Nikmatnya Isoman di Tengah Kepanikan Menghadapi Covid-19

Y.B. Adimassana



Sumber: Mutiara Andalas, SJ

Realita Kehadiran Covid-19 di Tengah Masyarakat

Dalam beberapa bulan terakhir ini jumlah orang yang terpapar covid-19 di Indonesia semakin hari semakin bertambah. Secara nasional sejak Maret 2020 hingga Juli 2021 jumlah penduduk yang terpapar covid-19 mencapai angka tiga jutaan. Penambahan di bulan Juli 2021 hampir mencapai 50 ribu per hari. Persebaran covid-19 tidak hanya di wilayah perkotaan, melainkan sudah merambah ke desa-desa, bahkan ke keluarga-keluarga. Sungguh memprihatinkan bahwa ditengah semakin mengganasnya virus corona, banyak orang tidak mematuhi protokol kesehatan (prokes), bahkan banyak pula yang tidak mempercayai bahwa covid-19 itu sungguh-sungguh nyata. Lebih memprihatinkan lagi ketika terdengar berita bahwa covid-19 varian delta dari India sudah merambah ke wilayah-wilayah di Indonesia. Sebagai upaya membentengi meluasnya wabah covid-19, pemerintah Indonesia telah menetapkan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Darurat, mulai tanggal 3-20 Juli 2021, diperpanjang menjadi PPKM Level 4 dari 21-25 Juli 2021, diperpanjang lagi menjadi 26 Juli s/d 2 Agustus 2021, serta mungkin masih akan diperpanjang lagi dan lagi, karena dampak penurunannya masih belum signifikan.

Suatu artikel di *Wallstreet Journal* Singapura 1 Juli 2021, menulis bahwa kita semua berpotensi terpapar covid-19, bahkan tak ada yang bisa

menghindar, karena ia akan ada bersama kita dalam waktu yang lama, seperti halnya virus-virus yang lain. Mau tak mau kita akan harus hidup berdampingan dengannya, namun ke depan harapan kita covid-19 sudah tidak akan melumpuhkan kita, baik pada aspek ekonomi, ruang publik, maupun kesehatan. Covid-19 akan berubah dari pandemi menjadi endemi, dari virus yang menjadi wabah global dan mematikan menjadi virus yang tidak membahayakan. Hal ini seperti yang pernah terjadi pada virus *Flue Spanish*, disekitar tahun 1917 menjadi pandemi dan membunuh lebih dari 50 juta penduduk dunia yang saat itu baru berjumlah 1,5 Miliar. Kunci perubahan dari pandemi menuju endemi adalah terwujudnya tiga tahapan, yaitu: tahap pertama ditemukannya vaksin untuk meningkatkan imunitas, tahap kedua tercapainya 70% *herd immunity* melalui vaksinasi, dan tahap ketiga ditemukannya obat untuk orang yang terpapar. Saat ini kita sudah melalui tahap pertama dan sedang berada di tahap kedua, sementara tahap ketiga sedang dalam proses.

Membaca berita tersebut, masyarakat semestinya tidak panik dalam menghadapi covid-19 serta tidak bereaksi negatif terhadap upaya vaksinasi yang sedang dilakukan oleh pemerintah. Masyarakat seharusnya semakin kritis terhadap suara-suara yang mengatakan bahwa covid-19 itu tidak ada dan bahwa upaya pemerintah menanggulangi covid-19 hanya akan menyengsarakan rakyat, namun nyatanya saat ini kepanikan di masyarakat level bawah masih terasa sekali, lebih-lebih ketika semakin hari semakin banyak orang di kanan-kiri yang terpapar covid-19. Kepanikan semakin meningkat ketika hampir setiap hari terdengar berita kematian akibat covid-19 lewat *loudspeaker* di masjid-masjid.

