

EUDAIMONIA DALAM FILSAFAT STOA SEBAGAI DASAR ETIKA

Andi Mauliyana, Astrid Veranita Indah

UIN Alauddin Makassar

Email: andimaulyana03@gmail.com, astrid.veranita@uin-alauddin.ac.id,

Abstrak

Istilah *eudaimonia* atau kebahagiaan pertama kali muncul dalam karya Aristoteles berjudul *Nicomachean Ethics* dalam buku I. Aristoteles menganggap kebahagiaan merupakan sesuatu yang bisa dicapai dalam aktivitas biasa, bukan sesuatu yang independen terlepas dari aktivitas tersebut. Kebahagiaan adalah segala sesuatu yang membuat kehidupan manusia menjadi lebih baik berdasarkan nilai-nilai moral. Kebahagiaan berkaitan dengan kelahiran, proses kehidupan, dan peristiwa setelah kematian.

Perbincangan tentang kebahagiaan di kemudian hari berlanjut hingga masa filsafat Stoa. Pergeseran makna kebahagiaan yang dimaknai secara inklusif pada masa Aristoteles bergeser menjadi makna pragmatis, tentang bagaimana seorang individu mampu mengendalikan emosi negatif dalam kehidupan sosial. Ajaran yang dibawa oleh Stoa mengajarkan ketika seorang manusia memiliki kesadaran akan keutamaan yang dimilikinya, maka dia akan mempertimbangkan segala hal sebelum memutuskan tindakan yang akan dilakukan sehingga dia terhindar dari emosi negatif.

Kata Kunci:

Kebahagiaan, Aristoteles, Stoa

Abstract

The term eudaimonia or happiness first appeared in Aristotle's Nicomachean Ethics in book I. Aristotle considered happiness to be something that could be achieved in ordinary activities, not something that was independent of that activity. Happiness makes human life better based on moral values. Happiness is related to birth, life processes, and events after death.

Discussion of happiness in later times continued into the time of Stoic philosophy. The meaning of happiness which was interpreted inclusively during Aristotle's time shifted into a pragmatic meaning, about how an individual is able to control negative emotions in social life. The teachings brought by the Stoics taught that when a human being has an awareness of the virtues he has, then he will consider all things before deciding what action to take so he avoids negative emotions.

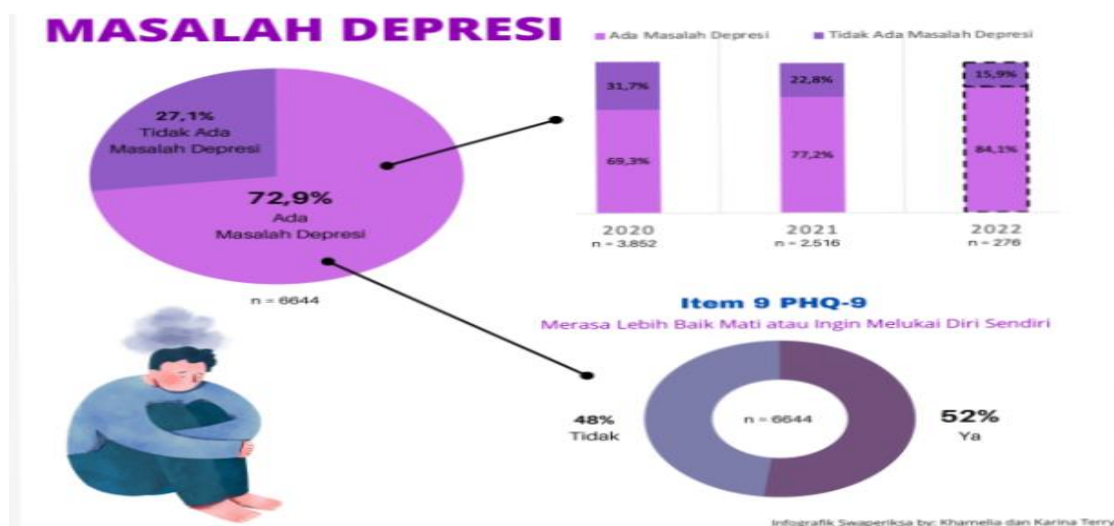
Keywords:

Happiness, Aristotle, Stoic

PENDAHULUAN

Pembahasan tentang kebahagiaan mengandung berbagai macam persepsi. Setiap manusia memiliki tujuan hidup, yaitu untuk meraih kebaikan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Ada berbagai macam pendapat tentang definisi kebahagiaan, ada yang menganggap kebahagiaan adalah ketika memiliki materi melimpah, karier cemerlang dan pendidikan yang tinggi. Kebahagiaan sangat penting dalam kehidupan manusia. Untuk menghindari dari hal-hal negatif dan hal yang melampaui batas kewajaran, individu memberikan batasan-batasan tentang kebahagiaan seperti apa yang akan mereka raih. Hidup bahagia adalah ketika terhindar dan mampu mengelola emosi negatif bahkan depresi.

Berdasarkan penelitian dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kejiwaan Indonesia, sebagian besar masyarakat Indonesia mengalami masalah depresi. Hal tersebut semakin meningkat selama tiga tahun terakhir, dari 69% tahun 2020, 77,2% tahun 2021, dan meningkat menjadi 84,1% tahun 2022.¹ Persoalan depresi akibat dari emosi-emosi negatif terjadi dalam realitas kehidupan masyarakat Indonesia. Depresi diperparah dengan adanya kondisi dan situasi yang tidak menentu, seperti ketika terjadi pandemi Covid-19.



Sumber: PDSKI

Perkembangan kehidupan manusia yang sangat dinamis menimbulkan berbagai persoalan dalam hubungan antar individu. Persoalan emosi negatif disebabkan karena

¹ <http://www.PersatuanDokterSpesialisKejiwaanIndonesia.ac.id>

dampak dari hubungan antar individu dalam kehidupan modern. Setiap manusia akan mengalami perubahan cara berpikir, tingkah laku, dan perilaku sesuai dengan bertambah usia. Depresi dan kecemasan yang merupakan perasaan emosi negatif mengandung berbagai makna untuk ditelusuri, apakah karena persoalan sosialisasi antar individu atau jati diri seorang individu yang telah terbentuk. Untuk menghindari atau mengelola emosi negatif, maka seorang individu harus paham makna dari kebahagiaan dan keutamaan untuk menggapai sebuah kebahagiaan yang sesuai dengan kondisi zaman.

