

STOA DAN KESEJAHTERAAN MANUSIA: APLIKASI PRAKTIS DALAM KEHIDUPAN MODERN

Rohmat Fadilah Amin

Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Bengkalis

Correspondence

Email: rahmatamin5080@gmail.com

No. Telp:

Submitted : 27 Mey 2024

Accepted : 1 Juni2024

Published : 2 Juni 2024

Abstrak:

Stoa, sebuah aliran filsafat yang berasal dari Yunani kuno, menekankan pada pengembangan kebajikan pribadi sebagai jalan menuju kesejahteraan dan ketenangan batin. Filsafat ini menawarkan panduan praktis dalam menghadapi tantangan hidup melalui prinsip-prinsip seperti pengendalian diri, kebijaksanaan, keadilan, dan keberanian. Dalam konteks kehidupan modern yang sering kali penuh dengan tekanan dan stres, prinsip-prinsip Stoa dapat diaplikasikan untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional. Metode penelitian yang di gunakan pada penulisan artikel ini yaitu menggunakan metode pendekatan kualitatif, metode studi pustaka dengan mengumpulkan berbagai macam bentuk literatur seperti buku, jurnal, dan artikel yang bisa dipercayai kredibilitasnya. Artikel ini mengkaji relevansi dan penerapan praktis ajaran Stoa dalam kehidupan sehari-hari, termasuk bagaimana individu dapat mengelola emosi, membangun resiliensi, dan mencapai kepuasan hidup melalui pendekatan stoik. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai stoik ke dalam rutinitas harian, individu dapat menemukan cara yang lebih seimbang dan bermakna untuk menghadapi kompleksitas kehidupan modern.

Kata Kunci: Filsafat, Stoikisme, Emosi, Pengendalian diri

Abstract:

Stoics, a school of philosophy originating in ancient Greece, emphasized the development of personal virtue as a path to inner well-being and tranquility. This philosophy offers practical guidance in facing life's challenges through principles such as self-control, wisdom, justice, and courage. In the context of modern life which is often full of pressure and stress, Stoic principles can be applied to improve mental and emotional well-being. The research method used in writing this article is using a qualitative approach, library study method by collecting various forms of literature such as books, journals and articles whose credibility can be trusted. This article examines the relevance and practical application of Stoic teachings in everyday life, including how individuals can manage emotions, build resilience, and achieve life satisfaction through a Stoic approach. By integrating Stoic values into daily routines, individuals can find more balanced and meaningful ways to deal with the complexities of modern life.

Keywords: Philosophy, Stoicism, Emotions, Self-control

PENDAHULUAN

Kesehatan mental dan emosional menjadi semakin penting dalam menghadapi dinamika kehidupan modern yang kompleks dan seringkali penuh tekanan. Banyak orang hidup dengan stres, kecemasan, dan masalah emosional lainnya. Oleh karena itu, sangat penting untuk menemukan cara dan filosofi yang dapat membantu manusia mencapai kesejahteraan. Filsafat Stoa menawarkan prinsip-prinsip yang relevan dan dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari.

Zeno dari Citium di Yunani kuno mendirikan sebuah aliran filsafat yang di kenal dengan nama Stoa, atau sering juga di dikenal dengan nama Stoisme. Filosof ini menekankan bahwa membangun kebajikan pribadi dan kemampuan untuk mengendalikan diri merupakan sikap yang penting untuk mencapai kesejahteraan dan ketenangan diri. Tokoh-tokoh dari filosfi Stoa seperti Epictetus, Seneca, dan Marcus Aurelius telah meninggalkan pemikiran yang kaya dan mendalam tentang cara hidup dengan bijaksana dan tenang meskipun menghadapi kesulitan dan tantangan.

