

# Kultum — "Menjadi Telinga bagi yang Sepi"

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ، بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ،  
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي جَعَلَ الْأُسْرَةَ سَكَنًا، وَجَعَلَ بَيْنَ النَّاسِ مَوَدَّةً  
وَرَحْمَةً، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ  
خَيْرٌ مَنْ رَحِمَ الْأَطْفَالَ وَأَحْسَنَ إِلَى أَهْلِهِ، اَللّهُمَّ صَلِّ عَلَى نَبِيِّنَا  
مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ، أَمَّا بَعْدُ

Para jamaah yang saya hormati, di pekan yang baru saja kita lewati, ruang-ruang media kita seolah menjadi tempat penampungan keluh. Banyak sekali saudara kita yang menuliskan lelahnya, kesepiannya, bahkan ada yang sampai menuliskan keinginan untuk mengakhiri hidup. Malam ini saya ingin kita berhenti sejenak dari sibuk menilai, dan bertanya pada diri sendiri: kapan terakhir kali kita benar-benar mendengar seseorang, tanpa buru-buru memberi nasihat?

Saudara-saudara sekalian, Allah menggambarkan salah satu tugas paling lembut seorang mukmin dalam firman-Nya:

وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا ۖ لَا تَسْأَلْ رِزْقًا ۖ نَحْنُ نَرْزُقُكَ ۚ وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَىٰ

"Dan perintahkanlah kepada keluargamu mendirikan shalat dan bersabarlah kamu dalam mengerjakannya. Kami tidak meminta rezeki kepadamu, Kamilah yang memberi rezeki kepadamu. Dan akibat (yang baik) itu adalah bagi orang yang bertakwa." (QS. Taa-Haa: 132)

Perhatikan kata *washthabir* — bersabarlah. Allah tidak berkata "perintahkan keluargamu sholat, selesai." Dia menambahkan: bersabarlah dalam prosesnya. Mengajak orang yang kita cintai menuju kebaikan bukan pekerjaan sekali jadi; ia menuntut kesabaran yang panjang, kehadiran yang berulang, dan kelembutan yang tidak putus. Dan kesabaran itu, saudaraku, dimulai dari kemampuan mendengar sebelum menyuruh.

Pekan ini kita dengar kabar tentang perempuan-perempuan dan anak-anak yang dilukai di tempat yang seharusnya melindungi mereka. Kita juga dengar suara-suara putus asa yang bertebaran di layar. Dua kabar ini, meski berbeda, berakar pada satu hal yang sama: ada orang-orang di sekitar kita yang menanggung beban sendirian karena tidak menemukan tempat aman untuk bersandar. Bayangkan seorang remaja yang setiap malam menulis "capek banget" di media sosial — bukan karena ingin diperhatikan orang asing, tetapi karena orang terdekatnya tak pernah bertanya dengan sungguh-sungguh.

Di sinilah kita, sebagai jamaah, punya peran yang tidak bisa digantikan oleh siapa pun. Rasulullah ﷺ mengajarkan bahwa meringankan beban saudara adalah amal yang balasannya sampai ke Hari Kiamat. Beliau ﷺ bersabda bahwa siapa yang melapangkan satu kesulitan saudaranya di dunia, Allah akan melapangkan satu kesulitannya di hari yang paling sulit nanti. Ini bukan tugas para ustadz atau psikolog saja; ini tugas kita semua — tetangga, saudara, teman satu grup pengajian.

Saudara-saudara sekalian, kadang kita berpikir bahwa untuk menolong orang yang berat, kita harus punya kata-kata yang tepat, nasihat yang

dalam, atau solusi yang lengkap. Padahal tidak. Rasulullah ﷺ tidak selalu memberi solusi kepada setiap sahabat yang datang mengeluh; sering kali beliau hanya mendengar, menepuk bahu, dan mendoakan. Ada kekuatan besar dalam sekadar hadir. Ketika seseorang merasa didengar, separuh bebannya sudah terangkat. Sebaliknya, betapa sering kita justru menambah beban dengan berkata "makanya, rajin ibadah dong," atau "itu karena kamu kurang bersyukur" — kalimat yang mungkin benar, tetapi datang pada waktu yang salah, dan justru membuat orang merasa dihakimi alih-alih ditemani.

