

# “Kalau semua orang bisa lihat riwayat scroll-mu, apakah kamu masih orang yang sama?”

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

## "Empat Lensa Membaca Malu di Layar"

Pekan ini ruang digital kembali dipenuhi konten yang menandai dirinya sendiri dengan peringatan — kekerasan seksual, manipulasi persetujuan, aib rumah tangga — seolah semua itu tontonan yang wajar disebar. Yang menarik untuk dianalisis bukan konten itu sendiri, melainkan sebuah paradoks: mengapa hal-hal yang di ruang publik nyata akan membuat orang menunduk malu, di ruang digital justru dipertontonkan dengan bangga? Ada sesuatu yang berubah antara panggung fisik dan panggung layar. Dan perubahan itu layak dibedah dengan

lebih dari satu pisau analisis, karena penjelasan tunggal cenderung menutupi kompleksitasnya.

Lensa pertama datang dari psikologi sosial. Konsep deindividuasi menjelaskan bahwa anonimitas dan jarak fisik melemahkan kontrol sosial atas perilaku; ketika seseorang merasa tidak dikenali dan tidak diawasi, rem moralnya melonggar. Implikasinya, ruang digital secara struktural memang mengikis rasa malu karena ia menghapus dua penjaganya: wajah yang dikenal dan mata yang mengawasi. Namun celah lensa ini jelas: deindividuasi menjelaskan pelemahan rem, tetapi tidak menjelaskan mengapa sebagian orang tetap menjaga diri meski anonim. Pertanyaan yang muncul: apakah malu semata-mata produk pengawasan eksternal, ataukah ada sumber malu yang bekerja justru ketika tidak ada yang melihat?

Lensa kedua bersandar pada ekonomi perhatian. Platform digital dirancang untuk memaksimalkan keterlibatan, dan konten yang mengejutkan, memalukan, atau melanggar tabu terbukti menghasilkan keterlibatan tertinggi. Implikasinya, pengikisan malu bukan kecelakaan melainkan fitur — sistem memberi insentif pada pelanggaran karena pelanggaran menjual. Tetapi celah lensa ini adalah reduksionisme: menyalahkan sistem sepenuhnya menghapus tanggung jawab individu yang tetap memilih untuk menekan tombol bagikan. Pertanyaan yang muncul: sejauh mana desain platform bisa dijadikan alasan, dan di titik mana pilihan personal tetap harus dipertanggungjawabkan?

Lensa ketiga menawarkan sudut teologis. Dalam kerangka Islam, malu — *haya'* — tidak bergantung pada kehadiran manusia lain, melainkan pada kesadaran akan pengawasan Ilahi. QS. Al-Ma'aarij: 29 menyifati orang beruntung sebagai yang menjaga dirinya, dan penjagaan itu justru diuji di ruang sepi. Implikasinya, malu yang berakar pada keyakinan tidak bisa dilemahkan oleh anonimitas layar, karena Yang Maha Melihat tidak pernah absen. Namun celah lensa ini muncul dalam praktik: keyakinan tidak otomatis menjadi perilaku, dan banyak yang secara doktrinal percaya namun tetap tergelincir. Pertanyaan yang muncul: apa

yang mengubah keyakinan abstrak menjadi rem yang benar-benar bekerja di detik sebelum jari menyentuh layar?

Lensa keempat mengambil perspektif sosiologis tentang normalisasi. Paparan berulang terhadap pelanggaran secara bertahap menggeser batas apa yang dianggap wajar; yang mengejutkan pada kali pertama menjadi biasa pada kali kesepuluh. Implikasinya, erosi malu bersifat kolektif dan kumulatif — bukan keputusan besar, melainkan ribuan keputusan kecil yang menggeser garis. Tetapi celah lensa ini adalah determinismenya: jika normalisasi tak terhindarkan, mengapa masih ada komunitas yang mempertahankan sensitivitasnya? Pertanyaan yang muncul: bila garis bisa digeser ke arah permisif, bukankah ia juga bisa digeser kembali ke arah kepekaan — dan siapa yang menggerakkannya?