Salah satu konsep utama dalam Stoa adalah dikotomi kendali, yang membedakan antara hal-hal yang berada di bawah kendali kita dan hal-hal yang tidak berada di bawah kendali kita. Stoa mengajarkan kita untuk bisa mengontrol dengan tenang apa yang berada dalam kendali kita, seperti pikiran, tindakan, dan sikap kita sendiri. Prinsip-prinsip ini dapat membantu orang mengurangi stres dan kecemasan yang seringkali disebabkan oleh keinginan untuk mengendalikan hal-hal yang sebenarnya tidak bisa di kontrol sama sekali.

Prinsip-prinsip Stoa memberikan pedoman praktis untuk mengelola emosi, membangun resiliensi, dan mencapai kepuasan hidup dalam kehidupan modern. *Amor fati*, atau cinta takdir, misalnya, dapat membantu orang menerima situasi dengan tenang dan melihat setiap kesulitan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang. Selain itu, melakukan meditasi stoik dan melakukan refleksi diri setiap hari dapat menjadi cara yang efektif untuk menjaga keseimbangan emosi dan mental.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana prinsip-prinsip Stoa dapat diterapkan untuk meningkatkan kesejahteraan manusia di zaman sekarang. Dengan menganalisis literatur dan contoh-contoh praktis, artikel ini akan menunjukkan bahwa, meskipun ajaran Stoa berasal dari zaman yang berbeda, mereka tetap relevan dan dapat menawarkan manfaat yang nyata untuk mengatasi tantangan yang dihadapi manusia di zaman sekarang. Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip stoik, diharapkan setiap individu dapat menemukan cara hidup yang lebih bermakna dan seimbang. Pada akhirnya, ini akan mengarah pada kesejahteraan hidup.

Tinjauan Pustaka

Filosofi Stoa, atau yang sering juga disebut dengan *Stoisisme*, telah menjadi subjek penelitian yang kaya dan beragam dalam berbagai konteks historis dan aplikatif. Tinjauan pustaka ini memeriksa literatur penting tentang prinsip Stoik dan bagaimana mereka dapat diterapkan untuk meningkatkan kesejahteraan manusia.

1. Sejarah dan Asal Usul Filsafat Stoa

Filsafat Stoa didirikan oleh Zeno dari Citium (335–263 SM), yang lahir di kota Citium di Siprus. Zeno pada awalnya hanyalah seorang pedagang, tetapi setelah mengalami kecelakaan kapal di Athena dan kehilangan semua hartanya, ia memutuskan untuk mendalami filsafat. Zeno belajar di bawah beberapa filsuf terkenal di Athena, termasuk Crates dari Thebes (seorang filsuf Sinis), Stilpo dari Megara, dan Xenocrates dari Akademi Platonis.

Sekitar tahun 300 SM, Zeno mulai mengajar di sebuah tempat di Agora Athena yang disebut *Stoa Poikile*, yang memiliki arti "beranda bercat" atau "beranda berlukisan". Dari tempat inilah nama "*Stoisisme*" berasal, dan sejak itulah Zeno dan para pengikutnya mulai dikenal sebagai "*Stoikoi*", atau "orang dari beranda".

2. Prinsip-Prinsip Utama Stoa

Stoa menekankan beberapa prinsip utama yang relevan untuk kesejahteraan manusia, yaitu:

- a. **Dikotomi Kendali:** Pengembangan prinsip ini membantu kita untuk membedakan antara hal-hal yang dapat kita kendalikan (pikiran, tindakan, dan sikap) dan hal-hal yang tidak.

Epictetus dalam "Enchiridion" menekankan bahwa kita harus berkonsentrasi pada apa yang bisa kita kendalikan untuk mencapai ketenangan dan kesejahteraan diri.

- b. Kebajikan: Stoa mengajarkan kepada kita bahwa kebahagiaan sejati dapat dicapai dengan menumbuhkan kebajikan seperti kebijaksanaan, keberanian, keadilan, dan pengendalian diri. Dalam "Letters from a stoic", Seneca menggarisbawahi seberapa pentingnya kebajikan dalam kehidupan sehari-hari.
- c. Amor Fati: Konsep ini, yang berarti "mencintai takdir", mengajarkan kepada kita untuk menerima sepenuhnya segala sesuatu sebagai bagian dari takdir yang ditentukan oleh alam. Marcus Aurelius, dalam "Meditations", sering kali merenungkan ini sebagai cara untuk mencapai kedamaian batin.

