

“Kalau pintu-pintu di sekitar terasa tidak aman, di mana kita meletakkan jiwa yang lelah?”

Diskusi terbuka. Boleh kamu setuju, boleh kamu bantah — yang penting kamu pikir.

"Siapa yang Merawat Jiwa Kita?"

Pekan ini, lini publik dipenuhi diskursus kelelahan jiwa: dari keputusan personal yang dianalisis sebagai gabungan tekanan psikologis berat dan hilangnya kendali diri, sampai percakapan tentang pentingnya menjaga kerahasiaan dalam profesi penyembuhan jiwa. Di tempat lain, diskursus tentang perundungan antar pelajar dan kekerasan teman sebaya kembali muncul, sementara percakapan tentang posisi rentan dosen yang berdiri di atas integritas akademik juga ramai. Empat benang percakapan, satu pertanyaan: ketika seseorang lelah, ke pintu mana ia bisa

pergi tanpa khawatir lukanya membesar? Asumsi modern yang sering tak diperiksa adalah bahwa profesionalisasi adalah jawaban tunggal — bahwa cukup ada psikolog, konselor, dan layanan rujukan, maka jiwa publik akan terurus. Pekan ini menunjukkan asumsi itu rapuh di pinggirannya.

Lensa pertama, dari sosiologi profesi. Argumen ini menyebut bahwa krisis kesehatan jiwa adalah persoalan suplai layanan — terlalu sedikit profesional yang terjangkau, terlalu mahal, terlalu terpusat di kota besar. Implikasinya: kebijakan harus memperbanyak konselor, mensubsidi konsultasi, membangun klinik di puskesmas. Celah lensa ini muncul ketika layanan yang sudah ada belum tentu menjaga adab internalnya — diskursus pekan ini tentang pentingnya kerahasiaan profesional menunjukkan bahwa jumlah profesional tidak otomatis menjamin keamanan. Pertanyaan yang muncul: bisakah sebuah profesi diregulasi tanpa kultur internal yang menjaga adab?

Lensa kedua, dari ekonomi politik kerja. Argumen ini membaca burnout dan kelelahan jiwa sebagai gejala struktur kerja yang tidak adil — jam kerja yang panjang, gaji yang tidak sebanding (isu guru honorer), tekanan untuk diam saat melihat ketidakberesan (isu posisi rentan pendidik yang menjunjung integritas). Implikasi: reformasi tenaga kerja, perlindungan whistleblower, sistem upah yang layak. Celah lensa ini: ia menjelaskan banyak burnout dewasa pekerjaan, tetapi belum menjelaskan keputusan yang menimpa remaja yang belum masuk dunia kerja, dan tidak menjelaskan perundungan teman sebaya. Pertanyaan yang muncul: apakah krisis jiwa sepenuhnya turun dari struktur, atau ada lapisan relasional yang independen dari struktur?

Lensa ketiga, dari psikologi perkembangan dan relasi. Argumen ini menyebut bahwa jiwa manusia dibangun melalui jaringan keterikatan — keluarga, teman, mentor, komunitas — dan ketika jaringan itu rapuh, individu rentan. Implikasinya: investasi kebijakan perlu mengarah ke

penguatan keluarga, sekolah sebagai komunitas, ruang ketiga (third place) yang aman. Celah lensa ini: ia mengasumsikan bahwa relasi yang lebih banyak otomatis menyembuhkan — padahal diskursus pekan ini menunjukkan bahwa relasi yang salah (profesional yang melanggar amanah, atasan yang menekan, teman sebaya yang merundung) justru memperdalam luka. Pertanyaan yang muncul: bagaimana membedakan relasi yang menyembuhkan dari relasi yang menyakiti?

Lensa keempat, dari teologi maqashid syari'ah dan etika amanah. Prinsip *hifz an-nafs* — menjaga jiwa — menempatkan jiwa manusia sebagai amanah pertama yang harus dipelihara oleh individu dan kolektif. Prinsip *amanah* memperluas konsep ini: setiap orang yang menerima cerita, kepercayaan, atau tanggung jawab perawatan menjadi pemikul amanah jiwa orang lain. QS. Al-Ma'aarij: 32 menyebut "orang-orang yang memelihara amanat-amanat dan janjinya" sebagai golongan yang selamat. Lensa ini menyatukan ketiga lensa sebelumnya — masalah suplai (lensa pertama), struktur kerja (lensa kedua), dan jaringan relasi (lensa ketiga) — di bawah satu prinsip etis: amanah jiwa. Celah lensa ini: prinsip ini operasional hanya bila dihidupi oleh aktor-aktor konkret, dan tidak otomatis menggerakkan kebijakan publik tanpa terjemahan kelembagaan. Pertanyaan yang muncul: bagaimana prinsip amanah dapat diturunkan menjadi etika profesi, kurikulum sekolah, dan kultur tetangga, tanpa berhenti pada slogan?

