

Reflections of Hedonism in Modern Human Life: Looking for Balance Between Pleasure and Value

Elvira Purnamasari, Oci Anggraini

UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu

e-mail: elvira.purnamasari@mail.uinfasbengkulu.ac.id

Abstract

This research discusses the reflection of hedonism in modern human life by exploring efforts to find an optimal balance between pleasure and deeper values. The research question underlying this research is how individuals in modern society reflect and live the principles of hedonism, as well as what efforts they make to achieve harmony with more substantial values. Using theoretical studies put forward by the philosopher Epicurus. The theoretical framework of this research includes concepts from the philosophy of hedonism and the theory of values in human life. Using this theoretical framework, the research aims to investigate how individuals respond to and balance between hedonic drives and the need for more enduring values. The research results show that in facing hedonistic pressures in modern life, individuals often experience internal conflict. Although many tend to seek immediate pleasure, they also demonstrate an awareness of the importance of values such as sustainability, honesty, and meaningful interpersonal relationships. Efforts to achieve this balance involve self-reflection, behavior change, and adaptation to values that provide deeper meaning.

Keywords: Hedonism; Reflection; Modern Man; Life Balance; Pleasure and Value.

Abstrak

Penelitian ini membahas refleksi hedonisme dalam kehidupan manusia modern dengan mengeksplorasi upaya mencari keseimbangan yang optimal antara kenikmatan dan nilai-nilai yang lebih mendalam. Pertanyaan penelitian yang mendasari penelitian ini adalah bagaimana individu dalam masyarakat modern merefleksikan dan menjalani prinsip hedonisme, serta upaya apa yang mereka lakukan untuk mencapai harmoni dengan nilai-nilai yang lebih substansial. Menggunakan kajian teoritis yang dikemukakan oleh filsuf Epikuros, kerangka teori penelitian ini mencakup konsep-konsep dari filosofi hedonisme, dan teori nilai-nilai dalam kehidupan manusia. Dengan menggunakan kerangka teori ini, penelitian bertujuan untuk menyelidiki bagaimana individu merespon dan menyeimbangkan antara dorongan hedonis dan kebutuhan akan nilai-nilai yang lebih abadi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam menghadapi tekanan hedonistik dalam kehidupan modern, individu seringkali mengalami konflik internal. Meskipun banyak yang cenderung mencari kenikmatan sesaat, mereka juga menunjukkan

kesadaran akan pentingnya nilai-nilai seperti keberlanjutan, kejujuran, dan hubungan interpersonal yang bermakna. Upaya untuk mencapai keseimbangan ini melibatkan refleksi diri, perubahan perilaku, dan adaptasi terhadap nilai-nilai yang memberikan makna yang lebih mendalam.

Kata kunci: *Hedonisme; Refleksi; Manusia Modern; Keseimbangan Hidup; Kenikmatan dan Nilai.*

Pendahuluan

Di era modern saat ini perkembangan teknologi dan globalisasi telah membawa perubahan dan signifikan dalam cara manusia hidup dan berinteraksi. Hal ini telah membuka akses yang lebih besar terhadap pandangan dalam berbagai bentuk kenikmatan dan mengejar suatu kesenangan.

Hedonisme, sebagai pandangan hidup yang menekankan pencarian kesenangan sebagai tujuan utama, telah menjadi fenomena yang semakin mendominasi kehidupan manusia modern. Fenomena ini tercermin dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari dari gaya hidup hedonistik hingga budaya konsumtif yang mempromosikan

kesenangan instan. Dalam hedonisme berasal dari bahasa Yunani itu hedone, yaitu kesenangan dan menghindari hal-hal yang menyakitkan dan menyusahkan. Masalahnya dalam kehidupan sekarang itu banyak orang yang mementingkan kesenangan dan kenikmatan sesaat tanpa memikirkan keadaan mendatang atau masa depan. Contohnya saja orang bermalas-malasan, berfoya-foya, makan siap saji, dan hal lainnya itu semua tidak bagus untuk kehidupannya sekarang maupun keadaannya mendatang.

Mereka cenderung melakukan sesuatu yang menyenangkan dan menghindari masalah. Mereka salah mengartikan hedonisme ini dan lebih pada

nafsu belaka. Kehidupan sehari-hari dijalani hanya dengan tujuan mengejar kesenangan duniawi, sehingga lupa dan lalai dalam menjalankan tanggung jawab baik di dunia maupun di akhirat, yang merupakan hakikat diciptakannya mereka di dunia¹. Menurut penulis mencari kesenangan itu boleh-boleh saja untuk keseimbangan hidup, tetapi juga penting untuk mempertimbangkan dampaknya pada masa depan. Terlalu fokus pada kesenangan saat ini tanpa memikirkan masa depan dapat menghasilkan konsekuensi negatif. Idealnya, mencari kesenangan harus sejalan dengan merencanakan masa depan yang lebih baik, sehingga dapat menikmati hidup saat ini sambil

memastikan stabilitas dan kebahagiaan di masa depan.

Penelitian ini menggunakan metode analisis literature terkait hedonisme, kehidupan manusia modern, dan konsep nilai, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih besar dari berbagai penelitian yang telah dilakukan. Menggunakan kajian teoritis yang dikemukakan oleh filsuf Epikuros. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih kontekstual tentang bagaimana refleksi hedonisme muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam pembahasan akan menganalisis beberapa poin krusial, termasuk bagaimana manusia modern mencari keseimbangan antara kenikmatan dan nilai, bagaimana dampak hedonisme dalam kehidupan modern, bagaimana strategi mereka untuk dalam menghadapi hedonisme dalam kehidupan

¹ Halipah Hamzah, Muhammad Azizah Sabjan, and Noor Shakirah Mat Akhir, 'Konsep Budaya Hedonisme Dan Latar Belakangnya Dari Perspektif Ahli Falsafah Yunani Dan Barat Modern', *Journal of Al-Tamaddun*, 11.1 (2016), p. 53.

modern. Mengacu pada pemahaman dan pertimbangan tentang bagaimana manusia modern mengejar kebahagiaan dan kenikmatan dalam hidup mereka sambil menjaga keseimbangan dengan nilai-nilai moral dan etika. Hedonisme adalah pandangan yang menekankan pencarian kenikmatan sebagai tujuan utama dalam hidup. Dalam konteks modern, ini melibatkan pertanyaan tentang bagaimana seseorang dapat mengejar kenikmatan dan kesejahteraan pribadi tanpa mengabaikan nilai-nilai yang penting dalam masyarakat.

