

EPISTEMEUS

ESSAYS

VOLUME 1; ISSUE 1 18.06.2026

ILUSI YANG MENJADI DIRI: Teori Fenomenologi Naturalisme Dan Model-Diri Dalam Filsafat Thomas Metzinger

KAELAN SILVERCREST

ABSTRAK

MAKALAH ini membahas Self-Model Theory of Subjectivity (SMT) yang dikembangkan oleh filsuf dan neurosaintis Jerman, Thomas Metzinger. Secara umum, SMT menyatakan bahwa “diri” tidak perlu dipahami sebagai entitas metafisik yang berdiri sendiri. Apa yang kita alami sebagai diri merupakan hasil dari proses representasi saraf yang membentuk model-diri fenomenal atau Phenomenal Self-Model (PSM). Karena model ini bekerja secara transparan, subjek tidak menyadari bahwa pengalaman tentang “aku” adalah sebuah konstruksi. Dari titik inilah ilusi tentang diri muncul. Dengan memadukan neurofenomenologi, filsafat pikiran analitik, dan temuan empiris mengenai pengalaman luar tubuh serta lucid dreaming, Metzinger menawarkan kerangka naturalistik yang radikal untuk memahami kesadaran, selfhood, dan subjektivitas. Makalah ini menelaah arsitektur konseptual SMT, sejumlah kritik utamanya, serta implikasinya bagi etika, filsafat agama, dan diskursus tentang kecerdasan buatan.

Kata kunci: Thomas Metzinger, Self-Model Theory of Subjectivity, Phenomenal Self-Model, kesadaran, naturalisme fenomenologis, ilusi diri, neurofenomenologi.

I. PENDAHULUAN

Pertanyaan “siapakah aku?” barangkali merupakan salah satu pertanyaan tertua dalam sejarah pemikiran manusia. Berbagai tradisi besar, mulai dari Upanishad Hindu yang berbicara tentang Atman, *cogito* Descartes yang menjadikan diri sebagai titik kepastian pengetahuan, hingga tradisi Buddhis yang justru menolak keberadaan diri yang permanen, sama-sama berputar di sekitar persoalan ini: apa sebenarnya yang kita maksud ketika mengucapkan kata “aku”?

Thomas Metzinger, filsuf kelahiran Frankfurt pada tahun 1958 yang mengajar di Johannes Gutenberg-Universität Mainz, menawarkan jawaban yang cukup provokatif: pada dasarnya, tidak ada sesuatu yang benar-benar dapat disebut sebagai “diri.” Maksudnya, tidak ada entitas, substansi, atau esensi khusus yang secara langsung berpadanan dengan kata “aku” sebagaimana biasa digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Yang ada adalah rangkaian proses saraf yang membentuk representasi yang sangat koheren tentang sistem itu sendiri. Karena representasi ini terasa begitu langsung dan transparan, kita kemudian mengidentifikasikannya sebagai diri yang sesungguhnya.

Metzinger membangun teorinya di atas beragam landasan empiris, mulai dari data neurosains tentang gangguan kesadaran diri, penelitian fenomenologis mengenai pengalaman luar tubuh, kajian tentang *lucid dreaming*, hingga model komputasional tentang pemrosesan informasi dalam sistem saraf. Dari berbagai sumber inilah ia merumuskan *Self-Model Theory of Subjectivity* (SMT), yang dipresentasikan secara sistematis dalam *Being No One* (2003) dan kemudian diperkenalkan kepada pembaca yang lebih luas melalui *The Ego Tunnel* (2009).

Makalah ini bertujuan mengkaji pemikiran Metzinger secara kritis. Pembahasan akan dimulai dari peta konseptual SMT: apa yang dimaksud dengan *Phenomenal Self-Model*, mengapa model ini disebut transparan, dan bagaimana dari sana muncul apa yang oleh Metzinger dinamakan “ego tunnel.” Setelah itu, makalah ini akan membahas beberapa kritik penting terhadap SMT, baik dari filsafat analitik maupun fenomenologi kontinental. Pada bagian akhir, pembahasan diarahkan pada implikasi yang lebih luas dari teori ini, terutama bagi etika, diskursus kecerdasan buatan, serta cara kita memahami penderitaan dan kesejahteraan.