Sangsi Sosial terhadap Orang yang Terpapar Covid-19

Di minggu terakhir bulan Juni 2021 lalu, ketika sedang antri menunggu pengumuman hasil pemeriksaan swab di suatu rumah sakit, saya mengamati bagaimana reaksi orang-orang ketika hasil swabnya negatif. Wajah mereka langsung ceria gembira dan masih mau duduk-duduk berlama-lama sambil menunggu teman-teman lainnya. Sebaliknya wajah mereka yang hasil swabnya positif langsung redup dan kelihatan panik, lalu segera bergegas pergi karena orang-orang yang ada di sekitarnya tampak bereaksi menjauhinya. Ketika mengetahui hasil tes swab antigen anggota keluarga saya, isteri saya positif, spontan kami juga panik, namun saya mencoba untuk tetap tenang dan terkendali. Kepanikan bertambah ketika kami diharuskan melakukan isolasi mandiri (isoman) dan melapor ke puskesmas serta satgas covid-19 setempat. Saya setengah percaya setengah tidak, karena gejala yang dialami isteri tidak begitu serius. Saya kawatir jangan-jangan saya dan anak-anak juga positif. Hari berikutnya untuk memastikannya, saya dan semua anak saya tes swab juga. Hasilnya, puji Tuhan, kami semua negatif, kecuali 1 anak. Setelah kami melapor kepada satgas covid-19 setempat, kami semua diharuskan

menjalani isolasi mandiri (isoman). Ketika kami tanyakan kepada dokter Kepala Puskesmas, apakah kami masih perlu swab PCR untuk memastikan bahwa yang positif memang positif dan yang negatif memang negatif, beliau mengatakan tidak perlu. Kami diminta langsung isoman saja.

Pada hari pertama isoman, kami masih merasa nyaman-nyaman saja dan tetangga kanan-kiri belum menunjukkan reaksi mereka. Kami pun masih merasa bebas untuk keluar rumah guna membeli macam-macam hal yang diperlukan untuk isoman, yang penting mematuhi prokes. Anggota keluarga saya yang tinggal bersama saya berjumlah enam orang, terdiri dari saya, isteri, tiga anak laki-laki, dan satu anak perempuan. Demi menghindari penularan, kami terpaksa harus tinggal secara terpisah di rumah yang berbeda. Isteri dan satu anak yang positif tetap tinggal di rumah baru bersama saya, walaupun saya negatif. Tiga anak laki-laki yang lain, yang hasil swabnya negatif tinggal di rumah lama, di kampung sebelah yang jaraknya sekitar 500 m. keperluan makan, anak-anak di rumah lama masih bergantung pada dapur kami di rumah baru. Oleh sebab itu mereka masih harus bolak-balik ambil makanan dan barang-barang lain yang mereka butuhkan kesehariannya.

Pada hari kedua, satgas covid mulai mengontrol kami. Oleh satgas covid, kami, baik yang positif maupun negatif, dilarang untuk keluar rumah. Anak-anak yang tinggal di rumah lama tidak boleh lagi bolak-balik untuk mengambil makanan ke rumah yang baru, jika kami membutuhkan bantuan, kami diminta untuk menghubungi satgas covid. Mulai hari itu, di teras rumah kami dipasang spanduk *backdrop* dengan tulisan merah besar "SEDANG ISOLASI MANDIRI". Jalan di depan rumah dan pekarangan kami langsung disemprot dengan disinfectan. Mereka juga masuk ke dalam rumah kami dan maaf, dengan "garang" mereka menyemprot seluruh ruangan hingga lantainya basah-kuyup. Kami mulai merasakan adanya perlakuan "kasar", serta dipandang secara "negatif" oleh orang-orang sekitar kami. Mungkin kami disetarakan dengan "orang kusta" yang layak dikucilkan, seperti diceritakan dalam Injil, karena berpotensi menulari orang lain.