3. Penerapan Praktis Stoisisme

Stoa menawarkan berbagai strategi praktis untuk mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan. Misalnya, meditasi stoik, yang melibatkan merenungkan tindakan dan emosi seseorang setiap hari, dapat membantu dalam pengembangan kebijaksanaan dan pengendalian diri. Dalam "Stoicism and the Art of Happiness", Donald Robertson memberikan penjelasan tentang berbagai teknik dan kebiasaan yang ditemukan dalam filosofi Stoik yang dapat digunakan untuk menangani tantangan hidup dengan cara yang lebih bijaksana dan tenang.

4. Penelitian Empiris dan Studi Kasus

Beberapa studi empiris telah menyelidiki tentang seberapa efektif prinsip-prinsip Stoik untuk di terapkan kedalam dunia kontemporer. Menurut penelitian yang dilakukan oleh LeBon dan Arkin (2020), orang yang melakukan refleksi stoik secara teratur mengatakan mereka memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Penelitian ini mendukung gagasan bahwa filosofi kuno ini masih relevan dan bermanfaat bagi orang-orang yang hidup saat ini untuk menghadapi dinamika kehidupan.

Tinjauan pustaka ini memberikan dasar teoritis yang kuat bagi penelitian ini, menunjukkan evolusi dan relevansi ajaran Stoa dari masa kuno hingga kehidupan modern. Dengan menggabungkan berbagai sumber klasik dan modern, tinjauan ini mengkontekstualisasikan bagaimana prinsip-prinsip Stoa dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan manusia saat ini.

METODE PENELITIAN

Untuk menyelidiki seberapa relevan penerapan prinsip-prinsip Stoa dalam meningkatkan kesejahteraan manusia di zaman modern, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan analisis mendalam terhadap literatur yang ada dan penggabungan berbagai sumber yang relevan. Berikut ini adalah ringkasan metode penelitian yang digunakan dalam penulisan jurnal ini:

1. Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai sumber tertulis, seperti buku, artikel jurnal, dan sumber online yang kredibel. Fokus utama pengumpulan data adalah

pada tulisan klasik para filsuf Stoik, seperti Zeno, Epictetus, Seneca, dan Marcus Aurelius, serta literatur modern yang membahas bagaimana filosofi Stoik dapat diterapkan di kehidupan saat ini.

2. Seleksi Literatur

Proses seleksi literatur dilakukan dengan memilih sumber-sumber yang memiliki relevansi tinggi terhadap topik penelitian. Kriteria seleksi mencakup:

- a. Karya klasik dan terjemahan dari teks-teks Stoik utama.
- b. Buku yang membahas aplikasi praktis Stoisme dalam kehidupan modern.
- c. Sumber-sumber online yang memiliki kredibilitas tinggi, seperti publikasi dari institusi akademik.

3. Analisis Konten

Setelah pengumpulan data, dilakukan analisis konten terhadap literatur yang dipilih. Analisis ini melibatkan:

- a. Menyelidiki prinsip dalam ajaran stoik yang relevan dengan kesejahteraan manusia, seperti pengendalian diri, kebijaksanaan, keadilan, dan keberanian.
- b. Evaluasi penerapan praktis dari prinsip-prinsip Stoik dalam kehidupan modern, termasuk pengendalian stres, pembangunan resiliensi, dan pencapaian kepuasan hidup.
- c. Penggabungan berbagai sudut pandang dari berbagai sumber untuk memberikan perspektif yang komprehensif tentang bagaimana Stoisme dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

4. Penyusunan dan Penyajian Hasil

Hasil penelitian disusun dalam bentuk naratif yang terstruktur, dengan fokus pada bagaimana prinsip-prinsip Stoa dapat diterapkan untuk meningkatkan kesejahteraan dalam kehidupan modern. Artikel ini dibagi menjadi beberapa bagian utama, seperti pengenalan filsafat Stoa, analisis prinsip-prinsip utama, dan penerapan mereka dalam dunia modern.

