

## ABSTRAK

Kematian adalah sebuah kepastian yang tidak bisa ditolak. Kenyataan bahwa kematian pasti akan tiba seringkali menggelisahkan bagi sebagian banyak orang. Tidak mudah memang untuk memahami arti penting kematian karena terlanjur dipandang negatif. Sebaliknya, Seneca justru melihat kematian sebagai sesuatu yang mempunyai nilai luhur. Karena nilai luhur kematian, Seneca menganjurkan untuk mempersiapkannya dengan baik selagi masih hidup. Dengan mempersiapkan kematian yang baik, hidup manusia akan jauh lebih bermakna.

Seneca menggambarkan arti hidup manusia sebagai sebuah perjalanan membangun makna sampai pada akhir hayat. Untuk itu, hidup yang baik adalah hidup yang didasarkan pada kualitas, bukan kuantitas. Dalam menopang hidup yang berkualitas, Seneca menawarkan beberapa indikator penting yang dapat dipraktikkan seperti hidup yang bermakna, merenungkan kematian, menjauhi kejahatan, dan menjalani hidup seolah-olah sebagai hari terakhir. Indikator-indikator tersebut adalah laku hidup yang berkualitas dan berimplikasi pada ketenangan batin (*ataraxia*). Dengan mencapai *ataraxia*, maka orang akan memperoleh kebahagiaan hidup (*eudaimonia*). Kebahagiaan hidup menjadikan seseorang tidak takut atau cemas akan kematian serta lebih optimis dalam menjalani kehidupan.

Hidup bijak sebagai upaya menyiapkan kematian yang baik merupakan inti ajaran Seneca. Di mata Seneca, kendatipun kematian berada di luar kendali manusia, namun dapat dipersiapkan dengan baik. Yang terpenting adalah tentang seberapa baik kita hidup, bukan seberapa lama. Hal ini selaras dengan etika kehidupan dalam filsafat Stoikisme yang juga menekankan aspek hidup yang didasarkan pada keselarasan dengan alam semesta atau berdasarkan akal budi. Rasionalitas memungkinkan seseorang lebih memanfaatkan waktu hidup dengan mengutamakan laku hidup yang bermakna.

## ABSTRACT

Death is a certainty that cannot be denied. The fact that death will inevitably arrive is often disturbing for many people. It is not easy to understand of death because it is already viewed negatively. Seneca sees death as something that has a noble value. Because of the noble value of death, Seneca recommends preparing for it well while still alive. By preparing well for death, human life will be much more meaningful.

Seneca describes the meaning of human life as a journey of building meaning until the end of life. Therefore, a good life is one that is based on quality, not quantity of life. In sustaining a quality life, Seneca offers several important indicators that can be practiced such as living a meaningful life, contemplating death, avoiding evil, and living life as if it were the last day. These indicators are quality life practices and have implications for mental tranquility (*ataraxia*). By achieving *ataraxia*, one will attain the happiness of life (*eudaimonia*). Happiness of life makes a person not afraid or anxious about death and more optimistic in living life.

Living wisely in preparation for a good death is at the heart of Seneca's teachings. According to Seneca, although death is beyond human control, it can be well prepared for. What matters is how well we live, not how long. This is in line with the ethics of life in Stoicism philosophy, which also emphasizes aspects of life based on harmony with the universe or based on reason. Rationality allows one to make better use of the time of life by prioritizing meaningful life practices.