

“Kalau 'tetap kuat' jadi satu-satunya jawaban, ke mana orang yang sedang lemah harus pergi?”

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

"Romantisme Bangkit dan Beban yang Disembunyikan"

Budaya media sosial kita dipenuhi narasi inspiratif: kisah bangkit dari keterpurukan, motivasi pantang menyerah, hijrah yang mengubah hidup. Di saat yang sama, di sudut yang lebih sunyi dari linimasa yang sama, ada tulisan-tulisan lain — pelan, getir — tentang kelelahan hidup yang dalam, bahkan keinginan untuk berhenti. Dua hal ini hidup di platform yang sama, kadang di akun yang sama.

Pertanyaannya layak diajukan: jika budaya kita merayakan "yang penting bangkit", apa yang terjadi pada mereka yang sedang tidak sanggup bangkit hari ini?

Lensa pertama, dari psikologi sosial: narasi inspiratif punya nilai nyata — ia memberi model peran dan harapan. Implikasinya, makin banyak kisah bangkit, makin banyak yang terdorong mencoba. Tetapi celah lensa ini muncul ketika "bangkit" berubah dari tawaran menjadi tuntutan. Ketika seseorang yang sedang depresi terus disodori kisah orang yang berhasil, pesan implisitnya bisa berbalik menjadi tuduhan halus: yang belum bangkit dianggap kurang berusaha. Pertanyaan yang muncul: pada titik mana motivasi berubah menjadi tekanan?

Lensa kedua, dari sosiologi: kelelahan yang muncul pekan ini bukan semata persoalan mental individual. Ia beririsan dengan struktur — gelombang pemutusan kerja, ketidakpastian ekonomi, tuntutan produktivitas yang tak kenal henti. Implikasinya, menasihati "perbaiki mindset-mu" kepada orang yang baru kehilangan pekerjaan adalah jawaban yang tidak nyambung dengan sebab masalahnya. Tetapi celah lensa ini adalah ia bisa berakhir di fatalisme: jika semua salah struktur, lalu apa ruang gerak individu? Pertanyaan yang muncul: bagaimana menghormati beban struktural tanpa mencabut agensi seseorang sepenuhnya?

Lensa ketiga, dari teologi Islam: tradisi ini menolak dua ekstrem sekaligus. Ia menolak keputusasaan, karena berputus asa dari rahmat Allah dipandang sebagai sikap yang keliru; sekaligus menolak toksik positif, karena ia mengakui kesedihan sebagai bagian sah dari pengalaman manusia — bahkan para nabi mengalaminya. Prinsip *raja'* (harapan) dan *husnuzan billah* (berbaik sangka kepada Allah) bukan perintah untuk tersenyum paksa, melainkan keyakinan bahwa pintu rahmat tetap terbuka apa pun keadaannya. QS. Al-Qiyaama: 14 mengingatkan bahwa manusia adalah saksi atas dirinya sendiri — sebuah ajakan untuk jujur pada keadaan batin, bukan menutupinya. Celah penerapannya: prinsip ini bisa disalahgunakan menjadi "cukup berdoa, tak perlu ikhtiar lain". Pertanyaan yang muncul: bagaimana harapan teologis dan ikhtiar praktis berjalan bersama, bukan saling menggantikan?

Lensa keempat, dari sejarah: keputusan di titik terendah bukan hal baru. Ka'b bin Malik, sahabat yang diboikot lima puluh malam, mengalami dunia yang menyempit sampai hampir tak bertanggung — namun jalan keluarnya bukan sekadar "berpikir positif", melainkan kombinasi kejujuran, kesabaran, dan dukungan yang akhirnya datang. Implikasinya, pemulihan sering kali bersifat sosial, bukan semata soliter. Celahnya: tidak semua orang punya komunitas yang menyambut kembali. Pertanyaan yang muncul: siapa yang bertanggung jawab menyediakan "penerimaan" bagi mereka yang jatuh tanpa jejaring pendukung?

