

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

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

"Jiwa yang Diteriakkan ke Ruang Kosong"

Pekan ini lini masa menjadi bilik pengakuan. Sejumlah pengguna menuliskan hal yang dulu paling ditakuti untuk diucapkan: keinginan mengakhiri hidup, kelelahan yang tak bertepi, luka yang disimpan sejak masa kanak. Ironinya, pengakuan-pengakuan ini justru ditujukan kepada layar — kepada ruang yang tidak bisa memeluk, tidak bisa menjawab, tidak bisa menemani pulang. Di era yang menjanjikan konektivitas tanpa batas, keluhan yang paling banyak muncul justru soal kesepian. Fenomena ini menantang asumsi bahwa keterbukaan otomatis berarti

keterhubungan. Ada jarak antara "berbicara" dan "didengar", dan jarak itu tampaknya melebar.

Lensa pertama datang dari psikologi sosial. Argumennya: orang memilih curhat ke layar karena biaya sosialnya rendah — tidak ada risiko dihakimi secara langsung, tidak ada tatapan yang menghukum. Implikasinya, media sosial berfungsi sebagai katup pelepasan tekanan. Tetapi celah lensa ini nyata: katup yang melepas tekanan tidak menyembuhkan sumbernya. Seseorang bisa menulis seribu keluhan dan tetap pulang ke kamar yang sama sepi. Pertanyaan yang muncul: apakah pelepasan tanpa penyembuhan justru memperpanjang penderitaan dengan menormalkannya?

Lensa kedua berasal dari sosiologi komunitas. Ia menyoroti runtuhnya struktur perantara — keluarga besar, tetangga, jamaah masjid — yang dulu menangkap orang sebelum jatuh. Implikasinya, ketika komunitas tatap muka menipis, layar menjadi satu-satunya pendengar yang tersisa. Namun lensa ini punya celah: ia mudah tergelincir menjadi nostalgia yang menyalahkan teknologi, seolah cukup mematikan ponsel maka komunitas kembali utuh. Padahal banyak komunitas tradisional juga menekan, menghakimi, dan justru membuat orang bungkam. Pertanyaannya: komunitas seperti apa yang benar-benar menyembuhkan, bukan sekadar mengawasi?

Lensa ketiga bersifat teologis, memakai konsep *tazkiyatun nafs* — penyucian jiwa — sebagai alat baca. Dalam kerangka ini, jiwa bukan sekadar mesin biokimia; ia entitas yang punya kebutuhan akan makna dan sandaran. **Sahih Muslim 2722** merekam doa Nabi ﷺ yang memohon agar jiwa diberi ketakwaan dan disucikan, sekaligus berlindung dari "jiwa yang tidak pernah puas". Sebagai lensa, ini menawarkan diagnosis menarik: sebagian penderitaan modern lahir dari jiwa yang dilatih untuk terus merasa kurang. Tetapi celahnya harus diakui — kerangka ini bisa disalahgunakan untuk mereduksi penderitaan klinis menjadi sekadar "kurang ibadah", sebuah simplifikasi yang

berbahaya. Pertanyaan yang tergantung: bagaimana membedakan jiwa yang butuh makna dari otak yang butuh penanganan medis?

Lensa keempat memakai perspektif etika perawatan. Ia bertanya bukan "kenapa mereka sakit?" melainkan "siapa yang bertanggung jawab merespons?" Prinsip *hifz an-nafs*, menjaga jiwa, menempatkan tanggung jawab bukan hanya pada individu yang menderita, tetapi pada komunitas di sekitarnya. Implikasinya, keheningan orang sekitar adalah bagian dari masalah. Celahnya: menempatkan seluruh beban pada komunitas awam bisa berbahaya jika tidak disertai batas — orang biasa bukan terapis, dan niat baik yang salah tempat bisa memperburuk. Pertanyaan yang muncul: di mana garis antara menemani dan mengambil alih beban yang di luar kapasitas?

