

“Kalau kamu tak berani mengatakannya di depan wajahnya, kenapa berani mengetiknya di layar?”

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

"Ketika Layar Menghapus Rasa Malu"

Buka aplikasi apa pun pekan ini dan gulir sebentar. Di kolom mention, ada akun yang berulang kali melontarkan ajakan cabul ke orang-orang asing. Di lini masa lain, tudingan berat dilempar ke sebuah kelompok agama, dibungkus umpatan, tanpa satu pun bukti. Fenomena ini bukan baru, tetapi intensitasnya menuntut pertanyaan yang serius: mengapa manusia yang sama, yang di kehidupan nyata mungkin sopan dan pemalu, bisa berubah menjadi begitu kasar ketika berhadapan dengan layar? Jawaban gampang adalah "karena anonim". Tetapi

jawaban itu terlalu dangkal. Ada sesuatu yang lebih dalam tentang bagaimana teknologi mengubah struktur moral sebuah interaksi, dan ada baiknya kita membedahnya dengan beberapa lensa.

Lensa pertama, dari psikologi sosial: fenomena ini dikenal sebagai online disinhibition effect. Ketiadaan tatap muka menghapus umpan balik sosial yang biasanya mengerem perilaku — ekspresi wajah lawan bicara, jeda canggung, tatapan tak setuju dari orang sekitar. Tanpa umpan balik itu, dorongan agresif yang biasanya tertahan menjadi lepas. Implikasinya, keburukan di dunia maya bukan menunjukkan bahwa manusia lebih jahat, melainkan bahwa penjaga eksternalnya hilang. Namun celah lensa ini jelas: ia menjelaskan mekanisme, bukan tanggung jawab. Kalau agresi hanya soal hilangnya rem eksternal, apakah pelaku jadi tak bersalah? Pertanyaan yang muncul: bila rem eksternal lenyap, apa yang seharusnya menggantikannya dari dalam?

Lensa kedua, dari ekonomi perhatian: platform digital dirancang untuk memaksimalkan keterlibatan, dan konten yang memancing emosi — terutama kemarahan — terbukti paling melekatkan. Artinya, sistem secara struktural memberi insentif pada perilaku toksik; komentar pedas mendapat lebih banyak jangkauan daripada komentar santun. Implikasinya, individu tidak sepenuhnya bebas — ia digiring oleh algoritma yang menguntungkan keburukan. Tetapi celah lensa ini: ia berisiko menjadi alibi. Menyalahkan algoritma sepenuhnya menghapus agensi manusia, seolah kita hanya boneka yang tak bisa memilih. Pertanyaan yang muncul: bila sistem menggoda ke arah buruk, bukankah justru di situ pilihan moral menjadi lebih bermakna, bukan kurang?

Lensa ketiga, dari sosiologi: rasa malu selama ini berfungsi sebagai perekat sosial — ia menahan individu karena takut kehilangan muka di hadapan komunitasnya. Di dunia maya, komunitas menjadi cair dan berganti-ganti; seseorang bisa kasar di satu ruang lalu berpindah ke

ruang lain tanpa menanggung reputasi. Malu kehilangan fungsinya karena tidak ada komunitas tetap yang menyaksikan. Implikasinya, keruntuhan adab digital adalah keruntuhan rasa malu kolektif. Celahnya: analisis ini mengandaikan malu hanya bersumber dari pengawasan sosial. Bagaimana dengan malu yang bersumber dari dalam, yang hadir bahkan ketika tak seorang pun melihat? Pertanyaan yang muncul: mungkinkah ada bentuk malu yang tidak bergantung pada penonton?

Lensa keempat, dari khazanah Islam: di sinilah konsep hayā menawarkan sesuatu yang tidak dimiliki tiga lensa sebelumnya. Hayā dalam tradisi Islam bukan sekadar malu sosial, melainkan kesadaran bahwa seseorang selalu diawasi — bukan oleh komunitas yang bisa ditinggalkan, melainkan oleh Yang Maha Melihat yang tak pernah absen. Teladan tertingginya adalah pribadi Nabi ﷺ, yang oleh para sahabat digambarkan lebih pemalu daripada gadis dalam pingitan; **Ash-Shama'il al-Muhammadiyah** mencatat bahwa ketidaksukaannya cukup tampak dari raut wajah, tanpa perlu caci. Prinsip ini menjawab celah lensa ketiga: hayā yang berakar pada pengawasan ilahi tetap bekerja justru ketika penonton manusia menghilang — persis kondisi ruang maya yang anonim. Namun lensa ini pun perlu jujur pada celahnya: ia hanya bekerja pada mereka yang meyakini pengawasan itu nyata. Pertanyaan yang tersisa: bisakah masyarakat digital yang plural menemukan pengganti fungsional bagi rasa diawasi, tanpa fondasi keimanan?

