

ATARAXIA DAN SHALOM: KOMPARASI KONSEP BAHAGIA STOIK DENGAN AJARAN YESUS KRISTUS

Hengki Irawan Setia Budi

Sekolah Tinggi Teologi Pelita Hati Denpasar

Email: hengkirawan71@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi dan komparasi konsep kebahagiaan dalam filsafat Stoa dan ajaran Yesus, dengan fokus pada gagasan "Ataraxia" dalam Stoisisme dan "Shalom" dalam tradisi Yahudi-Kristiani. Studi ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan dan persamaan antara kedua pandangan tersebut, serta implikasinya terhadap pemahaman kontemporer tentang kebahagiaan. Melalui analisis tekstual terhadap tulisan-tulisan Stoa klasik dan Perjanjian Baru, penelitian ini menyelidiki bagaimana kedua tradisi ini memahami sumber, sifat, dan pencapaian kebahagiaan. Stoisisme menekankan Ataraxia sebagai keadaan ketenangan batin yang dicapai melalui penerimaan dan penguasaan diri, sementara ajaran Yesus mempromosikan Shalom sebagai kedamaian holistik yang berakar pada hubungan dengan Tuhan dan sesama. Temuan awal menunjukkan bahwa meskipun terdapat perbedaan signifikan dalam fondasi metafisis dan tujuan akhir, kedua tradisi menawarkan wawasan berharga tentang peran penerimaan, kebijaksanaan, dan transendensi dalam pencapaian kebahagiaan sejati. Penelitian ini berkontribusi pada dialog antara filsafat klasik dan teologi Kristiani, sambil menawarkan perspektif baru untuk memahami dan mengejar kebahagiaan dalam konteks modern.

Kata kunci: Stoik, Ataraxia, Shalom, kebahagiaan, sukacita, damai sejahtera

ABSTRACT

This study explores and compares the concept of happiness in Stoic philosophy and the teachings of Jesus, focusing on the idea of "Ataraxia" in Stoicism and "Shalom" in the Judeo-Christian tradition. The study aims to analyze the differences and similarities between the two views, as well as their implications for contemporary understandings of happiness. Through textual analysis of classical Stoic writings and the New Testament, the study investigates how these two traditions understand the source, nature and attainment of happiness. Stoicism emphasizes Ataraxia as a state of inner calm achieved through self-acceptance and mastery, while the teachings of Jesus promote Shalom as a holistic peace rooted in relationships with God and others. Preliminary findings suggest that despite significant differences in metaphysical foundations and ultimate goals, both traditions offer valuable insights into the role of acceptance, wisdom and transcendence in the attainment of true happiness. This research contributes to the dialogue between classical philosophy and Christian theology, while offering new perspectives for understanding and pursuing happiness in a modern context.

Keywords: Stoic, Ataraxia, Shalom, Happiness, Joy, Peace

I. PENDAHULUAN

Salah satu topik yang menarik peneliti adalah ajaran Stoa / Stoik yang kemudian berlanjut ketika peneliti sebagai pengajar mata kuliah pengantar filsafat khususnya ranah teologi. Pusat ketertarikan bermula ketika bagian di Alkitab di Kisah Rasul 17:18 yaitu ketika Paulus bertemu dengan para orang ahli pikir era jaman itu yang bernama Epikuros dan Stoa. Mereka berhadapan dengan Paulus ketika berada di Athena di mana kota tersebut penuh dengan patung-patung berhala. Para ahli pikir tersebut menghadap sidang Areopagus sedang memberikan pertanyaan kepada Paulus tentang ajaran yang dibawanya. Bagi para ahli, ajaran yang dibawa Paulus dianggap aneh dan mereka ingin tahu di mana keanehannya, sampai-sampai Paulus berserta para murid Yesus cukup setia memberitakannya.

Paulus pertama kali membuka percakapan dengan kalimat tulisan yang tertera pada mezbah kota Athena berbunyi “Kepada Allah yang tidak dikenal.” Argumen Paulus terhenti ketika Paulus menyatakan tentang kebangkitan orang mati, maka mereka mengejeknya. Bisa jadi dipastikan nalar kebangkitan orang mati bagi kaum ahli pikir tidak masuk logika, sehingga serta merta mereka mengejeknya dan menyingkir. Tetapi beberapa orang percaya akan apa yang diucapkan Paulus yaitu Dionisius, seorang anggota majelis Areopagus dan juga seorang perempuan bernama Damaris, juga beberapa orang lain yang mendengarkannya dan percaya akan perkataan Paulus.

Ketertarikan peneliti berlanjut ketika beberapa buku yang bernada sama karya Setyo Wibowo berjudul *Ataraxia* dan buku karya Henry Manampiri berjudul *Filosofi Teras* yang viral di beberapa toko buku dan teras media sosial. Media sosial banyak dimunculkan informasi mengenai ajaran

Stoa yang dipraktikkan di era modern, sehingga begitu banyak bermunculan lontaran percakapan nara sumber mengenai ajaran Stoa dan Epikuros tersebut, meskipun secara data tidak ada yang menyebutkan berapa banyak pemeluk ajaran tersebut.

Beberapa peneliti sebelumnya memfokuskan penelitiannya pada ajaran Stoa untuk seni hidup modern yang menitik beratkan pada mencari kebahagiaan selaras dengan hedonisme-formal yaitu mencari perasaan nikmat dengan ketenangan ala Stoik.¹ Sedangkan peneliti lain menitik beratkan penggunaan Stoik untuk membangun *Self-Love* anak usia remaja,² di mana usia remaja yang masih labil dan mudah cenderung stres dan bahkan berani untuk melakukan tindakan frontal seperti bunuh diri, Stoik dipakai sebagai salah satu alternatif permasalahan remaja yaitu dengan cara mengatasi emosi negatif. Tidak dipungkiri di era modern dengan segala macam dinamika kehidupan yang terjadi, metode Stoik dipakai sebagai salah satu pemulihan diri secara psikologi, bukan sebagai pemulihan secara medis. Mereka yang terdampak stres, depresi, gangguan kecemasan, *menthal health*, emosional yang tak terkendali, bunuh diri, pikiran negatif, *over thinking*, dan masih banyak lagi bentuk-bentuk gangguan secara psikologis, menggunakan media Stoik sebagai salah satu alternatif pemecahannya,³ meskipun dalam ajaran

¹ M. Carlos Kodoati, “Epikureanisme dan Stoikisme: Etika Helenistik Untuk Seni Hidup Modern,” *Media J. Filsafat dan Teol.*, vol. 4, no. 1, pp. 91–102, 2023, doi: 10.53396/media.v4i1.140.

² A. E. Rerung, R. Sekke Sewanglangi, and S. Alang Patanduk, “Membangun Self-Love Pada Anak Usia Remaja Menggunakan Teori Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius,” *Masokan Ilmu Sos. dan Pendidik.*, vol. 2, no. 2, pp. 105–115, 2022, doi: 10.34307/misp.v2i2.55.

³ S. E. Karyn Natasha, Maliha Jawda Thufailah, Mutiara Az-Zahra, Munir Faris Waliyudin,

agama Kristen sudah dipaparkan begitu rupa mengenai bagaimana cara pengendalian atau pemulihan semua gangguan psikologi tersebut. Seolah-olah cara pendekatan keagamaan kurang manjur dipakai sebagai bahan penyembuhan, sedangkan cara Stoik dipercaya lebih mempan dalam menghadapi masyarakat yang sekuler, dan hedonisme sensual seperti makanan dan kebutuhan akan sex.⁴ Apakah benar demikian?

Peneliti memfokuskan pada perbandingan ajaran kebahagiaan sudut pandang Stoik dengan ajaran Kristen diajarkan Yesus Kristus. Terlihat mirip dan terlihat ada relevansinya, namun apabila diteliti lebih mendalam berdasarkan teks dan budaya masyarakat kota Athena, akan terlihat perbedaan yang signifikan. Perbedaan fundamental adalah ajaran Stoik mendasarkan pada kemampuan diri manusia untuk mengendalikan diri untuk bahagia atau tidak, manusia diberikan pilihan untuk bahagia dengan catatan mencoba berusaha sekuat tenaga untuk mencapai bahagia, sedangkan ajaran Kristus mendasarkan pada firman Allah jika hendak hidup bahagia. Umat yang percaya diberikan panduan yang jelas bagaimana memiliki kehidupan yang bahagia bukan saja ketika berada di muka bumi melainkan kebahagiaan sampai ke surga. Jelas dua pernyataan yang jauh berbeda secara fundamental.

“Manajemen Stress Menurut Aliran Stoisisme,” *Researchgate*, no. December, pp. 1–11, 2023, [Online]. Available: https://www.researchgate.net/profile/Malih-a-Thufailah/publication/376758908_Manajemen_Stress_Menurut_Aliran_Stoisisme/links/6586cb3e0bb2c7472b07fb7e/Manajemen-Stress-Menurut-Aliran-Stoisisme.pdf.

⁴ B. Lie, “Pengaruh Stoikisme terhadap Kesejahteraan Emosional dan Pengendalian Diri,” *veritas*, vol. 2, no. Oktober, pp. 165–184, 2011.

