

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan di era modern ditandai oleh kemajuan dalam bidang sains dan teknologi, yang mendorong perubahan positif dalam kehidupan manusia. Namun, kita juga menyadari bahwa kemajuan dan perkembangan ini memiliki efek negatif dan positif. Salah satu efek negatif yang muncul adalah kehilangan keseimbangan mental, terutama pada mereka yang menetap di kota-kota besar, yang terlihat dari jumlah orang yang mengalami kecemasan dan kekosongan jiwa, yang sering kali mengarah pada stres dan frustrasi dalam hidup mereka (Burhanuddin, 2020). Dampak positifnya yaitu akses informasi yang lebih cepat, kemudahan komunikasi antar jarak, peningkatan efisiensi pekerjaan dan layanan, serta kemajuan di bidang pendidikan dan kesehatan.

Kemajuan dari peradaban manusia seharusnya membawa lebih banyak kebahagiaan dan mempermudah berbagai kegiatan manusia. Namun kenyataannya, hal tersebut tidak terjadi, bahkan rasa tenang dan bahagia kini semakin sulit dan mahal untuk dicapai oleh manusia modern saat ini. Hidup menjadi semakin berat, dan kesulitan material juga berujung pada tekanan mental dan emosional, yang menyebabkan kekhawatiran, ketegangan, serta stres emosional yang bisa memicu munculnya berbagai gangguan mental seperti stres, depresi, kecemasan, dan frustrasi, yang membuat sebagian orang merasa putus asa hingga mempertimbangkan untuk mengakhiri hidup mereka dengan bunuh diri (Burhanuddin, 2020).

Filsafat zaman Yunani Kuno telah menawarkan berbagai konsep untuk menjawab persoalan-persoalan eksistensial manusia. Salah satu aliran yang memberikan perhatian besar terhadap persoalan kecemasan dan kebahagiaan adalah filsafat Epicureanisme yang dikembangkan oleh Epicurus. Berbeda dengan anggapan umum yang mengidentikkan Epicurus dengan pencarian kenikmatan tanpa batas, Epicurus justru menempatkan kebahagiaan sebagai keadaan jiwa yang bebas dari rasa takut (*fear*) dan penderitaan (*pain*). Menurut Epicurus,

manusia tidak akan mencapai kebahagiaan apabila masih dikuasai oleh ketakutan terhadap kematian, ketidakpastian masa depan, kemiskinan, maupun anggapan yang keliru tentang para dewa. Oleh karena itu, tujuan hidup manusia adalah mencapai *ataraxia*, yaitu keadaan batin yang tenang, damai, dan terbebas dari gangguan mental, yang disertai dengan *aponia*, yaitu ketiadaan rasa sakit pada tubuh (Geer, 1964).

Dalam konteks masyarakat Indonesia, persoalan kecemasan juga dapat ditemukan pada kehidupan masyarakat perkotaan, termasuk di Kecamatan Antapani, Kota Bandung. Antapani merupakan salah satu kawasan yang mengalami perkembangan pesat dalam bidang permukiman, perdagangan, pendidikan, dan aktivitas ekonomi. Perubahan tersebut membawa berbagai konsekuensi sosial, seperti meningkatnya mobilitas masyarakat, persaingan ekonomi, tingginya biaya hidup, serta tekanan untuk memenuhi kebutuhan dan ekspektasi sosial. Selain itu, penggunaan media digital yang semakin intensif juga memperbesar peluang munculnya kecemasan akibat perbandingan sosial, ketidakpastian pekerjaan, dan tuntutan untuk selalu produktif. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masyarakat Antapani tidak terlepas dari berbagai dinamika kehidupan modern yang berpotensi memengaruhi ketenangan batin individu (Kusvianti, 2023).

Ketenangan jiwa menjadi solusi masyarakat Antapani untuk mengatasi berbagai kecemasan. Ketenangan jiwa terdiri dari dua istilah, yaitu ketenangan dan jiwa. Ketenangan diambil dari kata tenang yang ditambahkan dengan awalan ke-an. Tenang berarti bebas dari rasa khawatir, merasakan perlindungan, dan memiliki kedamaian (berkaitan dengan kondisi hati dan situasi). Ketenangan mencakup kedamaian dalam hati, jiwa, dan pikiran. Jiwa merupakan keseluruhan dari aspek kehidupan batin manusia yang merupakan elemen penting dari kehidupan, suatu kekuatan rohani yang tidak tampak yang berperan sebagai pendorong bagi individu (yang berasal dari perasaan emosi, pikiran, jiwa, hati, dan cita-cita) (Humaira, 2019).

Ketenangan jiwa bisa didefinisikan sebagai kemampuan untuk beradaptasi dengan diri sendiri, orang-orang di sekitar, masyarakat, serta lingkungan tempat

tinggal. Dengan begitu, individu bisa mengendalikan aspek-aspek dalam hidupnya dan menjauhkan diri dari tekanan emosional yang bisa mengarah pada rasa frustrasi (Humaira, 2019).

Jadi ketenangan jiwa merujuk pada kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, atau kesehatan jiwa. Seseorang yang memiliki jiwa yang tenang dan damai berarti orang tersebut berada dalam keadaan seimbang dalam aspek-aspek mentalnya atau tidak mengalami masalah psikologis sama sekali sehingga dia dapat berfikir dengan positif bijak dalam menghadapi masalah, serta mampu beradaptasi dengan kondisi yang ada, serta merasakan kebahagiaan dalam hidup (Humaira, 2019).

Dalam ajaran Epikureanisme yang dikembangkan oleh Epicurus, tujuan hidup manusia yaitu untuk mencapai kebahagiaan sejati dengan keadaan *ataraxia* (ketenangan jiwa) dan terbebas dari rasa sakit. Yaitu kenikmatan yang sesungguhnya dicapai dengan menjadi *ataraxia*, yakni ketenangan badan, pikiran, dan jiwa. Dengan demikian kenikmatan dapat dicapai jika batin tenang dan badan sehat. *Ataraxia* merupakan bentuk kesenangan tertinggi yang menjadi dasar tercapainya kebahagiaan sejati, karena manusia mengelola keinginannya secara rasional, hidup sederhana, serta tidak menggantungkan kebahagiaannya pada faktor-faktor eksternal yang bersifat sementara.

B. Rumusan Masalah

Di zaman modern yang ditandai dengan kemajuan teknologi, tekanan sosial, dan gaya hidup materialistik, manusia menghadapi kesulitan untuk mencapai *ataraxia*. Yaitu keadaan tenang dan bebas dari gangguan jiwa sebagaimana diajarkan oleh Epicurus. Arus informasi yang cepat, tuntutan kesuksesan, serta kecenderungan mencari kebahagiaan melalui hal-hal eksternal menyebabkan individu kehilangan keseimbangan batin dan kedamaian diri. Hal ini menimbulkan pertanyaan tentang bagaimana relevansi dan penerapan konsep *ataraxia* dalam membantu manusia modern menghadapi stres, kecemasan, dan keresahan hidup masa kini. Berdasarkan permasalahan yang ada dalam hal tersebut, penulis Menyusun masalah yang dihadapi sebagai berikut :

1. Bagaimana konsep *ataraxia* dalam perspektif Epicurus?
2. Apa faktor yang mempengaruhi sulitnya masyarakat mencapai *ataraxia* dalam kehidupan modern?
3. Bagaimana *ataraxia* bisa jadi solusi untuk kecemasan masyarakat di zaman sekarang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini sesuai dengan pertanyaan yang telah dijelaskan sebagai berikut :

1. Memahami perihal konsep *ataraxia* perspektif Epicurus.
2. Memahami faktor-faktor sulitnya masyarakat untuk mencapai *ataraxia*
3. Memahami *ataraxia* sebagai solusi kecemasan masyarakat di zaman modern

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

1. Menambah literatur akademik tentang pemikiran Epicurus .
2. Mengembangkan kajian dari konsep *ataraxia* perspektif Epicurus di zaman modern.
3. Memberi kontribusi bagi pengembangan teori kebahagiaan.