Selama isoman, masyarakat di sekitar rumah kami benar-benar menyoroti, mengamati, dan mengawasi pergerakan kami, kebetulan kami tinggal di perumahan yang berbentuk *cluster*. Setelah beberapa hari isoman, kami baru menyadari bahwa tetangga di sekitar rumah kami memiliki sikap yang dominan panik atau ketakutan karena keluarga kami terpapar covid-19, karena takut tertular, sikap mereka condong "cuek" atau tak peduli pada kami. Sikap tersebut paling tampak pada tetangga yang paling dekat dengan rumah kami. Mereka tak pernah membuka pintu, ketika melihat kami keluar dari pintu, mereka langsung masuk rumah. Mereka takut bertatap muka dengan kami, biarpun dalam jarak jauh, apalagi menyapa kami, mereka tidak berani.

Mereka yang tinggal jauh dari rumah kami, justru lebih peduli pada kami. Mereka berani datang memberikan sesuatu kepada kami dan

menanyakan kabar, ikut mendoakan, dan memberi semangat, biarpun dengan berdiri dalam jarak yang cukup jauh. Mereka juga banyak menyapa dan memberi dukungan lewat *whatsapps,* dari sejak mulai menjalani isoman hingga setelahnya, biarpun pak RW sudah mengumumkan di grup kampung bahwa kami sudah bebas dari covid-19, stigma sebagai orang yang "berpotensi menulari orang lain" masih melekat di hati masyarakat sekitar. Terasa sekali bahwa masyarakat di lingkup RT dan RW kami, menunjukkan sikap "menjauhi" kami. Kami sendiri juga tidak berani proaktif mendekati mereka, karena mereka masih terlihat "belum merasa nyaman" berdekatan secara fisik dengan kami, betapapun kami selalu mematuhi prokes.

Misteri Terputusnya Hubungan Persaudaraan

Ada pengalaman unik atau boleh disebut aneh yang kami alami dengan salah satu tetangga kami yang paling dekat, sebut saja keluarga A. Sejak kami menjalani isoman, kami terputus hubungan dengan keluarga A. Sebelum kami terpapar covid-19, hubungan kami dengan keluarga A baik-baik saja, bahkan sudah seperti saudara sendiri. Kami sering mengobrol bersama di depan rumah, selalu saling menyapa jika berpapasan, dan saling berbagi makanan jika ada rejeki, namun sejak kami isoman hingga setelahnya, mereka seolah tidak mau lagi berelasi dengan kami, bahkan melihat muka kami pun mereka tidak mau. Begitu mereka melihat kami ke luar rumah untuk berjemur atau bersih-bersih di halaman, mereka langsung masuk rumah dan menutup pintu. Mereka tidak mau sekedar menyapa ataupun menanyakan kabar walaupun dari jauh, padahal sebelumnya semuanya itu biasa mereka lakukan. Mungkinkah mereka mengira bahwa covid-19 dapat menyebar lewat udara, sehingga mereka tidak mau lagi kontak fisik dengan kami sekalipun jarak jauh? Mereka mempunyai nomor hp kami, namun sejak isoman tidak pernah menyapa.

Kami merasa seperti *dicuekin* atau *dijothak*. Di benak kami timbul pertanyaan "Di manakah persaudaraan yang selama ini telah terjalin?" Kami prihatin, mengapa persaudaraan atau persahabatan yang sudah terjalin selama 5 tahunan bertetangga, begitu mudah lenyap dalam sekejap oleh kehadiran covid-19? Dosa dan kesalahan apa gerangan yang telah kami perbuat sehingga mereka memutuskan hubungan dengan kami? Berdosakah kami karena kami terpapar oleh covid-19? Apakah orang yang pernah terpapar covid-19 memang sudah tidak layak lagi untuk bergaul dengan orang sehat yang belum pernah terpapar covid-19? Itulah pertanyaan-pertanyaan yang muncul dalam hati kami. Sampai hari ini, keterputusan persahabatan antara keluarga kami dengan keluarga A masih merupakan misteri yang belum terjawab. Semoga saja, hal itu hanya karena salah persepsi atau salah paham dalam suatu hal saja. Doa kami semoga suatu saat Tuhan mempertemukan kami lagi dan memulihkan persahabatan kami. Sampai sekarang, telah lebih dari dua minggu isoman kami berlalu, anak-anak tetangga pun yang biasanya

bermain di depan rumah kami, tidak ada lagi yang berani keluar rumah. Mungkin orang tua mereka masih melarang. Gus Miftah di medsos berkata "Teman itu berbeda dengan sahabat. Teman itu seribu orang yang datang ketika kita senang, sedangkan sahabat itu satu orang yang datang ketika seribu orang meninggalkan kita". Kata-kata tersebut mungkin ada benarnya juga. Pandemi covid-19 konon membuat keaslian orang nampak, apakah seseorang sekedar menjadi teman ngobrol ataukah benar-benar sahabat.

Nikmatnya Isoman

Betapa pun isoman menorehkan rasa sakit di hati kami, masih banyak nikmat yang kami rasakan selama menjalaninya, dari berbagai postingan renungan di medsos, saya disadarkan bahwa kepanikan dan kecemasan dapat menurunkan imunitas, untuk meningkatkan imunitas sebagai senjata menghadapi covid-19 kita harus banyak bersyukur, tersenyum, dan berpikir positif. Bapak Paus kita juga berpesan agar kita menyikapi *lockdown* dan isoman dengan gembira dan senang hati, karena membawa kita pada kesunyian yang menghantar pada keheningan untuk bisa "berdoa, merenung, bertanya, berterimakasih, dan memuji Tuhan". Puji syukur selama isoman kami dapat lebih menghargai kesunyian dan keheningan dengan banyak berdoa dan berefleksi, sehingga lebih bisa "pasrah-sumarah" kepada Tuhan. Di situlah kami merasakan nikmatnya menjadi orang yang terkucilkan dan terisolasikan di tengah masyarakat.

Puji Tuhan juga, teman-teman, tetangga, dan orang-orang yang jauh dari rumah kami justru peduli pada kami saat kami sedang menjalani isoman. Mereka mengirimkan beras, makanan, sayuran, buah-buahan, dan kebutuhan lainnya ke rumah kami. Mereka tidak takut melangkah ke teras rumah kami untuk meletakkan tanda kasih mereka. Selama isoman, rumah kami penuh makanan dan buah-buahan, sehingga kami mendapatkan tambahan gizi untuk meningkatkan imunitas kami. Kami benar-benar merasakan nikmatnya kasih Tuhan melalui tangan saudara-saudara lain.

Puji syukur, karena kami tidak memiliki komorbid, gejala yang kami alami tidak begitu serius dan dapat kami lalui tanpa masalah. Kami hanya mengalami demam biasa, pusing-pusing, gatal tenggorokan, dan pegal-pegal, tidak sampai membutuhkan bantuan medis karena mengalami batuk berat, diare, dan sesak nafas. Masih banyak kenikmatan lain yang kami rasakan, sehingga isoman 14 hari dapat kami lalui dengan lancar dan terasa cepat berlalu.

Puji Tuhan, selama menjalani masa pandemi kami memiliki sahabat seorang dokter yang selalu siap kami ajak ngobrol lewat *whatsapp*. Setiap kali ada kebingungan tentang gejala yang kami alami dan obat apa yang cocok untuk diminum, kami selalu bertanya kepada beliau. Dengan demikian kami bisa terhindar dari kepanikan dan dapat menjalani isoman dengan tenang.