II. KONTEKS INTELEKTUAL: DARI MANA METZINGER BERANGKAT?

A. Filsafat Pikiran Analitik dan “Hard Problem” Kesadaran

Untuk memahami posisi Metzinger, terlebih dahulu perlu dilihat konteks perdebatan filsafat pikiran kontemporer. Pada tahun 1995, David Chalmers merumuskan apa yang ia sebut sebagai *the hard problem of consciousness*: mengapa dan bagaimana proses fisik-neurologis dapat menghasilkan pengalaman subjektif, yakni *qualia* atau “rasanya menjadi” sesuatu. Persoalan ini berbeda dari “easy problems” yang berkaitan dengan cara otak memproses informasi, mengintegrasikan data sensoris, atau mengatur perilaku. Bahkan setelah seluruh mekanisme fungsional dijelaskan, masih tersisa pertanyaan yang lebih mendasar: mengapa ada pengalaman sama sekali? (Chalmers, 1995).

Metzinger mengakui bahwa persoalan ini sulit, tetapi ia tidak menerima kesimpulan dualistik yang sering muncul dari perdebatan tersebut. Sebaliknya, ia berada dalam tradisi naturalis yang berusaha menjelaskan kesadaran sepenuhnya dalam kerangka ilmu pengetahuan, tanpa mengabaikan kekhasan pengalaman fenomenal. Karena itu, posisinya dapat dipahami sebagai semacam “naturalisme fenomenologis”, yaitu upaya untuk mempertemukan metode ilmu kognitif dengan perhatian fenomenologi terhadap struktur pengalaman orang-pertama.

B. Warisan Fenomenologi: Husserl, Heidegger, Merleau-Ponty

Berbeda dari sebagian filsuf analitik yang cenderung mengesampingkan tradisi kontinental, Metzinger justru berdialog secara eksplisit dengan fenomenologi. Edmund Husserl, pendiri fenomenologi, mengembangkan analisis tentang arus kesadaran yang menekankan bahwa pengalaman selalu bersifat intensional, yakni selalu merupakan kesadaran tentang sesuatu. Maurice Merleau-Ponty kemudian memperluas gagasan ini dengan menekankan peran tubuh sebagai subjek persepsi yang tidak dapat direduksi menjadi sekadar objek (Merleau-Ponty, 1945/2012).

Metzinger mewarisi perhatian fenomenologi terhadap struktur pengalaman, tetapi ia mengarahkannya ke jalur yang berbeda. Alih-alih menjadikan pengalaman sebagai dasar yang tidak perlu dipertanyakan lagi, ia bertanya dengan bantuan neurosains: apa yang sebenarnya terjadi ketika seseorang mengalami dirinya sendiri? Pertanyaan inilah yang mengantar pembahasan menuju inti SMT.

C. Buddhisme dan Anatta

Metzinger juga menunjukkan kedekatan tertentu dengan filsafat Buddhis, terutama doktrin *anatta* atau non-diri. Dalam Buddhisme Theravada, apa yang biasa dianggap sebagai diri dipahami sebagai kumpulan lima agregat yang terus berubah: bentuk tubuh, sensasi, persepsi, formasi mental, dan kesadaran. Tidak ada diri permanen yang berdiri di balik semua unsur tersebut (Collins, 1982). Metzinger mengakui adanya paralel dengan pandangan ini, meskipun ia menegaskan bahwa SMT merupakan klaim empiris mengenai mekanisme saraf, bukan ajaran metafisik atau soteriologis sebagaimana ditemukan dalam Buddhisme (Metzinger, 2003, hlm. 565–620).

III. ARSITEKTUR KONSEPTUAL SELF-MODEL THEORY OF SUBJECTIVITY

A. Representasionalisme dan Model Dunia

Titik awal SMT adalah gagasan bahwa otak bekerja sebagai mesin representasi. Otak tidak berhubungan dengan realitas eksternal secara langsung, melainkan melalui model internal yang dibangun dari sinyal-sinyal sensoris. Metzinger menyebut model ini sebagai *World Model (WM)*, yaitu representasi global yang terintegrasi dan terus diperbarui tentang lingkungan yang relevan bagi organisme.

Akan tetapi, organisme berkesadaran tidak hanya membentuk model tentang dunia. Mereka juga membentuk model tentang diri mereka sendiri sebagai bagian dari dunia tersebut. Model inilah yang disebut sebagai *Self-Model (SM)*: representasi sistem tentang dirinya sendiri yang terintegrasi ke dalam *World Model* yang lebih luas. Menurut Metzinger, keterpaduan antara model dunia dan model diri inilah yang menjadi salah satu syarat munculnya pengalaman subjektif (Metzinger, 2003).