Dan ingatlah, saudaraku, bahwa yang paling membutuhkan telinga kita sering kali adalah orang-orang yang paling dekat — yang justru paling sering kita abaikan karena merasa sudah mengenalnya. Suami atau istri yang setiap hari kita temui, anak yang tumbuh di bawah atap kita, orang tua yang mulai menua. Kita menyangka mereka baik-baik saja karena mereka tidak mengeluh, padahal diam mereka kadang menyembunyikan luka yang dalam. Maka jangan tunggu sampai mereka membawa keluhnya ke layar telepon atau ke orang lain. Bertanyalah lebih dulu, dengan tulus, hari ini.

Mari kita ukur diri sendiri sejenak. Kadang kita lebih cepat membalas pesan promo daripada membalas kabar sedih seorang teman. Kita lebih rajin memantau berita orang jauh daripada menanyakan kabar tetangga sebelah yang tinggal sendirian. Bukan karena kita jahat — kita hanya lupa bahwa telinga yang mau mendengar adalah sedekah. Siapa di antara kita yang pekan ini pernah membaca keluhan seseorang lalu hanya scroll melewatinya? Malam ini adalah kesempatan untuk memperbaikinya.

Yang paling menyakitkan dari kesepian adalah ia sering tak terlihat. Orang yang paling terluka justru sering yang paling pandai tersenyum. Maka menjadi pendengar yang baik menuntut kepekaan — memperhatikan perubahan kecil, mendekati dengan lembut, bertanya tanpa menghakimi. Kita tidak perlu punya jawaban atas semua masalah orang. Kadang yang dibutuhkan seseorang bukan solusi, melainkan

keyakinan bahwa ia tidak sendirian, bahwa ada yang peduli, bahwa hidupnya berharga di mata orang lain dan di mata Allah.

Lalu apa yang bisa kita lakukan setelah pulang dari sini malam ini? Pertama, pilih satu orang di sekitar kita yang mungkin sedang berat — anak yang jadi pendiam, tetangga yang jarang keluar rumah, teman yang ungghannya terasa muram — lalu hubungi dia besok, tanya kabarnya dengan tulus, dan dengarkan tanpa menyela. Kedua, di rumah, sisihkan sepuluh menit tanpa telepon untuk benar-benar mendengarkan pasangan atau anak kita bercerita. Ketiga, kalau kita menemukan seseorang yang bicara tentang mengakhiri hidup, jangan panik dan jangan menghakimi imannya — temani dia, tunjukkan bahwa dia berharga, dan dorong dengan lembut untuk mencari bantuan yang tepat.

Saudara-saudara sekalian, menjadi telinga bagi yang sepi mungkin terdengar kecil, tetapi di mata Allah ia adalah amal yang besar. Rumah dan komunitas yang menyembuhkan tidak lahir dari nasihat yang paling fasih, melainkan dari hati-hati yang cukup lembut untuk berhenti dan mendengar. Itulah dakwah yang paling sunyi sekaligus paling dibutuhkan pekan ini.

اللَّهُمَّ اجْعَلْ يُيُوتَنَا سَكَنًا وَرَحْمَةً، وَأَصْلِحْ أَهْلَنَا وَدُرِّبَاتِنَا، وَاشْرَحْ صُدُورَ  
الْمَهْمُومِينَ مِنْ إِخْوَانِنَا، وَفَرِّجْ كَرْبَ الْمَكْرُوبِينَ، وَاجْعَلْنَا لِعِبَادِكَ عَوْنًا وَرَحْمَةً.

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ.

وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ.