

PEMAHAMAN *WELL-BEING* DARI PERSPEKTIF FILSAFAT

Raja Oloan Tumanggor¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: rajat@fpsi.untar.ac.id

ABSTRAK

Studi ini menganalisa filsafat 'keadaan baik' (well-being) yang tertuang dalam berbagai macam teori, seperti teori hedonisme (hedonism theory), teori pemenuhan keinginan (desire-fulfilment theory) dan teori daftar tujuan (objective-list theory). Ditinjau dari cara menjelaskan, kajian teoretis well-being dibagi dalam dua cara: pertama, teori enumeratif (enumerative theory) yang fokus pada hal-hal apa saja yang menambah well-being. Kedua, teori eksplanatoris (explanatory theory) yang bertujuan untuk menjelaskan mengapa sesuatu itu menambah well-being. Teori hedonisme dan teori daftar tujuan masuk dalam enumeratif, sedangkan teori pemenuhan keinginan masuk dalam eksplanatoris. Dengan metode studi kepustakaan (library research) dan analisis teori penulis menggarisbawahi bahwa pertama, dalam perpektif filosofis terdapat beraneka ragam teori mengenai well-being. Kedua, terdapat perbedaan konsep teoretis antara satu teori dengan teori lainnya. Ketiga, Walaupun ada perbedaan konsep antara masing-masing teori, namun dapat saling memperkaya untuk lebih memahami konsep filosofis well-being secara komprehensif.

Kata kunci: *well-being*, filsafat, *hedonism theory*, *desire-fulfilment theory*, *objective list theory*

1. PENDAHULUAN

Pada umumnya kalau berbicara mengenai keadaan baik (*well-being*), orang selalu menghubungkan dengan kesehatan. Misalnya, orang bertanya, “Bagaimana keadaannya? Baikkah?” Tentu yang dimaksud disini adalah “Bagaimana keadaan kesehatannya?” Pertanyaan seperti ini biasanya dijawab dengan “Ya, baik”, artinya keadaan kesehatannya baik. Pemahaman filosofis mengenai keadaan baik (*well-being*) tentu lebih luas, tidak hanya sebatas faktor kesehatan. Keadaan baik (*well-being*) dihubungkan dengan gagasan seberapa baik keadaan hidup seseorang. *Well-being* seseorang adalah segala sesuatu ‘yang baik’ bagi orang tersebut. Kesehatan tentu masuk dalam *well-being*, tapi bukan keseluruhan yang tercakup dalam *well-being* seseorang (Crisp, 2013).

Kalau para filsuf bicara mengenai *well-being*, maka mereka berupaya menemukan teori substantif yang paling baik mengenai *well-being* (Campbell 2016). Artinya, mau menjawab pertanyaan apakah yang paling utama menyebabkan sesuatu itu baik atau buruk untuk seseorang. Dalam konteks yang lebih luas, apa yang membuat hidup itu baik atau buruk bagi orang yang menghidupinya? Menurut pendukung teori hedonisme (*hedonism theory*), yang membuat hidup itu baik adalah kesenangan dan yang membuat buruk adalah sakit (*pain*). Sementara pendukung teori pemenuhan keinginan (*desire-fulfilment theory*) mengatakan pemenuhan semua keinginan kita saat ini dan yang dicita-citakan. Sedangkan bagi penganut teori daftar tujuan (*objective-list theory*) ada bermacam-macam hal (*plurality of things*). Untuk kaum perfeksionis (*perfectionist theory*) adalah hal yang mengembangkan dan melatih kemampuan (*capacities*) alamiah seseorang.

Menurut Stephen M. Campbell (2016) kebanyakan tulisan dan buku filosofis yang membahas *well-being* saat ini mengarah kepada dua sisi. *Pertama*, menampilkan beberapa penjelasan mengenai *well-being* sehingga pembaca memiliki pemahaman yang cukup jelas mengenai topik tersebut. *Kedua*, mendiskusikan teori yang mendasar mengenai *well-being* sehingga dapat diidentifikasi teori yang

paling bagus mengenai *well-being*. Untuk poin pertama, metode paling populer digunakan untuk menjelaskan *well-being* adalah dengan mengaitkan *well-being* dengan topik seperti kesejahteraan (*welfare*), minat pribadi (*self interest*), kualitas hidup (*quality of life*), kemajuan (*flourishing*) atau hidup yang baik (*good life*). Maka, segala sesuatu yang berkontribusi bagi *well-being* seseorang adalah segala sesuatu yang baik atau berguna baginya. Segala sesuatu yang berdampak negatif bagi *well-being* seseorang, maka itu berarti buruk baginya. Namun, perlu dibedakan antara baik bagimu dengan baik dalam pengertian yang absolut (*good absolutely*).

