

# BENTUK PERHATIAN TERHADAP DIRI DALAM BUKU PUISI *BICARA TUBUH* KARYA UCITA POHAN DAN JOZZ FELIX

Ria Maharani<sup>1</sup>, Arif Mustofa<sup>2</sup>, Zuniar Kamaluddin Mabru<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, STKIP PGRI Pacitan

E-mail: [ria.maharani2002@gmail.com](mailto:ria.maharani2002@gmail.com)<sup>1</sup>, [mustofaarif79@gmail.com](mailto:mustofaarif79@gmail.com)<sup>2</sup>, [zuniarmabru@gmail.com](mailto:zuniarmabru@gmail.com)<sup>3</sup>

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk perhatian terhadap diri yang terkandung dalam buku puisi "*Bicara Tubuh*" karya Ucita Pohan dan Jozz Felix. Jenis penelitian adalah penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif. Penelitian ini, menggunakan kajian psikoanalisis Erich Fromm sebagai teori dasar analisis untuk memperoleh pembahasan yang mendalam mengenai bentuk perhatian terhadap diri sendiri. Pemaknaan pada buku puisi "*Bicara Tubuh*" karya Ucita Pohan dan Jozz Felix menggunakan pembacaan heuristik dan hermeneutik semiotika Riffaterre. Data penelitian adalah lirik puisi dalam buku puisi "*Bicara Tubuh*" karya Ucita Pohan dan Jozz Felix yang mengandung aspek cinta diri berupa perhatian terhadap diri sendiri. Teknik pengumpulan data adalah teknik baca dan catat. Penelitian ini menggunakan model analisis interaktif yang meliputi proses pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa buku puisi "*Bicara Tubuh*" karya Ucita Pohan dan Jozz Felix ditemukan bentuk perhatian terhadap diri sendiri sebagai wujud *self-love*. Bentuk perhatian dalam buku puisi ini ditunjukkan melalui penghargaan terhadap diri, kesadaran diri, dan pemberdayaan diri. Melalui lirik-lirik pada puisinya, penyair memperlihatkan betapa pentingnya memberikan perhatian yang layak terhadap tubuh.

**Kata Kunci:** Puisi, Bicara Tubuh, Perhatian, Cinta Diri.

**Abstract:** This research aims to explore the concept of self-attention as presented in the poetry book "*Bicara Tubuh*" by Ucita Pohan and Jozz Felix. The research employs a descriptive qualitative approach, utilizing Erich Fromm's psychoanalytic theory as the foundational framework for analysis. To provide a thorough discussion of self-attention, the research applies Riffaterre's heuristic and semiotic hermeneutic reading methods to interpret the poetry. The research data consists of the lyrics from the poems in "*Bicara Tubuh*", focusing on aspects of self-love related to self-attention. Data collection was performed using reading and note-taking techniques. An interactive analysis model was employed, involving data collection, reduction, presentation, and conclusion drawing. The research's findings reveal that "*Bicara Tubuh*" illustrates self-attention as a form of self-love. This attention is manifested through self-respect, self-awareness, and self-empowerment. The poetry highlights the importance of giving proper attention to one's body, emphasizing how integral this is to the overall concept of self-love.

**Keywords:** Poetry, Bicara Tubuh, Mindfulness, Self-Love.

## PENDAHULUAN

Pada dasarnya, upaya terbesar untuk menghindari masalah kesehatan mental adalah berasal dari diri sendiri. Kesadaran dalam pemeliharaan kesehatan mental, dapat dilakukan salah satunya dengan mencintai diri sendiri. Banyak orang yang hanya paham dan mudah mengatakan cinta kepada orang lain, namun tidak dengan dirinya sendiri. Menurut Deborah Khoshaba (dalam Setiawan, 2023:10) cinta diri atau *self-love* ialah penghargaan terhadap diri sendiri dengan melakukan tindakan yang mendukung

perkembangan fisik, mental, dan spiritual, serta menumbuhkan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri.