2. Secara praktis

1. Menjadi panduan hidup yang relevan di masa kini.
2. Membentuk etika kebahagiaan pada individu dalam kehidupan sehari-hari.
3. Menjadi bahan refleksi dalam menghadapi stres dan tekanan hidup

E. Ruang Lingkup dan Batasan Penelitian

Ruang lingkup ini meliputi kajian konsep *ataraxia* dari perspektif Epicurus sebagai pemikir tokoh Yunani kuno. Penelitian akan fokus pada pemahaman dan prinsip *ataraxia* yang diusung oleh beliau, yang menjadi tujuan utama dalam

mencapai kebahagiaan. Analisis terhadap konsep *ataraxia* dalam hubungannya dengan pandangan Epicurus tentang kesenangan (*hedone*), kebahagiaan, dan kehidupan yang baik (*eudaimonia*).

Batasan penelitian ini terbatas pada perspektif dan gagasan yang dikemukakan oleh Epicurus tanpa membandingkan dengan pemikiran tokoh lain. Penelitian tidak membahas secara keseluruhan ajaran filsafat Epicurus, melainkan hanya terbatas pada aspek *ataraxia* sebagai inti kebahagiaan menurut Epicurus, kecuali sebagai penunjang pemahaman. Pembahasan tidak mencakup perbandingan mendalam antara konsep *ataraxia* Epicurus dengan pandangan filsafat lain (seperti Stoisisme atau Buddhisme), kecuali sebagai penunjang pemahaman. Selain itu Penelitian ini tidak meneliti penerapan empiris atau studi lapangan, melainkan hanya sebatas kajian konseptual dan analitis terhadap teks-teks filosofis.

F. Kerangka Berfikir

Kondisi masyarakat modern banyak dipengaruhi oleh kecemasan yang muncul akibat berbagai tekanan dan ketidakpastian dalam hidup. Perkembangan zaman yang cepat membawa perubahan besar dalam sektor ekonomi, teknologi, sosial, dan budaya. Walaupun modernisasi membawa kemudahan dalam kehidupan manusia, hal tersebut juga menciptakan ketidakamanan dan rasa cemas yang semakin meningkat. Masyarakat saat ini hidup dalam lingkungan yang penuh dengan persaingan, tuntutan, dan perubahan yang sulit untuk diprediksi, sehingga kecemasan menjadi bagian yang sangat dekat dalam kehidupan sehari-hari.

Ataraxia merupakan pusat konsentrasi aliran filsafat Yunani kuno yang menekankan ketenangan jiwa sebagai salah satu tujuan utama dalam hidup. Tidak adanya gangguan, tidak adanya kecemasan, jiwa yang tenang dan damai. Teori *ataraxia* yaitu mencari ketenangan dengan cara kesederhaan tanpa adanya rasa sakit. Dengan kondisi seperti ini manusia dianggap mampu memberikan keseimbangan hidup dan bermakna. Pengendalian diri serta pengendalian emosional sangat diperlukan untuk mencapai *ataraxia*, ketika seseorang berada dalam situasi yang tidak bisa dikendalikan, proses pengendalian diri dan

emosional akan memberikan dampak positif terhadap rasa marah, kecewa, sedih, dan sebagainya. Kehidupan tenang terkendali dan kehidupan yang damai meskipun dalam situasi yang tidak mengenakan sekalipun.

Cara seseorang untuk mencapai *ataraxia* yaitu dengan menghilangkan rasa takut dengan membebaskan diri dari ketakutan akan dewa-dewa (yang diyakini tidak ada kaitannya dengan hidup manusia) dan ketakutan akan kematian. Klasifikasi keinginan yaitu membatasi keinginan yang tidak perlu. Keinginan alami dan perlu (makan, persahabatan) harus dipenuhi, sementara keinginan yang tidak perlu dan sia-sia harus dihindari. Yang terakhir dengan logika yaitu menggunakan kebijaksanaan untuk memilih kesenangan yang tidak membawa penderitaan di masa depan.

