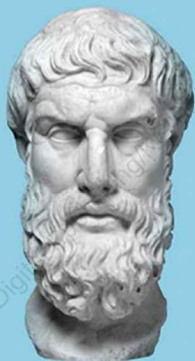


HOW TO BE FREE

Sebuah Panduan Klasik Hidup Stoik



Epiktetos

Encheiridion dan Kutipan Pilihan dari *Discourses*

Pengantar dan terjemahan dari bahasa Yunani
ke dalam bahasa Inggris oleh A.A. Long

HOW TO BE FREE

Sebuah Panduan Klasik Hidup Stoik

Undang-Undang Republik Indonesia
Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta
Lingkup Hak Cipta

Pasal 1

Hak Cipta adalah hak eksklusif pencipta yang timbul secara otomatis berdasarkan prinsip deklaratif setelah suatu ciptaan diwujudkan dalam bentuk nyata tanpa mengurangi pembatasan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Ketentuan Pidana

Pasal 113

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

HOW TO BE FREE

Sebuah Panduan Klasik Hidup Stoik

Epiktetos

Encheiridion dan
Kutipan Pilihan dari *Discourses*

Pengantar dan terjemahan dari bahasa Yunani ke dalam
bahasa Inggris oleh A.A. Long



Jakarta:
KPG (Kepustakaan Populer Gramedia)

HOW TO BE FREE

Sebuah Panduan Klasik Hidup Stoik
Epiktetos

Hak terjemahan bahasa Indonesia pada KPG
(Kepustakaan Populer Gramedia)

KPG 592101896
Cetakan pertama, April 2021

Judul asli

How to Be Free: An Ancient Guide to the Stoic Life
© 2018 by Princeton University Press
All Rights Reserved

Penerjemah

Ingrid Nimpoeno
Y.D. Anugrahbayu (untuk Glosarium)

Penyunting

Christina M. Udiani

Perancang Sampul

Teguh Tri Erdyan

Penataletak

Teguh Tri Erdyan

Epiktetos

How to Be Free: Sebuah Panduan Klasik Hidup Stoik
Jakarta, KPG (Kepustakaan Populer Gramedia), 2021

lxiv+ 116 hlm.; 11 cm x 16,5 cm

ISBN: 978-602-481-557-8

ISBN Digital: 978-602-481-558-5

Edisi Digital, 2021

Foto Sampul

Koleksi British Museum
(https://www.britishmuseum.org/collection/object/G_1873-0820-726)

Dicetak oleh PT Gramedia.
Isi di luar tanggung jawab percetakan.

Untuk David

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	ix
MENGENAI <i>ENCHEIRIDION</i>	lix
BAGAIMANA MENJADI BEBAS	1
<i>Encheiridion</i>	3
Dari <i>Discourses</i>	63
1. Belajar Menghasrati Segala Sesuatu Sebagaimana Adanya	65
2. Kebebasan dari Tekanan Emosional	70
3. Kebebasan dari Perbudakan	72
4. Kebebasan untuk Menyetujui tanpa Halangan	75
5. Tahu Apa yang Diinginkan	83
6. Kebebasan Kehendak	86

7. Menggunakan Kesan dengan Benar	88
8. Kebebasan dan Kodrat Manusia	91
9. Kebebasan dan Martabat	95
UCAPAN TERIMA KASIH	97
GLOSARIUM	99
BACAAN LEBIH LANJUT	113

KATA PENGANTAR

Bagaimana menjadi bebas!? Ini pertanyaan ataukah sebuah seruan, manifesto politik atau suatu keinginan untuk kembali kepada yang alami, cita-cita untuk meraih kemandirian atau jalan menuju kebebasan dari perbudakan? Buku ini menyajikan pendapat seorang filsuf Yunani kuno mengenai kebebasan—kebebasan yang ditafsirkan sebagai hidup selaras dengan alam, memiliki dan memerintah diri sendiri, menjadi warga dunia, selalu dan hanya menginginkan sesuatu yang kita yakin bisa mendapatkan—dan banyak lagi. Epiktetos (sekitar 55-135 M), penulis dan pemandu kita untuk hidup menurut filsafat Stoa, lahir sebagai budak

(namanya dalam bahasa Yunani berarti “diperoleh”), dan bekerja sebagai budak dalam keluarga Epafroditus, yang juga mantan budak, seorang administrator di istana Nero di Roma. Ketika menyampaikan pikirannya mengenai kebebasan di depan khalayak, Epiktetos telah beberapa tahun menikmati anugerah kebebasannya, tetapi pengalaman perbudakan meninggalkan jejak pada seluruh pandangan filsafatnya. Pelajaran pertama dalam *Encheiridion*, buku panduannya untuk memahami Stoisisme, menegaskan bahwa segala yang merupakan tindakan kita sendiri *pada dasarnya bebas, tak ada yang menghalangi, dan tak ada yang mengekang*.

Kebebasan, menurut gagasan ini, bukan suatu status legal atau kesempatan untuk bergerak dengan bebas. Kebebasan adalah orientasi batin mereka yang kalis terhadap kegagalan atau kekecewaan, karena hasrat

dan keputusan mereka tergantung pada mereka sendiri dan tidak melibatkan apa pun yang tidak bisa mereka berikan untuk diri mereka. Kaisar Marcus Aurelius (bertakhta pada 161-180 M) mengambil sari pati pemikiran itu, merenungkan, dan menuangkan pemikirannya tentang Stoa dalam *Meditations*. Dan, novelis Tom Wolfe mengikuti jejak Marcus Aurelius ketika, dalam novelnya yang terbit pada 1998, *A Man in Full*, dia membayangkan pahlawannya yang masih muda lolos dari penjara baik harfiah maupun metaforis setelah membaca dan mencerna *Discourses* karya Epiktetos.

Penghalang utama kebebasan pribadi pada masa Yunani kuno dan Romawi adalah yang dialami Epiktetos secara langsung, yaitu praktik sosial dan perbudakan yang tidak bermartabat. Perbudakan itulah, yang menjadikan seseorang benar-benar sebagai

milik, dan tunduk pada perintah orang lain, yang menjadikan kebebasan pada masa itu memiliki nilai dan muatan emosi yang sangat positif. Gerak-gerik tubuh budak ketika mereka terjaga dibatasi secara ketat oleh keinginan majikan dan pekerjaan kasar mereka. Tetapi, budak, sama seperti semua orang lain, punya pikiran, sedangkan pikiran dan juga tubuh tunduk pada kebebasan dan batasan. Anda bisa bebas secara lahiriah dan secara batiniah adalah budak yang dikendalikan oleh tuan-tuan psikologis dalam bentuk keinginan, gairah, dan hasrat yang melumpuhkan. Sebaliknya, mungkin Anda tampaknya sedang menghadapi halangan atau bahkan berada di bawah perbudakan dalam arti sesungguhnya, tetapi secara batin bebas dari rasa kecewa dan kalut, sedemikian bebas sehingga Anda mendapati diri Anda bertanggung jawab atas kesejahteraan Anda

sendiri, tidak kekurangan atau hanya sedikit kekurangan sesuatu yang Anda tidak bisa sediakan untuk diri Anda sendiri. Yang terakhir inilah, pada dasarnya, kebebasan yang menjadi tema utama ajaran Epiktetos, filsuf Stoa klasik.

Epiktetos pada Masa dan Tempatnya

Pada tahun-tahun awal abad ke-2 di era kita, mantan budak ini mendirikan sekolah untuk orang-orang muda di Yunani barat laut, di kota Nicopolis, yang telah menjadi pusat metropolitan modern. Salah seorang muridnya adalah pemuda cerdas bernama Arrian. Lucius Flavianus Arrianus, nama lengkapnya, begitu terkesan oleh pesan gurunya, sehingga menghasilkan delapan buku *Discourses* yang dia tulis dalam bentuk yang hampir verbatim dari beberapa ceramah Stoisisme Epiktetos; dia juga menyusun

ringkasan kedelapan buku itu, yang kita kenal sebagai *Encheiridion* atau buku panduan. Karya yang saat ini Anda baca, *Bagaimana Menjadi Bebas*, berisi terjemahan saya atas *Encheiridion* dan sembilan cuplikan buku *Discourses* yang terselamatkan. Arrian memiliki karier cemerlang dalam pemerintahan Romawi, dan dia menerbitkan banyak buku lain, termasuk sejarah Aleksander Agung. Kami tidak tahu bagaimana dia berhasil mereproduksi kata-kata Epiktetos yang sesungguhnya, tetapi teks yang kami peroleh—ditulis dalam *koinē*, bahasa Yunani sehari-hari yang juga digunakan dalam Injil Perjanjian Baru—jelas merupakan suara gurunya dan bukan hanya adaptasi Arrian atas cara filsuf itu berbicara.

Sebagai panduan hidup menurut filsafat Stoa, filsafat Epiktetos, terutama dalam format *Encheiridion*, telah populer semenjak teks

itu pertama kali disunting dan dicetak pada abad ke-16. Diterjemahkan dan diterjemahkan ulang ke dalam berbagai bahasa, kata-kata Epiktetos tepat sasaran karena fokusnya yang tajam dan mudah diingat mengenai situasi yang lazim dihadapi banyak orang di segala waktu dan tempat. Emosi-emosi yang dia usulkan untuk disembuhkan—ketakutan, kecemasan, kedengkian, kemarahan, kebencian, kesedihan—adalah pengalaman setiap orang, tak peduli Anda tinggal di wilayah Kekaisaran Romawi atau di masa Amerika modern. Sampai di situ, Epiktetos tidak memerlukan pengantar. Akan tetapi, walaupun banyak skenario yang dia gambarkan mencerminkan pengalaman kita, skenario-skenario itu juga menyertakan lingkungan khas dan adat-istiadat dari zamannya yang sangat lampau.

Kita mendapati diri kita berada dalam dunia yang melingkupi budak (*Encheiridion* 12, 14, 26), permandian umum (*ibid.* 4, 45), pertandingan di arena (*ibid.* 29, 33), dan peramal bayaran (*ibid.* 32). Risiko yang dialami oleh Epiktetos adalah pengasingan (*ibid.* 21). Kekaisaran Romawi dan provinsi-provinsinya dikelola oleh sistem pemerintahan dan pejabat yang sangat kompetitif dan ketat (*ibid.* 19, 24). Berebut jabatan sudah mewabah, dan ini termasuk mencari pelindung, menghadiri jamuan, serta menarik perhatian tokoh berpengaruh (*ibid.* 19, 24, 25, 33). Epiktetos bergumul dengan nilai mempertahankan kemerdekaan diri, dan ini mengingatkan kita bahwa murid-muridnya yang masih muda, seperti Arrian yang menjadi pencatat kata-katanya, sedang berada di ambang karier sebagai tentara atau pejabat kekaisaran. Ini adalah dunia

dengan budaya yang didominasi lelaki, seperti yang ditunjukkan Epiktetos melalui komentarnya mengenai perempuan dan peran perempuan (*ibid.* 40), tetapi secara umum *Encheiridion* tidak menyinggung persoalan gender dengan jelas, dan benar-benar bebas dari *machismo*. “Kau” dan “kita” yang dimaksudkan oleh Epiktetos boleh jadi siapa pun di antara kita tanpa perlu banyak penjelasan tentang latar budaya.

Kekaisaran Romawi pada masa hidup Epiktetos bersifat autokrasi mutlak, dipimpin oleh maharaja atau kaisar. Epiktetos jarang menyentuh persoalan politik, hanya menyebut kaisar sekali dalam materi buku ini (*Discourses* 3), dan meniadakan semua alusi pada peristiwa bersejarah. Dalam *Discourses* yang lengkap (misalnya 1.2), Epiktetos memang terkadang mengacu pada tokoh bersejarah yang menolak tuntutan

kaisar, tetapi dia tetap diam seribu bahasa menyangkut kaisar-kaisar yang berkuasa pada masa pengajarannya di Yunani. Meskipun kebebasan merupakan gagasan Stoa yang penting sejak awal, arti pentingnya yang khas tak bisa dilepaskan dari peran Epiktetos, bukan hanya karena kehidupan mula-mula Epiktetos sebagai budak, tetapi juga karena khalayak yang ditujunya tidak memiliki kemungkinan untuk menikmati otonomi politik.

Stoisisme dan Kebebasan

Filsafat Stoa berasal dari Yunani pada akhir abad ke-4 SM. Pendirinya adalah imigran-imigran Mediterania timur di Athena, yang bukan lagi kota demokrasi semarak seperti pada masa Sokrates, tetapi negara di bawah kerajaan Makedonia. Hilangnya otonomi politik tercermin dalam perkembangan fil-

safat di Athena yang melihat ke dalam diri sendiri dengan fokus pada soal-soal etika. Baik Stoisisme maupun Epikurisme, filsafat Helenistik terkemuka lain, tidak banyak membicarakan teori politik, seperti yang dilakukan pendahulu mereka, Platon dan Aristoteles. Persoalan kemasyarakatan yang menjadi perhatian utama para filsuf yang lebih muda bukanlah politik dan perundangan, tetapi kesejahteraan dan pengembangan diri pribadi. Melihat ke dalam diri sendiri diilustrasikan dengan sangat jelas melalui cara pikir Stoa yang sejak awal memperlakukan kebebasan dan perbudakan terutama sebagai karakter etis dan psikologis alih-alih sebagai penanda status sosial. Menurut Zeno, pemimpin pertama mazhab Stoa, kebebasan adalah prerogatif para bijak, sedangkan mereka yang tak punya keutamaan, yang meliputi kebanyakan orang, bukan hanya bodoh tetapi juga budak.

Reaksi pertama atas pernyataan ini mungkin adalah rasa terkejut atas elitisme intelektual dan ketidaksensitifannya terhadap derita mereka yang kurang beruntung yang diperbudak dalam arti sebenarnya. Tetapi pertimbangkan, betapa radikal pernyataan Zeno tersebut melawan suatu pandangan dalam perekonomian-berbasis-budak yang menilai orang berdasarkan dikotomi konvensional budak/bebas. Jika keutamaan merupakan kriteria sejati kebebasan, beban utama perbudakan bergeser dari luar ke dalam, dari lahir ke batin; dan filsafat—bukan pemberian status bebas—menjadi sumber kebebasan. Anda diperbudak, menurut doktrin yang tak mengenal kompromi ini, jika mengarahkan hati pada segala yang cenderung akan mendapat halangan, apakah karena tubuh mengecewakan Anda, atau gairah dan emosi memperbudak Anda, atau Anda melekatkan

kesejahteraan pada hal-hal yang tergantung pada hal lain—orang, harta, popularitas, atau sekadar keberuntungan.

Dalam esainya yang terkenal, “Two Concepts of Liberty”, Isaiah Berlin membedakan antara makna kebebasan yang “negatif” *dari* paksaan (tidak diganggu oleh orang lain) dan makna kebebasan “positif”, yaitu *menjadi* dan *hidup* sesuai pilihan sendiri (penguasaan diri atau determinasi diri). Bagi Epiktetos, kedua makna ini sangat erat bertaut sehingga tak terpisahkan, sebagaimana bisa kita lihat dalam kutipan berikut ini:

Tuan kita adalah siapa pun yang punya kuasa untuk mewujudkan atau mencegah hal-hal yang kita inginkan atau tidak kita inginkan. Oleh karena itu, siapa pun yang ingin menjadi bebas semestinya tidak mengharapkan atau menghindari apa pun yang tergantung pada orang lain.

Jika tidak, seseorang pasti akan menjadi budak (*Encheiridion* 14).

Kita bisa menulis ulang kalimat kedua sebagai berikut: “Siapa pun yang ingin bebas dari pemaksaan harus membatasi keinginan dan keengganannya pada hal-hal yang bisa ia kendalikan sepenuhnya.”

Bagaimana kita bisa yakin bahwa pilihan semacam itu baik bagi kita dan baik bagi orang-orang di dekat kita? Mengapa perlu mengandalkan diri sendiri alih-alih mengikuti sepuluh perintah Allah atau serangkaian prinsip lain yang sudah teruji waktu? Bagaimana kita bisa tahu apa yang harus dipilih? Jawaban atas pertanyaan-pertanyaan ini membawa kita kembali pada “keutamaan” Zeno sebagai esensi kebebasan. Kata dalam bahasa Yunani yang ia gunakan, *sophia*, dalam pemakaian sehari-

hari bisa mencakup segala jenis keahlian, mulai dari keterampilan praktis seperti pertukangan hingga pengetahuan abstrak seperti geometri. Secara umum, *sophia* menandakan penerapan yang berhasil atas suatu keahlian, dan keahlian yang dimaksud Zeno dan filsuf-filsuf Stoa selanjutnya adalah seni menjalani kehidupan. Kita bisa memoles seni ini sebagai mengetahui cara hidup dalam keselarasan, keselarasan dengan kodrat kita sebagai manusia dan keselarasan dengan lingkungan fisik serta sosial kita. Mencapai atau mencoba mencapai pemahaman itu adalah tugas nalar, sedangkan nalar, menurut Stoisme, adalah sesuatu yang membedakan manusia dari hewan (*Discourses* 7, 8).

Epiktetos sebagai Guru Stoa

Teks-teks Epiktetos yang akan Anda baca dalam buku ini menjabarkan doktrin-doktrin

di atas dan menjelajahi implikasinya sebagai panduan kehidupan sehari-hari. Konteksnya beragam, berkisar dari kehidupan keluarga dan profesional sehari-hari hingga situasi-situasi yang menantang seperti penyakit, kemiskinan, dan kematian. Epiktetos tidak menarik garis batas yang tegas antara moral dan tata krama (lihat *Encheiridion* 33). Semua yang ia anjurkan untuk kita lakukan dan pikirkan berhubungan erat dengan pertanyaannya yang utama: apakah ini sesuatu yang dalam kendaliku untuk memutuskan dan memulainya, atau haruskah aku menerimanya dengan tenang dan dingin sebagai situasi yang muncul dari hal-hal yang di luar kendaliku? Perenungan sejenak akan memperlihatkan bahwa pertanyaan atau-atau tersebut mencakup hampir semua situasi yang bisa dibayangkan. Seseorang bersikap kasar terhadap Anda: itu terjadi di luar ken-

dali Anda, tetapi Anda punya kebebasan penuh dalam cara menanggapi. Terjadi kecelakaan, orang tercinta meninggal, Anda melamar pekerjaan tetapi tidak mendapatkannya, Anda jatuh sakit. Semua ini bukan perbuatan atau tanggung jawab Anda, tetapi dalam setiap kasus itu Anda dihadapkan pada hal lain yang bisa Anda lakukan, yaitu memperlakukan situasi itu sebagai kesempatan untuk melaksanakan kepelakuan (*agency*) dan penilaian Anda sendiri alih-alih menempatkan diri sebagai korban kekuatan di luar diri Anda, atau sebagai yang diperlakukan buruk, atau sebagai yang sangat malang.

Pesan Epiktetos tentang kebebasan, ketika dinyatakan dalam istilah modern yang tepat, mungkin cocok dengan nasihat yang biasa kita dengar semacam “sadarlah”, “bersikap dewasalah”, “tunjukkan seperti

apa dirimu”, “biarkan saja”, “pikirkan saja urusanmu sendiri”. Anda bisa menemukan pesan yang kurang lebih setara dengan nasihat-nasihat itu dalam beberapa teks yang diterjemahkan dalam buku ini. Keakraban pesan-pesan ini di telinga kita tak lepas dari bagaimana Stoisisme kuno telah mempengaruhi pemikiran dan pendidikan Barat sejak masa-masa ketika pemikiran Epiktetos, Seneca, dan Marcus Aurelius untuk pertama kalinya diserap ke dalam kebudayaan Eropa dan Amerika. Penulis-penulis inilah yang membangun pengertian modern “filsafat” dan “filosofis” sebagai suatu sikap damai, tenang, atau penuh penerimaan ketika menghadapi kesulitan. Sikap-sikap ini tidak populer untuk masa sekarang karena tidak cocok dengan gaya saat ini yang menekankan otentisitas, ekspektasi, ungkapan perasaan, dan pene-gasan diri. Namun, dalam praktiknya, seperti yang dijumpai para praktisi Stoik modern,

sikap-sikap ini relevan sepanjang masa, dan terutama bisa diterapkan pada dunia hiruk-pikuk media sosial, yang penuh dengan *sound bites*, gila pengakuan, amarah, cari perhatian, dan kecemasan yang dibuat sendiri.