Namun yang menjadi persoalan adalah apakah yang mendasari munculnya beragam teori filosofis mengenai *well-being*? Di manakah letak perbedaan pendekatan dari beragam teori yang ada? Apa dampak perbedaan pendekatan teoretis itu dalam pemahaman konsep *well-being*? Dalam studi ini mau digali beragam teori mengenai *well-being* dari perspektif filsafat. Kemudian dicari distingsi antara teori-teori itu dan bagaimana peranan teori-teori yang ada dalam konteks pemahaman yang lebih komprehensif mengenai *well-being*.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif yang berdasar pada penelitian kepustakaan (*library research*). Terlebih dahulu akan diidentifikasi pengertian variabel yang digunakan, lalu dievaluasi secara kritis untuk memperoleh suatu konsep filosofis yang lebih utuh (Bakker & Zubair, 2012). Demikianlah akan diidentifikasi pengertian variabel *well-being* dari beragam teori filosofis. Kemudian dievaluasi secara kritis perbedaan antara berbagai teori tersebut dalam sejarah tradisi filsafat, apakah pengaruh pemahaman filosofis berbagai teori itu terhadap pemahaman atas *well-being*, dan apa peranan pendekatan teoretis tersebut terhadap pemahaman yang lebih komprehensif mengenai *well-being*. Peneliti mengkaji beberapa literatur yang ada mengenai *well-being* yang dibahas dari berbagai sumber-sumber kepustakaan, dan menguraikan pokok persoalan tersebut secara deskriptif dan sistematis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Well-being dalam sejarah filsafat

Pertanyaan mengenai *well-being* sebagai tujuan utama eksistensi manusia sudah menjadi perhatian filsafat sejak zaman dulu. Hal itu tampak dari karya-karya klasik para filsuf, misalnya filsuf pra-Socrates, Demokritos (460-370 SM) merupakan orang pertama yang menyebutkan bahwa satu konsep kunci dalam etika adalah eudaimonia (kebahagiaan). Gagasan yang tertuang dalam bukunya “Tentang Kebahagiaan” kemudian sering dikutip juga oleh Seneca dan Plutarch (Drakulic, 2012). Demokritos menyakini jiwa manusia menjadi rumah bagi kebahagiaan manusiawi. Pemahamannya mengenai eudaimonia mencakup ‘well-being’ (*eu-esto*) dan ‘feeling good’ (*eu-thumie*). Gagasan Demokritos mengenai kedamaian pikiran dan keadaan tanpa takut (*athambie*) dipahami saat ini sebagai antisipasi atas pernyataan Epicuros mengenai *ataraxia*. Murid Socrates, Aristippos dari Cyrene (300SM) pendiri sekolah Cyrene mengabsolutkan dimensi eudaimonis dari etika Socrates, yang menganggap keutamaan manusiawi sebagai kemampuan dari kenikmatan fisik. Pada gilirannya Epicuros mengambil banyak paham mengenai isu hedonisme dalam mencari kebahagiaan. Epicuros mengajarkan bahwa tugas filsafat adalah menemukan cara untuk meraih kebahagiaan. Dia berpendapat bahwa semua keadaan berusaha untuk menghindari penderitaan dan bahwa kesenangan yang sesungguhnya adalah hal spiritual (Drakulic, 2012). Berlawanan dengan ajaran ini kaum

