

KONSEP KEBAHAGIAAN DALAM PERSPEKTIF ETIKA EPIKUREANISM

M. Rosifa

Prodi Aqidah dan
Filsafat Islam
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta
rosifa607@gmail.com



Copyright: © 2022 by
the authros. Submitted
for possible open access
publication under the
terms and conditions of
the Creative Commons
Attribution (CC BY NC
SA) lience ([http://
creativecommons.org/li
censes/by-sa/4.0](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0))

Abstrak

Kebahagiaan menjadi pembahasan yang tidak pernah habis diperbincangkan. Banyak yang beranggapan bahwa dengan pemenuhan atas keinginan, memiliki barang atau pengalaman ini dan itu, mereka akan mencapai kebahagiaan yang terus-menerus. Bahkan tidak jarang seseorang memilih jalan pintas untuk mendapatkan kebahagiaan, seperti melalui narkoba, coklat, seks, berbelanja, maupun makan berlebihan. Kebahagiaan adalah perkara etika, karena kebahagiaan menjadi tujuan hidup setiap manusia. Bagi seorang hedonis kebahagiaan dimaksudkan sebagai kenikmatan yang diukur dengan kriteria enak dan tidak enak sebagaimana yang dipikirkan oleh aliran epikureanisme. Jenis penelitian ini ialah Liberty Research yaitu penelitian berdasarkan pada metode kepustakaan dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Hasil dari penulisan ini dapat dikemukakan bahwa etika Epikureanisme menempatkan kenikmatan sebagai kebaikan tertinggi, untuk mencapai kebahagiaan perlu hidup yang berkeseimbangan dan pembatasan yang bijaksana sehingga tercapai ketenangan jiwa dan kenikmatan. Maka dari itu, ketenangan dan kenikmatan jiwa lebih dihargai daripada kenikmatan badan, dan bahwa kesengsaraan jiwa lebih celaka daripada kesengsaraan badan. Kebahagiaan yang sempurna memerlukan badan yang sehat, tetapi yang lebih perlu ialah jiwa yang tenang dan senang. Terdapat tiga hal yang dapat mengganggu ataraxia atau ketenangan jiwa diantaranya ketakutan akan dewa-dewa, ketakutan akan kematian dan ketakutan akan masa depan.

Kata Kunci: Etika, Hedonisme, Epikureanisme dan Kebahagiaan.

Pendahuluan

Manusia senantiasa disibukkan oleh keinginan untuk mencapai kebahagiaan. Pada masa lampau, pencarian yang dilakukan manusia adalah untuk mencapai kebahagiaan. Pada masa kini, kita dapat melihat bahwa kebahagiaan, pemuasan keinginan-keinginan dan perasaan menyenangkanlah yang kita cari. Bahkan di masa depan, tidak dapat disangkal bahwa kita senantiasa terus mencari kebahagiaan. Kebahagiaan adalah pencarian yang terus menerus dan menjadi pencarian yang mendasar dari segala hal.¹ Maka salah satu tujuan hidup manusia ialah kebahagiaan, hal ini sebagaimana yang dikatakan Richards bahwa salah satu tujuan hidup tertinggi yang diinginkan manusia adalah menjadi kaya dan bahagia. Kekayaan menjadikan seseorang merasa memiliki segala yang diinginkan. Dengan terpenuhinya kebutuhan, maka kepuasan berupa kebahagiaan yang diimpikan dapat tercapai, semakin banyak yang diraih, maka semakin bahagia.²

Kebahagiaan berasal dari kata bahagia yang berarti suatu keadaan dimana seseorang merasa terbebas dari segala yang menyusahkan.³ Kebahagiaan berbeda dengan kesenangan, kebahagiaan lebih diartikan sebagai kesadaran mental atau pikiran yang bahagia, sedangkan kesenangan diartikan sebagai keadaan fisik yang baik.⁴ Kebahagiaan pada dasarnya mempunyai sifat yang sangat subjektif, artinya hanya orang tersebutlah yang memahami kebahagiaannya sendiri.⁵ Maka setiap orang memiliki pandangan yang berbeda-beda dalam mengartikan kebahagiaan. Bahkan untuk mencapai kebahagiaan seseorang memiliki jalan yang masing-masing yang tidak sama antara orang yang satu dengan yang lainnya.

¹ Robert Burton, dkk, *Tiga Fakta Dasar Eksistensi II: Penderitaan (Dukkha)* (Jakarta: Vijjakumara, 2017), 13.

² Yulia Woro Puspitorini, *Tingkah Laku Prosocial dan Kebahagiaan*. *Skripsi* (Universitas Katolik Soegijapranata: Fakultas Psikologi, 2012), 1.

³ Tim Redaksi Kamus Bahasa Indonesia, *Kamus Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), 118.

⁴ Lily De Silva, *Nibbana, sebagai Suatu Pengalaman Hidup* (Yogyakarta: Kamadhis UGM, 2008), 2.

⁵ W. Poespoprodjo, *Filsafat Moral Kesuksesan dalam Teori dan Praktek* (Bandung: Ramadja Karya, 1988), 30

Terdapat banyak pandangan tentang kebahagiaan, akan tetapi pada dasarnya setiap pandangan tersebut memiliki tujuan yang sama yaitu untuk mencapai kebahagiaan, hanya saja cara pandang mengenai kebahagiaannya yang membedakan antara satu dengan yang lainnya. Namun pada dasarnya, kesemuanya ingin mengarahkan hidup manusia pada kebaikan dan meninggalkan keburukan untuk mencapai kebahagiaan.⁶

Banyak yang beranggapan bahwa dengan pemenuhan akan kepuasan dan keinginan-keinginan, dengan memiliki barang atau pengalaman ini dan itu, mereka akan mencapai kebahagiaan yang terus-menerus. Namun setelah tercapai, itu semua hanya memberikan kesenangan yang sementara, bahkan jika tidak tercapai hanya membawa dukkha atau penderitaan.⁷ Dalam mengejar kebahagiaan, tidak jarang seseorang memilih jalan pintas untuk mendapatkannya, seperti melalui narkoba, coklat, seks, berbelanja sesuai keinginan, dan makan berlebihan. Kebahagiaan yang dicapai melalui cara tersebut hanya bersifat sementara dan imajiner, sehingga tidak akan menimbulkan kebahagiaan yang seutuhnya. Bahkan kegiatan tersebut dapat menimbulkan ketergantungan dan depresi.⁸