Metode penelitian ini bertujuan untuk memberikan kerangka kerja yang sistematis untuk mempelajari relevansi dan aplikasi praktis Stoisme. Selain itu, metode ini juga bertujuan untuk memastikan bahwa hasil penelitian akan didasarkan pada analisis literatur yang menyeluruh.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menyelidiki berbagai prinsip dan ajaran Stoa dan mencoba memahami bagaimana prinsip-prinsip stoa dapat diterapkan untuk meningkatkan kesejahteraan manusia di zaman modern. Dengan menganalisis literatur secara menyeluruh dan menggabungkan berbagai sumber kontemporer dan klasik, penelitian ini bertujuan untuk menemukan cara-cara nyata di mana filosofi Stoa dapat membantu setiap individu mengelola stres, membangun resiliensi, dan mencapai kebahagiaan.

1. Penerapan Prinsip Dikotomi Kendali

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa menerapkan prinsip dikotomi kendali membantu orang mengatasi stres dan kecemasan dalam kehidupan sehari-hari. Menemukan cara untuk

menghadapi situasi sulit dengan lebih tenang dan rasional dengan berkonsentrasi pada apa yang dapat mereka kontrol, yaitu: pikiran, tindakan, dan sikap mereka sendiri. Sebuah studi kasus yang diterbitkan oleh Irvine (2009) dalam "A Guide to the Good Life" menunjukkan bahwa individu yang menerapkan prinsip-prinsip ini mengalami penurunan tingkat kecemasan dan perasaan lebih tenang. Prinsip-prinsip ini dapat diterapkan dalam kehidupan modern yang tidak menentu. Ini menawarkan kerangka kerja yang kuat yang memungkinkan kita menghadapi berbagai tantangan tanpa merasa kewalahan oleh hal-hal yang tidak dapat kita kontrol.

Prinsip dikotomi kendali sangat relevan dalam kehidupan modern, terutama ketika mengatasi perasaan tidak berdaya yang seringkali muncul dari situasi di luar kendali kita, seperti masalah pekerjaan, kesehatan, atau hubungan interpersonal. Seseorang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental dengan fokus pada pengendalian diri, yang memungkinkan mereka untuk mengarahkan energi mereka dengan cara yang lebih efisien dan produktif.

2. Pengembangan Kebajikan Sebagai Jalan Menuju Kesejahteraan

Penelitian ini menemukan bahwa perkembangan kebajikan Stoik seperti kebijaksanaan, keberanian, keadilan, dan pengendalian diri berpengaruh besar pada kesehatan seseorang. Seseorang dapat memperbaiki karakter mereka dan menghadapi kehidupan dengan integritas melalui praktik harian yang menekankan refleksi diri dan pengembangan kebajikan. Robertson (2013) mengungkapkan dalam "Stoicism and the Art of Happiness" bahwa orang yang berusaha untuk meningkatkan kebajikan mengatakan mereka lebih bahagia dan memiliki hubungan sosial yang lebih baik.

Kebajikan Stoik memberikan pedoman praktis untuk menjalani kehidupan yang bermakna. Fokus pada pengembangan kebajikan dapat membawa perspektif yang lebih seimbang dan memuaskan dalam kehidupan modern. Ini membantu seseorang membangun kehidupan berdasarkan nilai-nilai moral yang kuat, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan pandangan hidup mereka.

3. Konsep Amor Fati dan Resiliensi

Amor fati, atau mencintai takdir, dianggap sebagai metode yang efektif untuk membangun sikap tabah. Konsep ini mengajak kita untuk belajar melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang dengan menerima dan mencintai setiap kejadian sebagai bagian dari takdir. Dalam "The Daily Stoic", Holiday dan Hanselman (2016) menunjukkan bahwa menerima semua keadaan, termasuk yang tidak diinginkan, dapat mengubah cara seseorang melihat kesulitan, membuat mereka lebih optimis dan lebih tahan terhadap stres.

