

# Kultum — "Mendengar Teriakan yang Berbisik"

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ، 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، اَللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ  
وآلِهِ وَصَحْبِهِ، أَمَّا بَعْدُ.

Jamaah yang saya hormati, di pekan yang baru saja kita lewati, banyak sekali curahan hati tentang jiwa yang lelah beredar di ruang-ruang percakapan kita — ada yang menuliskan keputusan dengan nada datar, ada yang bahkan menyatakan ingin mengakhiri hidupnya. Malam ini saya ingin mengajak kita semua berhenti sejenak, bukan untuk menghakimi mereka, tetapi untuk bertanya pada diri sendiri: seberapa peka kita mendengar teriakan yang disampaikan dengan bisikan?

Saudara-saudara sekalian, Allah menggambarkan puncak kebahagiaan manusia dengan satu istilah yang indah:

## يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ

"Hai jiwa yang tenang." (QS. Al-Fajr: 27)

*An-nafs al-muthma'innah* — jiwa yang tenang, yang tidak lagi berguncang oleh badai dunia. Inilah yang dirindukan setiap manusia. Yang menarik, ketenangan ini bukan berarti hidup tanpa masalah; para sahabat Nabi hidup dalam kesulitan yang berat, tetapi jiwa mereka tenang. Ketenangan itu lahir dari sandaran, bukan dari keadaan. Ketika jiwa bersandar pada Allah, badai boleh datang, tetapi ada tali yang menahannya agar tidak hanyut.

Nah, di sinilah letak persoalan kita, jamaah. Banyak saudara kita hari ini menghadapi badai tanpa tali. Mereka menanggung sendirian. Pekan ini kita dengar kalimat-kalimat getir dari orang-orang yang merasa hidup sudah tidak lagi berarti. Dan yang menyayat hati, sebagian dari mereka menyampaikannya dengan nada biasa — seperti melapor cuaca. Siapa di sini yang pernah, tanpa sadar, melewatkan pesan seperti itu dari teman atau keluarga, karena kita pikir "ah, dia cuma bercanda"? Mari kita ukur diri sendiri dengan jujur.

Kabar lain yang sampai kepada kita pekan ini lebih perih lagi — kekerasan yang menimpa perempuan dan anak di dalam rumah, tempat yang seharusnya paling aman. Ada cerita tentang seorang anak yang pesan terakhirnya ternyata adalah isyarat minta tolong yang tidak sempat kita baca. Betapa sering kita terlalu sibuk sehingga tidak melihat lambaian tangan yang paling penting dalam hidup kita.

Saudara-saudara, ada satu hal yang sering luput dari kita: bahwa ketenangan jiwa itu menular, dan begitu pula kegelisahan. Ketika kita masuk rumah dengan wajah tegang dan lidah yang cepat memarahi, kita menularkan kegelisahan itu ke seluruh isi rumah. Sebaliknya, satu wajah yang berseri, satu kalimat yang lembut, satu pelukan yang tulus — itu semua adalah "gizi jiwa" bagi orang-orang di sekitar kita. Kita mungkin tidak bisa menyembuhkan depresi seseorang seorang diri; itu tugas para ahli. Tetapi kita bisa memastikan bahwa saudara kita tidak

merasa sendirian menghadapinya. Dan sering kali, tahu bahwa ada yang peduli itulah yang menahan seseorang agar tidak jatuh ke jurang.

Rasulullah ﷺ mengajarkan kita cara merawat jiwa yang berbeda dari cara dunia. Ketika sahabat beliau, Khabbab, datang mengadu dalam derita yang berat, Nabi ﷺ tidak berkata "sudah, sabar saja". Beliau mengakui beratnya penderitaan itu, lalu perlahan menumbuhkan harapan. Inilah yang kita lupa hari ini: bahwa menghibur bukan berarti menepis, dan menguatkan bukan berarti meremehkan luka.

Dan kita perlu jujur, jamaah — kadang kita sendiri yang membuat orang enggan bercerita. Ketika ada yang mengeluh, kita cepat-cepat menjawab "istighfar, kurang ibadah tuh." Padahal kalimat itu, walau benar niatnya, bisa menutup pintu hati yang baru saja terbuka sedikit. Ada saatnya nasihat, ada saatnya cukup memeluk. Kecerdasan seorang mukmin adalah tahu kapan yang mana.

Saudara-saudara, ada satu ayat yang saya harap kita ingat baik-baik ketika mendengar kabar tentang jiwa yang ingin menyerah. Allah subhanahu wa ta'ala berfirman:

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

"Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu." (QS. An-Nisaa: 29)

Perhatikan bagaimana Allah menutup larangan ini — bukan dengan ancaman neraka, melainkan dengan kata *rahīmā*, Maha Penyayang. Seakan Allah berbisik lembut kepada hamba yang sedang di ujung: "Aku melarangmu bukan karena marah, tetapi karena engkau berharga bagi-Ku." Inilah yang perlu kita sampaikan kepada saudara kita yang lelah — bahwa keputusan berbohong ketika ia bilang "tidak ada yang peduli". Ada Yang peduli, dan rahmat-Nya jauh lebih luas dari luka mana pun. Tugas kita adalah menjadi tangan yang mewakili rahmat itu di dunia.

Maka apa yang bisa kita lakukan setelah pulang dari sholat malam ini? Tiga hal sederhana. Pertama, malam ini juga, kirim satu pesan tulus

kepada satu orang yang belakangan tampak menghilang atau berubah — bukan pesan nasihat, cukup "apa kabar, aku kangen, cerita dong." Kedua, latih diri kita menahan lidah dari cepat menghakimi ketika ada yang mengeluh; ganti "kamu harus" dengan "aku dengar kok, lanjut." Ketiga, rawat jiwa kita sendiri dengan dzikir sebelum tidur, karena hati yang tenang lebih mampu menenangkan hati yang lain.

Jamaah yang saya hormati, mari kita tutup dengan satu pesan yang saya harap kita bawa pulang: setiap jiwa adalah amanah yang berharga di mata Allah — jiwa kita dan jiwa saudara kita. Menjadi telinga yang aman bagi seseorang yang sedang di ujung mungkin adalah sedekah paling besar yang bisa kita berikan pekan ini, meski tak ada yang tahu. Kita tidak perlu menjadi ahli untuk menyembuhkan; kita hanya perlu menjadi manusia yang hadir, yang mau mendengar, yang tidak buru-buru menghakimi. Sebab menyelamatkan satu jiwa, dalam timbangan Allah, tidaklah kecil — dan kadang, tangan yang kita ulurkan hari ini adalah tangan yang selama ini ditunggu oleh seseorang yang hampir menyerah.

اَللّٰهُمَّ اٰتِ نَفْسَنَا تَقْوَاهَا، وَرَكِّهَا اَنْتَ حَيْرٌ مِّنْ رَّكَاهَا، اَنْتَ وَلِيِّهَا وَمَوْلَاهَا

اَللّٰهُمَّ اجْعَلْ قُلُوْبَنَا مُطْمَئِنَّةً بِذِكْرِكَ، وَفَرَجَ هَمِّ كُلِّ مَهْمُوْمٍ، وَنَفْسٍ كَرَبَ كُلِّ مَكْرُوْبٍ مِّنْ اِخْوَانِنَا

رَبَّنَا اٰتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْاٰخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللّٰهِ وَبَرَكَاتُهُ