Harapan dari peneliti adalah memberikan sudut pandang perbandingan dari kedua ajaran tersebut dan secara khusus memberikan wawasan dengan tegas dan benar khususnya sebagai umat percaya akan Kristus untuk menemukan kebahagiaan yang sejati dari ajaran Kristus. Ajaran Kristus berasal dari Allah, tentunya ajaran kebahagiaan yang sejati bukan ditinjau logika menggunakan kekuatan pribadi yang serba terbatas, melainkan ditinjau dari bagaimana suara Allah memberikan firman-Nya bagi umat agar umat tidak tersesat pada ajaran kosong atau filsafat yang palsu, serupa tapi tak sama. Seperti yang disampaikan Paulus menulis surat untuk jemaat di Kolose dengan mengatakan, “Hati-hatilah, supaya jangan ada yang menawan kamu dengan filsafatnya yang kosong dan palsu menurut ajaran turun temurun dan roh-roh dunia, tetapi tidak menurut Kristus.

II. TINJAUAN PUSTAKA

Latar belakang kota Athena

Kota tua yang berpengaruh di era Yunani kuno berada di Eropa Selatan dijuluki sebagai kota peradaban, intelektual, berbudaya dan politiknya maju, kota yang megah. Kota ini di bawah kekuasaan Romawi kuno, namun demikian Athena tetap mempertahankan sebagai kota budaya dan intelektual yang kuat. Kota yang banyak dihiasi bangunan kuil sebagai sesembahan kepada para dewa dewi, dan juga pemandangan kota yang artistik serta monumental, salah satu yang terkenal adalah bangunan Parthenon berdiri megah di puncak pegunungan Akropolis. Pegunungan Akropolis banyak berkumpulnya para pemikir yang disebut filsuf Yunani. Nama Athena disebut sebagai nama dewi kebijaksanaan, dipercaya sebagai dewi pelindung kota. Masyarakat saat itu sangat mementingkan pendidikan dan intelektual, munculnya

sekolah-sekolah dengan latar belakang pemikir Socrates, Plato (Platonisme) dan Aristoteles (Aristotelenialisme), selain itu terdapat juga ajaran Stoikisme didirikan oleh Zenon dari Kition.

Orang Yunani percaya bahwa kehidupan dikuasai oleh dewa dewi mulai dari situasi kesuburan tanah, perang, intelektual dan sebagainya sehingga disebut sebagai di bawah pengaruh Politeisme. Kehidupan sehari-hari yang penuh dengan ritual kepada dewa dewi untuk mendapatkan berkah. Salah satu perayaan besar disebut dengan Panathenaia disebut sebagai salah satu perayaan besar di kota Athena.

Stoa

Stoa berarti serambi atau ruang terbuka, tempat ajaran dan berkumpulnya para pemikir yang berkembang di abad ke 3 yang didirikan oleh Zenon dari Kition, yang sekarang daerah Kition disebut bagian dari kota Siprus. Aliran Stoa berkembang yang kemudian disebut dengan aliran Stoikisme. Zenon seorang filsuf Yunani lahir pada tahun 334SM di kota Kition sebagai pendiri ajaran Stoa meninggal tahun 262SM.⁵ Ketika perjalanan panjang menggunakan kapal laut pada tahun 311 / 312SM ke Athena untuk belajar filsafat di bawah ajaran Xenocrates, namun naas kapal mengalami musibah sehingga terdampar di Athena. Pengikut ajaran Zenon kemudian disebut sebagai Zenonian.⁶ Zenon beserta dua rekanannya bernama Crissipus dan Cleantes kemudian menyebarkan ajaran Stoa pertama kalinya, menurut data wikipedia ada yang menyebut pada abad

⁵ “Zenon dari Kition - Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas.”
https://id.wikipedia.org/wiki/Zenon_dari_Kition (accessed Dec. 15, 2024).

⁶ Z. N. S. A. P. W. M. F. A. M. A. Pratama, “Etika dalam Stoik,” *Prax. J. Filsafat Terap.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–25, 2024.

ke 3SM.⁷ Zenon di bawah bayang ajaran Socrates dalam hal etika dan keberanian dan ajaran Sinisisme dalam hal kemerdekaan manusia ketika memilih jalan hidup bukan patuh kepada hukum melainkan patuh pada hukum alam, ia mempercayai hukum tertinggi terletak pada hukum alam. Selanjutnya ajaran Stoik ini menyebar dari abad 3SM – abad 3M yang mempengaruhi pemikir Kristen lewat pendidikan dan kehidupan.

Dalam percakapannya dengan para murid di pendopo di sebuah teras bangunan dengan tiang-tiang bundar menjulang tinggi yang tenang jauh dari kebisingan, oleh sebab itu aliran ini sering disebut sebagai Pendopo (lokasi yang jauh dari keramaian) yang ditujukan pada Stoa Poikile.⁸ Selanjutnya pergerakan ajaran ini menyebar menjadi tiga periode waktu⁹ yaitu 334-262 SM disebut sebagai periode awal yang dikembangkan oleh Zeno, kemudian 280-206 SM disebut sebagai periode Chrisipus, dan kemudian periode Cleanthes pada 332-231 SM. Periode pertengahan dikembangkan oleh Panaetius pada 185-112 SM dan Posidonius pada 135-51 SM. Periode ketiga disebut sebagai Stoa Romawi tokoh yang mengembangkan adalah Lucius Annaeus Seneca yang kemudian dikenal dengan Seneca pada 1-65 M, Epictetus pada 55-135 M, dan Marcus Aurelius pada 121-180 M.

Tiga tokoh terakhir begitu mempopulerkan ajaran stoa dalam kehidupan sehari-harinya. Ajaran mereka mengembangkan

⁷ “Zenon dari Kition - Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas.”
https://id.wikipedia.org/wiki/Zenon_dari_Kition (accessed Dec. 15, 2024).

⁸ A. S. Wibowo, “Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme,” Widianoro, Ed. Sleman: Kanisius, 2019, p. PT. Kanisius.

⁹ Z. N. S. A. P. W. M. F. A. M. A. Pratama, “Etika dalam Stoik,” *Prax. J. Filsafat Terap.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–25, 2024.

ajaran ketika manusia menghadapi ketidakpastian dan ketika menghadapi cobaan. Hal ini selaras dengan ajaran stoa tentang memfokuskan pada hal-hal yang bisa dikendalikan akan menjadi sangat baik ketimbang berusaha terhadap hal-hal yang tidak bisa dikendalikan. Menerima hal-hal yang tidak bisa dikendalikan sebagai bagian dari kendali diri. Hal ini akan berakibat pengurangan stres ketika menghadapi ketidakpastian dan hal-hal yang tidak mampu dikendalikan.

Beberapa pokok pikiran penting ajaran Stoa yang diambilkan dari beberapa sumber literasi sesuai dengan topik, antara lain:

1. Mempercayai bahwa sejatinya semua manusia menginginkan untuk hidup bahagia dan ini menjadi pencapaian kebijaksanaan menuju kebahagiaan sejati.¹⁰ Keputusan yang diambil akan bijaksana serta memahami bagaimana sebuah tindakan akan mempengaruhi diri dan orang lain. Aktivitas kehidupan manusia seperti makan, sex, material, kesenangan, pencapaian dan lain sebagainya disebutkan sebagai upaya menempuh hidup yang lebih baik atau juga diterjemahkan menjadi hidup yang bahagia.
2. Alam semesta bergerak berdasarkan hukum rasional yang disebut dengan Logos dan manusia seharusnya hidup menurut Logos tersebut untuk mendapatkan ketenangan batin.¹¹

3. Emosi yang terdiri dari marah dan kesedihan harus dikendalikan sebagai bagian dari kebahagiaan karena akan mengganggu kebajikan. Kebajikan yang terdiri dari bijaksana, keadilan, pengendalian diri, keberanian sebagai puncak pencarian makna kehidupan, yang kemudian disebut dengan istilah ‘dikotomi kendali’.¹²
4. Penerimaan kehidupan seperti kelahiran dan kematian atau hal-hal di luar kontrol manusia disebut sebagai takdir yang harus diterima oleh manusia dengan ikhlas.¹³
5. Kebahagiaan tidak dipengaruhi oleh kondisi eksternal seperti kepemilikan, materi atau hal-hal yang diraih, tetapi lebih bagaimana manusia mampu mengendalikan diri.¹⁴
6. Pengembangan karakter moral dan pencapaian akan kebijaksanaan yang akan membawa manusia menuju kebahagiaan sejati.¹⁵ Dengan hidup kebajikan yang di dalamnya terkandung unsur karakter dan budi pekerti, manusia dipercaya akan hidup bersama Alam (A huruf besar atau bahasa lain disebut Zeus) niscaya Alam juga akan berpihak padanya. Serta banyak lagi ajaran-ajaran Stoa yang lebih luas, namun peneliti membatasi untuk empat hal

¹⁰ Z. N. S. A. P. W. M. F. A. M. A. Pratama, “Etika dalam Stoik,” *Prax. J. Filsafat Terap.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–25, 2024.

¹¹ H. Manampiring, *HENRY MANAMPIRING Ilustrasi oleh LEVINA LESMANA FILOSOFI TERAS FILSAFAT YU NAN I-ROMAWI KUNO UNTUK MENTAL TANGGUH MASA KINI*. 2019

¹² “Stoicisme dan Kristen: Pelajaran, Persamaan dan Perbedaan,” *Daily Stoic*. https://dailystoic-com.translate.google/stoicism-and-christianity/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc (accessed Dec. 17, 2024).