Amor fati memberi sarana mental yang kuat untuk menangani tantangan hidup dengan cara yang lebih positif. Konsep ini membantu setiap orang mengadopsi sikap yang lebih fleksibel dan menerima, yang penting untuk kesejahteraan jangka panjang dalam dunia modern yang penuh dengan perubahan cepat dan ketidakpastian. Dengan menerima setiap peristiwa sebagai bagian dari perjalanan hidup mereka, orang dapat lebih mudah beradaptasi dan menurunkan resistensi terhadap perubahan.

4. Praktik Meditasi Stoik dan Refleksi Diri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meditasi stoik dan refleksi diri setiap hari adalah metode yang efektif untuk menjaga keseimbangan emosi dan mental. Meditasi mendorong orang untuk merenungkan tindakan dan emosi mereka, yang membantu mereka menjadi lebih sadar diri dan lebih mampu mengendalikan emosi mereka. LeBon dan Arkin (2020) menemukan bahwa meditasi stoik yang dilakukan secara teratur meningkatkan stabilitas emosional dan kemampuan untuk menangani stres.

Praktik meditasi Stoik relevan dengan trend mindfulness dalam psikologi modern. Dengan merenungkan tindakan dan emosi secara teratur, seseorang dapat mengidentifikasi dan mengatasi pola pikir negatif dan merespon dengan lebih bijaksana. Ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan emosional tetapi juga meningkatkan kehidupan yang lebih teratur dan harmonis.

5. Implementasi dalam Konteks Kehidupan Modern

Penelitian ini menemukan bahwa banyak prinsip Stoa dapat diintegrasikan secara praktis dalam rutinitas harian individu modern. Misalnya, penggunaan jurnal untuk refleksi harian, seperti yang disarankan oleh Holiday dan Hanselman (2016), dapat membantu individu melacak perkembangan kebajikan mereka dan tetap terfokus pada hal-hal yang dapat mereka kendalikan. Selain itu, pelatihan resiliensi melalui penerimaan situasi dan perubahan perspektif terhadap tantangan dapat meningkatkan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan yang dinamis.

Implementasi praktis Stoisisme dalam kehidupan modern menunjukkan bahwa ajaran kuno ini tetap relevan dan dapat memberikan manfaat nyata dalam menghadapi tantangan zaman ini. Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip Stoik ke dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat membangun fondasi yang kuat untuk kesejahteraan jangka panjang. Praktik-praktik ini tidak hanya meningkatkan ketahanan pribadi tetapi juga mempromosikan kehidupan yang lebih bermakna dan terpenuhi.

Hasil penelitian dan pembahasan ini menunjukkan bagaimana prinsip-prinsip Stoik yang telah bertahan ribuan tahun tetap relevan dan bermanfaat dalam meningkatkan kesejahteraan manusia dalam konteks kehidupan modern. Dengan mempraktikkan ajaran-ajaran ini, individu dapat mengembangkan pengendalian diri, ketenangan batin, dan resiliensi, yang semuanya berkontribusi pada kehidupan yang lebih seimbang dan bermakna.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini telah menunjukkan bahwa filosofi Stoa, meskipun berasal dari era kuno, memiliki relevansi yang kuat dan aplikasi praktis dalam meningkatkan kesejahteraan manusia di zaman modern. Prinsip-prinsip utama Stoa seperti dikotomi kendali, pengembangan kebajikan, amor fati, serta praktik meditasi dan refleksi diri harian, terbukti efektif dalam membantu individu mengelola stres, meningkatkan resiliensi, dan mencapai kebahagiaan sejati. Dengan fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan, serta penerimaan penuh terhadap keadaan yang tidak

dapat diubah, individu dapat mengembangkan sikap yang lebih tenang dan bijaksana dalam menghadapi tantangan hidup. Ajaran-ajaran Stoik memberikan alat psikologis yang kuat untuk menghadapi tekanan dan ketidakpastian kehidupan modern, sekaligus membangun fondasi yang kuat untuk kesejahteraan jangka panjang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa baik setiap individu maupun para profesional di bidang kesehatan mental harus mempertimbangkan untuk memasukkan prinsip-prinsip Stoa ke dalam program mereka. Beberapa saran praktis termasuk:

