



FILSAFAT TUBUH

**Menyingkap Misteri
Diri Melalui Tubuh**

Hendrawansyah

FILSAFAT TUBUH

Menyingkap Misteri Diri Melalui Tubuh



Hendrawansyah



PENERBIT KBM INDONESIA

adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku-buku penulis di tanah air Indonesia, serta menjadi media sharing proses penerbitan buku.

FILSAFAT TUBUH : MENYINGKAP MISTERI DIRI MELALUI TUBUH

Copyright @ 2026 Hendrawansyah

All right reserved

Penulis

Hendrawansyah

Desain Sampul

Eca Art

Tata Letak

Ika Puji Astutik

Editor

Dr. Muhamad Husein Maruapey, Drs., M.Sc.

Background isi buku di ambil dari <https://www.freepik.com/>

Official

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor)

Penerbit KBM Indonesia

Anggota IKAPI/No. IKAPI 279/JTI/2021

081357517526 (Tlpn/WA)

Website

<https://penerbitkbm.com>

www.penerbitbukumurah.com

Email

naskah@penerbitkbm.com

Distributor

<https://penerbitkbm.com/toko-buku/>

Youtube

Penerbit KBM Sastrabook

Instagram

@penerbit.kbmindonesia

@penerbitbukujogja

ISBN: 978-634-278-171-5

Cetakan ke-1, Februari 2026

14,8 x 21 cm, x + 188 halaman

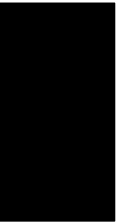
Isi buku diluar tanggungjawab penerbit
Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di DJKI-
Kemenkumham dan isi buku dilindungi undang-undang.

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

- i. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
- ii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- iii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- iv. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, sumber kehidupan sekaligus awal dan akhir dari segala keberadaan. Berkat kasih, rahmat, serta karunia-Nya, buku yang berjudul *Filsafat Tubuh* ini dapat hadir dan menemui para pembaca. Kehadirannya bukanlah semata-mata hasil dari kerja intelektual kering, melainkan juga buah dari perjalanan panjang perenungan, dialog dengan berbagai pemikiran besar, dan refleksi atas pengalaman keberjasmanian manusia yang senantiasa menyertai kita sejak lahir hingga kembali kepada tanah.

Tubuh, bagi sebagian orang, tampak begitu sederhana. Ia adalah apa yang terlihat, yang juga bergerak, yang bekerja, yang sakit, yang menua. Namun, bagi filsafat, tubuh justru adalah misteri sekaligus pusat dari segala pengalaman. Plato menyebut tubuh sebagai “penjara bagi jiwa,” sedangkan Descartes mengangkat akal sebagai inti dari keberadaan dan merendahkan tubuh sekadar materi. Pandangan dualistik ini begitu berpengaruh, hingga tubuh

berabad-abad lamanya ditempatkan sebagai sesuatu yang inferior dibandingkan akal, roh, atau jiwa.

Tetapi, filsafat bukanlah jalan yang statis. Dalam pergulatan panjangnya, muncul para pemikir yang membalikkan cara pandang tersebut. Friedrich Nietzsche, misalnya, pernah menegaskan bahwa *“There is more reason in your body than in your best wisdom”* tubuh menyimpan lebih banyak kebijaksanaan daripada pengetahuan manusia yang paling tinggi sekalipun. Maurice Merleau-Ponty dalam fenomenologinya juga menegaskan bahwa tubuh bukanlah objek mati, melainkan subjek hidup yang menjadi medium utama kita berhubungan dengan dunia atau dengan kata lain sebagai *“The body is our general medium for having a world.”* Tubuh adalah jendela yang memungkinkan kita melihat, mendengar, merasakan, sekaligus memahami kenyataan.

Berangkat dari pemikiran semacam itu, penulis menekuni dan mendalami berbagai literatur klasik maupun kontemporer yang berbicara tentang tubuh. Tidak hanya literatur filsafat Barat, tetapi juga karya-karya pemikir modern yang menghubungkan tubuh dengan budaya, gender, politik, dan teknologi. Michel Foucault, misalnya, menunjukkan bagaimana tubuh dikelola oleh kekuasaan, diawasi, bahkan dipaksa tunduk pada aturan-aturan tertentu. Simone de Beauvoir mengungkapkan bagaimana tubuh perempuan sering diperlakukan sebagai “yang lain” oleh sistem patriarki. Semua bacaan dan literatur ini memberi penulis pemahaman bahwa tubuh tidak pernah netral; ia selalu dikelilingi oleh makna, nilai, bahkan konflik sosial yang menyertainya.

Namun, penulis menyadari bahwa filsafat sering kali hadir dengan istilah-istilah yang kaku, teknis, dan sulit dicerna oleh pembaca awam. Untuk itu, dalam menulis buku ini penulis memilih menggunakan bahasa naratif, agar gagasan yang kompleks dapat mengalir dengan lebih jernih, tanpa kehilangan kedalaman. Filsafat tubuh dipaparkan melalui kisah, contoh pengalaman sehari-hari, dan ilustrasi yang dekat dengan kehidupan manusia, supaya pembaca tidak merasa terasing atau terbebani oleh istilah yang terlalu teknis sebagaimana umumnya buku-buku filsafat.

Salah satu pengalaman sederhana yang menjadi inspirasi adalah ketika penulis pernah jatuh sakit. Pada saat tubuh melemah, rasa nyeri menjalar, dan energi terasa hilang, penulis menyadari bahwa tubuh adalah pusat dari segala aktivitas dan pengalaman. Segala rencana, ambisi, bahkan gagasan yang rumit menjadi tidak berarti ketika tubuh tidak mendukungnya. Dari pengalaman sakit itu, penulis belajar bahwa tubuh bukanlah seperti mesin yang bisa dipaksa bekerja tanpa batas dan terus menerus. Ia mengalami kelelahan dan kerapuhan, sekaligus memberikan sinyal pelajaran kebijaksanaan, karena melalui rasa sakit tersebut tubuh mengingatkan manusia akan keterbatasannya dan betapa pentingnya merawat diri. Dari pengalaman personal itu, filsafat tentang tubuh menjadi terasa nyata, tubuh bukan hanya objek yang dipikirkan, tetapi dialami.

Tubuh bukanlah semata wadah pasif bagi jiwa, tetapi ia merupakan arsip kehidupan. Ia menyimpan berbagai kenangan, luka, kebahagiaan, cinta, kerja keras, bahkan trauma. Tubuh merekam sejarah kita lebih jujur daripada kata-kata. Ia juga menjadi medium ekspresi lewat tubuh kita menari, tertawa,

merangkul, atau menolak. Lewat tubuh pula kita berjumpa dengan orang lain, menciptakan kebudayaan, dan membangun peradaban.

Melalui buku ini, penulis ingin mengajak pembaca untuk memahami tubuh dengan prespektif baru, yakni tubuh sebagai pusat pengalaman, tubuh sebagai ruang refleksi, dan tubuh sebagai medan perjumpaan antara individu dengan dunia sosial. Dengan bahasa naratif, pembaca akan diajak menelusuri berbagai tema mulai dari tubuh dalam filsafat klasik, tubuh dalam fenomenologi dan eksistensialisme, hingga tubuh dalam kaitannya dengan kekuasaan, teknologi, serta identitas kontemporer.

Harapan penulis, buku Filsafat Tubuh dapat memperkaya khazanah pemikiran, menjadi sumbangan kecil dalam menghidupkan diskursus filsafat yang lebih dekat dengan kehidupan nyata. Karena pada akhirnya, tubuh adalah pintu masuk terbaik untuk memahami manusia, sebagai makhluk yang terbatas namun penuh makna, rapuh sekaligus kuat, fana sekaligus abadi dalam jejak yang ditinggalkannya.

Akhir kata, semoga buku ini tidak hanya menjadi bahan bacaan, tetapi juga sahabat refleksi bagi siapa saja yang ingin mengenal dirinya secara lebih utuh. Semoga bahasa yang naratif dan kisah yang mengalir dalam buku ini membuat filsafat terasa lebih ramah, lebih akrab, dan lebih mengena bagi pembaca.

Dengan memahami tubuh, kita tidak hanya belajar tentang fisik kita sendiri, tetapi juga tentang kemanusiaan, kebudayaan, bahkan keberadaan yang lebih luas.

Makassar, September 2024

Hendrawansyah

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	vii

01.

TUBUH MENUJU KEBERADAAN	1
Tubuh Bergelut Realitas	3
Tubuh dalam Kacamata Para Filsosof	8
Tubuh, Hasrat, dan Identitas	10
Relasi Intim dan Kesadaran Diri	16
Kesendirian dan Hubungan Sosial	21

02.

TUBUH TERPREGMENTASI.....	27
Dipakai dan Diperah	31
Dihukum dan Dihina.....	34
Cermin dan Mata Orang Lain	36
Dekonstruksi Tubuh dalam Pandangan Strukturalis	42
Tubuh yang Mencari Pelarian.....	43
Tubuh dalam Ketidadaan.....	45
Tubuh Sebagai Ruang Kenangan	47

Tubuh yang Bertahan.....	50
Tubuh Puing yang Kudus.....	53

03.

TUBUH SEBAGAI YANG FANA.....	57
Tubuh yang Fana dalam Pandangan Filosof dan Psikolog.....	62

04.

KOMODITAS TUBUH	71
Kepalsuan Memoles Tubuh	77
Tubuh yang Menyesuaikan, Tubuh yang Terluka.....	79
Tubuh Sebagai Perlawanan	82

05.

TUBUH DALAM PELUKAN TEKNOLOGI	87
Tubuh Virtual, Identitas Tubuh di Media Sosial.....	91

06.

ROH DAN TUBUH.....	97
Mistik Pertalian Tubuh dan Roh	99
Roh yang Tersiksa Karena Tubuh?.....	102
Batas Tipis Kewarasan dan Kegilaan	107
Orang Gila, Tubuh yang Malang?	112

07.

SEKSUALISME PENYATUAN TUBUH.....	117
Orgasme Seksual Tubuh.....	122
Tubuhmu, Tubuhku dalam Ritme Penyatuan	128
Penyatuan Suci.....	132

08.

APAKAH HIDUP SEBUAH BEBAN?	139
Ketubuhan dan Absurditas	144
Keinginan Menghilang	150

09.

PATUTKAH KITA TAKUT PADA KEMATIAN?	159
Kepergian dan Perpisahan dari Dunia	165
Kematian Adalah Keikhlasan Tubuh dan Ruh	169

10.

TUBUH YANG BERGELUT DOSA	171
Bayang-Bayang Rasa Bersalah	173
Kenikmatan dan Kutukan	175
DAFTAR PUSTAKA	181
PROFIL PENULIS	187

TUBUH MENUJU KEBERADAAN

Saat semuanya masih bermula dalam gelap, di suatu masa yang tidak kita kenali. Di suatu tempat sunyi yang tak bisa kita ingat, tubuh pertama kali berproses dan menjadi. Tubuh tidak tiba-tiba saja hadir seperti benda padat. Tubuh berproses perlahan, tumbuh dalam keheningan rahim, dari lendir, menjadi segumpal darah, rangka dilapisi daging, dan ruh mulai ditiupkan oleh Tuhan. Tubuh sudah mulai mengalami dunia dari dalam, sebelum kita mengenal cahaya di alam eksternal.

Tidak ada satu pun dari kita yang mengingat detik pertama kehidupan tersebut. Tidak ada kesaksian siapapun tentang proses pertama dari daging dan tulang yang mulai terbentuk, tentang denyut jantung yang mulai berdenyut berirama, atau tentang paru-paru yang mulai berdetak. Tapi tubuh, sejak awal, telah berfungsi perlahan, belajar untuk memulai eksistensinya,

mengenal dan membedakan antara dunia 'aku' dan 'dunia yang bukan aku'.

Lalu tibalah waktu kelahiran kita ke alam eksternal. Keterlemparan ke luar ke alam dunia, kelak menjadi pergolakan. Tubuh dicabut dari kenyamanan kesunyian alam rahim, lalu terlempar ke dalam cahaya dunia asing yang menyilaukan. Tangisan pertama bukanlah tanda kemenangan eksistensial, melainkan perlawanan awal. Seolah tubuh menolak kenyataan bahwa ia kini harus menghadapi dunia yang serba asing, udara yang dingin dan menusuk, suara-suara yang bising, serta pengalaman baru ini tidak bisa dihindarinya.

Namun di situlah tubuh mulai menjadi identitas keberadaan kita. Atau lebih tepatnya, kita mulai menjadi tubuh. Kita mulai merasakan sentuhan dengan kulit kita, mengalami dunia dengan nyata, dan merasakan makna dari setiap momen pengalaman. Dalam setiap pengalaman di dunia eksternal tersebut tubuh perlahan membentuk ingatan, dan mendekomentasikannya. Tubuh kita mampu menjadi alat perekam dari setiap jejak kejadian yang kita alami.

Ketubuhan kita tidak berkembang dengan sendirinya. Ia dikelilingi oleh mata orang lain yang menilainya, dibentuk oleh tangan-tangan yang pernah mengangkat dan meletakkannya, dan suara-suara yang menyebut namanya. Tubuh kita akhirnya tumbuh menjadi proyek sosial. Tubuh sudah diberi arti sebelum ia sempat bereksistensi penuh. “Lihat, dia tampan.” “Lihat, pipinya seperti ayahnya.” Kalimat-kalimat itu menempel pada kulit

seperti stiker yang sulit dilepas. Tubuh akhirnya menjadi cermin tempat di mana harapan orang lain memantul.

Maka datanglah masa keterasingan kita yang pertama, yakni ketika kita mulai merasa terasing dari tubuh kita sendiri. Di saat kita menangis, lalu terdengar suara orang lain, “Jangan cengeng.” Atau disaat kita telah memasuki masa pubertas, dan seseorang berkata, “Itu bagian tubuh yang memalukan, tutuplah.”

Tubuh kita yang tadinya menjadi rumah kita sendiri, tiba-tiba menjadi sesuatu yang harus diawasi dinilai oleh orang lain. Dikarenakan demi mengikuti penilaian dan aturan sosial, akhirnya tubuh digemukkan, dikecilkan, dipoles. Sesuai konsep, penilaian dari orang lain.

Dan sejak saat itu, kita merasakan ketubuhan kita tidak lagi terasa utuh. Ia menjadi medan tarik-ulur antara apa yang kita rasakan dan apa yang diharapkan orang lain. Kita menjadi asing bagi tubuh sendiri, tubuh diperlakukan seperti benda, menilainya seperti objek, bahkan kita mulai membencinya, mengutuknya karena tak sesuai standar yang telah ditentukan oleh sistem dan struktur sosial. Namun, tubuh seringkali mengirim sinyal supaya kita menyadari keberadaan autentiknya. Tubuh merasakan nyeri ketika terlalu lama diabaikan, ia gemetar saat takut, ia bergetar saat jatuh cinta. Ia punya bahasa alami, seperti keringat, detak, napas, dan air mata.

TUBUH BERGELUT REALITAS

Tubuh adalah rumah pertama kita, bahkan sebelum mengalami dunia realitas. Di dalam gelap rahim, tubuh belajar menggeliat, menyentuh dinding kehidupan, mencicipi ketenangan. Dan ketika

cahaya kehidupan dunia akhirnya datang, tubuh bukan hanya menjadi alat untuk hidup, tetapi medan pertama dari segala kenikmatan, sekaligus kesakitan.

Tubuh menyimpan bahasa alami yang lebih bersuara dari kata-kata. Ia bicara lewat detak, lewat napas yang tertahan, lewat gemetar yang tak bisa dikendalikan. Di situlah kenikmatan bersembunyi bukan hanya pada pelukan dan ciuman, tapi juga pada hal-hal sederhana yang luput dari pemahaman kita, seperti desiran angin di sela rambut basah, gigitan kecil matahari di tengkuk, atau denting hujan yang jatuh ke kulit seperti bisikan dari langit.

Tidak ada tubuh yang sepenuhnya autentik dan otonom. Tubuh senantiasa dibentuk oleh konstruksi naratif, akumulasi pengalaman, serta arsip hasrat yang terinternalisasi sepanjang kehidupan individu. Oleh karena itu, ketika seseorang menyentuh kulit kita, sentuhan tersebut tidak berhenti pada permukaan fisik semata, melainkan beresonansi dengan jejak pengalaman masa lalu yang telah terinskripsi dalam tubuh, termasuk pengalaman kehangatan maupun pengkhianatan. Dengan cara yang sama, pengalaman kenikmatan tidak pernah muncul dari ruang yang hampa.

Kenikmatan hadir karena tubuh telah melalui proses pembelajaran afektif, yakni melalui keterlibatannya yang terus-menerus dengan berbagai dimensi realitas sosial dan eksistensial kita. Dalam konteks ini, tubuh dapat mengalami kenikmatan yang bersifat eksternal, yaitu kenikmatan yang dipicu oleh rangsangan dari luar dan secara langsung dirasakan secara sensorik, seperti

sentuhan lembut dan cumbuan dari pasangan. Di sisi lain, terdapat pula bentuk kenikmatan yang bersifat internal, yakni pengalaman yang muncul dari kondisi batiniah tubuh, seperti dalam praktik meditasi atau dalam keadaan relaksasi emosional ketika berada dalam pelukan orang yang kita cintai.

Namun demikian, tubuh juga dapat mengalami tekanan ketika keinginan diposisikan sebagai tuntutan yang harus selalu dipenuhi. Dalam kondisi ketika kenikmatan berubah menjadi kewajiban, tubuh berfungsi secara eksploitatif tanpa mempertimbangkan kapasitas dan batas fisiologisnya, sehingga mengakibatkan kelelahan dan penurunan energi. Tubuh kemudian merespons melalui berbagai sinyal peringatan, baik dalam bentuk keletihan fisik maupun ketegangan psikologis.

Oleh karena itu, mencintai tubuh dapat dipahami sebagai kemampuan untuk mengenali dan merespons kebutuhan tubuh secara proporsional, termasuk menentukan kapan kebutuhan tersebut perlu dipenuhi dan kapan tubuh diarahkan untuk beraktivitas. Dalam konteks ini, tubuh merupakan ruang dialektis antara dorongan hasrat dan mekanisme pembatasan. Individu dibentuk oleh norma sosial yang mendorong pemenuhan keinginan, sekaligus oleh sistem nilai yang mengatur dan membatasi ekspresi kenikmatan.