¹³ Z. N. S. A. P. W. M. F. A. M. A. Pratama, “Etika dalam Stoik,” *Prax. J. Filsafat Terap.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–25, 2024

¹⁴ L. A. A., *Stoic Studies*. Cambridge: Cambridge University Press, 1996.

¹⁵ Z. N. S. A. P. W. M. F. A. M. A. Pratama, “Etika dalam Stoik,” *Prax. J. Filsafat Terap.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–25, 2024

tersebut sebagai pemikiran utamanya.

Epikuros

Epikuros lahir pada tahun 341 SM dari pasangan Neocles dan Chairestrata keduanya dari kota Athena dan meninggal tahun 270 SM seorang filsuf Yunani Kuno yang kemudian mendirikan aliran bernama Epikurianisme. Pemikirannya di dapat ketika menempuh pendidikan serta dipengaruhi oleh filsuf Democritus dan Aristoteles, mendirikan sekolah dengan nama “Kebun” (Kepos) di kota Athena.¹⁶ Ia tidak berkecimpung dalam dunia politik, namun lebih banyak mengisi dengan tulisan-tulisan yang mampu mengilhami banyak orang. Cicero mengakui bahwa ia banyak menulis traktat, meskipun tulisannya memiliki gaya bahasa yang tidak indah namun memiliki isi yang berkualitas.

Berkembang pada abad ke 4 di era Helenistik ia menuliskan bertemakan kehidupan sehari-hari layaknya manusia hidup, bukan diisi dengan kalimat filsafat yang sukar untuk dimengerti. Salah satu buah pikiran yang sangat menonjol adalah untuk tidak merasa khawatir ketika kehidupan menghadapi kematian.¹⁷ Hal ini jelas dipengaruhi oleh kondisi kesehatannya yang begitu kompleks didera berbagai penyakit. Beberapa pokok pikiran yang berhasil dihimpun peneliti melalui beberapa referensi antara lain: (1) pencapaian kehidupan manusia adalah

¹⁶ M. Carlos Kodoati, “Epikureanisme dan Stoikisme: Etika Helenistik Untuk Seni Hidup Modern,” *Media J. Filsafat dan Teol.*, vol. 4, no. 1, pp. 91–102, 2023, doi: 10.53396/media.v4i1.140.

¹⁷ Yohanes Theo, “Epikuros dan Filosofi Kematian: Menyingkirkan Ketakutan dan Mencapai Kebahagiaan,” *J. Sos. Hum.*, vol. 3, no. 1, p. 51, 2023, [Online]. Available: <https://journal.unpar.ac.id/index.php/sapientia/issue/view/512>.

memiliki rasa bahagia yang didapat dari pencapaian fisik dan mental. Namun kenikmatan yang terbaik adalah kenikmatan yang sederhana seperti bebas dari rasa sakit, kecemasan dan ketakutan,¹⁸ (2) menghadapi kematian tidak perlu dikawatirkan,¹⁹ (3) ataraxia disebutkan sebagai keadaan bebas dari gangguan mental serta kemampuan meraih ketenangan jiwa,²⁰ kebahagiaan bisa diraih ketika manusia melakukan kebijaksanaan (*phronesis*), namun tujuan ajaran ini menitik beratkan pada pencapaian kebahagiaan dan bukan pencapaian kebijaksanaan, disebutkan kebahagiaan disebut dengan ataraxia (bebas dari masalah, bebas dari gangguan).²¹ Kehidupan yang membatasi diri serta kemampuan menikmati kesenangan sedikit saja.

Memiliki pengajaran yang dirasakan baik dan berguna namun semasa hidupnya banyak mengalami permasalahan kesehatan, hidup dengan berbagai macam sakit yang mempengaruhi kehidupannya. Ketahanan mental yang diajarkan menjadikan landasan sebagai pengalaman pribadinya.

Ataraxia

Ataraxia dalam kamus Merriam Webster istilah Yunani Kuno memiliki pengertian ketenangan jiwa dan kebebasan dari

¹⁸ N. H. Bartman, *The Holy Book of Epicurus*. Leaping Pig Publishing, 2023.

¹⁹ Yohanes Theo, “Epikuros dan Filosofi Kematian: Menyingkirkan Ketakutan dan Mencapai Kebahagiaan,” *J. Sos. Hum.*, vol. 3, no. 1, p. 51, 2023, [Online]. Available: <https://journal.unpar.ac.id/index.php/sapientia/issue/view/512>.

²⁰ “Epikureanisme - Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas.” <https://id.wikipedia.org/wiki/Epikureanisme> (accessed Jan. 12, 2025).

²¹ B. Gunawan, “Hidup Bahagia?-Etika Epikuros,” vol. 09, no. 03, 2023.

kekawatiran, arti kata benda Yunani Kuno diartikan sebagai ketenangan atau kepasrahan serta kata sifatnya yang berarti tidak bergerak. Dalam pengertian secara umum, Ataraxia diartikan keadaan bebas dari gangguan emosi dan kecemasan sampai pada puncaknya pada ketenangan jiwa. Dalam bahasa Yunani (*ataraktos*) terdiri dari dua kata yaitu 'a' (tanpa) dan 'tarasein' (gangguan / usikan), sehingga dapat diartikan bebas kondisi dimana seseorang tidak terganggu oleh hal-hal eksternal. Suatu keadaan manusia yang terbebas dari penderitaan, sehingga manusia tetap tenang tidak ada gangguan atas segala hal yang terjadi disekitarnya.²² Dalam pengertian lain, kata Yunannya (*apateia*) yang terdiri dari dua unsur kata 'a' dan 'pathos' (*suffering*),²³ yang diartikan luas tidak ada penderitaan, tidak ada emosi ketika diperhadapkan dengan situasi seperti amarah, kecewa, iri hati, dan sebagainya).

Contoh-contoh aplikasi ataraxia dalam kehidupan sehari-hari yang bisa dipraktikkan, misalkan: menghadapi dengan tenang meskipun situasi sulit, menghindari konflik, menghindari reaksi kritik dengan cara menerima kritikan, berpikiran jernih dalam meskipun dalam situasi yang tidak mengenakkan seperti terkena bencana, memiliki keseimbangan antara pengendalian emosional dengan mental.²⁴ Tidak mudah terbawa arus

emosional, namun tetap tenang dalam pengendalian diri.

Watimena dalam Anggraeni Mulyana²⁵ menceritakan bahwa Ataraxia sebagai puncak spiritualitas ajaran Stoa mengajarkan kebebasan batin yang kuat meskipun kehidupan dalam kondisi cobaan dan penderitaan. Ajaran ini memberikan pernyataan bahwa jika seseorang mampu mengendalikan emosi dan mampu mengendalikan hal-hal di luar kendali manusia maka seseorang tersebut berhasil mencapai Ataraxia. Ataraxia merupakan pusat konsentrasi aliran filsafat Yunani Kuno yang memusatkan pada ketenangan batin sebagai tujuan hidup. Tidak adanya gangguan, tidak adanya kecemasan, jiwa yang tenang dan damai,²⁶ dengan kondisi seperti ini manusia dianggap mampu memberikan keseimbangan hidup dan bermakna.

Pengendalian diri serta pengendalian emosional sangat diperlukan untuk mencapai ataraxia, ketika seseorang menghadapi situasi hal-hal di luar kendali dirinya, proses pengendalian diri dan emosional akan memberikan dampak positif terhadap rasa marah, kecewa, sedih dan sebagainya.²⁷ Kehidupan tetap tenang terkendali dan kehidupan yang damai

8/ataraxia-menjadi-manusia-tanpa-konflik-dan-contohnya-dalam-kehidupan-sehari-hari?page=2 (accessed Jan. 13, 2025).

²² A. M. D. I. T. S. R. Sondjaya; and M. A. Pratama., "Logika dalam Stoik," *Prax. J. Filsafat Terap.*, vol. 1, no. 2, pp. 1–25, 2024, doi: 10.11111.

²³ E. Sari, "Paradigma Psikologi Komunikasi dalam Memandang Permasalahan Melalui Nilai-nilai Stoikisme di Kalangan Remaja," *J. Ilmu Komun.*, vol. 2, no. 1, pp. 54–71, 2023, [Online]. Available: <http://jurnalprisanicendekia.com/index.php/jbc/article/view/127>.

²⁴ "Ataraxia, Menjadi Manusia Tanpa Konflik dan Contohnya dalam Kehidupan Sehari-hari - Prokal - Halaman 2." <https://www.prokal.co/lifestyle/177546082>

²⁵ Z. N. S. A. P. W. M. F. A. M. A. Pratama, "Etika dalam Stoik," *Prax. J. Filsafat Terap.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–25, 2024.

²⁶ H. Manampiring, *HENRY MANAMPIRING Ilustrasi oleh LEVINA LESMANA FILOSOFI TERAS FILSAFAT YU NAN I-ROMAWI KUNO UNTUK MENTAL TANGGUH MASA KINI*. 2019.