Pemikiran Epicurus untuk mencapai *ataraxia*, seseorang harus dapat mengatur keinginan dengan cara yang rasional. *Ataraxia* adalah suatu kondisi ketenangan jiwa, di mana seseorang terbebas dari kecemasan, rasa takut, dan kegelisahan batin. Epicurus percaya bahwa banyaknya penderitaan yang dialami manusia disebabkan oleh ketidakmampuan untuk mengontrol keinginan serta hasrat akan kenikmatan yang berlebihan. Oleh karena itu, penting bagi manusia untuk memanfaatkan akal dan pemikiran rasional demi membedakan mana keinginan yang benar-benar diperlukan dengan yang hanya menimbulkan kegelisahan.

Epicurus membagi keinginan manusia menjadi beberapa jenis, yaitu keinginan alami dan perlu, keinginan alami tetapi tidak perlu, serta keinginan yang sia-sia. Keinginan alami dan perlu adalah kebutuhan dasar yang memang dibutuhkan manusia untuk hidup, seperti makan, minum, tempat tinggal, dan persahabatan. Keinginan ini perlu dipenuhi secukupnya karena dapat membawa ketenangan dan menjaga kehidupan manusia. Sementara itu, keinginan alami tetapi tidak perlu, seperti makanan mewah atau kesenangan berlebihan, sebaiknya dibatasi karena dapat membuat manusia menjadi tidak puas dan terus menginginkan lebih banyak lagi.

Pemikiran Epicurus tentang *ataraxia* sangat relevan dengan kehidupan masyarakat modern. *Ataraxia* diartikan sebagai kondisi ketenangan jiwa, terlepas dari rasa takut, kecemasan, dan keraguan mendalam. Menurut Epicurus, tujuan

utama dari kehidupan manusia bukan sekadar mengejar kemewahan atau kesenangan berlebihan, tetapi mencapai damai dalam hidup melalui kendali diri, kesederhanaan, dan penggunaan akal yang bijak. Pandangan ini menjadi semakin penting di tengah masyarakat modern yang dihadapkan pada tekanan sosial, ekonomi, dan budaya yang sering kali menimbulkan kecemasan yang berkepanjangan.

Dalam kehidupan modern, orang menghadapi berbagai ketidakpastian, seperti ketidakpastian dalam pekerjaan, situasi ekonomi, masa depan, serta tekanan untuk memenuhi standar sosial yang ada. Perkembangan teknologi dan media sosial mendorong orang untuk membandingkan diri dengan orang lain. Banyak individu merasa harus selalu sukses, produktif, kaya, dan diakui dalam lingkungan sosial mereka. Hal ini mengakibatkan kehidupan modern sering kali diwarnai ketidakpuasan, kecemasan, dan beban mental. Dalam situasi semacam ini, konsep *ataraxia* yang diperkenalkan Epicurus memberikan perspektif bahwa kebahagiaan sejati tidak bergantung pada pengakuan sosial atau kemewahan materi, tetapi pada kemampuan untuk mencapai ketenangan batin.

Epicurus mengajarkan pentingnya mengontrol keinginan dengan cara yang rasional agar tidak terjebak dalam ambisi yang berlebihan. Ia percaya banyak penderitaan yang dirasakan muncul karena manusia terus-menerus mengejar hal-hal yang tidak benar-benar dibutuhkan, seperti kekayaan tak terbatas, ketenaran, dan gaya hidup yang mewah. Pandangan ini relevan dengan kondisi masyarakat modern yang sering terjebak dalam budaya konsumtif dan materialis. Media sosial dan budaya populer sering memicu individu untuk mengikuti tren dan menunjukkan kehidupan yang sempurna. Akibatnya, banyak orang merasa tidak pernah puas dengan apa yang mereka miliki. Dalam keadaan ini, ajaran Epicurus tentang hidup sederhana dan rasa cukup menjadi sangat penting untuk membantu mengurangi kecemasan dan tekanan hidup sehari-hari.

