Kehidupan Spektakuler: Budaya Kebugaran dan Paradoks Antara Tubuh Sebagai Citra dan Peristiwa, Pantai Berawa, Canggu, September 2025

Published September 28, 2025 Uncategorized Leave a Comment



> *Even the most beautiful body is soon destroyed by age. Where is beauty then? Only art makes human beauty endure.*
>
> *— Yukio Mishima, Mishima: A Life in Four Chapters (1985)*

Sore ini, langit Bali terlihat seperti kanvas yang perlahan disapu kuas abu-abu. Suasana sedikit mendung, dan matahari bersembunyi di balik awan yang jatuh menjadi kabut tipis, menutupi jarak antara awan dan daratan di kejauhan. Sudah hujan di jauh sana, pikirku. Aku duduk bersila di atas pasir pantai Berawa yang kotor, sambil tak sengaja menghirup aroma jagung bakar yang asapnya mengepul ke arahku searah angin, sementara ombak datang dan pergi seperti alunan musik. Di tengah kerumunan lalu lalang turis dan anak-anak setempat yang berlarian menerbangkan layangan raksasa, aku memperhatikan dua orang pria asing bertubuh pahat di depanku. Salah satu di antara mereka berdiri tegak di depan tumpuan kayu kalistenik yang mereka bawa sendiri dari arah belakangku, sementara yang satunya sudah bersiap sedia memegang *handphone* untuk menangkap momen. Dengan satu gerakan mantap, ia membalikkan tubuhnya dan melakukan *handstand* membelakangi laut, membentuk paku yang menancapkan dirinya ke cakrawala di hadapanku. Orang-orang menoleh, beberapa berhenti berjalan dan melihat (atau diam-diam mengagumi kemampuannya).

Seorang rekan kerjaku memisuh tiba-tiba dari sebelahku, “Kenapa harus di tengah-tengah orang jalan, ya? Kan di belakang juga bisa.” Aku tersenyum tipis menanggapi celutakannya, lalu menjawab, “Mungkin memang niatnya dari awal

begitu.” “Buat pamer?” Tanyanya kembali sambil tertawa sinis. “Mungkin,” jawabku setengah.

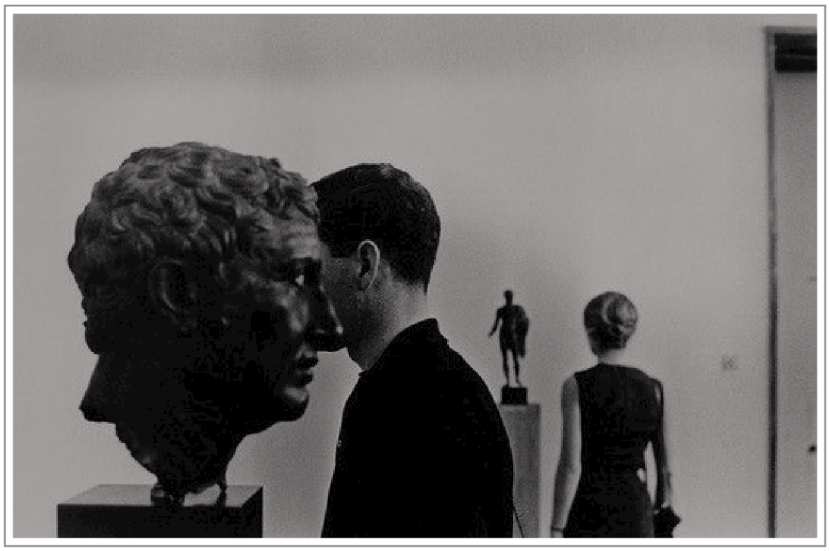
Matahari perlahan tenggelam di ufuk Barat, menoreh warna jingga kemerahan di langit yang terlanjur muram. Kata “niat” menggema aneh di kepalaku, sebab aku tahu bahwasanya tubuh yang kulihat di depanku bukan sekadar tubuh. Ia adalah petanda, layar, semacam monumen kecil dari sebuah zaman yang senang mempertontonkan dirinya.

Adegan di depanku tak benar-benar berakhir ketika pria itu menurunkan kakinya kembali ke pasir. Ia masih berulang di kepalaku, seperti gema yang tak kunjung reda. Ada sesuatu pada imej tubuhnya yang terbalik—pada caranya menantang cakrawala—yang membuat Tuhan (bila ada) bergidik. Di tengah suara tawa rekan-rekan kerjaku, gemuruh ombak, dan aroma jagung bakar yang menguar, aku menangkap kilasan aneh. Di mataku, tubuhnya bukan lagi hanya sekadar tubuh, melainkan sebuah bahasa. Tubuh, disadari atau tidak, memang kerap berbicara sebelum disadari. Ia seringkali menyimpan lapisan sejarah, ideologi, dan hasrat, semacam arsip hidup yang dapat diakses oleh siapa saja, tak terkecuali diriku. Tubuhnya, dalam hal ini, adalah iklan (sebagai bahasa pemasaran) berjalan.