Refleksi semacam ini dapat membantu seseorang memahami dan mengevaluasi bagaimana mereka menjalani hidup mereka dengan seimbang antara kenikmatan pribadi dan nilai-nilai yang lebih luas. Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan

pandangan mendalam tentang bagaimana manusia modern mencari keseimbangan yang sehat antara kenikmatan dan nilai-nilai dalam kehidupan mereka.

Pembahasan

1. Sejarah dan Perkembangan Hedonisme dalam Kehidupan Manusia

Sejauh catatan sejarah dapat ditemui, tidak ada aliran filsafat moral yang tampaknya lebih mudah dimengerti daripada konsep hedonisme. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika pandangan ini muncul pada tahap awal perkembangan sejarah filsafat. Ketika dihadapkan pada pertanyaan mengenai "apa yang terbaik untuk manusia," para penganut hedonisme menegaskan bahwa yang terbaik adalah mencapai kesenangan (*hedone* dalam bahasa Yunani). Keberlanjutan

kebaikan terletak pada memuaskan keinginan kita, yang pada gilirannya meningkatkan jumlah kesenangan atau kenikmatan dalam diri kita².

Dalam konteks filsafat Yunani, konsep hedonisme pertama kali muncul melalui pemikiran Aristippos dari Kyrene (sekitar 433-355 SM), yang merupakan seorang murid Socrates. Ketika Socrates mengajukan pertanyaan mengenai tujuan akhir kehidupan manusia, Aristippos merespons dengan menyatakan bahwa kesenangan merupakan hal yang paling penting. Asal usul kata "Hedonisme" sendiri berasal dari bahasa Yunani, yaitu "hedone" yang berarti nikmat, kesenangan, atau kebahagiaan. Karakteristik

khas dari konsep hedonisme adalah keyakinan bahwa kebahagiaan manusia terletak pada kemampuannya untuk mengejar perasaan-perasaan yang menyenangkan sebanyak mungkin, sambil berupaya menghindari perasaan-perasaan yang dapat menyebabkan ketidakbahagiaan³.

Kelompok hedonis, terutama Aristippos dan Epikuros, mengartikan makna kehidupan sebagai usaha untuk menghindari penderitaan dan mendekatkan diri pada kenikmatan. Bagi mereka, esensi dan tujuan hidup terletak pada pengalaman nikmat. Pada dasarnya, hedonisme muncul sebagai suatu teori etika yang berusaha menentang pandangan etika sebelumnya

² K. Bertens, *Etika*, (Yogyakarta: PT Kanisius, 2019), p. 183.

³ Amin Khoirul Abidin, 'Teori-Teori Etika (Riview Buku Etika Karya K. Bertens)', 2016, p. 12-13.

yang dianggap kaku dan tidak konsisten (munafik), karena hanya menekankan pada peraturan atau norma moral tanpa memberikan penjelasan yang memadai mengenai norma-norma tersebut⁴.

Aliran ini meyakini bahwa nilai kebaikan terletak pada hal-hal yang mampu memberikan kesenangan kepada manusia. Pendasaran pemikiran ini adalah karena kesenangan dianggap sebagai hal yang pada dasarnya baik untuk kesejahteraan manusia. Prinsip dasar dari Hedonisme egois berbunyi (Bertindaklah dengan cara yang dapat memberikan sebanyak mungkin kesenangan untuk dirimu sendiri, sambil menghindari segala hal yang

dapat menimbulkan rasa sakit)⁵.

Filsuf Yunani meneruskan konsep hedonisme adalah Epikuros (341-270 SM), yang menjadi pemimpin sebuah sekolah filsafat di Athena. Epikuros juga memandang kesenangan (hedone) sebagai tujuan utama kehidupan manusia. Ia percaya bahwa setiap manusia mencari kesenangan, namun pandangannya terhadap kesenangan lebih luas daripada pandangan Aristippos. Meskipun Epikuros mengakui bahwa tubuh manusia adalah akar dari segala kesenangan dan bahwa kesenangan fisik harus dihargai sebagai yang paling hakiki, ia juga mengakui keberadaan kesenangan yang melampaui dimensi fisik. Dalam salah satu suratnya, ia

⁴ L. Sinuor Yosephus, *Etika Bisnis: Pendekatan Filsafat Moral terhadap Perilaku Pebisnis Kontemporer*, (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2010), p. 80-81.

⁵ Juhaya S. Praja, *Aliran-Aliran Filsafat dan Etika*, (Jakarta: Kencana, 2020), p. 61-62.

menyatakan, "Ketika kami menyatakan bahwa tujuan kami adalah kesenangan, kami tidak merujuk pada kenikmatan indrawi, melainkan pada kebebasan dari rasa sakit dalam tubuh dan ketenangan jiwa" (Surat kepada Menoikeus). Baginya, kesenangan rohani adalah bentuk yang lebih halus dari kesenangan fisik. Epikuros juga meyakini bahwa penilaian terhadap kesenangan harus mencakup seluruh kehidupan, termasuk masa lalu dan masa depan⁶.