Stoisisme yang berkembang pada abad 4 hingga 2 SM mengembangkan sikap pada kebahagiaan manusiawi dan kesenangan dalam hidup. Konsep mereka tentang eudaimonisme ala stoisisme jauh lebih statis dibandingkan dengan ajaran Aristoteles. Tujuan akhir yang ingin mereka raih adalah kedamaian. Maka seorang penganut stoisisme adalah orang yang menguasai diri dan mengontrol pikiran atas emosi. Fenomena afektif seperti kesenangan (*hedone*), kesedihan (*lupe*), ketakutan (*phobos*) adalah irasional dan tidak sesuai dengan alam manusiawi. Maka mereka memperjuangkan keutamaan sempurna (*apatheia*), suatu keadaan baik tertinggi tanpa perasaan emosional dan afektif. Salah satu penganut Stoisisme dalam sejarah filsafat adalah Eictetus yang menekankan bahwa dengan ketaatan orang dapat mengatasi diri mereka sendiri dan membangun karakter mereka sendiri. Dia menganggap bahwa ajaran menegenai kebahagiaan dan kebaikan mental dapat diperjuangkan dengan mengadopsi slogan “carry on and abstain” (Latin: *sustine et abstine*). Bagi kaum Stoisme menjadi bahagia dalam bentuk antusime yang impulsif dianggap negatif, karena kebahagiaan tidak pernah bisa menjadi tujuan dalam dirinya sendiri, tapi dikaitkan dengan aktivitas hidup. Pokoknya bagi kaum Stoisme kebahagiaan menjadi satu produk/hasil dari keutamaan tertentu seseorang. Sama halnya filsuf Yunani Aristoteles (384-322 SM) juga menyatakan bahwa orang dapat menikmati hidup mereka dalam beragam cara. Dalam karyanya “Nicomacean Ethics” dia berpendapat bahwa untuk menjadi bahagia berangkat dari keutamaan etis yang harus konstan dalam hidup seseorang. Kita juga memerlukan beberapa faktor eksternal seperti kesehatan, makanan, perlindungan dan kebebasan. Dari prinsip ini rasa iba hanyalah perasaan afektif temporal dan orang harus bijaksana menjadi bahagia dalam hidup. Aristoteles percaya bahwa orang dapat belajar *menjadi* bahagia, dengan cara belajar *bagaimana* menjadi bahagia (Haybron dalam Drakulic, 2012).

Setelah era filsuf Yunani kuno masuklah era renaisans dan kebangkitan kekristenan. Pada masa ini refleksi mengenai kebahagiaan hidup memperoleh pengaruh besar.”Berbahagia adalah orang yang dianianya demi kebenaran” merupakan gagasan yang tertulis dalam Kitab Suci. Bagi orang kristen pada masa itu penderitaan dan kematian menjadi jalan pintu masuk menuju kehidupan yang lebih baik, sebuah perjalanan yang memuncak pada kebahagiaan. Bagi mereka yang hidup dalam derita dan dalam pengharapan akan kebahagiaan setelah kematian tetap menjadi topik yang mengilhami seorang teologi dan filsuf besar abad pertengahan, Augustinus (354-430M). Dia menyebut istilah kebahagiaan dalam pengharapan. Namun dia menekankan bahwa harapan selalu membawa bayangan gelap yang mengingatkan seseorang bahwa tantangan bagi kebahagiaan duniawi dapat dengan mudah menjadi sia-sia dan bahwa manusia selama mereka makhluk hidup ditakdirkan untuk menderita dan mengengar kebahagiaan.

Pada masa pencerahan gagasan bahwa keadaan manusia punya hak untuk bahagia menjadi satu pemikiran barat modern. Dalam masyarakat yang penuh dengan kemiskinan, dan kuat dengan gairah keagamaan, kebahagiaan sebagai konsep tidak lagi memiliki arti besar sebagai tujuan. Setelah abad pertengahan keinginan untuk bahagia mulai berkembang pada fajar pencerahan di negara seperti Inggris, Prancis, Italia utara dan Amerika utara. Pada masa itu mulai diskusi mengenai hak asasi manusia. Ada dua rumusan kata klise yakni kebebasan dan mengejar kebahagiaan. Kebahagiaan bukan lagi diamati sebagai pemberian Tuhan. Mempertanyakan tatanan sosial, berlawanan dengan penindasan moral dan religius dilontarkan oleh penulis dan filsuf Prancis, Voltaire (1694-1778) yang menyatakan bahwa “surga ada dimana saya berada” dan “kepedulian penting dan utama adalah menjadi bahagia”. Anak dari zaman pencerahan adalah filsuf Prancis J.J. Rousseau (1772-1778) yang mempertimbangkan bahwa dunia modern masa itu dikelilingi lebih banyak oleh ruang komersial yang meningkatkan kemungkinan, tapi juga keinginan manusia. Dan, bahwa keinginan manusia makin