Menurut Aristoteles bahwa kehormatan, kesenangan, kecerdasan, dan setiap kemauan yang kita pilih demi keutamaan itu sendiri (karena kita akan tetap memilihnya sekalipun tidak memberikan pengaruh yang baik), akan tetapi kita memilih keutamaan itu juga demi kebahagiaan, dan beranggapan bahwa dengan keutamaan-keutamaan itu kita akan hidup bahagia.² Keutamaan menentukan setiap putusan dan pilihan hidup manusia. Keutamaan menentukan ciri khas seseorang dalam memilih apa yang benar-benar bernilai pada dirinya sendiri daripada apa yang sekedar merangsang. Keutamaan sebagai sesuatu yang disadari membuat manusia bertindak etis yang akan memberikan rasa bahagia.

Kajian Etika juga berkembang pada masa setelah Aristoteles. Stoisisme atau Stoa adalah salah satu Mazhab Yunani-Romawi yang banyak mengadopsi ajaran dari beberapa filsuf sebelumnya. Ajaran yang paling terkenal yaitu "Hidup Selaras dengan Alam". Kebahagiaan adalah ketika manusia mampu mengelola emosi negatif seperti marah, kecewa, depresi dan rasa iri. Emosi yang berlebihan merupakan suatu kondisi yang tidak baik karena akan berpengaruh kepada kesehatan fisik maupun psikis manusia.³ Terlebih jika emosi tersebut adalah emosi negatif seperti perasaan marah, khawatir, takut, dan lainnya akan berdampak buruk bagi diri sendiri. Lalu bagaimana manusia hidup bahagia namun masih memegang teguh moralitas dalam dirinya, mampu berproses menjadi diri yang lebih baik, dan menorehkan ingatan yang baik tentang dirinya setelah dia tiada.

PEMBAHASAN

1. Definisi Etika

² Aristoteles, *Nicomachean Ethics*, terj. Roger Crisp dan Ratih Dwi Astuti, *Etika Nikomakea*, h. 73.

³ Yahdinil Firda Nadhiro, "Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologi tentang Psikologis Manusia)", h. 56.

Etika sebagai salah satu cabang filsafat tertua yang membahas mengenai masalah-masalah moral. Objek kajian etika berfokus kepada perilaku dan nilai serta adat yang berlaku dalam kehidupan manusia. Etika oleh Franz Magnis Suzeno diartikan sebagai refleksi kritis, sistematis dan fundamental mengenai ajaran dan pandangan moral.⁴ Pengertian antara etika dan moral seringkali disamakan. Pada kenyataannya, etika adalah sebuah ilmu, pemikiran atau filsafat secara kritis dan mendasar mengenai pandangan-pandangan serta ajaran-ajaran moral.⁵ Sedangkan moral ialah sesuatu yang berkaitan dengan baik dan buruknya perilaku yang berhubungan dengan nilai kemanusiaan.⁶ Etika adalah ilmu dan moral adalah ajaran, yang keduanya sama-sama membahas tentang baik-buruknya perbuatan yang dilakukan manusia. Perbuatan yang dilakukan manusia tidak terlepas dari penilaian, sehingga segala sesuatu yang dilakukan manusia harus dapat dipertanggung jawabkan. Perbuatan yang bernilai menjadikan kehidupan menjadi bermakna.⁷ Kehidupan yang bermakna dianggap penting dan berharga serta memberikan nilai tersendiri bagi manusia karena berkaitan dengan tujuan dan alasan manusia dalam menjalani kehidupan.⁸ Dengan demikian etika dan moral menjadi tolak ukur manusia dalam bertindak laku yang menunjukkan esensi manusia sebagai makhluk yang berpikir. Etika dan moral menjadi landasan utama tentang kebahagiaan hidup manusia.

Pembahasan mengenai etika dan moral telah ada sejak lama, boleh jadi ketika manusia mulai memisahkan antara yang benar dan salah. Filsafat moral (etika) dimulai pada zaman Yunani Kuno, tempat para filsuf mengkaji cabang-cabang filsafat.⁹ Diantaranya, Aristoteles dalam salah satu karyanya yang terkenal, yaitu *Etika Nikomakea*. Dalam karyanya tersebut yang pertama kali dibahas adalah sesuatu yang berkaitan dengan kebaikan, sehingga sangat jelas yang dimaksud adalah tentang hakikat kebaikan atau hakikat kebahagiaan yang dikenal dengan istilah *Eudaimonia*. Istilah

⁴ Muliadi, *Filsafat Umum* (Bandung: Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2020), h. 121.

⁵ Franz Magnis dan Suseno, S.J, *Etika Dasar: Masalah-masalah Pokok Filsafat Moral*, (Jakarta: PT. Kansius, 1987), h. 14.

⁶ Franz Magnis dan Suseno, S.J, *Etika Dasar: Masalah-masalah Pokok Filsafat Moral*, h. 18.

⁷ Sri Rahayu Wilujeng, "Filsafat Etika dan Ilmu: Upaya Memahami Hakikat Ilmu Dalam Konteks Keindonesiaan", *Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro*, h. 81-83.

⁸ Ni Ketut Sri Diniari, "Logoterapi: Sebuah Pendekatan Untuk Hidup Bermakna", *Tinjauan Pustaka* (Denpasar: RSUP Sanglah Denpasar, 2017), h. 11.

⁹ Nurani Soyomukti, *Pengantar Filsafat Umum: Dari Pendekatan Historis, Pemetaan Cabang-cabang Filsafat, Pertarungan Pemikiran, Memahami Filsafat Cinta, hingga Panduan Berpikir Kritis-Filosofis* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), h.211.