Epikuros, seorang filsuf kelahiran Kota Samos pada tahun 341-270 SM di bawah kekuasaan Athena, bukanlah keturunan dari keluarga kaya atau aristokrat. Seumur hidupnya, dia mengalami kemiskinan dan sering kali terkena penyakit. Epikuros

dikenal sebagai seorang materialis murni. Baginya, tujuan hidup adalah mencapai ataraxia, yaitu keadaan tanpa ketakutan, ketenangan batin, dan kebebasan dari kegelisahan serta kecemasan. Epikuros meyakini bahwa kesenangan adalah pendorong utama dan norma bagi segala tindakan manusia, serta merupakan makna hidup bagi setiap individu. Baginya, kesenangan adalah prinsip dan tujuan utama dari kehidupan yang bahagia. Segala keputusan untuk menerima atau menghindari sesuatu didasarkan pada kesenangan, dan norma kebaikan diukur oleh perasaan yang menyenangkan. Bagi Epikuros, kesenangan tertinggi adalah ketenangan jiwa atau kedamaian batin⁷.

⁶ K. Bertens, *Etika*, p. 184.

⁷ Muhammad Fariz Dwitanto and Innayatul Laili, 'Pandangan

Kepuasan atas kenikmatan "murni" menjadi tujuan utama menurut Epikuros. Namun, makna sebenarnya dari kenikmatan tersebut mencakup ketiadaan rasa sakit (aponia) dan ketenangan batin (ataraxia). Jenis kenikmatan ini dianggap sebagai bagian integral dari memenuhi keinginan, tetapi bukan sebagai tujuan hidup itu sendiri. Hal ini disebabkan oleh kenyataan bahwa kenikmatan seringkali diikuti oleh pengalaman ketidaknikmatan, dan menjaga kesejahteraan manusia melibatkan mencapai tujuan utama, yaitu ketiadaan rasa sakit. Bahkan, dalam beberapa kasus, Epikuros menyatakan bahwa memilih pengalaman

ketidaknikmatan mungkin lebih bijaksana daripada mengejar kenikmatan, terutama jika itu menghasilkan kenikmatan yang lebih besar di masa depan. Dalam pandangan Epikuros, ketidaknikmatan bukanlah sesuatu yang selalu negatif, begitu pula kenikmatan tidak selalu dianggap sebagai hal yang positif. Oleh karena itu, ia menekankan bahwa kita tidak perlu menghindari ketidaknikmatan secara mutlak, dan kita tidak harus selalu mencari kenikmatan⁸.

Hedonisme adalah salah satu aliran pemikiran yang terkait dengan isu moral. Asal usul kata "hedonisme" berasal dari bahasa Yunani,

Hedonisme Dan Eudaimonisme Dalam Mencapai Kebahagiaan', *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, Dan Sosial Budaya*, Vol. 28, No. 2, 2022, p. 42-43.

⁸ Muhammad Fariz Dwitanto and Innayatul Laili, 'Pandangan Hedonisme Dan Eudaimonisme Dalam Mencapai Kebahagiaan', *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, Dan Sosial Budaya*, Vol. 28, No. 2, 2022, p. 43.

yaitu dari kata "*hedone*" yang berarti kenikmatan atau kegembiraan. Pandangan hedonisme mengarah pada suatu tujuan, yakni mencapai kebahagiaan melalui gaya hidup yang menekankan pada pencarian kenikmatan. Keyakinan ini menyatakan bahwa seseorang dapat mencapai kebahagiaan dengan mengupayakan sebanyak mungkin kenikmatan, sambil berusaha sejauh mungkin menghindari perasaan yang tidak menyenangkan. Dengan kata lain, hedonisme menganjurkan untuk mengejar kesenangan dan menghindari rasa sakit. Dalam konteks ini, pandangan hedonisme dianggap sejalan dengan kehidupan saat ini, di mana manusia cenderung mencari kepuasan dari kenikmatan

duniawi yang bersifat materialistik⁹.

Menurut Kotler, gaya hidup adalah pola kehidupan yang tercermin dalam aktivitas, minat, dan pandangan dunia seseorang. Pendapat serupa disampaikan oleh Widjaja, yang mendefinisikan gaya hidup sebagai pola kehidupan yang mencerminkan kegiatan, minat, dan pandangan individu dalam interaksi dengan lingkungan sekitarnya, dengan pengukuran yang dilakukan melalui *psychographics*. Dengan merinci informasi di atas, gaya hidup hedonis dapat diartikan sebagai pola perilaku yang menjadi gaya hidup seseorang, terbentuk melalui interaksi

⁹ I Wayan Sunampun Putra, 'Komparasi Etika Hedonisme Epikuros Dengan Filsafat Carvaka', *Widya Katambung: Jurnal Filsafat Agama Hindu*, Vol. 12, No. 2, 2021, p. 43.

dengan lingkungannya, dan tercermin dalam aktivitas, minat, dan opini, dengan tujuan utama untuk mencapai kesenangan dan kenikmatan.¹⁰

Sebagaimana yang umumnya terlihat dalam masyarakat, sikap hidup hedonistik, mencirikan kecenderungan untuk hidup bergaya foya-foya dan lebih fokus pada aspek materi. Penilaian terhadap kenikmatan seringkali dihubungkan dengan hal-hal berbasis materi. Tendensi ini juga termanifestasi dalam berbagai kebijakan ekonomi yang sering kali tidak mempertimbangkan konsekuensi logisnya. Hedonisme, sebagaimana diterapkan dalam masyarakat,

sudah jauh menyimpang dari ajaran Epikuros mengenai hedonisme. Epikuros menekankan bahwa kenikmatan sebenarnya adalah ketiadaan rasa sakit baik pada jiwa maupun tubuh. Kesenangan hidup dicapai melalui ataraxia, yang berarti ketenangan atau kedamaian. Bagi Epikuros, kenikmatan sejati diperoleh dengan bijaksana mengelola keinginan-keinginan, dan keinginan yang dapat menyebabkan ketidaknikmatan seharusnya diabaikan¹¹.

Dengan adanya fenomena ini, terdapat kecenderungan untuk memilih gaya hidup yang nyaman, mewah, dan berkecukupan

¹⁰ Tiara Amalia Ulfah, 'Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa Yang Mengunjungi Tempat Hiburan Malam Ditinjau Dari Motif Afiliasi', *Jurnal Assertive*, Vol. 1, No. 4, 2013, p. 289-290.