“Sadarlah” dan sebagainya, sebagaimana kita menggunakan nasihat ini pada masa kini, telah kehilangan tautan dengan dasar-dasar Stoa kuno mereka. Seperti yang digunakan oleh Epiktetos, kata-kata ini adalah nasihat agar orang bisa sebaik mungkin mengelola hidup mereka menurut pemahaman Stoa tentang alam, psikologi, dan nilai-nilai kemanusiaan. Walaupun suara Epiktetos terdengar akrab dan informal, dia bukanlah seorang corong slogan. Epiktetos seorang pembicara yang mempopulerkan sistem filsafat yang cermat, yang mengandalkan argumen kokoh, koherensi internal, dan justifikasi empiris, sama seperti filsafat tulen yang lain.

Salah satu kata kunci Epiktetos adalah alam (*phusis*, bahasa Yunani). Istilah ini mencakup tiga ranah yang saling berhubungan: (1) struktur dan muatan dunia materi, dengan demikian sesuai cakupan kata “fisik”; (2) kodrat manusia sehubungan dengan keutamaan mental, bakat, dan potensinya; dan (3) nilai-nilai baik yang sesuai maupun tidak dengan keutamaan manusia dan hidup berkelimpahan. Sebagai latar belakang dalam membaca *Encheiridion* dan kutipan pilihan saya dari *Discourses*, inilah ulasan singkat ketiga ranah alam ini dalam Stoisisme dan bagaimana Epiktetos menggunakan mereka.

Hidup Selaras dengan Alam

1. *Kodrat Fisik (External Nature)*: Sejalan dengan para pendiri Stoa, Epitektos memandang dunia fisik sebagai struktur sebab dan akibat

yang sangat menentukan. Tidak ada yang terjadi murni karena kebetulan atau tanpa alasan; maka, absurd bagi penganut Stoa untuk mengeluhkan peristiwa alam yang pasti akan terjadi. Semua fenomena secara kodrati disebabkan oleh agen rasional (keilahian Stoa) yang inheren dalam segalanya, baik bernyawa atau tidak bernyawa (*Encheiridion* 31, *Discourses* 1), “hukum ilahi yang mengatur semua peristiwa” (Seneca, *Moral Letter* 76.23). Peristiwa mengikuti hukum ilahi, bahkan ketika, dari perspektif yang murni manusia, segalanya mungkin tampak acak atau mengacaukan gagasan konvensional manfaat dan mudarat. Epiktetos mengemukakan pemisahan ketat peristiwa-peristiwa yang disebabkan oleh alam dalam pengertian eksternal ini, dengan kehendak atau agensi manusia. Bagian internal alam adalah bagian yang, seperti dikatakan pengikut Stoa, telah digariskan

oleh Dewa untuk kita sebagai kesempatan dan tanggung jawab kita (*Discourses* 6 dan 8). Tak satu pun yang disebabkan oleh kodrat eksternal itu buruk atau bisa berbeda dari yang terjadi (*Encheiridion* 27). Sebagai manusia, kita bisa mencoba memahami kodrat dunia fisik itu dan menyesuaikan sikap serta tindakan kita dengannya secara cerdas, atau kita bisa melawannya dan terpaksa menghadapi berbagai situasi yang mustahil kita tolak karena kausalitas kodratnya (*Encheiridion* 53). Pilihan yang belakangan ini tidak rasional, menyebabkan frustrasi, dan sia-sia—semua yang ingin dihindari oleh pengikut Stoa.

2. *Kodrat manusia*: Di bagian pertama *Encheiridion*, Epiktetos memaparkan sumber-sumber daya psikologis yang memungkinkan orang dewasa untuk hidup bebas di alam seperti yang didefinisikan dalam paragraf

sebelumnya. Epiktetos menggunakan bahasa kebebasan untuk membatasi pikiran dari segala hal lain yang biasanya kita anggap sebagai bagian dasar diri kita, termasuk juga tubuh kita dan identitas atau kedudukan yang kita dapatkan di dunia. Penjelasan yang disederhanakan ini bagi Epiktetos berfungsi sebagai sarana untuk memperlakukan pikiran sebagai satu-satunya domain, tempat orang bisa—jika mereka menempatkan dirinya demikian—menjadi bebas, berkuasa, dan tak terkendala secara mutlak dan tanpa syarat. Pikiran, katanya—dengan menganggap pikiran termasuk penilaian, motivasi, dan kehendak—sepenuhnya “tergantung pada kita”; sesungguhnya pikiran *adalah* kita, jika kita berfokus pada kekuatan determinasi diri dan tidak membiarkan hal-hal yang disajikan dunia mengendalikan hasrat dan keengganan kita (*Encheiridion* 2).

Epiktetos memiliki berbagai cara untuk memerikan kehidupan yang berkeutamaan seorang manusia bebas. Satu di antaranya adalah rumusan “menjaga kehendak agar selaras dengan alam” (*Encheiridion* 4). Kata yang saya terjemahkan sebagai “kehendak” (*prohairesis* dalam bahasa Yunani) bisa juga diterjemahkan sebagai keputusan atau pilihan. Istilah Yunaninya mencakup watak umum seseorang dan juga penerapan pilihan dan keputusan tertentu. Penganut Stoa awal menyebut ini sebagai keutamaan psikologis untuk “menyetujui”. Anda hidup selaras dengan alam dan menjadi bebas dengan memusatkan pikiran atau kehendak atau persetujuan Anda pada hal-hal yang bisa Anda kendalikan (keinginan, penilaian, motivasi) dan menyesuaikan diri dengan hal-hal lain dengan bantuan nalar dan pemahaman tentang kodrat hal-hal fisik.

Rumusan favorit lain mengacu pada konsep Stoa tentang kesan atau penampilan (*phantasiai* dalam bahasa Yunani). Yang dimaksud dengan kesan atau penampilan ini bukan cuma serba pikiran yang lahir dari imajinasi, sebagaimana dinyatakan oleh kata fantasi, tetapi semua yang muncul dalam pikiran kita sepanjang waktu, tak peduli kita mengalami peristiwa yang menimpa kita lewat indra, atau melalui pikiran yang secara sengaja kita bangkitkan, atau gagasan yang muncul begitu saja (*Encheiridion* 1, *Discourses* 7). Kesan bisa jelas atau kabur, bisa benar atau keliru, bisa sesederhana melihat anjing seseorang, bisa sefiktif Superman, dan bisa serumit pemikiran mengenai lubang hitam. Kisaran kesan tidak terbatas, tetapi yang terutama menarik bagi Epiktetos adalah berbagai jenis peristiwa mental yang menantang otonomi dan ketenteraman karena

diwarnai perasaan kuat yang bisa menyesatkan. Semua orang terkadang dipengaruhi oleh kesan semacam itu, dan pengalaman itu, secara tersendiri, seringkali spontan dan di luar kendali langsung kita—fantasi seksual, serangan panik, kekhawatiran mengenai kesehatan atau keluarga, kece-
 masan mengenai situasi dunia, dan seterusnya. Yang ditekankan Epiktetos untuk kita lakukan, agar bisa hidup seefektif mungkin, adalah menghadapi kesan-kesan itu, terutama yang mengganggu kita, dan membiasakan diri untuk mengatasinya, menafsirkan, memahami terjadinya, dan karenanya menempatkan kesan, atau setidaknya respons kita terhadap kesan itu, di bawah kendali kehendak dan kemampuan menyetujui kita (*Discourses* 7, 9).

3. *Nilai-nilai*. Yang penting dalam gagasan mengenai kodrat eksternal dan kodrat manu-

sia ini adalah klasifikasi nilai secara radikal menurut Stoa. Untuk memahami ciri filsafat Stoa, diagram berikut ini akan membantu.

Baik	Buruk	Netral
Pada dasarnya bermanfaat	Pada dasarnya bermudarat	Pada dasarnya tidak bermanfaat tetapi juga tidak bermudarat
tergantung pada kita	tergantung pada kita	tidak tergantung pada kita
kebajikan, kebijakan, kebahagiaan	kesalahan, ketololan, ketidakbahagiaan	misalnya kemiskinan, kekayaan
tergantung pada pikiran	tergantung pada pikiran	tidak tergantung pada pikiran
selaras dengan kodrat	tidak selaras dengan kodrat	

Kunci klasifikasi nilai ini adalah gagasan bahwa kebaikan dan keburukan sepenuhnya berasal dari pikiran, watak, dan tindakan manusia—bukan berasal dari kodrat fisik atau peristiwa eksternal (*Encheiridion* 6, 19, 31). Doktrin ini membatasi kebaikan dan keburukan pada manfaat atau mudarat yang kita datangkan kepada diri kita sendiri dengan memilih dan memutuskan untuk bertindak dan bereaksi seperti yang kita lakukan. Baik dan buruk mengandung pengertian dasarnya masing-masing, yaitu “bermanfaat” dan “bermudarat”, tetapi filsafat Stoa membatasi cakupan manfaat (kebaikan) dan mudarat (keburukan) menurut kriteria yang diringkas dalam tabel.

Untuk bisa disebut baik atau buruk, satu-satunya yang diperhitungkan secara tegas adalah: pada dasarnya bermanfaat di satu sisi, dan pada dasarnya bermudarat

di sisi lain. Sesuatu yang baik, misalnya kebijakan, selalu dan sudah barang tentu bermanfaat untuk orang yang arif. Manfaat adalah unsur pokok dalam kebijakan dan, dengan alasan yang sama, ketololan pada dasarnya membawa mudarat. Semua yang lain jatuh dalam kategori hal-hal netral (*adiaphora* dalam bahasa Yunani, *Encheiridion* 32), berarti hal-hal yang pada dasarnya tidak baik/tidak bermanfaat tetapi juga pada dasarnya tidak buruk/tidak bermudarat. Banyak hal tergolong netral karena akan tidak masuk akal untuk menilai mereka secara positif atau negatif, misalnya jumlah rambut di kepala seseorang atau memilih antara kacang polong yang ini atau yang itu. Tetapi, penganut Stoa memperluas kenetralan untuk banyak hal yang *secara alami* menjadi kepedulian orang, misalnya kesehatan dan kekayaan, dan mereka juga

memperluas kenetralan untuk hal-hal yang *secara alami* tidak disukai orang, seperti penyakit dan kemiskinan.

Pemikiran Stoa yang memisahkan kebaikan dan keburukan dari hal-hal yang secara alami menjadi keinginan dan keengganan orang semacam itu memicu perdebatan sengit yang tak berujung, tetapi para Stoik itu tahu apa yang mereka lakukan, dan tidak ada filsuf Stoa yang dapat mengungkapkannya dengan lebih jelas selain Epiktetos (*Encheiridion* 6, 19, 24, 25, 29, 31, 32). Reformasi linguistik dan konseptual mereka—karena memang itulah maksudnya—meminta kita untuk menghadapi pertanyaan berikut ini: (1) Apakah kebaikan konvensional seperti kesehatan dan kekayaan selalu, dan pada dasarnya, bermanfaat bagi kita? (2) Apakah hal-hal itu diperlukan untuk kebahagiaan?

(3) Apakah hal-hal itu dalam kendali kita? (4) Apakah hal-hal itu dalam kendali pikiran? Dan (5) Apakah hal-hal itu selaras dengan kodrat kita yang rasional? Jika jawaban atas semua pertanyaan ini serempak adalah tidak, seperti disimpulkan penganut Stoa, kita tidak bisa yakin akan mencapai kebahagiaan jika menggantungkan kebahagiaan pada keberhasilan mendapatkan hal-hal semacam itu atau menghindari hal-hal sebaliknya. Selain itu, dengan menjadikan kebahagiaan tergantung pada keadaan, kita menyerahkan kebebasan dan ketenangan kita, serta menempatkan diri pada risiko kegagalan dan kekecewaan. Sebaliknya, dengan membatasi kebaikan dan manfaat pada keutamaan dan kearifan yang tergantung pada pikiran, kita bisa mempertahankan kebahagiaan yang sesuai dengan sifat kita sebagai makhluk rasional; dan kita bisa menyesuaikan diri

secara efektif dengan kodrat fisik dan semua yang berada di luar kendali kita.

Ketika dinyatakan dalam istilah yang lugas, kemungkinan besar doktrin Stoa akan dianggap tidak praktis dan tidak mengindahkan keinginan manusia normal oleh mereka yang pertama kali mendengarnya. Tetapi, masih begitu banyak yang belum saya kemukakan. Pertama-tama, penganut Stoa setuju bahwa secara alami kita lebih memilih kesehatan dan kesejahteraan dan bahwa sikap alami kita terhadap lawan dari kondisi ini adalah negatif. Kedua, mereka setuju bahwa kita tidak bisa menjalani kehidupan yang rasional dan harmonis jika kita mengabaikan semua kecenderungan dan ketidaksukaan alami ini. Tetapi, kesukaan dan ketidaksukaan alami harus dibedakan secara tegas dari “hasrat” dan “keengganan”, yang menjadi tambahan kehendak kita dan

gantungan harapan kita akan kebahagiaan (*Encheiridion* 2). Ketika kita menginginkan sesuatu atau menolak sesuatu, umumnya kita memperlakukan sesuatu itu sebagai masalah yang sangat besar. Maka, Epiktetos menyarankan agar kita tidak “menghasrati” kesehatan dan mendasarkan kebahagiaan kita pada perolehannya, tetapi menerima dengan penuh syukur ketika kesehatan itu datang kepada kita.

Maka, inti permasalahannya beralih pada pertanyaan mengenai apa yang perlu dan cukup untuk mencapai kebahagiaan. Sebagaimana pandangan para Stoik, Anda *bisa* berkembang dalam situasi yang sulit dan Anda *bisa* tidak sejahtera dalam situasi yang menguntungkan. Yang menjadikan hidup manusia berhasil, dalam pandangan ini, adalah pemenuhan kodratnya sebagai hewan rasional, yang merupakan hak sejak

lahir dan tujuan seseorang (*Discourses* 8 dan 9). Dalam upaya itu, yang penting bukanlah anugerah keberuntungan, memiliki hak istimewa bawaan, dan menghindari hal-hal yang secara alami tidak disukai, tetapi “menjadikan nalar sebagai prinsip yang menentukan dalam segala hal” (*Encheiridion* 51), tak peduli kita menghadapi kemalangan atau kemujuran.

Pembaca harus memutuskan apakah dan sampai batas mana menyetujui klasifikasi nilai ini. Menurut pendapat saya, penganut Stoa melakukan sesuatu yang hebat dengan membedakan secara tegas kategori manfaat dan mudarat mental (hal-hal yang “tergantung pada kita”, sebagaimana Epiktetos menyebutnya) dari nilai hal-hal yang penyebabnya di luar kendali intensi dan tanggung jawab individu. Ketegasan pembedaan ini menggarisbawahi arti pen-

ting etis untuk mengenali manfaat dan mudarat, yang atasnya kita diminta untuk bertanggung jawab oleh intensi dan respons emosional kita. Tetapi, yang segera menjadi persoalan adalah anggapan bahwa peristiwa eksternal bisa diisolasi dari syarat-syarat untuk mencapai kebahagiaan dan diletakkan langsung di bawah kendali kehendak dan hasrat kita. Bukankah alami dan manusiawi untuk berpikir bahwa kebahagiaan sangat tergantung pada situasi eksternal? Apakah cara hidup Stoik bisa diterapkan oleh orang biasa yang rentan melakukan kesalahan seperti sebagian besar dari kita?

Epiktetos mungkin terasa memaksa dan mengharuskan. Namun, maksudnya, sebagai seorang guru, adalah hendak menunjukkan kepada muridnya bagaimana membuat *kemajuan* (*Encheiridion* 12, 13, 48, 51) ke arah tujuan Stoik dan tidak berhenti

untuk hanya menjadi biasa. Dia sangat sadar, bertindak secara konsisten berdasarkan sistem nilai yang saya jelaskan itu kiranya menjadi petuah ideal yang bahkan di luar kesanggupannya. Fokus Epiktetos bukanlah pada pencapaian heroik, tetapi berusaha mendekati capaian itu, mengupayakannya dalam situasi-situasi tertentu yang meresahkan orang dan merusak kinerja mereka dalam kehidupan sehari-hari. Anda tidak perlu menyetujui determinisme dan teologi takdir Stoik sebagai prasyarat mempelajari cara hidupnya. Namun, sikapnya yang mengakui keilahian (*Encheiridion* 31, *Discourses* 7) sangat tepat dengan masa dan tempat kita, jika kita menafsirkannya sebagai kesensitifan terhadap anugerah lingkungan. Saya sangat menganjurkan Anda pembaca untuk mengenali ciri penting teori-teori ini dalam penjabaran Epiktetos dan, untuk

membantu proses pengenalan itu, saya telah melampirkan rujukan terpilih dalam ulasan tentang filsafat alamnya.

Kebebasan dan Etika

Teori penganut Stoa mengenai kebaikan dan keburukan meletakkan mereka dalam kelompok filsuf yang berpikir bahwa objek penilaian *moral* yang tepat adalah maksud dan kehendak seseorang, alih-alih konsekuensi tindakannya. Namun, tujuan utama teori itu, seperti yang disajikan oleh Epiktetos dalam *Encheiridion*, tampaknya adalah kebahagiaan dan ketenteraman agen itu sendiri alih-alih orang lain. Keberpusatan pada diri sendiri semacam itu tampak sangat bertentangan dengan segala kepentingan orang lain. Manakah yang benar, apakah *Encheiridion* dan *Discourses* menawarkan suatu panduan kehidupan moral, yang maknanya adalah

meliputi kebaikan orang lain sekaligus kebaikan diri sendiri, atautkah bertindak sepenuhnya demi kepentingan diri sendiri?

Pertanyaan ini ditanggapi dengan sangat baik oleh Epiktetos jika Anda setuju dengan pernyataannya bahwa “Sudah menjadi kodrat setiap makhluk... untuk menghindari hal-hal yang tampak membahayakan atau menimbulkan bahaya, dan untuk mengagumi dan mengejar hal-hal yang bermanfaat atau membawa manfaat... dan, di mana pun minat seseorang terletak, di situ pula pemujaan mereka” (*Encheiridion* 31). Etika menurut pandangan Stoa berangkat dari, dan harus memperhatikan, minat dasar manusia terhadap manfaat atau kebaikan kita sendiri. Kita tidak mulai dari naluri altruisme. Untuk memberi ruang untuk kebaikan bagi orang lain, Epiktetos kemudian merasa perlu untuk memperlihatkan bahwa

ajarannya tentang kebebasan mental tidak hanya membawa manfaat yang solipsistik, melainkan menguntungkan secara sosial dan sejalan dengan hidup selaras dengan kodrat manusia dalam arti luas.

Sebagai individu, kita sangat diuntungkan apabila tidak terganggu dengan emosi-emosi seperti dengki, cemburu, takut, dan marah, dan apabila sekaligus memiliki keutamaan untuk bersabar dan mengendalikan diri (*Encheiridion* 10). Ketenteraman jelas baik bagi orang yang tenteram itu sendiri, tetapi manfaatnya tidak kalah besar terhadap keluarga, teman, dan kenalan kita, karena emosi negatif seringkali memicu perilaku agresif dan menyakiti. Dalam kehidupan dewasa ini, “etika” diperbincangkan dalam konteks ketika norma-norma perilaku *dilanggar*, baik dalam bisnis, perilaku seksual, atau gangguan terhadap perdamaian. Ajaran kebebasan

Epiktetos memenuhi perintah moral untuk tidak berbuat jahat.

