



Filsafat Hedonisme Epikuros: Sebagai Refleksi Bagi Remaja Kristen

Irwan Heruadi¹; Resnita Resnita²; Ikbal Saogo³;
Aldo Master⁴; Junardi Sihaloho⁵

Sekolah Tinggi Teologi Ekumene Jakarta

Corresponding author : irwan@sttekumene.ac.id

Abstract. *Gradual changes in time change the perspective and behavior of human life. The development of global capitalism and consumer culture has led individuals or teenagers to a style of hedonism that is oriented towards materialistic concepts or pleasure because of material things. This research uses qualitative methods with a literature study approach. The result of this discussion is that contemporary era hedonism is very different from Epicurean hedonism. Hedonism in Epicurus' view is oriented towards spiritual pleasure as a balance to material pleasure. Christian teenagers who orient themselves towards contemporary hedonism will enter the area of attachment, while teenagers who self-reflect and pursue spiritual pleasure will be free from attachment, living in happiness in simplicity.*

Keywords: *Epicurus, Hedonism, Consumptive*

Abstrak. Perubahan zaman secara gradual merubah perspektif dan laku hidup manusia. Berkembangnya kapitalisme global serta budaya konsumtif, mengantarkan individu atau remaja pada gaya hedonisme yang berorientasi pada konsep materialistik atau kesenangan karena materi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan. Hasil dari pembahasan ini, hedonisme era kontemporer sangat berbeda dengan hedonisme Epikuros. Hedonisme dalam pandangan Epikuros berorientasi pada kesenangan spiritual sebagai penyeimbang dari kesenangan materi. Remaja Kristen yang mengorientasikan diri pada hedonisme kontemporer akan memasuki area kemelekatan, sedangkan remaja yang merefleksikan diri dan mengejar kesenangan spiritual akan terlepas dari kemelekatan, hidup dalam kebahagiaan dalam kesederhanaan.

Kata kunci: Epikuros, Hedonisme, Konsumtif

LATAR BELAKANG

Perubahan zaman secara gradual merubah perspektif dan laku hidup manusia. Modernitas yang dimotori perkembangan teknologi, ilmu pengetahuan, serta sistem kapitalis global, membawa dampak positif ataupun negatif. Sistem kapitalisme global mendorong maksimalisasi produksi secara masif, yang akibatnya masyarakat didorong untuk mengkonsumsi produk tersebut (Hardiman, 2022). Akan tetapi, dibalik merebaknya produksi masif, kapitalisme global telah mereduksi kesadaran konsumsi yang tadinya “sekedar kebutuhan” menjadi konsumerisme “selalu membutuhkan” (Rachel & Rangkuty, 2020).

Berbagai tawaran produk secara masif memberikan kenikmatan tersendiri bagi individu, hal ini berorientasi pada cara berpikir dan perilaku Hedonisme. Menurut pandangan (Sunampan Putra, 2020), Hedonisme merupakan kesenangan yang timbul dari aspek material yang dianggap memberikan kesenangan; kadang-kadang mendorong manusia untuk terus mencari kesenangan tersebut. Tindakan Hedonisme ini mendukung perkembangan budaya konsumerisme, yang mencerminkan kecenderungan untuk menikmati barang-barang yang memberikan kesenangan.

Salah seorang pemikir *postmodernisme* Jean Baudrillard (1929-2007) menjawab apa yang menyebabkan masyarakat memiliki konsep berpikir Konsumtif dan Hedonis. Menurutnya, masyarakat konsumeris (*consumer society*) membeli atau mengonsumsi bukan didasari pada esensi kegunaan dan kebutuhan, melainkan adanya (citra atau simbolis) yang terdapat pada produk. Di lain hal, Baudrillard menjelaskan bahwa masyarakat konsumeris memiliki logika sosial diferensiasi dan proses-proses distingtif (perbedaan) kelas dan kasta yang mendasar dalam struktur sosial. Masyarakat tidak lagi membeli suatu barang berdasarkan skala prioritas kebutuhan dan kegunaan, tetapi lebih didasarkan pada gengsi, prestise dan gaya (Baudrillard, 1998).

Hedonisme sebenarnya telah diperkenalkan sejak (341 SM-270 SM) oleh seorang filsuf Epikuros yang mendirikan doktrinnya di bawah aliran yang dikenal sebagai epikureanisme (Epicurus, 2019). Konsep Hedonisme dalam konteks budaya konsumeristik “kontemporer” lebih fokus pada kesenangan materiil semata (Jennyya et al., 2021). Namun, dalam pandangan Epikuros, Hedonisme tidak sekedar berfokus pada hal-hal materiil, tetapi juga pada kesenangan spiritual. Tujuan filsafat Epikuros adalah untuk mencapai kenikmatan, yaitu *ataraxia* (ketenangan jiwa, bebas dari kegelisahan, takut, dan kecemasan), serta *aponia* (kebebasan dari rasa sakit) (Gunawan, 2023). Dengan mampu meraih kesenangan secara spiritual dan mampu melepaskan diri dari kesenangan materi “kemelekatan”, manusia dapat mencapai kedamaian dan kearifan. Kedamaian ini tercapai dengan melepaskan diri dari keinginan untuk mengejar hal-hal duniawi (Sunaman Putra, 2020).