Konsep *ataraxia* juga berkaitan erat dengan meningkatnya isu kesehatan mental di masyarakat saat ini. Banyak orang yang mengalami stres, kecemasan, dan kelelahan mental akibat tuntutan hidup yang semakin berat. Kehidupan yang serba cepat sering kali membuat orang sulit menemukan ketenangan pikiran.

Epicurus menekankan bahwa ketenangan jiwa dapat diraih dengan membatasi keinginan, menjauh dari ketakutan yang tidak perlu, dan menikmati hal-hal sederhana dalam hidup. Dengan demikian, seseorang dapat menjalani hidup dengan lebih damai, tanpa tertekan oleh ketakutan akan masa depan atau beban sosial.

Di samping itu, Epicurus juga sangat mengutamakan pentingnya persahabatan sebagai sumber kebahagiaan. Dalam masyarakat modern yang cenderung mementingkan individualisme, hubungan sosial sering kali menjadi kurang akrab karena orang lebih fokus pada urusan pribadi dan dunia digital. Namun, menurut Epicurus, persahabatan yang tulus dapat memberikan rasa aman, dukungan emosional, serta ketenangan dalam hidup. Pemikiran ini menunjukkan bahwa kebahagiaan manusia tidak semata-mata berasal dari materi, melainkan juga dari relasi sosial yang sehat dan saling percaya.

Oleh karena itu, konsep *ataraxia* yang dibawa Epicurus mempunyai relevansi besar dalam kehidupan masyarakat modern, karena menawarkan cara untuk menghadapi kecemasan dan tekanan hidup yang semakin rumit. Melalui pengendalian diri, kesederhanaan, penggunaan akal, serta kemampuan untuk menikmati hidup dengan cukup, manusia dapat mencapai ketenangan batin dalam dunia yang penuh persaingan dan ketidakpastian ini. Ajaran Epicurus mengingatkan bahwa kebahagiaan sejati tidak berasal dari banyaknya materi atau pengakuan sosial, melainkan dari jiwa yang tenang dan bebas dari rasa cemas.

Implementasi pemikiran Epicurus untuk melatih pikiran dan mencapai ketenangan jiwa dapat dilakukan melalui pengendalian diri, hidup sederhana, serta kemampuan menggunakan akal dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Menurut Epicurus, kebahagiaan yang sejati tidak berasal dari kemewahan atau kesenangan yang berlebihan, tetapi dari keadaan jiwa yang tenang atau *ataraxia*, yaitu kondisi yang terbebas dari kecemasan, ketakutan, dan kegelisahan batin. Oleh karena itu, manusia harus melatih pikirannya agar tidak mudah terpengaruh oleh keinginan, ambisi, atau ketakutan yang dapat mengganggu ketenangan hidup.

Salah satu cara untuk menerapkan pemikiran Epicurus di kehidupan sehari-hari adalah dengan mengendalikan keinginan secara rasional. Dalam kehidupan

modern ini, banyak orang terjebak dalam mencari materi, ketenaran, dan pengakuan dari orang lain, sehingga mereka sering merasa tidak puas. Epicurus mengajarkan pentingnya mengenali mana kebutuhan yang sebenarnya krusial dan mana keinginan yang hanya membuat gelisah. Dengan berusaha untuk menjalani hidup yang sederhana dan merasa cukup dengan apa yang ada, seseorang bisa mengurangi stres mental dan mencapai ketenangan dalam diri yang lebih konsisten.

Melatih pikiran menurut Epicurus bisa dicapai dengan mengurangi ketakutan terhadap hal-hal yang di luar kendali kita. Banyak perasaan cemas pada manusia muncul akibat terlalu fokus memikirkan masa depan, merasa takut akan kegagalan, kehilangan, atau penilaian dari orang lain. Epicurus berpendapat bahwa ketakutan semacam itu sering kali hanya membebani pikiran dan menghalangi kebahagiaan hidup. Oleh karena itu, penting bagi manusia untuk belajar menerima kenyataan hidup secara rasional dan berkonsentrasi pada hal-hal yang benar-benar bisa mereka kendalikan. Sikap ini membantu seseorang untuk lebih tenang dalam menghadapi ketidakpastian zaman modern.