Eudaimonia berasal dari bahasa Yunani yang secara harfiah memiliki arti “memiliki spirit yang baik”.¹⁰ Dengan demikian *Eudaimonia* dapat dikatakan sebagai suatu aktivitas jiwa yang melakukan kebaikan. Dalam *Etika Nikomakea*, kebahagiaan adalah mengutamakan keutamaan dalam hidup. Hidup bahagia adalah hidup mengutamakan keutamaan berkaitan dengan nilai-nilai moral.

Stoisisme menawarkan pandangan yang khas dan menantang baik dunia secara keseluruhan maupun individu manusia.¹¹ Pada zaman dulu Stoisisme (Stoa) mengacu kepada sekolah filosofis yang didirikan oleh Zeno dari Citium. Menurut tradisi biografi kuno, Zeno melakukan perjalanan ke Athena pada usia awal dua puluhan dan pada saat kedatangannya dia mengunjungi sebuah toko buku di mana dia menemukan salinan *Memorabilia of Socrates* karya Xenophon. Saat melihat-lihat buku ini, Zeno bertanya kepada penjual buku "apakah atau di mana orang seperti Socrates dapat ditemukan", pada saat yang bersamaan Crates dari kaum Sinis sedang berjalan melewatinya kemudian penjual buku berkata kepada Zeno "ikuti orang itu".¹² Dengan demikian, pendidikan filsafat Zeno berawal dari ajaran Sinisme. Zeno diketahui selain belajar dari Carates juga pernah belajar dengan philosopher Polemo, yaitu kepala Akademi Plato. Dia juga diketahui telah belajar dengan filsuf Stilpo, anggota sekolah Megarian yang terkenal dengan kontribusinya pada logika, dan belajar pada kaum sinis mengenai etika. Perpaduan Stilpo tentang etika Sinis dengan logika Megarian menjadi jalan oleh Zeno memulai ajarannya yang kemudian berkembang menjadi Stoisisme.¹³

Pengetahuan Zeno tentang orang Athena yang sering dilanda penderitaan dikarenakan adanya keinginan terhadap sesuatu yang tidak dapat dimiliki serta adanya perasaan takut akan kehilangan apa yang dicintai. Mengejar kesenangan seperti yang diajarkan oleh Epicurean, jelas menurut Stoa tidak akan mendatangkan kebahagiaan karena manusia selalu diliputi perasaan ingin memiliki. Tidak menerima apa yang terjadi dan mengkhawatirkan apa yang akan terjadi adalah penyebab kecemasan orang, jadi untuk bahagia, mereka harus menerima semua yang terjadi dan tidak mengkhawatirkan apa yang akan terjadi. Alih-alih perasaan bahagia, mereka akan selalu berupaya mencari

¹⁰ Sahrul Mauludi, *Aristoteles : Inspirasi dan Pencerahan untuk Hidup Lebih Bermakna* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2016), h. 150.

¹¹ John Sellars, *Stoicism* (Durham: Acumen, 2006), h. ix.

¹² John Sellars, *Stoicism*, h. 4.

¹³ John Sellars, *Stoicism*, h. 5.

alasan dan mengakui bahwa segala sesuatu hanya bersifat sementara. Mereka yang memahami hal tersebut dikatakan terbebas dari "perbudakan nafsu".¹⁴ Atas dasar keyakinan tersebut sekolah Stoa populer di era Yunani dan Romawi pada saat itu.

Bakat Zeno dalam berfilsafat membuat dia memiliki banyak murid dan dikarenakan tidak memiliki akademi, dia mengajak muridnya untuk belajar di serambi yang terdapat banyak tiang yang kemudian disebutnya Stoa.¹⁵ Para pengikutnya pada mulanya disebut Zenonian, tetapi nama Stoa yang berasal dari Stoa Poikile tempat Zeno mengajar ternyata lebih populer.¹⁶

Gagasan filsafat Stoa ada tiga, yaitu fisika, logika, dan etika. Stoa menolak metafisika dan menggantinya dengan fisika. Hal ini dikarenakan Platonisme beranggapan jika metafisika tidak dapat dipikirkan karena tidak bersifat nyata, Logika adalah kemampuan yang dimiliki manusia untuk mengenali realitas yang ada, berkat logika manusia dapat mengetahui segala sesuatu yang ada di dunia ini termasuk hukum-hukum yang berlaku. Manusia sebagai bagian dari entitas yang teratur, maka tugas utama filsafat adalah mempelajari perilaku manusia untuk mencapai tujuannya yang sebenarnya yaitu kebahagiaan, yang berarti kepatuhan pada ketertiban umum. Menurut ajaran kaum Stoa, kebahagiaan dicapai melalui kebajikan, yaitu kesesuaian tindakan dengan hukum alam atau kesesuaian kehendak manusia dengan kehendak ilahi.¹⁷

Inti terpenting ajaran Stoa adalah etika. Manusia adalah bagian dari alam, maka manusia wajib untuk hidup selaras dengan alam. Bagaimanapun alam ini sudah berjalan sebagaimana adanya hingga semua kejadian yang sudah ditentukan oleh alam itu tidak mungkin dapat diubah oleh manusia. Sebelum mencapai keselarasan dengan alam, manusia terlebih dahulu menyelaraskan dirinya sendiri, yaitu dengan selalu menyesuaikan tindakannya dengan akalnyanya. Kebajikan tidak lain adalah akal yang benar.¹⁸

¹⁴Joshua J. Mark, "Zeno of Citium", *World History Encyclopedia*, https://www.worldhistory.org/Zeno_of_Citium/, diakses pada tanggal 12 Januari 2023, pukul 05.47.

¹⁵ Edison R. L. Tinambunan dan Kristoforus Bala, eds., *Dimana Letak Kebahagiaan? Penderitaan, Harta, Paradoksnya (Tinjauan Filosofis Teologis)* (Malang: STFT Widya Sasana, 2014), h. 32.

¹⁶"Zeno dari Citium", *Encyclopedia.com*. (Penerbit Elite Cafemedia), <https://www.encyclopedia.com/people/philosophy-and-religion/philosophy-biographies/zeno-citium>, diakses pada tanggal 09 Oktober 2022, pukul 23.19.