Dalam penelitian terdahulu, beberapa akademisi telah membahas terkait Hedonisme, seperti: (Rahmasari, 2022) menjelaskan Hedonisme seiring dengan perubahan zaman, telah mengalami pergeseran makna. Hedonisme modern sering kali dikaitkan dengan konsep kemewahan, gaya hidup berlebihan, dan kecenderungan konsumtif. Prinsip-prinsip hedonisme tidak hanya mempengaruhi kaum muda, tetapi juga orang dewasa dan bahkan orang tua, terutama dalam kalangan sosialita yang sering dianggap sebagai simbol gaya hidup hedonis. Sedangkan, (Jennyya et al., 2021) dalam penelitiannya yang berlokus di Universitas Sam Ratulangi, gaya hidup hedon dapat dijelaskan oleh dua faktor, yaitu internal dan eksternal. Faktor internal mencakup pandangan hidup yang menekankan bahwa kehidupan hanya terjadi sekali dan didorong oleh sifat manusia yang penuh dengan rasa ingin tahu, mendorong individu untuk bertindak demi memuaskan kesenangan dan kepuasan pribadinya. Faktor eksternal, di sisi lain, berasal dari lingkungan pertemanan dan keluarga.

Beranjak dari kedua penelitian terdahulu, maka peneliti berfokus pada memaknai konsep Hedonisme Epikuros yang dapat direfleksikan bagi pemuda Kristen. Tulisan ini

berusaha menjawab pertanyaan mendasar, apa konsep Hedonisme saat ini?, lalu apa Hedonisme yang dimaksud oleh Epikuros? Kemudian, apa refleksi Hedonisme bagi pemuda Kristen?

Seorang filsuf Amerika, Abraham J. Heschel dalam bukunya yang berjudul “Who Is A Man”, mengungkapkan “*Tragedi manusia di zaman modern berhubungan dengan fakta bahwa manusia gagal menemukan siapa dirinya sendiri, atau tersesat pada identitas palsu yang membuatnya gagal menemukan dirinya. Kegagalan tersebut bukan disebabkan karena kurangnya pengetahuan melainkan karena mendapatkan pengetahuan yang salah*” (Setiawan, 2014). Hal ini berkorelasi dengan pandangan atau perspektif yang kita miliki “Hedonisme”, salah memahami konsep akan menghantarkan pada tindakan yang salah dan keliru.

METODE PENELITIAN

Peneliti melakukan pendekatan kualitatif, penyusunan desain penelitian tidak berangkat dari variabel yang ditentukan, melainkan menemukan makna yang tidak tampak di permukaan (Anggito, 2018). Dalam penelitian ini, peneliti juga menggunakan metode studi kepustakaan atau library research. Peneliti berusaha mengumpulkan berbagai data dan sumber dari berbagai literatur, seperti jurnal, berita di media sosial dan buku-buku (Ardianto, 2010). Dalam hal ini, peneliti membaca dan menelaah bahan-bahan kepustakaan tersebut, yang kemudian di filter dan disusun menjadi sebuah kerangka pemikiran secara teoritis

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Hedonisme “Kekinian”

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), hedonisme adalah pandangan yang menempatkan kesenangan dan kenikmatan materi sebagai sentralitas hidup. Hedonisme acap kali diasosiasikan dengan gaya hidup berfoya-foya (Idris, 2022). Asal usul istilah hedonisme berasal dari bahasa Yunani, yaitu “*Hedone*” yang berarti kesenangan. Dengan demikian, hedonisme dapat dijelaskan sebagai gaya hidup yang berorientasi pada pencarian kesenangan dan kepuasan tanpa batas (Adinda, 2020).

Istilah “hedonisme” pertama kali diperkenalkan dalam bahasa Inggris pada abad ke-19, merujuk pada doktrin dari aliran filsafat kuno Yunani (seperti Epicurean dan Cyrenaic), yang menyatakan bahwa kebahagiaan atau kesenangan adalah tujuan utama dalam hidup. Secara keseluruhan, hedonisme adalah keyakinan bahwa kesenangan adalah tujuan utama dalam kehidupan manusia (Adinda, 2020). Hedonisme mencerminkan pola perilaku yang

tercermin dalam aktivitas, minat, dan pendapat seseorang. Gaya hidup hedonis merupakan dorongan individu untuk bertindak sesuai dengan prinsip kesenangan “*aku senang, maka aku ada*”(Ayu Sendari, 2023)a.

Istilah kebahagiaan sering disamaratakan dengan kesenangan oleh sebagian besar remaja. Remaja sendiri mengalami fluktuatif emosi, dan berada pada fase pencarian jati diri. Eksplorasi “coba-coba” begitu mengental dalam diri remaja. Akan tetapi, proses eksplorasi remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan; dan besar kemungkinan akan terkontaminasi oleh cara pergaulan lingkungannya “positif maupun negatif”.