berlipat ganda yang menciptakan iri hati, sehingga menghalangi mereka untuk mengalami kebahagiaan. Dalam hal ini Rousseau berkesimpulan baik dunia dan manusia harus berubah secara radikal dan mencari bentuk dari keberadaan mereka (Drakulic, 2012). Pada akhir masa pencerahan ajaran etis baru muncul dalam filsafat yaitu utilitarianisme. Teori etis ini menganjurkan pentingnya meningkatkan kebahagiaan total dalam dunia dan mempromosikan ide kebaikan umum. Pendiri dari utilitarianisme adalah ahli hukum dan filsuf Inggris, Jeremy Bentham (1748-1832) yang pada masa itu merupakan seorang tokoh liberal radikal dengan ide yang masih bertahan dalam filsafat politik kontemporer. Bentham menganut prinsip fundamental bahwa “kebahagiaan paling besar demi sejumlah besar manusia”. Artinya, dia berpendapat hukum menjadi baik hanya jika individu dapat memperoleh manfaat, kegunaan, kesenangan, kebahagiaan dan kesejahteraan umum. Apa yang penting bagi kaum utilitarianisme adalah bahwa setiap orang memperoleh kebebasan, sebuah kebebasan yang menolong mereka menemukan apa yang menjadi tujuan hidup mereka dan membentuk hidup mereka sesuai dengan prioritas pribadi. Menurut filsuf Inggris, John Stuart Mill (1806-1873), salah seorang pendukung utilitarianisme, kebahagiaan tidak dapat diraih dengan mencari saja, tapi dengan cara tidak langsung yakni mencari kebahagiaan untuk orang lain, bagi kemanusiaan yang lebih baik dan tatanan dunia yang lebih baik juga. Mill menulis, “Bila kamu tanyakan dirimu apakah kamu bahagia, maka engkau berhenti menjadi seperti itu. Teori ini sekarang menjadi dasar atas filsafat hidupku” (Mill 1989 dalam Drakulic, 2012).

Dalam sejarah filsafat tampak bahwa konsep mengenai *well-being* mengalami perkembangan pemahaman dan gagasan sesuai dengan zamannya. *Well-being* kerap disamakan dengan kebahagiaan. Namun bagaimanakah *well-being* itu dimengerti tergantung pada teori mana yang digunakan untuk menjelaskannya.

Aneka ragam teori mengenai *well-being*

Well-being sangat sering digunakan dalam filsafat untuk menggambarkan apa yang paling baik bagi manusia. Pertanyaan mengenai terdiri atas apakah *well-being* itu adalah juga memiliki minat yang bebas. Namun pertanyaan itu menjadi penting bagi filsafat moral khususnya aliran utilitarianisme. Untuk memahami lebih mendalam konsep *well-being* perlu diperhatikan bermacam teori yang sudah berkembang. Ada tiga teori utama atau menonjol dalam diskusi filosofis mengenai *well-being*, yaitu teori hedonisme (*hedonistic theories*), teori pemenuhan keinginan (*desire-fulfilment theories*), dan teori daftar tujuan (*objective list theories*) (Angler, 2008; Hooker, 2013; Crisp, 2013). Ketiga teori ini mengacu pada pandangan Derek Parfit (Angler, 2008). Menurut Parfit (dalam Angler, 2008) bila orang ditanya, apa yang paling baik bagi seseorang, atau apa yang paling menjadi pusat perhatiannya, atau apa yang membuat kehidupan berlangsung terus baginya? Maka, masing-masing teori memiliki jawaban masing-masing mengenai *well-being*. Bagi teori hedonisme apa yang paling baik bagi seseorang adalah apa yang membuat hidupnya paling bahagia. Bagi teori pemenuhan keinginan berpendapat apa yang paling baik bagi seseorang adalah apa yang bisa memenuhi segala keinginannya sepanjang hidupnya. Sementara bagi teori daftar tujuan mengatakan hal-hal tertentu baik dan buruk bagi kita, apakah kita ingin memiliki hal-hal yang baik, atau menolak hal-hal yang buruk. Untuk menggali lebih dalam ketiga teori tersebut perlu dilihat latar belakang dan landasan filosofis apa yang mendasari teori tersebut.

Pertama, teori hedonisme. Atas pertanyaan, “terdiri atas apakah *well-being* itu? Maka penganut teori hedonisme ini akan menjawab, “keseimbangan paling besar antara kesenangan atas rasa sakit.” Inilah yang disebut dengan paham hedonisme substantif. Sementara menurut paham hedonisme