¹⁷ Laurentius Tinambunan, "Filsafat sebagai Prepatatio Evangelica : Selayang Pandang Peranan Filsafat Hellenisme Pada Awal Pewartaan Kekristenan", h. 76-77.

¹⁸ Sukarno Aburaera, dkk, *Filsafat Hukum : Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana, 2013), h. 78.

2. Periode Filsafat Stoa

a. Periode Permulaan

Zeno dari Citium, seorang Fenisia (320-250 SM). Dia dinobatkan sebagai bapak pendiri dan guru pertama yang berperan penting terhadap Stoisisme. Tidak banyak diketahui tentangnya, kecuali ayahnya seorang pedagang bernama Mnaseas, mungkin versi Yunani dari Manasse atau Menahem Fenisia.¹⁹ Zeno awalnya merupakan seorang pedagang dari Fenisia, barang dagangannya berupa pewarna tekstil berwarna ungu untuk mewarnai jubah-jubah raja. Pada suatu hari dia melakukan perjalanan untuk mengantarkan pewarna melintasi laut Mediterania. Nasib tidak dapat diketahui kapal milik Zeno karam hingga akhirnya terdampar di Athena, sehingga dia kehilangan harta bendanya.²⁰ Dari peristiwa tersebut kemudian Zeno memulai ajaran filsafatnya. Sistem filsafat Zeno ada tiga, yaitu fisika, logika, dan etika. Zeno menggambarkan etika sebagai kebajikan, yaitu Zeno menganggap kebajikan sebagai "karakter yang harmonis, sebuah pilihan untuk diri sendiri, bukan karena harapan, ketakutan, atau motif eksternal apa pun. Sehingga kebajikan mengantarkan kepada kebahagiaan karena merupakan suatu keadaan pikiran yang cenderung membawa keharmonisan bagi semua kehidupan.²¹ Dengan demikian kebajikan merupakan suatu hal yang disadari, yang menandakan manusia menggunakan potensi yang dimilikinya (akal) bagaimana menjalani kehidupan yang sebenarnya.

Selanjutnya filsuf yang terkenal pada periode permulaan ini adalah kepala sekolah kedua, Cleanthes (331-232 SM) dari Assos dengan sajaknya kepada Dewa Zeus. Empat buku telah dia tulis mengenai pemahaman Heraclitus, pertahanan filsafat alam Zeno, dan pembacaan puisi dan mitos, mungkin bermaksud untuk memperlihatkan jika kebijaksanaan kuno mendukung Stoisisme. Dia adalah seorang materialis yang mengatakan bahwa setiap sebab atau alasan harus material, tetapi dia sejalan dengan Zeno dalam menerapkan predikat imaterial sebagai karakteristik yang diperlukan dalam

¹⁹ David J. Furley, Zeno Citium, *Encyclopedia.com*. (Penerbit Elite Cafemedia), <https://www.encyclopedia.com/people/philosophy-and-religion/philosophy-biographies/zeno-citium>, diakses pada tanggal 09 Oktober 2022, pukul 23.19.

²⁰ Ryan Holiday and Stephen Hanselman, *Lives of The Stoics: The Art of Living from Zeno to Marcus Aurelius* (London: Portofolio/Penguin, 2020), h. 1.

²¹ Brad Inwood, *The Cambridge Companion to The Stoics* (Cambridge: Cambridge University Press, 2002), h. 241.

penjelasan kausal interaksi material. Beberapa karyanya tentang logika, dialektika, dan epistemologi, tetapi kontribusinya di bidang ini akhirnya dikonsolidasikan oleh muridnya yang genius, Chrysippus. Posisinya yang diperdebatkan adalah bahwa hanya dimensi kosmik yang harus dipertimbangkan dalam rancangan kehidupan, dan bukan ukuran yang sangat terbatas (seperti individu atau spesies), yang sesuai dengan pendapat teologis dan kosmologisnya. Secara komprehensif dia menulis terkait etika praktis, tapi berpendapat bahwa norma-norma yang resmi secara khusus untuk individu dalam peran sosial, harus berlandaskan pada prinsip-prinsip filosofis umum.²²

Kemudian Chrysippus (281-208 SM atau 278-205 SM) dari Soli.²³ Chrysippus, filsuf Yunani dari Soli lahir sekitar 280 SM dan meninggal sekitar 206 SM. Di masa mudanya dia pergi ke Athena, di mana Cleanthes adalah kepala sekolah Stoic. Pada awalnya Chrysippus tertarik pada ajaran Arcesilaus, pemimpin akademik Plato dan pendiri fase skeptis dalam sejarah Platonisme, dalam waktu yang singkat dia akhirnya terlibat dengan Stoa. Pada 232 SM dia menggantikan Cleanthes sebagai kepala Stoa dan menjabat sebagai ketua sampai kematiannya.²⁴ Dia adalah salah satu filsuf yang menyusun sistematika utama filsafat Stoa. Chrysippus termasuk orang pertama yang mengatur logika proposisional sebagai disiplin intelektual.²⁵ Chrysippus merupakan orang ketiga pendiri Stoa, dia berperan dalam memperluas dan memperteguh ajaran Stoa dan menjadikannya sebagai salah satu filsuf yang paling berpengaruh di Yunani-Roma. Dia juga berperan penting dalam bidang kajian kosmologi, psikologi dan logika, doktrin-doktrinnya menjadi standar dalam ajaran Stoa.

Chrysippus menganggap bahwa kebahagiaan dalam hidup mengikut kepada pengalaman dan fitrah manusia. Adapun keterkaitan antara kejahatan dan kebaikan terhadap kebahagiaan, menurutnya kebaikan yang dilakukan akan mengantarkan kepada

²² Raymond Kelvin Nando, "Cleanthes: Biografi dan Pemikiran Filsafat", *Feelsafat*. <https://feelsafat.com/2022/02/cleanthes.html>, diakses pada tanggal 12 Oktober 2022, pukul 20.38.