Bagaimana dengan perintah-perintah moral positif untuk tidak sekadar tidak berbuat jahat, tetapi juga secara sengaja memperlakukan orang lain dengan penuh perhatian dan pertimbangan? Bisakah minat kita terhadap kebebasan dan ketenteraman memotivasi kita untuk bersikap ramah dan filantropis? Para filsuf Stoa biasanya menyatakan, insting pertahanan diri kita berpadu dengan insting sosial yang kuat, dimulai dari kehidupan keluarga dan meluas ke komunitas lokal, dan seterusnya. Epiktetos tidak membahas hal ini secara eksplisit dalam materi buku ini, tetapi dukungannya terhadap pendirian ini tampak nyata dalam banyak kutipan. Dia telah mengandaikan adanya minat untuk mendukung teman dan negara, asalkan seseorang mempertahankan

watak terhormat dalam bertindak seperti itu (*Encheiridion* 24, 32). Dia mengatakan tentang “permainan peran” yang tepat dalam hubungan keluarga, dengan penekanan bahwa apa yang wajib bagi diri sendiri adalah berbeda dari apa yang bisa ia harapkan sebagai balasannya (*Encheiridion* 17, 24, 30, 32, 43). Di sini Epiktetos kembali menekankan ajarannya tentang bebas dari emosi merusak, dengan mengangkat permusuhan sengit antara putra-putra Oedipus, yang bersaing untuk mendapatkan takhta, sebagai salah satu ilustrasi paling menohok (*Encheiridion* 31, *Discourses* 5).

Peringatan-peringatan *memento mori* Epiktetos mengenai istri dan anak-anak tidak tampak mengesankan (*Encheiridion* 3, 7, 11, 14)—sampai kita merenungkan tingkat kematian bayi dan kematian akibat kelahiran prematur pada zamannya. Alih-alih menam-

pilkan sikap tidak sensitif, peringatan itu memperlihatkan anjurannya yang paling kuat untuk menyayangi orang-orang tercinta selama kita diizinkan memiliki mereka. Kebebasan emosional yang menjadi inti pesannya punya nilai etis sangat besar dalam ruang yang dia sediakan bagi *kita* dan apa *yang bisa kita lakukan*. Seneca, yang menulis pada masa Nero, mengatakan hal ini secara mengesankan: “Kebebasan adalah hadiah yang kita kejar: tidak menjadi budak atas segalanya—atlas dorongan tak tertahankan atau peristiwa-peristiwa tak terduga—membuat keberuntungan menjumpai kita dalam persaingan yang adil” (*Moral Letter* 51.9).

Kehendak Bebas?

“Kehendak”, terjemahan saya atas istilah kunci Epiktetos *prohairesis*, juga bisa diterjemahkan sebagai “pilihan” atau “keputusan”,

seperti yang saya katakan sebelumnya. Hal-hal ini “bebas secara kodrati,” katanya, karena “tergantung pada kita” (*Encheiridion* 1); maka, langsung terlihat bahwa Epiktetos memiliki gagasan tertentu mengenai kehendak bebas. Apakah itu juga berarti dia meyakini “kebebasan kehendak”? Ungkapan itu sangat kabur dan tidak jelas. Terkadang hal itu dimaknai sebagai bahwa orang yang sama dalam situasi yang sama *boleh jadi bisa* memilih untuk bertindak berbeda dari yang telah dia putuskan seandainya diberi pilihan yang sesungguhnya atas berbagai alternatif masa depan. Kita bisa menyebut pendapat ini sebagai kebebasan indeterminis.

Bukan hanya itu yang ada dalam pikiran Epiktetos. Anjurannya yang berkobar-kobar terhadap otonomi (misalnya *Discourses* 9) bisa memberi kesan bahwa lingkup mental kebebasan tidaklah terbatas, tetapi kesan

semacam ini terlalu melebih-lebihkan. Seperti pemikir Stoa pendahulunya, Epiktetos menerima “takdir” (*Encheiridion* 53), yang berarti bahwa tidak ada yang terjadi, termasuk tindakan kita sendiri, tanpa penyebab yang telah ditentukan sebelumnya. Dari perspektif kacamata dewa, kisah kehidupan setiap orang sudah ditentukan dan ditetapkan, termasuk semua pilihan dan keputusan tertentu yang akan dibuat. Yang menarik bagi Epiktetos bukanlah riwayat dan peluang yang tersedia dalam kita membuat keputusan (apakah saya atau Anda bisa menjadi orang yang berbeda dari bagaimana kita pada akhirnya), tetapi apa yang kita tuju dengan keputusan yang kita ambil atas pilihan dan harapan kita, dan bagaimana kita menggunakan daya untuk “menyetujui” (*Discourses* 4, 6). “Siapa pun yang ingin bebas tidak seharusnya mengharapkan atau

menghindari apa pun yang tergantung pada orang lain” (*Encheiridion* 14).

Tentu saja sebagian besar di antara kita memiliki harapan yang jauh lebih ugal-ugalan; kita dengan mudah mengambil risiko menyerah pada nasib dan berusaha meraih tujuan yang mustahil. Menurut Epiktetos, dengan demikian orang terus-menerus menampik kehendak bebas yang merupakan potensi kodrati dan terbaik mereka. Kebebasan kehendak, dalam pemahaman ini—tidak mengharapkan apa pun yang tidak tergantung pada diri sendiri—bukanlah keadaan manusia pada umumnya, melainkan suatu pencapaian filosofis yang sulit. Kebebasan ini melibatkan pikiran dan karakter yang *bebas dari* rasa frustrasi dan kecewa, dan *bebas melakukan* apa pun yang ingin dilakukan, karena tidak mengharapkan apa pun yang di luar kendalinya.

Menerjemahkan Epiktetos

Tujuan saya menerjemahkan Epiktetos adalah meminimalkan jarak antara bahasa Yunani kunonya dan bahasa Inggris kontemporer. Sampai di sini, tugas ini terasa mudah karena gaya percakapan dan kalimat-kalimatnya yang singkat sesuai dengan idiom modern bahasa Inggris. Epiktetos menghindari struktur kalimat kompleks, sama seperti ajaran yang kita terima, dan tidaklah sulit untuk menemukan padanan bahasa sehari-hari untuk sebagian besar kosakatanya. Dia memang menggunakan beberapa istilah teknis yang berasal dari jargon filosofis, seperti yang saya jelaskan dalam glosarium. Dalam menerjemahkan kata-kata ini, misalnya memadankan *prohairesis* dengan “kehendak” atau *phantasia* dengan “kesan”, saya menjelaskan kemungkinan terjemahan lain untuk kata-kata itu. Yang seharusnya penting

bagi pembaca buku ini atau versi lain mana pun bukanlah kecocokan kata demi kata, tetapi penyajian maksud dan pikiran-pikiran dari versi aslinya. Walaupun Epiktetos mengikuti kelaziman pada masanya dengan menggunakan pronomina maskulin tunggal untuk beberapa generalisasinya, penggunaan itu tidak ditandai untuk, atau secara spesifik merujuk pada, kaum lelaki. Setiap kali memungkinkan, saya menunjukkan kenetralan itu dengan menerjemahkan pronomina Yunani untuk lelaki dengan “mereka.”

Kesulitan yang saya hadapi dalam menerjemahkan Epiktetos bukan perkara leksikal, tetapi menyangkut retorika dan stilistika. Sekilas pandang, bahasa Yunani Epiktetos sederhana dan jelas, tetapi bisa dibilang hal itu tidak muncul dalam arus kesadaran masa itu. Antitesis, keseimbangan, dan rima merupakan ciri yang selalu

muncul dalam *Encheiridion*, sebagaimana juga gaya imperatif, pengelompokan frasa secara numerik, aliterasi, dan rima internal. Menyuguhkan semua ciri khas ini ke dalam terjemahan yang idiomatis sungguh sesuatu yang menantang. Saya berharap bisa menangkap cukup banyak sifat itu, untuk memastikan Anda tidak berhubungan dengan pikiran saya, tetapi pikiran Epiktetos.

Saya mendapat banyak manfaat dengan menelisik semua terjemahan sebelumnya, yang saya urutkan dalam “Bacaan Lebih Lanjut”. Masing-masing bacaan tersebut adalah terjemahan cermat naskah aslinya. Terjemahan itu berbeda dalam gaya, menurut masanya, tetapi jarang, atau nyaris tidak, berbeda dalam keakuratan. Karena kebaruan itu sendiri bukanlah keutamaan seorang penerjemah, kata-kata yang saya pilih terkadang persis dengan versi

terjemahan salah seorang pendahulu saya, dan saya mendorong pembaca buku ini untuk melakukan perbandingan. Sudah sepatutnya kita ingat bahwa orang pertama yang melakukan penerjemahan bahasa Inggris Epiktetos secara lengkap adalah Elizabeth Carter (1717-1806; lihat Long 2002, 261). Karyanya tetap menjadi acuan, sebelum adanya terjemahan Loeb oleh William Oldfather (1925-1928), dan ini menjadi dasar untuk edisi Everyman oleh Robin Hard (1995).

MENGENAI *ENCHEIRIDION*

Arrian (hal. xiii), yang kepadanya kita berutang karya-karya Epiktetos yang masih bertahan sampai sekarang, menjelaskan *Encheiridion* sebagai “kumpulan ceramah Epiktetos yang berisikan semua pemikirannya yang paling aktual dan mendasar bagi filsafat, dan paling menggugah jiwa” (Britain dan Brennan 2002, vol. 1, hal. 38). Informasi ini datang kepada kita dari Simplicius, seorang filsuf pengikut ajaran Plato dan komentator Aristoteles, yang menyusun ulasan teksnya pada abad ke-6 M, dan memperlakukannya secara anakronistik sebagai pengantar untuk Platonisme. Pada masa kejayaan monastisisme abad pertengahan, *Encheiridion* disadur

dan diparafrasa agar sesuai dengan kebutuhan para penganut agama Kristen (Boter 1999). Tidak kurang dari lima puluh sembilan manuskrip Yunani membuktikan popularitas awal karya itu.

Sebagai judul buku, *encheiridion* bukanlah ciptaan Arrian. Kata Yunani *cheir* berarti tangan, dan *encheiridion* secara harfiah adalah benda kecil untuk ditenteng. Kata itu digunakan sebelumnya oleh seorang filsuf Epikuran untuk menjelaskan koleksi “praktis” pokok bahasan. Dalam memilih kata *encheiridion* untuk ringkasan Epiktetos, yang dimaksudkan Arrian mungkin “buku panduan” atau “manual”, tetapi saya lebih suka mempertahankan kata Yunaninya. Mula-mula penggunaan kata *encheiridion* mengacu pada pisau kecil atau belati. Arrian mungkin berharap bisa menimbulkan konotasi itu demi mempertahankan dan melin-

dungi karya itu. Hal itu cocok dengan pesan yang ia tulis pada awal dan akhir teks untuk terus “mengedarkan” (*procheiron*) pesan Epiktetos dari tangan ke tangan. Dalam tiruan yang kentara, Erasmus pada 1501 menerbitkan karya dalam bahasa Latin berjudul *Enchiridion militis Christiani* (Manual Laskar Kristen).

Kelima puluh tiga bagian *Encheiridion* panjangnya beragam, dari esai yang terdiri dari beberapa ratus kata (24, 29) dan daftar panjang “do” dan “don’t” (33), hingga beberapa kalimat saja (37, 41, 50). Setiap bagian berdiri sendiri, tetapi secara keseluruhan koleksi itu punya struktur yang jelas. Bagian pertama, yang merinci *hal-hal yang tergantung pada kita* atau *tidak tergantung pada kita*, jelas merupakan pengantar dan penjelasan. Butir 53, dengan kutipan peringatanannya, menyimpulkan seluruh buku.

Mendekati pertengahan, pada bagian 22, Epiktetos mengalihkan fokusnya dari nasihat umum untuk meraih kebebasan dan ketenteraman menjadi nasihat khusus untuk calon filsuf. Dia tidak menyapa khalayaknya sebagai penganut Stoa, mungkin karena perhatian utamanya bukanlah afiliasi dengan mazhab filsafat tertentu, tetapi dengan gaya hidup yang harus dipatuhi oleh siapa pun yang layak disebut filsuf—cara hidup yang keras dan penuh tuntutan, tetapi juga bersahaja dan tidak pamer. Namun, beberapa bagian selanjutnya (misalnya 36, 42, 45, 49, dan 52) menyinggung doktrin-doktrin dan terminologi Stoa tertentu, seperti yang saya jelaskan dalam glosarium.

Dalam *Discourses*, seperti yang akan terlihat dari kutipannya dalam buku ini, Epiktetos sering menulis dalam gaya percakapan. Bagian 24 *Encheiridion* ditulis de-

ngan gaya itu, dan bagian 29 mengulangi *Discourses* 3.15 kurang lebih kata per kata. Namun, secara umum *Encheiridion* lebih tegas daripada *Discourses* dan tidak begitu bertele-tele (“harap ini diingat”, dan “Anda harus melakukan itu”, dan seterusnya). Walaupun demikian, ketika bagian-bagiannya dibaca secara berurutan, muncul filsafat kehidupan yang konsisten, yang didasarkan pada dalil-dalil awal menyangkut jenis kebebasan yang tersedia berdasarkan pandangan alam Stoik. Saya menyarankan pembaca untuk mencari argumen-argumen tersirat yang terus-menerus digunakan Epiktetos lewat penggunaan klausa bersyarat: “jika Anda menginginkan ini, maka konsekuensinya adalah,” dan seterusnya.

Tidak seperti kebanyakan buku Yunani kuno, penyebaran karya Epiktetos secara umum bebas dari kerancuan serius dan ke-

salahan penulisan. Terjemahan saya atas *Encheiridion* sebagian besar mengikuti teks Yunani edisi *Loeb Classical Library* karya Oldfather (1925-1928), yang didasarkan pada edisi Schenkl (1916). Teks Oldfather dicetak ulang dalam buku edisi Inggris dengan seizin Harvard University Press. Pada beberapa kesempatan, terjemahan saya atas sebuah kata atau frasa mengikuti edisi Boter (1999), seperti yang ditunjukkan dengan tanda +. Perubahan-perubahan ini ditunjukkan dengan cara yang sama dalam teks Yunaninya. Kutipan-kutipan yang saya ambil dari *Discourses* mereproduksi teks *Loeb Classical Library* tanpa perubahan.

Dalam terjemahan ini, saya membubuhkan tanda * pada kemunculan pertama kata-kata yang dijelaskan dalam glosarium.

BAGAIMANA MENJADI BEBAS

ENCHEIRIDION

1. Beberapa hal di dunia tergantung pada kita, sementara yang lain tidak. Yang tergantung pada kita adalah kemampuan untuk membuat penilaian, *motivasi, *hasrat, dan *keengganan—singkatnya, apa pun yang karena kita sendiri. Yang tidak tergantung pada kita adalah tubuh dan harta, reputasi, dan jabatan resmi kita—singkatnya, segala yang bukan karena kita sendiri. Selain itu, hal-hal yang tergantung pada kita secara alami bebas, tak terkekang, dan tak ada yang menghalangi, sementara hal-hal yang tidak tergantung pada kita tak punya kuasa, terbelenggu, tak leluasa, dan bukan milik kita. Maka, ingatlah ini: jika kau berpikir semua

yang secara alami terbelenggu itu bebas, dan yang bukan milik kita kau anggap milik kita, kau akan merasa frustrasi, tersakiti, dan gelisah, dan kau akan menyalahkan dewa-dewa dan manusia. Namun, jika kau berpikir bahwa kau hanya memiliki apa yang menjadi milikmu, dan kau tidak memiliki apa yang bukan milikmu, karena sesungguhnya kau tidak memilikinya, maka tak seorang pun akan menekanmu, tak seorang pun akan menghalangimu, kau tidak akan mencela siapa pun, kau tidak akan menyalahkan siapa pun, kau tidak akan melakukan satu hal pun dengan enggan, +tak seorang pun akan menyakitimu, kau tidak akan punya musuh, +karena tidak ada yang buruk yang akan menimpamu.

Maka, ingatlah bahwa kau harus memiliki motivasi sangat kuat jika ingin mencapai tujuan-tujuan besar semacam itu. Kau

harus benar-benar melupakan beberapa hal, dan menunda yang lainnya untuk saat ini. Tetapi, jika kau menghendaki keduanya pada saat bersamaan—hal-hal yang benar-benar milikmu ditambah ketenaran dan kekayaan—maka kau mungkin bahkan tidak akan mendapatkan yang terakhir itu karena kau juga menginginkan yang pertama, dan kau jelas tidak akan mendapatkan yang pertama, yang adalah satu-satunya cara untuk meraih kebebasan dan kebahagiaan.

Maka, saat ini biasakan dirimu mengatakan kepada setiap pikiran atau *kesan yang mengganggu: “Kau hanya penampakan dan sama sekali bukan hal yang nyata.” Selanjutnya, selidiki dan uji pikiran atau kesan itu dengan kaidah-kaidah yang kau miliki ini. Yang pertama dan terutama: apakah itu melibatkan sesuatu yang tergantung pada kita, atau yang tidak tergantung pada kita? Dan, jika itu melibatkan sesuatu yang

tidak tergantung pada kita, maka siapkanlah tanggapan berikut ini: “Bukan urusanku.”

2. Ingatlah, hasrat merupakan keinginanmu untuk mendapatkan yang kau inginkan dan keengganan merupakan keinginanmu untuk menghindari apa yang tidak kau inginkan, dan tidak mendapatkan apa yang kita inginkan membuat kita merasa tidak beruntung, sedangkan menghadapi apa yang tidak kita inginkan membuat kita menderita. Jadi jika, di antara *hal-hal yang bertentangan dengan alam, *kau membatasi ketidaksukaanmu pada hal-hal yang tergantung padamu, kau tidak bakal mengalami satu pun yang tidak kau inginkan, tetapi jika kau menghindari sakit, kematian, atau kemiskinan, kau akan menderita. Jadi, singkirkan ketidaksukaanmu dari segala hal yang tidak tergantung pada kita dan alihkan

itu pada hal-hal yang bertentangan dengan alam yang tergantung pada kita. Sedangkan mengenai hasrat, buanglah itu sama sekali untuk sementara waktu. Jika tidak, jika kau menghasrati sesuatu yang tidak tergantung pada kita, kau pasti akan kecewa, sedangkan tak satu pun di antara yang tergantung pada kita, yang tak masalah jika pun dihasrati, akan tersedia untukmu. Batasi saja dirimu pada motivasi dan ketidakinginan, dan lakukanlah itu dengan ringan, dengan *kesangsian, dan tanpa paksaan.

3. Dalam hal segala yang memikatmu atau ada gunanya atau kau sukai, ingatlah untuk mengatakan kepada diri sendiri seperti apa rasanya, dimulai dari hal-hal paling remeh. Jika kau menyukai sebuah kendi, katakan: “Aku menyukai sebuah kendi.” Maka, jika kendi itu pecah, kau tidak akan

gelisah. Ketika kau mencium istri atau anakmu yang masih kecil, katakan bahwa kau mencium seorang manusia. Maka, jika salah seorang dari mereka meninggal, kau tidak akan berduka.

4. Setiap kali kau hendak memulai suatu kegiatan, ingatkan dirimu seperti apa kegiatan itu. Jika kau pergi untuk mandi, bayangkan apa yang terjadi di suatu pemandian—orang-orang di sana yang mencipratimu atau menyikutmu atau bicara kasar atau mencuri barang-barangmu. Dengan begitu, kau akan lebih siap memulai kegiatan itu, dengan mengatakan kepada dirimu sendiri sejak awal: “Aku ingin mandi, dan aku juga ingin menjaga agar *kehendakku *selaras dengan alam.” Latihlah ini dalam setiap kegiatan. Maka, jika terjadi sesuatu yang menghalangi mandimu, kamu sudah siap dengan tanggapan berikut: “Ah, ini bukan

satu-satunya yang kuinginkan; aku juga menginginkan kehendakku selaras dengan alam. Tak seharusnya kuinginkan itu jika aku marah pada apa yang terjadi.”