Tubuh secara kodrati memiliki kapasitas untuk mengalami kenikmatan, namun dalam praktik sosial, pengalaman tersebut kerap disertai rasa bersalah ketika kenikmatan dianggap melampaui batas yang diterima. Hal ini menimbulkan pertanyaan konseptual mengenai status kenikmatan, apakah ia dipandang

sebagai penyimpangan moral, atau justru sebagai kebutuhan esensial yang melekat pada keberadaan tubuh manusia.

Dalam diri setiap individu terdapat kebutuhan afektif untuk mengalami sentuhan yang tidak semata-mata bersifat fungsional, melainkan bermakna sebagai bentuk pengakuan atas keberadaan diri. Sentuhan dalam konteks ini berfungsi sebagai medium relasional yang menegaskan bahwa tubuh tidak hanya diperlakukan sebagai objek, tetapi diakui sebagai subjek yang memiliki nilai dan keberadaannya sendiri secara otonom. Melalui pengalaman tersebut, tubuh dapat menjadi ruang aman, baik dalam relasi dengan orang lain maupun dalam proses rekonsiliasi dengan diri sendiri. Selain itu, pengalaman kenikmatan tidak selalu mensyaratkan kehadiran tubuh lain.

Aktivitas seperti menari seorang diri atau beristirahat setelah kelelahan fisik dan mental menunjukkan bahwa tubuh memiliki kapasitas untuk menghasilkan rasa nyaman dan aman secara otonom, tanpa mediasi relasi eksternal. Dalam konteks ini, tubuh mampu mengenali dan merespons kebutuhannya secara implisit.

Kenikmatan juga tidak bergantung pada kondisi tubuh yang dianggap ideal menurut standar estetika tertentu. Tubuh dengan berbagai keterbatasan, perbedaan bentuk, warna, maupun pengalaman luka tetap memiliki potensi untuk mengalami kenikmatan. Hal ini menegaskan bahwa kenikmatan bukanlah privilese yang diberikan kepada tubuh yang memenuhi norma estetika dominan, melainkan merupakan hak fundamental yang melekat pada keberadaan manusia, sebagaimana fungsi biologis dasar lainnya.

Sebagian individu mengalami kesulitan dalam membangun relasi yang positif dengan tubuhnya, terutama karena tekanan sosial yang terus-menerus mendorong tubuh untuk dinilai, diklasifikasikan, dan dibandingkan. Dalam konteks tersebut, tubuh tidak lagi dipahami sebagai ruang keberadaan diri, melainkan direduksi menjadi objek visual yang harus memenuhi standar tertentu yang berlaku di dunia eksternal. Akibatnya, proses pengenalan diri melalui tubuh bergeser menjadi praktik evaluasi yang bersifat normatif dan sering kali eksploitatif.

Meskipun demikian, tubuh tetap mempertahankan mekanisme regulatifnya melalui berbagai respons fisiologis dan psikologis, seperti munculnya kelelahan, kebutuhan akan pemulihan, serta dorongan untuk beristirahat. Respons-respons ini menunjukkan bahwa tubuh secara inheren berupaya menjaga keseimbangan dan keberlanjutan fungsinya. Dalam kerangka ini, pengalaman kenikmatan yang paling mendasar tidak semata-mata bersumber dari stimulasi eksternal, melainkan dari tercapainya relasi yang selaras antara individu dan tubuhnya.

Kenikmatan muncul ketika individu menghentikan praktik pemaksaan dan tuntutan berlebihan, serta mulai membangun sikap penerimaan yang ditandai oleh perhatian, perawatan, dan pengakuan terhadap keterbatasan tubuh. Dengan demikian, relasi yang non-represif terhadap tubuh menjadi prasyarat penting bagi terciptanya pengalaman kesejahteraan dan kenikmatan yang autentik.

TUBUH DALAM KACAMATA PARA FILSOSOF

Bagi Descartes, tubuh hanyalah mesin atau sebuah wadah bagi pikiran, yang posisi hirarkinya tak lebih seperti benda mekanis, hal tersebut termaktub pada adigium *cogito ergo sum* atau aku berpikir, maka aku ada. Tapi tubuh? Ia tak lebih dari bayangan yang bisa menipu. Sebuah entitas yang bisa sakit, bisa rusak, bisa keliru. Dan begitu banyak dari kita yang mewarisi warisan keraguan itu, merasa bahwa tubuh hanyalah kendaraan, sementara jiwalah yang suci, dan lebih mulia.¹ Namun Spinoza membalikkan itu. Ia berkata bahwa tubuh dan pikiran bukan dua hal yang terpisah. Ia adalah satu substansi yang menari dalam dua bentuk. Tubuh bukan hanya alat, tapi juga wujud dari keberadaan yang sama sahnya dengan pikiran. Dalam tubuh, kita bukan hanya hidup kita *ada*.²

Nietzsche lebih radikal. Ia tak percaya pada pemisahan suci antara jiwa dan tubuh. Ia melihat tubuh sebagai pusat dari segala kehendak. “Tubuh lebih bijak daripada pikiran,” katanya. Dan mungkin itu benar. Sebab berapa banyak dari kita yang mengabaikan intuisi tubuh, seperti detak jantung yang gelisah, napas yang mendadak berat demi logika yang ternyata menyesatkan?³

¹ Descartes, René. *Renungan-Renungan Metafisik: Enam Meditasi tentang Filsafat Pertama*. Terjemahan A. Setyo Wibowo. Yogyakarta: Kanisius, 2002, hlm. 25.

² Spinoza, Baruch. *Etika*. Terj. Ahmad Sahidah. Yogyakarta: Pustaka Prometheus, 2020, hlm. 93.

³ Nietzsche, Friedrich. *Demikianlah Sabda Zarathustra*. Terj. Agus R. Sarjono. Yogyakarta: Jalasutra, 2003, hlm. 45.

Michel Foucault menyelam lebih dalam lagi, menyentuh luka yang tak selalu kasatmata. Ia mengatakan bahwa tubuh adalah medan kuasa yang diatur, diawasi, dikendalikan. Kita berpikir tubuh kita bebas, padahal sejak lahir ia sudah dibentuk oleh norma, seperti cara duduk, cara bicara, cara merasa nikmat pun diatur. Maka tak heran jika banyak dari kita tidak pernah benar-benar tahu bagaimana tubuh ingin dicintai karena sejak awal, ia diajarkan untuk tunduk, bukan untuk merasakan keberadaannya.⁴

Sementara Maurice Merleau-Ponty memberi kita pelipur lara bahwa tubuh adalah pusat dari pengalaman dunia. Kita tidak *memiliki* tubuh. Kita *adalah* tubuh. Ia adalah cara kita hadir di dunia ini. Segala rasa, kenangan, bahkan pikiran pun, tak bisa terlepas dari tubuh yang menjalaninya.⁵

Dengan demikian, tubuh tidak dapat direduksi semata-mata sebagai entitas biologis atau material. Tubuh merupakan keberadaan yang memiliki kapasitas kognitif, afektif, dan responsif, serta berperan aktif dalam membentuk dan memaknai pengalaman manusia. Kenikmatan tidak sekadar dialami melalui tubuh sebagai medium pasif, melainkan muncul dari kesadaran bahwa tubuh merupakan pusat dari seluruh pengalaman eksistensial. Dalam kerangka ini, tubuh dapat dipahami sebagai dasar praksis filosofis yang tidak hanya dipahami secara konseptual, tetapi dihayati dalam kehidupan sehari-hari.

⁴ Foucault, Michel. *Seks dan Kekuasaan*. Diterjemahkan oleh Rahayu S. Hidayat. Yogyakarta: Bentang, 2002, hlm.15.

⁵ Merleau-Ponty, Maurice. *Fenomenologi Persepsi*. Diterjemahkan oleh Rahayu S. Hidayat. Yogyakarta: Bentang, 2002, hlm.78.

Tubuh bukan sekadar objek pemikiran abstrak, melainkan realitas konkret yang hadir melalui sensasi, interaksi, dan relasi. Oleh karena itu, kenikmatan yang bersifat mendasar tidak lahir dari pemuasan impuls semata, melainkan dari pengakuan terhadap tubuh sebagai ruang keberadaan yang autentik, termasuk penerimaan atas keterbatasan dan pengalaman masa lalu yang menyertainya. Pengakuan tersebut menjadikan tubuh sebagai locus kebermaknaan dan tempat kembalinya individu pada dirinya sendiri secara jujur dan reflektif.