²⁷ M. Carlos Kodoati, "Epikureanisme dan Stoikisme: Etika Helenistik Untuk Seni Hidup Modern," *Media J. Filsafat dan Teol.*, vol. 4, no. 1, pp. 91–102, 2023, doi: 10.53396/media.v4i1.140.

meskipun dalam situasi yang tidak mengenakkan sekalipun.

Bahagia, sukacita dan damai sejahtera (Shalom)

Alkitab mengenal tiga frasa yang sering ditampilkan yaitu kata: bahagia, sukacita dan sejahtera. Kata bahagia menurut kamus besar bahasa Indonesia diartikan keadaan yang menyenangkan, penuh rasa puas dan tidak ada beban. Keadaan tersebut merujuk pada keadaan emosional seperti perasaan senang atau puas dalam pencapaian tertentu, hal ini sejalan dengan teori kebutuhan Maslow pada tingkatan tertentu manusia mencari kebutuhan akan rasa aman serta rasa puas akan kehidupan.²⁸ Sering kali kata bahagia ini dikaitkan dengan prestasi pencapaian seseorang atau pengalaman yang dirasakan. Kata bahagia juga bisa diartikan perasaan nyaman dan aman. Diterjemahkan dari bahasa Yunani 'makarios' yang berarti berbahagia, diberkati, atau beruntung, terlihat bahwa kata bahagia muncul di Alkitab dalam bentuk frasa bahagia dan frasa diberkati. Kata 'makarios' muncul sebanyak 50 kali di Perjanjian Baru. Alkitab secara eksplisit tidak hanya menampilkan kata bahagia, melainkan ada frasa berbahagia atau diberkati sesuai dengan konteks ayat.

Kringelbach & Berridge menyatakan sedikit memberikan perenungan bahwa sifat subjektif akan sulit membuat definisi bahagia dan apa ukuran kata bahagia tersebut.²⁹ Sigmund Freud memberikan narasi bahwa manusia berusaha keras

untuk mencapai kebahagiaan, mereka ingin tetap hidup dalam bahagia, namun hal ini memunculkan dua sisi yaitu positif dan negatif yaitu menghilangkan rasa sakit dan perasaan tidak sedang, disisi lain menjelaskan memiliki perasaan senang yang begitu kuat. Selanjutnya Kringelbach & Berridge memberikan narasinya bahwa pencapaian kesenangan merupakan komponen penting bahagia. Kesenangan mendasar manusia makanan, sex, keuangan, materi, kesehatan melibatkan otak yang sama. Disiplin ilmu psikologi Seligman³⁰ memperkenalkan kebahagiaan autentik akan didapatkan manusia ketika hidupnya sesuai dengan 'kekuatan yang khas' yang berkembang pada dirinya sebagai kekuatan pribadi dan ia menyadarinya.

Kata sukacita berdasarkan kamus besar bahasa Indonesia memiliki arti perasaan sangat gembira dan bahagia. Artinya, di dalam sukacita mengandung unsur bahagia dan gembira, seolah-olah tahapan sukacita berada satu level di atas bahagia. Terjemahan bahasa Ibrani 'simchah' yang berarti kebahagiaan, keriangian atau perayaan yang dikaitkan dengan hubungan dengan Allah. Alih dari bahasa Yunani 'chara' yang berarti kebahagiaan secara rohani. Alkitab lebih banyak membahas tentang kata 'sukacita' yaitu sebanyak 225 kali dibanding dengan kata 'bahagia' yang jumlahnya 43 kali, kata sukacita muncul 68 kali khusus di Perjanjian Baru (data: Sabda) kata sukacita bisa mengandung bahagia, namun belum tentu sebaliknya.³¹

²⁸ A. H. MASLOW, *MOTIVATION PERSONALITY*. Harper & Row, 1954.

²⁹ Bp. Heather Craig, "Psychology of Happiness: A Summary of the Theory & Research," *Positive Psychology*, 2024. <https://positivepsychology.com/psychology-of-happiness/> (accessed Dec. 17, 2024).

³⁰ Bp. Heather Craig, "Psychology of Happiness: A Summary of the Theory & Research," *Positive Psychology*, 2024. <https://positivepsychology.com/psychology-of-happiness/> (accessed Dec. 17, 2024).

³¹ Y. T. Handoko, "Sukacita (Filipi 1:3-5)," *Reformed Exodus Community*. <https://rec.or.id/sukacita-filipi-13-5/> (accessed Dec. 16, 2024).

Sukacita digambarkan sebagai rasa kesenangan dan kebahagiaan yang begitu besar. Nouwen menggambarkan sukacita sebagai ekspresi batin yang merasakan kedamaian serta penerimaan diri yang hadir dari pengampunan dan penerimaan akan kasih Tuhan.³²

Damai sejahtera dilukiskan keadaan yang makmur, tenang, dan aman, dalam segi tataran fisik, emosional, sosial dan ekonomi. Keadaan yang tidak menunjukkan kekurangan, ada rasa bahagia akan rasa aman dan damai. Dalam ilmu sosial, keadaan damai sejahtera dilukiskan keadaan masyarakat yang makmur, adil dan aman. Teori kebutuhan Maslow³³ jika digunakan dengan skala yang lebih luas, bisa digambarkan kehidupan masyarakat damai, aman, kecukupan. Kata damai sejahtera lebih sering dipergunakan untuk melukiskan konotasi spiritualitas seseorang dan konteks Alkitab. Kata damai sejahtera muncul sebanyak 96 kali; 34 kali dalam 28 ayat di Perjanjian Lama, dan 62 kali dalam 60 ayat di Perjanjian Baru.

Kata damai sejahtera berasal dari kata 'shalom' yang berarti keutuhan, kesempurnaan, atau kedamaian secara menyeluruh. Perjanjian Baru, bahasa Yunani menggunakan kata 'ierene' mencerminkan ketenangan batin yang diberikan Allah kepada orang percaya (baca: Yohanes 14:27). Kata damai tidak hanya sekedar menggambarkan kondisi tanpa konflik, melainkan mencakup harmonisasi spiritualitas, emosional, dan

fisik yang diberikan oleh Allah (baca: Yohanes 4:7).

Perbandingan dari ketiganya seperti ini: kata bahagia dilukiskan dengan keadaan emosional manusia yang dirasakan dari stimulus eksternal sehingga mengakibatkan keadaan menyenangkan, atau menguntungkan melainkan bersifat sementara. Kelemahannya adalah definisi kebahagiaan sangat subjektif dan tidak ada barometernya. Lebih cenderung penilaian internal, dibanding penilaian skala sosial. Kata sejahtera dilukiskan keadaan yang holistik komprehensif terdiri dari keamanan, kelimpahan dan hidup yang harmonis dalam skala aspek pribadi dan sosial seperti kehidupan masyarakat yang sejahtera, ditinjau dari segi ekonomi dan demografi. Dan lebihnya seperti apa yang disampaikan dalam ayat Alkitab, bahkan dalam keadaan tidak baik, damai sejahtera tetap bisa hadir, karena hal tersebut melampaui situasi eksternal. Kata sukacita lebih menekankan pada rasa bahagia yang lebih mendalam melalui hubungan spiritual pribadi dengan Allah, kegembiraan memiliki usia lebih lama dari bahagia. Keadaan sukacita akan tetap ada meskipun ketika menghadapi tantangan dan kesulitan (baca: Galatia 5:22). Merupakan ekspresi iman yang meluap dari hati yang memiliki hidup damai sejahtera.

Bersukacita dalam Tuhan yang tertera pada surat Filipi 4:4-7 menjelaskan bagaimana bentuk sukacita itu diartikan dengan rasa bahagia ketika hidup bersama Tuhan, menaruh iman percaya kepada-Nya dan berserah pada-Nya. Mirip dengan ajaran Stoik yang tidak meletakkan dasar bahagia dengan ketenaran, materi, popularitas, keluarga, prestasi, bimbingan ayat surat Filipi ini memfokuskan pada jalan spiritualitas kepada Tuhan sebagai rasa bentuk sukacita yang mendalam. Bahkan

³² S. Dolson, "Book Review: Henri Nouwen's 'The Return of the Prodigal Son,'" *The Eco*, 2024. <https://www.theeconews.com/article/2023/04/book-review-henri-nouwens-the-return-of-the-prodigal-son> (accessed Dec. 17, 2024).

³³ A. H. MASLOW, *MOTIVATION PERSONALITY*. Harper & Row, 1954.

ayat ini mengandung pengulangan yaitu mengajak umat untuk selalu bersukacita tentunya bisa dikonotasikan bersukacita baik suka dan duka. Pertanyaan mendasar, bagaimana bisa ketika manusia berduka tetapi tetap disuruh bersukacita? Bagi pandangan sebagian orang dirasakan keanehan, namun bagi umat percaya, hal ini tidaklah dianggap aneh, sebab dukacita akan digantikan dengan sukacita ketika menggantungkan dukacita kepada Tuhan. Mengandung unsur penguasaan diri, kontrol emosi yang membawa manusia memikirkan makna tertinggi bukan pada upaya penguasaan dirinya melainkan bagaimana janji Allah atas hasil penguasaan diri yang berhasil dilakukan tersebut.³⁴

Sukacita diberikan oleh Tuhan bukan hanya hasil usaha manusia untuk membuat sukacita, lewat salah satunya respons yang menghasilkan tindakan. Manusia yang memiliki keterbatasan untuk merespons hal-hal di luar dirinya akan memberikan dampak bagi kualitas diri. Sukacita bagi umat Kristen merupakan karunia dari Tuhan melalui jam doa, fokus pada pencarian kepada Allah serta bersekutu bersama umat yang percaya. Berikutnya sukacita merupakan bukti pengalaman umat percaya dalam bentuk buah roh,³⁵ karena sukacita berasal dari Allah yang juga sebagai buah kebenaran, sukacita yang dikaitkan dengan Yesus Kristus sebagai lambang kebenaran Allah dan juga sebagai pijakkan iman percaya kepada

³⁴ "Sukacita di dalam Kristus: Mengubah, Mencerahkan, Memberdayakan » GKI Kota Wisata," *GKI Kota Wisata*, 2021. <https://www.gkikotawisata.org/sukacita-di-dalam-kristus-mengubah-mencerahkan-memberdayakan> (accessed Dec. 16, 2024).