Kontaminasi lingkungan pergaulan maupun informasi akan sangat mempengaruhi perilaku remaja. Alih-alih, mencari kebahagiaan dengan menjadi pecandu pornografi, kelompok remaja ini terbawa oleh rasa penasaran dan ingin mengetahui rasanya secara langsung. Kasus Yuyun salah satunya, seorang siswi SMP di Bengkulu, yang di perkosa beramai-ramai dengan 14 pelaku pengonsumsi aktif konten pornografi. Naasnya, pelaku dengan brutal membunuh dan membuang jenazahnya ke jurang sedalam 5 meter (Santoso, 2016). Kesenangan yang sebelumnya manis, berubah menjadi kenangan yang pahit.

Ciri-ciri Orang Hedonis

Konsep “*aku senang, maka aku ada*” tidak terlepas dari individu yang egosentrisme; mengatasnamakan kepentingan pribadi demi kesenangannya. Lihat saja kasus ini, seorang perempuan rela mengkhianati sahabatnya sendiri, dalam bisnis sahabatnya. Ia dipercaya oleh sahabatnya untuk menjaga toko, akan tetapi kepercayaan tersebut dimanfaatkan untuk mencuri dan menipu sahabatnya nyaris 1,3 M. Ia melakukan ini demi kebutuhan hidupnya yang glamor, untuk berbelanja dan liburan (Fundrika, 2023). Egosentrismenya mengental kuat, menghantarkan pada perasaan yang dingin bagi sahabatnya. Ia tidak memikirkan lagi perasaan sahabatnya; karena ia hanya berpikir tentang dirinya saja. Cinta pada sesama tereduksi menjadi cinta pada diri.

Dari egosentrisme mengakar pada rasa tidak puas, dimana individu terperangkap dalam pola konsumtif “konsumerisme”. Secara gradual perilaku konsumtif yang perlahan menyadari sebagai kebutuhan, beralih pada kecanduan. Jean Baudrillard (1929-2007) menjelaskan Masyarakat tidak lagi membeli suatu barang berdasarkan skala prioritas kebutuhan dan kegunaan, tetapi lebih didasarkan pada gengsi, prestise dan gaya “*citra dan simbolisasi diri*” (Baudrillard, 1998). Ciri-ciri individu terjerat dalam konsumerisme adalah 1) membeli barang agar terlihat berbeda dengan orang lain, 2) kepuasan akan penampilan, 3) jadi individu yang ikut-ikutan “tren” (Savitri, 2022). Ketiga hal ini menjadi kelekatan di

dalam diri yang terbelenggu dalam konsep konsumerisme. Mereka rela melakukan apapun demi mendapatkan apa yang dia mau; meskipun dengan cara yang salah.

Dampak dari Hedonisme

Hedonisme dapat berkorelasi dengan konsumerisme, akan tetapi dengan memandang kebahagiaan sekedar materi dapat memberikan dampak tersendiri bagi individu, maupun orang lain. Berdasarkan ciri-ciri di atas, hedonisme yang melekat dalam konsumerisme dapat menghalalkan berbagai cara demi tercapai keinginannya. Akan tetapi, bagaimana ketika dilakukan dengan cara yang salah?

Seorang remaja berusia 14 tahun menjual dirinya sebanyak 35 kali demi membeli HP yang total harganya 17,6 jt (Mutiara, 2018). Remaja ini memasuki dunia gelap demi mendapatkan terang hp ke wajahnya. Pikirannya hanya terfokus pada apa yang dia inginkan, tetapi tidak memikirkan apa yang tidak dia inginkan di kedepan harinya. Kegiatan menjual diri akan memberikan dampak panjang pada dirinya, secara fisik maupun psikologis.

Kelupaan sensibilitas kepekaan bisa terjadi pada individu yang terperangkap dalam hedonisme konsumtif. Sekonyong-konyong mereka hidup hedon dengan kebahagiaan diri, tetapi mengalami kelupaan dengan diri yang merasa selalu tidak puas. Ketika sudah memiliki hp satu, melihat trend hp baru, ingin mengganti hp lagi, tanpa menyadari esensi menggunakan hp tersebut untuk apa. Cara berpikir hedonisme kontemporer menghantarkan individu pada alienasi kesadaran. Dalam hal ini, kesadaran direnggut oleh tren dan massa, individu kehilangan kepekaan dalam memilih; pilihannya didominasi oleh massa atau tren.