Pelajaran di Balik Isoman

Banyak pakar meramalkan bahwa covid-19 masih akan terus ada bersama kita. Setiap orang berpotensi untuk terpapar covid-19, untuk itu kita harus belajar agar bisa hidup damai berdampingan dengan covid-19. Masa isoman 14 hari memberikan hikmah atau pelajaran yang berharga bagi kami. Masa isoman bagi kami menjadi kesempatan untuk retret untuk membangun imunitas, agar dapat sembuh atau tidak terpapar oleh covid-19. Kami mencoba membangun imunitas dari dalam dan dari luar. Dari dalam, imunitas kami bangun dengan menegakkan 5 S; *Sabar, Sumarah, Sumeleh, Sumendhe, dan Siap sumare*. Artinya: bersabar, mengarahkan diri pada Tuhan, ikhlas menerima kenyataan dengan rasa syukur, bersandar pada kehendak Tuhan, dan siap menghadap-Nya jika memang dipanggil, sedangkan dari luar, kami membangun melalui 6 M; Menjaga jarak, Memakai masker, Mencuci tangan, Menjauhi kerumunan, Makan-minum yang bergizi, dan Menjaga kesehatan. Selama isoman kami belajar untuk mengembangkan 5 S dan 6 M tersebut. Namun, sikap sumarah, pasrah dan bersandar pada kehendak Tuhan, tidak berarti secara pasif-fatalistis menerima nasib, melainkan disertai upaya akal-budi yang cerah untuk mendapatkan kesembuhan dari covid-19. Misalnya, sebagai upaya mendapatkan kesembuhan, selama isoman kami pun tiap sehari melakukan terapi uap dengan minyak kayu putih, berjemur, mengkonsumsi vitamin C, D, dll.

Melalui isoman kami dapat merasakan apa yang dirasakan, dibutuhkan, dan diharapkan oleh orang yang terpapar covid-19, dengan begitu kami memiliki modal untuk berempati kepada orang-orang lain yang juga terpapar covid-19. Dari situlah kami bertumbuh dalam rasa kemanusiaan dan solidaritas sosial. Dalam hal ini kami belajar dari praktik baik orang Jepang. Jepang adalah Negara sekuler yang memandang penting hal-hal duniawi. *Sex shop* bertebaran di mana-mana, namun, rasa peduli, rasa kemanusiaan, dan solidaritas sosial mereka dapat diacungi jempol. Bukan hal yang aneh bahwa di Jepang di malam hari banyak orang yang mabok dan tertidur di pinggir jalan dengan jam tangan mahal di tangan, tas, dan laptop di sampingnya, namun tidak ada orang yang mengambil barang-barang berharga tersebut. Ketika di Jepang terjadi tsunami yang menghancurkan pertokoan dan rumah-rumah mereka, banyak orang harus antri untuk mendapatkan makanan dari pemerintah. Mereka mempunyai kebiasaan, orang yang lebih dulu mendapatkan roti, membagikan sepotong dari rotinya kepada orang yang antri di belakangnya.

Negara kita tercinta Indonesia dikenal sebagai Negara yang religius, walaupun bukan Negara agama. Tiap hari kotbah dan renungan yang indah-indah dan suci-suci disampaikan oleh pemuka agama kepada umat di medsos maupun di rumah ibadat. Mereka pun suka mendiskusikan siapa yang akan masuk sorga dan siapa yang akan dicampakkan ke neraka, namun ketika terjadi bencana, misalnya seperti covid-19 ini, banyak orang justru mencari kesempatan untuk mendapatkan untung dari kelemahan orang lain,

entah secara ekonomis maupun politis dengan menimbun barang-barang kebutuhan dan menjualnya dengan harga yang tinggi atau dengan melakukan provokasi untuk memprotes pemerintah. Covid-19 adalah musuh seluruh umat manusia. Kita harus menghadapinya secara bersama-sama, dengan menjalin persatuan dan solidaritas yang kuat. Kepanikan yang egoistis dan sikap-sikap mencari untung bagi diri sendiri haruslah kita singkirkan, agar dapat dengan cepat melalui tiga tahap untuk mencapai kemenangan terhadap covid-19.

Daftar Pustaka

https://nasional.kompas.com/read/2021/07/23/06420441/ppkm-darurat-berubah-jadi-ppkm-level-4-ini-penjelasan-satgas-covid-19?page=all.

https://www.facebook.com/1370102247/posts/10226111185750721/

https://www.wsj.com/articles/from-pandemic-to-endemic-singapore-creates-model-for-living-with-covid-19-11625137201

Y.B. Adimassana
Dosen Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar
FKIP Universitas Sanata Dharma