Kebahagiaan adalah persoalan perkara etika, hal ini dikarenakan kebahagiaan menjadi tujuan hidup setiap manusia.⁹ Etika merupakan cabang filsafat yang melakukan kajian kritis tentang moralitas yang berkaitan dengan kebaikan atau keburukan atas suatu tindakan manusia. Nilai moral dalam etika kerap kali digantungkan pada ide tentang kebahagiaan. Permasalahan mengenai kebahagiaan tidak pernah habis diperbincangkan, bahkan permasalahan ini juga telah diperbincangkan pada masa Yunani kuno. Aristoteles menganggap bahwa kebahagiaan adalah kebaikan tertinggi. Karena gagasan tersebut, maka etika Aristotelian banyak bergumul tentang bagaimana menjadi baik.¹⁰

⁶ Lina Sentiana, "Refleksi Etika Kebahagiaan dalam Novel Khotbah di Atas Bukit Karya Kuntowijoyo", *Intizar*, Vol. 22, No. 1 (2016): 114. <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/intizar/article/view/636/574>

⁷ Robert Burton, dkk, *Tiga Fakta Dasar Eksistensi II: Penderitaan (Dukkha)* (Jakarta: Vijjakumara, 2017), 15.

⁸ Martin E. P Seligman, *Authentic Happiness* (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2005), 9.

⁹ Agustinus W. Dewantara, *Filsafat Moral: Pergumulan Etis Keseharian Hidup Manusia* (Yogyakarta: Pt Kanisius, 2017), 88.

¹⁰ Agustinus W. Dewantara, *Filsafat Moral: Pergumulan Etis Keseharian Hidup Manusia* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2017), 93.

Harapan akan hidup yang membahagiakan senantiasa bersandar pada nilai-nilai etika dan kemoralan. Kesadaran akan nilai-nilai tersebut perlu dipupuk secara terus menerus. Epikuros merupakan salah satu tokoh penting dalam dunia filsafat khususnya mengenai etika hedonisme, menurutnya kenikmatan merupakan kebahagiaan tertinggi. Akan tetapi menurut Epikuros mencari kenikmatan yang berlebihan tidak akan menghasilkan *eudaimonia*. Maka tujuan dari aliran epikureanisme adalah *apathia*, keadaan dimana kita tidak menderita.¹¹ Epikureanisme menganggap kebahagiaan adalah keadaan mencapai kenikmatan dan terhindar dari segala yang menyakitkan, sehingga tercapai *ataraxia* atau ketenangan jiwa.¹²

Bagi seorang hedonis kebahagiaan dimaksudkan sebagai kenikmatan yang diukur dengan kriteria enak dan tidak enak sebagaimana yang dipikirkan oleh aliran epikureanisme. Kenikmatan tidak dipahami sebagai sesuatu yang berhubungan dengan kepuasan maupun keenakan jasmani, melainkan sebagai konsep melawan penderitaan.¹³ Dalam etika epikureanisme, kebahagiaan dapat diperoleh dengan mencari perasaan menyenangkan dan sebisa mungkin menghindari perasaan yang tidak enak. Misalnya, makan dapat menimbulkan kenikmatan jika membawa efek kesehatan, akan tetapi makan yang berlebihan dapat menimbulkan rasa sakit. Dengan demikian keinginan-keinginan manusia harus dibatasi agar menimbulkan ketenangan untuk mencapai kenikmatan.¹⁴

Berdasarkan apa yang telah diuraikan di atas, maka dalam artikel ini akan membahas mengenai bagaimanakah konsep kebahagiaan dalam pandangan etika epikureanisme. Jenis penelitian ini adalah penelitian pustaka dan menggunakan metode deskriptif analisis.

¹¹ Franz Magnis Suseno, *Pijar-pijar Filsafat dari Gatholoco ke Filsafat Perempuan Adam Muller ke Postmodernisme* (Yogyakarta: KANISIUS, 2005), 248.

¹² Bambang Rudianto Sudrijanta, dkk, *Jelajah Hakikat Pemikiran Timur* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2004), 63.

¹³ Agustinus W. Dewantara, *Filsafat Moral: Pergumulan Etis Keseharian Hidup Manusia* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2017), 93.

¹⁴ Franz Magnis Suseno, *Etika Dasar; Masalah-masalah pokok Filsafat Moral* (Yogyakarta: Kanisius, 1987), 114.

Konsep Kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan suatu keinginan yang dengannya telah terpuaskan karena disadari bahwa hal tersebut mempunyai sesuatu yang baik.¹⁵ Kebahagiaan menjadi perasaan ideal yang senantiasa diinginkan oleh setiap manusia. Oleh karena itu, setiap manusia berlomba memperoleh kebahagiaan, hal ini dikarenakan kebahagiaan lebih penting dari apapun yang ada di dunia ini. Sebagaimana yang dikatakan Michael Argyle, bahwa kebahagiaan lebih penting daripada uang dalam menghasilkan kehidupan yang baik, kebahagiaan lebih penting dari kebaikan moral, bahkan lebih berarti daripada pergi ke surga.¹⁶

Bahagia adalah suatu keadaan atau perasaan senang dan tenteram, yakni perasaan bebas dari segala hal yang menyusahkan, serta hidup yang penuh. Sedangkan kebahagiaan adalah kesenangan dan ketenteraman hidup (lahir dan batin).¹⁷ Maka kebahagiaan adalah keadaan pikiran dan perasaan kesenangan serta ketenteraman hidup secara lahir dan batin yang menjadikan seseorang memiliki kepribadian yang sehat.¹⁸ Kebahagiaan timbul dari pemenuhan akan kebutuhan dan harapan. Melalui pemenuhan tersebut, seseorang mendapatkan kepuasan sebagai tanda kebahagiaan. sehingga dapat menikmati kehidupannya dengan tenang dan damai.¹⁹

Kebahagiaan menjadi pencarian yang paling mendasar dari segala hal. Manusia selalu berharap agar senantiasa mengalami hal-hal yang menyenangkan, dan pada saat yang sama berharap agar terhindar dari yang tidak menyenangkan atau mengenakan.²⁰ Bagi Aristoteles, kebahagiaan bukanlah keadaan. Jika suatu keadaan, maka seseorang yang telah memilikinya akan tertidur sepanjang hidupnya.

