

“Kalau tubuhmu sehat itu titipan, kenapa kamu merasa berhak merusaknya — atau membiarkan tubuh orang lain dirusak?”

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

"Tubuh Siapa Sebenarnya?"

Pekan ini lini masa dipenuhi dua hal yang jarang dibaca berdampingan: curahan jiwa anak muda yang lelah hingga menulis ingin mengakhiri hidup, dan kabar dugaan korupsi dana makan bergizi untuk anak-anak. Yang pertama soal tubuh dan jiwa milik sendiri; yang kedua soal tubuh orang lain yang seharusnya dijaga. Keduanya memaksa satu pertanyaan tua yang jarang ditanyakan serius di ruang

kuliah: tubuh ini sebenarnya milik siapa, dan apa
konsekuensinya kalau jawabannya bukan "milikku sendiri"?

Lensa pertama, dari otonomi individual. Argumen liberal klasik bilang tubuhku adalah milikku; aku bebas memperlakukannya sesukaku, termasuk menyakitinya. Implikasinya, intervensi atas pilihan seseorang terhadap tubuhnya dianggap pelanggaran kebebasan. Tetapi celah lensa ini terlihat saat berhadapan dengan keputusan: apakah kita benar-benar menghormati kebebasan seseorang dengan membiarkannya melukai diri, atau kita sedang meninggalkannya sendirian dengan beban yang tak sanggup ia tanggung? Pertanyaan yang muncul: apakah otonomi tetap bermakna ketika seseorang tak lagi dalam kondisi memilih dengan jernih?

Lensa kedua, dari kesehatan masyarakat. Pendekatan ini melihat tubuh sebagai bagian dari populasi; gizi anak dan kesehatan mental adalah persoalan sistem, bukan moral individual. Implikasinya, solusi terletak pada kebijakan, anggaran, dan layanan. Celahnya: sistem dijalankan oleh manusia, dan kasus dugaan korupsi gizi menunjukkan bahwa anggaran sebesar apa pun bisa bocor jika yang memegangnya tidak punya integritas. Pertanyaannya: bisakah sistem menyehatkan masyarakat tanpa menyehatkan karakter para pelaksananya?

Lensa ketiga, dari psikologi sosial. Riset tentang kesepian menunjukkan bahwa manusia modern punya ribuan koneksi digital namun makin sedikit ikatan yang dalam. Implikasinya, keputusan yang dipajang publik sering merupakan jeritan minta hubungan, bukan sekadar gejala klinis. Celahnya: menambah "kampanye kesadaran" tidak otomatis menambah kehadiran nyata; like dan komentar bukan pengganti tetangga yang menengok. Pertanyaannya: apa yang membuat sebuah komunitas benar-benar hadir, bukan sekadar terhubung?

Lensa keempat, dari istikhlaf — pandangan bahwa manusia adalah khalifah, pemegang amanah, bukan pemilik mutlak. Dalam kerangka ini, tubuh adalah titipan yang akan dipertanggungjawabkan, dan tubuh

orang lemah adalah amanah kolektif. Sahih al-Bukhari 52 menempatkan hati sebagai sumber: jika ia baik, seluruh tubuh dan, secara meluas, seluruh tatanan ikut baik. Lensa ini menyatukan tiga lensa sebelumnya — ia mengakui martabat individu, menuntut sistem yang adil, dan menumbuhkan kehadiran nyata — tetapi celahnya juga jujur diakui: kerangka amanah hanya bekerja bila diyakini, dan tidak semua orang berbagi keyakinan itu. Pertanyaannya: jika tubuh bukan milik kita sendiri, apakah itu mengurangi kebebasan, atau justru memberi alasan terkuat untuk merawatnya?

Apa yang bisa dilakukan mahasiswa pekan ini? Di kos, jadilah orang yang menanyakan kabar teman yang mendadak menghilang dari grup, lalu temani ke konselor kampus bila perlu. Di kelas atau organisasi, dorong transparansi sederhana pada dana kegiatan — publikasikan pemasukan dan pengeluaran, sekecil apa pun, sebagai latihan menjaga amanah harta. Di kantin dan kontrakan, kurangi makanan terbuang; menghargai gizi dimulai dari piring sendiri. Dan ketika menulis tentang isu kekerasan atau korupsi di media kampus, latih diri menelusuri peran setiap pihak secara akurat sebelum menuduh — integritas intelektual juga bentuk menjaga amanah.

Mungkin yang penting bukan menemukan jawaban final atas "tubuh siapa ini", melainkan menyadari bahwa setiap lensa — otonomi, sistem, psikologi, amanah — menutupi celah satu sama lain. Yang memilih merawat tubuhnya dan tubuh orang lain karena merasa dititipi, pada akhirnya, menanggung beban yang sama tetapi dengan alasan yang membuatnya tidak pernah benar-benar sendirian.

| Pertanyaan

Q · 01

Bukankah masalah korupsi gizi dan kekerasan itu soal sistem dan hukum, kenapa harus dibawa ke ranah hati dan agama?

A

Sebagian benar — sistem dan hukum mutlak diperlukan, dan tidak ada yang menyangkalnya. Tetapi sistem dijalankan manusia; data dugaan penyelewengan menunjukkan aturan bisa ada sementara pelaksanaanya tetap mengkhianati. Menyebut hati bukan menggantikan hukum, melainkan menjawab pertanyaan kenapa hukum sering bocor di tangan yang seharusnya menjaganya.

Q · 02

Kalau seseorang ingin mengakhiri hidupnya, bukankah itu hak pribadinya? Kenapa orang lain ikut campur?

A

Pertanyaan ini layak ditanggapi serius, bukan ditolak mentah. Persoalannya, keputusan akut sering bukan kondisi memilih dengan jernih, melainkan rasa sakit yang mempersempit pandangan. Hadir menemani bukan melanggar kebebasan; ia mengembalikan ruang agar seseorang bisa memilih kembali. Sebagian besar yang tertolong kemudian justru bersyukur ada yang tidak membiarkannya sendirian.

Q · 03

Apa bedanya artikel ini dengan motivasi generik "jaga kesehatan mental, ya"?

A

Bedanya pada klaim kepemilikan. Motivasi generik berhenti pada "sayangi dirimu"; di sini argumennya melangkah lebih jauh — kalau tubuh adalah titipan, maka merawatnya bukan pilihan gaya hidup, melainkan tanggung jawab yang punya konsekuensi. Itu memberi alasan yang lebih kuat daripada sekadar perasaan baik sesaat.

Q · 04

Bukankah mengaitkan kesehatan dengan agama bisa membuat orang menolak bantuan medis demi "tawakal"?

A

Justru sebaliknya jika dipahami benar. Tawakal dalam Islam menuntut ikhtiar; berobat dan menemui ahli adalah bagian dari ikhtiar itu, bukan lawannya. Pandangan amanah malah memperkuat alasan mencari pertolongan profesional, karena membiarkan tubuh atau jiwa rusak tanpa usaha justru menyalahi amanah.

Saya tidak terlalu religius, apakah kerangka "tubuh sebagai titipan" masih relevan buat saya?

A

Relevan, dan tidak menuntut keyakinan tertentu sebagai syarat masuk. Bahkan tanpa kerangka teologis, gagasan bahwa kita "dipinjami" tubuh dan terikat pada orang lain bisa dibaca sebagai etika tanggung jawab. Yang ditawarkan di sini hanya versi yang paling konsisten dari intuisi itu — silakan diuji dengan kerangkamu sendiri.