B. Phenomenal Self-Model (PSM): Arsitektur dan Proper-tinya

Namun, tidak semua self-model bersifat fenomenal. Sebuah termostat, misalnya, dapat dikatakan memiliki “model” tentang kondisi internalnya, tetapi tidak ada pengalaman subjektif tentang bagaimana rasanya menjadi termostat. PSM berbeda karena ia merupakan model diri yang disertai pengalaman fenomenal. Metzinger mengidentifikasi beberapa ciri utama PSM yang membedakannya dari self-model non-fenomenal:

1. **Globalitas (Globality).** PSM mengintegrasikan informasi dari berbagai sumber, seperti proprioepsi, interosepsi, representasi afektif, dan representasi kognitif, menjadi satu gambaran diri yang relatif koheren. Tidak ada satu “modul diri” tunggal di otak; PSM merupakan hasil integrasi lintas-domain yang kompleks (Metzinger, 2003, hlm. 124–170).
2. **Presentasionalitas (Presentationality).** PSM memiliki karakter “kini” karena merepresentasikan sistem sebagai sesuatu yang berada di sini, sekarang, dan dalam kondisi tertentu. Berbeda dari

representasi tentang masa lalu atau masa depan, PSM terikat secara konstitutif pada bingkai temporal saat ini (Metzinger, 2003, hlm. 171–211).

3. **Transparansi (Transparency).** Inilah ciri yang paling penting sekaligus paling banyak diperdebatkan. Sebuah representasi disebut transparan ketika sistem yang menggunakannya tidak mengenalinya sebagai representasi. Ketika PSM transparan, subjek “melihat melalui” model tersebut tanpa menyadari bahwa yang dialami adalah konstruksi saraf, bukan akses langsung pada diri yang sesungguhnya. Transparansi inilah yang, menurut Metzinger, melahirkan ilusi tentang adanya diri yang nyata dan tidak termediasi (Metzinger, 2003, hlm. 163–165).
4. **Mineness (Kepunyaan).** PSM menghasilkan rasa kepemilikan, yaitu perasaan bahwa tubuh ini adalah “tubuhku” dan pikiran-pikiran ini adalah “pikiranku.” Rasa ini bukan hasil penalaran eksplisit, melainkan muncul secara langsung sebagai bagian dari pengalaman fenomenal itu sendiri (Gallagher, 2000; Metzinger, 2003, hlm. 377–427).
5. **Perspektif Orang-Pertama (First-Person Perspective).** PSM mengorganisasi seluruh World Model dari satu sudut pandang tertentu. Dari sinilah muncul apa yang secara fenomenologis dikenal sebagai perspektif subjektif: dunia hadir kepada seseorang dari titik pandang yang tersituasi (Zahavi, 2005; Metzinger, 2003, hlm. 428–490).

C. The Ego Tunnel: Metafora Arsitektur Kesadaran

Dalam *The Ego Tunnel* (2009), Metzinger menggunakan metafora terowongan untuk menjelaskan struktur kesadaran yang dihasilkan oleh PSM. Kita seolah-olah melihat dunia dari dalam sebuah terowongan, dengan perasaan bahwa ada “aku” yang berada di titik tertentu dan mengamati dunia dari sana. Namun, terowongan itu bukan jendela netral menuju realitas. Ia adalah konstruksi yang menentukan apa yang dapat terlihat dan apa yang tetap tersembunyi. Dengan demikian, “ego” bukanlah penghuni terowongan tersebut. Ego justru merupakan bagian dari proses yang membentuk terowongan itu sendiri.

Kekuatan metafora ini terletak pada implikasi epistemologisnya. Karena kita selalu melihat dari dalam “terowongan”, kita tidak pernah sepenuhnya melihat terowongan itu sendiri sebagai konstruksi. Kita tidak mudah mengambil jarak dari pengalaman diri untuk melihat bahwa persepsi tentang diri juga dibentuk oleh mekanisme tertentu. Inilah alasan mengapa, menurut Metzinger, ilusi diri terasa begitu kuat dan hampir tidak tertembus dari sudut pandang biasa (Metzinger, 2009, hlm. 6–20).

