, yakni cara kita merepresentasikan sesuatu melalui pikiran yang di dalamnya terkandung unsur bahasa. Dialektika mampu mendorong kita untuk sampai kepada titik *adequate impression*<sup>25</sup> (*phantasia kataleptikê*). Harus seobjektif mungkin dalam merepresentasikan sesuatu.

Epictetus menjelaskan sebagai berikut:

Enchiridion, [V]: “Sebenarnya bukan hal-hal dalam dirinya sendiri yang membuat manusia terganggu, melainkan evaluasi yang dikatakannya tentang hal-hal tersebut. Jadi, kematian sama sekali tidak mengerikan (karena bahkan untuk Sokrates pun kematian tampaknya mengerikan), melainkan evaluasi yang dikatakan tentang kematian sebagai sesuatu yang mengerikan—dan persis itu yang mengerikan.”<sup>26</sup>

Kita memerlukan Bahasa untuk merespon representasi. Berbicara seperlunya dan seefektif mungkin sangat disarankan kaum Stoik. Kita tidak perlu memberikan *embel-embel* yang nantinya malah membebani dan mengganggu

---

24 Sellars, *Stoicism*, 55.

25 *Adequate Impression* dapat diartikan suatu bentuk impresi yang benar dan jelas. Sederhananya dapat dikatakan representasi yang tepat. Ketepatan representasi dilihat dari objektif atau tidaknya dalam merepresentasikan sesuatu. Ketika sudah seobjektif mungkin, tentu dapat membantu kita untuk mengolah hasrat atau emosi negatif.

26 Epictetus, *Enchiridion*, 3. V, “Men are disturbed not by the things which happen, but by the opinions about the things; for example, death is nothing terrible, for if it were, it would have seemed so to Socrates; for the opinion about death, that it is terrible, is the terrible thing. When then we are impeded or disturbed or grieved, let us never blame others, but ourselves, that it is, our opinions. It is the act of an ill-instructed man to blame others for his own bad condition; it is the act of one who has begun to be instructed, to lay the blame on himself; and of one whose instruction is completed, neither to blame another, nor himself.”

gu emosi kita. Diperlukan latihan dan seiring berjalannya waktu akan terbiasa untuk berbicara dan menilai sesuatu ke dalam bentuk bahasa secara efektif.

Contoh konkret merespon representasi, yaitu ketika diri anda sedang mengendarai sepeda motor di Jalan Raya Pasar Baru, lalu dari samping kanan terdapat pesepeda motor lainnya yang secara tidak sengaja menyerempet anda dan akhirnya terjatuh. Anda mendapati bahwa badan penuh luka dan kaki memar. Alamiah ketika anda jatuh dari motor dan teriak kesakitan bahkan ingin memaki pesepeda motor yang menyebabkan anda terjatuh. Tapi, ada hal yang nantinya lebih penting yakni mengolah representasi anda atas kejadian jatuh dari motor. Langkah yang dapat ditempuh supaya tidak terbawa arus amarah dan rasa sakit antara lain, tarik napas yang dalam, alihkan pikiran dan katakan ke dalam diri sendiri bahwa “saya terjatuh dari motor”. Tidak dianjurkan untuk menambahkan *embel-embel* seperti “diriku terjatuh dari motor, kakiku memar, akan sangat sulit aku bekerja dengan kondisi seperti ini. Celana dan kemejaku robek, harganya sangat mahal. Aku mengutuk keras orang yang mencelakaiku”, pikiran dan pembicaraan seperti ini nantinya hanya akan mengurung diri pada rasa amarah dan mengganggu emosi.

Enchiridion, [XLV]: “Ada orang yang mandi dengan cepat-cepat, jangan katakan bahwa itu buruk, melainkan katakan bahwa ia mandi cepat-cepat. Ada orang yang minum banyak anggur; jangan katakan bahwa itu buruk, tapi katakan bahwa ia minum banyak. Karena sebelum kamu membuat penilaian yang seperti itu, kamu harus bertanya dulu dari mana kamu tahu bahwa itu buruk? Kalau seperti itu, kamu tidak akan pernah bisa membuat representasi yang melekat tentang hal-hal tertentu dan malah memberikan persetujuanmu untuk hal-hal lain.”<sup>27</sup>

Ketepatan representasi tampak dengan menilai segala sesuatu secara efektif. Tidak perlu memuji atau menjatuhkan dalam penilaian kita. Orang yang mandi secara cepat, tidak perlu dicap sebagai orang yang jorok karena mandinya cepat. Menilai sebagai orang yang penakut karena takut ada setan di kamar mandi lalu mandi secara cepat juga salah. Apa pun penilaiannya kalau

---

27 Epictetus, *Enchiridion*, 19. XLV, “Does a man bathe quickly (early)? Do not say that he bathes badly, but that he bathes quickly. Does a man drink much wine? Do not say that he does badly, but say that he drinks much. For before you shall have determined the opinion, how do you know whether he is acting wrong? Thus it will not happen to you to comprehend some appearances which are capable of being comprehended, but to assent to others.”

menjatuhkan atau memuji jelas tidak dapat dikatakan representasi adekuat.