5. Bukan hal-hal itu sendiri yang mere-sahkan orang, tetapi pendapat mereka mengenai hal-hal itu. Kematian, misalnya, bukanlah sesuatu yang mengerikan (jika tidak, *Sokrates pun akan menganggapnya mengerikan), tetapi yang mengerikan adalah pendapat bahwa kematian itu mengerikan. Jadi, setiap kali kita merasa frustrasi, atau gelisah, atau tersakiti, jangan pernah kita menuduh siapa pun bertanggung jawab, selain diri kita sendiri, yang berarti pendapat kita sendiri. Orang yang tak berpendidikan akan menyalahkan orang lain jika mereka bertindak tidak baik. Mereka yang sedang belajar akan menyalahkan diri mereka

sendiri. Tetapi, orang yang sudah sepenuhnya berpendidikan tidak akan menyalahkan siapa pun, baik dirinya sendiri maupun orang lain.

6. Jangan memegahkan dirimu dengan keunggulan yang bukan milikmu. Jika seekor kuda berbangga mengatakan “Aku cantik,” itu bisa diterima. Tetapi, ketika kau merasa bangga dan mengatakan, “Aku punya kuda yang cantik,” akuilah bahwa kau sedang membanggakan keunggulan milik kuda itu. Kalau begitu, apa yang milikmu sendiri? Pengelolaan kesan. Jadi, setiap kali kau selaras dengan alam dengan melakukan pengelolaan itu, maka itulah saatnya kau membanggakan dirimu; karena ketika itulah kau akan punya keunggulan yang menjadi milikmu sendiri untuk kau banggakan.

7. Ketika sedang berlayar kapalmu kemudian berlabuh, jika kau turun untuk mengambil air, sepanjang perjalanan kau mungkin akan memungut dedaunan dan kerang-kerang mungil, tetapi kau harus tetap ingat pada kapal itu dan selalu menoleh ke belakang, kalau-kalau *kaptennya memanggil; dan, jika dia sudah memanggil, kau harus meninggalkan semua itu agar kau tidak diikat dan dijejalkan ke atas kapal layaknya domba. Begitulah juga dalam kehidupan. Jika kau dianugerahi istri dan anak, alih-alih dedaunan dan kerang mungil, itu bukanlah masalah. Tetapi, jika kapten memanggilmu, berlarilah ke kapal dan tinggalkan semuanya tanpa menengok ke belakang. Dan, jika kau sudah tua, jangan pernah pergi jauh dari kapal, agar kau sekiranya tidak ketinggalan ketika dia memanggil.

8. Jangan meminta agar sesuatu terjadi seperti yang kau inginkan, tetapi berharaplah agar terjadi sebagaimana hal-hal itu sungguh terjadi, maka kau akan baik-baik saja.

9. Penyakit merupakan halangan bagi tubuh, tetapi bukan bagi kehendak, kecuali jika kehendak itu ingin dihalangi. Kelumpuhan merupakan halangan bagi kaki, tetapi bukan bagi kehendak. Jika kau selalu mengatakan seperti ini dalam setiap kejadian, kau akan mendapati bahwa hambatan adalah untuk yang lain bukan untuk dirimu sendiri.

10. Dalam segala situasi, ingatlah untuk berpaling kepada dirimu sendiri dan bertanya sumber daya apa yang kau miliki untuk menghadapi hal ini. Jika kau melihat seorang lelaki atau perempuan berparas rupawan, kau akan mendapati bahwa pengen-

dalian diri adalah kemampuan yang tepat; jika rasa sakit menimpamu, kau akan menemukan daya tahan; jika sikap kasar, kau akan menemukan kesabaran. Dengan mengembangkan kebiasaan ini, kau tidak akan terhanyut oleh kesan-kesan pertama.

11. Jangan pernah mengatakan tentang sesuatu, “Aku telah kehilangannya”; tetapi katakan, “Aku telah mengembalikannya”. Apakah anakmu yang masih kecil meninggal? “Anak itu telah kembali.” Apakah istrimu meninggal? “Dia telah kembali.” “Tanahku telah dirampas.” Tidak, tanah itu juga telah dikembalikan. “Tapi orang jahat yang mencurinya.” Mengapa kau peduli pada yang digunakan sang *donor untuk menuntut pengembaliannya? Selama hal-hal ini +diberikan +kepadamu, rawatlah mereka sebagai +hal-hal yang bukan milikmu,

+sama seperti pelancong memperlakukan penginapan mereka.

12. Jika kau ingin membuat *kemajuan, buanglah cara berpikir seperti ini: “Jika aku mengabaikan bisnisku, aku tidak akan punya apa-apa untuk hidup,” atau “Jika aku tidak menghukum budakku, dia tidak akan bersikap baik.” Lebih baik mati kelaparan dalam keadaan pikiran tenang dan percaya diri daripada hidup gelisah di tengah kelimpahan. Dan, +juga+ lebih baik jika budakmu tidak baik daripada kau tidak bahagia. Jadi, mulailah dengan hal-hal kecil, misalnya minyak yang tumpah atau anggur yang dicuri. Lalu, katakan kepada dirimu sendiri: “Inilah harga yang harus dibayar untuk tidak gelisah, harga untuk *ketenteraman. Tidak ada yang gratis.” Ketika kau memanggil budakmu, ingatlah bahwa dia bisa tidak menanggapi atau, kalau menang-

gapi, mungkin dia tidak melakukan apa pun yang kau inginkan. Yang mana pun, dia tidaklah terlalu penting untuk menjadi andalan ketenteramanmu.

13. Jika kau ingin maju, jangan takut untuk tampak tolol dan konyol sepanjang menyangkut yang lahiriah, dan jangan ingin tampak seperti ahli. Seandainya pun sebagian orang mengira bahwa kau adalah orang penting, sangsikanlah dirimu sendiri. Tidak mudah, yakinlah, untuk menjaga agar kehendakmu selaras dengan alam dan juga mempertahankan hal-hal lahiriah. Jika kau peduli pada salah satunya, kau pasti akan mengabaikan yang satu lagi.

14. Jika kau ingin istri dan anak-anak dan teman-temanmu bertahan hidup +apa pun yang terjadi, +maka kau akan konyol; karena

kau menginginkan sesuatu itu tergantung padamu padahal tidak, dan menginginkan sesuatu menjadi milikmu padahal bukan. Kau juga tolol jika menginginkan budakmu tidak membuat kesalahan; karena kau menginginkan inferioritas sebagai sesuatu yang lain alih-alih sebuah kelemahan. Tetapi, jika yang kau harapkan adalah tidak merasa frustrasi dengan hasratmu, maka itu ada dalam kendalimu. Maka, latihlah dirimu, dalam kendali yang memang kau miliki. Tuan kita adalah siapa pun yang memiliki kendali untuk mendatangkan atau mencegah sesuatu yang kita inginkan atau tidak kita inginkan. Oleh karena itu, siapa pun yang ingin menjadi bebas tidak boleh mengharapka atau harus menghindari apa pun yang tergantung pada orang lain. Jika tidak, seseorang pasti akan menjadi budak.

15. Ingatlah bahwa kau harus selalu menjaga tindak-tandukmu sebagaimana layaknya kau lakukan dalam suatu perjamuan. Sesuatu mendatangimu; ulurkan tangan dan dengan sopan ambillah seporsi. Hidangan itu berlalu, jangan coba menghentikannya. Jika belum datang, jangan kau umbar nafsumu, tetapi tunggulah hingga hidangan itu sampai kepadamu. Jika kau berperilaku seperti ini terhadap istri, anak-anak, kedudukan, dan kekayaanmu, suatu hari nanti kau akan layak bersantap dengan *dewa-dewa. Dan, jika kau tidak mengambil, pun ketika sesuatu itu diletakkan di hadapanmu, tetapi kau melewatkannya saja, kau bukan hanya akan bersantap dengan dewa-dewa tetapi juga berbagi kekuasaan dengan mereka. Sikap seperti itulah yang membuat *Diogenes dan *Herakles dan orang lain seperti mereka layak akan yang ilahi dan pantas disebut demikian.

16. Setiap kali kau melihat seseorang berduka karena kematian anak atau kehilangan hartanya, berhati-hatilah untuk tidak terha-nyut oleh kesan bahwa mereka sedang dalam kemalangan dunia, tetapi segeralah berpikir: “Yang menghancurkan orang-orang ini bukanlah peristiwanya (karena ada orang lain yang tidak hancur oleh peristiwa itu), tetapi pendapat mereka mengenainya.” Namun, jangan ragu untuk bersimpati terhadap mereka lewat kata-kata dan bahkan mungkin ikut mengesah bersama mereka, tetapi berhati-hatilah untuk tidak mengeluh dalam batinmu juga.

17. Ingatlah bahwa kau adalah aktor dalam sebuah pertunjukan yang berlangsung persis sesuai keinginan *sutradara. Pertunjukan itu singkat, jika itu keinginannya, atau panjang, jika dia menginginkan panjang. Jika dia ingin kau berperan sebagai

pengemis, pastikan kau memerankannya dengan piawai; begitu juga jika peranmu adalah orang pincang, atau pejabat, atau orang biasa. Tugasmu adalah menyuguhkan penampilan yang luar biasa dengan peran yang diberikan kepadamu, tetapi memilih peran merupakan tugas orang lain.

18. Setiap kali seekor gagak mengaok seram, jangan biarkan kesan itu menghanyutkanmu, tetapi segera nyatakan kepada dirimu, dan katakan: “Semua ini bukan peringatan bagiku; ini hanya menyangkut tubuhku yang lemah atau tanahku yang sempit atau reputasiku yang remeh atau istriku atau anak-anakku. Tetapi, bagiku sendiri, semua ramalan adalah baik jika aku berharap begitu, karena tergantung padaku untuk menarik manfaat dari hasilnya, seperti apa pun itu.”

19. Kau bisa selalu menang jika kau hanya mengikuti kompetisi yang kemenangannya tergantung padamu. Ketika kau melihat seseorang dihormati lebih daripadamu atau dengan kata lain memiliki kekuasaan lebih besar atau sangat terpandang, berhati-hatilah untuk tidak pernah terhanyut oleh kesan itu dan menilai orang itu berbahagia. Karena, jika hakikat kebaikan adalah hal-hal yang tergantung pada kita, maka tidak ada ruang untuk iri atau dengki, dan kau sendiri tidak akan mau menjadi **praetor* atau senator atau konsul, tetapi ingin bebas. Satu-satunya cara untuk mencapai ini adalah dengan tidak menganggap penting sesuatu yang tidak tergantung pada kita.

20. Camkan di benakmu bahwa yang menyakitimu bukanlah orang yang kasar atau agresif, tetapi pendapatmu bahwa me-

reka menyakitimu. Jadi, setiap kali seseorang menghasutmu, sadarilah bahwa hasutan itu sesungguhnya berasal dari penilaianmu sendiri. Maka, mulailah dengan berusaha untuk tidak terhanyut oleh kesan itu. Begitu kau mengambil jeda dan memberi waktu kepada dirimu sendiri, kau akan lebih mudah mengendalikan diri.

21. Setiap hari, di depan matamu, bayangkan kematian dan pengasingan dan segala hal +lain+ yang tampak mengerikan, terutama kematian. Maka, kau tidak akan pernah memiliki pikiran jahat atau terlalu tertarik pada sesuatu.

22. Jika kau tertarik dengan filsafat, bersiaplah sedari awal untuk diolok dan dicemooh banyak orang dengan kata-kata seperti “Yang benar saja, dia pulang sebagai

seorang filsuf!” dan “Dari mana dia dapat tampang hebat itu?” Maka, jangan hiraukan itu, tetapi berteguhlah pada pandangan-pandanganmu mengenai apa yang terbaik, sebagai orang yang telah ditunjuk ke tempat ini oleh Dewa. Dan, ingatlah bahwa, jika kau berteguh pada pandangan yang sama, orang yang dulu gemar menertawakanmu kelak akan mengagumimu, tetapi jika kau melenceng dari pandangan-pandangan itu, kau akan menjadi bahan olokan untuk kedua kali.

23. Jika kau pernah mendapati dirimu mencari persetujuan dari luar agar bisa mengumpak, bisa dipastikan kau telah tersesat. Maka, berpuaslah dengan hanya *menjadi* filsuf dan, jika kau ingin orang juga menganggapmu seperti itu, tampillah seperti itu, dan itu sudah +cukup+.

24. Jangan biarkan dirimu khawatir karena berpikir, “Hidupku tidak akan terhormat, dan aku bukanlah siapa-siapa di mana saja.” Jika tidak terhormat merupakan sesuatu yang buruk +(seperti yang terjadi),+ tak seorang pun kecuali dirimu bisa bertanggung jawab, demikian juga tak ada yang bisa menempatkanmu dalam posisi memalukan. Kau tidak benar-benar berpikir bahwa mendapat jabatan, atau diundang ke sebuah perjamuan, tugasmu, kan? “Tentu saja tidak.” Maka, bagaimana mungkin hal itu masih disebut kurang terhormat? Dan, bagaimana kau akan menjadi bukan siapa-siapa di mana saja, karena kau perlu menjadi seseorang hanya dalam hal yang tergantung padamu, dan dalam hal-hal itu kau bisa menjadi yang terkemuka?

“Tetapi teman-temanmu tidak akan mendapat dukungan?” Apa maksudmu dengan

“tidak mendapat dukungan”? Mereka tidak akan mendapat uang darimu, dan kau tidak akan menjadikan mereka warga negara Romawi. Tetapi, siapa yang mengatakan kepadamu bahwa hal itu adalah bergantung pada kita dan bukan urusan orang lain? Siapa yang bisa memberi sesuatu yang tidak dimilikinya kepada orang lain?

“Maka, carilah uang,” kata seseorang, “agar kita bisa mendapatkannya juga.” Jika aku bisa mendapatkan uang dan tetap mempertahankan kehormatan, integritas, dan prinsip-prinsip moralku, tunjukkan jalannya kepadaku, maka aku akan berusaha mendapatkannya. Tetapi, jika kau memintaku untuk kehilangan *hal-hal baik milikku, hanya agar kau bisa mendapatkan hal-hal yang tidak baik, kau bisa melihat betapa tidak adilnya dirimu dan betapa egoisnya. Kau lebih memilih apa—uang

atau teman tepercaya dan terhormat? Lebih baik bantu aku mempertahankan watak ini dan jangan memintaku melakukan hal-hal yang akan membuatku kehilangan itu.

“Tetapi negaraku,” kata seseorang, “tidak akan mendapat dukungan yang seharusnya bisa kuberikan.” Kuulangi pertanyaan mengenai dukungan apa yang ada dalam pikiranmu. Negaramu tidak akan punya deretan pilar atau permandian umum karenamu. Tetapi, apa artinya itu? Negaramu tidak punya sepatu gara-gara pandai besi atau tidak punya senjata gara-gara tukang sepatu? Cukuplah jika setiap orang melakukan pekerjaan masing-masing. Dan, jika kau menyediakan bagi negaramu satu lagi warga negara tepercaya dan terhormat, bukankah kau memberikan manfaat kepadanya? “Ya, benar.” Jadi, dirimu sendiri bukannya tidak memberikan manfaat bagi komunitasmu.

“Kalau begitu, kedudukan apa yang bisa kuperankan?” Kedudukan apa pun yang kau *bisa* miliki, dan masih mempertahankan watak terpercaya dan terhormatmu. Tetapi, jika kau kehilangan watak itu karena ingin bermanfaat bagi negaramu, dan kau berakhir sebagai orang yang tidak terhormat dan tidak terpercaya, manfaat apa yang kau bisa berikan?

25. +Jika+ seseorang didahulukan daripadamu dalam suatu perjamuan atau antrean resepsi atau ditunjuk sebagai konsultan, kau harus merasa senang bahwa orang itu mendapatkan hal-hal itu, jika mereka bagus. Tetapi, jika mereka buruk, jangan marah karena kau tidak mendapatkan semua itu. Ingatlah bahwa kau tidak bisa berharap mendapat bagian yang sama dari hal-hal yang tidak tergantung pada kita, tanpa melakukan hal-hal yang

sama seperti yang telah dilakukan orang lain. Kalau kau tidak nongkrong di rumah seseorang atau berjalan-jalan bersamanya atau menyanjungnya, bagaimana mungkin kau bisa mendapat penghormatan yang setara dengan orang yang melakukan hal-hal itu? Kalau kau tidak membayar harga yang ditetapkan, dan ingin mendapatkan mereka secara gratis, maka kau tidak adil dan serakah.

Berapa harga seikat selada? Satu *obol, mungkin. Kalau seseorang membayar satu obol dan mendapatkan selada itu, jangan berpikir milikmu lebih sedikit daripada miliknya. Sementara dia punya selada, kau punya obol yang tidak kau belanjakan. Ini sama persis dalam kasus-kasus yang sedang kita bahas. Kau tidak diundang ke pesta makan malam seseorang. Itu karena kau tidak membayar harga makan malam itu kepada tuan rumahnya. Dia menjualnya

untuk mendapatkan sanjungan, untuk mendapatkan perhatian. Maka, bayarlah harganya, jika menurutmu itu layak. Tetapi, kalau kau ingin mendapatkannya tanpa membayar, maka kau serakah dan bodoh. Apakah kau tidak punya apa-apa selain makan malam itu? Tentu saja kau punya. Kau tidak perlu menyanjung orang yang tidak ingin kau sanjung atau berurusan dengan kerumunan orang di rumahnya.

26. *Tujuan alam bisa dipelajari dari situasi yang kita semua setuju. Ketika, misalnya, budak orang lain memecahkan cangkir milik majikannya, seseorang segera bersiap untuk mengatakan, “Itu hanya kecelakaan.” Jadi, ketika cangkirmu sendiri pecah, terimalah bahwa kau harus bersikap persis seperti yang kau lakukan ketika itu terjadi pada cangkir orang lain. Kini terapkan aturan ini pada hal-hal yang lebih serius. Ketika anak

atau istri seseorang meninggal, lumrah untuk mengatakan, “Itulah hidup.” Tetapi, setiap kali salah seorang anggota keluarga sendiri meninggal, reaksi yang langsung keluar adalah “Aduh” dan “Malangnya diriku!” Kita harus ingat bagaimana perasaan kita ketika kita mendengar ini terjadi pada orang lain.

27. Tidak ada target yang ditetapkan hanya untuk dilewatkan. Sama halnya, segala yang terjadi di dunia tidak ada yang *buruk dalam sifatnya sendiri.

28. Jika seseorang di jalanan diberi kepercayaan untuk mengurus tubuhmu, kau akan marah. Tetapi, kau mempercayakan pikiranmu kepada siapa pun yang kebetulan menghinamu, dan membiarkan pikiranmu gelisah dan bingung. Tidakkah itu membuatmu malu?

29. Dalam setiap tindakan, periksalah semua *anteseden dan konsekuensinya, dan baru setelahnya lanjutkan dengan tindakan itu sendiri. Jika itu tidak kau lakukan, kau akan mulai bertindak dengan antusias, karena kau belum memikirkan tahap-tahap berikutnya; lalu, ketika kesulitan-kesulitan muncul, kau akan menyerah dan merasa malu. Apakah kau ingin menang dalam Olimpiade? Tentu saja, aku juga ingin karena itu luar biasa. Tetapi, periksalah rencana itu dari awal sampai akhir, dan jalankan setelah itu. Kau harus berlatih, berdiet ketat, menghindari aneka kue, melakukan serangkaian latihan secara teratur setiap hari pada musim panas atau musim dingin, tidak minum air dingin dan tidak ada anggur kecuali pada saat-saat yang tepat; dengan kata lain, kau harus menyerahkan dirimu pada pelatih, sama seperti kau menyerahkan

diri pada dokter. Lalu, dalam pertandingan yang sesungguhnya, kau harus *menggali bersama semua kontestan lain, dan mungkin tanganmu patah atau pergelangan kakimu terkilir, kau menelan banyak pasir, dicambuk, tetapi tetap saja kalah.