D. Self-Model dan Kesadaran Fenomenal: Hubungan Konstitutif

Salah satu klaim paling ambisius Metzinger adalah bahwa PSM tidak sekadar berkorelasi dengan kesadaran diri, melainkan secara konstitutif membentuk kesadaran diri itu sendiri. Dengan kata lain, tidak ada kesadaran diri yang berdiri di balik PSM lalu direpresentasikan olehnya. PSM bukan peta dari wilayah yang sudah ada sebelumnya; dalam pengertian fenomenologis, PSM adalah wilayah itu sendiri. Metzinger menyebut ini sebagai *constitutive claim*, bukan sekadar *correlation claim* (Metzinger, 2003, hlm. 548–563).

Implikasinya cukup besar. Jika PSM berubah secara radikal atau runtuh, maka “diri” yang dialami juga ikut berubah atau runtuh. Hal itu bukan karena diri sejati kehilangan representasinya, melainkan karena tidak ada diri sejati yang terpisah dari proses pemodelan tersebut.

IV. FONDASI EMPIRIS: BUKTI DARI SAINS KOGNITIF

A. Pengalaman Luar Tubuh (Out-of-Body Experience)

Salah satu fenomena yang banyak dianalisis Metzinger adalah pengalaman luar tubuh atau *out-of-body experience* (OBE). Dalam pengalaman ini, seseorang merasa seolah-olah keluar dari tubuhnya dan mengamati tubuh tersebut dari perspektif lain, biasanya dari atas. Secara intuitif, OBE tampak seperti bukti bahwa diri memang dapat terpisah dari tubuh. Namun, Metzinger membaca fenomena ini dengan cara yang berlawanan.

Penelitian Olaf Blanke dan rekan-rekannya (2002, 2004) menunjukkan bahwa OBE dapat dipicu secara artifisial melalui stimulasi elektrik pada temporo-parietal junction (TPJ), yaitu area otak yang terlibat dalam integrasi informasi multisensoris tentang tubuh dan perspektif spasial. Temuan ini menunjukkan bahwa OBE bukanlah peristiwa “diri keluar dari tubuh”, melainkan gangguan integrasi sensoris yang menghasilkan PSM yang terpisah dari informasi proprioseptif tubuh fisik (Blanke et al., 2002). Dengan demikian, OBE justru dapat dibaca sebagai bukti yang mendukung model Metzinger.

B. Lucid Dreaming dan Variasi PSM

Lucid dreaming, yaitu mimpi ketika seseorang menyadari bahwa ia sedang bermimpi, dapat dipahami sebagai semacam laboratorium alami untuk mempelajari variasi PSM. Dalam lucid dream, seseorang tetap memiliki *sense of self* yang berfungsi: ia dapat berpikir, mengingat, merencanakan, dan menyadari bahwa pengalaman yang sedang berlangsung adalah mimpi. Namun, tubuh yang ia alami dalam mimpi tersebut merupakan konstruksi dari sistem saraf pusat, bukan tubuh fisik yang sedang menerima input sensoris dari lingkungan nyata.

Metzinger sendiri pernah menaruh perhatian besar pada *lucid dreaming* dan menggunakannya sebagai salah satu sumber data fenomenologis orang-pertama. Hal yang penting di sini adalah bahwa *sense of mineness* dan perspektif orang-pertama tetap bertahan dalam mimpi jernih. Pemimpi masih mengalami mimpi sebagai “dirinya sendiri”, meskipun PSM yang bekerja saat itu terputus dari tubuh fisik. Ini menunjukkan bahwa ciri fenomenal PSM dapat tetap hadir, bahkan ketika isi konkret

dari model diri berubah secara radikal (Metzinger, 2003, hlm. 490–550; LaBerge, 1985).