Sebelum masuk ke dalam penilaian tentang si orang yang mandi cepat-cepat buruk, harus dilakukan pemeriksaan batin terlebih dahulu. Dapat dilakukan bertanya-tanya tentang kenapa harus mandi? Kenapa mandi harus lama? Apakah mandi lama menandakan bersih? Lalu yang mandi cepat dapat dikatakan kotor? Ketika telah bertanya-tanya, tentu dapat ditengarai bahwa si orang yang mandi cepat-cepat itu bukan urusanku. Perihal mandi itu bersifat *indifferent*. Jadi ketika telah memahami dan melewati rintangan di atas, perasaan akan terasa stabil dan tidak terganggu oleh apa pun.

Lalu bagaimana dengan kematian? Seperti apa penyikapan seorang Stoik terhadap kematian? Bagaimana ketika kaum Stoik ditimpa peristiwa kehilangan anak atau istrinya yang meninggal? Pertanyaan-pertanyaan seputar di atas memang menarik untuk diulas dan dicari tahu satu per satu. Tidak jarang nantinya dengan mudah menilai Stoik sebagai doktrin yang tidak punya hati atau apatis. Tapi, tunggu dulu, tenang, dan santai sejenak. Kaum Stoik juga memiliki perasaan di mana ketika dirinya diperlakukan tidak baik, hal yang dilakukan ialah tetap membalasnya dengan kebaikan. Massimo Pigliucci menjelaskan bahwa Epictetus sendiri mengadopsi seorang anak laki-laki temannya, ia menjaga bocah tersebut dari kematian. Jadi para filsuf secara jelas memiliki bela rasa (*compassion*) terhadap orang lain dan peduli kepada mereka, sekalipun tidak ada ikatan darah.<sup>28</sup>

Kembali kepada persoalan kematian, andaikan ada suatu kejadian yang menimpa keluarga, kejadian tersebut dapat dijadikan contoh bagi seorang Stoik menyikapi keadaan eksternal atau *indifferent*. Sebagai contoh, sebuah keluarga yang beranggotakan empat orang anak dan orangtua mengalami kejadian. Salah satu anaknya mengalami kecelakaan tunggal dan meninggal di tempat. Secara spontan, baik ayah dan ibunya akan merasa kaget, sedih, menangis, menyesal, dan perasaannya *chaos*.

Menyikapi persoalan di atas, seorang Stoik yang kehilangan anak tetap merasa sedih, silakan menangis, silakan menyesal, marah juga tidak masalah, tetapi semua harus seperlunya dan sewajarnya. Seorang Stoik harus tetap menyadari bahwa apa yang berlebihan dan dilakukan secara tidak sadar akan

---

28 Massimo Pigliucci, *How to Be A Stoic*, 42.

terjerumus ke dalam emosi negatif. Menangisi kepergian seorang anak memang terkesan normal dan sangat lumrah apabila kita kehilangan orang yang kita sayang. Bersikap tenang dan berpikir bahwa sekali pun anak juga termasuk “*not up to us*” merupakan ciri seorang Stoik. Anak yang sangat kita sayangi dan cintai, itu juga masuk ke dalam kategori bukan yang tergantung pada kita. Jadi, anak kita mati pun juga ya sudah *wong* memang sudah waktunya pergi karena naskah dan perannya di dunia ini sudah habis. Seorang Stoik dapat mengatakan “Anakku mati, *toh* setiap orang yang hidup pasti akan mati.”

Enchiridion, [XI]: “Terhadap segala sesuatu jangan pernah sekali-sekali mengatakan “aku kehilangannya” melainkan katakanlah “aku telah mengembalikannya”. Anakmu mati? Dia sudah dikembalikan. Istrimu mati? Dia sudah dikembalikan.[...]”<sup>29</sup>

Latihan berbahasa secara lurus memiliki kegunaan dalam membuat representasi adekuat atas sebuah fakta yang dapat membuat seseorang terbebaskan dari rasa sedih atau marah. Dengan latihan seperti itu, kita didekatkan pada kondisi *apatheia*. Kebahagiaan akan ditemukan dalam keutamaan (yang artinya “hidup rasional” karena menyesuaikan diri dengan Rasio/*Fatum*). Dengan hidup seperti itu, apa pun yang terjadi diterima dengan gembira.<sup>30</sup>

## Penutup: Gagasan Kehendak Bebas

Penjelasan singkat di atas menghantarkan kepada titik temu tentang kehendak bebas Stoikisme. Kata kunci dari kehendak bebas Stoikisme ialah “apa yang tergantung pada kita” dan “tidak tergantung pada kita”.