Jika kau sudah memikirkan ini, pergilah untuk bertanding jika kau masih ingin. Tetapi, kalau kau tidak memikirkannya terlebih dahulu, kau akan bertindak seperti anak kecil yang sebentar bermain gulat, lalu sebentar menjadi gladiator, lalu peniup trompet, lalu pemain panggung. Kau akan seperti itu juga, sekarang seorang atlet, kemudian gladiator, lalu orator, dan lalu filsuf, tetapi tak ada yang dirimu seutuhnya. Kau seperti monyet yang menirukan apa pun yang kau lihat, karena satu demi satu semua itu menarik minatmu. Kau belum mengejar apa pun berdasarkan pertimbangan atau

setelah ulasan menyeluruh; kau mengacau dan tidak melakukan hal-hal sepenuh hati.

Ini sama seperti beberapa orang yang ingin belajar filsafat setelah melihat seorang filsuf dan mendengarnya bicara seperti *Euphrates (walaupun tak seorang pun bisa benar-benar bicara sepertinya). Sobatku tersayang, pikirkan dulu seperti apa itu, lalu pelajari sifatmu sendiri untuk melihat apakah kau siap melakukannya. Apakah kau benar-benar ingin bertanding dalam pancalomba atau gulat? Jika demikian, sebaiknya kau mengamati lengan, paha, dan pinggulmu. Orang berbeda-beda dalam apa yang secara alami cocok bagi mereka. Apakah menurutmu kau bisa belajar filsafat, makan, dan minum seperti yang kini kau lakukan atau menjadi marah dan +jengkel+ dengan cara yang sama? Kau harus tidak tidur, bekerja sangat keras, menyingkir dari teman-teman dan keluarga, tidak dihargai

oleh budak muda, dicemooh oleh orang di jalanan, dan semakin buruk dalam hal jabatan, atau di mata hukum, di mana saja. Pikirkan semua ini, lalu lihat apakah kau ingin menukarnya dengan ketenangan, kebebasan, dan ketenteraman. Jika tidak, jangan mendekati filsafat; jangan seperti anak kecil yang mula-mula bermain sebagai seorang filsuf, lalu pengumpul pajak, lalu orator, lalu pejabat kekaisaran. Profesi-profesi ini tidak sesuai. Kau harus menjadi seorang pribadi, entah baik atau jahat. Kau harus selalu mengasah *daya komando atau sesuatu yang material. Baik yang di dalam maupun di luar harus menjadi fokus upayamu, yang berarti memainkan peran sebagai filsuf atau sebagai orang biasa.

30. *Tindakan yang layak dilakukan sebagian besar ditentukan oleh hubungan sosial kita. Dalam kasus ayah seseorang, hal

ini melibatkan perawatannya, membiarkan dia melakukan sesuatu menurut caranya, dan tidak ribut jika dia bersikap kasar atau melakukan kekerasan. “Tapi bagaimana jika dia adalah ayah yang buruk?” Apakah menurutmu kau hanya punya *afinitas alamiah dengan ayah yang baik saja? “Tidak, tetapi dengan seorang ayah.” Andaikan saja saudara laki-lakimu memperlakukanmu dengan buruk. Dalam kasus seperti itu, pertahankan hubungan persaudaraanmu dengannya. Jangan pikirkan mengapa dia berperilaku seperti itu, tetapi pikirkan apa yang harus kau lakukan untuk menjaga agar kehendakmu selaras dengan alam. Sesungguhnya tak seorang pun akan menyakitimu tanpa persetujuanmu; kau hanya akan tersakiti jika kau berpikir kau disakiti. Jadi, biasakan untuk mempelajari hubungan sosialmu—dengan tetangga, sesama warga negara, atau perwira

militer—maka kau akan menemukan hal yang tepat untuk dilakukan.

31. Esensi penghormatan terhadap dewa-dewa, yang pertama, adalah memiliki keyakinan yang benar menyangkut keberadaan dan pengaturan mereka yang baik dan adil terhadap alam semesta dan, kedua, menempatkan diri untuk mematuhi mereka dan menerima apa pun yang terjadi, menurutnya secara sukarela, dengan pemahaman bahwa apa yang terjadi telah ditakdirkan berdasarkan keputusan terbaik mereka. Dengan cara ini, kau tidak akan pernah menemukan kesalahan dewa-dewa, dan kau juga tidak akan menganggap mereka lalai. Tetapi, penghormatan semacam itu tidak dimungkinkan kecuali jika kau menghilangkan kebaikan dan keburukan dari hal-hal yang tidak tergantung pada kita dan

menerapkan keduanya hanya pada hal-hal *yang* tergantung pada kita; karena, jika kau menilai salah satu hal yang tidak tergantung pada kita sebagai baik atau buruk, maka setiap kali kau gagal mendapatkan apa yang kau inginkan dan menghadapi apa yang tidak kau inginkan, kau pasti akan menyalahkan dewa-dewa dan membenci mereka karena bertanggung jawab untuk itu.

Kau mengerti, sudah menjadi kodrat setiap makhluk untuk menghindari hal-hal yang tampak membahayakan atau menimbulkan bahaya, dan untuk mengagumi dan mengejar hal-hal yang bermanfaat atau membawa manfaat. Jika kau mengira dirimu disakiti, kau tidak lagi bisa menikmati apa yang tampaknya menyakitimu, sama seperti kau tidak bisa menikmati sakit itu sendiri. Ayah pun difitnah oleh putra-putranya ketika dia tidak mem-

berikan hal-hal yang mereka pikir baik; dan inilah, keyakinan bahwa memegang kekuasaan eksklusif itu bagus, yang memicu permusuhan antara *Eteokles dan Polyneikes. Dengan alasan yang sama, petani memfitnah dewa-dewa, dan pelaut melakukan hal yang sama, juga pedagang, dan orang yang kehilangan istri dan anak. Di mana pun letak minat seseorang, di situ pula pemujaan mereka. Maka, jika kau berhati-hati dengan memfokuskan keinginan dan keengganannya di tempat yang seharusnya, kau juga akan sama hati-hatinya menyangkut penghormatan. Bagaimanapun, sudah selayaknya +setiap orang+ melakukan ritual-ritual keagamaan dan memberikan persembahan sebagaimana lazimnya, selama mereka bertindak dengan hati yang murni, bukan secara mekanis atau ceroboh, dan tidak secara buruk atau berlebihan.

32. Setiap kali hartamu diambil, ingatlah bahwa kau tidak tahu secara persis apa yang akan terjadi (itulah sebabnya kau pergi berkonsultasi dengan peramal), tetapi jika kau benar-benar seorang filsuf, kau sudah tahu hal macam apa itu. Karena, jika itu salah satu hal yang tidak tergantung pada kita, maka itu pasti secara mutlak tidak baik ataupun tidak buruk. Jadi, jangan memproyeksikan keinginan atau keenggananmu pada peramal itu +(jika tidak, kau akan datang kepadanya dalam keadaan sangat cemas),+ tetapi pergilah dengan pemahaman bahwa setiap hasil selalu *netral—tidak ada yang membebanimu kecuali sebuah kesempatan, seperti apa pun itu, untuk digunakan sebaik mungkin dan tak seorang pun menghalangi.

Maka, temuilah dewa-dewa, sebagai penasihatmu, dan pergilah dengan penuh keyakinan. Dan selanjutnya, ketika kau telah

mendapat nasihat tertentu, ingatlah siapa yang kau anggap sebagai penasihatmu dan siapa yang akan kau abaikan jika kau tidak mematuhi. Pergilah menemui peramal dengan cara seperti Sokrates, yang dinilai benar karena menangani situasi-situasi di mana seluruh maksud pertanyaannya adalah untuk mengetahui apa yang akan terjadi, dan ketika nalar atau semua prosedur lain tidak bisa memberitahumu apa yang sedang kau hadapi. Maka, ketika kau harus menempuh risiko demi seorang teman atau negaramu, itu bukan topik untuk dikonsultasikan dengan peramal. Karena, seandainya pun peramal itu mengatakan bahwa semua pertandanya tidak menguntungkan, yang diramalkannya dengan jelas hanyalah kematian atau cedera tubuh atau pengasingan. Tetapi, nalar mensyaratkan bahwa, bahkan dalam keadaan-keadaan ini, kau harus mendukung

temanmu dan menempuh risiko demi negaramu. Jadi, perhatikanlah peramal hebat *Pythian Apollo. Dia mengusir dari kuil orang yang tidak menolong temannya yang dibunuh.

33. Tetapkanlah sekarang karakter dan identitas yang jelas untuk dirimu sendiri, yang hendak kau pertahankan, tak peduli kau sedang sendirian atau bersama orang lain.

Sebisa mungkin, tetaplah diam atau jaga percakapanmu seperlunya saja. Tetapi, pada kesempatan langka ketika situasi memerlukan, terlibatlah dalam percakapan, tetapi bukan mengenai topik-topik remeh seperti gladiator atau pacuan kuda atau atlet atau makanan atau minuman—hal-hal yang selalu muncul dalam percakapan; dan terutama jangan mengkritik atau menyanjung atau menilai orang. Lewat per-

cakapanmu sendiri, jika kau bisa, tuntun percakapan teman-temanmu ke arah yang pas, tetapi jika kau mendapati dirimu sendirian di antara orang-orang asing, tetaplah diam.

Jangan terlalu banyak atau sering tertawa, dan tetap terkendali.

Tolaklah untuk bersumpah atau, jika itu mustahil, tolak sebisamu.

Izinkanlah dirimu untuk tidak menghadiri jamuan makan malam yang diselenggarakan oleh *orang-orang di luar lingkaranmu. Tetapi, kalau kau harus hadir, sangat berhati-hatilah agar tidak tergelincir mengikuti cara-cara mereka. Kekasaran seorang teman pasti menulari orang yang sedang bersamanya, tak peduli betapa santunnya orang itu.

Dalam hal-hal yang berkaitan dengan tubuh—makanan, minuman, pakaian, rumah, dan pelayan—ambil yang kau perlu-

kan saja, dan tinggalkan semua yang hanya untuk pamer atau kemewahan.

Sedangkan menyangkut seks, sebisa mungkin pantanglah sebelum menikah dan, jika kau tetap melakukannya, jangan lakukan yang tidak bisa diterima masyarakat. Tetapi, jangan mencampuri kehidupan seks orang lain atau mengkritik mereka, dan jangan mengumumkan pertarakanmu.

Jika kau diberitahu bahwa seseorang berbicara buruk mengenaimu, tak perlu membela diri terhadap cerita itu, tetapi jawab saja: “Jelaslah dia tidak tahu kesalahanku yang lain, atau bisa jadi dia bakal menyebutkannya juga.”

Kau tidak perlu tampil berlebihan dalam pertandingan umum, tetapi jika itu diperlukan, jangan biarkan orang melihatmu mendukung salah satu pihak, kecuali pihakmu sendiri—maksudku, kau harus menginginkan hasilnya persis seperti apa

yang terjadi dan pemenangnya adalah si pemenang. Dengan cara ini, kau tidak akan kecewa. Tahan dirimu sepenuhnya untuk tidak meneriaki atau menertawakan siapa saja atau menjadi sangat terlibat. Setelah pergi, batasi ceritamu mengenai peristiwa itu pada pengalaman-pengalaman yang menyangkut perkembangan dirimu sendiri. Jika tidak, orang akan mengira bahwa kau terkesan oleh pertunjukan itu.

Jangan datang dengan sambil lalu atau dengan kepala kosong ke *ceramah umum, tetapi ketika kau memang menghadirinya, berperilakulah dengan santun, serius, dan tidak membuat onar.

Setiap kali kau pergi menemui seseorang, terutama orang yang dianggap penting, tanyalah dirimu sendiri apa yang akan dilakukan Sokrates atau *Zeno dalam keadaan ini, lalu kau tidak akan mengalami kesulitan dalam menangani situasi itu

secara tepat. Dan, ketika kau menghadap seorang pejabat tinggi, bayangkan kau tidak mendapati dia di rumahnya, bahwa kau tidak dibukakan pintu, bahwa pintu itu dibanting menutup di hadapanmu, dan bahwa dia mengabaikanmu. Tetapi, kendati semua itu kau tetap harus pergi, terima saja itu dan pergilah tanpa membatin, “Ini sama sekali tidak pantas dilakukan.” Itulah yang dilakukan orang-orang biasa, yang marah hanya karena keadaan.

Jika sedang bersama orang lain, jangan bicara panjang lebar mengenai yang kau lakukan atau petualanganmu sendiri. Mungkin menyenangkan bagimu untuk menceritakannya kembali, tetapi orang lain kurang antusias mendengar apa yang terjadi padamu. Dan, jangan mencoba untuk melucu; itu bisa dengan mudah terjerumus ke dalam ketidaksopanan, dan juga bisa membuat tetanggamu berpikir kurang baik

mengenaimu. Berhati-hati jugalah untuk tidak memancing pembicaraan cabul. Jika dan ketika hal semacam itu terjadi, tegurlah orang yang memulainya, jika kau bisa menemukan momen yang tepat, dan jika tidak, tunjukkan ketidaksukaanmu terhadap pembicaraan itu dengan tetap diam, tersipu, dan mengernyit.

34. Setiap kali kesan kenikmatan tertentu tebersit di benakmu, jagalah dirimu agar tidak terhanyut olehnya, sebagaimana yang harus kau lakukan terhadap semua kesan secara umum. Biarkan kesan itu menunggu sebentar, dan beri dirimu jeda. Lalu, pikirkan dua saat berikut ini—yang pertama adalah ketika kau hendak meneguk kenikmatan itu, lalu yang kedua adalah saat setelahnya, ketika kau menyesal dan marah terhadap dirimu sendiri. Kini bandingkan dua momen itu dengan suka cita dan rasa

puas-diri yang kau dapat jika kau bisa menghindarinya. Akan tetapi, seandainya kau merasa itu adalah momen yang tepat untuk merasakannya, berhati-hatilah agar kau tidak dikuasai oleh pesona, kemanisan, dan daya pikatnya. Pikirkan betapa akan terasa jauh lebih baik menyadari bahwa kau telah meraih kemenangan ini.

35. Setiap kali melakukan sesuatu yang telah kau putuskan harus kau lakukan, jangan pernah berusaha menghindar untuk tidak terlihat melakukannya, pun jika kebanyakan orang mungkin tidak menyetujuinya. Tentu saja, jika itu tindakan yang keliru, jangan kau lakukan; tetapi jika itu benar, mengapa takut terhadap orang yang kritiknya meleset dari sasaran?

36. Kau bisa menyusun pernyataan *disjungtif yang valid dari proposisi terpisah

“Ini siang” dan “Ini malam” secara terpisah {“Entah ini siang atau ini malam”}, tetapi pernyataan “konjungtif-nya {“Ini siang dan ini malam”} benar-benar tidak valid. Sama halnya, di sebuah pesta makan malam, memilih porsi yang lebih besar mungkin baik untuk tubuh, tetapi itu buruk untuk menjaga sikap keramahan yang diperlukan dalam kesempatan itu. Jadi, ketika kau bersantap malam dengan seseorang, ingatlah untuk tidak hanya memperhatikan manfaat hidangan itu untuk tubuhmu, tetapi juga menunjukkan penghormatan kepada tuan rumahmu.

37. Jika kau mengambil *peran melebihi kapasitasmu, kau telah merendahkan dirimu sendiri di dalamnya, dan kau juga melewatkan peran yang bisa kau bawaikan secara terhormat.

38. Kau berhati-hati ketika berjalan agar tidak menginjak paku atau terkilir, jadi kau pun harus seberhati-hati itu untuk tidak membahayakan kecakapanmu yang utama. Jika aturan ini kita terapkan dalam setiap tindakan, kita bakal melakukan apa pun dengan lebih aman.

39. Tubuh adalah ukuran yang tepat untuk kerakusan setiap orang, sama seperti kaki adalah ukuran untuk sepatu. Jika kau ikuti aturan ini, kau akan mempertahankan ukuran itu, tetapi jika kau melanggarnya, bisa dibilang pada akhirnya kau pasti akan jatuh ke jurang, begitulah singkatnya. Ini sama seperti sepatu, jika kau melampaui kaki; pertama-tama muncul sepatu bersepuh emas, lalu sepatu berbordir ungu. Begitu kau melampaui ukuran itu, tidak ada lagi batasnya.

40. Begitu berusia empat belas, perempuan disebut “nona” oleh kaum lelaki. Jadi, ketika mereka melihat bahwa kemungkinan yang mereka miliki hanyalah pergi tidur dengan kaum lelaki, mereka mulai merias diri dan menaruh semua harapan pada penampilan mereka. Mereka harus memahami, dasar sejati untuk dihormati adalah tampil sopan dan bersahaja.

41. Suatu tanda kecenderungan watak yang kasar adalah menghabiskan sebagian besar waktu untuk fungsi jasmani seperti olahraga, makan, minum, buang air besar, dan bersetubuh. Semua kegiatan itu adalah hal-hal yang dilakukan sambil lalu saja. Semua perhatian harus terarah pada pikiranmu.

42. Setiap kali orang memperlakukanmu dengan buruk atau mengkritikmu, ingatlah bahwa mereka hanya melakukan dan mengatakan apa yang mereka pikir tepat untuk mereka. Mereka tidak bisa mengikuti pendapatmu, melainkan hanya pendapat mereka sendiri. Jadi, jika pendapat mereka tidak benar, merekalah yang mengalami bahaya karena mereka yang keliru. Ketika seseorang menganggap keliru pernyataan konjungtif yang benar, yang mengalami bahaya bukanlah pernyataan itu, tetapi hanya orang yang membuat kesalahan itu. Jika kau mulai dari posisi ini, kau akan bermurah hati terhadap para pengkritikmu, dan selalu mengatakan kepada diri sendiri, “Itulah yang mereka pikirkan.”

43. Setiap situasi bisa dibilang punya dua kendali, yang satu menjadikannya

tertahankan dan yang satunya tak tertahankan. Jika saudara laki-lakimu memperlakukanmu dengan buruk, jangan memusatkan perhatianmu pada perlakuan buruk itu—itu kendali situasi yang membuatnya tak tertahankan—tetapi fokuslah pada kendali yang satu lagi—bahwa dia adalah saudara laki-lakimu, bocah yang dibesarkan bersamamu—lalu kau akan fokus pada situasi itu dengan cara yang membuatnya tertahankan.

44. Simpulan-simpulan ini tidak valid: “Aku lebih kaya daripadamu, karenanya aku lebih baik daripadamu,” dan “Aku lebih fasih daripadamu, karenanya aku lebih baik daripadamu.” Akan tetapi, simpulan berikut ini lebih meyakinkan: “Aku lebih kaya daripadamu, karenanya propertiku lebih baik daripada propertimu,” atau “Aku lebih

fasih daripadamu, karenanya diksiku lebih baik daripada diksimu.” Tetapi, kau sendiri bukanlah properti atau diksi.

45. Jika orang mandi secara tergesa-gesa, jangan mengkritik mereka karena cara mandi mereka, tetapi katakan bahwa mereka melakukannya dengan tergesa-gesa. Jika mereka minum banyak anggur, jangan mengkritik mereka karena cara minum mereka, tetapi katakan bahwa mereka minum banyak. Sebelum kau tahu alasan mereka, bagaimana kau bisa tahu apakah mereka bertindak secara keliru. Dengan cara ini, kau tidak akan menggabungkan *kesan yang pasti sebuah situasi dengan *pengesahan terhadap sesuatu yang lain yang tidak memiliki kepastian ini.

46. Jangan pernah menggambarkan dirimu sebagai filsuf atau bicara banyak

di antara orang biasa mengenai prinsip-prinsip filosofismu; lakukan saja apa yang ditentukan oleh prinsip-prinsip itu. Dalam jamuan makan malam, misalnya, jangan membahas tata krama meja makan, tetapi makan sajalah dengan baik. Ingatlah bahwa Sokrates begitu bersahaja sehingga orang-orang datang kepadanya ketika ingin diperkenalkan dengan para filsuf, dan dia membawa mereka, dia sangat tidak keberatan tidak dianggap sebagai filsuf. Jika percakapan beralih pada masalah filosofis, sebisa mungkin tetaplah diam, karena ada risiko besar bahwa kau akan langsung memuntahkan apa yang belum kau serap sepenuhnya. Ketika keheninganmu dianggap ketidaktahuan dan kau tidak bereaksi, maka percayalah, kau telah membuat awal yang nyata dalam urusan filosofis. Domba tidak menunjukkan seberapa banyak mereka makan dengan membawa makanan mereka

kepada penggembala; hewan-hewan itu mencernanya di dalam tubuh, dan dari tubuhnya keluar wol dan susu. Maka, dalam kasusmu, jangan memamerkan prinsip-prinsip filosofismu kepada orang biasa, tetapi tunjukkan tindakan-tindakan yang berasal dari sana, begitu prinsip-prinsip itu telah diserap.