Dari empat lensa itu, ada satu langkah yang bisa dicoba mahasiswa pekan ini tanpa menunggu perubahan sistem. Di kos atau kamar, sisihkan satu waktu tanpa layar sebelum tidur, sekadar untuk menguji apakah kegelisahan muncul — sinyal seberapa dalam ketergantungan sudah terbentuk. Di kelas atau lab, biasakan berhenti pada satu klaim yang belum terverifikasi sebelum meneruskannya, karena akurasi adalah bentuk paling praktis dari kejujuran akademik. Di organisasi, buat kesepakatan kecil untuk tidak menyebar tangkapan layar percakapan pribadi anggota — menjadikan amanah data sebagai norma kelompok, bukan sekadar khotbah. Langkah-langkah ini kecil, tetapi justru di level kecil itulah normalisasi bisa dibalik arahnya.

Pada akhirnya, yang penting bukan menemukan satu penjelasan final tentang mengapa malu terkikis di layar. Yang penting adalah menyadari bahwa lensa apa pun yang dipilih sebagai prioritas — psikologi, ekonomi, teologi, atau sosiologi — selalu meninggalkan celah yang ditutupi lensa lain. Mungkin kedewasaan intelektual bukanlah memilih satu lensa dan menutup mata dari sisanya, melainkan memegang

keempatnya sekaligus, dan tetap memutuskan untuk menjaga diri meski tak ada satu pun penjelasan yang sempurna.

## | Pertanyaan

Q · 01

**Bukankah ini masalah desain platform, bukan moral personal? Percuma menuntut individu kalau sistemnya memang dibuat untuk memancing pelanggaran.**

A

Sebagian benar — desain platform memang bukan netral, dan menuntut kesadaran total tanpa mengubah insentif itu naif. Tapi mengembalikan semuanya ke sistem juga menghapus satu-satunya variabel yang bisa kamu kendalikan sekarang: jarimu sendiri. Kritik sistem dan disiplin personal bukan pilihan biner; keduanya bekerja di lapisan yang berbeda.

Q · 02

**Kenapa harus agama yang jadi rujukan soal malu? Bukankah etika sekuler juga punya konsep privasi dan martabat?**

A

Betul, etika sekuler punya kerangka yang kuat soal privasi dan martabat, dan itu tidak dibantah di sini. Yang ditawarkan lensa teologis bukan klaim monopoli, melainkan satu jawaban spesifik atas pertanyaan yang sulit dijawab kerangka pengawasan sosial: mengapa menjaga diri saat benar-benar tidak ada yang melihat? Di titik itulah konsep pengawasan Ilahi menawarkan sesuatu yang berbeda.

Q · 03

**Apa bedanya artikel ini dengan moralisme generik "jaga akhlak di medsos" yang sudah sering kita dengar?**

A

Moralisme generik berhenti pada imbauan; artikel ini justru membongkar mengapa imbauan itu sering gagal — karena ia mengabaikan struktur deindividuasi dan insentif ekonomi. Mengakui bahwa rem moral punya musuh struktural adalah langkah pertama yang tidak dilakukan moralisme generik. Analisis yang jujur tidak berpura-pura masalahnya cuma soal niat baik.

Q · 04

**Kalau normalisasi memang kumulatif dan kolektif, bukankah usaha individu sia-sia melawan arus?**

A

Kalau normalisasi bisa bergerak ke satu arah karena akumulasi keputusan kecil, secara logis ia juga bisa bergerak ke arah sebaliknya lewat akumulasi yang sama. Individu memang tidak membalik arus sendirian, tetapi setiap komunitas kecil yang mempertahankan kepekaan adalah bukti empiris bahwa arus itu tidak deterministik. Sia-sia adalah kesimpulan yang terlalu cepat diambil.

**Saya sendiri tidak terlalu religius. Apakah prinsip menjaga malu ini masih relevan buat saya?**

**A**

Relevansinya tidak bergantung pada seberapa religius seseorang. Inti argumennya bisa diterjemahkan lintas kerangka: menjaga konsistensi antara siapa dirimu di keramaian dan siapa dirimu di kesunyian adalah soal integritas, bukan sekadar ritual. Lensa teologis menawarkan satu motivasi kuat untuk itu, tapi pertanyaan tentang integritas berlaku untuk siapa saja.