Kedua hal antara tergantung dan tidak tergantung pada kita adalah kehendak bebas Stoikisme. Kita dapat memilih atau memutuskan untuk memberikan pengiyaan (*assent*) terhadap apa pun, dan kita juga dapat memilih untuk tidak memberikan pengiyaan. Pilihan ini dapat disebut sebagai kehendak.<sup>31</sup> Manusia memiliki kehendak bebas untuk tetap memutuskan apa yang

29 Epictetus, *Enchiridion*, 4. XI, “Never say about anything, I have lost it, but say I have restored it. Is your child dead? It has been restored. Is your wife dead? She has been restored. Has your estate been taken from you? Has not then this also been restored? But he who has taken it from me is a bad man. But what is it to you, by whose hands the giver demanded it back? So long as the may allow you, take care of it as a thing which belongs to another, as travelers do with their inn.”

30 A. Setyo Wibowo, *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme*, 95.

31 Michael Frede, A. A. Long, David Sedley, *A Free Will Origins of the Notion in Ancient Thought*, 47.

hendak dipilih dan diabaikan.

Cara kita untuk menjadi manusia yang bebas, yaitu dengan membebaskan diri kita (*enslaving ourselves*). Kita tidak akan pernah benar-benar bebas apabila belum membebaskan diri kita.<sup>32</sup> Kebebasan kita terhambat atau terhalangi oleh hal-hal yang sifatnya eksternal (*not up to us*). Epictetus mendiagnosa ketidakbahagiaan sebagai sikap takluk kita kepada orang, kejadian, dan kondisi tubuh, semua hal yang berkaitan dengan subyek individual yang didasarkan pada emosi negatif. Kebahagiaan sebaliknya, yang tidak terhalangi, bertindak dan pengalaman hanya pada apa yang mau kita lakukan dan pengalaman, ketenangan, tiadanya gangguan dari luar yang dapat membuat kita jauh lebih baik daripada kita tunduk pada hasrat (*desire*). Long menjelaskan bahwa kebebasan, merujuk pada Epictetus, berada pada manusia yang memiliki kehendak untuk memahami fakta-fakta tentang alam dan identitas kita, serta mengolah karakter kita.<sup>33</sup>

Merujuk pada A. A. Long, *prohairesis*, karena itu perpaduan antara pikiran (*thought*) dan hasrat (*desire*), alangkah baiknya memulai titik pada tindakan terhadap semua kasus di mana kita membutuhkan pilihan rasional yang terbaik dalam mencapai harapan atau impian (*goals*) kita. Ini akan mengarahkan kita kepada tindakan yang “tergantung pada kita”, bahwa setiap hal yang berada di bawah kuasa kita, terdapat kebebasan pada diri kita untuk bertindak.<sup>34</sup> Sebab, kebebasan itu sendiri berkaitan dengan yang ada di dalam diri kita, bukan apa pun yang bersifat eksternal.

Menurut Stoikisme, orang yang bijak adalah orang yang mampu mengolah jiwanya. Terbebas dari kungkungan dan pengaruh eksternal. Kehendak bebas manusia ada pada bagaimana dirinya mengolah jiwa dan mengatur impresinya. Ketika impresi dibawa kepada emosi negatif, tentu dirinya tidak bebas, karena setiap gerakannya dipengaruhi dari luar (eksternal). Tetapi, ketika mampu mengolah jiwa seperti, menahan hawa nafsu, tidak tersulut amarah, tidak benci, tidak iri hati, tidak terbawa kepada kesenangan atau kenikmatan (*pleasure*), maka dapat disebut sebagai orang bijak. Orang bijak inilah yang

32 Michael Frede, A. A. Long, David Sedley, *A Free Will Origins of the Notion in Ancient Thought*, 75.

33 A. A. Long, *Epictetus A Stoic and Socratic Guide to Life*, (Oxford dan New York: Oxford University Press, 2002), 27.

34 A. A. Long, *Epictetus A Stoic and Socratic Guide to Life*, 212-213.

nantinya akan mengalami *ataraxia* atau *apatheia* atau tiadanya gangguan.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. A. Long. *Epictetus A Stoic and Socratic Guide to Life*. Oxford dan New York: Oxford University Press. 2002.
- A. A. Long. *From Epicurus to Epictetus: Studies in Hellenistic and Roman Philosophy*. Oxford dan New York: Oxford University Press. 2006.
- Epictetus. *Enchiridion*. United States: Dover Publications. 2004.
- Epictetus. *Moral Discourses Enchiridion and Fragments*. Terj. Elizabeth Carter. London: The Aldine Press. 1957.
- John Sellars. *Stoicism*. Durham: Acumen. 2006.
- Massimo Pigliucci. *How to Be A Stoic*. Rider: England. 2017.
- Michael Frede, A. A. Long, David Sedley. *A Free Will Origins of the Notion in Ancient Thought*. Berkeley dan Los Angeles: University of California Press. 2011.
- Setyo Wibowo, A. *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius. 2019.