³⁵ J. Koessler, "A Theology of Joy | Today in the Word," *To Day in the Word*, 2022. <https://www.todayintheword.org/practical-theology/a-theology-of-joy/> (accessed Dec. 16, 2024).

Allah lewat karya Yesus. Sukacita mampu melakukan transformasi manusia lewat perubahan pikiran, hati dan hidup seseorang lewat karya Roh Kudus. Bukan sekedar perasaan menyenangkan dan juga bukan sebagai getaran yang dirasakan nikmat namun sukacita merupakan perubahan yang dibawa oleh Roh Kudus, sehingga mampu membantu orang-orang untuk mengalaminya sehingga terjadi perbedaan besar bagi peran kekristenan dalam budaya dan berbangsa. Sukacita merupakan pilihan dari beberapa pilihan³⁶ atas stimulus seperti: khawatir, cemas, stres, takut yang akan berdampak pada tindakan, namun apabila mampu memilih untuk sukacita maka terjadinya kreativitas otak yaitu menyerahkan segalanya kepada Tuhan, karena Dialah yang mampu membawa kepada kemenangan atas kekawatiran.

Manusia adalah manusia yang lemah dan memiliki keterbatasan, oleh sebab itu Allah memberikan Sang Penolong itu untuk menolong manusia lewat roh untuk selalu terhubung dengan Roh Allah, bukan hubungan tubuh manusia yang fana dan dosa dengan Allah yang Maha Kudus, melainkan roh yang akan membawa hidup manusia berkenan di hadapan-Nya. Kata kuncinya adalah pertolongan dari roh penolong itu. Dikaitkan dengan buah roh yang tertera dalam surat Galatia 5:22 berbicara tentang sukacita, damai sejahtera, kesabaran, kemurahan, kebaikan, kesetiaan, kelemahlembutan, penguasaan diri, bukankah itu semua menandakan arti dari konsep bahagia. Sukacita ini tidak ditentukan oleh respons eksternal, melainkan internal manusia yang memiliki hubungan dengan Tuhan.

³⁶ W. Beavis, "Joy Is Just One Choice Away," *Christian Standard*, 2024. <https://christianstandard.com/2021/11/joy-is-just-one-choice-away/> (accessed Dec. 16, 2024).

Khususnya sukacita dalam Kristus akan memberikan damai sejahtera meskipun hidup dalam tantangan.

III. METODE PENELITIAN

Untuk menjawab topik tersebut peneliti memakai metode secara kualitatif dengan mengumpulkan sumber-sumber literatur, meneliti, menyimpulkan dari masing-masing sumber seperti buku dan artikel jurnal dengan tema kebahagiaan Stoa dan melakukan komparasi secara Alkitab dengan topik khusus kata “kebahagiaan”. Penekanan awal dimulai dari latar belakang sejarah munculnya ajaran Stoik dan Epikuros era Paulus, mengumpulkan pemikiran-pemikiran ajaran tersebut dari berbagai sumber literatur, diakhiri dengan melakukan perbandingan makna secara fokus frasa kebahagiaan dengan ajaran Yesus Kristus yang tertuang pada Alkitab Perjanjian Baru. Tentunya, peneliti tidak menutup kemungkinan menghadapi persamaan dari kedua ajaran tersebut.

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Perjumpaan Paulus dengan Stoa dan Epikuros

Nama-nama filsuf Yunani Kuno yang bermunculan pada era sekitar 400 SM tidak muncul dalam cerita Perjanjian Lama dikarenakan perbedaan latar budaya dan geografis. Perjanjian lama berpusat pada sejarah dan hukum bangsa Israel yang terletak di Timur dekat Mesopotamia, Kanaan dan Mesir, sementara filsuf Yunani kuno berasal dari Yunani yang terpisah secara geografis dan budaya. Ketika kelahiran Yesus di muka bumi, hidup beserta para murid dan pada cerita perjalanan Paulus dalam memberitakan kabar baik di beberapa daerah dan sampai pada kota Athena, pengaruh pengajaran terasa mempengaruhi budaya dan pikir akademisi masyarakat. Meskipun pengajaran Yesus berasal dari doktrin

Yahudi, namun bahasa Yunani paling banyak memberikan kontribusi dalam perjalanan penyampaian kabar baik tersebut. Terjemahan dari bahasa Yahudi ke bahasa Yunani Alexandria terjadi pada abad 3 dan abad 2 SM yang disebut sebagai “Septuaginta”.³⁷ Bahasa Yunani juga memberikan pengaruh terjemahan Injil dan Kitab Para Rasul, Yesus sendiri menggunakan bahasa Aram.

Kota Athena dengan kemegahan kuil, bangunan, budaya, banyaknya ahli pikir namun disisi lain begitu banyaknya penyembah dewa dewi yang dipercaya masyarakat.³⁸ Hati Paulus sangat sedih (dilukiskan sebagai emosi yang kuat datang tiba-tiba – bahasa Yunani “*paroxysm*”) melihat kota yang dipenuhi dengan patung penyembahan patung berhala (Kisah Para Rasul 17:16). Perasaan marah campur sedih tak terelakkan, ketika Paulus mengunjungi kota Athena tersebut, melihat masyarakat dibutakan secara rohani, hidup dalam penyembahan berhala, hidup dalam budaya kafir yang jauh dari kata kebenaran. Meskipun masyarakat Athena banyak yang berpendidikan baik serta banyak ahli pikir, namun mereka tidak memahami akan adanya Allah yang benar (sadur dari Alkitab penuntun hidup berkelimpahan). Peran dewa sangat penting dalam pengaruh kota beserta masyarakatnya, disebut sebagai pelindung kota dan bangsa. Ia disebut sebagai dewi kebijaksanaan, oleh sebab itu kata bijaksana untuk meraih kebahagiaan sangat melekat pada ajaran Stoik dan Epikuros.

³⁷ “Koine Yunani & Alkitab | Sumber Alkitab.” <https://www.christian-pilgrimage-journeys.com/biblical-sources/christianity-ancient-greece/greek-koine-and-the-bible/> (accessed Dec. 15, 2024).

³⁸ H. I. S. Budi, *Pegantar Filsafat Teologi*, 1st ed. Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2023.

Paulus melakukan perbincangan dengan Stoa dan Epikuros sehingga mereka mengejek dengan kalimat “Apakah yang hendak dikatakan si peleter ini?” Disangkanya, Paulus membawa berita dewa-dewa asing dengan topik bahasan kebangkitan setelah kematian, sebab bagi logika para pemikir hal tersebut tidaklah mungkin, karena mereka mempercayai tidak ada kehidupan setelah kematian.

Persamaan ajaran Stoik dengan ajaran Yesus seperti berikut ini:

1. Kebajikan memiliki fokus keduanya. Marcus Aurelius mengemukakan bahwa kebajikan merupakan langkah menuju kebahagiaan sejati (eudamonia).³⁹ Kebahagiaan datang dari hidup yang selaras dengan akal budi dan alam. Sejalan dengan apa yang disampaikan di surat 2 Korintus 9:8 manusia akan diberikan segala sesuatu dan malah berlebihan dalam pelbagai kebajikan, dan juga di surat kepada jemaat Filipi mengatakan semua hal yang disebutkan kebajikan dan patut dipuji, hendaknya kita pikirkan dan lakukan, dan juga dalam surat 1 Timotius 6:18 kekayaan bukan bersumber dari materi melainkan kekayaan dalam kebajikan, suka memberi dan membagi. Suka memberi dan membagi, dengan dilandasi oleh kasih dari Allah sehingga memunculkan kepedulian terhadap sesama, hal ini yang menjadi perbedaan mendasar kedua ajaran tersebut. Kebajikan sudut

³⁹ A. E. Rerung, R. Sekke Sewanglangi, and S. Alang Patanduk, “Membangun Self-Love Pada Anak Usia Remaja Menggunakan Teori Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius,” *Masakan Ilmu Sos. dan Pendidik.*, vol. 2, no. 2, pp. 105–115, 2022, doi: 10.34307/misp.v2i2.55.

pandang Stoik untuk kepentingan diri sendiri, sedangkan ajaran Yesus mengajarkan setelah seseorang memiliki kebajikan maka disertai tindakan mengasihi sesama.