TUBUH, HASRAT, DAN IDENTITAS

Simone de Beauvoir pernah menulis bahwa “perempuan tidak dilahirkan, melainkan dijadikan.” Di kalimat itu, tubuh menjadi ladang konstruksi sosial. Ia bukan hanya sekadar keberadaan biologis, tapi politik. Tubuh perempuan, dalam banyak kebudayaan, ditata agar tunduk, diajarkan untuk menyenangkan, bukan untuk menikmati. Maka pengalaman kenikmatan bagi perempuan kerap dianggap salah arah, jika terlalu tenang ia dituduh dingin, jika terlalu meledak ia disebut liar. Tubuhnya tidak pernah cukup netral untuk sekadar dianggap *ada*.⁶

Judith Butler kemudian datang, mengoyak batas antara tubuh dan gender. Ia menulis bahwa gender adalah performa tindakan yang terus-menerus diulang, dipelajari, dipaksa. Maka tubuh pun ikut bermain dalam panggung sosial. Laki-laki duduk dengan kaki terbuka, perempuan dengan lutut rapat. Kita pikir itu kebiasaan,

⁶ Beauvoir, Simone de. *Jenis Kelamin Kedua*. Diterjemahkan oleh Nurhadi. Jakarta: Pustaka Prometheus, 2003, hlm.13.

padahal itu koreografi yang diajarkan sejak kecil. Maka, tubuh bukan hanya alat ekspresi melainkan ia seperti naskah yang ditulis oleh norma, tapi hal tersebut bisa diubah oleh keberanian subjek untuk mendobrak kemapanan nilai.⁷

Sartre, juga menyumbangkan gagasannya dalam absurditas eksistensialismenya, mengatakan bahwa tubuh adalah beban kebebasan. Kita tidak pernah memilih lahir dalam tubuh ini, dengan warna kulit ini, dengan bentuk ini, dengan beban ini. Tapi justru karena itulah, manusia ditantang untuk mencipta makna dari keberadaannya. Tubuh menjadi alat pemberontakan terhadap takdir. Di situlah kenikmatan menjadi aksi politik, ketika seseorang berani merasa nikmat dalam tubuh yang telah dijauhi, dijelekan, dilukai.⁸

Roland Barthes membahas tubuh dari sisi bahasa. Baginya, tubuh adalah teks yang bisa dibaca, bisa ditafsir, bisa dihasrati. Dan seperti teks lainnya, tubuh pun memiliki jeda, metafora, alur, dan letupan-letupan makna yang tak pernah selesai diurai. Kenikmatan pun baginya adalah semacam pembacaan intens bukan hanya kenikmatan daging, tapi kenikmatan akan kemungkinan, terhadap apa yang tidak diucapkan tubuh namun diisyaratkan dalam keheningan.⁹

⁷ Butler, Judith. *Gender Trouble: Kekacauan Gender Feminisme dan Subversi Identitas*. Terj. Santi Indra Astuti. Yogyakarta: Jalasutra, 2017, hlm. 147.

⁸ Sartre, Jean-Paul. *Ada dan Ketiadaan (Being and Nothingness)*. Terj. Rahayu S. Hidayat. Yogyakarta: Jalasutra, 2007, hlm. 427.

⁹ Barthes, Roland. *Teks dan Kenikmatan*. Terjemahan M. Ardiansyah. Jogjakarta: IRCiSoD, 2012, hlm. 75.

Lalu ada Levinas, yang menempatkan tubuh sebagai tempat etika pertama. Tatapan orang lain terhadap tubuh kita adalah awal dari kesadaran moral. Kita menjadi 'Aku' karena disapa oleh 'Engkau'. Dan tubuh menjadi saksi dari pertemuan itu. Dalam pelukan, dalam keintiman, dalam kenikmatan yang tidak menaklukkan tapi menyambut, tubuh melahirkan tanggung jawab. Kita tidak hanya merasa kita dipanggil untuk peduli.¹⁰

Tubuh, dalam kaca mata para filsuf, bukan objek pasif. Ia adalah pelaku, pembentuk, penantang. Ia adalah pusat dari pergulatan antara yang dikehendaki dan yang ditakdirkan, antara struktur dan kebebasan, antara keheningan dan ledakan. Dan mungkin karena itu, tubuh menjadi medan kenikmatan paling jujur karena di sanalah manusia berhenti bermain peran, dan mulai benar-benar *ada*. Tubuh adalah lanskap pertama tempat identitas tumbuh, namun jarang sekali ia bebas. Sejak awal, tubuh disematkan nama, peran, dan harapan bahwa ia harus begini, harus begitu, harus sesuai. Dan di sanalah luka pertama kita muncul, di persimpangan antara keberadaan autentik dan penyesuaian dengan realitas.

Nietzsche pernah berkata bahwa manusia adalah hewan yang mampu membuat janji. Tapi bagaimana jika janji itu adalah untuk menjadi versi diri yang tak pernah kita inginkan? Tubuh dipaksa mengikuti skenario sosial bagaimana ia berjalan, berpakaian, mencintai. Hasrat pun dijinakkan agar sesuai skema sosial. Dan

¹⁰ Levinas, Emmanuel. *Totalitas dan Ketakterhinggaan: Esai tentang Eksterioritas*. Diterjemahkan oleh Ahmad Sahidah. Yogyakarta: Jalasutra, 2002, hlm.13.

ketika ia melawan atau membangkan, tubuh dihukum, diicap menyimpang, dan dicibir.¹¹

Hasrat, kata Lacan, adalah sesuatu yang tak pernah benar-benar kita miliki. Ia selalu milik orang lain, atau setidaknya dibentuk oleh bayangan orang lain atas kita. Kita menginginkan bukan karena kita tahu, tapi karena kita diajarkan. Maka tubuh sering menjadi korban dari hasrat yang salah arah, tubuh dipaksa cantik, dipaksa kuat, dipaksa cukup. Seolah-olah nilai tubuh hanya muncul ketika ia bisa diinginkan diatur oleh mata luar.¹²

Filsuf-filsuf kontemporer seperti Paul B. Preciado¹³ dan Susan Stryker¹⁴ membuka wacana baru bahwa tubuh bisa dikarang ulang. Ia tidak tetap. Ia bisa menjadi ruang transisi, bukan hanya dari satu jenis kelamin ke jenis kelamin lain, tapi dari satu pemahaman diri menuju bentuk yang lebih jujur, lebih bebas. Tubuh menjadi proyek yang bisa terus diperbarui. Identitas bukan warisan, tapi kerja harian yang melelahkan sekaligus membebaskan.

Tubuh queer, tubuh trans, tubuh yang tak sesuai norma, adalah tubuh-tubuh yang bergumul pertarungan. Tubuh-tubuh itu

¹¹ Nietzsche, Friedrich. *Genealogi Moral: Sebuah Polemik*. Diterjemahkan oleh Ahmad Sunarto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002.hlm.57.

¹² Lacan, Jacques. *Écrits: Sebuah Seleksi*. Diterjemahkan oleh A. Sheridan. Jakarta: Pustaka Pelajar, 2002, hlm.235.

¹³ Preciado, Paul B. *Testo Junkie: Seks, Obat, dan Biopolitik Identitas*. Diterjemahkan oleh Rahayu S. Hidayat. Yogyakarta: Bentang, 201, hlm.102.

¹⁴ Stryker, Susan. *Transgender 101: Panduan Dasar untuk Memahami Identitas Gender*. Diterjemahkan oleh Rahayu S. Hidayat. Yogyakarta: Bentang, 2017, hlm.49.

menyimpan bekas pertempuran antara hasrat autentiknya dan sistem yang mengekangnya. Namun di balik luka-luka itu, tersembunyi kenikmatan yang sangat murni, yaitu ketika seseorang akhirnya bisa hidup sebagai dirinya sendiri, dalam tubuh yang ia pilih, bukan tubuh yang dipilhkan.

Fanon, menulis tentang tubuh kulit hitam sebagai tubuh yang selalu menjadi objek tatapan. Bagi dunia luar, tubuh itu adalah layar kosong tempat stereotip dilemparkan. Dan dalam konteks itu, kenikmatan menjadi bentuk pembebasan. Ketika tubuh yang selalu dijinakkan oleh sejarah, akhirnya boleh merasakan dengan damai, dengan lembut, tanpa rasa bersalah.¹⁵

Tubuh, hasrat, dan identitas bukanlah tiga hal yang berjalan sendiri. Mereka saling menubuhkan. Tubuh menjadi lahan tempat hasrat tumbuh, dan dari hasrat yang jujur, identitas terlahir. Maka kenikmatan bukan sekadar rasa, tapi suatu pengakuan bahwa kita tidak lagi hidup dalam tubuh yang dipinjam, tapi tubuh yang benar-benar milik kita.

Sartre melihat tubuh sebagai sebuah “proyek” sesuatu yang diciptakan, diperjuangkan, dan dilanjutkan dalam tindakan. Bagi Sartre, kita adalah apa yang kita buat dengan tubuh kita. Namun, apakah ada ruang bagi tubuh yang tak perlu dibentuk lagi? Tubuh

¹⁵ Fanon, Frantz. *Black Skin, White Masks: Kolonialisme, Rasisme, dan Psikologi Kulit Hitam*. Diterjemahkan oleh Inayah Rohmaniyah. Yogyakarta: Jalasutra, 2008, hlm.206.

yang tidak diukur berdasarkan apa yang seharusnya ia jadi, tapi hanya berdasarkan apa yang ia rasakan.¹⁶

Hasrat menjadi liar ketika ia tak terikat pada ekspektasi atau desakan luar. Ia menjadi sebuah aliran yang tak bisa diprediksi, yang tidak lagi mengikuti pedoman yang diterima secara sosial. Saat itu tubuh menjadi kesadaran penuh, tubuh tidak lagi berusaha untuk memenuhi standar atau gambaran dari orang lain. Ia hanya menjadi dirinya sendiri, penuh dan utuh, tanpa perlu memberi alasan.

