

Kultum — "Yang Terlihat Kuat, Padahal Tidak"

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ، الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي خَلَقَ الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ، وَجَعَلَ الْعَافِيَةَ نِعْمَةً لَا تُقَدَّرُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ الَّذِي عَلَّمَنَا أَنَّ الْمُؤْمِنَ الْقَوِيَّ خَيْرٌ، اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَصَحْبِهِ، أَمَّا بَعْدُ

Para jamaah yang saya hormati, di pekan yang baru saja kita lewati ini ada satu kalimat yang berulang kali muncul dan rasanya menohok kita semua: "banyak anak muda terlihat kuat, padahal sebenarnya tidak baik-baik saja." Saya ingin kita berhenti sejenak pada kalimat itu malam ini. Karena boleh jadi kalimat itu bukan hanya tentang anak muda di luar sana — boleh jadi ia tentang anak kita, tentang saudara kita, bahkan tentang diri kita sendiri yang selama ini pandai tersenyum sambil menyembunyikan lelah.

Mari kita mulai dari sebuah firman Allah yang lembut, yang berbicara tentang siapa yang seharusnya kita dekati ketika hati sedang goyah:

QS. Al-Kahf: 28

وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْعَدْوَةِ وَالْعَشيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ

"Dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya di pagi dan senja hari dengan mengharap keridhaan-Nya."

Ayat ini turun sebagai penghibur bagi Nabi ﷺ ketika beliau merasa berat. Dan lihatlah obat yang Allah berikan: bukan menyendiri, bukan menambah beban, melainkan menyandingkan diri dengan orang-orang saleh yang berzikir pagi dan petang. Allah seolah berkata, jangan hadapi kesulitan itu sendirian; carilah teman yang mengingatkanmu kepada-Ku. Betapa dalam pesan ini bagi zaman kita, ketika begitu banyak orang merasa sendiri justru di tengah ramainya layar dan notifikasi.

Perhatikan, saudara-saudara, betapa paradoksnya keadaan kita hari ini. Kita punya ratusan teman di media sosial, tetapi tak ada satu pun yang benar-benar tahu kabar hati kita. Kita bisa berbicara dengan orang di ujung dunia lewat layar, tetapi kita tak sanggup mengetuk pintu tetangga sebelah. Kita hidup di zaman paling terhubung sepanjang sejarah, namun mungkin juga zaman paling kesepian. Al-Qur'an menawarkan obatnya bukan dengan menambah koneksi digital, melainkan dengan kehadiran nyata — duduk bersama orang saleh, berzikir bersama, merasakan hangatnya kebersamaan yang tulus. Inilah yang hilang dari hidup banyak orang muda kita: bukan hiburan, melainkan kehadiran.

Saudara-saudara sekalian, ada satu penyakit halus yang menjangkiti kita hari ini: kita lebih peduli pada bagaimana kita terlihat daripada bagaimana kita sebenarnya. Kita sibuk menampilkan versi diri yang kuat, sukses, bahagia — sementara di dalam, hati kita mungkin sedang retak. Anak muda kita tumbuh dalam budaya "harus terlihat baik-baik saja", sehingga ketika mereka benar-benar tidak baik-baik saja, mereka tidak tahu harus berkata kepada siapa. Mereka takut dianggap lemah, takut

dianggap kurang iman, takut menjadi bahan pembicaraan. Maka mereka memilih diam, dan diam itu perlahan menggerogoti.

Coba kita ukur diri sendiri malam ini. Berapa kali kita, ketika ditanya "apa kabar?", menjawab "baik" padahal sesungguhnya sedang berat? Kita sudah begitu terlatih menyembunyikan luka sehingga kita lupa bahwa mengakui rasa sakit itu bukan dosa. Bahkan Nabi kita ﷺ, manusia paling mulia, pernah merasakan kesedihan yang mendalam — tahun wafatnya sang istri tercinta dan sang paman disebut sebagai "tahun kesedihan". Beliau tidak berpura-pura kuat; beliau mengakui kesedihannya, lalu menyandarkannya kepada Allah. Jika manusia semulia beliau saja mengakui rasa sedih, mengapa kita malu?

Dan mari kita jujur, saudara-saudara: sering kali, tanpa sadar, kita ikut membangun budaya yang menekan ini. Kita memuji orang yang "tegar tak pernah mengeluh", kita menertawakan yang menangis, kita menganggap remeh yang mengaku lelah. Padahal setiap kali kita melakukannya, kita sedang menutup satu pintu bagi orang yang membutuhkannya. Betapa banyak orang yang akhirnya tenggelam bukan karena bebannya terlalu berat, melainkan karena tak ada satu pun tempat yang aman untuk meletakkan beban itu.