¹⁵ W. Puspoprojo, *Filsafat Moral; Kesusilaan dalam Teori dan Praktek* (Bandung: Pustaka Grafika, 1999). 46-47

¹⁶ Michael Argyle, *The Psychology of Happiness* (New York: Routledge, 2001), 1.

¹⁷ Tim Redaksi Kamus Bahasa Indonesia, *Kamus Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), 118.

¹⁸ Yulia Woro Puspitorini, *Tingkah Laku Prosocial dan Kebahagiaan. Skripsi* (Universitas Katolik Soegijapranata: Fakultas Psikologi, 2012), 20.

¹⁹ E. B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 1997), 18.

²⁰ Robert Burton, dkk, *Tiga Fakta Dasar Eksistensi II: Penderitaan (Dukkha)* (Jakarta: Vijjakumara, 2017), 13.

Maka dari itu, kebahagiaan adalah suatu aktivitas yang didasarkan pada keutamaan. Kebahagiaan terjadi pada saat kita melakukan keadilan bagi sesama kita, pada saat kita menjabarkan kasih yang tulus kepada sesama yang membutuhkan. Kebahagiaan menjadi milik kita pada saat kita menjalankan seluruh aktivitas kehidupan dengan cinta yang berkobar-kobar. Kebahagiaan adalah yang apabila orang mendapatkannya dia tidak kekurangan apa pun.²¹

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, dengan mengikuti petunjuk Allah SWT akan membawa manusia pada kebahagiaan dunia, menikmati keindahannya dan mendapatkan segala anugerah Allah SWT yang ada di dalamnya. Ini merupakan hal yang dapat diketahui indera dan rasa, sedangkan kebahagiaan akhirat adalah hal ghaib, yang hanya diketahui dengan keimanan. Kebahagiaan akhirat lebih penting, dan ia adalah tujuan utama yang dicari seluruh manusia. Kesedihan di dunia sangatlah nampak dan nyata. Dengan selamat darinya maka seseorang akan selamat dari segala bentuk keburukan. Kesedihan di dunia ini akan menjadi penderitaan yang sangat menyakitkan di akhirat kelak.²²

Terdapat tiga kebahagiaan yang mempengaruhi jiwa. Pertama, kebahagiaan yang berasal dari luar diri manusia. Kebahagiaan ini dipinjamkan kepada manusia dari luar dirinya dan akan hilang apabila kebahagiaan tersebut diambil kembali. Inilah kebahagiaan harta dan kehidupan. Kedua, kebahagiaan jasmani/fisik; seperti fisik sehat, seimbang, serasi antara anggota tubuhnya, dan kekuatan anggota-anggota tubuh. Kebahagiaan ketiga, kebahagiaan hakiki, yaitu kebahagiaan jiwa, ruhani dan hati.²³

Bagi pengikut ajaran Buddha, Nibbana (Nirwana) merupakan pencapaian terakhir yang digambarkan sebagai kesempurnaan dan kebahagiaan tertinggi. Mencapai Nibbana berarti hidup dalam kebahagiaan, bebas dari kebencian dan penyakit mental. Kebahagiaan atau yang disebut dengan sukha yakni perasaan-perasaan menyenangkan dari pikiran dan tubuh.²⁴ Maka dalam ajaran Budha pengertian

²¹ Agustinus W. Dewantara, *Filsafat Moral: Pergumulan Etis Keseharian Hidup Manusia* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2017), 89.

²² Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Kunci Kebahagiaan* (Jakarta: Akbar Media Eka Sarana, 2004), 80.

²³ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Kunci Kebahagiaan* (Jakarta: Akbar Media Eka Sarana, 2004), 215-216.

²⁴ Lily de Silva, *Nibbana: Sebagai Suatu Pengalaman Hidup* (Yogyakarta: KAMADHIS UGM, 2008), 1-2.

Sukha merujuk pada kedua aspek yakni mental dan fisik akan dirasakan seseorang yang telah mencapai Nibbana.

Kebahagiaan memiliki beberapa aspek yang terkandung di dalamnya, diantaranya:²⁵

Kasih sayang, aspek ini muncul dari sikap penerimaan orang lain atas diri sendiri, semakin banyak kasih sayang yang diterima, maka semakin tinggi tingkat kebahagiaan yang dialami seseorang.

Prestasi, kebahagiaan tercipta seiring dengan prestasi yang diraihinya, makan kegagalan menimbulkan rasa tidak puas dan tidak bahagia.

Sikap menerima, kebahagiaan bergantung pada sikap menerima dan menikmati keadaan yang dihadapi, serta mempertahankan keseimbangan antara harapan dan prestasi.

Selain itu, kebahagiaan juga timbul dari emosi seseorang terhadap sesuatu. Hal ini sebagaimana yang dikatakan Seligman, bahwa perasaan positif tentang sesuatu membuat kita mendekatinya, sedangkan perasaan negatif membuat kita menghindarinya.²⁶ Seligman membagi tiga jenis emosi yang mempengaruhi kebahagiaan yaitu emosi masa lalu, masa sekarang dan masa depan. Ketiga jenis emosi tersebut merupakan faktor internal dari kebahagiaan, sedangkan faktor eksternal dari kebahagiaan berasal dari lingkungan.

Sedangkan menurut Hurlock, kebahagiaan dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya: kesehatan, daya tarik fisik, tingkat otonomi, kesempatan-kesempatan interaksi di luar keluarga, jenis pekerjaan, status kerja, kondisi kehidupan, pemilikan harta benda, keseimbangan antara harapan dan pencapaian, penyesuaian emosional, sikap terhadap periode usia tertentu, realisme dari konsep diri, dan realisme dari konsep-konsep peran.²⁷

²⁵ E. B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 1997), 19.