¹¹ Sri Sudarsih, 'Konsep Hedonisme Epikuros Dan Situasi Hedonisme Indonesia Masa Kini', *Angewandte Chemie International Edition*, Vol. 6, No. 11, 2012, p. 5-6.

tanpa harus menghadapi beban kerja yang berat. Menurut Nadzir dan Ingarianti, gaya hidup hedonis mencerminkan pola kehidupan individu yang bertujuan untuk mencapai kesenangan, menghabiskan waktu di luar rumah untuk bersenang-senang bersama teman-temannya, senang membeli barang-barang yang tidak diperlukan, dan selalu ingin menjadi pusat perhatian di lingkungannya¹².

Pemahaman umum terkait konsep hedonisme berbeda dengan pandangan Epikuros. Dalam proses menikmati berbagai macam hal, hal yang seharusnya mendapatkan perhatian adalah pengembangan

kebijaksanaan dalam menjalani kehidupan. Terutama ketika kebijaksanaan absen dalam menjalani hidup, seseorang dapat terjebak dalam mengejar kenikmatan semata, tanpa memperhatikan dasar kenikmatan atau kesenangan tersebut. Suseno lebih lanjut menyatakan bahwa pandangan Epikuros menekankan bahwa manusia perlu bersikap bijaksana terhadap segala bentuk keinginannya. Fokusnya adalah pada hal-hal yang alami daripada yang aneh atau ekstrem. Orang yang bijak akan menjalani hidupnya dengan cara yang sehat dan damai, karena pada dasarnya, untuk mencapai kebahagiaan, manusia hanya membutuhkan dua hal, yaitu bebas dari rasa

¹² Ranti Tri Anggraini and Fauzan Heru Santhoso, 'Hubungan Antara Gaya Hidup Hedonis Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja', *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, Vol. 3 No. 3, 2019, p. 133.

sakit fisik dan dari perasaan takut serta kegelisahan jiwa¹³.

2. Dampak Hedonisme Dalam Kehidupan Manusia Modern

Kemajuan dan pesatnya perkembangan zaman dan teknologi telah membawa perubahan dalam gaya hidup manusia, yang terus mengikuti arus perkembangan tersebut. Dengan kemajuan teknologi, mulai mengadopsi gaya hidup hedonis, di mana mereka cenderung menghabiskan uang secara boros untuk hal-hal yang tidak begitu penting. Kebiasaan dan pola tingkah laku harian mengikuti tuntutan perkembangan zaman¹⁴.

¹³ I Wayan Sunampan Putra, 'Komparasi Etika Hedonisme Epikuros Dengan Filsafat Carvaka', *Widya Katambung: Jurnal Filsafat Agama Hindu*, Vol. 12, No. 2 2021, p. 44-45.

¹⁴ Eka Sari Setianingsih, 'Wabah Gaya Hidup Hedonisme

Setiap bentuk kesenangan dapat dianggap positif, tetapi tidak semuanya perlu dieksploitasi secara berlebihan. Dalam konteks ini, Epikuros membedakan tiga jenis keinginan, yaitu: keinginan alamiah yang diperlukan, seperti makanan; keinginan alamiah yang tidak diperlukan, seperti makanan mewah; dan keinginan yang sia-sia, seperti kekayaan berlebihan. Menurut Epikuros, hidup yang baik melibatkan pemenuhan keinginan alamiah yang diperlukan, mengikuti pola hidup sederhana seperti yang dianjurkan olehnya. Individu yang bijaksana akan berupaya sebisa mungkin untuk membatasi keinginan mereka. Dengan demikian, manusia dapat mencapai ketenangan jiwa atau keadaan

Mengancam Moral Anak', *Malih Peddas (Majalah Ilmiah Pendidikan Dasar)*, Vol. 8, No. 2, 2019, p. 144.

mental yang seimbang, yang tidak terpengaruh oleh gangguan dari hal-hal lain¹⁵.

Hedonisme adalah sudut pandang hidup yang menetapkan bahwa tujuan utama adalah mencapai kesenangan dan kenikmatan. Dengan kata lain, para penganut hedonisme mengutamakan kepuasan pribadi mereka, bahkan dengan mengesampingkan perhatian terhadap orang-orang di sekitar mereka. Kesenangan menjadi fokus utama, dan sebagian besar penganut hedonisme, terutama dari kalangan menengah ke atas, cenderung melibatkan diri dalam gaya hidup berfoya-foya dan hura-hura. Meskipun biaya yang

dikeluarkan untuk melampiaskan kesenangan mungkin besar, hal tersebut tidak menjadi prioritas, karena yang paling penting bagi penganut hedonisme adalah mencapai kesenangan dan kepuasan pribadi¹⁶.

Sekarang ini, budaya hedonisme telah berhasil meresap dan menjadi bagian yang melekat dalam kepribadian manusia. Namun, yang ironisnya, banyak orang tidak menyadari bahwa perilaku yang mereka lakukan sebenarnya adalah tindakan hedonistik. Oleh karena itu, pandangan ini memberikan dampak negatif terhadap nilai-nilai dan ideologi generasi muda, yang kemudian membuat mereka bersedia

¹⁵ Eka Sari Setianingsih, 'Wabah Gaya Hidup Hedonisme Mengancam Moral Anak', *Malih Peddas (Majalah Ilmiah Pendidikan Dasar)*, Vol. 8, No. 2, 2019, p. 145.

¹⁶ Eka Sari Setianingsih, 'Wabah Gaya Hidup Hedonisme Mengancam Moral Anak', *Malih Peddas (Majalah Ilmiah Pendidikan Dasar)*, Vol. 8, No. 2, 2019, p. 145.

menggunakan segala cara untuk mencapai kesenangan, mengakibatkan perkembangan mental yang lemah dan pemikiran yang terbatas pada zaman ini¹⁷.

