

“Kalau semua orang curhat online, kenapa makin banyak yang merasa makin sendirian?”

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

"Ekonomi Perhatian dan Krisis Curhat"

Buka lini masa mana pun pekan ini, dan pola itu terlihat: orang-orang menuliskan hal-hal paling rapuh tentang dirinya — penantian jodoh, keretakan keluarga, kelelahan jiwa yang bahkan sulit dinamai — di ruang yang secara teknis bisa dibaca ribuan orang asing. Fenomena ini menarik karena kontradiktif. Belum pernah manusia sepunya-akses ini untuk bercerita, dan belum pernah pula angka kesepian dan kecemasan setinggi ini. Ada sesuatu yang patah antara "bercerita" dan "didengar". Curhat digital, yang seharusnya menjadi katup pelepas, sering kali justru

menjadi performa — dan performa tidak menyembuhkan. Artikel ini mencoba membaca kesenjangan itu dari beberapa sudut, tanpa berpura-pura menemukan jawaban tunggal.

Lensa pertama datang dari ekonomi perhatian. Platform digital tidak dirancang untuk menyembuhkan; ia dirancang untuk memaksimalkan waktu layar. Curhat yang paling dramatis mendapat jangkauan paling luas, sehingga sistem secara halus memberi insentif pada pengungkapan yang berlebihan. Implikasinya, luka menjadi komoditas — semakin perih, semakin viral. Celah lensa ini: ia menjelaskan mekanisme, tetapi mereduksi manusia menjadi korban algoritma yang pasif, seakan tidak ada agensi sama sekali. Pertanyaan yang muncul: apakah orang benar-benar tidak punya pilihan, atau ada kebutuhan psikologis yang lebih dalam yang sedang dieksploitasi?

Lensa kedua, dari psikologi, menjawab sebagian celah itu. Manusia punya kebutuhan mendasar untuk divalidasi dan diakui. Ketika struktur sosial nyata — keluarga besar, tetangga, komunitas — melemah, kebutuhan itu mencari saluran baru, dan layar menyediakannya secara instan meski dangkal. Sebuah *like* memberi dopamin, tetapi tidak memberi kehadiran. Implikasinya, orang bisa mendapat ribuan reaksi dan tetap merasa sendirian, karena yang dibutuhkan bukan penonton melainkan saksi yang hadir. Celah lensa ini: ia cenderung mengindividualisasi masalah — seolah ini soal kekurangan pribadi — dan melewatkan bahwa runtuhnya komunitas adalah persoalan struktural. Pertanyaannya: siapa yang bertanggung jawab membangun kembali ruang mendengar yang otentik?

Lensa ketiga, dari sosiologi, menyoroti erosi institusi perantara. Dulu ada majelis, ada surau, ada obrolan panjang di teras rumah — ruang tempat cerita dibawa dengan tanggung jawab sosial: yang mendengar terikat untuk menjaga rahasia dan menolong. Ruang digital memutus ikatan itu; cerita mengalir tanpa akuntabilitas, dan aib orang lain bisa menjadi

tontonan tanpa konsekuensi. Implikasinya, empati terdegradasi menjadi konsumsi. Celah lensa ini: ia berisiko meromantisasi masa lalu yang juga punya represi dan gunjingnya sendiri. Pertanyaannya: apakah solusinya kembali ke bentuk lama, atau merancang etika baru untuk ruang baru?

Lensa keempat, dari tradisi Islam, menawarkan kerangka yang jarang dibicarakan: konsep amal dan aib yang tersembunyi. Islam justru memuliakan kebaikan yang tidak dipublikasikan dan memerintahkan menutup aib — kebalikan penuh dari logika ekonomi perhatian. Prinsip *ihsan* — merasa selalu diawasi Allah — memindahkan sumber validasi dari penonton manusia ke Saksi Yang Maha Melihat. **QS. Al-Anfaal: 28** mengingatkan bahwa harta dan hal yang dibanggakan hanyalah ujian, dan pahala sejati ada di sisi Allah, bukan di metrik keterlibatan. Celah lensa ini bagi pembaca sekuler: ia mengandaikan keimanan sebagai premis, sehingga daya jelasnya terbatas bagi yang tidak berbagi asumsi teologis itu. Pertanyaan yang tersisa: bisakah etika "menyimpan sebagian diri dari pasar" ditegakkan tanpa fondasi transendental?