Hedonisme Epikuros

Epikuros seorang filsuf yang hidup pada zaman Helenistik, pada saat itu terdapat dua aliran filsafat yang dominan, yaitu Epikureanisme dan Stoisisme. Epikuros, yang dalam bahasa Yunani Kuno disebut Epikouros, lahir di pulau Samos pada bulan Februari tahun 341 SM, dan meninggal pada tahun 270 SM (Nugraha, 2023). Ayahnya, Neokles, berasal dari Athena dan hidup dalam kondisi ekonomi yang kurang sejahtera di Samos. Pendidikan formal ayahnya hanya sampai tingkat dasar, mungkin di Kolofan atau Samos, sedangkan ibunya bernama Kairestrate. Epikuros memiliki saudara-saudara seperti Karademos dan Aristobulos (Gunawan, 2023).

Sejak usia 14 tahun, Epikuros mulai belajar filsafat. Pada usia 18 tahun, dia meninggalkan Samos dan pergi ke Athena karena ketidakstabilan sosial-politik setelah kematian Aleksander Agung. Tujuan utamanya ke Athena adalah untuk mengesahkan kewarganegaraannya, namun dia ditolak dan diusir oleh penduduk Athena pada tahun 322 SM (Epikurus, 2019). Setelah Epikuros memperdalam pemikiran Demokritos lebih dari

filsafat manapun, pada tahun 311 SM, ia mendirikan sekolah sendiri yang diberi nama "kebun". Sekolah pertamanya berlokasi di Mytelene, dan yang kedua di Lampsacus, dimulai sejak tahun 307 SM. Sekolah berikutnya didirikan di Athena, tempat Epikuros akhirnya meninggal pada akhirnya.

Pemikiran Epikuros dipengaruhi oleh Demokritos, seorang filsuf yang berasal dari kota Abdera di bagian utara Yunani. Meskipun sezaman dengan Socrates, Demokritos digolongkan sebagai Filsuf Pra-Sokratik karena dia mengembangkan ajaran Atomisme bersama Leukippos. Ajaran dasar Demokritos menyatakan bahwa segala sesuatu dapat dijelaskan dengan mengacu pada gerakan atom. Demokritos menyimpulkan bahwa prinsip dasar alam semesta terdiri dari atom dan kekosongan. Menurut pandangan Demokritos, manusia juga terdiri dari atom karena di dalam diri manusia terdapat jiwa, yang dianggap sebagai atom yang halus (atom api, seperti yang disebutkan). Atom-atom ini digerakkan oleh gambaran kecil suatu benda yang disebut *eidola*, sehingga sifat-sifat yang berhubungan dengan indra tampak muncul berdasarkan pada benda tersebut (Thajadi, 2018).

Menurut Bertrand Russell dalam bukunya "Sejarah Filsafat Barat", Demokritos memiliki tujuan hidup yang meliputi kesenangan, kebahagiaan, kesederhanaan, dan kemajuan, yang dianggapnya sebagai jembatan terbaik untuk mencapainya. Demokritos sangat menentang kekerasan dan hawa nafsu yang berlebihan, karena menurutnya hal tersebut dapat membuat manusia kehilangan kendali atas kenikmatan semata. Ia menghargai persahabatan secara tinggi, namun kurang menyukai hubungan dengan perempuan karena percaya bahwa hal itu dapat menghalangi tujuan berfilsafat. Baginya, tujuan tertinggi kehidupan manusia adalah mencapai *euthymia*, yaitu keadaan batin yang utuh dan seimbang, yang mencakup keseimbangan seluruh aspek dalam diri manusia, yang diatur oleh roh dan akal budi (Russell, 2002).

Epikuros lebih menekankan pada konsep Atomisme dan secara kuat mendukung gagasan materialisme. Meskipun ajarannya banyak dipengaruhi oleh Demokritos, Epikuros percaya bahwa atom dapat menyimpang, sehingga menjadi dasar bagi kehendak bebas manusia (Sadra et al., 2023).

Tujuan filsafat Epikuros adalah untuk mencapai kenikmatan, yaitu *ataraxia* (ketenangan jiwa, bebas dari kegelisahan, takut, dan kecemasan), serta *aponia* (kebebasan dari rasa sakit). Ia juga menekankan pentingnya persahabatan dalam mencapai kebahagiaan (Gunawan, 2023). Epikuros mengajarkan bahwa akar dari semua penderitaan adalah ketakutan akan kematian yang menyiksa. Baginya, kematian adalah akhir dari tubuh dan jiwa, sehingga tidak perlu ditakuti. Epikuros percaya pada keberadaan dewa, namun

menekankan bahwa dewa tidak campur tangan dalam urusan manusia, karena keberadaannya begitu jauh dan tidak mengganggu. Baginya, penting bagi manusia untuk saling berbuat baik antara sesamanya, karena tindakan kejahatan akan menyebabkan rasa bersalah yang menghalangi pencapaian kenikmatan (Nugraha, 2023).