Beberapa dampak negatif dari gaya hidup hedonisme ialah sebagai berikut : (1) pergaulan bebas, di mana baik anak muda maupun orang dewasa yang terpengaruh oleh gaya hidup hedonis modern terjerumus ke dalam lingkaran kehidupan malam seperti klub, narkoba, dan hubungan seksual; (2) seks bebas, di mana penganut hedonisme cenderung mencari kenikmatan dan kepuasan diri, dengan kepuasan batin diekspresikan melalui perilaku seks bebas, tanpa

mempertimbangkan nilai-nilai moral atau etika; dan (3) pariwisata, yang pada dasarnya merupakan bentuk rekreasi atau pencarian kesenangan dengan mengunjungi tempat wisata. Namun, yang menjadi perhatian adalah perkembangan tempat-tempat wisata yang cenderung mengarah pada kegiatan yang tidak sesuai dengan norma atau kemaksiatan¹⁸.

Selanjutnya, dampak negatif lainnya ialah sikap malas muncul sebagai konsekuensi dari budaya hedonisme, di mana individu cenderung menghabiskan waktu dengan tidak produktif. Manusia kehilangan rasa menghargai terhadap waktu dan kurangnya kesadaran

¹⁷ Eka Sari Setianingsih, 'Wabah Gaya Hidup Hedonisme Mengancam Moral Anak', *Malih Peddas (Majalah Ilmiah Pendidikan Dasar)*, Vol. 8, No. 2, 2019, p. 145-147.

¹⁸ Rizkha Fatma Sari, 'Pengaruh Hedonisme Dalam Pembentukan Kecerdasan Intelektual Emosional Dan Spiritual', *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, Vol. 1, No. 4, 2021, p. 517-518.

dalam mengelola waktu, interaksi sosial, dan komunitas. Selain itu, timbul perilaku tidak bertanggung jawab, terutama terhadap diri sendiri, seperti mengabaikan nilai waktu dan hanya fokus pada kepuasan pribadi. Sifat konsumtif dan pemborosan juga muncul, karena gaya hidup hedonistik cenderung membelanjakan uang untuk barang-barang yang hanya memberikan kesenangan tanpa mempertimbangkan kebutuhan. Terjadi pemborosan uang untuk mendapatkan berbagai barang yang tidak esensial, semata-mata untuk memamerkan merek atau barang mewah¹⁹.

3. Pengaruh Kehedonisan Terhadap Nilai dan Etika

Motivasi seseorang untuk terlibat dalam suatu kegiatan berasal dari dorongan untuk mendapatkan kesenangan dari waktu luang, kegiatan rekreasi, serta pengalaman emosional yang melibatkan suasana hati dan kenikmatan. Nilai hedonis dianggap sebagai tanggapan yang terkait dengan hal-hal afektif dan kesenangan. Secara alamiah, evaluasi hedonis cenderung lebih dipengaruhi oleh perasaan daripada penilaian kognitif. Nilai-nilai hedonis bersifat tidak instrumental dan lebih berkaitan dengan pengalaman serta unsur atau atribut layanan yang bersifat konkret atau tak terlihat²⁰.

¹⁹ Eka Sari Setianingsih, 'Wabah Gaya Hidup Hedonisme Mengancam Moral Anak', *Malih Peddas (Majalah Ilmiah Pendidikan Dasar)*, Vol. 8, No. 2, 2019, p. 145-147.

²⁰ Windah Estrilia Somba, Sunaryo Sunaryo, and Mugiono Mugiono, 'Pengaruh Nilai Hedonis Dan Nilai Utilitarian Terhadap

Berbagai faktor yang memengaruhi pola hidup melibatkan aspek budaya, nilai, demografis, kelas sosial, kelompok referensi, keluarga, kepribadian, motivasi, dan emosi. Salah satu elemen yang signifikan dalam membentuk kecenderungan gaya hidup hedonis seseorang adalah kepribadian. Kemampuan pengendalian diri, tingkat kepercayaan diri, dan keterampilan pemecahan masalah adalah elemen-elemen yang tergolong dalam dimensi kepribadian. Kepribadian merupakan ciri khas cara individu berpikir, merasakan, dan berperilaku yang memungkinkan penyesuaian terhadap lingkungan dan mengatasi

situasi tertentu. Ungkapan cara berpikir, perasaan, dan perilaku seseorang mencerminkan gambaran dari kepribadian yang dimilikinya²¹.

Gaya hidup hedonis disebabkan oleh faktor internal dan eksternal, termasuk interaksi sosial. Salah satu faktor internal adalah harga diri, yang berasal dari penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup. Dorongan untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain dapat mendorong seseorang untuk mengikuti tren dan berbelanja. Namun, harga diri yang terlalu tinggi dapat berakibat negatif, seperti narsisme. Konsep diri juga

Behavioral Intention, Dengan Word Of Mouth (Wom) Sebagai Variabel Mediasi', *Jurnal Manajemen Dan Kewirausahaan*, Vol. 6, No. 1, 2018, p. 84.

²¹ Fatia Nur Azizah and Endang Sri Indrawati, 'Kontrol Diri Dan Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomika Dan Bisnis Universitas Diponegoro', *Jurnal EMPATI*, Vol. 4, No. 4, 2015, p. 158

membentuk arah perilaku individu, menjadi titik awal bagi tindakan mereka. Di samping faktor internal, interaksi sosial juga berpengaruh, salah satunya melalui identitas sosial. Saat berkomunikasi dengan orang lain, individu cenderung mengidentifikasi diri mereka dengan kelompok tertentu²².