²⁶ Martin E. P Seligman, *Authentic Happiness* (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2005), 38.

²⁷ E. B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 1997), 22.

Makna Etika

Etika berasal dari bahasa Yunani, *ethos* yang berarti adat kebiasaan, watak atau kelakuan manusia.²⁸ Etika bukanlah suatu ajaran, melainkan sebuah ilmu, yaitu ilmu tentang kesusilaan (moral).²⁹ Karena itu, etika dan ajaran-ajaran moral tidak berada pada tingkat yang sama. Etika digunakan untuk memahami mengapa kita harus mengikuti ajaran moral tertentu, atau bagaimana kita dapat mengambil sikap yang bertanggung jawab ketika dihadapkan dengan berbagai ajaran moral.³⁰ Maka etika dapat diartikan sebagai ilmu tentang apa yang biasa dilakukan atau ilmu tentang adat kebiasaan.³¹ Etika berupaya untuk menyelidiki tindakan atau perilaku baik dan buruk, benar atau salah. Maka dengan demikian etika berupaya untuk menjawab mengenai pertimbangan-pertimbangan kategoris dari suatu tindakan baik dan buruk, benar atau salah yang didasari atas aturan moral tertentu.

Maka dari itu, etika seringkali dikaitkan dengan filsafat moral. Kata moral berasal dari bahasa Latin “*mos*”, “*moris*” yang memiliki arti adat kebiasaan. Istilah etika dipakai untuk menyebut ilmu dan prinsip-prinsip dasar penilaian baik-buruknya perilaku manusia sebagai manusia. Sedangkan istilah moral untuk menyebut aturan dan norma yang lebih konkret bagi penilaian baik-buruknya perilaku manusia.³²

Etika dapat diartikan ke dalam tiga kategori, yaitu etika sebagai sistem nilai, kode etik dan sebagai ilmu. Etika sebagai sistem nilai yakni berupa nilai-nilai normatif yang dijadikan sebagai asas, pegangan atau pedoman dalam komunitas (masyarakat) tertentu yang digunakan untuk mengatur perilaku anggota masyarakat. Etika sebagai kode etik yaitu suatu kumpulan pedoman yang bersifat teknis dan praktis yang diberlakukan sebagai upaya untuk mengontrol perilaku. Sedangkan etika sebagai ilmu memiliki karakter sistematis yang bertujuan untuk menyelidiki perihal baik maupun buruknya suatu tindakan serta tentang hak dan kewajiban moral, maka etika disebut sebagai filsafat moral atau refleksi filosofis tentang moral.³³

²⁸ J. Sudarminta, *Etika Umum; Kajian tentang Beberapa Masalah Pokok dan Teori Etika Normatif* (Yogyakarta: Kanisius, 2013), 3.

²⁹ Soejono Soemargono, *Pengantar Etika* (Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya, 1987), 1.

³⁰ Franz Magnis Suseno, *Etika Dasar; Masalah-masalah pokok Filsafat Moral* (Yogyakarta: Kanisius, 1987), 14.

³¹ K. Bertens, *Etika* (Yogyakarta: Kanisius, 2013), 4.

³² J. Sudarminta, *Etika Umum; Kajian tentang Berbagai Masalah Pokok dan Teori Etika Normatif* (Yogyakarta: Kanisius, 2013), 3-4.

³³ K. Bertens, *Etika* (Yogyakarta: Kanisius, 2013), 5-6.

Etika merupakan bagian dari filsafat yang membahas mengenai tindakan manusia dalam kaitannya dengan tujuan utama hidupnya. Etika berbicara tentang baik-buruk atau benar-tidaknya tingkah laku dan tindakan manusia serta sekaligus menyoroti kewajiban-kewajiban manusia. Etika mempersoalkan bagaimana manusia seharusnya berbuat atau bertindak.³⁴

Etika sendiri merupakan suatu ajaran moral. Ajaran moral dapat diibaratkan dengan buku petunjuk bagaimana manusia harus memperlakukan sepeda motor tersebut dengan baik, sedangkan etika memberikan pengertian tentang struktur dan teknologi sepeda motor sendiri.³⁵ Frans Magnis menambahkan bahwa etika pada hakikatnya mengamati realitas moral secara kritis. Etika tidak memberikan ajaran, melainkan memeriksa kebiasaan-kebiasaan, nilai-nilai, norma-norma dan pandangan-pandangan moral secara kritis. Etika menuntut pertanggungjawaban dan mau menyingkapkan kerancuan.³⁶

Sifat dasar etika adalah sifat kritis, hal ini dikarenakan etika bertugas untuk:³⁷

Mempersoalkan norma yang dianggap berlaku, yakni dengan menyelidiki dasar suatu norma tersebut dan yang menjadi dasar dalam membenarkan ketaatan yang dituntut terhadap norma yang berlaku.

Etika mengajukan pertanyaan tentang legitimasinya, norma yang tidak dapat mempertahankan diri dari pertanyaan kritis dengan sendirinya akan kehilangan haknya.

Etika mempersoalkan hak lembaga seperti orang tua, sekolah, negara, dan agama untuk memberikan perintah atau larangan yang harus ditaati.

Etika memberikan bekal kepada manusia untuk mengambil sikap yang rasional terhadap semua norma.

Etika menjadi alat pemikiran yang rasional untuk membongkar kebiasaan.

Terdapat dua teori besar dalam etika yang dikenal sebagai etika deontologi dan etika teleologi. Etika deontologi menekankan kewajiban manusia untuk bertindak secara

³⁴ Muhamad Mufid, *Etika dan Filsafat Komunikas* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2009), 174.

³⁵ Franz Magnis Suseno, *Etika Dasar; Masalah-masalah pokok Filsafat Moral* (Yogyakarta: Kanisius, 1987), 28.

³⁶ Franz Magnis Suseno, *Etika Dasar; Masalah-masalah pokok Filsafat Moral* (Yogyakarta: Kanisius, 1987), 18.