Solusi praktisnya bisa dimulai dari ruang yang dekat. Di kos, perhatikan teman sekamar atau tetangga kamar yang mendadak menarik diri — ketuk pintunya, ajak makan, tanpa agenda menggurui. Di kelas, jika ada teman yang biasanya aktif lalu menghilang berminggu-minggu, kirim pesan singkat menanyakan kabar; itu murah tetapi bisa berarti besar. Di organisasi kampus, pertimbangkan membuat satu kanal aman tempat anggota bisa bicara tanpa takut dihakimi, dan kenali batas: ketika beban seseorang melampaui kapasitas teman sebaya, arahkan ke layanan konseling kampus yang kompeten. Hindari menjadi orang yang hanya membagikan kutipan motivasi; jadilah orang yang benar-benar hadir.

Pada akhirnya, mungkin yang perlu kita pertanyakan bukan apakah narasi "bangkit" itu baik atau buruk, melainkan apakah kita sudah menyediakan ruang bagi mereka yang belum sanggup bangkit hari ini. Harapan yang sehat tidak menuntut seseorang untuk segera kuat; ia hanya memastikan bahwa tidak ada yang menghadapi malamnya sendirian.

| Pertanyaan

Q · 01

Bukankah ini cuma masalah kesehatan mental yang harusnya ditangani profesional, bukan dibawa-bawa ke agama?

A

Sebagian benar — beban klinis memang butuh penanganan kompeten, dan agama tidak menggantikan terapi. Tapi keduanya tidak harus dipisahkan tajam. Kerangka makna dan komunitas yang ditawarkan tradisi keagamaan justru sering melengkapi penanganan profesional, bukan menyaingi. Yang keliru adalah ketika salah satu mengklaim cukup sendirian.

Q · 02

Kenapa narasi agama selalu soal "sabar"? Bukannya itu cara melanggengkan penderitaan?

A

Itu kritik yang adil terhadap sabar yang disalahpahami sebagai pasif. Tapi dalam tradisinya, sabar bukan diam menerima ketidakadilan; ia justru sering dipasangkan dengan ikhtiar dan perubahan. Ka'b bin Malik sabar sambil tetap jujur dan menghadapi konsekuensinya. Sabar yang sehat adalah ketahanan untuk terus bergerak, bukan alasan untuk berhenti menuntut perbaikan.

Q · 03

Aku nggak rajin ibadah, bahkan jarang shalat. Apa prinsip "harapan" ini masih berlaku buatku?

A

Justru di situ intinya. Konsep harapan dalam tradisi ini tidak bersyarat pada catatan ibadah yang sempurna; ia berakar pada sifat Allah yang Maha Pengampun. Banyak kisah dalam tradisi ini soal orang yang kembali dari titik terjauh. Tidak ada prasyarat "harus sudah baik dulu" untuk berhak atas harapan.

Q · 04

Bukankah membagikan kisah inspiratif itu baik? Kenapa artikel ini terkesan mengkritiknya?

A

Kisah inspiratif memang baik, dan tulisan ini tidak menolaknya. Yang dikritik adalah ketika ia menjadi satu-satunya bahasa yang kita punya, sehingga orang yang sedang lemah merasa tidak punya tempat. Menambahkan ruang untuk kejujuran tentang kelelahan tidak menghapus nilai kisah bangkit; ia melengkapinya.

Kalau semua orang sibuk "hadir untuk yang lain", siapa yang hadir untuk yang menolong? Bukankah ini membebani?

A

Pertanyaan penting. Kepedulian tanpa batas memang bisa membuat penolong ikut tumbang. Maka kuncinya bukan menjadi penyelamat tunggal, melainkan membangun jejaring di mana beban dibagi dan setiap orang juga punya tempat untuk ditopang. Hadir untuk orang lain dan menjaga diri sendiri bukan dua hal yang bertentangan.