Apa yang bisa dilakukan mahasiswa hari ini? Beberapa langkah kecil yang sebenarnya bermakna. Pertama, di tingkat kos atau kelas: jadilah pintu yang aman. Ketika ada teman bercerita, jangan posting ulang, jangan jadikan bahan candaan, jangan analisis publik. Cukup hadir. Banyak mahasiswa yang sebenarnya tidak butuh konselor profesional — mereka butuh satu teman yang amanah. Kedua, di organisasi mahasiswa atau lab: dorong kebijakan pelaporan yang melindungi pelapor. Diskursus pekan ini tentang posisi rentan dosen yang berdiri di atas integritas akademik adalah peringatan tentang biaya integritas. Pelajari mekanisme pelaporan etis di kampus sendiri; usulkan perbaikan kalau ada celah. Ketiga, di magang atau kerja paruh waktu: berlatih

menjaga rahasia kerja sebelum punya jabatan besar. Adab amanah dilatih di skala kecil. Keempat, di feed media sosial: berhenti turut menyebarkan video perundungan, sebrutalis-brutalisnya konten itu beredar; setiap share-ulang adalah penambahan luka pada korban. Kelima, di mushola atau halaqah kampus: usulkan sesi diskusi tentang etika profesi — bukan sebagai kajian abstrak, tetapi sebagai persiapan untuk dunia kerja yang akan dihadapi.

Yang penting bukan menemukan jawaban tunggal tentang siapa yang merawat jiwa publik — keluarga, profesi, struktur, atau prinsip teologis — melainkan menyadari bahwa keempatnya saling mengunci. Lensa apa pun yang dipilih sebagai prioritas, ada lensa lain yang akan menutup celahnya. Krisis jiwa pekan ini tidak akan reda oleh satu profesi yang bertambah, satu undang-undang yang disahkan, atau satu khutbah yang kuat. Ia memerlukan jaringan amanah yang dihidupi oleh banyak aktor dalam waktu lama. Pertanyaannya bukan "kapan jaringan itu akan terbentuk", melainkan "apakah hari ini aku menjadi salah satu simpul di dalamnya".

| Pertanyaan

Q · 01

Apa bedanya prinsip amanah dengan kode etik profesi yang sudah ada? Bukankah cukup penegakan hukum yang lebih ketat?

A

Kode etik adalah turunan minimum; amanah adalah komitmen yang lebih dalam. Kode etik menentukan "tidak boleh", amanah menanamkan "ingin menjaga". Penegakan hukum diperlukan, tetapi penegakan tanpa kultur internal melahirkan kepatuhan yang minimal dan rapuh. Profesi yang dihidupi oleh prinsip amanah cenderung self-policing — tidak menunggu sanksi untuk menjaga kepercayaan pasien atau klien.

Q · 02

Bukannya menyederhanakan persoalan kesehatan mental ke isu agama justru bahaya? Banyak penderita depresi yang tidak butuh khutbah, mereka butuh obat dan terapi.

A

Sebagian validitas pertanyaan ini perlu diakui. Penderita gangguan jiwa serius memang butuh layanan medis, dan tidak ada artikel yang ingin menggantikan psikolog dengan tausiyah. Tetapi artikel ini tidak bicara di level individu yang sakit; ia bicara di level kultur komunitas yang merawat. Prinsip amanah tidak menggantikan psikolog — ia melindungi pasien dari psikolog yang melanggar etika. Dua lapisan ini saling melengkapi, bukan saling menggantikan.

Q · 03

Kalau struktur kerja yang menindas adalah akar burnout, bukannya fokus ke prinsip individu seperti amanah justru mengalihkan tanggung jawab dari sistem ke individu?

A

Risiko ini nyata. Tetapi prinsip amanah bukan beban individual semata — ia juga prinsip institusional. Lembaga yang dihidupi amanah memperbaiki kondisi kerja karyawannya bukan karena tekanan eksternal, tetapi karena memahami bahwa jiwa karyawan adalah amanah lembaga. Risiko mengalihkan tanggung jawab muncul jika prinsip ini hanya dialamatkan ke karyawan; tidak muncul jika juga dialamatkan ke pemberi kerja.

Q · 04

Diskursus tentang dosen yang menanggung beban setelah berdiri di atas integritas akademik — bukannya itu menunjukkan justru integritas dihukum, dan prinsip amanah jadi tidak masuk akal di institusi yang busuk?

A

Pola ini memang menampilkan ketegangan nyata. Tetapi tidak melaksanakan prinsip amanah karena institusi tidak ramah hanya memperdalam korosi institusi tersebut. Pelapor menanggung biaya — itu benar — tetapi tanpa pelapor seperti itu, institusi semakin tertutup. Prinsip amanah memang sering berbiaya tinggi pada jangka pendek; ia berinvestasi pada perbaikan jangka panjang.

Saya sendiri sedang lelah secara mental tetapi tidak punya akses ke psikolog yang terjangkau. Apa yang harus saya lakukan sekarang?

A

Beberapa langkah yang bisa ditempuh tanpa biaya tinggi: hubungi layanan konsultasi gratis di kampus jika tersedia; kontak Halo Kemenkes di nomor 1500-567 atau hotline kesehatan mental lokal; cari satu sahabat yang amanah untuk dijadikan teman bicara reguler; mulai jurnal harian yang sederhana untuk merekam pola; pertahankan ritme tidur dan ibadah dasar sebagai jangkar. Jika gejala berat dan menetap lebih dari dua minggu, prioritaskan pencarian layanan profesional — biaya bisa dinegosiasi atau dicicil di banyak fasilitas. Tidak ada lulusan terhormat dari kelelahan diam; ada banyak dari pengakuan pelan.