³⁷ Darji Darmodiharjo dan Shidarta, *Pokok-pokok Filsafat Hukum* (Jakarta: Gramedia, 2004), 263.

baik. Menurut ini, suatu tindakan bukan dinilai dan dibenarkan berdasarkan akibat atau tujuan dari tindakan tersebut, melainkan berdasarkan tindakan itu sendiri. Dengan kata lain, tindakan itu bernilai moral karena tindakan itu dilaksanakan berdasarkan kewajiban yang memang harus dilaksanakan terlepas dari tujuan atau akibat dari tindakan itu.³⁸

Sedangkan etika teleologi mengukur baik buruknya suatu tindakan berdasarkan tujuan yang hendak dicapai dengan tindakan itu, atau berdasarkan akibat yang ditimbulkan oleh tindakan itu. Suatu tindakan dinilai baik, kalau bertujuan mencapai sesuatu yang baik, atau kalau akibat yang ditimbulkannya baik dan berguna.³⁹

Sejarah Epikuros

Epikuros adalah putra dari pasangan Neocles dan Chairestrate yang lahir pada tahun 341 SM di Samos. Diketahui bahwa ayahnya adalah seorang pendatang dari Athena yang hidup miskin di Samos. Meskipun menghabiskan masa mudanya di Samos, tetapi Epikuros dianggap sebagai orang Athena. Di usianya yang ke-18 tahun, Epikuros kembali ke Athena. Tapi setelah beberapa saat berada di Athena, Epikuros terpaksa harus kembali meninggalkan Kota asalnya tersebut untuk ikut mengungsi bersama ayahnya di Colophon. Pengungsian ini dilatarbelakangi oleh pengusiran orang-orang Athena dari Samos, setelah kematian Alexander Agung.⁴⁰

Dalam pengungsian tersebut, Epikuros diketahui menjadi guru filsafat dan berhasil mendirikan sekolah pada tahun 311 S.M, mula-mula di Mitylene lalu kemudian di Lampsacus. Namun setelah beberapa waktu, Epikuros memutuskan untuk kembali ke Athena dengan tujuan untuk melanjutkan pendidikannya sampai akhirnya Epikuros menjadi guru filsafat dan mendirikan sekolahnya Athena. Sekolah yang didirikannya terletak di Taman dekat kediamannya yang disebut *kêpos*. Karena Epikuros memberikan ajarannya di taman, maka perguruan itu dikenal dengan "perguruan taman" dan filsafatnya mendapat nama "filsafat

³⁸ A. Sonny Keraf, *Etika Bisnis* (Yogyakarta: Kanisius, 1998), 23-24.

³⁹ A. Sonny Keraf, *Etika Bisnis* (Yogyakarta: Kanisius, 1998), 27.

⁴⁰ Muh. Bahrul Afif, Konsep Etika Epikuros dan Problem Media Sosial", *Indonesian Journal of Islamic Theology and Philosophy*, Vol. 1. No. 2 Tahun (2019): 104. <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/ijitp/article/download/5029/3425>

taman”.⁴¹ Murid-muridnya berasal dari berbagai komunitas, mulai dari tiga orang saudaranya Neocles, Chaeredemus dan Aristobulus sahabat-sahabatnya dan anak-anak mereka, para budak bahkan kaum pelacur (*hetaerae*). Murid-muridnya inilah yang nantinya dikenal dengan nama kaum Epikurean.⁴²

Epikuros memiliki kepribadian yang baik dan menarik, selain itu juga mempunyai jiwa yang ulet. Meskipun miskin dan selalu menderita, namun ia senantiasa berbahagia, dan dapat menunjukkan jalan menuju kebahagiaan kepada orang lain. Akan tetapi, kebahagiaan yang dibawanya hanyalah kebahagiaan di dunia ini.⁴³

Epikuros merupakan salah tokoh yang memperkenalkan ajaran hedonisme, Epikuros sangat sadar bahwa dalam mencari kenikmatan sebanyak-banyaknya tidak akan menghasilkan *eudaimonia*. Maka daripada itu, dalam mencari kenikmatan perlu tahu diri. Maka yang lebih penting daripada mencari kenikmatan adalah menghindari rasa sakit. Cita-cita epikureanisme adalah *apathia*, keadaan dimana kita tidak menderita.⁴⁴

Menurut Epikuros, tujuan hidup dari manusia yang tertinggi adalah kenikmatan. Kenikmatan yang sejati bagi Epikuros adalah kenikmatan yang di dalamnya terdapat *ataraxia*, yakni ketenangan. Menurut Epikuros, terdapat tiga hal yang dapat mengganggu ketenangan, yakni ketakutan akan dewa-dewa, ketakutan akan kematian, dan ketakutan akan masa depan atau nasib. Ketakutan-ketakutan tersebut sebagai hal yang tidak berdasar.

Etika Hedonisme Epikuros

Kata *hedone* dalam bahasa Yunani mempunyai arti kenikmatan, dari kata itu maka dikenal istilah hedonisme. Sebagai suatu ajaran etika, hedonisme menekankan bahwa kenikmatan, khususnya kenikmatan pribadi merupakan nilai hidup tertinggi dan menjadi tujuan utama dalam hidup manusia. Prinsip dari aliran hedonisme

⁴¹ Driyarkara, *Karya Lengkap Driyarkara Esai-Esai Filsafat Pemikir Yang Terlibat Penuh dalam Perjuangan Bangsaanya* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2006), 1207

⁴² Muh. Bahrul Afif, Konsep Etika Epikuros dan Problem Media Sosial”, *Indonesian Journal of Islamic Theology and Philosophy*, Vol. 1. No. 2 Tahun (2019): 105. <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/ijitp/article/download/5029/3425>

⁴³ Driyarkara, *Karya Lengkap Driyarkara Esai-Esai Filsafat Pemikir Yang Terlibat Penuh dalam Perjuangan Bangsaanya* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2006), 1207.

⁴⁴ Franz Magnis Suseno, *Pijar-pijar Filsafat Dari Gatholoco ke Filsafat Perempuan Adam Muller ke Postmodernisme* (Yogyakarta: KANISIUS, 2005), 248.

adalah menganggap bahwa segala sesuatu dianggap baik jika didalamnya terdapat kenikmatan yang akan mendatangkan kesenangan. Maka segala sesuatu yang hanya mendatangkan kesusahan, penderitaan atau tidak menyenangkan dengan sendirinya tidak ada kebaikan di dalamnya. Orang-orang yang menganut aliran ini dengan sendirinya menganggap atau menjadikan kenikmatan sebagai tujuan hidupnya.

