

“My Life After Coronavirus”

Covid-19: Momentum Pengenalan Diri dan Transformasi Hidup



Oleh

Firminus Hoga Botan

Fakultas Teologi

Universitas Sanata Dharma

2020

A. Pendahuluan

Di dalam kehidupan ini, perubahan kadang terjadi sedemikian cepat dan masif. Apa yang sungguh-sungguh terjadi kadang tidak sesuai dengan kerinduan, harapan dan keinginan. Kenyataan inilah yang sedang kita alami saat-saat ini. Keberadaan pandemi covid-19 sungguh mengejutkan sekaligus membawa keresahan bagi semua manusia di muka bumi ini. Virus Corona ini tidak saja mengancam eksistensi manusia, tetapi juga mengacaukan segala tatanan dalam masyarakat. Manusia yang pada hakikatnya atau dari kodratnya selalu hidup dalam dan bersama orang lain (sosial) harus menerima kenyataan untuk berjaga jarak (*Social Distance*) dari sesamanya.

Berhadapan dengan situasi ini, tak jarang membuat kita menjadi kehilangan harapan dan menjadi pesimis untuk menjalani kehidupan ini. Bahkan, kita juga bisa kehilangan kendali atas diri dan hidup kita. Kita bisa menjadi pribadi yang kejam dengan kehidupan sendiri maupun sesama. Ada orang yang harus mengakhiri hidupnya (bunuh diri) karena tidak mampu bertahan dalam situasi sulit ini (kesulitan ekonomi dan kehilangan pekerjaan,). Sementara ada juga yang “terpaksa” menghilangkan nyawa sesamanya hanya untuk dapat bertahan hidup dalam situasi sulit ini.

Melihat adanya fenomena persoalan ini, penulis merasa tergugah untuk melihat sisi kemanusiaan (*Humaniora*) dari penderitaan covid-19 ini. Apakah karena situasi ini, sehingga orang harus bertindak di luar akal sehatnya. Ataupun, masih ada kemungkinan lain untuk melihat situasi pandemi ini secara positif. Tujuan tulisan ini adalah membantu kita untuk memaknai penderitaan dengan jalan pengenalan diri, sehingga akhirnya kita dapat melewati penderitaan ini dan membuat hidup berguna dan bermanfaat. Mengakhiri hidup dan kehidupan sesama, bukanlah jalan satu-satunya untuk bertahan dalam situasi sulit ini. Sebaliknya, mempertahankan hidup, tidak harus dengan jalan mengorbankan kehidupan yang lain.

B. Pembahasan

1. Pengenalan Diri

Menghadapi situasi yang tidak menentu dan menakutkan ini, pilihan untuk mengisolasi diri merupakan alternatif terbaik untuk terhindar dari infeksi wabah Corona. Memang hidup menyendiri merupakan hal yang tidak menyenangkan dan tidak diinginkan oleh sebagian besar orang. Bagi saya momentum ini, merupakan kesempatan terbaik untuk semakin mengenal diri kita, ketika kita melewati perjalanan hidup yang melelahkan dengan segala rutinitas yang harus kita kerjakan. Maka, situasi ini adalah kesempatan untuk kita kembali ke kedalaman diri dan merenungkannya.

Socrates (470-399 SM), seorang filsuf Yunani Kuno mengatakan bahwa, “Hidup yang tidak diperiksa atau direnungkan adalah hidup yang tidak layak untuk dihidupi”. Apa maksud pernyataan ini? Dan, apakah masih relevan dengan situasi kita saat ini? Menurut saya, Socrates melalui pernyataan ini hendak mengingatkan kita akan pentingnya merenungkan setiap pengalaman hidup atau apa saja yang telah kita lalui dalam hidup ini, entah itu pengalaman kesuksesan, kebahagiaan, kesehatan, kebersamaan dengan para sahabat, maupun pengalaman kegagalan, sakit dan bahkan harus terpisah dari orang yang kita cintai. Di samping itu, pernyataan ini, bagi saya masih sangat relevan dan kontekstual dengan situasi kita saat ini. Di saat kita harus memisahkan diri dari keramaian dan rutinitas harian, dan harus menyendiri, saat inilah kita memanfaatkan untuk semakin mengenal dan mencintai diri sendiri.

Lalu, apa itu pengenalan diri? Pertama-tama, pengenalan diri tidak dipahami sebatas mengetahui nama, jenis kelamin, sifat-sifat maupun latar belakang keluarga. Pengenalan diri adalah suatu upaya yang sifatnya *perennial* (terus-menerus). Sebab hidup manusia itu selalu bergerak dalam ruang dan waktu yang dinamis, maka selalu ada kemungkinan untuk terus berubah dari hari ke hari. Pengenalan diri sesungguhnya berarti mengenal dimensi terdalam kita sebagai manusia. Dimensi terdalam manusia itu adalah jiwanya. Karena dengan jiwanya, manusia mampu untuk berpikir, bertindak, sekaligus

memperjuangkan nilai-nilai berharga dan penting bagi hidupnya. Dengan demikian jiwa dapat dikatakan sebagai prinsip dari setiap tindakan manusia.¹ Hal ini dapat membantu kita dalam menyikapi situasi penderitaan yang sedang kita alami.