C. Phantom Limb dan Plastisitas PSM

Fenomena phantom limb, yaitu ketika seseorang yang telah mengalami amputasi masih merasakan sensasi atau bahkan nyeri pada anggota tubuh yang sudah tidak ada, juga menjadi bukti penting. Vilayanur Ramachandran (1998) menunjukkan bahwa otak tetap mempertahankan representasi kortikal dari anggota tubuh yang telah diamputasi. Representasi ini masih mampu menghasilkan pengalaman fenomenal tentang anggota tubuh tersebut. Dari perspektif SMT, hal ini menunjukkan bahwa PSM tidak identik dengan tubuh fisik. Ia adalah model tentang tubuh, dan model itu dapat berkonflik dengan kondisi aktual tubuh. Eksperimen

rubber hand illusion (Botvinick & Cohen, 1998) memperkuat poin yang sama. Ketika sebuah tangan karet diusap secara sinkron dengan tangan asli subjek yang tersembunyi, banyak subjek melaporkan bahwa tangan karet itu terasa seperti bagian dari tubuh mereka sendiri. Eksperimen ini memperlihatkan betapa plastis dan konstruktifnya rasa kepemilikan tubuh dalam PSM.

D. Kondisi Klinis: Depersonalisasi dan Schizofrenia

Gangguan depersonalisasi, ketika seseorang merasa dirinya “tidak nyata” atau seperti mengamati dirinya sendiri dari luar, memberi gambaran tentang apa yang terjadi saat PSM mengalami disfungsi parsial. Pasien depersonalisasi sering kali mengetahui bahwa pengalaman mereka tidak sesuai dengan kenyataan, tetapi rasa keterasingan dari diri sendiri tetap hadir secara fenomenal (Sierra & Berrios, 1998). Dari perspektif SMT, ini dapat dipahami sebagai gangguan pada properti mineness: sebagian komponen PSM masih berfungsi, tetapi rasa kepemilikan terhadap pengalaman melemah.

Dalam skizofrenia, khususnya pada gejala *passivity experiences*, pasien dapat merasa bahwa pikiran, perasaan, atau tindakannya dikendalikan oleh orang lain. Metzinger melihat gejala ini sebagai gangguan pada rasa kepemilikan dan keagenan dalam PSM. Dengan demikian, rasa diri yang biasanya tampak begitu jelas ternyata bergantung pada mekanisme saraf tertentu yang dapat terganggu (Frith, 1992).

V. KRITIK TERHADAP SELF-MODEL THEORY OF SUBJECTIVITY

A. Kritik dari Filsafat Analitik: Masalah *Explanatory Gap*

Kritik paling mendasar terhadap SMT datang dari mereka yang menilai bahwa teori ini, meskipun menjelaskan banyak hal tentang korelasi neural dan mekanisme representasi, belum sepenuhnya menjembatani *explanatory gap* antara proses fisik dan pengalaman subjektif. Joseph Levine (1983) merumuskan persoalan ini dengan jelas: bahkan jika kita mengetahui seluruh fakta tentang bagaimana PSM terbentuk secara neural, masih ada pertanyaan yang tersisa, yaitu mengapa proses-proses tersebut menghasilkan pengalaman fenomenal sama sekali, bukannya berlangsung tanpa rasa atau pengalaman dari dalam.

Metzinger sendiri tidak menutup mata terhadap ketegangan ini. Dalam *Being No One*, ia mengakui bahwa SMT tidak sepenuhnya menyelesaikan *hard problem*. Teori ini terutama memberi penjelasan tentang struktur dan properti kesadaran diri, sementara pertanyaan mengapa pengalaman fenomenal ada sama sekali tetap terbuka. Namun, bagi Metzinger, ini bukan kelemahan yang hanya dimiliki SMT, melainkan batas umum yang masih dihadapi hampir semua teori kesadaran saat ini (Metzinger, 2003, hlm. 1–50).

B. Kritik Fenomenologis: Mengorbankan Dimensi Pertama-Orang?

Dari tradisi fenomenologi, Dan Zahavi menjadi salah satu kritikus paling sistematis terhadap SMT. Zahavi (2005, 2011) berpendapat bahwa upaya Metzinger untuk menaturalisasi diri justru berisiko menghapus apa yang seharusnya dijelaskan, yaitu dimensi orang-pertama dari pengalaman. Ia membedakan antara pandangan “no-self” yang ia kaitkan dengan Metzinger dan pandangan yang menurutnya lebih sesuai dengan fenomenologi pengalaman biasa: adanya *minimal self* sebagai struktur prarefleksif dari pengalaman.

Menurut Zahavi, sekalipun kita menolak diri sebagai substansi atau entitas yang tetap, pengalaman prarefleksif tetap memiliki karakter orang-pertama yang tidak dapat direduksi begitu saja menjadi properti representasional. *Minimal self* bukanlah ego Cartesian yang kuat, melainkan struktur dasar yang membuat pengalaman hadir sebagai pengalaman seseorang dari dalam, bukan semata-mata sebagai peristiwa yang dapat diamati dari sudut pandang ketiga (Zahavi, 2005, hlm. 100–130).

