

ABSTRAK

Sendi Maulana Saputra. 1221010097. 2026. “*Ataraxia* Sebagai Respon Filosofi Terhadap Kecemasan Masyarakat Antapani Perspektif Epicurus”.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kecemasan masyarakat di zaman modern ditandai oleh kemajuan dalam bidang sains dan teknologi. Dalam konteks ini pemikiran tokoh filsafat Yunani kuno, khususnya Epicurus yang mengajarkan tentang bagaimana bisa mencari ketenangan dengan cara sederhana tanpa adanya rasa sakit. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk Memahami konsep *ataraxia* dalam perspektif Epicurus, termasuk faktor-faktor yang menyebabkan sulitnya masyarakat mencapainya, serta relevansinya sebagai solusi terhadap kecemasan dalam kehidupan modern.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif analitis, studi dokumen untuk teknik pengumpulan data serta analisis kualitatif sebagai datanya. Selain itu, objek penelitiannya yaitu masyarakat modern yang memiliki kecemasan. Kemudian, dianalisis secara sistematis untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemikiran Epicurus, *ataraxia* dapat dipahami sebagai keadaan ketenangan jiwa yang bebas dari rasa takut, kecemasan, dan kegelisahan batin. Dalam kehidupan masyarakat modern yang dipenuhi tekanan sosial, budaya materialisme dan konsumtif, kecanduan digital dan media sosial, dan masa depan yang tidak pasti, manusia sering mengalami kecemasan yang berkepanjangan. Kondisi tersebut membuat banyak individu sulit memperoleh ketenangan hidup karena terus terjebak dalam ambisi, persaingan, dan keinginan yang berlebihan. Melalui perspektif Epicurus, *ataraxia* menjadi salah satu upaya untuk mengatasi kecemasan masyarakat modern dengan cara mengendalikan keinginan secara rasional, hidup sederhana, serta membatasi hal-hal yang tidak benar-benar dibutuhkan. Epicurus menekankan bahwa kebahagiaan sejati tidak terletak pada kemewahan, popularitas, maupun kekayaan, melainkan pada kemampuan manusia mencapai ketenangan batin dan bebas dari penderitaan mental. Dengan menggunakan akal secara bijaksana, manusia dapat belajar menerima ketidakpastian hidup, mengurangi rasa takut, dan menikmati kehidupan secara secukupnya.