Oleh sebab itu, momen ini dapat kita manfaatkan untuk semakin mengenal diri secara jujur, menerima diri apa adanya dengan sikap tulus dan sekaligus mempersiapkan diri untuk berlangkah pada kehidupan kita selanjutnya. Menurut saya, cara berpikir (*mind-set*) kita dalam menghadapi wabah ini sangat menentukan bagaimana kita menyikapi penderitaan dan tantangan hidup ini. Ketika kita melihat diri kita sendiri, maupun orang-orang di sekitar kita yang terus menggerutu, mempersalahkan dan menolak situasi ini, tentunya hanya membuat mereka terkurung dalam penderitaan. Hidup menjadi absurd dan tak bermakna. Tetapi ketika kita mampu memikirkan wacana alternatif, kita pasti akan memaknai penderitaan ini, dan pengaruhnya sangat positif bagi hidup kita. Bagaimana kita menghadapi penderitaan ini menunjukkan kualitas diri kita, demikian juga relasi kita dengan kehidupan akan menyingkapkan jati diri kita sendiri.² Derita pun dapat mengilhami hidup kita.

Sedikit melihat bagaimana di dalam tradisi filsafat Timur, lebih tepatnya di dalam tradisi Zen yang berkembang di Cina, Jepang dan Korea, penderitaan dilihat sebagai hasil dari ketidaktahuan. Orang menderita, karena ia mengalami kesalahan berpikir. Untuk bisa melampaui kesalahan berpikir semacam ini, orang perlu untuk menyadari, siapa diri mereka sebenarnya. Dan untuk bisa sampai pada kesadaran ini, orang hanya perlu bertanya berulang kali ke diri mereka sendiri, “Dari mana asal semua perasaan dan pikiran yang membuat saya menderita ini?” Pertanyaan ini perlu dipikirkan secara mendalam. Dari mana asal semua pikiran dan perasaan yang muncul ini? Jawaban yang biasa muncul

¹ Alex Lanur, *Dari Bahasa Latin Muncul Kejernian*, (Jakarta: Obor, 2010), 5.

² A. Setyo Wibowo, *Gaya Filsafat Nietzsche*, (Yogyakarta: Galang Press, 2004), 58.

adalah “dari diriku”.³ Dapat kita lihat bahwa, penderitaan dalam tradisi Zen adalah sebuah kesempatan untuk direnungkan. Bahkan yang direnungkan bukan saja penderitaan itu sendiri (penderitaan pada dirinya sendiri), tetapi juga manusia yang menderita (diriku yang sedang menderita). Dalam proses ini, sikap pengambilan jarak antara subyek yang menderita dan kenyataan penderitaan, merupakan hal yang penting. Sehingga penderitaan akan kita lampau dengan sikap tenang dan optimis.

2. Transformasi Hidup

Realitas Pandemi Covid-19 membawa kita ke arah yang lebih mendalam untuk memaknai penderitaan, mengenal diri sekaligus membentuk (*formatio*) diri. Sikap inilah yang menjadi kunci untuk melakukan perubahan hidup. Ada sebuah adagium yang menarik, “*To change the world, everything start from your self*”. Pernyataan ini mengajak kita untuk pertama-tama mengubah diri, sebelum mengubah tatanan yang lain. Dan hal ini hanya bisa dilalui melalui proses pengenalan dan pemahaman diri yang utuh.

Ketika kita telah mengenal diri sendiri secara utuh dan jujur, tentunya kita juga akan semakin mengenal sesama dengan baik. Salah satu ciri hidup seseorang yang mengalami transformasi atau perubahan adalah, kemampuan dirinya untuk melakukan sesuatu yang melampaui egonya. Di samping itu, sesama akan ia lihat sebagai dirinya yang lain (*alter ego est amicus*). Cara pandang ini akan membuat kita melihat sesama sebagai subyek yang sama dengan diri kita. Dengan demikian, semua pengalaman suka maupun duka, harapan dan kecemasannya merupakan pengalaman suka dan duka, harapan dan kecemasanku sendiri.⁴ Disinilah letak tanggung jawab moralku. Levinas melihat tanggung jawab terhadap orang lain (*Liyan*) sebagai pilihan (*election*) dari Yang

³ Reza Wattimena, <https://rumahfilsafat.com/2016/01/16/penderitaan-dan-peradaban/> Di akses, Selasa 16 Juni 2020, pkl 10.37.