Namun, kesadaran diri dari tubuh tidak datang tanpa pergulatan. Dalam setiap detak jantung, kita berhadapan dengan pertanyaan tentang siapa kita sebenarnya. Kenikmatan bukan semata-mata sebagai pelampiasan, tetapi sebagai penerimaan diri, mungkin adalah puncak dari pergulatan itu. Bukan lagi tentang apa yang kita inginkan dari luar, tetapi apa yang kita rasakan dalam tubuh kita sendiri, yang bebas dari rasa takut atau beban dari pengamatan orang lain.

Michel Foucault, dengan pandangannya tentang pendisiplinan tubuh, menyarankan bahwa kita hidup di dunia di mana tubuh kita selalu diawasi, diajar, dan dikendalikan. Setiap kebiasaan, setiap gerakan, setiap rasa ingin kita miliki diprogram oleh norma sosial yang telah lama dibentuk. Namun, kenikmatan dalam tubuh yang sudah sadar bukan lagi tentang menghindari kontrol, tetapi lebih tentang menemukan kebebasan dalam batasan itu

¹⁶ Sartre, Jean-Paul. *Ada dan Ketiadaan*, hlm.429.

bagaimana kita, meski hidup dalam pengawasan, masih bisa merasakan kenikmatan yang tidak dapat dijinakkan.¹⁷

Pada titik ini, tubuh yang telah menerima dirinya sendiri dalam keheningan, dan menjadi lebih dari sekadar seperti benda yang terukur. Tubuh adalah landasan eksistensi kita, rumah bagi rasa yang paling dalam. Kenikmatan menjadi pengalaman yang tidak lagi membutuhkan validasi dari dunia luar. Tubuh ini, yang pernah digembar-gemborkan sebagai sumber ketidakpastian dan kekhawatiran, akhirnya tubuh bisa merasakan kedamaian.

Kenikmatan paling sejati, dalam pengertian ini, datang ketika tubuh tidak lagi mencari pengakuan, baik dari diri sendiri maupun orang lain. Ketika tubuh memahami bahwa ia tidak perlu membuktikan apapun. Dalam kesunyian itu, tubuh menemukan suara yang lebih dalam, suara kenikmatan yang tidak bersuara, namun bisa dirasakan. Seperti halnya banyak filsuf yang memandang tubuh sebagai medan pertarungan antara dunia luar dan dunia batin, tubuh kini mungkin menyadari satu hal yang lebih penting bahwa ia adalah penyaksi pertama dari perjalanan eksistensi, tidak hanya dalam dunia fisik, tetapi juga dalam dunia keinginan, pembentukan identitas, dan pemahaman diri yang sejati.

RELASI INTIM DAN KESADARAN DIRI

Terdapat momen-momen tertentu ketika tubuh tidak lagi dipahami sebagai kepemilikan individual yang sepenuhnya

¹⁷ Foucault, Michel. *Disiplin dan Hukuman: Lahirnya Penjara*. Terjemahan oleh Rahayu S. Hidayat. Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2013, hlm.156.

terpisah, melainkan hadir dalam ruang relasional. Dalam pertemuan antarsubjek melalui tatapan, kedekatan fisik, dan sinkronisasi ritme napas tubuh beroperasi sebagai medium intersubjektif. Pada kondisi tersebut, pengalaman kenikmatan tidak lagi bersifat privat atau unilateral, tetapi terbentuk secara timbal balik dalam relasi dua keberadaan.

Kenikmatan berfungsi sebagai mekanisme penghubung yang tidak selalu tampak secara kasatmata, namun memungkinkan terjadinya keterhubungan afektif dan eksistensial. Dalam kerangka ini, tubuh menjadi saluran yang memediasi pertemuan antarindividu, terutama dalam konteks kebutuhan akan pengakuan dan kelekatan yang sering kali lahir dari pengalaman kesendirian.

Dalam relasi yang ditandai oleh penerimaan yang autentik, tubuh memperoleh kembali posisinya sebagai subjek pengalaman. Dalam situasi tersebut, tubuh tidak dituntut untuk mencapai kondisi ideal maupun untuk mengartikulasikan pengalaman luka yang pernah dialaminya. Kehadirannya menjadi sah semata-mata melalui pengakuan dalam relasi dengan tubuh lain. Kenikmatan yang muncul tidak bersifat eruptif atau sensasional, melainkan berfungsi sebagai bentuk pengakuan timbal balik atas keberadaan, yaitu kesadaran akan kehadiran pihak lain sekaligus keterbukaan untuk dialami olehnya.

Terdapat dimensi keintiman yang tidak sepenuhnya dapat direpresentasikan melalui bahasa verbal, karena ia berlangsung melalui kontak sensorik, kedekatan afektif, dan keberlanjutan relasi. Sentuhan yang lembut dan tidak didorong oleh dorongan

impulsif semata, melainkan oleh kehendak untuk mempertahankan kehadiran bersama, menunjukkan bahwa kenikmatan tidak selalu diwujudkan sebagai puncak intensitas. Sebaliknya, kenikmatan dapat hadir secara gradual dan menetap, terinternalisasi dalam rasa aman, keterbukaan, dan kesediaan untuk memberi ruang bagi keberadaan tubuh lain.

Dalam relasi intim, tubuh tidak semata-mata berfungsi sebagai medium sentuhan, melainkan juga sebagai ruang kepercayaan. Relasi semacam ini memungkinkan individu untuk menanggalkan mekanisme pertahanan diri dan memperlihatkan kerentanan, termasuk ketidaksempurnaan dan ketidakstabilan yang melekat pada pengalaman tubuh. Kenikmatan cenderung mengalami pendalaman ketika tubuh tidak berada dalam tekanan untuk membuktikan nilai dirinya, baik melalui performa, representasi, maupun penyesuaian terhadap ekspektasi eksternal. Dalam kondisi tersebut, tubuh tidak beroperasi sebagai objek tontonan, melainkan sebagai subjek yang hadir secara autentik.

Seiring dengan itu, pemahaman mengenai kenikmatan mengalami pergeseran konseptual. Kenikmatan tidak lagi direduksi pada pencapaian klimaks atau puncak intensitas tertentu, melainkan dipahami sebagai proses respons tubuh yang berlangsung secara gradual. Respons ini tercermin dalam perubahan ritme pernapasan, sinkronisasi denyut jantung, serta meningkatnya sensitivitas sensorik yang dipicu oleh kehadiran dan pengakuan dari tubuh lain. Dengan demikian, kenikmatan dalam relasi intim lebih tepat dipahami sebagai pengalaman afektif yang berkelanjutan, daripada sekadar peristiwa fisiologis yang terisolasi.

Kenikmatan yang bersifat mendasar tidak hanya berkaitan dengan pengalaman menerima sensasi, tetapi juga dengan kapasitas untuk memberi secara sadar dan bertanggung jawab. Praktik memberi dalam konteks ini mencakup intensi yang etis dalam menyentuh, sikap non-judgmental dalam memandang, serta kesediaan untuk menunggu tanpa paksaan. Dalam ruang relasional semacam itu, tubuh berfungsi sebagai medium komunikasi afektif yang paling subtil dalam membangun dan mengekspresikan relasi kasih. Ketika dua tubuh berjumpa dalam kedekatan yang dilandasi kejujuran dan keterbukaan, tercipta dimensi interaksi yang tidak sepenuhnya bergantung pada bahasa verbal. Keheningan yang hadir tidak menandakan ketiadaan makna, melainkan menjadi sarana berbagi pengalaman yang tidak memerlukan penjelasan linguistik.

Oleh karena itu, cinta dan keintiman tidak dapat direduksi semata-mata pada kontak fisik, melainkan juga tercermin dalam sinkronisasi respons tubuh seperti ritme pernapasan dan sensitivitas afektif yang membentuk pengalaman bersama secara implisit. Dalam konteks tersebut, keintiman hadir sebagai proses relasional yang hanya dapat dipahami melalui keterlibatan tubuh secara timbal balik dan berkesinambungan.

Namun dalam relasi intim yang sejati, tubuh bukan hanya alat pemuas hasrat. Ia adalah tempat di mana kesadaran diri bertemu dengan kenyataan bahwa kita tidak pernah benar-benar sendirian. Saat kulit bersentuhan, tubuh menyadari bahwa ia tidak hanya milik diri sendiri. Ia bukan lagi benda yang terasing, tetapi terhubung, berbicara, berkomunikasi dalam diam. Di sana, ada kenyataan bahwa tubuh bukan hanya untuk diri sendiri, tetapi

juga untuk orang lain, dalam kehadiran yang penuh dan tak terhingga.

Relasi intim tidak selalu berorientasi pada kenikmatan fisik semata. Dalam banyak konteks, pengalaman kenikmatan justru muncul dari kehadiran yang dialami secara utuh dan penuh kesadaran. Situasi seperti berbaring dalam pelukan seseorang, tanpa tuntutan atau ekspektasi lanjutan, menunjukkan bahwa keintiman dapat berfungsi sebagai ruang berbagi ketenangan. Ketika tubuh merasakan keamanan dan tidak lagi berada dalam posisi harus berjuang untuk memperoleh penerimaan, kenikmatan hadir sebagai kondisi afektif yang menenangkan. Dalam keadaan tersebut, tubuh mampu mencapai rasa tenang, keutuhan, dan pemulihan, serta beristirahat dalam relasi yang tidak menuntut apa pun selain kehadiran itu sendiri.