Apa yang bisa dilakukan mahasiswa hari ini, dari kos, kelas, dan organisasi? Pertama, praktikkan mendengar tanpa memperbaiki — ketika teman bercerita, tahan dorongan memberi solusi; sering kali "aku dengar kamu" lebih menyembuhkan. Kedua, kenali batas: jika seorang teman menunjukkan tanda serius dan berkelanjutan, temani dia menuju bantuan yang kompeten, jangan menanggung sendiri. Ketiga, rawat komunitas kecil yang nyata — kelompok belajar, halaqah, tim organisasi — sebagai ruang yang aman untuk jujur, bukan ajang pamer prestasi. Keempat, audit konsumsi digital sendiri: perhatikan apakah scroll harian menambah rasa cukup atau justru menanam rasa kurang. Kelima, jadikan doa penyucian jiwa sebagai jangkar personal, bukan sebagai formula yang dipaksakan pada orang lain.

Yang penting bukan menemukan satu jawaban final atas mengapa jiwa modern begitu rapuh. Yang penting adalah memahami bahwa setiap lensa — psikologis, sosiologis, teologis, etis — menerangi satu sudut sambil menyisakan bayangan di sudut lain. Barangkali jiwa memang tidak dirancang untuk berbicara ke ruang kosong. Ia dirancang untuk

didengar oleh yang hadir. Dan mungkin tugas kita bukan menjawab teriakan itu dengan analisis, melainkan dengan kehadiran yang jujur.

| Pertanyaan

Q · 01

Bukannya ini masalah struktural — sistem ekonomi yang bikin orang stres — kenapa dibawa ke ranah spiritual dan personal?

A

Sebagian besar benar; tekanan ekonomi dan sistem yang timpang memang sumber stres nyata. Kerangka spiritual di sini bukan pengganti perbaikan struktural, melainkan pelengkap di level yang bisa dijangkau individu hari ini. Menolak salah satu demi yang lain adalah dikotomi palsu — orang butuh keduanya: sistem yang lebih adil dan jiwa yang punya sandaran.

Q · 02

Kalau Islam punya jawaban soal ketenangan jiwa, kenapa banyak orang religius juga depresi?

A

Pertanyaan yang adil. Depresi punya dimensi biologis dan medis yang tidak selesai dengan ibadah saja, dan menganggap sebaliknya justru menyakiti penderita. Kerangka **tazkiyatun nafs** menawarkan sandaran makna, bukan imunitas dari penyakit. Orang religius yang depresi butuh sandaran spiritual sekaligus penanganan medis — keduanya tidak saling meniadakan.

Q · 03

Apa bedanya "mendengar tanpa memperbaiki" dari sekadar pasif dan tidak berbuat apa-apa?

A

Bedanya pada kehadiran aktif. Mendengar tanpa memperbaiki bukan diam pasif; ia adalah pilihan sadar untuk hadir penuh tanpa buru-buru memberi solusi yang sering tidak diminta. Ia justru butuh lebih banyak usaha daripada memberi nasihat. Dan ia tidak menutup pintu untuk membantu — ia hanya mendahulukan didengarnya seseorang sebelum diarahkan.

Q · 04

Bukankah menyuruh orang awam "menemani yang depresi" itu berbahaya kalau mereka tidak terlatih?

A

Kekhawatiran yang valid dan penting. Karena itu batasnya harus jelas: peran komunitas awam adalah menjadi jembatan menuju bantuan kompeten, bukan menggantikannya. Menemani berarti tidak membiarkan seseorang sendirian dan mengantarnya ke pihak yang tepat — bukan berperan sebagai terapis. Niat baik tanpa batas memang bisa memperburuk; itulah kenapa mengenali batas justru bagian dari menemani yang bertanggung jawab.

Saya tidak religius dan tidak berdoa — apakah kerangka ini masih relevan buat saya?

A

Sebagian besar tetap relevan. Prinsip menjaga jiwa, mendengar dengan hadir, dan merawat komunitas nyata bisa dijalankan tanpa keyakinan teologis tertentu. Lensa teologis di sini adalah satu cara membaca, bukan syarat masuk. Kamu bisa mengambil diagnosis soal "jiwa yang dilatih merasa kurang" tanpa harus menyetujui seluruh kerangkanya — dan itu sah.