Mungkin tanpa disadarinya, pria di depanku sedang memainkan satu sisi dari sebuah drama yang telah berlangsung sejak zaman Yunani, yaitu ketegangan antara Apollo dan Dionysus sebagai konsep estetika Nietzschean (*The Birth of Tragedy*, 1872). Tubuhnya yang tegak, terlatih, dan presisi adalah manifestasi dari ruh Apollinian—di mana bentuk, proporsi, dan pengekangan, memperlihatkan dirinya dalam wujudnya yang paling sempurna. Seperti patung David pahatan Michelangelo yang menjadi ikon kebajikan dan keindahan klasik; atau Manusia Vitruvian buatan Leonardo Da Vinci yang merepresentasikan keseimbangan dan keharmonisan matematis. Sementara kulihat, di sekelilingnya justru dipenuhi dengan corak-corak Dionysian yang keotik dan spontan, menjadi latar disonan yang mengontraskan dirinya. Ia berdiri di tengah arus hidup yang liar dengan tubuh yang sudah dilatih untuk mengabaikan kekacauan itu, seperti patung yang menolak larut (atau yang tak menaruh peduli) pada keserampangan dunia.

Pasca revolusi industri, tubuh direduksi menjadi mesin produksi, diukur dari seberapa cepat ia bisa menggerakkan atau menekan pedal mesin. Efektivitas dan efisiensi adalah mantra yang direpetisi, menjadikan tubuh komponen dari gerigi roda kapital. Ia adalah sesuatu yang curat (*obscene*) dan rapuh (*expendable*). Imaji-imaji soal tubuh yang “layak” dipertontonkan mulai menemukan gaungnya di era pasca-spektakel (percepatan media dan internet). Ia dipamerkan di papan-papan iklan, selebaran gym, acara-acara televisi, dan konten-konten kebugaran di media sosial. Tubuh yang tadinya dihidupi, kini *ditampilkan*; dihitung dalam kalori, langkah, dan detak jantung, sekaligus diukur nilainya lewat jumlah *likes* dan komentar. Panoptikon bukan lagi berbentuk menara Foucauldian, melainkan *smartwatch* (apapun merknya, berapapun harganya) di pergelangan tangan. Obsesi terhadap citra mengubah pandangan atas pengalaman tubuh. Tubuh tidak lagi dialami secara langsung, tapi melalui representasi: foto selfie pasca-*workout*/yoga/pilates/lari “kalcer”, konten *before-after*, dan klip-klip motivasi dengan tubuh mengilap penuh keringat. Kesehatan dan kebugaran bukan lagi sekadar kondisi dan kepatutan fisiologis, melainkan komoditas dalam sebuah pertunjukan raksasa.

Akui saja, budaya kebugaran hari ini, memang tak lagi sekadar tentang tubuh. Tapi ia juga tentang *subjektivitas yang dikomodifikasi*. Atau dengan sebutan lain yang sering kupinjam dan kugunakan berkali-kali tapi selalu luput dari pengamatanku: *Young-Girl*.