Kesadaran diri dalam relasi intim menjadi titik balik penting dalam memahami kenikmatan secara lebih mendalam. Kenikmatan tidak lagi dipahami sebagai upaya untuk menguasai atau dipenuhi oleh pihak lain, melainkan sebagai kesediaan untuk memberi ruang, baik bagi diri sendiri maupun bagi keberadaan tubuh lain. Dengan demikian, relasi intim membentuk pengalaman kenikmatan yang berlandaskan penerimaan, keterbukaan, dan kehadiran yang saling mengafirmasi.

Dalam setiap sentuhan, dalam setiap napas yang saling bergantian, tubuh belajar tentang kedalaman rasa yang lebih dari sekadar fisik. Keintiman menjadi meditasi, bukan hanya hubungan seksual, tetapi sebuah pertemuan batin di mana tubuh tidak lagi merasa terasing. Mungkin inilah kenikmatan yang sesungguhnya

ketika tubuh tidak lagi merasa harus menjadi sesuatu untuk orang lain, tetapi bisa menjadi dirinya sendiri, utuh, tanpa penyangkalan. Ketika kita membiarkan diri kita merasakan tanpa perasaan bersalah, tanpa perasaan yang terhakimi. Ketika tubuh merasa cukup hanya dengan beristirahat dalam kehadiran orang yang kita cintai, dan merasakan bahwa kita tidak pernah benar-benar terpisah dari diri kita.

KESENDIRIAN DAN HUBUNGAN SOSIAL

Ada saat-saat di mana tubuh, terlepas dari hiruk-pikuk dunia, untuk menemukan dirinya dalam kesendirian. Dalam keheningan itu, tubuh tidak perlu berperan, tidak perlu menyembunyikan keraguan atau luka. Ia hanya ada, hadir, dalam segala keintimannya sendiri. Tidak ada lagi keinginan untuk hanya memenuhi harapan orang lain, hanya ada kenyataan bahwa tubuh ini, dengan segala cacat dan keindahannya, adalah milik kita yang sejati.

Kenikmatan dalam kesendirian bukan untuk menghindari dunia luar, tetapi menemukan ruang yang luas di dalam diri sendiri. Seperti ketika tubuh meresapi setiap tarikan napas, setiap detak jantung yang mengalir dalam kesunyian. Itu adalah pengalaman kesadaran murni, ketika tubuh berhenti menjadi alat untuk mencapai sesuatu dan mulai menikmati dirinya sendiri, tanpa tujuan lain selain keberadaanya sendiri.

Kesendirian itu menjadi pelajaran tentang kedalaman, di mana kita belajar mengenal tubuh kita tanpa gangguan, tanpa pengaruh penilaian sosial. Di saat seperti itu, kenikmatan datang dalam bentuk penerimaan diri sendiri yang penuh. Kita tidak lagi

mencari pembenaran, tidak lagi mendambakan pengakuan dari luar. Ada kelegaan dalam menyadari bahwa tubuh ini, dalam segala kesederhanaannya, sudah cukup untuk memasuki kemerdekaan hidup.

Namun, tubuh yang hadir dalam kesendirian tidak dapat lepas sepenuhnya dari relasi sosial yang membentuknya. Kita terlahir dalam dunia yang penuh dengan pengamatan, nilai, dan standar yang disematkan pada tubuh kita. Dalam kesendirian, meski tubuh menemukan kenyamanan, ia tetap terhubung dengan dunia luar. Tubuh selalu berada di antara dua dunia, yakni dunia batin yang penuh dengan refleksi dan dunia luar yang penuh dengan aturan dan harapan.

Bahkan dalam kesendirian, kita tidak bisa sepenuhnya lepas dari penilaian sosial, apa yang dianggap indah, apa yang dianggap sempurna. Namun, kenikmatan yang hadir dalam kesendirian adalah penolakan terhadap norma-norma itu. Ia adalah pemberontakan lembut bukan untuk melawan dunia secara kasar, tetapi untuk memastikan, *Aku bisa ada tanpa menjadi apa pun yang dunia inginkan dariku*. Dalam momen itu, tubuh membebaskan dirinya dari penjara harapan, dan merayakan eksistensinya yang bebas.

Dan kenikmatan dalam kesendirian ini seringkali bertumbuh dalam konteks sosial yang lebih besar. Kita mungkin menemukan bahwa kita bisa merasakan tubuh kita sepenuhnya dalam kesendirian, tetapi pada akhirnya, tubuh tetap berinteraksi dengan dunia. Dalam relasi sosial, tubuh tidak hanya dipandang

sebagai objek; ia adalah subjek yang memiliki suara dan cerita untuk diceritakan.

Kenikmatan yang datang dari kesendirian memungkinkan kita untuk lebih hadir dalam hubungan dengan orang lain. Ketika kita telah belajar untuk mencintai tubuh kita sendiri, kita mampu lebih bebas mencintai tubuh orang lain. Hubungan tidak lagi terfokus pada memenuhi ekspektasi atau menggantungkan kebahagiaan pada pengakuan luar atau dari orang lain, tetapi lebih pada berbagi kehadiran yang penuh, saling memberikan ruang untuk menjadi diri sendiri, tanpa harus berpura-pura.

Tubuh, meskipun menjadi objek bagi dunia luar, adalah subjek bagi diri sendiri. Dalam kesendirian, ia mengalami transformasi yang tidak dapat sepenuhnya diukur dengan pandangan luar. Banyak filsuf telah mencoba memahami relasi tubuh dengan dunia sosial, menggabungkan perspektif kesendirian yang mendalam dengan kekuatan budaya dan norma yang mengarahkan tubuh.

Martin Heidegger menempatkan tubuh dalam konteks *Dasein*, yaitu eksistensi manusia yang berada di dunia, selalu berhubungan dengan lingkungan sekitar. Bagi Heidegger, tubuh bukan hanya objek fisik, tetapi bagian integral dari cara kita memahami dunia dan diri kita. Dalam kesendirian, kita menyadari bahwa tubuh adalah bagian dari pemahaman eksistensial kita

bukan hanya melalui panca indera, tetapi melalui refleksi dan kesadaran tentang keberadaan kita di dunia ini.¹⁸

Namun, kesendirian tubuh, dalam perspektif Heidegger, bukanlah sekedar pelarian dari dunia luar. Sebaliknya, itu adalah titik di mana kita bisa menyelami apa yang kita sebut sebagai "keaslian." Tubuh yang merenung dalam kesendirian mampu menyentuh inti dari eksistensinya. Kesendirian bukanlah bentuk isolasi melainkan kedalaman perenungan, di mana tubuh dapat merasakan keberadaannya tanpa pengaruh dunia luar. Di sini, tubuh tidak hanya *ada*, ia *merasa* dan *mengalami*, menyelami setiap detak jantung, setiap napas, setiap gerak. Tubuh menjadi kesadaran diri yang tidak terpecah.

Namun, meskipun kesendirian ini memberi ruang bagi kedalaman refleksi, tubuh tidak pernah sepenuhnya terlepas dari dunia sosial. Michel Foucault menyarankan bahwa tubuh kita, meski berada dalam kesendirian, selalu terikat oleh mekanisme sosial yang mengontrolnya. Dalam bukunya *Discipline and Punish*, Foucault menggambarkan bagaimana tubuh selalu diperhatikan, dilatih, dan diatur oleh masyarakat. Bahkan dalam kesendirian, tubuh kita masih dipengaruhi oleh struktur kekuasaan sosial yang ada. Masyarakat mengajarkan kita tentang apa yang dianggap pantas atau tidak pantas untuk tubuh kita, apa yang harus

¹⁸ Heidegger, Martin. *Ada dan Waktu (Sein und Zeit)*. Terjemahan oleh Ahmad Soekro Tratmadji. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003, hlm.112.

dimiliki, bagaimana tubuh harus terlihat, dan bagaimana tubuh harus bergerak dalam relasi sosial.¹⁹

Bagi Simone de Beauvoir, tubuh dalam kesendirian adalah tempat di mana seseorang bisa mengakses kebebasannya sendiri, namun kebebasan ini dipenuhi dengan ambiguitas. Dalam *The Second Sex*, de Beauvoir mengungkapkan bagaimana wanita, melalui konstruksi sosial, sering kali tidak memiliki tubuh mereka sendiri, mereka dipandang sebagai objek yang ada untuk dilihat dan diperlakukan. Tubuh mereka selalu menjadi ruang di mana harapan sosial dan budaya terbentuk. Namun, kesendirian memberi wanita ruang untuk menyadari dan mengklaim tubuhnya kembali. Kesendirian itu memberi kekuatan, memungkinkan tubuh untuk mengambil alih kontrol, membebaskan dirinya dari beban norma yang membentuknya.²⁰

Filsuf lain yang menaruh perhatian pada tubuh dan hubungannya dengan dunia sosial adalah Judith Butler, yang melalui teori performativitasnya dalam *Gender Trouble* berargumen bahwa identitas tubuh dibentuk oleh tindakan sosial yang terus-menerus dilakukan. Tubuh tidak pernah benar-benar stabil, ia selalu dibentuk oleh pengulangan tindakan yang dianggap sosial dan normatif. Dalam kesendirian, tubuh bisa mengungkapkan dirinya dalam bentuk yang lebih autentik, tetapi bahkan kesendirian pun tidak bisa terlepas dari dampak tindakan sosial yang telah terbentuk sebelumnya. Butler menekankan bahwa dalam relasi sosial, tubuh selalu terjebak dalam struktur yang lebih besar,

¹⁹ Foucault, Michel. *Disiplin dan Hukuman: Lahirnya Penjara*, hlm. 160.