eksplanatoris, atas pertanyaan berikut, “apa yang membuat kesenangan baik, dan rasa sakit buruk?”, maka akan dijawab seperti ini, “senangnya dari kesenangan, dan kesakitan dari rasa sakit” (Crisp, 2013). Jadi, menurut teori hedonis, pertanyaan “apa yang menjadi hal yang terbaik bagi manusia”, maka akan dijawab: kesenangan (*hedone* dalam bahasa Yunani). Adalah baik apa yang memuaskan keinginan kita, apa yang meningkatkan kuantitas kesenangan atau kenikmatan dalam diri kita (Bertens, 2007; Magnis-Suseno, 2004). Teori hedonisme mengenai *well-being* memiliki akar sejarah pemikiran filsafat yang panjang. Dalam filsafat Yunani hedonisme sudah ditemukan pada Aristippos dari Kyrene (433-355 SM), seorang murid Socrates. Bagi Aristippos kesenangan itu bersifat badani belaka dan harus dimengerti sebagai kesenangan aktual, bukan kesenangan dari masa lampau dan kesenangan di masa mendatang. Akan tetapi ada batas untuk mencari kesenangan. Aristippos mengakui perlunya pengendalian diri. Yang penting adalah mempergunakan kesenangan dengan baik dan tidak membiarkan diri terbawa olehnya (Bertens, 2007, Magnis-Suseno, 2004). Filsuf lain yang melanjutkan hedonisme adalah Epikuros (341-270s.M.) Dia melihat kesenangan sebagai tujuan kehidupan manusia. Menurut kodratnya setiap manusia mencari kesenangan, tapi pengertiannya tentang kesenangan lebih luas daripada pandangan Aristippos. Walaupun tubuh manusia merupakan asas serta akar segala kesenangan dan akibatnya kesenangan badani harus dianggap paling hakiki, namun Epikuros mengakui adanya kesenangan yang melebihi tahap badani (Bertens, 2007). Pandangan hedonisme bukan saja merupakan pandangan pada permulaan sejarah filsafat, tapi juga di kemudian hari muncul kembali dalam berbagai variasi, misalnya tampak dalam filsafat moral John Locke (1632-1704) dari Inggris. Locke menandakan, “Kita sebut baik apa yang menyebabkan atau meningkatkan kesenangan, sebaliknya kita namakan jahat apa yang dapat mengakibatkan ketidaksenangan.” (Bertens, 2007). Gagasan ini kemudian diteruskan oleh filsuf Inggris Jeremy Bentham (1748-1832) dengan paham utilitarismenya yang berpandangan bahwa kebaikan yang paling besar ditentukan oleh frekuensi, intensitas dan durasi paling besar dari rasa senang dan kebahagiaan bagi jumlah paling besar dari orang-orang, dan juga jumlah sesedikit mungkin rasa sakit dan penderitaan (Huta, 2013).

Dalam menjawab pertanyaan, “terdiri atas apakah *well-being* itu?”, maka kaum hedonis akan menjawab, “keseimbangan antara rasa senang dan rasa sakit”. Hal ini dinamakan dengan hedonisme substantif. Posisi hedonis yang lebih lengkap akan ditemukan pada hedonisme eksplanatoris, yang mencoba menjawab pertanyaan, “apa yang membuat kesenangan itu baik, dan rasa sakit itu buruk?” Pertanyaan itu akan dijawab, “kesenangan dari rasa senang dan kesakitan dari rasa sakit”. *Well-being* dalam pengertian apa yang baik *bagi* saya (*for me*), mungkin juga secara natural diarahkan pada apa yang baik untuk *kepada* saya (*to me*). Bentuk hedonis yang paling sederhana dapat dipahami dari pemikiran Bentham yang sudah diuraikan diatas. Menurut dia dua aspek sentral dari pengalaman hedonis adalah durasinya/lamanya dan intensitasnya (Crisp, 2013). Satu problem dari pemahaman *well-being* model hedonis ini adalah tidak muncul sebuah gagasan umum tunggal atas rasa senang dari aneka ragam pengalaman yang dinikmati orang. Namun John Stuart Mill dengan mengacu pada diskusi Plato mengenai *kesenangan* pada bagian akhir dari bukunya *Republik*, mencoba membuat sebuah distingsi antara “kesenangan level tinggi” dan “kesenangan level rendah” (*higher and lower pleasures*). Lalu Mill juga mencoba memberi opsi ketiga atas dua pembagian nilai hedonis ala Bentham ‘durasi’ dan ‘intensitas’. Mill menyebut opsi ketiga itu dengan ‘kualitas’. Alasannya, ada beberapa kesenangan yang secara natural lebih bernilai dari kesenangan yang lain, misalnya kesenangan membaca karya sastra Shakespeare jauh lebih bernilai dibandingkan kesenangan dasar hewani.

Well-being menurut teori hedonisme termasuk kontroversial (Gregory, 2016), karena sungguh populer untuk satu golongan tapi kurang populer bagi golongan lainnya. Yang jelas kita mesti hati-hati dalam membedakan hedonisme pada umumnya dengan hedonisme dalam pengertian khusus yang nyata dalam pengalaman baik dan buruk bagi kita. Berangkat dari analisa literatur, kebanyakan artikel/ulasan mengungkapkan keberatannya atas teori hedonisme mengenai *well-being*. Pertama adalah keberatan bahwa beberapa kesenangan berkontribusi lebih banyak pada *well-being* dari pada yang lain. Keberatan kedua adalah kita mesti menguji kembali apakah hedonisme harus terancam oleh kemungkinan bahwa distingsi antara pengalaman positif dan negatif mestinya didefenisikan kembali berhubungan dengan keinginan (*desire*) (Gregory, 2016).

Kedua, teori pemenuhan keinginan (*desire-fulfilment theories*). Menurut teori ini *well-being* seseorang paling utama ditentukan oleh pemenuhan seluruh keinginannya. Apakah orang mengetahui keinginannya terpenuhi atau tidak, bukan menjadi persoalan. Argumen utama orang lebih mendukung teori ini ketimbang teori hedonisme adalah karena banyak kepedulian pada keinginan pribadi manusia lebih penting dari pada sekedar kesenangan dan kenikmatan mereka sendiri (Hooker, 2013; Heathwood, 2016). Dalam sejarahnya teori ini berkembang sejalan dengan meningkatnya kesejahteraan ekonomi. Kesenangan dan rasa sakit seperti yang diungkapkan oleh teori hedonisme di atas ada dalam benak/kepala orang dan sukar untuk diukur. Orang memiliki pengalaman yang berbeda mengenai kesenangan dan kenikmatan. Maka para ahli ekonomi mulai untuk melihat *well-being* seseorang sebagai perwujudan dari kepuasan atau pemuasan akan keinginan. Maka, hal ini menyebabkan kemungkinan untuk mengukur tingkat kepuasan dari seseorang. Satu varian dari teori ini adalah teori keinginan saat ini (*present desire theory*) yang berpendapat bahwa seseorang dikatakan lebih baik bila keinginannya saat ini terpenuhi (Crisp, 2013). Varian lain dari teori ini adalah teori keinginan komprehensif, yang berarti bahwa apa yang terjadi pada *well-being* seseorang adalah pemuasan semua tingkat keinginan di dalam hidupnya secara keseluruhan.

Teori pemenuhan keinginan merupakan satu bentuk subjektivisme atas *well-being*. Menurutnya, meraih hidup yang baik harus dilakukan dengan lebih mengutamakan sikap dari pada alam dari kebaikan itu sendiri (Heathwood, 2016). Ada beragam varian dari bentuk subjektivisme dari *well-being* yaitu teori mencapai tujuan (*aim-achievement theory*), teori perwujudan nilai (*value-realization theory*), teori kebahagiaan (*happiness theory*). Namun teori pemenuhan keinginan sungguh merupakan pola dasarnya. Berbeda dengan teori objektif mengenai *well-being* seperti teori perfeksionisme dan teori meraih tujuan (*the objective-list theory*) yang menyatakan bahwa beberapa hal yang secara intrinsik baik atau buruk bagi kita bukanlah hal mendasar untuk melibatkan sikap kita. Ada beberapa argumen yang diungkapkan untuk mendukung teori pemenuhan keinginan atas *well-being*. *Pertama*, apa yang secara intrinsik bernilai bagi seseorang pasti memiliki kaitan dengan apa yang ingin ditemukan dalam hal-hal yang menarik (Peter Railton dalam Heathwood, 2016). Artinya, menginginkan merupakan satu jalan untuk menemukan sesuatu yang menarik. *Kedua*, meraih apa yang kau inginkan merupakan sesuatu hal yang baik bagi kita, dan ini memperkuat hipotesis bahwa *hanya* hal yang baik yang diawasi keasliannya, dari pada mencoba memalsukannya. Namun ada juga yang mengkritik teori pemenuhan keinginan ini dengan argumentasi sebagai berikut. Teori pemenuhan keinginan cenderung hanya mencari keinginan instrumental belaka (Heathwood, 2016).