Penerapan pemikiran Epicurus juga bisa diwujudkan melalui kebiasaan menikmati hal-hal sederhana dalam kehidupan sehari-hari. Epicurus meyakini bahwa kebahagiaan tidak selalu berasal dari kesenangan yang besar atau akses kepada kemewahan. Menyukai makanan dalam porsi yang wajar, menyediakan waktu untuk istirahat, menerapkan gaya hidup sehat, serta membangun hubungan persahabatan yang baik sudah cukup untuk menghadirkan ketenangan dalam hidup. Dengan membiasakan diri untuk menghargai kesederhanaan, manusia dapat mengurangi perasaan iri, ambisi yang berlebihan, dan tekanan sosial yang sering kali muncul di masyarakat saat ini.

Persahabatan juga merupakan bagian penting dalam pemikiran Epicurus untuk meraih ketenangan jiwa. Ia percaya bahwa hubungan sosial yang tulus dapat memberikan rasa nyaman dan bantuan emosional dalam hidup. Maka dari itu, individu harus mengembangkan hubungan yang positif, saling membantu, dan bebas dari persaingan yang berlebihan. Di era modern yang lebih condong pada

individualisme, mempertahankan hubungan persahabatan menjadi salah satu solusi untuk mengurangi rasa kesepian dan stres mental.



G. Penelitian Terdahulu

Untuk mencegah kesalahan serta menghindari plagiarisme, penulis telah melihat beberapa studi serupa yang telah dilaksanakan sebelumnya dan tidak menemukan satu pun yang secara spesifik mengupas mengenai “Konsep *Ataraxia* Perspektif Epicurus” seperti yang dibahas dalam tulisan ini. Sementara itu, penelitian yang berhubungan dengan “*Ataraxia*” telah dilakukan oleh sejumlah penulis, antara lain sebagai berikut :

1. Skripsi yang ditulis oleh Nur Destira (2024) “Hedonisme Dalam Pandangan Epicurus” yang diterbitkan oleh Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Penelitian ini membahas tentang *ataraxia* yang dimana konsep *ataraxia* ini digabungkan dengan konsep *aponia* (tidak adanya rasa sakit dalam tubuh) untuk membentuk kehidupan yang baik (Destiari, 2024).
2. Jurnal yang ditulis oleh M. Rosifa (2022) “Kosep Kebahagiaan Dalam Perspektif Etika Epikureanism” yang diterbitkan oleh Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Penelitian ini membahas 3 hal yang dapat mengganggu *ataraxia* atau ketenangan jiwa diantaranya ketakutan akan dewa-dewa, ketakutan akan kematian, ketakutan akan masa depan (Rosifa, 2022).