2. Tidak menaruh landasan kebahagiaan pada urusan materi, kesehatan dan reputasi,⁴⁰ tetapi melalui pendekatan karakterlah yang menentukannya.⁴¹ Hal ini mirip dengan ajaran kekristenan bahwa bukan harta yang membawa kebahagiaan melainkan hidup sesuai firman Tuhan melalui pembaharuan budi. Bagaimana karakter yang dimunculkan tanpa dipengaruhi oleh kebenaran hakiki yaitu kebenaran akan firman Tuhan sebagai acuan perubahan seperti yang tertuang pada kitab Roma 12:1-2. Bahkan Yesus memberikan peringatan kepada orang-orang yang mengejar kekayaan (cinta akan uang), akan mengalami banyak penderitaan.
3. Tidak menaruh kebahagiaan pada hal-hal yang tidak bisa dikendalikan, tetapi juga harus mampu mengendalikannya.⁴² Keadaan di luar kontrol diri seperti perilaku orang lain, reputasi, kekayaan, rasional tidak membawa kebahagiaan. Keduanya percaya untuk menempuh kebahagiaan

⁴⁰ Z. N. S. A. P. W. M. F. A. M. A. Pratama, “Etika dalam Stoik,” *Prax. J. Filsafat Terap.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–25, 2024.

⁴¹ B. Lie, “Pengaruh Stoikisme terhadap Kesejahteraan Emosional dan Pengendalian Diri,” *veritas*, vol. 2, no. Oktober, pp. 165–184, 2011.

⁴² C. P. Kasma, H. Nasution, and A. M. D. Faza, “Pengendalian Diri Menurut Filsafat Stoikisme (Analisis terhadap Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring),” *Tsaqofah*, vol. 3, no. 5, pp. 1002–1010, 2023, doi: 10.58578/tsaqofah.v3i5.1759.

melalui jalan kebajikan (*virtue*). Namun pertanyaan yang lebih mendalam, apakah hanya melalui kebajikan saja maka manusia akan mendapat bahagia?

4. Persamaan monoteistik, Stoik mengikuti Heraclitus yang mempercayai akan Logos, begitu juga dengan kekristenan yang mempercayai Tuhan. Semua hal yang ada terjadi karena Logos.⁴³
5. Bahagia bukan dijadikan sebagai tujuan hidup.⁴⁴ Stoik percaya bahwa bahagia merupakan hasil dari usaha manusia dalam meraih kebajikan yang tidak secara langsung dapat diraihinya melainkan adanya proses.⁴⁵ Bahagia juga merupakan hasil dari tindakan berbudi luhur (karakter) dan cerminan perbuatan baik. Ada empat proses yang diajarkan Stoik yaitu: kebajikan, kesederhanaan, keberanian dan keadilan.⁴⁶ Bukankah keempatnya juga diajarkan oleh Yesus misalkan oleh karya Richard J. Foster menyampaikan hidup sederhana merupakan gaya hidup orang yang melakukan disiplin rohani bagian dari disiplin lahiriah.⁴⁷

⁴³ “Stoisisme dan Kristen: Pelajaran, Persamaan dan Perbedaan,” *Daily Stoic*. https://dailystoic-com.translate.goog/stoicism-and-christianity/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc (accessed Dec. 17, 2024).

⁴⁴ A. S. Wibowo, *Ataraxia*, 2nd ed. Yogyakarta: Kanisius, 2020.

⁴⁵ P. Stankiewicz, “The indirect ways of Stoic happiness,” no. January, p. 2022, 2022.

⁴⁶ P. Stankiewicz, “The indirect ways of Stoic happiness,” no. January, p. 2022, 2022.

⁴⁷ P. S. of T. C. Ministry, “9 Disiplin Rohani yang Penting bagi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama,” *Poin Loma, Nazarene University*. <https://www.pointloma.edu/resources/theology-christian-ministry/9-essential-spiritual-disciplines-ministry-student> (accessed Dec. 17, 2024).

6. Pengendalian diri menjadi acuan yang baik untuk memperoleh kebahagiaan.⁴⁸ Sikap mampu mengendalikan diri sebagai tanda jiwa yang mampu perilaku perbuatan baik. Salah satu pengendalian yang baik adalah pengendalian emosi. Dan bahkan menekankan ketika kehidupan sedang dalam tantangan dan kesulitan, kedua ajaran ini mengajak untuk tetap tabah dan kuat.⁴⁹ Stoik menggambarkan dengan istilah ada hal-hal di luar kendali dan ada hal-hal yang bisa dikendalikan, semua tergantung dari kemampuan kendali diri. Frasa ini dalam bahasa Alkitab disebut sebagai pengendalian diri (baca di 1 Petrus 4:7).

Kebahagiaan dalam ajaran Yesus Kristus (Shalom)

Yesus Kristus lahir di muka bumi sebagai Mesias Anak Allah, menyatakan kasih-Nya kepada umat yang berdosa supaya setiap orang yang percaya kepada-Nya tidak binasa melainkan beroleh hidup yang kekal. Mengawali pelayanan di muka bumi, pertama yang Yesus lakukan adalah memanggil dan memilih para murid disertai banyak menyembuhkan berbagai sakit penyakit. Injil Matius 5 tema kotbah di bukit yang terkenal dengan rentetan frasa bahagia. Dalam teks kotbah di bukit, orang yang berbahagia adalah orang yang menerima perkenanan dari Allah, bahkan dalam ayat 10 dan 11 terdapat kalimat

⁴⁸ C. P. Kasma, H. Nasution, and A. M. D. Faza, “Pengendalian Diri Menurut Filsafat Stoikisme (Analisis terhadap Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring),” *Tsaqofah*, vol. 3, no. 5, pp. 1002–1010, 2023, doi: 10.58578/tsaqofah.v3i5.1759.

⁴⁹ A. S. Wibowo, *Ataraxia*, 2nd ed. Yogyakarta: Kanisius, 2020.

yang kontradiktif yaitu jika dianiaya oleh sebab kebenaran dan dicela atau aniaya atau mendapatkan fitnah, maka orang tersebut dikategorikan bersuka cita dan berbahagia.

Penjelasan mengenai makna bahagia kotbah di bukit yang tertuang pada Injil Matius 5:

1. Bahagia ketika miskin di hadapan Allah bukan di konotasikan dangkal sebagai miskin materi, melainkan makna miskin secara spiritual, memiliki roh kerendahan hati, bukan keangkuhan spiritualitas. Merasa membutuhkan Allah, ibarat orang miskin yang selalu membutuhkan pertolongan kepada orang yang lebih mapan, demikian juga manusia yang memiliki hidup miskin secara spiritualitas sangat perlu pertolongan kepada sumber spiritualitas tersebut yaitu Allah. Dapat diartikan bahwa untuk mencapai itu semua, bukan disebabkan kemampuan manusia supaya melihat kerajaan Allah melainkan mereka yang merendahkan diri di hadapan-Nya. Tentunya apabila dibandingkan dengan ajaran Stoik yang mengagungkan kemampuan diri sebagai wujud kebahagiaan, mereka tidak menyadari bahwa kemampuan manusia sangat terbatas untuk mengendalikan diri, sementara landasan iman tidak dimiliki sebagai alat pengendalian.
2. Berdukacita; artinya manusia yang berdukacita karena dosa dan pelanggaran yang selama ini dilakukan tiada henti. Mereka yang merasakan akan hal ini akan mendapatkan penghiburan dari Allah. Sementara apabila

dibandingkan dengan ajaran Stoik, bahwa bagaimana mungkin orang yang mampu mengendalikan diri dari hal-hal yang dapat di kontrol tetapi hidup mereka penuh dengan dosa? Apakah manusia yang mampu mengontrol situasi adalah orang yang tanpa dosa? Kata kunci yang harus dimiliki adalah kerendahan hati dan mengakui bahwa dirinya adalah manusia berdoa.

3. Lemah lembut; artinya memiliki kerendahan hati dan juga memiliki empati kepada sesama, tidak mementingkan diri sendiri.
4. Murah hati yang berorientasi pada sesama, serta memiliki kepedulian kepada orang lain. Perbandingan dengan ajaran Stoik yang jarang menekankan pada hubungan dengan sesama, ajaran mereka berfokus pada kemampuan kendali diri yang utama. Meskipun ada juga ajaran yang berkaitan perhatian dengan sesama, namun bukan sebagai fokus utamanya. Memiliki fokus pada rasionalitas diri hubungan dengan alam semesta dan sesama manusia,⁵⁰ hanya sebatas hubungan antar sesama, dan bukan memberikan kemurahan hati atau kepedulian kepada sesama. Rasional menilai kesedihan diri ketimbang berempati kesedihan orang lain.⁵¹ Gagasan ini akan membawa para Stoik lebih rasional serta objektif

⁵⁰ R. D. Y. Pandie, "Philosophy of Stoicism in the Perspective of Christian Faith," *SemarangPASCAS J. Teol. dan Pendidik. Agama Kristen*, vol. 19, no. 1, pp. 44–58, 2023, Accessed: Dec. 14, 2024. [Online]. Available: <https://journal.stbi.ac.id/index.php/PSC/article/view/266/90>.

⁵¹ H. Manampiring, *Filosofi Teras*, 7th ed. Jakarta: Kompas Media Nusantara, 2019.

menilai kesedihan untuk diri sendiri.