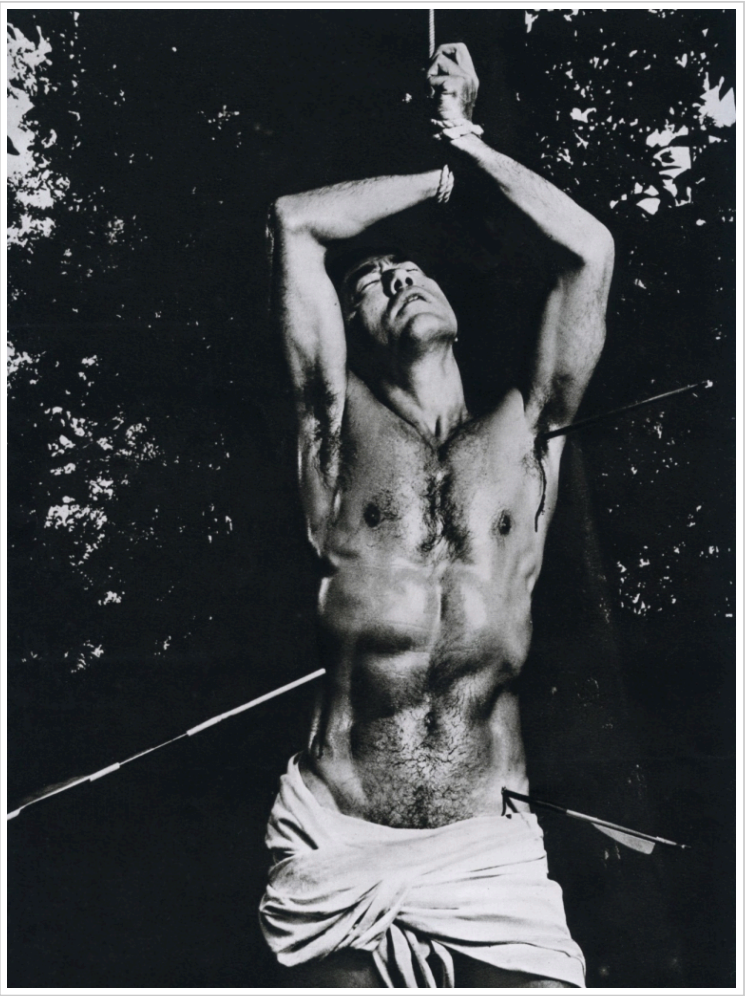


Young-Girl bukanlah sosok perempuan literal (konsep gender). Ia adalah model manusia neoliberal yang menjadikan dirinya sendiri sebagai produk yang terus-menerus dipoles, ditata, dan dipasarkan (apapun gender-nya). *Young-Girl* tidak berlari marathon semata-mata untuk daya tahan; ia tidak mengangkat beban untuk menambah kekuatan atau utilitas; ia juga tidak melakukan pose-pose yoga untuk menemukan keseimbangan fisik dan spiritual. Keunikan *Young-Girl* terletak pada obsesinya untuk terus membentuk citra yang siap sedia untuk diunggah. Ia menjadi subyek yang mengonsumsi tubuhnya sendiri, menatap dirinya seperti Narcissus modern yang mengganti permukaan air dengan layar datar. Standar kebugaran bukan lagi soal kesehatan, tapi estetika yang bisa diperjualbelikan menjadi mata uang visual. Di sinilah tubuh berhenti menjadi pengalaman dan berubah menjadi etalase. *Young-Girl* hidup dalam logika ini: ia wajib terlihat segar, bugar, produktif, menggoda, tapi tidak pernah benar-benar utuh; ia harus terus "terlihat aktif" untuk menjaga agar citranya tidak pudar.

Tentu, tak semua tubuh menyerah pada apa yang hanya terjadi di permukaan. Yukio Mishima menjadikan tubuh, bukan sebagai cermin Narcissus, melainkan medan pertempuran di mana penebusan menjadi kalimat akhir. Tubuh yang ditempa, dihancurkan, dan dipahat kembali dengan kehendak yang nyaris religius. Apabila *Young-Girl* hidup dalam logika konsumsi dan Narcissus larut dalam pantulan dirinya sendiri, Mishima justru menjawabnya dengan fanatisme telanjang. Keindahan tubuh (yang masih muda) baginya adalah sesuatu yang "harus dikejar sebelum terlambat", seperti bunga sakura yang hanya mekar sesaat sebelum layu. Ia harus dicapai ke titik puncak atau ideal, sebelum membusuk, atau dihancurkan sendiri dengan kesadaran penuh. Mishima melatih tubuhnya dengan disiplin ekstrem (militeristik, bahkan) bukan untuk menjadikannya etalase, tapi untuk *mengikat jiwa dan daging dalam satu simpul kehendak*. Baginya, tubuh yang indah tanpa tindakan hanyalah patung kosong; keindahan sejati harus memiliki ujung, sebuah momen kehancuran yang disengaja. Mati di puncak keindahan adalah bentuk estetika tertinggi. Ini bukan romantisasi soal kematian semata, tapi cara Mishima untuk menguasai nasib tubuhnya.

Ia memang sesekali menampilkan (baca: memamerkan) keindahan tubuhnya di depan kamera. Salah satu yang paling terkenal adalah potret tubuhnya yang meniru pose lukisan *Saint Sebastian* (1615) karya Guido Reni, pelukis Barok asal

Italia. Mishima bekerja sama dengan fotografer legendaris Kishin Shinoyama (yang karyanya juga menjadi sampul album Yoko Ono dan John Lennon, *Double Fantasy*) untuk serangkaian foto yang kemudian terkenal sebagai bagian dari portofolio tubuhnya. Foto ini adalah salah satu yang menurutku paling ikonik: ia berdiri setengah telanjang, hanya dengan kain penutup di pinggangnya, tubuhnya tegap dan terdefinisi, buah hasil dari latihan angkat beban selama bertahun-tahun. Di belakangnya, sebuah latar siluet pohon yang gelap. Persis seperti lukisan Reni, di tubuhnya menancap beberapa buah anak panah, dan ekspresinya menunjukkan campuran antara ekstase sekaligus penderitaan (mengingatkanku akan foto prosesi *leng tche* dalam esai Bataille).