Pekan ini kita juga mendengar kabar duka yang menyayat: seorang dokter muda di sebuah kabupaten di Nusa Tenggara Timur wafat, diduga setelah menanggung tekanan yang berat. Ia orang yang setiap hari menolong nyawa orang lain, tetapi ternyata ia sendiri butuh ditolong. Kabar ini mestinya menyadarkan kita bahwa kekuatan lahiriah — jabatan, gelar, kemampuan menolong orang lain — tidak menjamin ketenangan batin. Dan kita, jamaah, sering keliru. Kita memuji orang yang "kuat menanggung sendiri" seolah itu keutamaan, padahal Islam justru mengajarkan kita untuk saling memikul beban.

Pikirkanlah, saudara-saudara. Orang-orang yang setiap hari menolong kita — dokter, perawat, guru, bahkan orang tua kita sendiri — sering kita anggap sebagai sumber kekuatan yang tak pernah habis. Kita lupa bahwa mereka juga manusia yang bisa lelah, bisa terluka, bisa roboh.

Kita datang kepada mereka dengan segala keluhan kesah kita, tetapi jarang bertanya bagaimana keadaan mereka. Kabar duka pekan ini adalah pengingat keras bahwa mereka yang menopang orang lain pun butuh ditopang. Jangan sampai kita baru menyadari beratnya beban seseorang setelah ia tak lagi ada di antara kita.

Dan di sinilah letak tanggung jawab kita. Islam tidak mengajarkan setiap orang berjuang sendiri-sendiri. Rasulullah ﷺ bersabda bahwa seorang mukmin bagi mukmin yang lain ibarat sebuah bangunan yang saling menguatkan — beliau lalu menautkan jari-jari beliau untuk menggambarannya. Bangunan yang kokoh bukanlah kumpulan bata yang berdiri sendiri-sendiri, melainkan bata-bata yang saling menopang. Ketika satu bata menanggung seluruh beban, ia akan retak. Begitu pula kita: ketika satu orang dibiarkan menanggung sendiri, ia akan patah. Maka tugas kita adalah menjadi bata yang menopang, bukan yang menambah beban.

Kabar lain yang sampai ke kita pekan ini menyebutkan bahwa banyak orang malu memeriksakan kondisi jiwanya kepada ahli, sehingga masalah dalam keluarga terlambat ditangani. Di sinilah kita perlu meluruskan cara pandang. Mencari pertolongan bukanlah tanda lemah iman. Nabi kita ﷺ sendiri mengajarkan kita untuk berlindung kepada Allah dari kesedihan dan kesusahan; artinya, mengakui bahwa hati sedang berat itu bukan kekufuran, melainkan kejujuran. Dan setelah mengadu kepada Allah, kita pun dianjurkan mengambil sebab — termasuk berbicara kepada orang yang tepat, kepada ahlinya, kepada orang saleh yang bisa dipercaya.

Maka bagaimana kita mengobati ini? Nabi ﷺ mengajarkan sebuah doa perlindungan yang mengaitkan kebersihan hati dengan gambaran yang menenangkan. Dengarlah:

Sahih al-Bukhari 6377

اللَّهُمَّ اغْسِلْ خَطَايَايَ بِمَاءِ التَّلَجِّ وَالتَّبَرْدِ، وَتَقِّ قَلْبِي مِنَ الْخَطَايَا كَمَا يُتَقَّى
التَّوْبُ الْأَبْيَضُ مِنَ الدَّتْسِ

"Ya Allah, cucilah kesalahan-kesalahanku dengan air salju dan hujan es, dan bersihkanlah hatiku dari kesalahan sebagaimana pakaian putih dibersihkan dari kotoran."

Perhatikan, saudara-saudara, bagaimana Nabi ﷺ tidak berkata "jadikan hatiku tak pernah salah", melainkan "bersihkan hatiku, cuci hatiku". Beliau mengajarkan bahwa hati yang sehat bukanlah hati yang tak pernah luka, melainkan hati yang terus dibasuh, terus dikembalikan kepada Allah. Ini melegakan. Kita tidak dituntut menjadi sempurna; kita dituntut untuk terus membersihkan diri dan tidak menyerah. Bagi orang yang sedang lelah batinnya, ini adalah kabar gembira: masih ada air untuk mencuci, masih ada pintu untuk kembali.

Dan lihatlah pilihan kata Nabi ﷺ yang begitu menyejukkan: air salju, hujan es, pakaian putih yang dibersihkan. Beliau tidak menggambarkan pembersihan hati dengan gambaran yang keras atau menakutkan, melainkan dengan gambaran yang sejuk dan menenangkan. Seolah beliau ingin mengajarkan bahwa kembali kepada Allah itu bukan perjalanan yang menyiksa, melainkan perjalanan yang meneduhkan. Bagi kita yang hatinya sedang panas oleh masalah, doa ini seperti guyuran air dingin di tengah terik. Maka jangan pernah putus asa dari rahmat Allah; sebesar apa pun beban yang kita rasakan, pintu untuk mengadu kepada-Nya selalu terbuka lebar, dan Dia mendengar setiap keluh yang bahkan tak sanggup kita ucapkan dengan lisan.