²⁰ Beauvoir, Simone de. *Jenis Kelamin Kedua*, hlm.530.

tetapi ia juga bisa menemukan kebebasannya dalam meruntuhkan norma tersebut, bahkan melalui kesendirian.²¹

Hannah Arendt, yang memandang tubuh dalam konteks kehidupan publik dan politik, menekankan bahwa tubuh adalah sarana utama kita dalam berinteraksi dengan dunia. Dalam pandangan Arendt, tubuh adalah medium yang membuat kita dapat hadir dalam dunia, berbicara, dan beraksi. Dalam kesendirian, tubuh mungkin tidak berinteraksi dengan orang lain, tetapi ia tetap berhubungan dengan dunia melalui pikiran, perasaan, dan kesadaran kita. Tubuh yang terisolasi tetap berhubungan dengan dunia melalui ingatan dan harapan, membawa serta jejak-jejak pengalaman sosialnya.²²

Dalam pandangan-pandang ini, kesendirian tubuh tidak pernah mutlak terlepas dari dunia sosial. Bahkan dalam momen-momen ketika tubuh merasa terasing, ia tetap membawa serta kesan dan bentuk dari struktur sosial yang lebih besar.

Tubuh tidak hanya berfungsi dalam ruang privat atau publik, tetapi terus bernegosiasi dengan keduanya. Kesendirian adalah waktu bagi tubuh untuk menemukan kebebasan, tetapi kebebasan itu selalu dalam hubungan dengan pengaruh eksternal yang telah membentuknya.

²¹ Butler, Judith. *Gender Trouble: Feminis dan Subversi Identitas*. Terjemahan oleh Yudhi Soerjoatmodjo. Yogyakarta: Jalasutra, 200, hlm.58.

²² Arendt, Hannah. *Kehidupan Pikiran: Pemikiran, Berbicara, dan Bertindak*. Terjemahan oleh Linda Christanty. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008, hlm.192.

DAFTAR PUSTAKA

- Améry, Jean. 2021. *Lewat Usia Dan Waktu: Tentang Usia Tua, Kesepian, Dan Rasa Sakit*. Terjemahan Rani Pramesti. Yogyakarta: Basabasi.
- Arabi, Ibnu. 2001. *Mengenal Diri, Mengenal Tuhan (Al-Futûhât Al-Makkiyyah, Ringkasan)*. Terjemahan Fadhl Hasan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arabi, Ibn. 2016. *Tarjuman Al-Asywaq: Tafsir Cinta Sang Sufi*. Terjemahan A. Mustofa. Yogyakarta: Pustaka Phoenix.
- Arendt, Hannah. 2008. *Kehidupan Pikiran: Pemikiran, Berbicara, Dan Bertindak*. Terjemahan Linda Christanty. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Barthes, Roland. 2012. *Teks Dan Kenikmatan*. Terjemahan M. Ardiansyah. Jogjakarta: IRCiSoD.
- Bataille, G. 2004. *Erotisme*. Terjemahan B. Suharto. Yogyakarta: Jalasutra.
- Baudrillard, Jean. 2006. *Simulacra Dan Simulasi*. Terjemahan A. Rahman Zainuddin. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Beauvoir, Simone de. 2003. *Jenis Kelamin Kedua*. Terjemahan Nurhadi. Jakarta: Pustaka Prometheus.
- De Beauvoir, Simone. 2000. *Etika Ambiguitas*. Terjemahan Bernard Frechtman. Jakarta: Penerbit XYZ.
- Butler, Judith. 2005. *Gender Trouble: Feminis Dan Subversi Identitas*. Terjemahan Yudhi Soerjoatmodjo. Yogyakarta: Jalasutra.

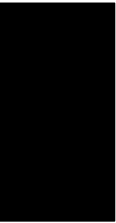
- Butler, Judith. 2017. *Gender Trouble: Kekacauan Gender Feminisme Dan Subversi Identitas*. Terjemahan Santi Indra Astuti. Yogyakarta: Jalasutra.
- Camus, Albert. 1999. *Mite Sisifus*. Terjemahan Apsanti Djokosujatno. Jakarta: Pustaka Jaya.
- Cioran, Emil. 2016. *Kesulitan Menjadi Lahir*. Terjemahan Ronny Agustinus. Jakarta: Marjin Kiri.
- Deleuze, Gilles, & Guattari, Félix. 2004. *Anti-Edipus: Kapitalisme Dan Schizofrenia (Anti-Oedipus: Capitalism And Schizophrenia)*. Terjemahan Sutrisno. Yogyakarta: Jalasutra.
- Descartes, René. 2002. *Renungan-Renungan Metafisik: Enam Meditasi Tentang Filsafat Pertama*. Terjemahan A. Setyo Wibowo. Yogyakarta: Kanisius.
- Descartes, René. 2002. *Renungan-Renungan Tentang Filsafat Pertama*. Terjemahan A. Suharsono. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Derrida, Jacques. 2002. *Menyangkal Hadirnya Makna: Dekonstruksi Dan Kritik Sastra*. Terjemahan M. Yusa. Yogyakarta: Kanisius.
- Epicurus. 2002. *Surat Kepada Menoeceus*. Dalam A. Rifa'i, *Filsafat Hidup Bahagia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fanon, Frantz. 2008. *Black Skin, White Masks: Kolonialisme, Rasisme, Dan Psikologi Kulit Hitam*. Terjemahan Inayah Rohmaniyah. Yogyakarta: Jalasutra.
- Foucault, Michel. 2002. *Seks Dan Kekuasaan*. Terjemahan Rahayu S. Hidayat. Yogyakarta: Bentang.
- Foucault, Michel. 2002. *Kegilaan dan Peradaban: Madness and Civilization*. Terjemahan. Yudi Santoso. Yogyakarta: Ikon Teralitera.
- Foucault, Michel. 2013. *Disiplin Dan Hukuman: Lahirnya Penjara*. Terjemahan Rahayu S. Hidayat. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Foucault, M. 2020. *Sejarah Seksualitas, Volume I: Kehendak Untuk Mengetahui*. Terjemahan R. F. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

- Frankl, Viktor E. 2019. *Manusia Mencari Makna: Sebuah Pengantar Logoterapi*. Terjemahan Alex Tri Kantjono Widodo. Jakarta: Noura Books.
- Fuchs, Thomas. 2005. *Embodied Cognitive Neuroscience And Its Consequences For Psychiatry*. *Poiesis & Praxis*, 3(3), 219–229.
- Goffman, Erving. 2007. *Tampilan Diri Di Kehidupan Sehari-Hari*. Terjemahan Y. Yapi Taum. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Han, Byung-Chul. 2015. *The Scent Of Time: A Philosophical Essay On The Art Of Lingering*. Diterjemahkan Ke Dalam Bahasa Inggris Oleh Daniel Steuer. Cambridge, UK: Polity Press.
- Han, Byung-Chul. 2022. *Masyarakat Kelelahan*. Terjemahan Kurnia Fajar Afgani. Yogyakarta: Basabasi.
- Hayles, N. Katherine. 1999. *How We Became Posthuman: Virtual Bodies In Cybernetics, Literature, And Informatics*. Chicago: University Of Chicago Press.
- Heidegger, Martin. 2003. *Ada Dan Waktu (Sein Und Zeit)*. Terjemahan Ahmad Soekro Tratmadji. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Jung, Carl Gustav. 2003. *Manusia Dan Simbol-Simbolnya*. Terjemahan R. M. Soemanto. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kierkegaard, Søren. 2000. *Penyakit Menuju Kematian*. Terjemahan Penerbit XYZ. Jakarta: Penerbit XYZ.
- Kierkegaard, Søren. 2003. *Takut Dan Gentar (Fear And Trembling)*. Terjemahan Agung Prihantoro. Yogyakarta: Jalasutra.
- Lacan, Jacques. 2002. *Écrits: Sebuah Seleksi*. Terjemahan A. Sheridan. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Laozi. 2004. *Tao Te Ching: Jalan Dan Kebajikan*. Terjemahan Kwee Hing Tjiat. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Levinas, Emmanuel. 2002. *Totalitas Dan Ketakterhinggaan: Esai Tentang Eksterioritas*. Terjemahan R. Heru Prasetyo. Yogyakarta: Jalasutra.
- Marx, Karl. 2021. *Naskah-Naskah Ekonomi Dan Filsafat Tahun 1844*. Terjemahan M. Ikhwan. Yogyakarta: Pustaka Prometheus.