²³ Jonar T.H Situmorang, *Mengenal Dunia Perjanjian Baru: Memahami Peristiwa-peristiwa Sejarah, Politik dan Motivasi Seputar Dunia Perjanjian Baru* (Yogyakarta: PBM ANDI, 2019), h. 121-122.

²⁴ "Chrysippus" *Encyclopaedia.com*. (Penerbit Elite Cafemedia), <https://www.encyclopedia.com/people/philosophy-and-religion/philosophy-biographies/chrysippus>, diakses pada tanggal 10 Oktober 2022, pukul 22.30.

²⁵ The Editors of *Encyclopaedia Britannica*, "Chrysippus", *Britannica*. <https://www.britannica.com/biography/Chrysippus>, diakses pada tanggal 11 Oktober 2022, pukul 23.30.

kebahagiaan sedang kejahatan dilakukan sebagai akibat dari ketidakbahagiaan.²⁶ Dengan demikian, kebahagiaan bagi Chrysippus merupakan hasil dari pengalaman manusia dalam menjalani kehidupan, tapi perbuatan yang dilakukan manusia juga bergantung kepada kebahagiaannya.

b. Periode Pertengahan

Ajaran Stoa pada periode ini tersebar di seluruh dunia Helenis mulai abad 150-100 SM hingga sampai di Roma. Perlu diingat perubahan penting dalam pertumbuhannya adalah hilangnya sifat-sifat ekstrim dari Stoa. Munculnya keseimbangan tersebut dikarenakan adanya kecaman-kecaman yang diberikan oleh Karneades (214-129 SM) serta adanya sentuhan dari kehidupan sehari-hari.²⁷ Filsuf terkemuka pada periode ini ada Panaetius dari Rhodes yang memperkenalkan Stoa kepada pemerintahan Roma dan sekembalinya ke Athena menjadi pemimpin akademi Stoa, dan yang melanjutkan akademi selanjutnya adalah Posidonius (135-51 SM) dari Apamea murid Panateus.

c. Periode Baru

Terakhir periode baru atau periode Stoa Roma yang dipimpin oleh Seneca seorang negarawan. Seneca menghabiskan masa mudanya di Mesir yang pada waktu itu, suami dari bibinya yang bernama Marcia menjabat sebagai raja muda, Kaisar Tiberius dari abad 16 sampai 30 M. Seneca muda pada waktu itu memperoleh pengalaman dalam bidang administrasi dan keuangan, dia juga mempelajari geografi dan etnologi Mesir dan India serta dia juga mengembangkan minatnya pada ilmu alam.²⁸ Semasa hidupnya, Seneca beberapa kali hampir dibunuh. Mulai dari masa Kekaisaran Caligula yang menggantikan Tiberius pada tahun 37 M, dia menjadi pembicara terkemuka di Senat yang membuat Kaisar Caligula cemburu. Kaisar Caligula kemudian memerintahkan untuk mengeksekusinya namun kemudian dibatalkan berkat bujukan seorang wanita yang dekat dengan kaisar dengan alasan, Seneca tidak berumur panjang karena menderita tuberculosis lanjut sehingga umurnya tidak panjang lagi. Dari kejadian tersebut Seneca pensiun dari urusan politik untuk sementara waktu. Kemudian pada abad 41 M, pada

²⁶ Mohd Annas Shafiq Ayob, "Pemikiran Kebahagiaan dalam Tamadun Yunani Klasik 470 S.M-529 M. : Satu Analisis Ringkas", *Jurnal Peradaban* jil. 2, no. 1-25 (2019), h. 19.

²⁷ Jonar T.H Situmorang, *Mengenal Dunia Perjanjian Baru: Memahami Peristiwa-peristiwa Sejarah, Politik dan Motivasi Seputar Dunia Perjanjian Baru*, h. 122

²⁸ Seneca, *Letters From a Stoic*, terj. Robin Campbell, *Seneca: Letters From a Stoic* (Great Britain: Cox & Wym Ltd. Reading, 1969), h. 7.

pemerintahan Claudius penerus Caligula, Seneca kembali dijatuhi hukuman mati yang kemudian hukuman tersebut diganti menjadi pengasingan. Alasan dijatuhkannya hukuman tersebut adalah perzinahan yang dilakukan dengan Julia Livilla (adik Kaisar Caligula), ada juga yang menjelaskan hukuman tersebut dikarenakan Messalina yaitu permaisuri penguasa baru yang terkenal kejam menganggap Seneca berbahaya. Setelah delapan tahun di Corsica tempat pengasingan, istri baru kaisar yang bernama Agrippina memerintahkan agar Seneca kembali ke Roma. Menurut Tacitus, alasan Agrippina memerintahkan demikian adalah terlepas dari instruksi putranya juga karena kepopuleran sastra Seneca sehingga mereka berkeyakinan hal tersebut akan membuat mereka populer dan akan membuktikan mereka memiliki sekutu yang andal dan penasehat yang berguna untuk dirinya juga Nero terhadap rencana mereka untuk kekuasaan di masa depan. Sesampainya di Roma, dia menduduki jabatan tinggi pretor dan menjadi guru bagi putra kaisar yang berusia dua belas tahun yang bernama Lucius Domitius Ahenobarbus, yang kelak menjadi Kaisar Nero.²⁹

Selanjutnya Epictetus seorang budak, dan terakhir filsuf penutup periode ini adalah seorang kaisar yang bernama Marcus Aurelius.³⁰ Marcus Aurelius menganggap dan percaya jika alam menganugerahkan akal pikiran kepada manusia yang mana sesuai dengan sifat alam dan hidup dalam harmoni. Dia menekankan ajarannya pada sikap sederhana dan selalu merasa cukup terhadap apa yang dimiliki.³¹

3. Kebahagiaan Dalam Filsafat Stoa

Filsafat Stoa menggambarkan kebahagiaan dengan menyebutnya sebagai *Ataraxia* dari bahasa Yunani, awalan kata adalah *Ataraktos* (a: *no*/tidak, *tarassein*: *to trouble*). *Ataraxia* adalah *not trouble* atau *untroubled/undisturbed* (tidak terganggu). *Ataraxia* atau kebahagiaan dalam filsafat Stoa adalah ketika tidak adanya gangguan berupa penderitaan atau emosi negatif.³²

²⁹ Seneca, *Letters From a Stoic*, terj. Robin Campbell, *Seneca: Letters From a Stoic*, h. 8-9.

³⁰ Edison R. L. Tinambunan dan Kristoforus Bala, eds., *Dimana Letak Kebahagiaan? Penderitaan, Harta, Paradoksnya*, h. 32.

³¹ Kumara Ari Yuana, *100 Tokoh Filsuf Barat dari Abad 6 SM - Abad 21 yang Menginspirasi Dunia Bisnis*, h. 74.

³² Henry Manampiring, *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*, h. xx.

Manusia adalah salah satu makhluk yang memiliki rasa dan emosi, sehingga dapat menjalani kehidupan. Emosi merupakan reaksi yang rumit dan mengandung suatu perbuatan sehingga menimbulkan perubahan perilaku individu, karena sejatinya emosi mendorong untuk melakukan tindakan.³³ Dengan demikian, emosi tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Dalam hal ini, emosi sangat penting dibahas terutama dalam kajian filsafat.

Emosi dari bahasa Latin "*movere*" yang berarti bergerak atau menggerakkan. Makna tersebut mengisyaratkan bahwa kecenderungan untuk bertindak merupakan suatu hal yang absolut dalam emosi. Emosi biasanya muncul ketika mendapatkan perubahan situasi atau peristiwa yang menarik perhatian. Kemunculan emosi pada diri seseorang ditandai dengan perubahan ekspresi seketika itu, baik itu dari ekspresi wajah, gesture tubuh, atau suara karena ekspresi muncul secara spontan dan tidak bisa ditutup-tutupi.³⁴ Oleh karena itu, dengan adanya perubahan situasi maka sudah dapat dipastikan bahwa emosi setiap manusia juga selalu berubah-ubah, sehingga tidak jarang seseorang menunjukkan emosi yang berlebihan.

Kaum Stoa menganggap emosi negatif adalah bagian dari rasio manusia itu sendiri yang salah menilai,³⁵ seperti ketika memikirkan sesuatu yang buruk maka akan muncul perasaan takut dan khawatir. Emosi negatif sejatinya dapat diatasi dengan melatih diri terhadap penggunaan rasio atau nalar dalam menilai sesuatu. Terkait penggunaan nalar atau rasio untuk mengatasi emosi negatif, filsafat Stoa menekankan untuk hidup selaras dengan alam sebagai salah satu upaya untuk mencapai kebahagiaan. Dengan demikian tujuan hidup bagi kaum Stoa akan tercapai ketika manusia mampu menggunakan nalarnya dalam memaknai kehidupan.

4. Langkah-Langkah Bahagia

Istilah "baik" dalam kajian etika mengarah kepada sesuatu yang berharga untuk suatu tujuan dan sebaliknya yang tidak berguna untuk suatu tujuan dianggap buruk. Namun penilaian akan baik dan buruk ada yang bersifat subjektif dan relatif, misalnya

³³ Ely Manizar HM, "Mengelola Kecerdasan Emosi", *Tadrib* 2, no. 2 (Desember 2016), h. 2.

³⁴ Yahdinil Firda Nadhiro, "Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologi tentang Psikologis Manusia)", *Jurnal Saintifika* 2, no. 1 (Januari-Juni 2015), h. 54-55.

³⁵ Henry Manampiring, *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*, h. xxiii.

sesuatu yang baik bagi suatu kelompok belum tentu baik bagi kelompok lain dan begitupun sebaliknya. Tapi, secara objektif meskipun tujuan tiap-tiap manusia berlainan antara yang satu dengan yang lainnya, semuanya mengarah kepada satu tujuan yang dicita-citakan, yaitu tujuan akhir yang mengarah kepada kebahagiaan. Tujuan akhir tersebut dalam etika disebut sebagai kebaikan tertinggi atau kebahagiaan yang universal.³⁶ Dengan demikian kebahagiaan yang sejati dapat tercapai apabila manusia mampu melakukan kebaikan dalam hidupnya.

Islam menyebut kebahagiaan dalam empat term dalam al-Qur'an, yaitu *falah* (beruntung), *sa'id* (bahagia), *najah* (berhasil), dan *najat* (selamat). Kata *sa'id* dalam al-Qur'an merupakan perolehan yang diberikan oleh Allah Swt kepada manusia terhadap suatu perkara yang mana tercapainya suatu kebaikan, kata *sa'id* disebutkan beberapa kali di dalam al-Qur'an salah satunya, yaitu QS. Hud ayat 105.

﴿ يَوْمَ يَأْتِ لَا تَكَلِّمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ ﴾

Terjemahnya:

Ketika hari itu datang, tidak seorang pun yang berbicara, kecuali dengan izin-Nya; maka di antara mereka ada yang sengsara dan ada yang berbahagia.

Kebahagiaan dalam Islam dapat diperoleh ketika manusia merasakan kebaikan, keberuntungan, keberhasilan, dan keselamatan dalam hidupnya. Kehidupan manusia mengandung dua unsur, yaitu kesengsaraan dan kebahagiaan. Emosi negative yang menyebabkan depresi merupakan bagian dari kesengsaraan, sedangkan keberhasilan, keberuntungan adalah kebahagiaan. Kedua hal tidak bisa dipisahkan dalam kehidupan, namun untuk menjadi seorang manusia yang selalu berpegangan pada dasar-dasar etika, perlu memperhatikan bagaimana menjadi bahagia. Hal-hal di bawah adalah langkah-langkah menjadi bahagia:

a) Dikotomi Kendali

Dikotomi kendali dalam filsafat Stoa dibagi menjadi dua, yaitu ada hal-hal yang di bawah kendali dan ada hal-hal yang datangnya dari luar kendali. Hal-hal yang di luar kendali seperti popularitas, opini orang lain, cuaca, kekayaan, bencana alam, dan kondisi saat dilahirkan. Sedangkan segala sesuatu yang datangnya dari bawah kendali adalah

³⁶ Muktafi Sahal, *Kebahagiaan: Kajian Filsafat Moral* (Yogyakarta: CV Istana Agency, 2021), h. 11-12.

opini atau pendapat diri sendiri, keinginan, dan tujuan manusia itu sendiri.³⁷ Menahan diri pada hakikatnya mengantarkan manusia memikirkan dan membuat suatu keputusan yang lebih baik, yaitu tidak mengikuti hawa nafsunya agar terhindar dari emosi-emosi negatif. Menahan diri dalam filosofi teras jelas tergambar dalam prinsipnya, yaitu dikotomi kendali.