Lalu apa yang bisa dilakukan seorang mahasiswa hari ini, di tengah semua ini? Beberapa langkah konkret layak dicoba pekan ini. Pertama, terapkan jeda tiga detik sebelum mengetik apa pun yang lahir dari emosi — cukup dengan menutup layar sejenak sebelum membalas. Kedua, praktikkan "audit jempol" di kos: sekali sepekan, gulir ulang komentar sendiri dan tanyakan mana yang akan tetap ditulis bila nama asli terpampang. Ketiga, di grup angkatan atau organisasi, jadilah satu suara yang menahan laju gosip — cukup dengan tidak meneruskan tangkapan layar yang meragukan. Keempat, di kelas atau lab, biasakan mengkritik gagasan tanpa merendahkan orangnya; ini keterampilan

yang terbawa ke ruang digital. Kelima, isi ruang digital dengan sesuatu yang berbobot — satu utas yang mencerahkan lebih bernilai daripada sepuluh balasan pedas.

Pada akhirnya, yang menarik dari persoalan ini bukanlah menemukan siapa yang paling patut disalahkan — psikologi, algoritma, atau individu. Yang lebih penting adalah menyadari bahwa setiap lensa membuka satu sisi dan menutupi sisi lain. Layar mungkin menghapus rem eksternal, tetapi ia sekaligus menguji apakah kita punya rem internal. Dan barangkali di situlah letak ujian generasi ini: bukan pada seberapa canggih alat yang kita pegang, melainkan pada apa yang tersisa dari diri kita ketika tak seorang pun sedang menonton.

| Pertanyaan

Q · 01

Bukankah ini cuma masalah literasi digital? Kalau orang paham cara pakai internet, masalah selesai. Kenapa dibawa-bawa ke agama?

A

Literasi digital penting, tapi ia mengajarkan "bagaimana", bukan "kenapa harus baik". Orang bisa sangat melek teknologi dan tetap memilih jadi pelaku toksik yang canggih. Yang kurang dari literasi murni adalah fondasi motivasi menahan diri saat tak ada yang mengawasi. Di situlah dimensi nilai — apa pun sumbernya — jadi relevan, bukan menggantikan literasi tapi melengkapinya.

Q · 02

Konsep "selalu diawasi Tuhan" itu bukannya justru menakutkan? Kenapa nggak cukup empati saja sebagai dasar?

A

Pushback yang adil. Empati memang fondasi yang indah, dan banyak orang baik beroperasi murni dari empati. Tapi empati punya kelemahan: ia menurun terhadap orang yang tak kita kenal atau tak kita sukai — persis kondisi target di dunia maya. Kesadaran diawasi menambahkan lapisan yang tetap bekerja bahkan ketika empati menipis. Keduanya tidak bertentangan; keduanya saling menambal celah.

Q · 03

Bukankah menahan diri di internet itu justru bikin kita pasif terhadap ketidakadilan? Kadang marah itu perlu.

A

Betul, dan artikel ini tidak menganjurkan bungkam. Ada beda tajam antara marah yang terarah pada ketidakadilan dan agresi yang melukai pribadi. Menegur kemungkaran itu dianjurkan — bahkan kisah kaum yang berhenti saling menegur berakhir binasa. Yang dikritik di sini bukan keberanian bersuara, melainkan kehilangan adab saat bersuara. Berani dan santun bukan lawan.

Q · 04

Kalau algoritma memang menguntungkan konten toksik, bukankah menyalahkan individu itu naif? Ini kan masalah sistem.

A

Sistem memang bagian besar dari masalah, dan mendorong platform lebih bertanggung jawab itu sah. Tapi "ini masalah sistem" bisa jadi jubah untuk lari dari tanggung jawab pribadi. Justru karena sistem menggoda, setiap kali kita memilih tidak ikut arus, pilihan itu jadi bermakna. Sistem dan individu bukan pilihan salah-satu; keduanya bergerak bersamaan.

Saya nggak religius. Apakah argumen soal hayā ini masih relevan buat saya?

A

Relevan, dan kamu tak harus mengadopsi kerangka keimanannya untuk mengambil intinya. Inti hayā adalah gagasan bahwa integritas sejati diuji justru ketika tak ada yang melihat. Kamu bisa menerjemahkannya secara sekuler: bertindaklah seolah versi terbaik dirimu sedang menyaksikan. Fondasinya boleh berbeda, tapi latihan menahan jari saat marah tetap sama bergunanya.