Epikuros mengajarkan bahwa kunci untuk hidup bahagia adalah menikmati kesenangan dengan bijaksana, sehingga kita tidak terjebak dalam kesenangan semu atau keinginan duniawi. Keserakahan dan nafsu akan kekuasaan sering kali mendorong manusia untuk melanggar batas dan bersekongkol dalam perbuatan dosa, bahkan sampai pada titik membenarkan segala cara untuk mencapai kekuatan. Penyebab utama moralitas yang buruk pada manusia termasuk serakah, keinginan untuk membunuh, rasa cemburu, cinta akan diri sendiri, keinginan untuk mengakhiri hidup, tindakan kriminal terhadap negara seperti korupsi, dan pengkhianatan. Sifat-sifat seperti keserakahan dan nafsu akan kekuasaan mendorong manusia untuk melampaui batas dan selalu bersekongkol untuk melakukan kejahatan, sering kali dengan mencari pembenaran untuk tindakan mereka (Gunawan, 2023).

Ajaran etika Epikuros dikenal sebagai hedonisme, yang berasal dari kata Yunani yang berarti kenikmatan atau kesenangan. Hedonisme ini didasarkan pada dua asumsi dasar yang sama-sama bersifat materialistis: Pertama, bahwa kebajikan setara dengan kesenangan, baik yang bersifat fisik maupun spiritual, karena tingkat kesenangan yang dapat dialami sangat bervariasi dan lebih dari satu tingkat; dan Kedua, bahwa kejahatan setara dengan penderitaan, baik yang bersifat fisik maupun spiritual (Nugraha, 2023).

Menurut Epikuros, mencapai ketenangan jiwa *Ataraxia* merupakan pencapaian utama dalam kehidupan manusia. Seseorang yang telah mencapai ketentraman, ketenangan, dan kedamaian dalam jiwanya dianggap berhasil dalam hidupnya. Dalam ajaran Epikuros, kesuksesan dalam hidup ini dianggap sebagai kenikmatan yang diinginkan oleh manusia. Epikuros menganggap akal, pengetahuan, dan kebijaksanaan sebagai hal yang utama karena hal-hal ini juga merupakan jalan menuju kenikmatan (Gunawan, 2023).

Tujuan etika bagi Epikuros adalah berbuat untuk menghasilkan kenikmatan dalam hidup yang bahagia. Epikuros menganggap bahwa kenikmatan yang bersifat mental dan spiritual lebih penting daripada kenikmatan fisik, karena tubuh hanya dapat merasakan kenikmatan dan penderitaan saat itu terjadi, dan tubuh tidak mampu merencanakan kenikmatan di masa depan. Namun, akal mampu menikmati dan merencanakan karena kenikmatan mental itu lebih langgeng dan abadi. Nalar manusia mengikuti tubuh dalam merasakan kenikmatan, sambil menambahkan kenikmatan dari kenangan masa lalu dan rencana di masa depan (Gunawan, 2023).

Bagi Epikuros, kenikmatan berarti kebebasan dari rasa sakit fisik dan kesulitan mental. Puncak kenikmatan menurut Epikuros adalah ketenangan jiwa. Meskipun tubuh mungkin mengalami sakit, jiwa dapat mengatasinya dengan mengalihkan perhatian kepada hal-hal lain. Jiwa dapat mengalami penderitaan yang lebih berat daripada tubuh, seperti yang terlihat pada orang yang mengalami penyakit mental. Oleh karena itu, penting untuk berusaha menjaga agar jiwa tidak terganggu dan menderita. Epikuros percaya bahwa kenikmatan sejati terletak pada jiwa yang damai. Jiwa yang tenang ini tidak dapat dicapai tanpa keseimbangan tubuh (Nugraha, 2023).

Keseimbangan tubuh yang terganggu pada manusia menyebabkan timbulnya keinginan akan kenikmatan. Namun, dari pengalaman, diketahui bahwa kondisi tubuh manusia selalu berubah-ubah dan tidak pernah benar-benar mencapai keseimbangan yang sempurna. Oleh karena itu, Epikuros mengajukan keseimbangan yang lain, yaitu keseimbangan rohani yang menghasilkan kenikmatan rasional atau kenikmatan spiritual yang didasarkan pada harmoni jiwa dan akal manusia (Sadra et al., 2023).

Tinjauan Teologis Hedonisme Epikuros

Filsafat Epikuros berorientasi pada kenikmatan, yaitu *ataraxia* (ketenangan jiwa, bebas dari kegelisahan, takut, dan kecemasan), serta *aponia* (kebebasan dari rasa sakit) (Gunawan, 2023). Epikuros menganggap bahwa ketenangan jiwa merupakan bentuk *ataraxia*. Ketenangan ini dapat tercapai dengan keseimbangan tubuh. Namun, tubuh dan pengalaman empiris selalu terdapat fluktuatif situasi “gejolak kehidupan”.

Epikuros menyadari bahwa tubuh manusia selalu berada dalam perubahan dan tidak pernah benar-benar seimbang. Oleh karena itu, Epikuros memperjuangkan keseimbangan rohani sebagai alternatif, yang menghasilkan kenikmatan rasional atau rohani yang berbasis pada keseimbangan jiwa dan akal manusia (Gunawan, 2023).