Bila diperhatikan kedua teori hedonisme dan teori pemenuhan keinginan, dapat diberikan distingsi antara teori substantif dan teori formal mengenai *well-being*. Teori substantif mengenai *well-being* menyatakan unsur-unsur *apa saja* yang ada dalam *well-being* misalnya kesenangan, sedangkan teori

formal mengenai *well-being* fokus pada apa yang membuat hal-hal itu baik bagi manusia. Secara substantif teori hedonisme dan teori pemenuhan keinginan sama-sama setuju bahwa apa yang membuat hidup baik bagi manusia adalah pengalaman rasa senang. Akan tetapi secara formal kedua teori ini berbeda, karena kaum hedonis melihat rasa senanglah yang membuat kebaikan (*good-maker*), sedangkan penganut teori pemenuhan keinginan berpendapat pembuat kebaikan adalah kepuasan akan keinginan (*desire-satisfaction*). Pemuasan keinginan sejalan dengan apa yang pernah dikatakan oleh Aristoteles, “Keinginan merupakan akibat dari pendapat, dari pada pendapat sebagai akibat dari keinginan” (*desire is consequent on opinion rather than opinion on desire*) (Crisp, 2013). Dengan kata lain, kita menginginkan sesuatu misalnya menulis novel, karena kita berpikir hal itu baik; kita tidak memikirkan sesuatu itu baik karena sesuatu itu akan memuaskan keinginan kita.

Ketiga, teori daftar tujuan (*objective-list theories*). Teori ini setuju dengan pendapat teori hedonisme mengenai *well-being* bahwa kesenangan menentukan keadaan baik. Yang membedakan teori ini dengan teori hedonisme adalah pertanyaan apakah hanya satu elemen dari *well-being* atau lebih? Teori ketiga ini berpendapat bukan hanya kesenangan yang menentukan keadaan baik, tapi ada juga aspek penting lainnya seperti misalnya pengetahuan akan unsur-unsur penting, persahabatan, lingkungan penuh arti, otonomi. Menurut teori ini, hidup ini memiliki lebih banyak unsur kesejahteraan yang bisa dikembangkan yang mengandung kesenangan, persahabatan, lingkungan penuh arti, dan otonomi (Hooker, 2013). Jadi, teori ini berpendapat bahwa ada banyak unsur yang menentukan *well-being* selain dari pada pengalaman kesenangan (hedonisme) dan pemenuhan semua keinginan (*desire-fulfilment*). Apakah unsur yang lain itu? Aristoteles (384-322 SM) dalam bukunya *Ethika Nikomacheia* menegaskan bahwa dalam setiap kegiatannya manusia mengejar suatu tujuan. Sering sekali kita mencari suatu tujuan untuk mencapai tujuan lain lagi. Muncul pertanyaan, apakah ada tujuan yang dikejar karena dirinya sendiri dan bukan karena sesuatu yang lain, apakah ada kebaikan terakhir yang tidak dicari demi sesuatu yang lain lagi? Menurut Aristoteles, semua orang setuju bahwa tujuan tertinggi adalah makna terakhir hidup manusia yaitu kebahagiaan (*eudaimonia*).

Teori daftar tujuan (*objective-list theory*) setuju dengan teori hedonisme dan teori pemenuhan keinginan, namun menurutnya masih banyak unsur lain yang menentukan *well-being* seseorang seperti misalnya pengetahuan, persahabatan, otonomi, dll. Menurut teori ini hidup mengandung banyak kesejahteraan yang harus diperluas, tidak hanya sekedar meraih kesenangan dan pemenuhan keinginan (Hooker, 2013). Apa yang membuat hidup itu baik menurut teori ini? Bagi Aristoteles yang disempurnakan kemudian oleh Thomas Hurka (1993) ialah kesempurnaan (*perfectionism*). Artinya, apa yang membuat sesuatu itu baik (*well-being*) adalah alam manusiawi mereka yang sempurna. Jika satu bagian alam manusia itu adalah meraih pengetahuan, maka teori ini mengklaim bahwa pengetahuanlah yang menjadi penentu *well-being*-nya. Kekuatan dari teori daftar tujuan ini adalah adanya pertimbangan objektif mengenai *well-being*. Teori ini memperhatikan prinsip dan pertimbangan orang. Banyak orang mempertimbangkan bahwa hal tertentu berkontribusi pada *well-being*, dan bukan karena orang menganggap itu baik bagi dirinya. Misalnya, persahabatan penuh kasih dipertimbangkan sebagai baik bagi orang karena mereka terlibat dalam pengalaman timbal balik mengenai persahabatan penuh kasih tersebut (Rice, 2013). Satu keberatan umum yang kerap dilontarkan pada teori ini adalah bahwa teori meraih tujuan ini terlalu bersifat elitis. Artinya, teori ini mengklaim sesuatu itu baik bagi manusia, walaupun manusia tidak menikmatinya dan kadang tidak menginginkannya (Crisp, 2013). Keberatan kedua, beberapa kaum teoretis menolak teori daftar tujuan ini karena menyebabkan terjadinya pluralisme dalam pemahaman mengenai *well-being*. Kendati kedua keberatan tersebut kita dapat mengakui bahwa tidak ada ciri umum tentang hal-hal dasariah dan

tidak ada teori *well-being* yang sungguh-sungguh sempurna. Namun, dengan *objective-list theory* kita dapat menampilkan penjelasan yang terbaik mengenai *well-being*.