Kita juga bisa terobsesi menghindari hal-hal buruk dalam hidup kita, seperti kemiskinan, kesusahan hidup, kejahatan, kematian, dan lain-lain. Akan tetapi sama dengan keinginan, menghindari hal-hal di luar kendali kita adalah kesia-siaan. Keinginan dan ketakutan akan hal-hal di luar kendali kita bagaikan rantai yang membelenggu, sehingga kita tidak pernah benar-benar merdeka. Ketika segala keputusan hidup kita didorong dan dipengaruhi oleh nafsu ingin memiliki - atau menghindari - hal-hal di luar kendali kita, sebenarnya kita telah diperbudak hal-hal tersebut.³⁸

Menahan diri dari rasa ingin memiliki ataupun menghindari segala sesuatu yang datangnya dari luar maka merupakan suatu hal yang percuma. Hal-hal yang berada dari luar pada hakikatnya selalu ada tanpa disangka-sangka, dan itu membuat kita sulit menghadapinya. Dalam Islam, menahan diri sebagaimana dalam QS. an-Nazi'at ayat 40.

﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ﴾

Terjemahnya:

Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari (keinginan) hawa nafsunya,

Berkaitan dengan hal-hal di luar kendali, kaum Stoa menganggap jika kekayaan, popularitas dan sebagainya adalah sesuatu yang tidak berpengaruh kepada kebahagiaan seseorang. Namun Stoa bersikap realistis, yaitu memperhatikan jika manusia tidak terlepas dari keinginan hal-hal duniawi. Sehingga hal-hal yang tidak berpengaruh seperti yang telah disebutkan, jika ada menurutnya lebih baik lagi. Kekayaan, popularitas dan lainnya sejatinya dapat membantu manusia mempraktikkan keutamaan.³⁹ Seseorang yang

³⁷ Henry Manampiring, *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*, h. 41.

³⁸ Henry Manampiring, *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*, h. 45.

³⁹ Henry Manampiring, *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*, h. 65.

memiliki harta dan bersikap zuhud sejatinya mendekatkan diri kepada Allah.⁴⁰ Antara Islam dan Stoa memandang hal-hal di luar kendali tidak berpengaruh tapi mampu membuat manusia mempraktikkan keutamaan. Dalam Islam, kekayaan yang dimiliki digunakan untuk membantu mereka yang kesusahan, sebagaimana QS. al-Qasas ayat 77.

﴿ وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ
وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ﴾

Terjemahnya:

Dan carilah (pahala) negeri akhirat dengan apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia dan berbuatbaiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berbuat kerusakan.

b) *Permeditatio Melorum*

Permeditatio melorum dilakukan sebagai upaya untuk mengantisipasi hal-hal kurang berkenan yang mungkin terjadi.⁴¹ Dapat dipahami jika praktik tersebut melatih manusia untuk selalu mempersiapkan diri menghadapi kesulitan dengan memikirkan solusi jika hal-hal buruk tersebut benar-benar terjadi, sehingga tidak begitu terkejut. Peristiwa yang terjadi dalam kehidupan manusia sejatinya tidak dapat diprediksi sehingga manusia harus selalu mempersiapkan diri untuk menghadapinya, karena manusia tidak terlepas dari musibah. Manusia pada proses untuk mencapai suatu tujuan, dalam Islam dikatakan mereka yang melakukannya akan menyerahkan sepenuhnya kepada Allah karena menyadari jika dia adalah makhluk yang lemah dan membutuhkan pertolongan Allah untuk mencapai keinginannya. Antara Islam dan Stoa berbeda dalam hal ini. Saat Stoa mengajarkan untuk berpikir negatif dalam memulai sesuatu, Islam mengajarkan manusia untuk berpikir positif, selalu berprasangka baik, sebagaimana al- Hujurat ayat 12.

⁴⁰ Abdul Muqit, "Makna Zuhud dalam Kehidupan Perspektif Tafsir al-Qur'an", *Ta'Wiluna : Jurnal Ilmu al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam 1*, no. 2 (September 2020), h. 46.

⁴¹ Henry Manampiring, *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*, h. 112.

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ﴾

Terjemahnya:

Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Penerima tobat, Maha Penyayang.

c) *Amor Fati*

Amor Fati adalah menyadari jika kehidupan ini saling berkaitan mengikuti rantai peristiwa, sehingga sudah sepatutnya dijalani dengan penuh keikhlasan dan betul-betul mencintainya karena jika tidak maka sama halnya dengan melawan hukum alam. Dalam Islam, sebagaimana QS. at-Taubah ayat 51.

﴿ قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴾

Terjemahnya:

Katakanlah (Muhammad), “Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah pelindung kami, dan hanya kepada Allah bertawakallah orang-orang yang beriman.”

d) Hidup Selaras Dengan Alam

Stoa menekankan hidup selaras dengan alam untuk mencapai kebahagiaan, maka dapat dikatakan kematian menurutnya bukanlah sesuatu yang menakutkan.⁴² Kematian terasa menakutkan dikarenakan anggapan manusia dalam melihat kematian itu sendiri. Ajaran agama memandang kematian sebagai takdir, semua makhluk hidup akan merasakan kematian termuat dalam QS. Ali Imran ayat 185.

﴿ كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّوْنَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَنْ زُحِرَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ ﴾

Terjemahnya:

⁴² Henry Manampiring, *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*, h. 233.

