

## Sasmita Kemanusiaan di Tengah Krisis

Ditulis oleh Akhmad Faozi pada Minggu, 19 September 2021



**“Hal yang menyedihkan buat saya, banyak orang ketakutan, saking takutnya sampai mengorbankan keluarga dan kehilangan rasa kemanusiaan”, ujar seorang relawan. Melalui akun FB *Sunardian Wirodono* (10/07/2021) saya menyimak berulang-ulang kali unggahan sevideo berdurasi 4 menit-an, tentang seorang relawan Covid-19 yang membagikan pengalamannya.**

Relawan itu bercerita ringkas. Ada seorang istri dijauhkan dari rumah, karena suami dan keluarga takut ketularan (Covid-19). Kemudian, ada lagi orang tua yang ditaruh di luar rumah, dikurung. Lalu makanannya ditaruh di depan rumah. Agak tidak manusiawi. Ada lagi anak kecil yang karena ayahnya meninggal ber-Covid-19 dan ibunya masih di RS, dikunci dari luar oleh saudara-saudaranya. Kisah-kisah ini membuat saya bertanya, sejauh mana sebaran lakon-lakon semacam ini di masyarakat kita, minorkah atau mayor?

### **Keheningan di Keriuhan**

Arah angin situasi akhir-akhir ini nampaknya tinggal menyisakan dua *cluster*: Yang sudah dan Yang belum ter-Covid. Masa kritis sedang berlangsung, dan belum tampak hilal

kelingsirannya. Di situasi krisis semacam ini kepanikan mudah menular, dan sebaliknya ketenangan menjadi langka. Kita serupa bermukim di bejana, lalu digoncang-goncang, diaduk, *ditapeni*. Dalam situasi seperti ini, isi kepala (*ngelmu*) serta kumulasi pengalaman, menjadi penentu respon serta pengambilan sikap.

Perkara sikap yang diambil, tentu ada meter ukurnya sendiri, dan relatif berbeda-beda. Tetapi satu urun rembuk menarik dilakukan Martinus Joko Lelono (“Mengapresiasi Diri di Tengah Pandemi”, Detikcom, 09/07). Ia memberikan suntikan “kekuatan batin” di situasi yang menggoda siapa pun untuk panik dan limbung. Melalui kolom itu, kita diajak untuk lebih bisa mengapresiasi diri dan fokus “ke dalam”. Informasi dan praduga-praduga yang bercarup lalu lalang, disirkulasikan.

Baca juga: [Tentang Hoax dan Pasca-Kebenaran](#)

Martinus yang saya maksud adalah seorang rohaniawan Katholik. Kolom yang ditulisnya menyorotkan kejernihan batin, sehingga kasih dan kedamaian dapat dirasakan pembaca. Orang-orang yang mulanya mulai agak sableng, jadi agak anteng. Setidaknya, sedemikian resepsi saya.

Kenapa sorot-sorot semacam “Mengapresiasi Diri di Tengah Pandemi” ini begitu redup di ruang publik (literasi) kita? Padahal di hari-hari ini resonansi ketulusan dan elusan *pamomong* tidak kalah penting dari tabung oksigen dan Vitamin C 1000 mg. Sebaliknya publik lebih sering diberi pertunjukan “kritik sana-sini” yang, selalu merujuk “ke luar”.

Sebenarnya ada resonansi lain yang sefrekuensi. Ajakan “hening cipta” selama 60 detik untuk korban Covid-19, yang diinisiasi oleh menteri agama Yaqut Cholil Qoumas (10/07/2021) boleh dibilang sefrekuensi dengan romo Martinus. *Meneng* (hening) sejenak yang walaupun hanya 60 detik bisa memberikan banyak perubahan pada batin kita. Karena dalam setiap hening terdapat intensi niat, perhatian dan nuansa “jeda”.

Kondisi hening merupakan satu momen di mana pandangan dan pikiran cenderung jernih. Ketika kejernihan didapatkan, akan didapatkan kemampuan mempresisi sikap supaya tidak *ngombro-ngombro* atau membabi buta.

Kesan kepanikan dan teror yang meluas adalah situasi yang sangat memungkinkan untuk salah tembak dalam bersikap. Misalnya, kasus-kasus pengucilan terhadap penyintas

Covid-19 oleh orang-orang sekitar, lebih-lebih keluarga sendiri. Beban mental yang didapatkan orang yang terkucil akan men-*trigger* pesimisme hidup serta pada ritme tertentu menciptakan semacam dendam sosial.

Baca juga: Gus Nadir Hilang dari Medsos: Hendak ke Mana Toh, Gus?

## Penalti Kemanusiaan

Pembatasan (interaksi) sosial yang dianggap sebagai salah satu cara menghadapi laju sebaran Covid-19, harus dimaknai secara penuh di setiap sisinya. Bukan seanya diterima mentah dan gelondongan. Terlebih kita sedang menghadapi “manusia”, hendaknya kita tidak kehilangan sasmita. Tidak kehilangan kepekaan ‘rasa kemanusiaan’ yang nanti ketika pandemi ini sudah terlewati, kemanusiaan masih ada.

Sasmita adalah mencandra segala obyek dengan penuh kepekaan rasa batin. Raden Mas Panji (RMP) Sosrokartono pernah berujar, *Sianu maca mawi kaca, sinau maos mawi raos*. Iman Budhi Santosa memaknai ujaran itu sebagai “hati kita sesungguhnya juga berfungsi sebagai cermin untuk memantulkan perasaan orang lain. Sedangkan belajar membaca menggunakan rasa adalah belajar menggunakan rasa untuk menemukan makna kehidupan dan kemanusiaan yang lebih luas” (*Peribahasa Nusantara*, 2016).

Bicara tentang “rasa” ini memang subtil dan rumit, sekaligus multi tafsir. Tetapi minimalnya melalui ‘hening’, rasa kemanusiaan lebih mudah didengar.

Saya berharap, kita dapat meluangkan beberapa menit untuk berhening mandiri. Durasinya disesuaikan dengan kesibukan dan keluangan masing-masing. Tidak perlu terlampau lama, sebagaimana para yogis. Misalnya, 5 atau 10 menit-an sudah cukup. Dalam ruang hening itu kita membaca kembali diri kita, membaca rasa kemanusiaan kita.

Di sela usaha kita menghadapi lonjakan kasus Covid-19, perhelatan Piala Eropa berlangsung. Menariknya, di edisi kali ini, banyak terjadi drama adu penalti. Bahkan laga finalnya yang mempertemukan dua negara raksasa, Italia dan Inggris, ditentukan melalui adu penalti.

Baca juga: Ceramah, Guyonan, dan Rasisme: Bagaimana Kita Harus Bersikap?

Kita tidak pernah tahu apa yang dipikirkan oleh seorang penendang penalti sebelum dia mengeksekusi tendangan. Tetapi kita tahu bahwa seorang penendang penalti yang baik adalah ia yang mampu mengatur nafas, menepiskan tekanan mental, fokus pada titik presisi sepak yang jelas, sehingga “goal” atau tidak, dia tetap menendang dengan sepenuh keyakinan.

Apakah kita sudah sampai di babak adu penalti, dalam menghadapi Covid-19 kali ini? Siapa orang-orang yang terpilih sebagai penendangnya? Kiranya, melalui keheningan dan sasmita rasa, lambat-lambat kita akan tahu jawab itu. []