C. Kritik tentang Transparansi: Apakah PSM Benar-benar Opak?

Klaim bahwa PSM bersifat transparan, yakni bahwa kita tidak menyadari diri sebagai representasi, juga mendapat tantangan. Evan Thompson (2007), yang bekerja dalam tradisi enaktivisme dan neurofenomenologi, berargumen bahwa praktik kontemplatif dapat memberi akses tertentu pada proses-proses yang biasanya tersembunyi.

Para praktisi meditasi yang berpengalaman, misalnya, sering melaporkan kemampuan untuk mengamati bagaimana rasa diri muncul dan lenyap. Hal ini tampak sulit dijelaskan jika transparansi PSM dipahami secara mutlak.

Metzinger tidak sepenuhnya menolak kemungkinan ini. Dalam karya-karya yang lebih mutakhir, ia mengakui bahwa praktik kontemplatif dapat meningkatkan kesadaran metakognitif terhadap proses-proses yang biasanya tidak disadari. Namun, ia tetap mempertahankan bahwa hal tersebut tidak membatalkan klaim dasar mengenai transparansi PSM pada level pengalaman sehari-hari (Metzinger, 2010).

D. Kritik Metafisik: “Tidak Ada Diri” vs. “Diri sebagai Proses”

Sejumlah filsuf, termasuk Thomas Nagel (1974, 2012) dan Galen Strawson (1997), menolak kesimpulan yang terlalu nihilistik tentang diri. Strawson secara khusus berargumen bahwa masih ada “self” dalam pengertian minimal: sesuatu yang hadir sekarang sebagai subjek pengalaman saat ini. Bagi Strawson, meskipun diri ini hanya berlangsung sesaat—yang ia sebut sebagai *pearl view* tentang diri—ia tetap merupakan sesuatu yang nyata, bukan sekadar ilusi.

Metzinger dapat merespons bahwa pandangan Strawson tidak sepenuhnya bertentangan dengan SMT. Ia tidak menyangkal bahwa ada proses atau pengalaman yang berlangsung; yang ia tolak adalah anggapan bahwa proses tersebut menunjuk pada diri yang stabil, substansial, dan terus-menerus ada. Perdebatan ini memperlihatkan bahwa istilah “diri” memiliki beberapa pengertian yang berbeda, dan masing-masing mungkin membutuhkan jawaban yang berbeda pula.

VI. IMPLIKASI: DARI TEORI KE PRAKTIK

A. Etika Kesejahteraan dan Penderitaan

Implikasi etis SMT termasuk salah satu bagian yang paling menarik. Jika tidak ada diri yang benar-benar berdiri sebagai entitas metafisik, apakah itu berarti penderitaan juga tidak nyata? Metzinger dengan tegas menolak kesimpulan tersebut. Justru karena penderitaan hadir secara fenomenal, ia tetap memiliki bobot moral, meskipun “diri” yang mengalaminya dipahami sebagai konstruksi.

Dari sini, Metzinger mengembangkan gagasan yang ia sebut *Enlightenment Ethics*, yaitu kerangka etika yang tidak bertumpu pada hak-hak metafisik dari diri yang substansial, melainkan pada upaya meminimalkan penderitaan fenomenal. Implikasinya cukup luas, termasuk perhatian serius terhadap kemungkinan penderitaan pada sistem non-manusia yang memiliki struktur pengalaman cukup kompleks, seperti hewan dan bahkan sistem buatan di masa depan (Metzinger, 2009, hlm. 195–213).

B. Kecerdasan Buatan dan Pertanyaan tentang PSM Artifisial

Salah satu implikasi yang paling menantang dari SMT adalah kemungkinan adanya PSM artifisial. Jika diri merupakan proses representasi dengan ciri-ciri tertentu, seperti globalitas, presentasionalitas, transparansi, dan *mineness*, maka secara prinsip tidak mustahil sebuah sistem komputasional suatu hari mengimplementasikan ciri-ciri tersebut. Jika itu terjadi, sistem tersebut mungkin memiliki sesuatu yang secara fungsional menyerupai diri fenomenal.