Kenikmatan dan ketenangan jiwa harus sesuai dengan kehendak Tuhan, dan menjauhi segala yang tidak diinginkan oleh-Nya. Rasul Paulus berkata dalam 2 Petrus 2:13, *"Dan akan mengalami nasib yang buruk sebagai upah kejahatan mereka. Berfoya-foya pada siang hari, mereka anggap kenikmatan. Mereka adalah kotoran dan noda, yang mabuk dalam hawa nafsu mereka kalau mereka duduk makan minum bersama-sama dengan kamu."* Dari ayat ini, Rasul Paulus menegaskan bahwa manusia tidak boleh hidup seenak-enaknya “dalam dosa”, seperti berfoya-foya atau terjerumus dalam hawa nafsu. Meskipun merealisasikan dosa merupakan bentuk kenikmatan keduniawian, akan tetapi hal tersebut berorientasi pada destruktif diri dan orang lain. Menikmati dosa bukanlah yang dikehendaki Tuhan, hal ini bertolak belakang dengan apa yang dikehendakinya.

Segala dosa yang direalisasikan akan memberikan konsekuensi dari perbuatan mereka. Seperti kasus sekelompok remaja yang membunuh teman sebayanya dikarenakan takut menerima konsekuensi atas tindakannya, tapi pada akhirnya tetap saja sekelompok itu ditangkap polisi dan menerima konsekuensinya (Santoso, 2016). Ini merupakan kumpulan kausalitas dari apa yang mereka perbuat. semenjak awal, mereka menonton pornografi sesekali, lalu berlanjut dan ketagihan, alhasil mereka menjadi candu karena kenikmatan dari pornografi tersebut. kenikmatan duniawi bukanlah kenikmatan sejati, karena kenikmatan sejati adalah hidup dalam kepatuhan kepada Tuhan hingga mencapai hidup kekal, dalam prosesnya terdapat sinkronisasi pikiran dan tindakan selaras dengan yang Tuhan kehendaki (Sadra et al., 2023).

Ajaran Epikuros menekankan pentingnya hidup dalam ketenangan jiwa tanpa kekhawatiran yang berlebihan. Ini artinya, manusia sebaiknya tidak terlalu khawatir atau cemas terhadap kekayaan atau kenikmatan hidup, melainkan hidup dalam kedamaian dengan mengikuti Firman Tuhan. Hidup hedon ala kontemporer menghantarkan individu pada ketidakpuasan dalam konsumsi, kesadarannya teralienasi oleh tren massa. Martin Heidegger menjelaskan terkait ketidakotentikan individu di tengah kerumunan, menurutnya suatu tren atau informasi yang meluas apabila kita tidak mengetahuinya menimbulkan kecemasan, dan kecemasan itu mendorong kita untuk bergabung ingin mengetahui bahkan memakainya, karena individu takut “ketinggalan tren zaman”. Dalam hal ini, manusia yang masuk dalam golongan kerumunan hanya sekedar tertarik pada tren. Mereka menjadi individu yang tidak otentik, pilihannya didasarkan pada tren, bukan atas dasar pilihannya sendiri (Hardiman, 2018).

Rasa-rasanya kesederhanaan dan ketidak khawatiran sangat sulit di era kontemporer ini, individu cenderung melihat faktor eksternal bukan internal, individu cenderung melihat orang lain beserta dengan pencapaiannya, tanpa mau mensyukuri apa yang sudah dicapainya. Terkait dengan kekuatiran, Seorang Professor Universidade Federal do Rio Grande do Sul Christian Kieling MD PhD menyatakan, tingkat depresi yang dialami remaja akan meningkat 10 hingga 20 persen tiap tahunnya. Sejalan dengan itu, *World Health Organization (WHO)* mencatat bahwa pada 2019, sekitar 300 juta orang di dunia mengalami depresi, di mana 15,6 juta di antaranya adalah orang Indonesia (itsbil, 2023).

Banyaknya keinginan menghantarkan pada meningkatnya ekspektasi; dan perlu disadari realitas hidup selalu mengalami fluktuatif “gejolak kehidupan”, ekspektasi yang terlalu tinggi apabila tidak terjadi akan mengantarkan pada kekecewaan. Epikuros menganggap bahwa kenikmatan sejati tidak tergantung pada keinginan yang berlebihan atau

sikap rakus, karena sifat serakah ini dapat menghambat manusia untuk meraih kenikmatan. Oleh karena itu, kaum Epikurean diwajibkan untuk membatasi keinginan mereka sebisa mungkin, dengan hidup secara sederhana. Dalam Pengkhotbah 2:25, dikatakan bahwa tidak ada yang lebih baik bagi manusia selain makan, minum, dan bersenang-senang sebagai bagian dari menikmati hasil jerih payah dalam berkat Tuhan. Namun, dalam menikmati berkat yang diberikan Tuhan, seperti makanan, minuman, atau hiburan, tetap harus ada batasan yang diperhatikan, karena konsumsi berlebihan dapat menyebabkan penyakit, dan tidak semua hiburan diterima di hadapan Tuhan (Sadrak et al., 2023).