47. Ketika kau telah membiasakan tubuhmu dengan diet ketat, jangan menyombongkannya, dan jika kau hanya minum air, jangan menyebarkan fakta itu sepanjang waktu. Dan, jika kau ingin mengikuti latihan ketahanan, lakukan itu untuk dirimu sendiri dan bukan untuk dilihat dunia. Jangan [terlihat di luar] *memeluk patung. Jika sangat haus, kau bisa menyedap air dingin dan meludahkannya, tetapi tanpa memberitahu siapa pun.

48. Sikap dan ciri khas orang biasa adalah tak pernah mencari bantuan atau bahaya dari diri mereka sendiri, tetapi hanya dari hal-hal yang ada di luar. Sikap dan ciri khas filsuf adalah hanya mencari bantuan dan bahaya dari diri mereka sendiri.

Tanda-tanda orang yang membuat kemajuan adalah sebagai berikut: tidak mengkritik siapa pun, tidak memuji siapa pun, tidak menyalahkan siapa pun, tidak menuduh siapa pun, dan tidak mengucapkan apa pun mengenai dirinya sendiri untuk menunjukkan bahwa dia adalah orang penting atau mengetahui sesuatu. Setiap kali orang semacam itu merasa frustrasi atau mengalami kendala, dia menuduh dirinya sendiri. Jika dipuji, dia menertawakan dirinya sendiri di hadapan orang yang memujinya dan, jika dikritik, dia tidak mempertahankan diri. Dia pergi berkeliling seperti seorang

pasien, berhati-hati untuk tidak mencederai salah satu tungkainya yang sedang dalam pemulihan sebelum tungkai itu menjadi kuat sepenuhnya. Dia mengusir semua keinginan, dan dia memindahkan keengganannya pada hal-hal yang secara alami tidak menyenangkan dan tergantung pada kita. Dia santai dalam semua motivasinya. Dia tidak peduli apakah dirinya tampak tolol atau tidak tahu. Dengan kata lain, dia mengawasi dirinya sendiri seakan-akan dia adalah musuh dirinya sendiri yang sedang merencanakan serangan.

49. Setiap kali orang membanggakan kemampuan mereka memahami dan menjelaskan buku-buku *Chrysippus, katakan kepada dirimu sendiri: “Seandainya Chrysippus tidak menulis secara membisingkan, mereka tidak punya sesuatu

pun untuk dibanggakan.” Lalu apa yang kuinginkan untuk diriku sendiri? Aku ingin memahami alam dan mengikuti petunjuknya. Jadi, aku mencari seseorang agar menafsirkan alam untukku dan, ketika mendengar bahwa Chrysippus bisa melakukan itu, aku pergi menemuinya. Namun, aku tidak memahami tulisan-tulisannya, jadi aku mencari penafsir tulisan-tulisan itu. Sejauh ini tidak ada yang bisa dibanggakan dari diriku. Setelah menemukan penafsir, aku masih harus mempraktikkan aturan-aturan itu—itulah satu-satunya hal yang bisa dibanggakan. Namun, jika apa yang mengesankanku hanyalah tindakan menafsirkan itu sendiri, aku akan berakhir sebagai cendekiawan sastra dan bukan filsuf, hanya saja aku menafsirkan Chrysippus alih-alih Homer. Oleh karena itu, alih-alih menunjukkan kebanggaan ketika diminta

menguraikan Chrysippus, aku tersipu oleh ketidakmampuanku menunjukkan jenis tindakan yang sesuai dengan pernyataan-pernyataannya.

50. Dalam semua rencanamu, patuhi mereka sebagai aturan yang benar-benar keliru untuk dilanggar. Sedangkan menyangkut apa saja yang mungkin dikatakan orang mengenaimu, abaikan saja hal itu karena itu bukan milikmu.

51. Berapa lama kau akan menunda berpikir bahwa dirimu layak mendapat yang terbaik dan menjadikan nalar sebagai prinsip kita yang menentukan dalam segala hal? Kau telah menerima prinsip-prinsip yang harus kau dukung, dan kau telah mendukungnya. Maka, guru macam apa yang masih kau tunggu, agar kau bisa membebaskan per-

baikan dirimu kepadanya? Kau bukan bocah lagi, tetapi sudah menjadi manusia dewasa seutuhnya. Jika kini kau ceroboh, malas, dan selalu menunda, serta menetapkan esok lusa dan hari berikutnya sebagai saat kau akan menangani dirimu sendiri, kau tidak akan bisa melihat bahwa kau tidak membuat kemajuan tetapi menghabiskan seluruh hidupmu sebagai orang biasa hingga kau mati. Maka, saat ini anggaplah dirimu layak untuk hidup sebagai orang dewasa yang membuat kemajuan; dan gunakan pandanganmu mengenai yang terbaik untuk menjadi aturan yang tak pernah kau langgar. Dan, apa pun yang kau hadapi, yang menyakitkan atau menyenangkan, populer atau tidak populer, ingatlah bahwa sekarang-lah pertandingannya, dan saat inilah pertandingan Olimpiadenya, dan bahwa penundaan bukan lagi pilihan, dan bahwa

kemajuanmu akan selamat atau hancur oleh satu hari dan satu tindakan. Dengan cara seperti itulah Sokrates menyempurnakan dirinya sendiri, dengan tidak menghadirkan apa pun kecuali nalar dalam segala yang dihadapinya. Kau sendiri juga, walaupun kau belum menjadi Sokrates, harus hidup seperti seseorang yang ingin menjadi Sokrates.

52. Area filsafat yang pertama dan terpenting adalah penerapan prinsip-prinsip, misalnya jangan berbohong. Area kedua menangani pembuktian mereka, misalnya dasar untuk prinsip bahwa seseorang tidak boleh berbohong. Yang ketiga adalah bidang yang menegaskan dan menganalisis pembuktian itu, misalnya menyelidiki apa yang menjadikan ini sebagai bukti, bukti macam apakah ini, dan apa validitas,

kontradiksi, kebenaran, dan kekeliruannya. Oleh karena itu, area ketiga diperlukan karena area kedua, dan area kedua diperlukan karena area pertama, tetapi yang pertamalah yang terpenting dan harus kita patuhi. Walaupun, sesungguhnya, kita melakukan kebalikannya. Kita menghabiskan waktu untuk area ketiga, memusatkan segenap keantusiasannya kita padanya, dan mengabaikan area pertama seluruhnya. Hasilnya adalah kita mengucapkan kebohongan, pada saat kita siap untuk mengemukakan bukti-bukti bahwa kita tidak boleh berbohong.

53. Dalam setiap kesempatan, kita harus memegang *kutipan-kutipan berikut ini:

Bimbing aku, O Zeus, dan engkau, O

Takdir,

Ke mana pun engkau mengutusku.

Aku akan mengikuti tanpa goyah.

Tapi jika, aku menjadi lemah,
Ingin menghindar, aku tetap akan
mengikuti.

Siapa pun yang mematuhi dengan mulia
dan setia
Kita anggap bijak dan mengetahui segala
yang ilahi.

Ah, Crito, jika [kematianku]
menyenangkan dewa-dewa, maka
terjadilah.

Anytus dan Meletus [orang-orang Athena
penuntut Sokrates] bisa membunuhku,
tetapi mereka tidak bisa menyakitiku.

DARI *DISCOURSES*

Bagian ini adalah terjemahan sembilan kutipan yang diambil dari tiga di antara empat buku ajaran Epiktetos, *Discourses*, yang masih bertahan. Buku-buku ini seluruhnya terdiri dari hampir seratus lema, yang panjangnya beragam antara sekitar dua puluh halaman buku sekarang hingga kurang dari satu halaman. Lema terpanjang, tempat saya mengambil kutipan nomor 3 dan 4, diberi judul sederhana *Ihwal Kebebasan*. Arrian atau penyunting selanjutnya juga menggunakan judul ini. Walaupun ini judul yang pas, topik kebebasan ada di mana-mana di sepanjang *Discourses*, sama seperti dalam *Encheiridion*. Saya memberi judul masing-masing kutipan

di sini untuk menunjukkan perlakuan Epiktetos yang beraneka ragam terhadap tema favoritnya.

Dalam menentukan kutipan pilihan ini, saya punya dua tujuan utama: pertama, untuk melengkapi *Encheiridion* dengan kandungan filosofis tambahan, dan kedua, untuk memberikan rasa gaya dialog Epiktetos kepada pembaca. Untuk menikmati Epiktetos secara mendalam, *Discourses* tak tergantikan, tetapi Arrian melakukan pekerjaan yang sama baiknya dalam membuat panduan ringkas *Encheiridion* berdasarkan buku-buku itu. Sebagai buku klasik kecil, Anda bisa membawanya ke mana-mana dan, jika Anda seperti saya, Anda akan menganggap pesan-pesannya yang menjengkelkan di dalamnya terasa provokatif, menyegarkan, dan bahkan menghibur.

1. Belajar Menghasrati Segala Sesuatu Sebagaimana Adanya

Orang yang sedang menempuh pendidikan seharusnya melalui proses itu dengan tujuan berikut ini:

Bagaimana aku bisa mengikuti dewa-dewa dalam segalanya, bagaimana aku bisa puas dengan pengaturan ilahi, dan bagaimana aku bisa menjadi bebas?

Oh, kau bebas jika yang terjadi tak satu pun bertentangan dengan kehendakmu dan jika tak seorang pun bisa menghalangimu.

Apa artinya itu? Apakah kau hendak mengatakan bahwa kebebasan adalah kegilaan?

Tentu saja tidak. Kebebasan dan kegilaan tidak bisa berjalan bersama.

Tapi aku ingin setiap keinginanku terkabul, sesenting apa pun itu tampaknya.

Kau benar-benar gila, kau meracau. Tidakkah kau tahu bahwa *kebebasan adalah

sesuatu yang baik dan mengagumkan? Sebegitu semauanya dengan keinginan sendiri sampai menginginkan setiap hasratmu terpenuhi sama saja dengan kebalikan dari baik—benar-benar memalukan malah. Coba renungkan bagaimana kita menata huruf. Apakah aku ingin menulis nama “Dio” dengan sebarang cara yang kusuka? Tidak, aku diajarkan untuk menyukai bagaimana nama itu seharusnya ditulis. Bagaimana dengan musik? Sama persis, dan begitu juga umumnya setiap kali menyangkut keterampilan atau keahlian tertentu. Jika tidak, jika pengetahuan disesuaikan dengan keinginan tiap-tiap orang, maka tidak akan ada gunanya mempelajari apa pun.

Kalau begitu, apakah hanya di sini, di dalam sesuatu yang terbesar dan terpenting itu, yaitu kebebasan, aku diperbolehkan punya keinginan sesukaku?

Sama sekali tidak! Persis karena pendidikan adalah belajar menginginkan agar

segala sesuatu terjadi sebagaimana itu terjadi. Dan, bagaimana itu terjadi? Menurut pengaturan dia yang telah mengaturnya. Dia telah mengatur ada musim panas dan musim dingin, kelimpahan dan paceklik, kebajikan dan kejahatan, dan semua yang berlawanan *demi keselarasan alam semesta. Dan, dia telah memberi kita masing-masing sebuah tubuh, bagian-bagian tubuh, dan harta, serta sesama manusia.

Sesudah menyadari pengaturan ini, kita harus kembali kepada pendidikan, bukan untuk mengubah keadaan (karena hal itu tidak dianugerahkan kepada kita dan juga tidak akan lebih baik), tetapi agar—dengan segala yang ada di sekitar kita sebagaimana adanya dan sebagaimana kodrat mereka—kita bisa menata pikiran kita tetap selaras dengan apa yang terjadi.

Kalau begitu, katakan kepadaku. Mungkinkah untuk menghindari orang?

Bagaimana mungkin itu terjadi?

Tapi mungkinkah mengubah mereka dengan menjadi bagian dari mereka?

Siapa yang memberi kita pilihan itu?

Apa lagi yang ada di sana kalau begitu, dan sumber daya apa yang bisa kita dapatkan untuk berurusan dengan mereka?

Sumber daya yang dengannya mereka akan melakukan apa yang tampak baik untuk mereka, tetapi kita tentu juga harus selaras dengan alam. Meskipun demikian kau tidak bahagia dan merasa kurang puas. Kalau sendirian, kau menyebutnya pengucilan, tetapi kalau sedang bersama, kau memanggil orang-orang itu penipu dan perampok. Kau bahkan mencari-cari kesalahan orangtua, anak-anak, saudara, dan tetanggamu. Tetapi, ketika sendiri, kau harus menyebutnya kedamaian dan kebebasan dan menyamakan dirimu dengan

dewa-dewa. Dan, ketika kau sedang dalam kelompok, janganlah kau menyebutnya kerumunan, gerombolan, dan ketidaknyamanan, tetapi sebuah pesta dan festival, dan dengan demikian menerima segalanya dengan riang.

Kalau begitu, apa hukuman bagi mereka yang tidak mau menerima?

Menjadi persis seperti mereka.

Orang tidak suka sendirian.

Biarkan dia terkucil.

Dia tidak menyukai orangtuanya.

Biarlah dia menjadi anak yang tidak baik dan suka mengeluh.

Dia tidak menyukai anak-anaknya.

Biarlah dia menjadi ayah yang buruk.

Jebloskan dia ke penjara!

Penjara apa? Maksudmu, tempatnya yang sekarang. Karena dia di sana itu bertentangan dengan kehendaknya, dan di mana pun seseorang berada selama itu ber-

tentangan dengan kehendaknya, maka dia berada dalam penjara. Begitulah Sokrates tidak berada di penjara karena dia di sana secara sukarela.

2. Kebebasan dari Tekanan Emosional

Apakah buah dari doktrin-doktrin [Stoik] ini?

Sesuatu yang haruslah terbaik dan hasil paling tepat untuk orang yang memperoleh pendidikan sejati—ketenteraman, keberanian, dan kebebasan. Karena, untuk perkara-perkara ini kita tidak boleh mempercayai banyak orang yang mengatakan bahwa pendidikan hanya tersedia bagi orang bebas, tetapi mempercayai para filsuf yang mengatakan bahwa hanya orang berpendidikan yang bebas.

Apa maksudnya itu?

Yah, tanyalah pada dirimu sendiri ten-

tang kebebasan pada masa kita ini; bukankah kebebasan jelas terkandung dalam daya untuk hidup sesuai keinginan kita?

Benar sekali.

Kalau begitu, katakan, apakah kalian ingin hidup dalam kesesatan?

Kami tidak ingin.

Itu benar; tak seorang pun bebas jika hidup dalam kesesatan. Apakah kalian ingin hidup dalam ketakutan, penderitaan, dan kekacauan?

Jelas tidak.

Jadi, tak seorang pun bebas jika berada dalam ketakutan atau penderitaan atau kekacauan, tetapi orang yang dibebaskan dari penderitaan, ketakutan, dan kekacauan juga dibebaskan dari perbudakan lewat proses yang sama persis.

3. Kebebasan dari Perbudakan

Apakah menurutmu kebebasan adalah sesuatu yang agung, mulia, dan berharga?

Tentu saja.

Mungkinkah kau akan tunduk jika mendapat hal yang agung, berharga, dan mulia semacam itu?

Tidak.

Jadi, setiap kali melihat seseorang merendahkan atau menyanjung orang lain dengan tidak tulus, kau bisa dengan yakin mengatakan bahwa orang ini juga tidak bebas, dan bukan hanya jika dia melakukan itu demi mendapatkan sedikit makanan, tetapi bahkan jika dia berharap mendapatkan jabatan gubernur atau konsul. Sebutlah orang yang bertindak untuk hal-hal kecil seperti itu sebagai budak kecil, dan sebut yang satu lagi, selayaknya mereka, sebagai budak dalam skala besar.

Kau benar lagi.

Apakah menurutmu kebebasan adalah sesuatu yang berada dalam kekuasaan orang itu sendiri dan ditentukan oleh orang itu sendiri?

Tentu saja.

Maka, kau bisa dengan yakin mengatakan bahwa tak seorang pun bebas jika orang lain punya kekuasaan untuk menghalangi dan memaksanya. Dan, jangan pertimbangkan silsilah keluarganya, atau memeriksa apakah dia pernah dibeli atau dijual, tetapi jika kau mendengarnya berkata, “Ya, Pak,” kepada diri sendiri dan dengan penuh perasaan, sebutlah dia budak walaupun dia diiringi oleh serombongan pengawal konsul. Dan, jika kau mendengarnya berkata, “Diriku yang malang, betapa banyak yang kuderita,” sebutlah dia budak. Singkatnya, jika kau melihatnya meratap, mengeluh, dan tidak bahagia, sebutlah dia budak dalam

pakaian resmi. Namun, jika dia tidak melakukan hal-hal itu, jangan sebut dia bebas terlebih dulu, tetapi selidiki penilaian-penilaiannya untuk melihat apakah ada yang tunduk pada paksaan atau halangan atau ketidakbahagiaan dan, jika kau mendapatinya sebagai orang semacam itu, sebutlah dia budak yang sedang berlibur di *Saturnalia, dan katakan bahwa majikannya sedang pergi. Majikannya akan segera kembali, lalu kau akan tahu seperti apa penderitaan orang ini.

Siapa yang akan kembali?

Semua orang yang punya wewenang atas apa saja yang diinginkan orang itu, baik untuk mendapatkannya untuk orang itu atau mengambilnya dari orang itu.

Kalau begitu, apakah kita punya begitu banyak majikan?

Oh ya! Sebelum orang, kita punya majikan dalam bentuk keadaan, dan ini ada banyak.

Maka, karena itulah, setiap orang yang punya wewenang atas salah satu keadaan kita pastilah majikan kita. Kau tahu, Kaisar sendiri bukanlah apa yang ditakuti orang; mereka takut pada kematian, pengasingan, penyitaan harta, penjara, kehilangan kewarganegaraan. Sama halnya, tak seorang pun mencintai Kaisar itu sendiri, kecuali jika dia kebetulan adalah orang yang luar biasa; yang kita cintai adalah kekayaan dan kedudukan tinggi dalam pemerintahan atau dinas militer. Setiap kali sesuatu itu adalah segala yang kita cintai dan benci dan takuti, sudah barang tentu siapa pun yang memiliki wewenang atas semua itu adalah majikan kita.

4. Kebebasan untuk Menyetujui tanpa Halangan

Mungkinkah seseorang yang menghasrati sesuatu yang tergantung pada orang lain tidak menghadapi halangan?

Tidak.

Mungkinah mereka tidak memiliki batasan?

Tidak.

Maka, mereka juga tidak bisa bebas. Jadi, coba pikirkan: apakah kita tidak punya apa pun yang hanya tergantung pada kita, atau apakah semua seperti itu atau sebagian tergantung pada kita dan sebagian lain tergantung pada orang lain?

Bagaimana maksudmu?

Ketika kau ingin tubuhmu benar-benar sehat, apakah itu tergantung padamu atau tidak?

Itu tidak tergantung padaku.

Dan, ketika kau menginginkan tubuhmu bugar?

Itu juga tidak tergantung padaku.

Dan, ketika kau menginginkan agar tubuhmu bagus?

Juga tidak.

Dan, ketika kau menginginkannya hidup atau mati?

Itu juga tidak.

Oleh karena itu, tubuhmu bukanlah harta milikmu sendiri. Tubuhmu bergantung pada semua yang lebih kuat daripada tubuh itu sendiri.