Hedonisme adalah pandangan hidup yang menganggap bahwa kebahagiaan akan didapat dengan mencari kenikmatan dan menghindari perasaan-perasaan yang menyakitkan. Hedonisme merupakan ajaran atau pandangan bahwa kesenangan atau kenikmatan merupakan tujuan hidup dan tindakan manusia. Paham hedonisme juga berpendapat bahwa kepuasan merupakan satu-satunya alasan dalam tindak susila. Terdapat tiga aliran pemikiran dalam hedonisme yakni Cyrenaics, Epikureanisme, dan Utilitarianisme.⁴⁵

Dalam etika hedonisme, kenikmatan adalah satu-satunya kebaikan, namun Epikuros tidak sependapat dengan kenikmatan sebagaimana yang diartikan oleh Cyrenaics. Bagi Epikuros kenikmatan harus mendatangkan *ataraxia* atau ketenangan yakni dengan cara membatasi keinginan. Epikuros menyatakan bahwa terdapat beberapa hal yang dapat merusak ketenangan diantaranya yakni *fatum* atau takdir yang menimbulkan kecemasan akan masa depan, ketakutan akan kematian, dan hukuman dari dewa-dewa. Untuk mencapai kebahagiaan maka manusia harus dibebaskan dari ketakutan tersebut, yakni dengan cara memberi pengertian yang sebenarnya sehingga tampak bahwa ketakutan tersebut sama sekali tidak beralasan.⁴⁶ Hidup yang baik ialah dengan konsentrasi untuk mencapai ketenangan di sini dan saat ini, bukan untuk mencemaskan masa depan.

Aliran Epikurianisme yang didirikan oleh Epikuros yang memiliki ciri khas bahwa kebahagiaan diperoleh dengan mencari kenikmatan yang dapat mendatangkan perasaan-perasaan menyenangkan dan sebisa mungkin menghindari penderitaan yang akan mendatangkan perasaan-perasaan yang tidak enak atau sengsara. Contoh, makan akan menimbulkan kenikmatan jika membawa efek kesehatan, tetapi makan yang berlebihan akan menimbulkan badan sakit. Dengan demikian keinginan-

⁴⁵ Franz Magnis Suseno, *Etika Dasar: Masalah-masalah Pokok Filsafat Moral* (Yogyakarta: Kanisius, 1987), 114.

⁴⁶ Driyarkara, *Karya Lengkap Driyarkara Esai-Esai Filsafat Pemikir Yang Terlibat Penuh dalam Perjuangan Bangsa* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2006), 1208.

keinginan manusia mesti dibatasi agar menimbulkan ketenangan untuk mencapai kenikmatan.⁴⁷

Hedonisme Epikuros menganjurkan agar manusia selalu dapat menguasai diri. Orang bijaksana tidak akan memperbanyak kebutuhan melainkan sebaliknya membatasi kebutuhan-kebutuhannya agar dengan membatasi diri tersebut dapat menikmati kepuasan. Ia akan menghindari tindakan yang berlebihan, ia akan mencari kehidupan yang tenang dan tenteram. Untuk itu, ia memerlukan seni perhitungan yang dapat mempertimbangkan segi-segi positif dan negatif, sehingga ia dapat memilih apa yang dalam jangka panjang lebih mendekatkan kita pada *ataraxia*, kebebasan dari perasaan terganggu tersebut. Oleh karena itu, menurut Epikuros orang yang bijaksana adalah seniman hidup.

Kenikmatan yang dimaksudkan Epikuros dalam hal ini adalah mencapai ketenangan jiwa yang diistilahkan dengan *ataraxia*. Ketenangan jiwa dianggap lebih penting dari sekadar kenikmatan indrawi. Kenikmatan indrawi hanya sebatas pada pemenuhan keinginan alami yang dibutuhkan tubuh agar tetap dalam keadaan sehat. Maka konsep dari etika hedonisme adalah menyamakan kebaikan dengan kesenangan. Jadi semua kesenangan dan kenikmatan secara fisik selalu membawa kebaikan. Pandangan hidup dari aliran ini mengajarkan bahwa pemujaan terhadap kesenangan dan kenikmatan dunia harus dikejar, dan itulah tujuan hidup yang paling hakiki bagi manusia.

Menurut Epikuros kenikmatan indrawi memang penting. Namun, seperti tubuh yang membutuhkan kenikmatan indrawi, jiwa manusia juga membutuhkan kenikmatan. Epikuros menjelaskan beberapa macam keinginan manusia diantaranya ialah keinginan alami dan sangat diperlukan, keinginan alami dan boleh jadi diperlukan, dan keinginan yang sia-sia.⁴⁸

Namun dewasa ini hedonisme yang dipahami telah mengalami pergeseran pemahaman dimana hedonisme diartikan sebagai cara hidup dengan mencari kenikmatan semata seperti memanjakan diri, bersenang-senang dengan memuaskan

⁴⁷ Franz Magnis Suseno, *Etika Dasar: Masalah-masalah Pokok Filsafat Moral* (Yogyakarta: Kanisius, 1987), 114.

⁴⁸ K. Bertens, *Etika* (Yogyakarta: Kanisius, 2013), 184-185.

keinginan dengan mengumpulkan harta sebanyak-banyaknya tanpa memperdulikan orang lain. Sehingga penganut paham hedonism pada masa sekarang melahirkan karakter yang konsumtif, materialisme, sikap egois serata mementingkan diri sendiri dan cenderung merugikan orang lain.

