

Covid-19 Belum Usai, Ternyata Cemas Ada Gunanya

Selasa, 22-09-2020

Oleh: Ilham Ibrahim

Beberapa waktu yang lalu saya bertukar pesan dengan seorang kawan yang dirinya terpaksa harus isolasi mandiri. Ia melakukan isolasi mandiri setelah menjalani tes swab yang dalam beberapa hari mendatang hasilnya akan keluar. Tes swab yang dilakukannya demi memastikan kondisi fisiknya terpapar virus atau tidak setelah berkontak langsung dengan penderita positif Covid-19. Dirinya mafhum bahwa strategi perlawanan terhadap virus yang bisa diambil tentu saja adalah memutus rantai penyebarannya.

Menunggu hasil swab membuat hari-harinya dihadapkan pada situasi harap-harap cemas. Laiknya menunggu hasil tes masuk perguruan tinggi, pikiran kalut dan tak keruan pun mengganggu konsentrasinya. Ia berterus terang kalau jiwanya telah sampai pada sikap psikosomatik.

Sekiranya hasil swab menunjukkan hasil yang negatif, apakah itu menjamin dirinya tetap bebas dari virus. Kalau sekiranya hasil swab justru menunjukkan hasil yang positif, ia memikirkan orang-orang di sekitarnya yang telah berkontak langsung dengannya. Sebagai orang yang setiap harinya gencar berkampanye mematuhi protokol kesehatan, ia merasa malu dan bersalah jika seandainya benar-benar menjadi jembatan bagi virus berbahaya ini.

Ada banyak orang di luar sana yang menunggu dalam ketidakpastian seperti teman saya di atas. Secara psikologis, menunggu hasil tes merupakan aktivitas yang dapat meningkatkan hormon stres. Dalam beberapa hal dapat berpengaruh pada rendahnya imunitas tubuh. Padahal dalam perang melawan virus yang belum jelas vaksinya, satu-satunya pertahanan yang bisa kita andalkan selain doa adalah imunitas kita masing-masing. Tanpa kualitas imun yang kuat, Covid-19 bukanlah musuh yang dapat dihadapi secara *face to face*.

Namun apakah rasa cemas yang secara spontan itu muncul sepenuhnya salah? Meski rasa cemas cukup berperan dalam penurunan imunitas seseorang, namun dalam beberapa hal sesuatu yang kita butuhkan dalam menghadapi ketidakpastian. Kecemasan yang muncul akibat Covid-19 merupakan bentuk ujian dari Allah swt (QS. Al-Baqarah: 155). Ujian tersebut Allah berikan agar kualitas hidup manusia jauh lebih baik.

Setiap orang harus menyadari bahwa kecemasannya bisa berguna. Pada dasarnya, ketika seseorang mengalami gangguan kecemasan, sistem *'fight or flight'* (menghadapi atau menghindari) akan bereaksi. Hal ini berguna karena menandakan bahwa tubuh menghadapi ancaman bahaya. Mematikan perasaan cemas sama saja dengan mematikan sistem alarm dalam tubuh kita untuk menilai ancaman dari luar.

Saat pertama kali ada dua warga Indonesia terinfeksi Covid-19 pada awal Maret 2020, pemerintah malah mengumumkan agar masyarakat "jangan panik!". Bahkan sikap Menteri Kesehatan ketika itu menunjukkan sikap pongah, menganggap enteng, serta memandang rendah persoalan. Hal ini berakibat pada hilangnya sistem kewaspadaan dalam diri kita dari ancaman Covid-19.

Padahal, anjuran "jangan panik!" lebih tepat dilontarkan di lapangan kontra-terorisme ketimbang kontra-virus. Negara sebagai "entitas imajiner" yang samasekali tidak memiliki jasmani memang tidak dianjurkan untuk panik. Negara tidak akan pernah merasakan nyeri, kesulitan bernapas, atau mengalami penderitaan fisik lainnya. Sedangkan manusia yang memiliki daging, paru-paru, dan aliran darah dapat merasakan penderitaan. Karenanya, pada level individu, sedosis rasa cemas justru dapat membantu kita tetap bertahan.