Pasti.

Dan, apakah tergantung padamu untuk punya tanah kapan pun kau mau, untuk jangka waktu tertentu seperti yang kau mau, dengan kondisi yang juga kau mau?

Tidak.

Dan, apakah hal itu juga berlaku untuk budak, pakaian, rumah, dan kuda?

Semua itu juga tidak tergantung padaku.

Dan seandainya, melebihi segalanya, kau ingin istri atau anak-anak atau saudara atau teman-temanmu tetap hidup, apakah ini hanya tergantung padamu?

Tidak.

Maka, apakah kau tidak punya apa-apa yang bisa kau tentukan sendiri, yang hanya tergantung padamu, atau punyakah kau hal semacam itu?

Aku tidak tahu.

Yah, coba lihatlah dengan cara seperti itu, lalu renungkan. Bisakah seseorang membuatmu menyetujui sesuatu yang tidak benar?

Tak seorang pun bisa.

Maka, dalam hal persetujuan, kau tak punya kendala dan batasan.

Pasti.

Ayo kita lanjutkan: bisakah orang memaksamu untuk memiliki dorongan terhadap sesuatu yang tidak kau inginkan?

Bisa: setiap kali mereka mengancamku dengan kematian atau dengan belenggu, mereka memaksaku untuk memiliki dorongan semacam itu.

Tapi, seandainya kau tidak menganggap penting kematian dan belenggu; apakah kau masih akan memberikan perhatian kepada mereka?

Tidak.

Maka, apakah menganggap tak penting kematian itu tindakanmu sendiri, atau apakah itu bukan milikmu?

Itu milikku.

Jadi, terdorong akan sesuatu apakah juga adalah keputusanmu sendiri, atau bukan?

Pasti milikku.

Dan, penolakan terhadap sesuatu? Itu juga milikmu.

Bagaimana jika aku terdorong untuk berjalan-jalan, tetapi orang lain menghalangiku.

Bagian mana darimu yang akan mereka halangi? Pasti bukan persetujuanmu, kan?

Tidak, tetapi tubuhku yang malang.

Ya, sama seperti mereka menghalangi batu.

Biarlah begitu, tetapi faktanya aku tidak melanjutkan jalan-jalanku.

Dan, siapa yang memberitahumu, “Apakah berjalan tanpa halangan itu adalah keputusanmu”? Aku hendak mengatakan kepadamu bahwa satu-satunya hal yang tak terhalang adalah dorongan. Setiap kali ada kebutuhan bagi tubuh dan kerja sama tubuh, kau sudah lama mendengar bahwa semua itu bukanlah milikmu.

Itu aku juga yakin.

Bisakah seseorang memaksamu untuk menghasrati sesuatu yang tidak kau inginkan?

Tak seorang pun bisa.

Bisakah orang menjatuhkan paksaan terhadap maksud dan tujuanmu atau, jika bicara secara umum, bisakah orang memani-

pulasi caramu menangani kesan-kesan yang kau alami?

Tidak juga; tetapi ketika aku benar-benar menghasrati sesuatu, mereka akan menghentikanku agar tidak mendapatkan apa yang kuinginkan.

Tapi bagaimana mereka akan menghentikanmu jika kau menghasrati sesuatu yang merupakan milikmu sendiri dan tak ada yang menghalangi?

Sama sekali tidak bisa.

Jadi, siapa yang mengatakan kepadamu bahwa kau bisa bebas dari kendala jika kau menginginkan hal-hal yang bukan milikmu?

Kalau begitu, aku tidak boleh menghasrati kesehatan?

Jelas tidak boleh, juga segala yang bukan milikmu, karena tidak ada yang menjadi milikmu jika tidak tergantung padamu untuk mendapatkan atau mempertahankannya kapan pun kau menginginkannya. Singkirkan tanganmu darinya, tetapi yang terutama

dan terpenting, jauhkan keinginanmu. Jika tidak, kau akan menyerahkan dirimu pada perbudakan dan menyorongkan lehermu pada kuk kalau kau mengagumi apa yang bukan milikmu dan sangat menginginkan apa-apa yang tergantung pada orang lain dan fana.

Bukankah tanganku milikku?

Itu bagian darimu, tetapi pada kodratnya itu lempung, tunduk pada halangan dan paksaan, budak dari semua yang lebih kuat. Dan, mengapa kusebut tanganmu di hadapanmu? Kau harus memperlakukan seluruh tubuhmu seperti keledai kecil kelebihan beban, selama itu memungkinkan dan diperbolehkan untukmu. Tetapi, jika keledai itu dipaksa melayani umum dan seorang tentara merampasnya, biarkan saja dan jangan melawan atau menggerutu. Jika tidak, kau akan dipukul dan tetap saja kehilangan

keledai kecilmu. Karena sikap inilah yang harus kau miliki terhadap tubuhmu, coba pertimbangkan apa yang harus kau lakukan sehubungan dengan semua yang didapat seseorang demi tubuh. Karena tubuh adalah keledai kecil, maka semua hal lain adalah tali kekang, pelana, sepatu, gandum barli, dan jerami untuk keledai itu. Relakan mereka juga. Singkirkan mereka lebih cepat dan lebih mudah daripada keledai itu sendiri.

5. Tahu Apa yang Diinginkan

Segala sesuatu di mana pun adalah fana dan rapuh. Jika kau terikat dengan beberapa di antaranya, sekali pun sedikit, kau pasti akan gelisah dan berkecil hati, menjadi mangsa kecemasan dan tertekan. Kau akan memiliki hasrat yang tak terpenuhi dan keengganan yang justru terwujud sepenuhnya. Maka, tidakkah kita bersedia mempertahankan sa-

tu-satunya keamanan yang diberikan kepada kita—melupakan hal-hal yang fana dan memperbudak, dan mengupayakan hal-hal yang kekal dan pada dasarnya bebas? Tidakkah kita ingat bahwa tak seorang pun yang memberikan mudarat atau manfaat pada orang lain, tetapi bahwa penyebab kedua hal itu adalah penilaian. Penilaian inilah yang membahayakan dan menghancurkan, inilah yang disebut pertempuran, inilah yang disebut perjuangan, dan inilah yang disebut perang.

Yang membuat *Eteokles dan Polyneikes menjadi musuh bebuyutan seperti itu hanyalah ini—penilaian mereka menyangkut kerajaan dan penilaian mereka mengenai pengasingan. Mereka menilai yang kedua sebagai yang terburuk di antara yang buruk sementara yang pertama sebagai yang terbaik dari yang baik. Ini sifat semua

orang, mengejar yang baik dan menghindari yang buruk, dan menganggap orang yang merampas kita dari yang pertama dan memberi kita yang kedua sebagai musuh dan penipu, walaupun dia seorang saudara atau putra atau ayah; karena, tidak ada yang lebih dekat hubungannya dengan kita selain yang baik.

Jadi, jika apa-apa adalah baik dan buruk, maka tidak ada ayah yang dicintai oleh putra-putranya, dan tidak ada saudara yang dicintai oleh sesama saudaranya, tetapi semua dipenuhi musuh, penipu, dan mata-mata. Tetapi, jika kehendak yang benar adalah satu-satunya hal baik dan kehendak yang keliru adalah satu-satunya hal buruk, tempat apa yang tersisa untuk pertempuran, tempat apa untuk penganiayaan? Tentang apa? Tentang sesuatu yang tidak berarti bagi kita? Melawan siapa? Melawan orang yang tidak tahu, melawan orang yang malang,

melawan orang yang sudah ditipu tentang apa hal terpenting?

6. Kebebasan Kehendak

Dengar, sobatku, kau punya kehendak yang secara alami tak terkendala dan tak terkekang.... Aku akan membuktikannya kepadamu, pertama-tama dalam ranah persetujuan. Bisakah orang mencegahmu untuk menyetujui sebuah kebenaran?

Tak seorang pun bisa.

Bisakah orang memaksamu untuk menerima sebuah kekeliruan?

Tak seorang pun bisa.

Apakah kau mengerti bahwa dalam ranah ini kau punya kehendak yang tak terkendala, tak terkekang, tak terhalang? Nah, apakah ini berbeda dalam ranah keinginan dan motivasi? Apa yang bisa mengalahkan suatu dorongan kecuali do-

rongan lain? Apa yang bisa mengalahkan sebuah keinginan atau keengganan kecuali keinginan atau keengganan lain?

Tapi, jika orang mengancamku dengan ketakutan akan kematian, mereka sungguh memaksaku.

Yang memaksamu bukanlah ancamannya, tetapi keputusanmu bahwa lebih baik melakukan sesuatu yang lain daripada mati. Maka, sekali lagi, penilaianmu yang memaksamu; dengan kata lain, kehendak memaksa kehendak. Karena, jika Dewa, dalam mengambil miliknya yang istimewa yang telah dia anugerahkan kepada kita, telah merancangnyanya agar terkendala atau terkekang oleh dirinya sendiri atau oleh sesuatu yang lain, maka dia bukan lagi Dewa atau tidak lagi memelihara kita seperti yang seharusnya. Jika kau sungguh menghendakinya, maka kau bebas; jika kau sungguh menghendakinya, maka kau tidak akan menyalahkan siapa

pun, menuduh siapa pun, dan segalanya akan selaras dengan penilaianmu sendiri dan penilaian Dewa.

7. Menggunakan Kesan dengan Benar

Kita dianugerahi banyak sifat yang secara unik diperlukan oleh makhluk rasional, tetapi, seperti yang akan kau ketahui, kita juga memiliki banyak kecakapan yang sama dengan hewan yang tidak punya kemampuan bernalar.

Apakah mereka juga memperhatikan apa yang terjadi?

Jelas tidak. “Menggunakan” dan “memperhatikan” adalah dua hal yang sangat berbeda. Dewa memerlukan hewan-hewan lain sebagai makhluk yang menggunakan kesan mereka, tetapi Dia memerlukan kita sebagai makhluk yang memperhatikan bagaimana kita menggunakan kesan kita. Maka,

cukuplah bagi mereka untuk makan dan minum dan beristirahat dan bersetubuh, dan melakukan semua lainnya yang dilakukan oleh setiap jenis hewan. Sebaliknya, bagi kita, yang oleh Dewa juga dianugerahi *daya untuk memperhatikan, kegiatan-kegiatan hewan ini tak lagi mencukupi. Tetapi, kalau kita tidak bertindak secara tepat, metodis, dan selaras dengan sifat dan pembawaan individual kita, kita tidak lagi mencapai tujuan kita sendiri.

Makhluk yang punya pembawaan berbeda juga punya fungsi dan tujuan berbeda. Bagi mereka yang memiliki pembawaan yang dirancang hanya untuk digunakan, maka penggunaan pembawaan itu sudah mencukupi. Tetapi, untuk yang punya daya tambahan untuk memperhatikan, mereka tidak akan pernah mencapai tujuan mereka kecuali jika menggunakan kemampuan ini dengan benar.

Kalau begitu, apa konsekuensinya?

Dewa menciptakan masing-masing hewan entah untuk dimakan atau membantu dalam pertanian, menghasilkan keju, atau manfaat lain yang setara. Untuk melakukan fungsi-fungsi ini, untuk apa mereka memiliki kekuatan memperhatikan dan membedakan kesan-kesan? Namun, Dewa menciptakan manusia untuk menjadi murid dari dirinya dan menjadi karyanya, dan bukan hanya murid, tetapi juga penafsir dari semua hal ini. Maka, keliru bagi kita untuk memulai dan mengakhiri di tempat hewan-hewan nonrasional melakukannya; kita harus memulai di tempat mereka melakukannya, tetapi mengakhiri di tempat alam berakhir dalam kasus kita. Alam berakhir dengan mempelajari dan memperhatikan hal-hal dan cara hidup yang selaras dengan alam itu sendiri. Maka, pastikan itu, agar kau tidak mati sebelum mempelajari hal-hal ini.

8. Kebebasan dan Kodrat Manusia

Semua makhluk lain dibiarkan tidak memiliki daya untuk memperhatikan pemerintahan ilahiah atas dunia. Tetapi, hewan rasional punya sumber daya untuk menalar semua ini, dan untuk menyimpulkan bahwa mereka sendiri juga bagian dari dunia, bagian dari jenis tertentu, dan juga tidak apa-apa jika bagian-bagian itu mengambil bagian pada keseluruhan. Selanjutnya, karena sudah sifat mereka untuk menjadi mulia, berbudi luhur, dan bebas, mereka melihat bahwa mereka ditempatkan di sebuah dunia, tempat beberapa hal tidak terkendala dan tergantung pada mereka, sementara hal-hal lain bisa terkendala dan tergantung pada yang lain. Hal-hal jenis pertama menjadi milik lingkaran kehendak, sementara hal-hal yang berada di luarnya bisa terkendala. Maka, jika hewan rasional membatasi

kebaikan dan perhatian mereka sendiri pada jenis yang pertama saja—hal-hal yang tak terkendala dan tergantung pada mereka sendiri—mereka akan bebas, puas, bahagia, aman, berbudi luhur, hormat, bersyukur kepada Dewa untuk segala hal, tak pernah menyalahkan apa pun yang terjadi, atau menyalahkan siapa pun. Jika, sebaliknya, mereka menghubungkan kebaikan dan perhatian mereka pada hal-hal yang lahiriah dan di luar lingkaran kehendak, mereka pasti akan terkendala dan frustrasi, tunduk kepada mereka yang punya kekuasaan atas hal-hal yang mereka kagumi dan takuti; mereka juga pasti akan benar-benar tidak hormat, karena mengira Dewa menaruh dendam pada mereka; dan tidak adil, karena mereka selalu meraih lebih banyak untuk diri mereka sendiri; dan mereka pasti tidak punya harga diri serta kemurahan hati.

Jika kau memahami kebenaran-kebenaran ini, apa yang bisa menghentikanmu dari hidup dengan cara bebas dan mudah, dengan tenang menerima segala yang bisa terjadi dan bisa mengerti apa yang telah terjadi? “Kau ingin aku miskin?” Silakan, maka kau akan belajar apakah kemiskinan itu, ketika seorang aktor yang baik memainkan peran itu. “Kau ingin aku memiliki jabatan?” Silakan. “Kau ingin aku meninggalkan jabatan?” Silakan saja. “Kau ingin aku menahan rasa sakit?” Silakan saja juga. “Dan pengasingan?” Ke mana pun aku pergi, aku akan baik-baik saja, karena aku sudah baik-baik saja di sini—bukan karena tempatnya, tetapi sebagai akibat dari prinsip-prinsipku, dan aku akan membawa prinsip-prinsip itu bersamaku. Tak seorang pun bisa merampas prinsip-prinsip itu da-

riku; mereka adalah harta milikku satu-satunya, yang tidak bisa dipindahkan dan cukup bagiku di mana pun aku berada dan apa pun yang kulakukan.

“Tetapi kini tiba saatnya bagimu untuk mati.”

Mengapa kau mengatakan “untuk mati”? Jangan menjadikan itu sebagai urusan yang tragis. Katakan sebagaimana adanya—“Kini tiba saatnya bagi materi yang menyusun tubuhmu untuk *kembali ke sumber asal pertamanya.” Apa yang mengerikan soal itu? Ada apa dengan dunia yang hendak kehilangan isinya, apa hal ganjil dan tak pernah terdengar yang akan terjadi? Terhadap inilah tiran membuat kita takut? Inilah sebabnya pedang penjaga tampak panjang dan tajam? Biarlah orang lain mengkhawatirkan itu. Setelah mempelajari semua itu, aku mendapati bahwa tak seorang pun punya kekuasaan atas diriku.

Aku telah dibebaskan oleh Tuhan, aku telah mengetahui perintah-perintah-Nya, tak seorang pun punya kekuasaan lagi untuk memperbudakku, aku punya jenis pembebas yang benar dan jenis hakim yang benar.

9. Kebebasan dan Martabat

Pelajari kekuatan-kekuatan yang kau miliki, lalu katakan: “Silakan, O Zeus, keadaan apa pun yang kau sukai; karena aku punya peralatan dan sumber dayanya, yang dianugerahkan kepadaku oleh dirimu sendiri, untuk membedakan diriku melalui hal-hal yang akan berlalu.” Tidak! Kau duduk gemetar karena takut terhadap apa yang mungkin terjadi, menangis, meratap, dan merintih atas yang sedang terjadi, lalu kau menyalahkan dewa-dewa; karena, kelemahan yang kau tunjukkan hanya berarti ketidaksopanan. Namun, Dewa bukan ha-

nya memberi kita kekuatan ini sebagai sarana untuk menanggung segala yang terjadi tanpa merasa terhina dan hancur karenanya; Dia juga, seperti raja yang baik dan ayah sejati, memberikan kekuatan ini tanpa kendala atau kekangan atau hambatan. Dia telah menjadikan kekuatan itu benar-benar tergantung pada kita, bahkan tanpa mencadangkan untuk dirinya sendiri kekuatan apa pun untuk menghalangi atau menghambat. Karena kau memiliki kekuatan ini secara bebas dan sepenuhnya milikmu, mengapa kau tidak menggunakannya dan menyadari hadiah-hadiah apa yang telah kau terima dan dari penderma mana kau menerimanya, alih-alih duduk diliputi duka dan merintih?

UCAPAN TERIMA KASIH

Dorongan untuk menulis buku ini datang dari Rob Tempio dari Princeton University Press. Dia membayangkan buku ini sebagai tambahan yang tepat untuk serial “Panduan Klasik” penerbit itu, dan dia menemaniku sepenuhnya dengan memberikan dorongan dan nasihat. Saya sangat berterima kasih kepadanya, dan kepada Matt Rohal, Sara Lerner, dan Jay Boggis, yang menggiring buku ini melalui produksinya dengan penuh perhatian dan keahlian. Saya mengucapkan terima kasih yang hangat kepada Bran Inwood Dan Monique Elias, yang membaca dan memperbaiki upaya pertama saya menerjemahkan *Encheiridion*. Andrea Nightingale

membaca draf awal kata pengantar, dan memberi tanggapan dengan keahlian dan kemurahan hati yang menjadi ciri khasnya. Para pembaca anonim yang dimintai pendapat oleh penerbit juga menyarankan beberapa hal yang memperbaiki karya ini. Saya juga ingin mengenang Rob Dobbin, yang berpulang ketika buku ini sedang disunting. Rob, yang adalah salah satu mahasiswa pascasarjana pertama saya di Berkeley, memberikan sumbangan yang luar biasa bagi studi Epiktetos. Saya sering merujuk pada buku-bukunya ketika menulis karya ini.

Kepada David Sedley, teman dan kolaborator yang luar biasa, saya mempersembahkan buku ini dengan penuh kasih dan kekaguman.

GLOSARIUM

Afinitas alami (*natural affinity*):

Istilah teknis (*oikeiōsis*) untuk insting merawat diri dan insting sosial pada makhluk hidup, yang berfungsi sebagai dasar naturalistik etika dalam Stoisisme.

Anteseden dan konsekuensi (*antecedents and consequences*):

Epiktetos menggunakan terminologi yang digunakan oleh para ahli logika Stoa untuk mengungkapkan aturan inferensi yang disebut *modus ponens*, yang menyatakan “Jika ini, maka itu.”

Baik (*good*):

Dalam Stoisisme, “baik” (Yunani: *agathos*) hanya berlaku untuk apa yang “terhormat/elok” (Yunani: *kalon*), yang berarti watak dan tindakan yang berkeutamaan.

Buruk (*bad*):

Dalam Stoisme, istilah “buruk” (*kakos*) hanya berlaku pada apa yang salah secara moral, artinya, watak yang melenceng dan tindakan yang tidak terhormat. Dunia sebagaimana adanya, menurut kodratnya, tidak memuat sesuatu pun yang buruk.

Ceramah umum (*public lectures*):

Pada zaman Epiktetos, adalah praktik umum bagi para penyair, filsuf, dan orator untuk menampilkan karya mereka dalam pembacaan di depan umum.

Chrysippus:

Pemimpin ketiga mazhab Stoa di Athena (abad ke-3 SM) dan penulisnya yang paling berwibawa dan produktif.