Kebahagiaan dalam Perspektif Epikureanisme

Untuk memahami jalan kebahagiaan yang dianjurkan Epikuros, maka kita harus mengingat bahwa Epikuros membedakan dua macam kenikmatan, yakni kenikmatan yang disebabkan aksi dan kenikmatan yang terletak dalam ketenangan. Kenikmatan yang pertama seperti makan dan minum hanya berlangsung sebentar dan datangnya karena ada keinginan. Jenis kenikmatan ini ialah yang dituju oleh Aristippos, yang mendirikan perguruan Cyrenaika. Sedangkan kenikmatan yang kedua letaknya di dalam keseimbangan dan ketenangan sehingga badan tidak merasa sakit dan jiwa tidak susah. Kenikmatan inilah yang menjadi cita-cita Epikuros.⁴⁹

Inti dari ajaran moral Epikuros ialah ajaran tentang kebaikan tertinggi dihasilkan dari kebahagiaan yang berasal dari kenikmatan. Maka bagi Epikuros yang baik adalah yang menghasilkan nikmat, dan yang buruk adalah apa yang menghasilkan penderitaan dan perasaan tidak enak. Bagi Epikuros kenikmatan lebih bersifat rohani daripada jasmani, hal ini karena suatu kenikmatan tidak sampai pada kebahagiaan jika tidak ada *ataraxia* atau ketenangan jiwa didalamnya. Maka untuk mendapatkan kebahagiaan kita perlu mengejar kenikmatan yang menimbulkan *ataraxia*.

Epikuros membedakan keinginan menjadi beberapa kategori diantaranya keinginan alami yang dibutuhkan seperti makan, keinginan alami yang tidak dibutuhkan seperti makanan yang enak, dan keinginan yang sia-sia seperti kekayaan. Hakikat nikmat terdapat dalam ketentraman jiwa yang tenang, yang tidak dapat dikejutkan dan dibingungkan, dalam *ataraxia*, kebebasan dari perasaan risau atau terkejut. Manusia hendaknya hidup dengan mencari kenikmatan yang dengannya tubuhnya

⁴⁹ Driyarkara, *Karya Lengkap Driyarkara Esai-Esai Filsafat Pemikir Yang Terlibat Penuh dalam Perjuangan Bangsaanya* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2006), 1211-1212.

tetap sehat dan jiwanya dalam keadaan tenang. Karena itu, dalam mengejar kebahagiaan harus menghindari apa yang menyakitkan, pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan yang dapat mendatangkan penderitaan. Nikmat lebih dilihat sebagai kebebasan dari rasa sakit dan penderitaan.⁵⁰

Epikuros tidak menganjurkan supaya manusia membabi buta dan menenggelamkan diri ke dalam kenikmatan tanpa perhitungan. Dan barang siapa yang berbuat demikian, ia akan menjadi budak kenikmatan.⁵¹ Maka ajaran Epikureanisme tidak mencari nikmat sebanyak-banyaknya, ia memuji keutamaan-keutamaan seperti kesederhanaan, tahu diri, penguasaan diri, dan kegembiraan dalam semua situasi. Sebab kebijaksanaan yang dianjurkan Epikuros terletak dalam kepandaian membuat perhitungan terkait manakah yang menguntungkan bagiku, dan manakah kepentinganku.⁵²

Dari sini kita melihat bahwa Epikuros menganjurkan untuk menjalani hidup secara sederhana dan tidak mengejar kenikmatan secara berlebihan. Orang yang bijaksana menurutnya adalah orang yang sebisa mungkin mampu terlepas dari keinginan-keinginan yang tidak begitu penting bahkan sia-sia. Kehidupan yang sederhana tidak sekadar diungkapkan melalui ajarannya, namun secara langsung diaplikasikan dalam kehidupannya. Ambisi untuk memperoleh kekayaan adalah sesuatu yang sia-sia dan hanya akan mendatangkan kegelisahan apabila keinginan tersebut tidak tercapai, bahkan tercapainya keinginan tersebut juga akan mendatangkan kegelisahan pada dirinya.

Kebahagiaan menurut Epikuros lebih menandai kodrat manusiawi kita, seseorang lebih mengutamakan mengejar kebahagiaan yang diperoleh melalui kenikmatan dan kesenangan daripada mengejar ketidaksenangan, penderitaan, serta kesedihan dan penderitaan. Dari sini terlihat jelas bahwa kenikmatan adalah prinsip serta tujuan dari hidup bahagia. Dari kenikmatanlah kita bertolak untuk menolak atau menghindari sesuatu yang akan mendatangkan penderitaan.

⁵⁰ Rosmaria Sjarifah Widjajanti, *Etika* (Jakarta: Lembaga Penelitian UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2008), 194.

⁵¹ Driyarkara, *Karya Lengkap Driyarkara Esai-Esai Filsafat Pemikir Yang Terlibat Penuh dalam Perjuangan Bangsa* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2006), 1211.

⁵² Driyarkara, *Karya Lengkap Driyarkara Esai-Esai Filsafat Pemikir Yang Terlibat Penuh dalam Perjuangan Bangsa* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2006), 1212.

Menurut Epikuros ketakutan akan dewa-dewa merupakan suatu hal yang tidak berdasar. Para dewa itu ada tetapi dewa dan manusia memiliki entitas yang berdeda, maka dewa tidak memiliki peran terhadap manusia. Dewa menurut Epikuros adalah pengada yang abadi dan bahagia, maka jangan sekalipun mengkaitkan dewa terhadap sesuatu yang bertentangan dengan keabadiannya atau tidak dapat disesuaikan dengan kebahagiaannya tetapi mempercayai dewa sebagai sesuatu yang dapat menjunjung tinggi keabadian dan kebahagiaannya.

Hedonisme Epikuros tidak mengutamakan pengejaran yang maksimalisasi tetapi mengejar kenikmatan yang secukupnya yang benar-benar diperlukan. Hedonisme bukan seorang yang serakah tetapi pilih-pilih, hedonisme senantiasa memilah dan memilih kenikmatan sehingga tidak semua kenikmatan harus dipenuhi, bahkan terkadang membiarkan kenikmatan itu berlalu begitu saja jika ada kekhawatiran bahwa kenikmatan tersebut akan mengakibatkan perasaan tidak enak yang lebih besar. Kebebasan dari gangguan dan penderitaan adalah tujuan hidup yang membahagiakan.