3. Jurnal yang ditulis oleh I Wayan Sanampan Putra (2020) “Hedonisme Epikuros Dalam Perspektif Etika Hindu” yang di terbitkan oleh Insitut Hindu Dharma Negeri Denpasar. Penelitian ini bertujuan untuk membahas hedonisme epicurus dalam etika hindu. Penelitian ini menyimpulkan bahwa menurut Epicurus kita harus bisa memilih terhadap keinginan. Sesuatu yang dipilih harus berupa alami. Orang bijaksana dalam memilih hidupnya dengan ketenangan jiwa, karena manusia memiliki dua hal untuk Bahagia. Pertama kebebasan dari rasa sakit serta rasa cemas dan khawatir. Epicurus tidak mengajarkan untuk memaksimalkan dalam kesenangan tetapi carilah kesenangan secukupnya (Wayan, 2020).
4. Jurnal yang ditulis oleh Agatha Febiola Valentin Sagala (2024) “Konsep Hukum dan Etika Kebahagiaan Epicurus” yang di terbitkan oleh Forum Riset Ilmiah Kajian Masyarakat Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk membahas keberadaan hukum menunjukkan kekuatannya dalam mengatur kehidupan masyarakat. Jika dilihat lebih mendalam, hukum memiliki tujuan untuk menciptakan kebahagiaan yang maksimal bagi setiap orang. Konsep kebahagiaan terbesar menjadi penting karena dalam kenyataannya, hukum seringkali memiliki kekurangan yang menimbulkan ketidakpuasan. Sebagai sebuah konstruksi ide, budaya, dan cita-cita, adalah hal yang wajar jika tujuan dari hukum adalah untuk memberikan kebahagiaan kepada manusia (Sagala, 2024).
5. Skripsi yang ditulis oleh Nunuk Perwati (2023) “Pemikiran Kebahagiaan Epicurus Perspektif Filsafat Islam” yang di terbitkan oleh Uin Suska Riau. Penelitian ini bertujuan untuk membahas dalam filsafat Islam, jalan menuju kebahagiaan berasal dari kepatuhan kepada Allah dan melaksanakan segala perintah-Nya. Beberapa prinsip utama yang diajarkan oleh Filsafat Islam untuk mencapai kebahagiaan: pertama beribadah kepada Allah, kedua menghargai hubungan sosial, dan ketiga mengendalikan hawa nafsu. Cara berpikir antara Epicurus

dan Filsafat Islam untuk meraih kebahagiaan, keduanya mengajarkan nilai pentingnya mengatasi rasa takut, menjalani kehidupan yang sederhana, membangun hubungan sosial yang harmonis, serta menjaga keseimbangan dalam hidup (Perwati, 2023).

6. Jurnal yang ditulis oleh Sandi I Mauludin (2023) “Kehidupan dan Pemikiran Etika Epikuros” yang diterbitkan oleh forikami (Forum Riset Ilmiah Kajian Masyarakat Indonesia). Penelitian ini bertujuan untuk membahas pemikiran Epikuros mengenai kehidupan mahasiswa berkaitan dengan ketakutan dan kecemasan tentang masa depan yang muncul akibat tantangan dalam menjalani tugas sebagai mahasiswa. Hal ini terkait dengan sejauh mana mereka siap untuk melaksanakan berbagai aktivitas yang mendukung kehidupan akademis demi meraih kesuksesan di masa mendatang (Mauludin, 2023).

Hasil penelitian terdahulu dan penelitian yang sedang dilakukan saat ini memiliki sejumlah persamaan dan perbedaan yang perlu diuraikan. Kesamaannya terletak pada fokus penelitian, yaitu keduanya membahas tentang kebahagiaan menurut perspektif Epicurus. Selain itu, seluruh penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, juga menerapkan metode kualitatif sebagai pendekatan utama untuk menganalisis data dan memahami konsep yang diteliti. Dengan demikian, baik secara metodologis maupun tematik, keduanya berada dalam satu bidang studi yang serupa.

Adapun perbedaannya terletak pada sudut pandang, ruang lingkup dan fokus pembahasan. Dalam penelitian terdahulu, kajian kebahagiaan Epicurus ditinjau dari perspektif etika Hindu dan perspektif filsafat Islam. Bahkan, terdapat pula penelitian yang menggunakan studi kasus ketakutan dan kecemasan tentang masa depan yang muncul akibat tantangan dalam menjalani tugas sebagai mahasiswa sebagai objek kajian empiris. Sementara itu, pembahasan mengenai etika kebahagiaan Epicurus dalam penelitian terdahulu lebih banyak difokuskan pada kajian filsafat Islam dan etika Hindu.

Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, penelitian yang sedang dilakukan saat ini secara khusus memusatkan perhatian pada *ataraxia* sebagai solusi kecemasan masyarakat modern perspektif Epicurus. Dengan demikian, penelitian ini memiliki kekhususan pada masyarakat modern yang memiliki gangguan kecemasan. Sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi yang lebih terarah dan mendalam terhadap pengembangan kajian *ataraxia* perpektif Epicurus dalam konteks masyarakat modern.