Daya komando (*commanding-faculty*):

Istilah teknis (Yunani: *hēgemonikon*) untuk pikiran atau bagian utama jiwa manusia, terdapat dalam nalar, yang fungsinya memerintah diri dan mengesahkan perilakunya.

Daya untuk menaruh perhatian

(*attention, power of paying*):

Istilah teknis (Yunani: *parakolouthēsis*) untuk kemampuan khas manusia dalam memantau dan menafsirkan kesan-kesan.

Dewa-(dewa) (*God[s]*):

Digunakan dalam bentuk tunggal, atau dengan nama Zeus, untuk menyebut pencipta rancangan/takdir dunia dan agen yang hadir di mana-mana, setara dengan alam, nasib, dan nalar kosmis (*logos*), mewujudkan dalam napas berapi (*pneuma*), dan hadir pada manusia dalam kemampuan rasionalnya. Digunakan dalam bentuk jamak sebagai pengakuan terhadap politeisme populer, di mana nama dewa-dewa mewakili segi-segi alam, misalnya matahari (Apollo) dan laut (Poseidon) atau pikiran (Athena) dan nalar (Hermes).

Diogenes (populer pada pertengahan abad ke-4 SM):

Pendiri filsafat Sinis dan salah seorang tokoh ikonik Epiktetos.

Donor:

Metafora untuk rancangan ilahi/takdir menurut kaum Stoa.

Eteokles dan Polyneikes:

Dua putra Oedipus yang dikutuk olehnya untuk saling membunuh dan di kemudian hari mempertengkar hak waris takhta ayah mereka; lihat hal. 37.

Euphrates (akhir abad ke-1 M):

Seorang filsuf Stoa yang terkenal karena keahliannya berceramah. Dia disebut dua kali oleh Epiktetos dalam *Discourses*, dan para penyunting pada umumnya memberikan namanya di sini sebagai perbaikan atas manuskrip-manuskrip yang mencantumkan nama yang lebih dikenal, Sokrates.

Hal-hal yang bertentangan dengan alam (*things contrary to nature*):

Frasa teknis (Yunani: *ta para physin*) untuk segala hal dalam Stoisisme yang bertentangan dengan ketenteraman optimal manusia. Ungkapan ini seringkali mengacu pada kondisi-kondisi seperti penyakit jasmani dan

kemiskinan, yang secara alamiah mendorong kita berupaya menghindarinya. Karena keberhasilan menghindari hal-hal semacam itu bukan seluruhnya “tergantung pada kita,” di sini Epiktetos membatasi cakupan istilah itu pada keadaan-keadaan mental yang menyimpang. Dia menganggap keadaan-keadaan ini (misalnya emosi patologis dan motivasi yang tidak etis) bertentangan dengan norma-norma rasional kodrat manusia, yang sepenuhnya “tergantung pada kita,” dan karenanya bisa dihindari seluruhnya.

Hasrat (*desire*):

Istilah teknis (Yunani: *orexis*) untuk sikap tamak yang kuat terhadap apa yang tampak bagus.

Herakles:

Lelaki kuat dan pembantai monster dalam mitos, dimanfaatkan sebagai gambaran panutan filosofis oleh kaum Sinis dan kaum Stoa. Saat ini manuskrip-manuskrip Epiktetos mencantumkan nama Herakleitos, tetapi saya mengikuti Louis-André Dorion yang berpendapat bahwa nama ini seharusnya diperbaiki menjadi Herakles.

Kapten (*captain*):

Metafora untuk rancangan ilahi/takdir menurut kaum Stoa.

Kebebasan (*freedom*):

Eleutheria, kata Yunani yang digunakan oleh Epiktetos, mencakup kebebasan secara cukup umum. Pengertian utama *libertas*, persamaan Latinnya, adalah status manusia bebas sebagaimana dibedakan dari status budak. Epiktetos terus-menerus memainkan ambiguitas ini, menganggap filsafat Stoa seakan-akan sebagai pembebasan dari perbudakan nyata, dan kebebasan nyata, bagi mereka yang tidak terlatih dalam filsafat Stoa, sebagai perbudakan terhadap hasrat dan keyakinan-keyakinan palsu.

Kesangsian (*reservation*):

Istilah teknis (Yunani: *hypexairesis*) untuk cara agen-agen rasional memeriksa ulang atau “menahan” dorongan dan rasa enggan, untuk menyesuaikan dengan ketidakpastian di masa mendatang.

Keengganan (*aversion*):

Istilah teknis (Yunani: *ekklisis*) untuk sikap yang sangat negatif terhadap apa yang tampak buruk.

Kehendak (*will*):

Istilah favorit dalam Epiktetos (*prohairesis* dalam bahasa Yunani) untuk kekuatan manusia dalam penentuan diri dan disposisi mental. Kata ini terkadang diterjemahkan sebagai pilihan, tujuan, kemauan, atau keputusan, tetapi menurut pendapat saya “kehendak” [*will*] adalah ungkapan Inggris paling wajar untuk apa yang dimaksud oleh Epiktetos dengan kata itu.

Kekembalian (*return*):

Epiktetos menggunakan istilah teknis kaum Stoa untuk mengungkapkan akhir zaman berupa terserapnya semua elemen dunia, dan pembentukannya kembali serta perulangannya dalam siklus yang abadi dan identik.

Kemajuan (*progress*):

Istilah teknis (Yunani: *prokopē*) untuk orang-orang yang telah berkomitmen terhadap Stoisme sebagai filsafat hidup mereka dan yang berupaya sedemikian rupa untuk memajukan kemampuannya.

Kesan (*impression*):

Istilah teknis (Yunani: *phantasia*), kadang-kadang

diterjemahkan sebagai “penampakan,” untuk apa saja yang langsung muncul dalam pikiran, baik sebagai pengalaman indra maupun sebagai gagasan. Epiktetos gemar menjelaskan proyek Stoik sebagai pembelajaran tentang cara “menggunakan” dan “menafsirkan” kesan-kesan dengan tepat; lihat hal. 88.

Kesan yang pasti (*indubitable impressions*):

Frasa teknis (*phantasiai katalēptikai*) untuk pengalaman indra atau gagasan yang dengan sendirinya jelas merepresentasikan hal-hal sebagaimana adanya.

Keselarasan alam semesta (*harmony of the universe*):

Selaras (Yunani: *symphonia*) mengacu pada model musik yang suka digunakan oleh kaum Stoa untuk menggambarkan sebuah struktur kesatuan. Menyatunya hal-hal yang bertentangan adalah gagasan yang mengingatkan kita pada filsuf-filsuf Yunani awal, Pythagoras dan Herakleitos.

Keselarasan dengan alam (*harmony with universe*):

Istilah teknis untuk cita-cita Stoik—berperilaku sesuai dengan kodrat manusia sebagai hewan rasional dan sesuai dengan keadaan yang telah ditakdirkan dan dianugerahkan oleh dewa.

Ketenteraman (*tranquility*):

Mentalitas Stoik ideal, yang di sini diungkapkan dengan dua kata slogan dari filsafat Helenistik *apatheia* (secara harfiah “tidak terpengaruh”) dan *ataraxia* (secara harfiah “tidak terganggu”).

Kutipan-kutipan (*quotations*):

Keempat bagian yang dikutip adalah (1) empat bait oleh filsuf Stoa Cleanthes, (2) dua bait dari sebuah naskah lakon yang hilang karya penulis cerita tragedi Euripides, dan (3-4) pernyataan Plato melalui tokoh Sokrates dalam *Crito* 43d dan *Apology* 30c.

Memeluk patung (*embracing statues*):

Epiktetos mencela praktik kaum Sinis yang memeluk patung dalam keadaan telanjang dalam cuaca dingin sebagai cara untuk menunjukkan ketabahan.

Menggali bersama (*dig alongside*):

Kegiatan atletik yang digambarkan oleh kata ini (Yunani: *parorussesthai*), yang diambil nyaris secara verbatim dari *Discourse* 3.15, tidak jelas. Berdasarkan detail-detail selanjutnya, Epiktetos tampaknya membayangkan sebuah ronde pertandingan gulat dalam sebuah parit yang digali oleh para kontestannya.

Motivasi/dorongan (*motivation*):

Istilah teknis, sering diterjemahkan sebagai “impuls” (Yunani: *hormē*), untuk kemampuan mental yang memicu dilakukannya tindakan, dan tergantung pada persetujuan terhadap kesan.

Netral (*indifferent*):

Istilah teknis (Yunani: *adiaphoros*) untuk hal-hal yang tidak baik maupun buruk pada dirinya sendiri, tetapi rentan ditafsirkan sebagai baik atau buruk oleh orang yang mengalaminya.

Obol:

Koin perak kecil.

**Orang-orang di luar lingkaranmu
(*people outside your circle*):**

Ungkapan Yunaninya (*idiōtai*) mencakup “orang biasa,” sebagaimana saya menerjemahkannya dalam kutipan-kutipan lain *Encheiridion*, tetapi Epiktetos juga menggunakannya untuk menggolongkan orang-orang non-filsuf.

Pengesahan (*endorsement*):

Lihat persetujuan.

Peran (*role*):

Kata ini (Yunani: *prosōpon*, berarti pembagian peran atau tokoh dalam teater) adalah istilah favorit Epiktetos untuk mengungkapkan identitas individu atau karakter yang disingkapkan orang dalam cara mereka menjalankan posisinya dalam keluarga dan masyarakat.

**Pernyataan konjungtif dan disjungtif
(*conjunctive and disjunctive statement*):**

Aksioma-aksioma logika Stoik. Dalam *Encheiridion* 36, Epiktetos menyebutnya untuk memainkan kata Yunani *axia*, yang berarti keabsahan logis sekaligus nilai manusia.

Persetujuan (*assent*):

Istilah teknis (Yunani: *synkatathesis*) untuk kemampuan mental yang memuat kapasitas seseorang untuk menyetujui atau tidak menyetujui kebenaran dan nilai kesan-kesan, serta memunculkan motivasi atau dorongan yang sesuai. Dalam khazanah Stoa (misalnya karya Cicero, *De fato*), persetujuan disebut “penyebab utama” tindakan manusia dan tempat di mana kepelakuan serta otonomi terletak; lihat hal. Liii.

Praetor:

Posisi tingkat tinggi dalam pamong praja dan pemerintahan provinsi Romawi.

Pythian Apollo:

Epiktetos mengacu pada dewa Apollo dalam fungsinya sebagai sumber orakel-orakel yang disampaikan di kuil Delphi. Maksud anekdot ini adalah bahwa Anda tidak membutuhkan orakel untuk memutuskan apakah Anda akan menolong teman yang sedang dalam bahaya atau tidak.

Saturnalia:

Nama festival tahunan setiap Desember, ketika

budak-budak Romawi diberi satu hari kebebasan total, di mana mereka dibolehkan menghina majikan mereka dan dilayani di meja.

Sokrates (470-399 SM):

Filsuf Athena, dieksekusi atas tuduhan mengingkari para dewa dan merusak kaum muda, dan oleh Epiktetos dianggap sebagai manusia ideal. Dalam *Encheiridion* 32, Epiktetos menyinggung anekdot yang dilaporkan oleh Xenophon dalam karyanya *Memoirs of Socrates* 1, 1, 7, dan pada nomor 46 dia tampaknya mengacu pada bagian awal karya dialog Plato *Protagoras*.

Sutradara (*producer*):

Metafora untuk rancangan ilahi/takdir menurut kaum Stoa.

Tindakan yang tepat (*appropriate actions*):

Istilah teknis (Yunani: *kathēkonta*) untuk perilaku yang secara umum sesuai dengan kodrat spesifik makhluk hidup. Ini mencakup tindakan-tindakan untuk kepentingan diri sendiri, misalnya menghindari bahaya terhadap diri sendiri, dan

perilaku yang terarah pada orang lain, misalnya mengurus anak dan komunitas.

Tujuan alam (*nature purpose*):

Frasa ini menunjuk pada hal-hal yang tak terelakkan akan terjadi, mengingat keadaannya, dan tanpa memandang dampaknya pada individu-individu yang terlibat.

Zeno:

Mengacu pada orang Siprus pendiri mazhab Stoa di Athena pada sekitar 300 SM.

BACAAN LEBIH LANJUT

***Discourses* Edisi Bahasa Yunani**

Boter, G. *The Encheiridion of Epiktetos and Its Three Christian Adaptations*. Leiden: Brill, 1999.

Schenkl, H. *Dissertationes ab Arriano Digestae*. Leipzig: Teubner, 1916.

Terjemahan Lengkap Epiktetos

Hard, R. *Epiktetos: Discourses, Fragments, Handbook*. Oxford: Oxford University, Press, 2014.

Oldfather, W.A. *Epiktetos*. 2 vol. termasuk teks Yunani. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1925-1928.

Terjemahan *Encheiridion*

Boter, G. *The Encheiridion of Epiktetos and Its Three Christian Adaptations*. Leiden: Brill, 1999.

Dobbin, R. *Epiktetos, Discourses and Selected Writings*. New York: Penguin, 2008.

Gourinat, J.-B. *Premières leçons sur le Manuel d'Epictète*. Paris: Presses Universitaires de France, 1998.

Hard, R. dalam C. Gill, ed. *The Discourses of Epiktetos*. Rutland, Vt.: Everyman, 1993.

Higginson T.W. *Epiktetos, The Enchiridion*. Upper Saddle River, N.J.: Library of Liberal Arts, 1948.

Long, G. *Enchiridion*. Amherst, N.Y.: Prometheus Books, 1991; repr. terjemahan abad ke-19.

Oldfather, W. A. *Epiktetos*. Vol. 2 Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1928.

White, N. P. *Epiktetos, The Handbook*. Indianapolis, Ind.: Hackett, 1983.

Studi Mengenai Stoisisme dan Epiktetos

Brandt, U. *Kommentar zu Epiktets Encheiridion*. Heidelberg: Universitätsverlag Winter, 2015.

Brennan, T., dan C. Brittain. *Simplicius on Epiktetos' "Handbook 27-53."* 2 vol. Ithaca, N.Y.: Cornell University Press, 2002.

Brennan, T. *The Stoic Life: Emotions, Duties, Fate.* Oxford: Clarendon Press, 2005.

Dobbin, R. *Epiktetos Discourses Book I.* Oxford: Clarendon Press, 1998.

Frede, M. A. *Free Will: Origins of the Notion in Ancient Thought.* Berkeley: University of California Press, 2011.

Graver, M. R. *Stoicism and Emotion.* Chicago: University of Chicago Press, 2007.

Inwood, B. *Ethics and Human Action in Early Stoicism.* Oxford: Clarendon Press, 1985.

Johnson, B. E. *The Role Ethics of Epiktetos: Stoicism in Ordinary Life.* Lanham, Md.: Rowman & Littlefield, 2014.

Long, A. A. *Hellenistic Philosophy: Stoics, Epicureans, Sceptics.* Ed. ke-2. Berkeley: University of California Press, 1986.

———. *Stoic Studies*. Berkeley: University of California Press, 1996.

———. *Epiktetos: A Stoic and Socratic Guide to Life*. Oxford: Clarendon Press, 2002.

———. *From Epicurus to Epiktetos*. Oxford: Clarendon Press, 2006.

Sellars, J. *Stoicism*. Berkeley: University of California Press, 2006.

Sorabji, R. *Emotion and Peace of Mind: From Stoic Agitation to Christian Temptation*. Oxford: Oxford University Press, 2000.

Stephens, W. A. *Stoic Ethics: Epiktetos. Happiness as Freedom*. London: Continuum, 2007.

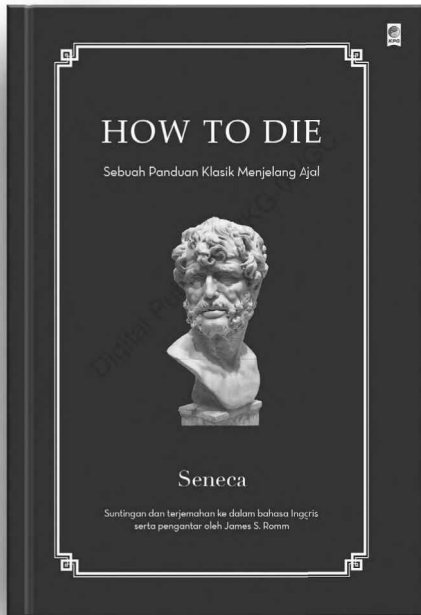
Studi Mengenai Kebebasan

Berlin, I. "Two Concepts of Liberty." Dalam M. Sandel, ed., *Liberalism and Its Critics*. New York: New York University Press, 1984, 15-36.

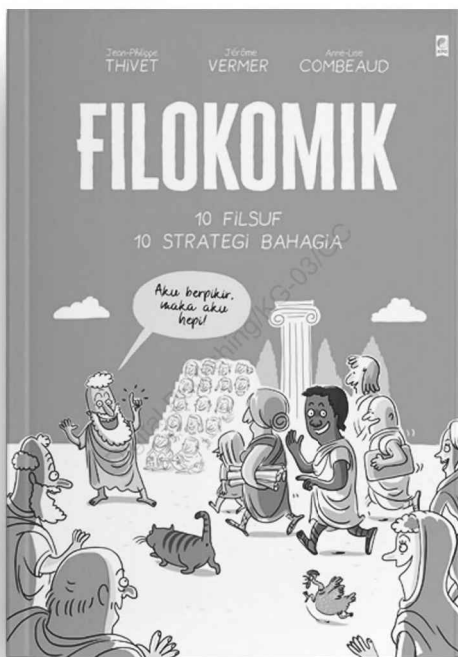
Patterson, O. *Freedom in the Making of Western Culture*. New York: Harper Collins, 1991.

"Yang terpenting adalah seberapa baik kau hidup, bukan seberapa panjang. Dan sering kali 'baik' tidak berarti berumur panjang."

-Seneca



196 hlm, hard cover, 11 x 16,5 cm, Rp90.0000



186 hlm., berwarna, 17 x 24 cm, softcover.

“Tuan kita adalah siapa pun yang punya kuasa untuk mewujudkan atau mencegah hal-hal yang kita inginkan atau tidak kita inginkan. Oleh karena itu, siapa pun yang ingin menjadi bebas semestinya tidak mengharapakan atau menghindari apa pun yang tergantung pada orang lain. Jika tidak, seseorang pasti akan menjadi budak”
(*Encheiridion* 14).

Epiktetos (sekitar 55-135 M) lahir sebagai budak dan bekerja sebagai budak dalam keluarga Epafroditus, yang juga mantan budak, seorang administrator di istana Nero di Roma. Meskipun ia telah menjadi orang bebas, pengalaman perbudakan meninggalkan jejak pada seluruh pandangan filsafatnya. Menurut Epiktetos, kebebasan bukanlah hak asasi manusia atau hak politis, tetapi suatu pencapaian psikologis dan etis. Kita semua bisa bebas hanya jika menghasrati atau menghindari hal-hal yang ada dalam kendali kita, dan memperlakukan yang di luar kendali kita dengan kepala dingin.

oooooooo

“Sesungguhnya tidak ada buku lain seperti buku ini. A.A. Long, salah seorang peneliti Stoisisme yang paling dihormati, telah menghasilkan terjemahan yang segar dan terbaca panduan terkenal karya Epiktetos, lengkap dengan pengantar yang membuat keutamaan filsuf ini, dan filsafat Stoa pada umumnya, bisa dinikmati semua orang.”

—Massimo Pigliucci, penulis *How to Be A Stoic*

KPG (KEPUSTAKAAN POPULER GRAMEDIA)
Gedung Kompas Gramedia, Blok 1 Lt. 3
Jl. Palmerah Barat 29-37, Jakarta 10270
Telp. 021-53650110, 53650111 ext. 3359
Fax. 53698044, www.penerbitkpg.id
KepustakaanPopulerGramedia;
@penerbitkpg; penerbitkpg



siapabilang.com

FILSAFAT



Harga P. Jaka Rp 90.000,-

U 15+



ISBN Digital 978-602-481-553-5