Kenyataannya, menerapkan cinta diri dalam kehidupan tidaklah mudah. Mayoritas orang terutama perempuan lebih cenderung mengalami rasa tidak percaya diri (*insecure*). Lingkungan menjadi faktor utama penyebab rendahnya rasa percaya diri. Seseorang kerap dituntut untuk menjadi sempurna sesuai dengan standar yang ada, salah satunya dari segi fisik. Adanya standardisasi kecantikan dalam suatu budaya menyebabkan munculnya persepsi seseorang tentang dirinya sendiri dan orang lain. Di sisi lain, media juga sering kali menampilkan citra tubuh atau *body image* yang dianggap sebagai tubuh yang ideal. Akibatnya, individu dapat berada di bawah tekanan dalam memenuhi standar tertentu mengenai fisiknya.

Setiap individu pasti memiliki pengalaman terkait diri mereka sendiri, baik secara fisik maupun emosional. Dalam kehidupan sehari-hari, perhatian sering tertuju pada penampilan, termasuk bentuk tubuh. Bentuk tubuh manusia sangat beragam dan menimbulkan berbagai tanggapan. Seringkali, orang dengan penampilan fisik yang berbeda menjadi sasaran ejekan dan cemoohan karena dianggap tidak memenuhi standar fisik yang ideal. *Body shaming* atau penghinaan fisik kerap menjadi penyebab utama seseorang merasa rendah diri. Berdasarkan data (dalam Gani, et al., 2021:156), terdapat 966 kasus penghinaan fisik yang ditangani oleh pihak kepolisian di Indonesia selama tahun 2018. Adapun Cash dan Pruzinsky (dalam Usmar, et al., 2022:270) menyatakan bahwa 40–70% remaja perempuan merasa tidak puas dengan beberapa bagian tubuhnya. Tindakan penghinaan fisik ini dapat menimbulkan masalah dalam psikologis mulai dari rasa rendah diri pada korbannya hingga masalah yang lebih serius. Sehingga, mencintai diri sendiri sebagai upaya untuk menjauhkan diri dari masalah psikologis sangat diperlukan.

Cinta terhadap diri sendiri bukan merupakan sikap narsistik, tetapi merupakan salah satu syarat untuk dapat mencintai orang lain secara produktif. Hal ini berkaitan dengan upaya Ucita Pohan melalui puisi-puisi dalam buku *Bicara Tubuh* untuk mendorong publik, khususnya perempuan agar memahami tubuh mereka dengan lebih baik. Puisi dalam buku *Bicara Tubuh* mengajak pembaca untuk merayakan dan menghargai tubuh mereka dengan cara yang unik dan penuh makna. Dalam buku ini, Ucita Pohan mengajak pembacanya untuk dapat mencintai dan mengapresiasi tubuhnya sendiri. Sebagai manusia

yang tidak hanya sekadar hidup di dalam tubuh, namun juga ‘berkawan’ dengannya. Dengan kata lain, setiap orang harus mampu menghargai, menghormati, menjaga, dan tidak melukai tubuh yang berharga. Buku *Bicara Tubuh* dipersembahkan untuk raga yang selama ini telah menjadi bagian dari pribadi dan perjalanan hidup setiap manusia.

Sebagai sebuah karya sastra, buku puisi *Bicara Tubuh* tidak akan bermakna jika tidak diberikan pemaknaan oleh pembaca. Memahami makna puisi bukanlah hal yang mudah karena adanya penyimpangan dengan tata bahasa normatif. Memaknai puisi akan sulit jika tidak memperhatikan konvensi sastra khususnya konvensi puisi (Pradopo, 2018:288). Oleh karena itu, puisi harus dimaknai sebagai sistem tanda (semiotik). Berdasarkan uraian tersebut, peneliti bermaksud menganalisis puisi dalam buku *Bicara Tubuh* karya Ucita Pohan dan Jozz Felix dengan dasar pendekatan psikoanalisis cinta diri Erich Fromm dan menggunakan pembacaan heuristik dan hermeneutik Riffaterre.

Erich Fromm adalah seorang tokoh terkenal dalam filsafat, sosiologi, dan psikoanalisis. Fromm (2020:6) berpendapat bahwa cinta seperti kehidupan yang merupakan sebuah seni, maka cinta juga termasuk sebuah seni. Secara umum, orang cenderung mendefinisikan cinta sebagai perasaan suka terhadap sesuatu yang bersifat kebetulan atau tidak disengaja. Jarang sekali seseorang berpikir bahwa cinta adalah sesuatu yang perlu dipelajari. Hakikat mencintai yaitu tindakan fisik yang melibatkan jiwa. Karakter aktif dari cinta tidak hanya memberi, tetapi juga tampak jelas dalam kenyataan bahwa cinta selalu melibatkan unsur-unsur tertentu yang umum terdapat dalam semua bentuk cinta. Fromm (2020:33) menyatakan bahwa unsur-unsur cinta dibagi menjadi empat yaitu perhatian (*care*), tanggung jawab (*responsibility*), rasa hormat (*respect*), dan pengetahuan (*knowledge*).