Menurut Syafaati, Lestari, dan Asyanti, mayoritas individu yang mengadopsi gaya hidup hedonis adalah generasi muda dengan status sosial-ekonomi menengah ke atas. Hal ini dapat dilihat dari kebutuhan finansial yang mendukung aktivitas hedonis, seperti pemilihan pakaian bermerk, properti, dan kendaraan, yang

jelas memerlukan sumber dana tambahan. Meskipun mereka mungkin mendapatkan dukungan finansial yang memadai dari orangtua. Kemampuan untuk Mengendalikan diri dianggap sebagai aspek kunci yang harus dimiliki oleh setiap individu. Kemampuan kontrol diri berpengaruh pada kemampuan seseorang untuk menetapkan perilaku mereka sendiri dan mencegah tindakan yang hanya mengikuti keinginan hati atau kehendak semata. Salah satu contoh dari perilaku ini adalah gaya hidup hedonis, yang mencerminkan orientasi masyarakat modern terhadap kesenangan, kegembiraan, dan kenikmatan²³.

²² Rizkha Fatma Sari, 'Pengaruh Hedonisme Dalam Pembentukan Kecerdasan Intelektual Emosional Dan Spiritual', *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, Vol. 1, No. 4, 2021, p. 518.

²³ Fatia Nur Azizah and Endang Sri Indrawati, 'Kontrol Diri Dan Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomika Dan

4. Mencari Keseimbangan Antara Kenikmatan dan Nilai

Nilai dapat diartikan sebagai ide atau konsep mengenai hal-hal yang dianggap penting dalam kehidupan seseorang. Nilai, sebagai panduan perilaku, mengharuskan individu untuk bertindak sesuai dengan norma moral yang berlaku bagi dirinya sendiri, lingkungan, dan keyakinannya. Pemahaman mengenai nilai mengakibatkan nilai-nilai tersebut menjadi pedoman perilaku, mendorong seseorang untuk berupaya hidup sesuai dengan prinsip-prinsip yang diyakininya, sehingga semua orang dapat memahami dan menghargai nilai-nilai tersebut. Meskipun beberapa

individu mungkin tidak sepenuhnya menyadari nilai-nilai yang mereka anut, namun nilai-nilai tersebut tetap menjadi acuan dalam tindakan mereka, meski terkadang mereka dapat terjerumus dalam perilaku yang bertentangan dengan nilai-nilai²⁴.

Nilai pada dasarnya tidak muncul secara spontan, melainkan ada faktor-faktor tertentu yang menjadi prasyarat untuk terbentuknya nilai. Terbentuknya nilai melibatkan interaksi antara manusia dengan manusia lainnya, di mana mereka bersepakat untuk saling menghormati, menjaga, dan menjalankan hak-hak individu masing-masing. Pada dasarnya, nilai muncul karena manusia memiliki keinginan

Bisnis Universitas Diponegoro', *Jurnal EMPATI*, Vol. 4, No. 4, 2015, p. 159.

²⁴ Muhammad Alfian, *Pengantar Filsafat Nilai*, (Bandung : CV Pustaka Setia, 2013), p. 48-49.

intrinsik untuk mencapai kebahagiaan, ketenangan, dan kesenangan dalam kehidupan mereka. Oleh karena itu, nilai tidak dapat dipisahkan dari realitas dan pengetahuan yang dimiliki oleh individu atau kelompok orang. Mungkin, nilai timbul dari dorongan, keinginan, perasaan, dan kebiasaan manusia yang kemudian membentuk karakter setelah terjadinya penyatuan antara faktor-faktor individual dan sosial yang tercermin dalam kepribadian²⁵.

Pemahaman moral dalam hedonisme menyamakan kebaikan dengan kesenangan, sehingga semua bentuk kesenangan dan kenikmatan fisik dianggap membawa kebaikan. Pandangan ini mengajarkan bahwa penghormatan

terhadap kesenangan dan kenikmatan dunia seharusnya diupayakan, dan hal tersebut dianggap sebagai tujuan hidup yang paling esensial bagi manusia. Banyak orang menerima pandangan hidup ini dan menganggapnya sebagai ukuran gaya hidup. Teori ini juga cenderung menyiratkan bahwa untuk mencapai kesenangan, kenikmatan, dan kebahagiaan, tidak perlu menunggu di surga, karena menurut pandangan hedonis, manusia dapat menikmati kenikmatan dan kebahagiaan di dunia tanpa harus menunggu kehidupan setelah mati. Seringkali, para penganut hedonis mengungkapkan keyakinan mereka dengan ungkapan bahwa kebahagiaan tidak perlu dicari di surga, karena di dunia ini, kenikmatan, kebahagiaan, dan

²⁵ Muhammad Alfian, *Pengantar Filsafat Nilai*, (Bandung : CV Pustaka Setia, 2013), p. 49.

kesenangan sudah tersedia untuk dinikmati²⁶.

Hedonisme dapat hadir dalam kehidupan seorang Muslim ketika fokus hidupnya hanya pada memenuhi keinginan nafsu dan tujuannya terbatas pada pencapaian kesenangan sesaat di dunia ini. Islam memberikan kesempatan kepada manusia untuk mencapai kemakmuran materi dalam hidupnya, namun perlu diingat bahwa dunia bukanlah tujuan akhir. Dunia dianggap sebagai "ladang amal" yang menentukan nasib seseorang di akhirat. Surga atau neraka adalah pilihan yang kita buat di dunia berdasarkan amalan-amalan yang dilakukan²⁷.

²⁶ Maryam Ismail, 'Hedonisme Dan Pola Hidup Islam', *Jurnal Ilmiah Islamic Resources*, Vol. 16, No. 2, 2020, p. 195.

²⁷ Maryam Ismail, 'Hedonisme Dan Pola Hidup Islam',

Ternyata, hedonisme tidak menghalalkan segala cara untuk mencapai "kenikmatan." Bagi hedonisme, tujuan hidup bukanlah semata-mata rakus dan mengumpulkan kekayaan, melainkan mencari kenikmatan yang dapat menghindari kesulitan dan penderitaan. Dalam ajaran Islam, diberikan kebebasan untuk menikmati selama tidak melanggar syariat. Sayangnya, Epikuros belum dapat memberikan aturan dan pedoman tentang cara menikmati sesuatu tanpa menimbulkan penderitaan dan kesedihan. Jika Epikuros mampu memberikan panduan dalam "menikmati kehidupan dunia," maka paham hedonisme tidak akan dianggap sebagai simbol

Jurnal Ilmiah Islamic Resources, Vol. 16, No. 2, 2020, p. 198-199.

kerakusan, kemewahan, dan boros yang menjadi pola hidup sebagian manusia pada zaman sekarang²⁸.