Epikuros juga meyakini bahwa kenikmatan berarti ketiadaan rasa sakit pada tubuh dan pikiran. Baginya, puncak kenikmatan adalah ketenangan jiwa, yang bisa dirasakan meskipun badan dalam keadaan sakit, dengan fokus pada hal-hal lain untuk mengatasi kesakitan jiwa. Dalam Ayub 21:25 disebutkan bahwa ada yang mati dengan hati yang penuh kesedihan, tanpa pernah merasakan kenikmatan. Dari ayat ini bisa dipahami bahwa seseorang yang hidup tanpa merasakan ketenangan jiwa mungkin akan merasakan sakit hati dan tidak menikmati kebahagiaan. Manusia tidak akan merasakan sakit jiwa jika hidup dalam kebahagiaan dan kesenangan yang datang dari Tuhan, sehingga rasa sakit dapat terhapus dan hidup akan merasakan ketenangan jiwa (Sadrak et al., 2023).

Refleksi Bagi Remaja Kristen

Kontaminasi lingkungan akan sangat berdampak bagi pikiran dan perilaku remaja. Yang dimaksud dengan kontaminasi lingkungan ialah, apa yang mempengaruhi, seperti teman, media sosial dan lain-lain. Maka dari itu, remaja perlu melakukan refleksi pada diri atas kontaminasi yang lingkungan berikan padanya. Dalam 1 Korintus 15:33 Paulus memberi nasihat kepada jemaat Korintus agar jangan disesatkan oleh pergaulan yang buruk yang merusak kebiasaan yang baik, orang yang tidak menjaga pergaulannya bisa tersesat.

Para remaja perlu merefleksikan diri, terperangkap dalam paham hedonisme kontemporer beserta dengan keinginan keduniawian yang bersifat materialistik atau paham hedonisme ala Epikuros dengan penyembingan, kesederhanaan dan kebijaksanaan untuk mencapai kenikmatan, yaitu *ataraxia* (ketenangan jiwa, bebas dari kegelisahan, takut, dan kecemasan), serta *aponia* (kebebasan dari rasa sakit).

Remaja yang ingin berjuang untuk mencapai *ataraxia*, perlu merefleksikan dirinya apakah selalu didorong untuk melakukan hawa nafsu, atau hawa nafsu didorong untuk dikendalikan?. Ketika remaja tidak melekat dengan dorongan mekanistik hawa nafsu dan mampu melepaskannya “lepas dari kemelekatan”, remaja akan memiliki kontrol yang baik akan diri dan memiliki kebijaksanaan dalam bertindak.

Tentu saja, kebijaksanaan didapatkan melalui pengetahuan baik empiris maupun berdasarkan kesimpulan hasil penelitian. Demikian pula, penulis juga sangat disarankan untuk memberikan ulasan terkait keterbatasan penelitian, serta rekomendasi untuk penelitian yang akan datang.

KESIMPULAN

Perubahan zaman secara gradual merubah perspektif dan laku hidup manusia. Pertumbuhan cara berpikir dan bertindak tidak terlepas dari kontaminasi pengaruh zaman. Zaman ini yang dilengkapi dengan berkembangnya kapitalisme global serta budaya konsumtif, mengantarkan individu atau remaja pada gaya hedonisme yang berorientasi pada konsep materialistik atau kesenangan karena materi. Namun, kesenangan dalam pandangan Epikuros tidak terbatas pada konsep materialitas semata yang berujung pada kemelekatan.

Hedonisme dalam pandangan Epikuros tidak sekedar berfokus pada hal-hal materiil, tetapi juga pada kesenangan spiritual. Tujuan filsafat Epikuros adalah untuk mencapai kenikmatan, yaitu *ataraxia* (ketenangan jiwa, bebas dari kegelisahan, takut, dan kecemasan), serta *aponia* (kebebasan dari rasa sakit). Dengan mampu meraih kesenangan secara spiritual dan mampu melepaskan diri dari kesenangan materi “kemelekatan”, manusia dapat mencapai kedamaian dan kearifan.

Kemelekatan serta ekspektasi yang tinggi pada benda material akan mengantarkan pada kehausan yang terus-menerus “ketergantungan”. Ketergantungan akan membuat diri sulit melepaskan diri atas ketergantungan tersebut. Sedangkan hedonisme ala Epikuros menghantarkan pada keseimbangan, agar tidak melekat dan dapat hidup dengan tenang dan bahagia.

DAFTAR REFERENSI

- Adinda, R. (2020). Gaya Hidup Hedonisme: Pengertian, Contoh, Ciri-Ciri dan Dampaknya. *Gramedia Blog*. <https://www.gramedia.com/best-seller/gaya-hidup-hedonisme/>
- Anggito, A. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (1st ed.). CV Jejak.
- Ardianto, A. (2010). *Metode Penelitian Untuk Public Relations Kuantitatif dan Kualitatif*. Simbiosis Rekatama Media.
- Ayu Sendari, A. (2023). Hedonisme adalah Gaya Hidup Terfokus pada Kesenangan, Ketahui Penyebabnya. *Liputan 6*. <https://www.liputan6.com/hot/read/5282266/hedonisme-adalah-gaya-hidup-terfokus-pada-kesenangan-ketahui-penyebabnya?page=5>
- Baudrillard, J. (1998). *The Consumer Society: Myths and Structures*. Sage Publications

inc.