Setiap yang bernyawa akan merasakan mati. Dan hanya pada hari Kiamat sajalah diberikan dengan sempurna balasanmu. Barangsiapa dijauhkan dari neraka dan dimasukkan ke dalam surga, sungguh, dia memperoleh kemenangan. Kehidupan dunia hanyalah kesenangan yang memperdaya.

Dalam hal meraih kebahagiaan antara Islam dan Stoa sama-sama mengajarkan sebelum mengalami kematian hendaknya hidup sesuai dengan keutamaan, yaitu hidup berkebjikan.

KESIMPULAN

Filsafat Stoa merupakan salah satu aliran filsafat yang dibangun oleh Zeno dari Citium. Ajaran dari filsafat Stoa banyak mengutip ajaran dari aliran filsafat sebelumnya khususnya dari kaum Sinis. Ada tiga periode perkembangan filsafat Stoa, yaitu periode permulaan, pertengahan, dan baru. Filsuf yang terkenal pada periode permulaan adalah Zeno, Cleanthes, dan Chrysippus. Periode pertengahan, pada periode ini aliran filsafat Stoa tersebar di seluruh Helenis hingga Roma, tokoh yang terkenal pada periode ini adalah Panaetius dari Rhodes dan Posidonius dari Apema. Selanjutnya, periode baru yang dimana filsuf pada periode ini berasal dari latar belakang yang berbeda, Seneca seorang negarawan, Epictetus seorang budak, dan Marcus Aurelius seorang kaisar.

Tujuan hidup filsafat Stoa bukanlah kebahagiaan dalam arti yang umum, namun bagaimana mengatasi emosi negatif dan hidup mengasah kebajikan. Dalam mencapai tujuan tersebut manusia hendaknya selalu menggunakan nalar dalam bertindak sebagaimana prinsip hidup pada filsafat Stoa yaitu hidup selaras dengan alam. Mengatasi emosi dalam filsafat Stoa, dimana sebenarnya emosi negatif berasal dari pribadi manusia itu sendiri yaitu interpretasi manusia dalam melihat suatu masalah. Sejatinnya ajaran filsafat Stoa beberapa koheren dengan ajaran agama Islam terkait kebahagiaan juga relevan dengan kehidupan saat ini, dimana pada perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang memungkinkan manusia dapat menjelajahi dunia dengan ujung jari. Dalam filsafat Stoa, manusia harus melihat kemungkinan terburuk yang terjadi ke depannya, sedangkan dalam agama Islam setiap manusia harus berprasangka baik terhadap segala hal. Hal-hal yang perlu dilakukan pada masa ini adalah fokus pada tujuan hidup, mempersiapkan diri terhadap kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi dan selalu menyadari jika segala sesuatu di dunia hanya bersifat sementara, sehingga manusia

tidak larut dalam persoalan-persoalan buruk yang menimpa, yang demikian akan menjadikan manusia menjalani kehidupan yang baik dan bahagia atas apa yang dia dapatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aristoteles. *Nicomachean Ethics*. terj. Roger Crisp dan Ratih Dwi Astuti. *Etika Nikomakea*. Yogyakarta: BasaBasi, 2020.
- Frances dan Henry Hazlit. *The Wisdom of The Stoic: Selections of Seneca, Epictetus and Marcus Aurelius*. Amerika Serikat: University Press of America, 1984.
- Holiday, Ryan and Stephen Hanselman. *Lives of The Stoics: The Art of Living from Zeno to Marcus Aurelius*. London: Portofolio/Penguin, 2020.
- Inwood, Brad. *The Cambridge Companion to The Stoics*. Cambridge: Cambridge University Press, 2002.
- Magnis, Franz dan Suseno. S.J, *Etika Dasar: Masalah-masalah Pokok Filsafat Moral*. Jakarta: PT. Kansius, 1987.
- Manampiring, Henry. *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*. Cet. XXV; Jakarta: Kompas, 2021.
- Pigliucci, Massimo. *How to be Stoic: Using Ancient Philosophy to Live a Modern Life*. New York: Basic Books, 2017.
- Mauludi, Sahrul. *Aristoteles: Inspirasi dan Pencerahan untuk Hidup Lebih Bermakna*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2016.
- Muliadi. *Filsafat Umum*. Bandung: Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2020.
- Sellars, John. *Stoicism*. Durham: Acumen, 2006.
- Seneca. *Letters From a Stoic*, terj. Robin Campbell, *Seneca: Letters From a Stoic*. Great Britain: Cox & Wym Ltd. Reading, 1969.
- Sahal, Muktafi. *Kebahagiaan: Kajian Filsafat Moral*. Yogyakarta: CV Istana Agency, 2021.
- Yuana, Kumara Ari, *100 Tokoh Filsuf Barat dari Abad 6 SM - Abad 21 yang Menginspirasi Dunia Bisnis*. Yogyakarta: C.V Andi Offset, 2010.

Sumber Internet:

"Arti Memento Mori dalam Seni yang Berkaitan dengan Kematian", Kumparan, <https://kumparan.com/berita-hari-ini/arti-memento-mori-dalam-seni-yang-berkaitan-dengan-kematian-1zIP4nqzMBi>, diakses pada tanggal 23 Desember 2022, pukul 05.38.

"Chrysippus" *Encyclopaedia.com*. (Penerbit Elite Cafemedia), <https://www.encyclopedia.com/people/philosophy-and-religion/philosophy-biographies/chrysippus>, diakses pada tanggal 10 Oktober 2022, pukul 22.30.

"Cleanthes", *Simplyknowledge*. <http://simplyknowledge.com/popular/biography/cleanthes>, diakses pada tanggal 12 Oktober 2022, pukul 22.27.

"Who Is Panaetius? Spreading Stoicism from Greece to Rome", *Daily Stoic: Ancient Wisdom for Everyday life*. <https://dailystoic.com/panaetius/>, diakses pada tanggal 12 Oktober 2022, pukul 21.26.

"Zeno dari Citium", *Encyclopedia.com*. (Penerbit Elite Cafemedia), <https://www.encyclopedia.com/people/philosophy-and-religion/philosophy-biographies/zeno-citium>, diakses pada tanggal 09 Oktober 2022, pukul 23.19.