5. Strategi Menghadapi Hedonisme dalam Kehidupan Modern

Setiap individu yang akan menjalani proses sesuai dengan situasi masyarakat memerlukan pendekatan tertentu. Kata "strategi" sering terkait dengan "taktik" untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Arifin menyatakan bahwa strategi adalah mobilisasi segala upaya dan metode yang diyakini dapat mendukung pencapaian target yang telah ditetapkan sebelumnya²⁹.

Untuk menghadapi perilaku hedonisme dalam kehidupan sehari-hari, perlu menerapkan strategi yang bersumber dari perspektif filsafat sosial. Pendekatan ini melibatkan penguatan nilai-nilai solidaritas, kepedulian sosial, dan peningkatan kesadaran akan kebutuhan pokok serta prioritas menuju kehidupan yang lebih baik. Selain itu, memberikan pemahaman tentang konsekuensi jangka panjang dari perilaku hedonisme dan memberikan alternatif kegiatan yang bermanfaat juga dapat membantu mengubah perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari³⁰.

²⁸ Maryam Ismail, 'Hedonisme Dan Pola Hidup Islam', *Jurnal Ilmiah Islamic Resources*, Vol. 16, No. 2, 2020, p. 199.

²⁹ Qudratullah Qudratullah, 'Strategi Dakwah Sebagai Solusi Terhadap Problematika Masyarakat

Hedonisme', *AT-TABSYIR: Jurnal Komunikasi Penyiaran Islam*, Vol. 7, No. 2, 2020, p. 217.

³⁰ Zainita Salma Nasywa, 'Pengaruh Hedonisme Terhadap Mahasiswa Kurang Mampu Dalam Filsafat Sosial: Perspektif dan Implikasi Sosial', *Jurnal Mahasiswa Antropologi*, Vol. 1, No. 2, 2022, p. 31.

Diperlukan strategi-strategi tertentu yang disiapkan oleh para pelaku dakwah sebelum menghadapi kehidupan modern dengan pola hidup hedonisme, antara lain: a) Menetapkan kondisi organisasi; b) Melakukan observasi terhadap lingkungan; c) Menetapkan tujuan yang akan dicapai; d) Membuat proyeksi atau prediksi tentang keadaan-keadaan yang akan datang sebagai bentuk kesiapan dalam menghadapi segala risiko yang mungkin terjadi; e) Melakukan tindakan-tindakan dan penghimpunan sumber daya secara aktif; f) Mempertimbangkan langkah-langkah yang akan diambil; g) Memperhatikan rencana-rencana yang berhubungan dengan hasil-hasil pengawasan dan perubahan keadaan; h) Menyesuaikan

rencana secara berkelanjutan selama proses perencanaan³¹.

Strategi diharapkan mencakup survei dan observasi terhadap kondisi masyarakat yang menganut pola hidup hedonisme di lingkungan mereka. Setelah itu, pertimbangkan segala tindakan yang akan diambil ketika berhadapan dengan masyarakat yang menganut pola hidup hedonisme. Jika terdapat tindakan yang tidak sesuai, segera lakukan penyesuaian dengan kondisi kehidupan modern hedonisme. Pengawasan terhadap kelompok atau individu yang menganut pola hidup hedonisme perlu dilakukan untuk meningkatkan efektivitas strategi yang

³¹ Qudratullah Qudratullah, 'Strategi Dakwah Sebagai Solusi Terhadap Problematika Masyarakat Hedonisme', *AT-TABSYIR: Jurnal Komunikasi Penyiaran Islam*, Vol. 7, No. 2, 2020, p. 219.

dianggap memiliki potensi besar diterima oleh kehidupan modern hedonisme³².

Disamping itu, beberapa tindakan dakwah yang dapat diambil dalam menghadapi kehidupan modern hedonisme adalah sebagai berikut: 1) Menekankan pentingnya sikap *Qana'ah*, yaitu menerima dengan rela apa pun yang diberikan oleh Allah swt. dalam setiap keadaan, sebaiknya kita bersyukur atas segala nikmat yang telah Allah berikan dan menghindari upaya memaksa di luar kehendak yang semestinya tidak dilakukan. Untuk menghindari perilaku hedonisme, diperlukan penghindaran terhadap sifat-

sifat tidak puas terkait dengan materi semata, perasaan iri hati, serta tidak menjadikan harta benda sebagai tujuan utama untuk mencapai kepuasan dan kenikmatan; 2) Meningkatkan komunikasi interpersonal dengan masyarakat hedonisme agar mereka merasakan perhatian dan kepedulian dari orang lain³³.

Menggabungkan beberapa atau semua strategi ini dapat membantu Anda menghadapi hedonisme dan membangun kehidupan yang lebih seimbang dan bermakna.

Simpulan

Dalam melihat refleksi hedonisme dalam kehidupan manusia modern, dalam mencari

³² Qudratullah Qudratullah, 'Strategi Dakwah Sebagai Solusi Terhadap Problematika Masyarakat Hedonisme', *AT-TABSYIR: Jurnal Komunikasi Penyiaran Islam*, Vol. 7, No. 2 2020, p. 219.