Epicurus. (2019). *Seni Berbahagia Epicurus*. Basabasi.

Fundrika, B. (2023). Viral! Perempuan Mencuri Uang Bisnis Sahabat Rp1,3 Miliar Untuk Hedon dan Foya-foya. *Suara.Com*.
<https://www.suara.com/lifestyle/2023/11/07/110315/viral-perempuan-mencuri-uang-bisnis-sahabat-rp13-miliar-untuk-hedon-dan-foya-foya>

Gunawan, B. (2023). Hidup Bahagia? —Etika Epikuros. *Jurnal Dekonstruksi*.

Hardiman, F. B. (2018). Manusia Dalam Prahara Revolusi Digital. *DISKURSUS - JURNAL FILSAFAT DAN TEOLOGI STF DRIYARKARA*, 17(2), 177–192.
<https://doi.org/10.36383/diskursus.v17i2.252>

Hardiman, F. B. (Ed.). (2022). *Filsafat Untuk Para Profesional* (3rd ed.). Kompas penerbit buku.

Idris, M. (2022). Mengenal Hedonisme: Definisi, Ciri, Contoh, dan Dampaknya. *Kompas.Com*.
https://money.kompas.com/read/2022/03/06/115413726/mengenal-hedonisme-definisi-ciri-contoh-dan-dampaknya?page=all&lgn_method=google

itsbil. (2023, May 22). Depresi, Kesehatan Mental yang Tak Boleh Disepelekan. *ITS News*.
https://www.its.ac.id/news/2023/05/22/___trashed-5/

Jennyya, V., Heny Pratiknjo, M., & Rumampuk, S. (2021). GAYA HIDUP HEDONISME DI KALANGAN MAHASISWA UNIVERSITAS SAM RATULANGI. *HOLISTIK, Journal of Social and Culture*, 14.

Mutiara, I. (2018). Remaja Jual Diri 35 Kali Demi Beli HP. *DetikNews*.
<https://news.detik.com/internasional/d-3907765/remaja-jual-diri-35-kali-demi-beli-hp>

Nugraha, I. (2023). Rumus Kesenangan Ala Epikuros: Sebuah Kajian Filosofis. *Jurnal Pendidikan Transformatif*. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.73>

Rachel, R., & Rangkuty, R. P. (2020). KONSUMERISME DAN GAYA HIDUP PEREMPUAN DI RUANG SOSIAL: ANALISIS BUDAYA PEMBEDAAN DIRI DI LINGKUNGAN FISIP UNIMAL. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Malikussaleh (JSPM)*, 1(1), 97. <https://doi.org/10.29103/jspm.v1i1.3094>

Rahmasari, T. P. (2022). PERGESERAN MAKNA HEDONISME EPICURUS DI KALANGAN GENERASI MILLENNIAL. *JURNAL YAQZHAN: Analisis Filsafat, Agama Dan Kemanusiaan*, 8(1), 51. <https://doi.org/10.24235/jy.v8i1.9341>

Russell, B. (2002). *Sejarah filsafat barat dan kaitannya dengan kondisi sosio-politik dari zaman kuno hingga sekarang*. Pustaka Pelajar.

Sadrak, S., Yoel, G., & Bondang, E. (2023). Kajian Filosofis-Teologis tentang Kenikmatan dalam Pandangan Jemaat Ora Et Labora Lagi dari Terang Berpikir Epikuros. *In Theos: Jurnal Pendidikan Dan Theologi*, 3(5).
<https://doi.org/10.56393/intheos.v3i5.1780>

- Santoso, A. (2016). Psikolog: Kasus Seperti Yuyun Terjadi karena Kecanduan Pornografi. *Liputan 6.Com*. <https://www.liputan6.com/news/read/2501381/psikolog-kasus-seperti-yuyun-terjadi-karena-kecanduan-pornografi>
- Savitri, D. (2022). Mengenal Konsumerisme, Ciri hingga Dampaknya. *Detikedu*. <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6477969/mengenal-konsumerisme-ciri-hingga-dampaknya>
- Setiawan, H. (2014). *MANUSIA UTUH: Sebuah kajian atas Pemikiran Abraham Maslow*. PT Kanisius.
- Sunampan Putra, I. W. (2020). Hedonisme Epikuros dalam Perspektif Etika Hindu. *Sanjiwani: Jurnal Filsafat*, 11. <https://doi.org/10.25078/sanjiwani.v11i2.2048>
- Thajadi, S. P. L. (2018). *Petualangan Intelektual*. Kanisius.