Lalu apa yang bisa kita renungkan lebih dalam? Bahwa kesehatan jiwa sesungguhnya adalah tanggung jawab bersama, bukan urusan pribadi masing-masing. Ketika satu anggota masyarakat rapuh dan tak ada yang peduli, sesungguhnya seluruh masyarakat sedang sakit. Kita perlu bertanya pada diri sendiri: kapan terakhir kali kita benar-benar bertanya kabar seseorang dan menunggu jawabannya? Kapan terakhir kita mendengar tanpa langsung memberi nasihat? Betapa sering kita, dengan niat baik, justru menutup pintu dengan berkata "istighfar saja", "kurang ibadah kamu", padahal yang ia butuhkan adalah didengar dulu.

Ada perbedaan besar antara menasihati dan menemani, saudara-saudara. Nasihat yang datang sebelum orang merasa didengar akan terdengar seperti tuduhan. Tetapi nasihat yang datang setelah orang merasa dipahami akan terdengar seperti pelukan. Nabi ﷺ adalah teladan dalam hal ini. Beliau tidak pernah tergesa menghakimi orang yang datang dengan masalah; beliau mendengar, beliau bertanya, beliau menunjukkan jalan keluar dengan lembut. Bahkan kepada seorang pemuda yang datang meminta izin melakukan hal buruk, beliau tidak membentak, melainkan mengajaknya berpikir dengan pertanyaan-pertanyaan yang menyentuh hati, hingga pemuda itu sendiri yang sadar dan berubah. Itulah dakwah kasih sayang: mengubah hati tanpa mematahkannya.

Kita juga perlu bertanya: apakah rumah kita, kajian kita, lingkungan kita, sudah menjadi tempat yang aman bagi orang untuk mengaku sedang lemah? Ataukah kita justru menjadi tempat yang menuntut semua orang tampil sempurna? Betapa banyak jiwa yang bisa terselamatkan seandainya masjid dan majelis kita menjadi tempat orang merasa diterima apa adanya — bukan tempat yang menambah rasa bersalah. Marilah kita jadikan lingkaran kita sebagai lingkaran yang menyembuhkan, tempat orang bisa datang dengan lukanya dan pulang dengan harapan.

Sebelum sampai pada langkah praktis, saudara-saudara, mari kita camkan satu hal: menolong jiwa orang lain tidak menuntut kita menjadi ahli. Kita tidak perlu gelar untuk mendengar. Kita tidak perlu ilmu psikologi untuk bertanya kabar dengan tulus. Yang kita perlukan hanyalah hati yang mau hadir dan kesabaran untuk tidak buru-buru menghakimi. Kadang, satu pesan singkat "aku di sini kalau kamu mau cerita" lebih berharga daripada seribu nasihat. Dan bila kita menemui masalah yang di luar kemampuan kita, tugas kita bukan menyelesaikannya sendiri, melainkan menyambungkan orang itu kepada yang lebih mampu menolong — itu pun sudah amal yang besar.

Jamaah yang saya hormati, sebelum kita pulang malam ini, saya ingin menitipkan tiga hal yang bisa kita kerjakan dalam dua puluh empat jam ke depan. Pertama, hubungi satu orang yang belakangan ini terasa menjauh atau berubah murung — tanyakan kabarnya dengan tulus, lalu dengarkan sampai selesai tanpa memotong dengan nasihat. Kedua, mulailah membiasakan zikir pagi dan petang, walau hanya beberapa kalimat, agar hati kita sendiri punya sandaran sebelum kita menolong orang lain; sebab pohon yang akarnya rapuh tak akan bisa menaungi yang lain. Ketiga, ubah cara pandang kita: bila ada anggota keluarga yang butuh bantuan ahli untuk jiwanya, antar dengan sayang, jangan dipermalukan — karena mengantar orang berobat, sekecil apa pun, adalah amal, dan menutup aibnya di hadapan orang lain adalah kemuliaan.

Marilah kita tutup dengan kesadaran ini: yang terlihat kuat belum tentu benar-benar kuat, dan tugas kita bukan menilai dari luar, melainkan hadir dari dekat. Kita tidak diminta menjadi penyelamat yang sempurna; kita hanya diminta menjadi saudara yang tidak berpaling. Sebuah kata yang lembut, sebuah telinga yang mau mendengar tanpa buru-buru menghakimi, sebuah tangan yang menggenggam ketika yang lain melepas — kadang itulah yang menyelamatkan satu jiwa dari kegelapan yang tak terlihat mata. Dan menyelamatkan satu jiwa, dalam pandangan Allah, adalah perkara yang sangat besar, sebesar menyelamatkan seluruh manusia.

اَللّٰهُمَّ اِنَّا نَسْأَلُكَ قَلْبًا سَلِيْمًا، وَنَفْسًا مُّطْمَئِنِّةً، وَعَافِيَةً فِي الْبَدَنِ وَالرُّوْحِ
فَرِّجْ هَمَّ كُلِّ مَهْمُوْمٍ، وَنَفْسَ كُلِّ كَرْبٍ كُلِّ مَكْرُوْبٍ، وَاجْبُرْ قُلُوْبَ الْمُتَكَسِّرِيْنَ

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللهِ وَبَرَكَاتُهُ