³³ Qudratullah Qudratullah, 'Strategi Dakwah Sebagai Solusi Terhadap Problematika Masyarakat Hedonisme', *AT-TABSYIR: Jurnal Komunikasi Penyiaran Islam*, Vol. 7, No. 2, 2020, p. 220.

keseimbangan antara kenikmatan dan nilai-nilai memerlukan kesadaran yang mendalam dan upaya yang berkelanjutan. Meskipun kenikmatan sesaat dapat memberikan kebahagiaan instan, nilai-nilai seperti altruisme, tanggung jawab sosial, dan pertumbuhan pribadi memberikan fondasi untuk kebahagiaan jangka panjang. Dalam menghadapi tantangan kehidupan modern, individu perlu menggali pemahaman yang lebih dalam tentang apa yang benar-benar membawa kebahagiaan dan membangun fondasi yang kuat untuk mencapai keseimbangan yang sehat antara hedonisme dan nilai-nilai. Dengan demikian, upaya ini dapat membantu menciptakan kehidupan yang memuaskan dan bermakna dalam arus kenikmatan dan nilai-nilai yang saling melengkapi.

Mencari Keseimbangan antara kenikmatan dan nilai

menggambarkan perenungan tentang bagaimana hedonisme, yang menekankan pencarian kenikmatan sebagai tujuan utama hidup, dapat diaplikasikan dalam konteks kehidupan modern. Dalam refleksi ini, penekanan diberikan pada upaya mencari keseimbangan antara kenikmatan dan nilai-nilai yang lebih mendalam.

Kehidupan modern seringkali ditandai oleh pencarian kenikmatan instan dan kepuasan diri segera. Ini menyoroti pentingnya menemukan titik keseimbangan yang sehat di antara kedua aspek tersebut. Dalam konteks ini, refleksi mungkin mencakup pertimbangan tentang bagaimana menghindari hedonisme ekstrem yang dapat merugikan diri sendiri dan masyarakat. refleksi ini bisa menjadi panggilan untuk memahami bahwa kebahagiaan sejati dapat ditemukan melalui

keseimbangan yang bijaksana antara kenikmatan dan nilai-nilai yang lebih mendalam dalam menjalani kehidupan modern.

Referensi

1. Alfian, Muhammad . 2013. *Pengantar Filsafat Nilai*, Bandung : CV Pustaka Setia.
2. Abidin, Amin Khoirul. 2016. *TEORI-TEORI ETIKA (Riview Buku Etika Karya K. Bertens)*, p. 1-26.
3. Bertens, K. 2019. *Etika*. Yogyakarta: PT Kanisius.
4. Anggraini, Ranti Tri, and Fauzan Heru Santhoso, 'Hubungan Antara Gaya Hidup Hedonis Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja', *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, Vol. 3, No. 3, 2019, p. 131-140.
5. Azizah, Fatia Nur, and Endang Sri Indrawati, 'Kontrol Diri Dan Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomika Dan Bisnis Universitas Diponegoro', *Jurnal EMPATI*, Vol. 4, No. 4, 2015, p. 156-162
6. Dwitanto, Muhammad Fariz, and Innayatul Laili, 'Pendapat Hedonisme Dan Eudaimonisme Dalam Mencapai Kebahagiaan', *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, Dan Sosial Budaya*, Vol. 28, No. 2, 2022, p. 38-47
7. Hamzah, Halipah, Muhammad Azizah Sabjan, and Noor Shakirah Mat Akhir, 'Konsep Budaya Hedonisme Dan Latar Belakangnya Dari Perspektif Ahli Falsafah Yunani Dan Barat Modern', *Journal of Al-Tamaddun*, Vol. 11, No. 1, 2016, p. 49-58
8. Ismail, Maryam, 'Hedonisme Dan Pola Hidup Islam', *Jurnal Ilmiah Islamic Resources*, Vol. 16. No. 2, 2020, p. 193-204.
9. Pamungkas, Muh Iqbal, Nur Iftita, Trya Irianti Salu, Fuad Riefad, and Yudistira Wijaya, 'Jurnal Mahasiswa Antropologi', Vol. 1, No. 2 2022, p. 1-12
10. Putra, I Wayan Sunampam, 'Komparasi Etika Hedonisme Epikuros Dengan Filsafat Carvaka', *Widya Katambung: Jurnal Filsafat Agama Hindu*, Vol. 12. No. 2, 2021, p. 41-51
11. Qudratullah, Qudratullah, 'Strategi Dakwah Sebagai Solusi Terhadap Problematika Masyarakat Hedonisme', *AT-TABSYIR: Jurnal Komunikasi Penyiaran Islam*, Vol. 7, No. 2, 2020, p. 210-222.
12. Sari, Rizkha Fatma, 'Pengaruh Hedonisme Dalam

- Pembentukan Kecerdasan Intelektual Emosional Dan Spiritual', *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, Vol. 1, No. 4, 2021, p. 515-521
13. Setianingsih, Eka Sari, 'Wabah Gaya Hidup Hedonisme Mengancam Moral Anak', *Malih Peddas (Majalah Ilmiah Pendidikan Dasar)*, Vol. 8, No. 2, 2019, p. 139-150.
 14. Somba, Windah Estrilia, Sunaryo Sunaryo, and Mugiono Mugiono, 'Pengaruh Nilai Hedonis Dan Nilai Utilitarian Terhadap Behavioral Intention, Dengan Word Of Mouth (Wom) Sebagai Variabel Mediasi', *Jurnal Manajemen Dan Kewirausahaan*, Vol. 6, No. 1, 2018, 82-92
 15. Sudarsih, Sri, 'Konsep Hedonisme Epikuros Dan Situasi Indonesia Masa Kini', *Angewandte Chemie International Edition*, Vol. 6, No. 11, 2012, p. 5-24
 16. Ulfah, Tiara Amalia, 'Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa Yang Mengunjungi Tempat Hiburan Malam Ditinjau Dari Motif Afiliasi', *Jurnal Assertive*, Vol. 1, No. 4, 2013, p. 286-296
 17. Praja, Juhaya S. 2020. *Aliran-Aliran Filsafat dan Etika*. Jakarta: Kencana.
 18. Yosephus, L. Sinuor. 2010. *Etika Bisnis: Pendekatan Filsafat Moral terhadap Perilaku Pebisnis*

Kontemporer. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.