Perhatian (*care*) adalah tindakan untuk mengamati, memperhatikan, dan memantau. Tanpa adanya perhatian atau kepedulian, sesuatu tidak bisa disebut sebagai cinta (Musyarrofah, 2023:43). Hal ini dapat diibaratkan pada seorang gadis yang mengatakan bahwa dia mencintai bunga-bunga di tamannya, namun jika dia tidak merawat bunga-bunga tersebut, orang lain mungkin tidak akan percaya pada “cintanya”.

Wujud perhatian terhadap diri sendiri dapat berupa penghargaan terhadap diri dan kesadaran diri. Penghargaan diri merupakan kondisi ketika seseorang merasa puas dan nyaman dengan siapa dirinya yang sebenarnya, di mana pun ia berada, serta dengan segala sesuatu yang dimilikinya (Mutiwasekwa dalam Afifah, 2022:26). Adapun kesadaran diri

adalah bentuk perhatian yang terjadi ketika seseorang berusaha memahami kondisi internal dirinya. Ini diartikan sebagai kemampuan untuk melihat, memikirkan, merenungkan, dan mengevaluasi diri sendiri (Karo, et al., 2022:192). Kesadaran diri tidak hanya memengaruhi sikap dan perilaku seseorang, tetapi juga memengaruhi cara pandangnya terhadap hal-hal yang ada di dalam dirinya dan di luar dirinya.

Tanpa adanya perhatian, hubungan cinta cenderung kehilangan kedalaman dan kualitasnya. Perhatian adalah cara untuk menunjukkan bahwa seorang individu peduli dan menghargai objek yang dicintainya. Dengan demikian, perhatian atau kepedulian adalah elemen yang tak terpisahkan dari konsep cinta. Tanpa perhatian, cinta tidak dapat berkembang dan bertahan dalam jangka waktu yang lama. Oleh karena itu, menjaga perhatian dan kepedulian terhadap diri sendiri adalah hal yang penting untuk memelihara dan memperdalam ikatan emosional secara pribadi.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif. Penelitian deskriptif kualitatif dipilih karena karya sastra, khususnya puisi, merupakan fenomena yang sering kali memerlukan penafsiran, sehingga memungkinkan peneliti untuk memahami dan mendeskripsikan aspek-aspek sastra serta makna yang terkandung dalam karya sastra secara menyeluruh. Pada penelitian ini akan melakukan kegiatan analisis untuk memperoleh pemaknaan dan pembahasan yang mendalam mengenai bentuk perhatian terhadap diri dalam buku puisi *Bicara Tubuh* karya Ucita Pohan dan Jozz Felix. Adapun kajian yang digunakan adalah psikoanalisis Erich Fromm sebagai dasar analisis, serta menggunakan pembacaan heuristik dan hermeneutik untuk membedah makna yang terkandung dalam puisi.

Sumber data dalam penelitian ini adalah buku puisi *Bicara Tubuh* karya Ucita Pohan dan Jozz Felix. Buku ini diterbitkan oleh Gramedia Pustaka Utama di Jakarta pada tahun 2019. Adapun data penelitian ini adalah lirik dalam buku puisi *Bicara Tubuh* karya Ucita Pohan dan Jozz Felix yang mengandung aspek cinta berupa perhatian terhadap diri sendiri. Buku ini terbagi atas lima bab yaitu *Rupa*, *Daya*, *Inti*, *Langkah*, dan *Tanda* pada tubuh. Masing-masing puisi dalam buku *Bicara Tubuh* tidak disertai judul, namun disandingkan dengan foto hitam putih dari pandangan visual Jozz Felix sebagai representasi puisi yang ditulis oleh Ucita Pohan.