5. Suci hati yang tidak tercemar sebagai upaya kendali diri sehingga akan lebih mudah mendekatkan diri kepada Allah. Perbandingan dengan ajaran Stoik, mereka berupaya mengendalikan diri dari hal-hal yang dapat dikontrol dengan tujuan kebahagiaan diri, dan bukan sebagai upaya mendekatkan diri kepada Allah.
6. Pembawa damai sebagai cerminan anak-anak Allah yang dikaitkan dengan tugas sebagai garam dan terang dunia. Sepintas mirip dengan ajaran Stoik yang mengajak pengikutnya mengendalikan diri sehingga ouput yang didapat adalah kehidupan bajik kepada sesama.
7. Dianiaya karena kebenaran, diartikan ketika seseorang mempertahankan iman percaya kepada Allah yang disembah yaitu Yesus Kristus, maka kebahagiaan akan di dapat. Memberikan nilai kemampuan hidup benar serta mempertahankan kebenaran akan berharga di hadapan Allah.

Kebahagiaan yang ditampilkan dalam kitab Perjanjian Lama ditujukan kepada rumah tangga yang mau hidupnya diberkati maka salah satu syarat utama adalah takut akan Tuhan maka hidupnya akan diberikan kebahagiaan (*blessed*), hal ini tertuang pada kitab Mazmur 128. Kitab Mazmur 1:1 menegaskan bahwa kebahagiaan manusia ketika hidupnya hidup menurut Taurat Tuhan, merenungkan Taurat itu siang dan malam. Bill Crowder dalam Wendy Efriduansyah Situmorang,⁵²

⁵² E. Situmorang, N. W. Daeli, L. T. Gea, S. Tinggi, and T. Arastamar, "Kebahagiaan Sejati Berdasarkan Mazmur 1 : 1-6 dan Kontribusinya

berkat dan sukacita ini bersumber pada hubungan spiritualitas manusia kepada Tuhan. Kebahagiaan yang digambarkan seperti pohon yang tumbuh di tepi aliran air, serta menghasilkan buah pada musimnya, daunnya yang tidak layu, serta apa saja yang diperbuatnya akan berhasil, menggambarkan bagaimana bentuk rupa bahagia yang kekal bukan dimaknai ketika hidup di bumi melainkan ketika manusia mampu mencapai kehidupan kekal. Hal ini memberikan kontradiktif dengan pengajaran Stoik yang tidak meyakini adanya kehidupan setelah kematian. Bagi umat yang percaya bahwa adanya kehidupan setelah kematian sampai akhirnya dibawa ke dua jalan yaitu jalan besar menuju neraka, dan jalan sempit menuju Surga.

Perintah terutama dan terutama yaitu mengasihi Allah dan mengasihi sesama manusia seperti mengasihi diri sendiri, dinilai sebagai puncak dari pencapaian kebahagiaan.⁵³ Manusia memiliki hubungan erat dengan Tuhan lewat doa, iman, pengharapan, dan penerapan kasih kepada sesama menunjukkan kualitas batin serta ucapan syukur kepada Allah, merupakan konsep filsafat kebahagiaan umat Kristen. Mirip seperti Stoik yang mengajarkan bahwa materi bukan sebagai penentu kebahagiaan manusia, filsafat kebahagiaan Kristen menitik beratkan bagaimana upaya manusia memiliki spiritualitas yang baik kepada Allah dan praktik hubungan dengan sesama. Kasih kepada Allah sebagai hukum terutama dan utama, selanjutnya hukum berikutnya adalah kasih kepada sesama manusia

Bagi Orang Percaya," *J. Pendidik. Agama dan Teol.*, vol. 2, no. 4, pp. 93–102, 2024.

⁵³ Fatieli Halawa and Mozes Lawalata, "Makna Kebahagiaan Menurut Filsafat Kristen : Meraih Kebahagiaan Abadi Dalam Tuhan," *J. Budi Pekerti Agama Kristen dan Katolik*, vol. 2, no. 2, pp. 121–131, 2024, doi: 10.61132/jbpakk.v2i2.320.

menjadikan manusia memberikan makna kebahagiaan tersendiri. Membangun hubungan kasih dalam keluarga dan sesama dalam hubungan masyarakat merupakan elemen kunci terciptanya kedamaian dan kebahagiaan.⁵⁴ Kebahagiaan dirasakan bukan untuk diri sendiri, melainkan skala luas kebahagiaan tentang hubungan kemasyarakatan dan keluarga.

V. HASIL TEMUAN

Analisis komparatif Ataraxia dengan Shalom

Komparatif ini menggunakan kata Shalom yang mewakili dari frasa kebahagiaan, sukacita dan damai sejahtera, di fokuskan pada kaitannya dengan tema besar penelitian yaitu kebahagiaan.

ATARAXIA	SHALOM
Diperlukan kemampuan diri yang sangat kuat untuk melakukannya	Manusia yang terbatas, memerlukan bantuan roh penolong yang Allah berikan
Berfokus pada kekuatan diri sendiri dan untuk kebahagiaan diri sendiri, melalui jalan kebajikan. ⁵⁵	Berfokus pada hubungan dengan Allah melalui hubungan spiritualitas seperti doa, baca kitab dan pertemuan ibadah. Konsep bahagia melalui iman, pengharapan dan kasih.

⁵⁴ E. Situmorang, N. W. Daeli, L. T. Gea, S. Tinggi, and T. Arastamar, "Kebahagiaan Sejati Berdasarkan Mazmur 1 : 1-6 dan Kontribusinya Bagi Orang Percaya," *J. Pendidik. Agama dan Teol.*, vol. 2, no. 4, pp. 93–102, 2024.

⁵⁵ B. Lie, "Pengaruh Stoikisme terhadap Kesejahteraan Emosional dan Pengendalian Diri," *veritas*, vol. 2, no. Oktober, pp. 165–184, 2011.

Kebahagiaan untuk diri sendiri ⁵⁶	Kebahagiaan terjadi ketika selain memiliki hubungan dengan Allah dan juga memiliki hubungan dengan sesama, menjadi berkat bagi sesama
Kebahagiaan merupakan hasil usahanya sendiri. ⁵⁷	Kebahagiaan dan sukacita merupakan pemberian Allah lewat firman yang mampu menjadikan manusia berubah dalam pikiran, karakter, sifat dan perilaku. Cara yang dilakukan adalah dengan doa, iman, pengharapan dan kasih.
Berfokus pada rasionalitas mematahkan argumen dewa-dewa yang mempengaruhi pola agama yang irasional. ⁵⁸	Berfokus pada spiritualitas dan relasi kepada sesama sebagai wujud kebahagiaan. Berbahagia ketika mampu mewujudkan dalam tindakan relasi

⁵⁶ Yohanes Theo, "Epikuros dan Filosofi Kematian: Menyingkirkan Ketakutan dan Mencapai Kebahagiaan," *J. Sos. Hum.*, vol. 3, no. 1, p. 51, 2023, [Online]. Available: <https://journal.unpar.ac.id/index.php/sapientia/issue/view/512>.

⁵⁷ "Stoisisme dan Kristen: Pelajaran, Persamaan dan Perbedaan," *Daily Stoic*. https://dailystoic-com.translate.goog/stoicism-and-christianity/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc (accessed Dec. 17, 2024).

⁵⁸ Yohanes Theo, "Epikuros dan Filosofi Kematian: Menyingkirkan Ketakutan dan Mencapai Kebahagiaan," *J. Sos. Hum.*, vol. 3, no. 1, p. 51, 2023, [Online]. Available: <https://journal.unpar.ac.id/index.php/sapientia/issue/view/512>.

	kepada sesama dalam wujud kasih dari Allah.
Merespons stimulus dari apa yang bisa di kontrol dan apa yang tidak bisa di kontrol (dikotomi kendali). Mereka akan merasa bahagia apabila mampu melakukan kontrol yang baik dari stimulus. ⁵⁹	Kemampuan roh kudus akan mampu memberikan hikmat untuk mengambil keputusan, karena di dalam hikmat bersama-sama datang pengetahuan dan kepandaian.