Lalu apa yang bisa dilakukan mahasiswa hari ini, di kos, di grup angkatan, di kantin? Beberapa langkah konkret bisa dicoba pekan ini. Pertama, praktikkan satu kebaikan yang sengaja tidak dipublikasikan — antar teman yang sakit ke klinik, bantu adik tingkat mengerjakan tugas, tanpa satu pun cerita ke media sosial. Kedua, saat teman membuka luka di chat, jawab dengan panggilan telepon atau ajakan kopi, bukan sekadar emoji — ubah audiens menjadi kehadiran. Ketiga, ketika kabar aib seseorang beredar di grup, jadilah simpul yang menghentikan, bukan yang meneruskan; satu orang yang menolak menyebar sudah mengubah dinamika grup. Keempat, sisihkan satu ruang harian tanpa layar untuk merawat percakapan tatap muka yang tidak bisa diukur dengan metrik apa pun.

Pada akhirnya, mungkin masalahnya bukan bahwa manusia terlalu banyak bercerita, melainkan bahwa mendengar telah menjadi keterampilan langka. Setiap lensa menawarkan sebagian penjelasan, dan masing-masing punya celah yang ditutupi lensa lain. Yang penting

bukan memilih satu kerangka sebagai pemenang, melainkan menyadari bahwa krisis curhat adalah gejala dari sesuatu yang lebih besar: pergeseran dari kehadiran menuju performa. Menyembuhkannya barangkali dimulai dari keputusan kecil yang tidak akan pernah viral — memutuskan untuk hadir, diam-diam, bagi satu orang.

| Pertanyaan

Q · 01

Bukankah ini cuma masalah orang yang kurang kuat mental? Kalau tahan banting kan nggak perlu curhat ke internet.

A

Sebagian benar — regulasi emosi memang keterampilan yang bisa dilatih. Tapi membingkai ini murni soal "kuat" atau "lemah" mengabaikan bahwa lingkungan yang dirancang untuk memancing pengungkapan berlebih itu nyata. Orang paling tangguh pun beroperasi dalam sistem insentif. Isunya bukan menghakimi individu, melainkan memahami mengapa saluran sehat untuk bercerita menjadi langka.

Q · 02

Kenapa harus bawa-bawa agama? Ini kan persoalan psikologi dan teknologi.

A

Betul bahwa psikologi dan teknologi punya alat analisisnya sendiri, dan keduanya valid. Tradisi agama dimasukkan bukan sebagai pengganti, melainkan sebagai kerangka etis yang kebetulan menawarkan konsep yang relevan — menutup aib, amal tersembunyi, validasi non-manusia. Boleh diambil sebagai perspektif, tidak harus sebagai dogma.

Q · 03

Menyuruh orang "curhat ke telepon bukan ke internet" itu bukannya elitis? Nggak semua punya circle yang aman.

A

Kritik yang adil. Justru itu poin lensa sosiologis: sebagian orang bercerita ke ribuan asing karena tidak punya satu pun yang aman. Maka saran "hentikan curhat online" tanpa membangun alternatif memang timpang. Yang ditawarkan bukan larangan, melainkan mendorong sebagian dari kita yang punya kapasitas untuk menjadi tempat aman itu bagi orang lain.

Q · 04

Bukankah "amal rahasia" ini juga bisa jadi kesombongan terselubung — merasa lebih suci karena nggak pamer?

A

Ini paradoks nyata dan sudah lama disadari para etikawan. Menyembunyikan kebaikan lalu membanggakan diri karena menyembunyikannya adalah bentuk riya yang lebih halus. Justru karena itu prinsipnya bukan "jangan pamer supaya terlihat rendah hati", melainkan memindahkan orientasi sepenuhnya dari penilaian manusia — termasuk penilaian diri sendiri.

Kalau semua orang berhenti bercerita di publik, bukankah banyak isu penting — pelecehan, kekerasan — jadi tidak terungkap?

A

Poin penting, dan perlu dibedakan. Ada perbedaan antara membuka aib pribadi sebagai performa dan bersaksi atas ketidakadilan untuk mencari keadilan. Yang kedua justru dianjurkan dan dilindungi. Kritik terhadap "ekonomi curhat" tidak berlaku pada pengungkapan yang bertujuan menghentikan bahaya — di situ, bersuara adalah tanggung jawab, bukan performa.