Yukio Mishima sebagai Santo Sebastian, ikon keindahan yang tragis?

Dalam *Confessions of a Mask* (1949)—novel semi-otobiografisnya—Mishima sempat menceritakan pengalaman masa kecilnya ketika pertama kali melihat lukisan tersebut. Lewat tubuh santo muda yang ideal dan tertembus panah ini, Mishima merasakan hasrat seksual pertamanya. Ia menuliskan adegan itu dengan intensitas yang luar biasa (yang menurutku menjadi satu dari banyak bukti ketajaman prosa Mishima). Di hadapan tubuh santo muda yang terluka itu, ia merasakan sesuatu yang tak dapat ia ucapkan. Desir-desir pertama dari hasrat homoseksual yang bersembunyi di balik moralitas publik. Panah-panah yang menusuk Sebastian bagi Mishima adalah panah-panah yang menusuk dirinya sendiri, secara literal (daging), dan simbolik (kesadaran).

Kontras antara pandangan Mishima terhadap tubuh dengan apa yang dipahami dewasa ini, adalah apa yang menggugahku pikiranku sejak awal aku melihat kedua pria kalistenik di hadapanku. Pencarian akan kebugaran (atau keindahan) tubuh, dahulu lebih merupakan ziarah personal, sebuah proyek eksistensial yang, seperti pada Mishima, menautkan daging (yang fana, efemeral) dengan takdir, otot dengan kematian, estetika dengan kehendak. Semenjak era industri kapitalisme media, periklanan, dan internet, yang kulihat hanyalah kesemuan yang diregulasi oleh spektakel. Mishima memahat tubuhnya seperti seorang pematung yang ingin mengabadikan momen terakhir sebelum tubuhnya runtuh (atau diruntuhkan); sementara tubuh-tubuh modern di hadapanku ini tampak seolah sedang menyesuaikan diri dengan bingkai yang tak mereka buat sendiri—bingkai algoritma, pasar, dan tatapan kolektif yang tak pernah tidur.

> *The power of death signifies that this real world can only have a neutral image of life, that life's intimacy does not reveal it's dazzling consumption until the moment it gives out.*
>
> *— Georges Bataille*

"Tuh, kan. Gitu aja, buat konten, abis itu udahan," celetuk sinis rekan kerjaku lagi, masih memandangi aksi kedua pria kalistenik di hadapan kami berdua. Aku mencabut puntung rokok elektronikku dan membuang puntungnya ke dalam bungkus rokok kosong yang masih kupegang dari awal. "Ada-ada aja kelakuan orang-orang," tukasnya lagi. Aku lantas meresponnya dengan nada bercanda, "Lagian, lo ngarepin apa juga, sih?" Ia hanya membenamkan bahunya yang terkikis oleh bayangan.

Malam perlahan turun seperti selembar tirai tipis. Aku mengajak rekan-rekan kerjaku untuk segera pulang, sebelum malam benar-benar gelap. Di antara begitu banyak tubuh yang bertabrakan, yang menambal dan menyulam dirinya sendiri di pantai Berawa, aku melihat dan memikirkan semacam kegetiran yang puitik. Mishima mengontrol tubuhnya sampai akhir, memilih momen kematian yang tepat sebagai *puncak estetika*. Ia melakukan *seppuku* dalam bentuk fisiknya yang paling indah, menjadikan tubuhnya arena *peristiwa*, drama (tragis) yang *diselesaikan*, bukan sekadar *tontonan* tanpa akhir. Apa yang kulihat di sini (dan di mana pun), seringnya adalah parade tubuh yang justru ingin menunda akhir tanpa batas, melalui program-program diet, promosi kebugaran, olahraga-olahraga "kalcer", *biohacking*, *anti-aging*, dan tetek bengek lainnya. Hervé Juvin menyebut fenomena ini sebagai "[…] *the infinite postponement of death through the administration of the body*."

Di mana-mana aku melihat Narcissus yang terpukau oleh dirinya sendiri, melihat Santo Sebastian yang menjadi martir atas keyakinannya sendiri, melihat Mishima yang memahat dirinya menuju nihilitas, melihat tubuh-tubuh yang terus diperbaharui oleh logika pasar seperti boneka Matryoshka. Dalam keheningan pantai Berawa yang mulai gelap, aku tenggelam oleh melankolia.

Beyond Self
Cult of Youth - Topic

Watch on

0 Responses to “Kehidupan Spektakuler: Budaya Kebugaran dan Paradoks Antara Tubuh Sebagai Citra dan Peristiwa, Pantai Berawa, Canggu, September 2025”

Leave a Comment

Leave a comment