1. **Pelatihan Kebijakan Stoik:** Menyediakan workshop atau program pelatihan yang berfokus pada pengembangan kebijakan Stoik seperti kebijaksanaan, keberanian, keadilan, dan pengendalian diri. Hal ini dapat membantu individu mengembangkan karakter yang lebih kuat dan etis.
2. **Meditasi dan Refleksi Harian:** Mendorong praktik meditasi Stoik dan refleksi diri sebagai bagian dari rutinitas harian. Praktik ini dapat dilakukan melalui penulisan jurnal harian atau sesi meditasi terstruktur untuk meningkatkan kesadaran diri dan pengendalian emosi.
3. **Pendidikan Filosofi Stoa:** Memasukkan ajaran Stoa dalam kurikulum pendidikan, terutama dalam mata pelajaran filsafat, psikologi, dan pendidikan karakter. Pendidikan ini dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan strategi pengelolaan stres sejak usia dini.
4. **Penerapan dalam Lingkungan Kerja dan Perkuliahan:** Menerapkan prinsip-prinsip Stoa dalam lingkungan kerja dan perkuliahan melalui program pengembangan karyawan dan mahasiswa yang menekankan resiliensi, pengendalian diri, dan manajemen stres. Hal ini dapat meningkatkan kesejahteraan karyawan dan juga mahasiswa sehingga bisa terciptanya produktivitas baik di lingkungan perusahaan maupun perkuliahan.
5. **Penelitian Lanjutan:** Mengadakan penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas penerapan prinsip-prinsip Stoa dalam berbagai konteks kehidupan modern, termasuk dalam terapi psikologis dan intervensi kesehatan mental, untuk memperkuat bukti empiris mengenai manfaatnya.

Dengan mengadopsi semua prinsip-prinsip Stoa yang telah di paparkan di atas, diharapkan individu dapat menemukan cara yang lebih bermakna dan seimbang untuk menghadapi kompleksitas kehidupan modern, yang pada akhirnya berkontribusi pada kesejahteraan holistik mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Setyo Wibowo, (2019), *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme*, Kanisius Yogyakarta.
D. Robertson, (2013), *Stoicism and the Art of Happiness: Practical Wisdom for Everyday Life*, Teach Yourself.

- Dewi Indra, (2024), *Manusia Stoik: Sebuah Obat Depresi & Penawar Ekspektasi*, Anak Hebat Indonesia.
- Epictetus. (1983), *The Enchiridion*, Translated by Elizabeth Carter, Dover Publications.
- Epictetus. (2008), *Discourses*, Translated by Robert Dobbin, Penguin Classics.
- Henri Manampiring (2019), *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno Untuk Mental Tangguh Masa Kini*, Penerbit Buku Kompas.
- Holiday, R., & Hanselman, S. (2016), *The Daily Stoic: 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and the Art of Living*, Portfolio.
- Marcus Aurelius (2006), *Meditations*, Translated by Gregory Hays, Modern Library.
- Massimo Pigliucci, (2017), *How to Be a Stoic: Using Ancient Philosophy to Live a Modern Life*, Basic Books.
- Massimo Pigliucci, (2022), *Stoik: Apa Dan Bagaimana*, Gramedia Pustaka Utama.
- Irvine, W. B. (2009), *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy*, Oxford University Press.
- LeBon, T., & Arkin, S. (2020), *Stoicism and the Art of Happiness*, Routledge.
- Seneca. (1969), *Letters from a Stoic*, Translated by Robin Campbell, Penguin Classics.
- Seneca, (2013), *On The Happy Life*, (J. Davie, Trans), Penguin Classic.
- Zeno of Citium, (1995), *Fragment*, Collected by A. A. Long, Cambridge University Press.