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik baca dan catat. Berdasarkan teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu teknik baca dan catat berarti peneliti sebagai instrumen utama dalam penelitian (*human instrument*). Sedangkan keabsahan data penelitian ini diperiksa dengan metode *member check* yaitu melalui cara dikonsultasikan dengan dosen pembimbing dan berdiskusi dengan teman sejawat. Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis interaktif, yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk perhatian terhadap diri sendiri yang terdapat dalam buku puisi *Bicara Tubuh* karya Ucita Pohan dan Jozz Felix dapat diuraikan berdasarkan temuan data melalui kata dan lirik dalam puisi. Bentuk perhatian ini meliputi harga diri (*self-esteem*), kesadaran diri (*self-awareness*), dan pemberdayaan diri (*self-empowerment*). Pembahasan dari bentuk perhatian dalam buku puisi *Bicara Tubuh* karya Ucita Pohan dan Jozz Felix adalah sebagai berikut.

### **Harga Diri (*Self-Esteem*)**

Harga diri atau *self-esteem* adalah sikap seseorang yang didasarkan pada persepsi tentang bagaimana ia menghargai dan menilai dirinya sendiri secara keseluruhan, baik dalam bentuk sikap positif maupun negatif terhadap dirinya (Rosenbrug dalam Raharja & Yuniardi, 2019:24). Seseorang yang memiliki *self-esteem* tinggi akan mampu bersikap asertif, terbuka, dan memiliki kepercayaan diri. Oleh karena itu, *self-esteem* memainkan peran penting dalam kehidupan setiap individu. Seseorang dengan *self-esteem* positif merasa diri sendiri berharga dan mampu, sedangkan seseorang dengan *self-esteem* yang negatif melihat diri sendiri sebagai individu yang tidak berguna, tidak mampu, dan tidak berharga (Saniyah, 2024:3). Pada buku puisi *Bicara Tubuh* karya Ucita Pohan dan Jozz Felix ditemukan dua bentuk harga diri atau *self-esteem* yaitu menghargai fungsi tubuh dan kepercayaan diri.

Menghargai fungsi tubuh adalah sikap positif yang melibatkan pengakuan dan apresiasi terhadap kemampuan dan peran tubuh dalam menjalankan berbagai fungsi yang mendukung kehidupan dan aktivitas sehari-hari. Hal ini dapat diartikan bahwa seseorang tidak hanya memperhatikan penampilan fisik tubuhnya, tetapi juga menghargai bagaimana tubuh bekerja dan apa yang dapat dilakukan tubuh. Berdasarkan data dalam

lirik puisi *Bicara Tubuh* karya Ucita Pohan dan Jozz Felix, bentuk menghargai fungsi tubuh dibagi menjadi tiga, yaitu fungsi perlindungan, fungsi kekuatan, dan fungsi indera.

Lirik puisi //*Senantiasa kau tumbuh...*// memiliki arti bahwa rambut yang terus bertumbuh melambangkan regenerasi, kehidupan yang terus berjalan, atau kemampuan tubuh untuk terus memperbarui dan memperbaiki diri. Lirik kata //...*menyelamatkan...*// dalam konteks ini dapat memiliki makna yang lebih dalam. Rambut tidak hanya melindungi secara fisik dari berbagai bahaya serta kondisi lingkungan tetapi juga bisa memiliki fungsi psikologis dan sosial. Rambut dapat menyelamatkan harga diri, memberikan rasa percaya diri, dan menjadi bagian penting dari identitas seseorang.

Secara literal lirik puisi //...*kehebatanmu adalah/ tahan tekanan*// bermakna mengakui bahwa salah satu kemampuan utama dari siku adalah untuk menahan tekanan fisik. Siku dikenal karena kekuatannya dalam mendukung dan menstabilkan lengan saat menahan beban atau melakukan aktivitas yang membutuhkan kekuatan. Namun, secara tidak langsung lirik tersebut mengandung pengakuan yang lebih dalam terhadap kekuatan dan ketahanan yang dimiliki oleh siku. Ini dapat mencerminkan ketahanan dan daya juang manusia dalam menghadapi tekanan dan tantangan hidup. Pengakuan ini juga dapat sebagai wujud penghargaan terhadap bagian tubuh yang seringkali tidak diperhatikan, namun memiliki peran penting dalam memberikan dukungan.