VI. KESIMPULAN DAN SARAN

Di satu sisi, adanya persamaan antara Ataraxia dengan Shalom ditinjau dari beberapa argumen yang bisa diterima dari kedua sisi. Namun ketika diteliti lebih mendalam, landasan para Stoik yang mengaku adanya Logos namun tidak mengakui tentang Yesus yang dibawa oleh Paulus, maka landasan pijakan akan menjadi berbeda jauh. Stoik memerlukan kekuatan diri untuk bisa bahagia dan kebahagiaan itu untuk keberhasilan dirinya sendiri, sedangkan kekristenan mengajarkan kebahagiaan dan sukacita dalam kompleksitas wujud pelaku firman kebenaran yaitu memiliki landasan iman, pengharapan dan kasih yang kasih kepada Allah dalam kedewasaan spiritualitas dan juga wujud kasih kepada sesama. Sama-sama melakukan kontrol diri, kekristenan meyakini bahwa manusia yang sangat terbatas memerlukan roh penolong yang diberikan Allah sebagai kontrol tersebut. Dalam pembahasan kebahagiaan, Stoik memiliki landasan yang dangkal sedangkan landasan kekristenan memiliki landasan yang kuat akan iman kepada Yesus sebagai batu penjuror serta benteng

⁵⁹ J. S. Lima, "Stoisisme Kristen : Dari Amor Fati kepada Amor Deus Christian Stoicism : From Amor Fati to Amor Deus," *Soc. Dei*, vol. 10, no. 1, pp. 82–103, 2023.

yang teguh, ketika mendapati tantangan kehidupan, berserah pada Allah merupakan jalan kebahagiaan yang sejati. Hidup berkenan pada-Nya, tetap setia mengerjakan kebenaran yang seperti Allah perintahkan, serta jauhi larangan-Nya maka kebahagiaan akan diberikan sebagai kasih karunia dari Allah dan bukan dari hasil usaha manusia.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. Carlos Kodoati, "Epikureanisme dan Stoikisme: Etika Helenistik Untuk Seni Hidup Modern," *Media J. Filsafat dan Teol.*, vol. 4, no. 1, pp. 91–102, 2023, doi: 10.53396/media.v4i1.140.
- [2] A. E. Rerung, R. Sekke Sewanglangi', and S. Alang Patanduk, "Membangun Self-Love Pada Anak Usia Remaja Menggunakan Teori Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius," *Masokan Ilmu Sos. dan Pendidik.*, vol. 2, no. 2, pp. 105–115, 2022, doi: 10.34307/misp.v2i2.55.
- [3] S. E. Karyn Natasha, Maliha Jawda Thufailah, Mutiara Az-Zahra, Munir Faris Waliyudin, "Manajemen Stress Menurut Aliran Stoisisme," *Researchgate*, no. December, pp. 1–11, 2023, [Online]. Available: https://www.researchgate.net/profile/Maliha-Thufailah/publication/376758908_Manajemen_Stress_Menurut_Aliran_Stoisisme/links/6586cb3e0bb2c7472b07fb7e/Manajemen-Stress-Menurut-Aliran-Stoisisme.pdf.
- [4] B. Lie, "Pengaruh Stoikisme terhadap Kesejahteraan Emosional dan Pengendalian Diri," *veritas*, vol. 2, no. Oktober, pp. 165–184, 2011.
- [5] "Zenon dari Kition - Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas." <https://id.wikipedia.org/wiki/Zenon>

- _dari_Kition (accessed Dec. 15, 2024).
- [6] Z. N. S. A. P. W. M. F. A. M. A. Pratama, "Etika dalam Stoik," *Prax. J. Filsafat Terap.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–25, 2024.
- [7] "Stoikisme - Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas." <https://id.wikipedia.org/wiki/Stoikisme> (accessed Dec. 15, 2024).
- [8] A. S. Wibowo, "Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme," Widianoro, Ed. Sleman: Kanisius, 2019, p. PT. Kanisius.
- [9] H. Manampiring, *HENRY MANAMPIRING Ilustrasi oleh LEVINA LESMANA FILOSOFI TERAS FILSAFAT YU NAN I-ROMAWI KUNO UNTUK MENTAL TANGGUH MASA KINI*. 2019.
- [10] "Stoisisme dan Kristen: Pelajaran, Persamaan dan Perbedaan," *Daily Stoic*. https://dailystoic-com.translate.goog/stoicism-and-christianity/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc (accessed Dec. 17, 2024).
- [11] L. A. A, *Stoic Studies*. Cambridge: Cambridge University Press, 1996.
- [12] Yohanes Theo, "Epikuros dan Filosofi Kematian: Menyingkirkan Ketakutan dan Mencapai Kebahagiaan," *J. Sos. Hum.*, vol. 3, no. 1, p. 51, 2023, [Online]. Available: <https://journal.unpar.ac.id/index.php/sapientia/issue/view/512>.
- [13] N. H. Bartman, *The Holy Book of Epicurus*. Leaping Pig Publishing, 2023.
- [14] "Epikureanisme - Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas." <https://id.wikipedia.org/wiki/Epikureanisme> (accessed Jan. 12, 2025).
- [15] B. Gunawan, "Hidup Bahagia?-Etika Epikuros," vol. 09, no. 03, 2023.
- [16] A. M. D. I. T. S. R. Sondjaya; and M. A. Pratama., "Logika dalam Stoik," *Prax. J. Filsafat Terap.*, vol. 1, no. 2, pp. 1–25, 2024, doi: 10.11111.
- [17] E. Sari, "Paradigma Psikologi Komunikasi dalam Memandang Permasalahan Melalui Nilai-nilai Stoikisme di Kalangan Remaja," *J. Ilmu Komun.*, vol. 2, no. 1, pp. 54–71, 2023, [Online]. Available: <http://jurnalprisanicendekia.com/index.php/jbc/article/view/127>.
- [18] "Ataraxia, Menjadi Manusia Tanpa Konflik dan Contohnya dalam Kehidupan Sehari-hari - Prokal - Halaman 2." <https://www.prokal.co/lifestyle/1775460828/ataraxia-menjadi-manusia-tanpa-konflik-dan-contohnya-dalam-kehidupan-sehari-hari?page=2> (accessed Jan. 13, 2025).
- [19] A. H. MASLOW, *MOTIVATION PERSONALITY*. Harper & Row, 1954.
- [20] Bp. Heather Craig, "Psychology of Happiness: A Summary of the Theory & Research," *Positive Psychology*, 2024. <https://positivepsychology.com/psychology-of-happiness/> (accessed Dec. 17, 2024).
- [21] Y. T. Handoko, "Sukacita (Filipi 1:3-5)," *Reformed Exodus Community*. <https://rec.or.id/sukacita-filipi-13-5/> (accessed Dec. 16, 2024).
- [22] S. Dolson, "Book Review: Henri Nouwen's 'The Return of the Prodigal Son,'" *The Eco*, 2024. <https://www.theeconomy.com/article/2023/04/book-review-henri->

- nouwens-the-return-of-the-prodigal-son (accessed Dec. 17, 2024).
- [23] “Sukacita di dalam Kristus: Mengubahkan, Mencerahkan, Memberdayakan » GKI Kota Wisata,” *GKI Kota Wisata*, 2021. <https://www.gkikotawisata.org/sukacita-di-dalam-kristus-mengubahkan-mencerahkan-memberdayakan> (accessed Dec. 16, 2024).
- [24] J. Koessler, “A Theology of Joy | Today in the Word,” *To Day in the Word*, 2022. <https://www.todayintheword.org/practical-theology/a-theology-of-joy/> (accessed Dec. 16, 2024).
- [25] W. Beavis, “Joy Is Just One Choice Away,” *Christian Standard*, 2024. <https://christianstandard.com/2021/11/joy-is-just-one-choice-away/> (accessed Dec. 16, 2024).
- [26] “Koine Yunani & Alkitab | Sumber Alkitab.” <https://www.christian-pilgrimage-journeys.com/biblical-sources/christianity-ancient-greece/greek-koine-and-the-bible/> (accessed Dec. 15, 2024).
- [27] H. I. S. Budi, *Pegantar Filsafat Teologi*, 1st ed. Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2023.
- [28] C. P. Kasma, H. Nasution, and A. M. D. Faza, “Pengendalian Diri Menurut Filsafat Stoikisme (Analisis terhadap Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring),” *Tsaqofah*, vol. 3, no. 5, pp. 1002–1010, 2023, doi: 10.58578/tsaqofah.v3i5.1759.
- [29] A. S. Wibowo, *Ataraxia*, 2nd ed. Yogyakarta: Kanisius, 2020.
- [30] P. Stankiewicz, “The indirect ways of Stoic happiness,” no. January, p. 2022, 2022.
- [31] P. S. of T. C. Ministry, “9 Disiplin Rohani yang Penting bagi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama,” *Poin Loma, Nazarene University*. <https://www.pointloma.edu/resources/theology-christian-ministry/9-essential-spiritual-disciplines-ministry-student> (accessed Dec. 17, 2024).
- [32] R. D. Y. Pandie, “Philosophy of Stoicism in the Perspective of Christian Faith,” *SemarangPASCA J. Teol. dan Pendidik. Agama Kristen*, vol. 19, no. 1, pp. 44–58, 2023, Accessed: Dec. 14, 2024. [Online]. Available: <https://journal.stbi.ac.id/index.php/PSC/article/view/266/90>.
- [33] H. Manampiring, *Filosofi Teras*, 7th ed. Jakarta: Kompas Media Nusantara, 2019.
- [34] E. Situmorang, N. W. Daeli, L. T. Gea, S. Tinggi, and T. Arastamar, “Kebahagiaan Sejati Berdasarkan Mazmur 1 : 1-6 dan Kontribusinya Bagi Orang Percaya,” *J. Pendidik. Agama dan Teol.*, vol. 2, no. 4, pp. 93–102, 2024.
- [35] Fatieli Halawa and Mozes Lawalata, “Makna Kebahagiaan Menurut Filsafat Kristen : Meraih Kebahagiaan Abadi Dalam Tuhan,” *J. Budi Pekerti Agama Kristen dan Katolik*, vol. 2, no. 2, pp. 121–131, 2024, doi: 10.61132/jbpakk.v2i2.320.
- [36] J. S. Lima, “Stoisisme Kristen : Dari Amor Fati kepada Amor Deus Christian Stoicism : From Amor Fati to Amor Deus,” *Soc. Dei*, vol. 10, no. 1, pp. 82–103, 2023.