Etika Epikureanisme bersifat *privatistik* yang berarti bahwa yang dicari adalah kebahagiaan pribadi. Jadi Epikuros menasihatkan orang untuk menarik diri dari kehidupan di depan umum atau kehidupan yang komunal, sehingga etika dalam arti epikureanisme adalah individualisme. Namun, ajaran Epikuros tidak bersifat egois, ia mengajarkan bahwa berbuat baik sering lebih menyenangkan daripada menerima kebaikan.⁵³

Menurut Epikuros, kebahagiaan terbesar bagi manusia adalah perkawanan, kebahagiaan bisa didapatkan melalui interaksi dan diskusi karena didalamnya terdapat kenikmatan. Akan tetapi, dasar dalam perkawanan bukan cinta kepada sesama manusia, melainkan untung yang dicari. Pergaulan dengan sesama manusia maksudkan untuk merasakan kenikmatan bersama. Maka kenikmatan bersama lebih nikmat daripada merasakan sendiri saja.⁵⁴

⁵³ Rosmaria Sjfariah Widjajanti, *Etika* (Jakarta: Lembaga Penelitian UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2008), 28.

⁵⁴ Driyarkara, *Karya Lengkap Driyarkara Esai-Esai Filsafat Pemikir Yang Terlibat Penuh dalam Perjuangan Bangsaanya* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2006), 1212.

Kesimpulan

Hedonisme Epikuros ialah suatu pemahaman yang membatasi bahwa kenikmatan adalah tiadanya rasa sakit pada jiwa dan raga. Etika Epikurianisme menempatkan kenikmatan sebagai kebaikan tertinggi. Kenikmatan hidup diperoleh melalui *ataraxia* (ketenangan). Terdapat tiga hal yang dapat mengganggu *ataraxia* atau ketenangan jiwa diantaranya ketakutan akan dewa-dewa, ketakutan akan kematian dan ketakutan akan masa depan atau nasib. Kenikmatan yang sesungguhnya bagi Epikuros diperoleh dengan cara bijak dalam menyikapi keinginan-keinginan. Keinginan-keinginan yang menimbulkan efek ketidaknikmatan, mesti dibiarkan berlalu saja. Maka Epikureanisme memandang bahwa kebahagiaan dapat diraih melalui kenikmatan, terhindar dari adanya penderitaan dan rasa sakit serta tidak adanya kecemasan dalam jiwa. Ajaran Epikuros dalam mencapai kebahagiaan, terletak dari hidup yang berkeselimbangan dan pembatasan yang bijaksana sehingga ketenangan jiwa dan kenikmatan. Maka dari itu, ketenangan dan kenikmatan jiwa lebih dihargai daripada kenikmatan badan, dan bahwa kesengsaraan jiwa dianggap lebih celaka daripada kesengsaraan badan. Bahagia yang sempurna memerlukan badan yang sehat, tetapi yang lebih perlu ialah jiwa yang tenang dan senang.

Daftar Pustaka

- Argyle, Michael. *The Psychology of Happiness*. New York: Routledge, 2001.
- B. Hurlock, E. *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga, 1997.
- Bahrul Afif, Muh. Konsep Etika Epikuros dan Problem Media Sosial”, *Indonesian Journal of Islamic Theology and Philosophy*, Vol. 1. No. 2 Tahun (2019).
<http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/ijitp/article/download/5029/3425>
- Bertens, K. *Etika*. Yogyakarta: Kanisius, 2013.
- Burton, Robert, dkk. *Tiga Fakta Dasar Eksistensi II: Penderitaan (Dukkha)*. Jakarta: Vijjakumara, 2017.

- Charis Zubai, Achmad. *Kuliah Etika*. Jakarta: Rajawali, 1987.
- Darmodiharjo, Darji dan Shidarta. *Pokok-pokok Filsafat Hukum*. Jakarta: Gramedia, 2004.
- De Silva, Lily. *Nibbana, Sebagai Suatu Pengalaman Hidup*. Yogyakarta: Kamadhis UGM, 2008.
- Driyarkara. *Karya Lengkap Driyarkara Esai-Esai Filsafat Pemikir Yang Terlibat Penuh dalam Perjuangan Bangsaanya*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2006.
- E. P Seligman, Martin. *Authentic Happiness*. Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2005.
- Magnis Suseno, Franz. *Pijar-pijar Filsafat Dari Gatholoco ke Filsafat Perempuan Adam Muller ke Postmodernisme*. Yogyakarta: Kanisius, 2005.
- Magnis Suseno, Franz. *Etika Dasar: Masalah-masalah Pokok Filsafat Moral*. Yogyakarta: Kanisius, 1987.
- Poespoprodjo, W. *Filsafat Moral Kesusilaan Dalam Teori Dan Praktek*. Bandung: Ramadja Karya, 1988.
- Qayyim Al-Jauziyyah, Ibnu. *Kunci Kebahagiaan*. Jakarta: Akbar Media Eka Sarana, 2004.
- Rudianto Sudrijanta, Bambang, dkk. *Jelajah Hakikat Pemikiran Timur*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2004.
- Sentiana, Lina. "Refleksi Etika Kebahagiaan dalam Novel Khotbah di Atas Bukit Karya Kuntowijoyo", *Intizar*, Vol. 22, No. 1 (2016). <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/intizar/article/view/636/574>
- Sjafariah Widjajanti, Rosmaria. *Etika*. Jakarta: Lembaga Penelitian UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2008.
- Soemargono, Soejono. *Pengantar Etika*. Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya, 1987.
- Sonny Keraf, A. *Etika Bisnis*. Yogyakarta: Kanisius, 1998.
- Sudarminta, J. *Etika Umum; Kajian tentang Beberapa Masalah Pokok dan Teori Etika Normatif*. Yogyakarta: Kanisius, 2013.
- Tim Redaksi Kamus Bahasa Indonesia, *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa, 2008.

Woro Puspitorini, Yulia. *Tingkah Laku Prosocial dan Kebahagiaan. Skripsi* (Universitas Katolik Soegijapranata: Fakultas Psikologi, 2012).

W. Dewantara, Agustinus. *Filsafat Moral: Pergumulan Etis Keseharian Hidup Manusia*. Yogyakarta: PT Kanisius, 2017.