Lirik //*Kompleksitas membuatmu utama dan istimewa...*// menggambarkan bahwa mata sebagai organ yang kompleks dan terdiri dari berbagai komponen yang bekerja bersama untuk memberikan penglihatan. Fungsi mata yang sangat penting dalam persepsi visual, mata menjadi salah satu organ utama dan paling istimewa dalam tubuh manusia. Secara simbolis, kompleksitas mata dapat menggambarkan kedalaman dan kerumitan persepsi dan pemahaman manusia. Mata tidak hanya menangkap gambar, tetapi juga memungkinkan seseorang untuk menginterpretasikan dan memahami dunia di sekitar dengan berbagai nuansa. Mata sebagai simbol dari persepsi dan pengetahuan menjadikannya istimewa karena melalui mata, seseorang bisa menangkap keindahan, makna, dan pengalaman hidup.

Selain menghargai fungsi tubuh, buku puisi *Bicara Tubuh* juga menggambarkan bentuk harga diri (*self-esteem*) lainnya, yaitu kepercayaan diri. Kepercayaan diri khususnya terhadap tubuh adalah keyakinan positif yang dimiliki seseorang terhadap penampilan fisik dan kemampuan tubuhnya. Hal ini meliputi penerimaan dan

penghargaan terhadap bentuk tubuh sendiri tanpa rasa malu atau ketidakpuasan yang berlebihan. Kepercayaan diri terhadap tubuh mencakup juga pengakuan terhadap kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dan memenuhi kebutuhan sehari-hari tanpa terlalu banyak keraguan atau kecemasan terhadap penampilan fisik.

Lirik //*Sehalus itu namun paling jitu*// menyiratkan bahwa meskipun sidik jari sangat halus dan kecil, mereka sangat akurat dan unik dalam mengidentifikasi seseorang. Di sisi lain, sidik jari dapat menjadi metafora untuk sesuatu yang tampak sederhana atau sepele tetapi memiliki kemampuan yang besar. Sidik jari melambangkan identitas seseorang dan menunjukkan bahwa dalam hal-hal kecil yang tampak sederhana, terdapat kehebatan dan keunikan yang tak tertandingi.

### **Kesadaran Diri (*Self-Awareness*)**

Menurut Mayer (dalam Sari, 2016:57) kesadaran diri (*self-awareness*) adalah perhatian yang berlangsung ketika seseorang mencoba memahami keadaan internal dirinya. Hal ini melibatkan pemahaman terhadap berbagai aspek diri sendiri, termasuk pikiran, perasaan, motivasi, dan kondisi fisik. Kesadaran diri terhadap fisik, secara khusus merujuk pada cara seseorang memperhatikan dan memahami aspek-aspek pada tubuhnya. Pada buku puisi *Bicara Tubuh* karya Ucita Pohan dan Jozz Felix terdapat dua bentuk kesadaran diri yaitu memahami sinyal tubuh dan kesadaran perubahan pada tubuh.

Memahami sinyal tubuh adalah kemampuan untuk mengenali, menginterpretasikan, dan merespons berbagai sinyal yang dikirimkan oleh tubuh. Memahami sinyal tubuh menjadi bagian penting dari kesadaran diri terhadap kondisi tubuh. Sinyal ini dapat berupa sensasi fisik, gejala, atau perubahan dalam kondisi tubuh yang memberikan informasi tentang kesehatan, kebutuhan, atau keadaan emosional seseorang.

Lirik puisi //...*tidak acuh akan bisikan pelanmu hingga kausuarakan keras...*// lutut seringkali mengirimkan sinyal atau rasa tidak nyaman sebagai tanda adanya masalah. Bisikan pelan dapat berarti rasa sakit ringan atau ketidaknyamanan yang awalnya diabaikan. Ketika masalah kecil tidak dihiraukan, lutut mungkin mengalami cedera atau masalah yang lebih serius, yang kemudian menimbulkan rasa sakit yang lebih kuat. Secara tidak langsung, lirik puisi tersebut mengungkapkan pentingnya memperhatikan dan merespons tanda-tanda peringatan kecil dalam hidup untuk mencegah masalah yang lebih besar di kemudian hari. Hal ini, mengajarkan nilai kewaspadaan dan perhatian terhadap hal-hal kecil yang dapat berdampak besar apabila diabaikan.