⁴ Alex Lanur, *Dari Bahasa Latin Muncul Kejernian*, (Jakarta: Obor, 2010), 45.

Baik (the *Good*) atau Yang Tak-Terbatas (*the Infinite*).⁵ Sehingga tanggung jawab adalah sebuah upaya transendensi diri yang sejati.

Tanggung jawab pada konteks ini, bagi saya adalah solidaritas. Solidaritas membantu kita untuk melihat "orang lain tidak sebagai semacam instrumen, tetapi sebagai "diri kita yang lain". Tindakan konkret dari solidaritas adalah membantu sesama yang miskin dan menderita. Solidaritas ini dibangun di atas dasar martabat manusia, yang diciptakan menurut gambar Allah, sifat sosial dan relasional manusia yang inheren, pengakuan akan panggilan untuk keadilan sosial di semua tingkat interaksi manusia, dan orientasi hubungan sosial, interaksi, dan institusi menuju kebaikan bersama semua manusia. Solidaritas sosial menerjemahkan tuntutan keadilan sosial menjadi isyarat nyata kepedulian, rasa hormat, bantuan, kedermawanan, dan rezeki. Paus Yohanes menegaskan bahwa, “[i]nterdependence must be transformed into solidarity”.⁶ Dengan demikian, solidaritas merupakan pengungkapan terdalam kesejatian diri seorang dalam relasinya dengan sesama, khususnya pada konteks pandemi ini. Sehingga, kesejahteraan dan persaudaraan dapat dirasakan dan dialami oleh semua orang.

C. Kesimpulan

Pengenalan diri merupakan sebuah upaya untuk menemukan dimensi terdalam dari manusia. Dimensi terdalam itu adalah jiwa, yang memungkinkan kita untuk memperjuangkan nilai-nilai hidup yang berguna dan bermanfaat. Maka, realitas saat ini mengajak kita untuk melihat secara mendalam apa makna positif yang bisa kita ambil. Hendaklah situasi ini kita jadikan sebagai sebuah pengalaman berharga dan bermakna. Kita belajar bukan saja dari pengalaman yang membahagiakan. Tetapi derita dan

⁵ Thomas Hidy Tjaya, *Enigma wajah orang lain, Menggali Pemikiran Emanuel Levinas*, (Jakarta: Gramedia, 2012), 107.

⁶ Brenda Appleby dan Nuala P Kenny, “Relational Personhood, Social Justice and the Common Good: Catholic Contributions toward a Public Health Ethics”, *The Journal of Christian Bioethics*, 2010, 306.

kepahitan hidup dapat membuat kita menjadi pribadi yang kuat, tangguh, dan semakin solider terhadap penderitaan dan kesulitan yang dihadapi oleh sesama. Derita merupakan pengalaman yang dapat membuat hidup semakin bermartabat dan bijaksana.

Pengalaman telah mengajarkan bahwa dalam hidup ini ada hal-hal yang bisa kita ubah dan tidak bisa kita ubah. Kita tidak dapat mengubah masa lalu. Tetapi yang masih mungkin untuk kita ubah adalah sikap dan cara pandang kita. Meratapi dan menyalahkan kondisi yang sudah dan sedang terjadi hanyalah kesia-siaan dan menambah beban hidup. Tetapi mencari hikmah demi perkembangan hidup saat ini dan masa depan merupakan sebuah kebijaksanaan hidup.

Oleh karena itu, situasi isolasi diri ini, saya lihat sebagai sebuah kesempatan untuk semakin mengenal diri sendiri, sekaligus mempersiapkan diri kita untuk menghadapi kehidupan setelah pandemi covid-19 ini. Keterlibatan kita dalam membangun kembali tatanan yang hancur akibat pandemi, merupakan ujud aktualisasi potensi diri yang sedang kita persiapkan saat ini.

D. Daftar Pustaka

Lanur, Alex. 2010. *Dari Bahasa Latin Muncul Kejernihan*. Jakarta: Obor.

Mulyatno, C.B. 2012. *Filsafat Perdamaian, Menjadi Bijak Bersama Eric Weil*. Yogyakarta: Kanisius.

Setyo Wibowo, A. 2004. *Gaya Filsafat Nietzsche*. Yogyakarta: Galang Press.

Tjaya Hidy, Thomas. 2012. *Enigma wajah orang lain, Menggali Pemikiran Emanuel Levinas*. Jakarta: Gramedia.

Appleby, Brenda & Kenny P Nuala. 2010. "Relational Personhood, Social Justice and the Common Good: Catholic Contributions toward a Public Health Ethics": *The Journal of Christian Bioethics*, (296–313).

Wattimena, R. <https://rumahfilsafat.com/2016/01/16/penderitaan-dan-peradaban/> Di akses, Selasa 16 Juni 2020. Pkl 10.37.