Tabel 1
Perbandingan Konsep Filosofis Mengenai Well-Being

Teori	Apa itu <i>well-being</i>?	Tokoh/ penganut	Enumeratif atau eksplanatoris?
Teori hedonisme (<i>Hedonism Theory</i>)	-Segala yg membuat hidup senang -Keseimbangan antara kesenangan dan rasa sakit	Epicuros, Locke, Bentham, J.S. Mill	Enumeratif
Teori pemenuhan keinginan (<i>desire-fullfilment theory</i>)	-Segala yg bisa memenuhi segala keinginan sepanjang hidup		Eksplanatoris
Teori daftar tujuan (<i>objective-list theory</i>)	-Apa yg menjadi tujuan hidup -Kebahagiaan (<i>eudaimonia</i>)	Aristoteles	Enumeratif

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Perbedaan pendekatan ketiga teori mengenai *well-being* memiliki pengaruh pada pemahaman konsep atas *well-being*. Mana yang harus dipilih dari ketiga pendekatan ini agar diperoleh pemahaman yang lebih lengkap dan komprehensif mengenai *well-being*? Sesuai dengan sifat dasar filsafat yang selalu mencari arti dasar dan fundamen dari segala sesuatu, maka ketiga pendekatan teoretis filosofis mengenai *well-being* dibutuhkan untuk lebih memperkaya pemahaman mengenai *well-being*. Filsafat tidak mengenal titik akhir. Filsafat selalu bertanya dan terus menggali makna terdalam dari *well-being*. Maka, ketiga pendekatan teoretis itu barulah sebagian dari pendekatan lain yang sedang dan terus akan diupayakan di kalangan para filsuf.

Ulasan mengenai pemahaman *well-being* dari perspektif filsafat ini memang cukup luas dan dari sekian banyak teori filosofis mengenai *well-being*, penulis membantasi diri pada tiga teori yang cukup dominan, yaitu teori hedonis, pemenuhan keinginan dan daftar tujuan. Sehubungan dengan itu ada beberapa saran. *Pertama*, untuk penelitian selanjutnya perlu dilakukan bagaimana pemahaman *well-being* menurut teori filosofis yang lain seperti teori hybrid, perfeksionisme, dll. *Kedua*, karena home-base penulis adalah Fakultas Psikologi dan dalam disiplin ilmu psikologi persoalan *well-being* sering dibahas entah dalam kaitannya dengan *subjective well-being*, *psychological well-being*, *spiritual well-being*, dll, maka untuk penelitian selanjutnya barangkali perlu dilakukan hubungan dan perbedaan pemahaman konsep *well-being* antara filsafat dan psikologi.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Terima kasih disampaikan kepada Direktorat Penelitian dan Pelayanan Masyarakat (DPPM) Universitas Tarumanagara Jakarta, yang memberikan dana hibah sehingga penelitian ini bisa terlaksana.

REFERENSI

Bakker, A., & Zubair, A. C. (2012). *Metodologi Penelitian Filsafat*. Yogyakarta: Kanisius.

- Bertens, K. (2007). *Etika*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Campbell, S.M. (2016). "The Concept of well-being" in Guy Fletcher. *The Routledge Handbook of Philosophy of Well-Being*.
- Crisp, R. (2013). "Well-being". *Stanford Encyclopedia of Philosophy*, Stanford University, Stanford, CA.
- Drakulic, A.M. (2012) A phenomenological perspective on subjective well-being: from myth to science. *Psychiatria Danubina*, 24 (1), 31-37.
- Hooker, Brad (2013) The elements of well-being. *Journal of Practical Ethics*, 3 (1), 15-35.
- Huta, V. (2013). Eudaimonia, in: S. David, I. Boniwell, & A.C. Ayers (Eds), *Oxford handbook of happiness*. Oxford, GB: Oxford University Press, 201-213.
- Magnis-Suseno, F. (2004). *Etika dasar: Masalah-masalah pokok filsafat moral*. Yogyakarta: Kanisius.
- Rice, C. M. (2013) Defending the objective-list theory of well-being. *Ratio*, 26 (2), 196-211.