Bentuk kesadaran diri (*self-awareness*) yang ditemukan dalam buku puisi *Bicara Tubuh* tidak hanya mencakup pemahaman tentang sinyal tubuh, tetapi juga melibatkan kesadaran terhadap perubahan yang terjadi pada tubuh. Menyadari perubahan pada tubuh berarti memiliki kesadaran dan pemahaman yang jelas, baik perubahan fisik, emosional, maupun psikologis yang terjadi pada diri sendiri. Hal ini, melibatkan pengamatan, pemantauan, dan pengertian tentang bagaimana tubuh bereaksi dan berubah seiring waktu, baik secara alami maupun karena faktor-faktor eksternal. Melalui kesadaran ini, seseorang dapat mengambil langkah proaktif untuk merawat diri dan menerima perubahan yang terjadi secara alami pada tubuh.

Lirik puisi //Lambat laun aku menyadari/ guratan-guratan...// merujuk pada tanda-tanda fisik seperti *stretchmarks* (guratan peregangan) yang muncul di kulit karena beberapa faktor, misalnya karena pertumbuhan ketika remaja, penambahan berat badan yang cepat, atau kehamilan. Guratan-guratan ini melambangkan pengalaman hidup, kenangan, atau perasaan yang terukir pada diri seseorang. Selain itu, puisi tersebut juga mencakup pemahaman bahwa setiap pengalaman, baik positif maupun negatif akan membentuk dan meninggalkan jejak pada diri.

#### **Pemberdayaan Diri (*Self-Empowerment*)**

Pemberdayaan diri (*self-empowerment*) merupakan kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhan sendiri, menyelesaikan masalah pribadi, dan mengakomodasi semua yang diperlukan untuk menjalani hidup (Orizani & Sanimustofies, 2021:15). Pemberdayaan diri diartikan sebagai proses di mana seseorang mengambil kendali atas hidupnya, membuat keputusan yang bijaksana, dan bertanggung jawab atas kesejahteraannya sendiri. Dalam buku puisi *Bicara Tubuh* karya Ucita Pohan dan Jozz Felix terdapat dua bentuk pemberdayaan diri yaitu menjaga kesehatan tubuh dan mengurangi stres fisik maupun emosional.

Menjaga kesehatan tubuh merupakan serangkaian tindakan yang dilakukan untuk memelihara dan meningkatkan kondisi fisik serta mental seseorang. Pada lirik puisi //...usiamu terkait cara hidupku...// bermakna bahwa gigi memiliki umur tertentu yang dipengaruhi oleh cara seseorang merawatnya dan pola hidup yang dijalani, seperti kebersihan mulut, pola makan, dan kebiasaan sehari-hari. Lirik //...aku ingin kita bersama dalam waktu/ yang lama...// mengindikasikan keinginan untuk menjaga gigi dalam kondisi baik seiring bertambahnya usia. Adapun lirik //...maka izinkan aku



*mengusahakannya//* menyatakan tekad untuk melakukan upaya tertentu, seperti perawatan dan kebiasaan hidup sehat, untuk memastikan kesehatan gigi.

Adapun upaya mengurangi stres fisik maupun emosional juga ditemukan dalam buku puisi *Bicara Tubuh*. Menjaga kesehatan fisik dan mental merupakan bentuk rasa hormat terhadap tubuh dan syukur atas karunia yang diberikan. Mengurangi stres fisik dan emosional merupakan langkah penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan kualitas hidup. Lirik puisi *//...namun hanya dengarkan suara/ yang ingin kita maknai//* menggambarkan pentingnya fokus dan selektivitas dalam menerima informasi. Seseorang harus mampu memilih suara-suara yang memiliki makna atau nilai bagi dirinya serta yang layak untuk didengarkan dan membawa energi positif dan inspirasi, serta menghindari suara-suara yang membawa negatif atau stres. Selain itu, lirik puisi tersebut juga menekankan pada kesadaran akan pengaruh informasi dan suara terhadap kesejahteraan mental dan emosional. Puisi ini juga menunjukkan komitmen untuk menjaga diri dengan fokus pada hal-hal yang bermakna dan positif.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Buku puisi *Bicara Tubuh* sangat ditonjolkan bentuk perhatian (*care*) terhadap diri sendiri sebagai wujud *self-love*. Bentuk perhatian dalam buku puisi ini ditunjukkan melalui penghargaan terhadap diri (*self-esteem*), kesadaran diri (*self-awareness*), dan pemberdayaan diri (*self-empowerment*). Melalui lirik-lirik pada puisi, penyair memperlihatkan betapa pentingnya memberikan perhatian yang layak terhadap tubuh. Buku puisi *Bicara Tubuh* menggambarkan bahwa perhatian terhadap diri sendiri khususnya tubuh bukan hanya sekadar rutinitas fisik, tetapi juga bentuk kepedulian yang mendalam. Bentuk kepedulian atau perhatian ini diantaranya menghargai fungsi tubuh, membangun kepercayaan diri, memahami sinyal pada tubuh, menyadari perubahan yang terjadi pada tubuh, menjaga kesehatan tubuh, serta mengurangi stres baik secara fisik maupun emosional. Namun, berdasarkan temuan data tersebut, terdapat aspek yang paling mendominasi, yaitu pada aspek menghargai fungsi tubuh. Setiap bagian tubuh memiliki peran dan fungsi yang penting bagi kelangsungan hidup. Dengan menghargai fungsi-fungsi tersebut, seseorang akan mengakui bagaimana tubuh berkontribusi secara signifikan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