Metzinger sangat berhati-hati terhadap kemungkinan ini. Dalam beberapa karya terbarunya, ia memperingatkan risiko menciptakan sistem AI yang mungkin memiliki kapasitas untuk mengalami penderitaan fenomenal tanpa kita sadari. Bentuk penderitaan semacam itu bisa lebih sulit dikenali daripada penderitaan hewan, karena kita belum memiliki intuisi yang jelas tentang bagaimana penderitaan seharusnya tampak dalam sistem buatan (Metzinger, 2021).

C. Praktik Kontemplatif dan “Meditasi Bebas Diri”

Metzinger juga dikenal sebagai seorang meditator, dan ia melihat SMT sebagai dasar bagi bentuk praktik kontemplatif yang berbasis ilmu pengetahuan. Alih-alih mencari pencerahan dalam pengertian metafisik, ia mengusulkan bahwa memahami PSM sebagai konstruksi dapat membantu seseorang mengurangi identifikasi yang terlalu kaku terhadap rasa diri. Dalam kerangka ini, praktik kontemplatif dipahami bukan sebagai pelarian dari dunia, melainkan sebagai cara untuk melihat mekanisme pengalaman dengan lebih jernih.

Di sini, Metzinger memasuki dialog yang menarik dengan Buddhisme kontemporer, khususnya gerakan *secular Buddhism* yang antara lain diwakili oleh Stephen Batchelor (1997). Keduanya sama-sama bergerak menjauh dari klaim metafisik tentang reinkarnasi atau nirwana, dan lebih menekankan pemahaman psikologis serta empiris tentang manfaat melepaskan keterikatan pada rasa diri yang kaku.

VII. EVALUASI KRITIS DAN POSISI SAYA

Setelah menelaah arsitektur SMT, dasar empirisnya, dan sejumlah kritik utama terhadapnya, saya melihat bahwa teori Metzinger memiliki kekuatan besar sekaligus batas yang perlu diperhatikan.

Pertama, SMT berhasil membongkar gagasan naif tentang “diri Cartesian” sebagai entitas yang stabil, transparan, dan menjadi sumber tunggal pengalaman. Bukti dari neurosains, psikologi klinis, dan eksperimen kognitif menunjukkan bahwa rasa diri yang kita alami sangat bergantung pada mekanisme tertentu yang dapat berubah, terganggu, atau dimanipulasi.

Kedua, kritik Zahavi tentang *minimal self* juga menyentuh persoalan penting. Dalam usahanya menghindari dualisme dan metafisika substansi, Metzinger berisiko kurang memberi ruang bagi dimensi orang-pertama dari pengalaman. Dimensi ini tidak harus dipahami sebagai entitas metafisik yang terpisah, tetapi tetap tampak memiliki struktur khas yang tidak mudah diterjemahkan sepenuhnya ke dalam bahasa representasional.

Ketiga, saya melihat bahwa ketegangan antara Metzinger dan Zahavi mungkin dapat dipahami melalui perbedaan level analisis. Pada level mekanistik-neural, SMT menawarkan penjelasan yang kuat tentang bagaimana rasa diri terbentuk. Namun, pada level fenomenologis-deskriptif, Zahavi benar ketika menekankan bahwa pengalaman memiliki karakter orang-pertama yang tidak selalu mudah ditangkap oleh bahasa representasi. Keduanya tidak harus dibaca sebagai posisi yang sepenuhnya bertentangan, melainkan sebagai dua cara melihat fenomena yang sama.

Keempat, implikasi etis SMT perlu diperhatikan secara serius, terutama dalam konteks perkembangan AI. Pertanyaan tentang apakah sistem buatan dapat memiliki pengalaman fenomenal yang relevan secara moral tidak lagi bisa dianggap sekadar tema fiksi ilmiah. Dalam hal ini, kerangka Metzinger memberi salah satu pendekatan yang cukup ketat untuk memikirkan persoalan tersebut.

VIII. PENUTUP

Thomas Metzinger mengajak kita menerima kemungkinan yang tidak mudah: bahwa “aku” yang selama ini dianggap sebagai pusat pengalaman mungkin merupakan konstruksi yang sangat canggih. Namun, gagasan ini tidak harus berujung pada nihilisme. Penderitaan tetap nyata, pengalaman tetap memiliki bobot, dan tanggung jawab moral tetap relevan. Yang berubah adalah cara kita memahami diri: bukan sebagai substansi tetap, melainkan sebagai proses yang terus dibentuk.