- Merleau-Ponty, Maurice. 2002. *Fenomenologi Persepsi*. Terjemahan Rahayu S. Hidayat. Yogyakarta: Bentang.
- Mengenal Lima Tahap Berduka dalam Dunia Psikologi." 2025. Jawa Pos, 3 Januari 2025. <https://www.jawapos.com/kepribadian/015844421/mengenal-lima-tahap-berduka-dalam-dunia-psikologi-proses-untuk-menerima-kematian-seseorang-yang-dicintai>
- Nagorski, E. n.d. *Come As You Are: Sains Baru Mengejutkan Yang Akan Mengubah Kehidupan Seks Anda*. Terjemahan M. Wulansari. Jakarta: BACA.
- Nietzsche, Friedrich. 2002. *Genealogi Moral: Sebuah Polemik*. Terjemahan Ahmad Sunarto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nietzsche, Friedrich. 2003. *Demikianlah Sabda Zarathustra*. Terjemahan Agus R. Sarjono. Yogyakarta: Jalasutra.
- Nietzsche, Friedrich. 2003. *Mengapa Aku Begitu Bijaksana: Otobiografi Filsafat*. Terjemahan Agus R. Sarjono. Yogyakarta: Jalasutra.
- Nasr, Seyyed Hossein. 2001. *Sufi Essays*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Plato. 2003. *Phaidon: Tentang Jiwa*. Terjemahan A. S. Dharta. Jakarta: Pustaka Prometheus.
- Plato. 2007. *Simposium*. Terjemahan Umar Kayam. Jakarta: Penerbit Narasi.
- Perel, Esther. 2023. *Mating in Captivity: Seksualitas dan Kehidupan Intim*. Diterjemahkan oleh Yanti Wijaya. Jakarta: Raden Pustaka.
- Preciado, Paul B. 2017. *Testo Junkie: Seks, Obat, Dan Biopolitik Identitas*. Terjemahan Rahayu S. Hidayat. Yogyakarta: Bentang.
- Rahula, Walpola. 2000. *Apa Yang Buddha Ajarkan*. Jakarta: Penerbit XYZ.
- Reich, Wilhelm. 1993. *Fungsi Orgasme: Masalah Seks-Ekonomi Dari Energi Biologis*. New York: Farrar, Straus And Giroux.
- Reich, Wilhelm. 2008. *Fungsi Organisme*. Terjemahan Sahat Simamora. Yogyakarta: Narasi.

- Rogers, Carl R. 2021. *Menjadi Pribadi Seutuhnya*. Terjemahan Dari *On Becoming A Person: A Therapist's View Of Psychotherapy*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Rumi, Jalaluddin. 2004. *Matsnawi: Kitab Suci Kaum Sufi* (Jilid 1). Terjemahan Zainul Milal Bizawie. Yogyakarta: Pustaka Pesantren.
- Sartre, Jean-Paul. 2007. *Ada Dan Ketidadaan (Being And Nothingness)*. Terjemahan Rahayu S. Hidayat. Yogyakarta: Jalasutra.
- Sartre, Jean-Paul. 2007. *Eksistensialisme Adalah Humanisme*. Terjemahan Nurhadi. Yogyakarta: IRCiSoD.
- Schopenhauer, Arthur. 2008. *Dunia Sebagai Kehendak Dan Representasi*. Terjemahan Ahmad Baiquni. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Schnarch, D. 2017. *Pernikahan Bergairah: Seks, Cinta, Dan Keintiman Emosional Yang Membara*. Terjemahan R. Astuti. Jakarta: Ufuk Press.
- Spinoza, Baruch. 2020. *Etika*. Terjemahan Ahmad Sahidah. Yogyakarta: Pustaka Prometheus.
- Stryker, Susan. 2017. *Transgender 101: Panduan Dasar Untuk Memahami Identitas Gender*. Terjemahan Rahayu S. Hidayat. Yogyakarta: Bentang.
- Tatap, Eric Yohanis. 2022. *Menyingkap Kematian Dalam Gagasan Sein-Zum-Tode: Ada-Menju Kematian Menurut Martin Heidegger*. *Aggiornamento*, 3(2), 17–28.
- Tjaya, Thomas Hidya. 2020. *Seri Pemikiran: Merleau-Ponty Dan Kebertubuhan Manusia*. Jakarta: Kepustakaan Populer Gramedia.
- Turkle, Sherry. 2005. *The Second Self: Komputer Dan Jiwa Manusia*. Terjemahan Arie Koesmiran. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
- Van Der Kolk, Bessel. 2025. *The Body Keeps The Score: Otak, Pikiran, Dan Tubuh Dalam Pemulihan Trauma*. Terjemahan Bahasa Indonesia. Jakarta: Elex Media Komputindo.

- Vernacchio, A. 2020. *For Goodness Sex: Mengubah Cara Kita Mengajar Tentang Seks*. Terjemahan A. Saraswati. Yogyakarta: Penerbit Marjin Kiri.
- Weil, Simone. 2003. *Gravitasi Dan Kasih Karunia*. Terjemahan S. Hardjana. Yogyakarta: Kanisius.
- Yalom, Irvin D. 2018. *Psikoterapi Eksistensial*. Terjemahan Reni Indardini. Jakarta: Pustaka Pelajar.



PROFIL PENULIS

Hendrawansyah lahir di Takalar, Sulawesi Selatan, pada 25 Juli 1983. Sejak muda, ia telah menunjukkan ketertarikan yang kuat pada dunia literasi, filsafat, dan kebudayaan. Minatnya pada dunia tulis-menulis berkembang seiring kegemarannya membaca berbagai karya klasik maupun kontemporer, yang kemudian menumbuhkan dorongan untuk melahirkan gagasan dan imajinasi dalam bentuk tulisan.

Sebagai seorang penulis produktif, Hendrawansyah telah menekuni jalur kepenulisan baik dalam ranah fiksi maupun nonfiksi. Ia tidak hanya membatasi diri pada satu bidang kajian, melainkan menjelajahi berbagai tema yang berkaitan dengan filsafat, kebudayaan, agama, hingga karya sastra. Melalui tulisannya, ia berusaha menyajikan gagasan-gagasan yang reflektif, kritis, sekaligus komunikatif sehingga mampu menjangkau berbagai lapisan pembaca.

Beberapa karya nonfiksi yang telah lahir dari tangannya antara lain *Merambah ke Dunia Filsafat*, *Menyingkap Tabir Ketuhanan*, *Manusia Makhluk Paradoks*, *Sastra Ornamen Perlawanan*, *Filosofi Cinta*, serta

Paradoks Budaya Tinjauan Strukturalisme Genetik. Buku-buku tersebut memperlihatkan kedalaman pemikirannya dalam mengurai tema-tema filosofis, sosial, maupun kultural, dengan gaya penulisan yang mudah dicerna tanpa mengurangi bobot ilmiahnya. Di samping karya nonfiksi, Hendrawansyah juga menyalurkan kreativitasnya melalui karya-karya fiksi berupa novel yang sarat dengan refleksi kehidupan, cinta, serta pergulatan manusia dengan dirinya sendiri. Novel-novel karyanya antara lain *Kuncup*, *Tarian Kelopak Rindu*, *Tuhan Bertakhta di Matamu*, dan *Makrifat Lalat*. Melalui karya fiksi tersebut, ia berusaha memadukan kekuatan narasi dengan kedalaman renungan filosofis sehingga menghadirkan bacaan yang tidak hanya menghibur, tetapi juga mencerahkan.

Konsistensinya dalam menulis, baik fiksi maupun nonfiksi, menjadikan Hendrawansyah sebagai salah satu penulis yang produktif dan berkomitmen dalam dunia literasi. Bagi dirinya, menulis bukan hanya sekadar aktivitas menuangkan kata, melainkan juga sebuah jalan pengabdian intelektual dan spiritual untuk menghadirkan gagasan, inspirasi, serta pencerahan bagi masyarakat luas

WA: 081 39102 9115

gmail: hendrawansyah.saung21@gmail.com

Buku ini bukan sekadar kajian teori, melainkan sebuah refleksi diri untuk menemukan kembali diri kita melalui tubuh. Sering kali kita lupa bahwa tubuh bukan cuma bungkus daging fisik atau sekadar "mesin" yang menjalankan perintah otak. Tubuh adalah arsip kehidupan yang paling jujur; ia menyimpan rekaman luka, jejak bahagia, hingga memori yang tidak bisa dituntaskan lewat bahasa verbal. Berangkat dari kegelisahan terhadap pandangan filsafat klasik yang sering menyepelkan tubuh, seperti anggapan Plato bahwa tubuh adalah penjara bagi jiwa, penulis kemudian mengajak kita memutar logika tersebut, tubuh justru adalah pusat dari segala pengalaman eksistensial manusia.

Lewat bahasa naratif yang akrab, kita akan diajak menelusuri bagaimana tubuh terbentuk sejak dalam kegelapan rahim hingga ia menjadi identitas kita yang paling nyata di dunia. Namun, buku ini tidak berhenti di sana. Penulis membedah bagaimana tubuh kita sering kali dipaksa tunduk pada aturan sosial, diawasi oleh kekuasaan, dan terjebak dalam ekspektasi orang lain. Dengan menghadirkan pemikiran filsuf seperti Nietzsche dan Foucault, kita diajak melihat bahwa di balik kerapuhannya, tubuh memiliki kebijaksanaannya sendiri yang autentik.

Di bagian akhir, narasi ini menyentuh sisi kemanusiaan kita yang paling dalam tentang rasa sakit, penuaan tubuh, dan kematian. Penulis dengan indah menyebut tubuh yang akan menua sebagai "puing yang kudus" sebuah saksi sejarah hidup yang patut dijalani, bukan dihindari. Dengan memadukan filsafat eksistensial hingga kedalaman spiritualitas sufi, buku ini adalah sebuah ajakan hangat untuk berhenti sejenak dan "pulang" ke dalam diri sendiri. Sebuah ajakan untuk mencintai tubuh apa adanya, serta memahami makna menjadi manusia melalui setiap tarikan napas dan detak jantung yang masih kita miliki.