### **Saran**

Pembaca diharapkan dapat mengoptimalkan pemahaman mereka tentang cinta diri khususnya bentuk perhatian yang tergambar dalam buku puisi *Bicara Tubuh* karya Ucita Pohan dan Jozz Felix, serta menerapkan wawasan tersebut dalam kehidupan pribadi untuk meningkatkan kesejahteraan dan penghargaan terhadap diri sendiri. Adapun bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan pendekatan interdisipliner dengan menggabungkan teori psikoanalisis dengan teori-teori lain sehingga dapat memberikan perspektif yang lebih kaya dan komprehensif.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, F. N. 2022. "Mencintai Diri Sendiri dalam Al-Quran dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental". *Skripsi*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Fromm, Erich. 2020. *The Art of Loving* (Terjemahan Andri Kristiawan). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. (Buku asli diterbitkan tahun 1956).
- Gani, A. W., & Jalal, N. M. 2021. "Persepsi Remaja Tentang *Body Shaming*". *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*. Vol. 5 No. 2. Jakarta: Universitas Persada Indonesia Y.A.I.
- Karo, M. B. (et al). (2022). "Gambaran Self Awareness tentang Pentingnya Vaksin Covid-19 pada Masa Pandemi Di Desa Tuntungan 1 Pondok Seng Tahun 2022". *Jurnal Keperawatan BSI*. Vol. 10 No. 2. Medan: STIKes Santa Elisabeth Medan.
- Orizani, Chindy M. & Gea Sanimustofies. 2021. "Self-Empowerment dan Kualitas Hidup Lansia Kota Surabaya". *Adi Husada Nursing Journal*. Vol. 7 No.1. Surabaya: STIKes Adi Husada Surabaya.
- Pohan, Ucita & Felix, Jozz. 2019. *Bicara Tubuh*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Pradopo, R. D. 2018. *Pengkajian Puisi*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Raharja, D. W., & Yuniardi, M. S. 2019. "Self-Esteem dan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Mahasiswi". *Psycho Holistic*. Vol. 1 No. 1. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Saniyah, A., & Nasution, F. Z. 2024. "Hubungan Body Image Dengan Self Esteem Pada Siswa SMK PAB 1 Helvetia Medan". *PSIKOLOGIKA*. Vol. 1 No. 1. Medan: Universitas Negeri Medan.
- Sari, Ni Putu W. 2016. "Diabetes Mellitus: Hubungan antara Pengetahuan Sensoris, Kesadaran Diri, Tindakan Perawatan Diri dan Kualitas Hidup (Diabetes Mellitus: Correlation between Sensory Knowledge, Self-awareness, Self-care Practice and

Quality of Life)”. *Jurnal Ners Lentera*. Vol. 4 No.1. Surabaya: Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Setiawan, Herri. 2023. “Analisis Semiotika Self-Love (Mencintai Diri Sendiri) dalam Video Klip *Jiwa yang Bersedih* Ghea Indrawari”. *Sintaksis: Publikasi Para ahli Bahasa dan Sastra Inggris*. Vol. 1 No. 5. Bandung: IKIP Siliwangi.

Usmar, A. (et al). 2022. “Pengaruh Upward Comparison Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Pengguna Sosial Media di Kota Makassar”. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*. Vol. 1 No. 4. Makassar: Universitas Negeri Makassar.