Self-Model Theory of Subjectivity bukan teori yang bebas dari persoalan. *Hard problem* masih terbuka, ketegangannya dengan fenomenologi tetap produktif, dan implikasinya bagi AI masih membutuhkan pembahasan lebih lanjut. Namun, sebagai program penelitian, SMT menawarkan sesuatu yang penting: jembatan yang serius antara ketelitian ilmiah dan pertanyaan filosofis tentang apa artinya menjadi makhluk yang sadar akan dirinya sendiri.

Pada akhirnya, pelajaran terpenting dari Metzinger mungkin bukan sekadar bahwa “diri” tidak ada, melainkan bahwa otak mampu membentuk sebuah ilusi yang begitu koheren, meyakinkan, dan berguna bagi kehidupan. Memahami mekanisme ilusi ini bukan berarti merendahkan pengalaman manusia, tetapi justru memperdalam cara kita memandang kesadaran, penderitaan, dan kemungkinan menjadi diri.

Daftar Pustaka

- Batchelor, S. (1997). *Buddhism Without Beliefs: A Contemporary Guide to Awakening*. Riverhead Books.
- Blanke, O., Ortigue, S., Landis, T., & Seeck, M. (2002). Stimulating illusory own-body perceptions. *Nature*, 419(6904), 269–270.
- Blanke, O., & Arzy, S. (2005). The out-of-body experience: Disturbed self-processing at the temporo-parietal junction. *The Neuroscientist*, 11(1), 16–24.
- Botvinick, M., & Cohen, J. (1998). Rubber hands “feel” touch that eyes see. *Nature*, 391(6669), 756.
- Chalmers, D. J. (1995). Facing up to the problem of consciousness. *Journal of Consciousness Studies*, 2(3), 200–219.
- Collins, S. (1982). *Selfless Persons: Imagery and Thought in Theravada Buddhism*. Cambridge University Press.
- Frith, C. D. (1992). *The Cognitive Neuropsychology of Schizophrenia*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Gallagher, S. (2000). Philosophical conceptions of the self: Implications for cognitive science. *Trends in Cognitive Sciences*, 4(1), 14–21.
- LaBerge, S. (1985). *Lucid Dreaming*. Ballantine Books.
- Levine, J. (1983). Materialism and qualia: The explanatory gap. *Pacific Philosophical Quarterly*, 64(4), 354–361.
- Merleau-Ponty, M. (1945/2012). *Phenomenology of Perception* (D. A. Landes, Trans.). Routledge.
- Metzinger, T. (2003). *Being No One: The Self-Model Theory of Subjectivity*. MIT Press.
- Metzinger, T. (2009). *The Ego Tunnel: The Science of the Mind and the Myth of the Self*. Basic Books.
- Metzinger, T. (2010). The Phenomenal Self-Model (PSM) and the Bodily Self. In S. Gallagher & D. Schmicking (Eds.), *Handbook of Phenomenology and Cognitive Science* (hlm. 375–422). Springer.
- Metzinger, T. (2021). Artificial suffering: An argument for a global moratorium on synthetic phenomenology. *Journal of Artificial Intelligence and*

Consciousness, 8(1), 43–66.

Nagel, T. (1974). What is it like to be a bat? *The Philosophical Review*, 83(4), 435–450.

Nagel, T. (2012). *Mind and Cosmos: Why the Materialist Neo-Darwinian Conception of Nature Is Almost Certainly False*. Oxford University Press.

Ramachandran, V. S., & Blakeslee, S. (1998). *Phantoms in the Brain: Probing the Mysteries of the Human Mind*. William Morrow.

Sierra, M., & Berrios, G. E. (1998). Depersonalization: Neurobiological perspectives. *Biological Psychiatry*, 44(9), 898–908.

Strawson, G. (1997). The self. *Journal of Consciousness Studies*, 4(5–6), 405–428.

Thompson, E. (2007). *Mind in Life: Biology, Phenomenology, and the Sciences of Mind*. Harvard University Press.

Zahavi, D. (2005). *Subjectivity and Selfhood: Investigating the First-Person Perspective*. MIT Press.

Zahavi, D. (2011). Phenomenology and the problem of self. In S. Gallagher (Ed.), *The Oxford Handbook of the Self* (hlm. 137–155). Oxford University Press.