Dalam perspektif evolusioner, kecemasan merupakan modal kita untuk bertahan hidup dalam ketidakpastian sekaligus pertahanan paling purba yang dimiliki semua hewan dalam menghadapi seleksi alam. Perasaan cemas merupakan proses biokimia dalam tubuh untuk menghitung probabilitas kelangsungan hidup. Dengan kata lain tubuh kita adalah mesin kalkulator. Mesin tersebut berperan penting dalam tubuh kita untuk menghitung untung-rugi evolusioner. Reaksi berantai neuron yang memicu "kecemasan" itulah tubuh kita secara nir-sadar menjalankan algoritma "bagaimana-jika".

Orang-orang yang sekarang memutuskan untuk mendekap di tahanan isolasi mandiri adalah mereka yang telah tepat menghitung probabilitas kelangsungan hidup manusia. Munculnya perasaan cemas memaksa jutaan neuron dalam tubuh untuk menjalankan algoritma kausalitas yang menuntun mereka melakukan isolasi mandiri. Mereka terpaksa melakukannya lantaran secara tak sadar jutaan neuron di dalam otak dengan cepat menghitung data yang relevan dan menyimpulkan bahwa kalau sekiranya mereka tidak melakukan isolasi mandiri, penyebaran Covid-19 akan lebih meluas.

Kita perlu bersyukur masih ada orang yang merasa cemas akan Covid-19. Di tengah banjirnya informasi tentang Covid-19 saat ini orang-orang mulai merasakan kebosanan hingga pada akhirnya kehilangan fungsi cemas dalam diri mereka. Saat Covid-19 pertama kali datang di Indonesia pada awal Maret, orang-orang mengalami kecemasan tinggi sehingga memaksa segala aktivitas masyarakat dilakukan di rumah. Sekarang terbalik, mungkin karena ada narasi "damai" dan *New Normal*, pasien positif Covid-19 meningkat dan kecemasan masyarakat mulai menurun. Ini bahaya.

Bahaya kalau sekiranya masyarakat mulai kehilangan perasaan cemas. Saya pernah mendapati orang yang dengan santuy tak melakukan isolasi mandiri padahal telah bepergian ke daerah "pusat-pusat" Corona. Bahkan dirinya mengaku tak memperdulikan jaga-jarak, pemakaian masker, dan cuci tangan selepas pergi keluar rumah. Sungguh konyol, katanya, harus melakukan tes swab di rumah sakit dan mendekap selama 14 hari di dalam kamar. Corona hanyalah konspirasi elit global, pungkasnya.

Hal yang sama juga dipertontonkan secara telanjang oleh pemerintah. Tanpa memperdulikan grafik penderita Covid-19 yang terus menanjak, pemerintah malah ingin terus menyelenggarakan PemiluKada. Hal ini bisa berdampak pada kehilangan perasaan cemas secara kolektif pada masyarakat. Betapa mengerikannya jika suatu saat masyarakat secara kolektif menganggap Covid-19 telah berakhir lantaran adanya aktivitas normal yang dikerjakan pemerintah.

Ketika para ilmuwan menciptakan bom-bom vaksin dan antibiotik untuk menghancurkan kamp-kamp virus dalam tubuh manusia, kita malah rajin menciptakan kluster-kluster baru. Ketika para petugas kesehatan lelah mengidentifikasi virus corona, mengurutkan genomnya, dan mengembangkan tes yang dapat diandalkan untuk mengidentifikasi orang yang terinfeksi, kita malah ingin menyelenggarakan suatu aktivitas yang disukai para virus.

Karenanya sangat tepat masukkan dari PP Muhammadiyah agar pelaksanaan PemiluKada ditunda sampai keadaan benar-benar membaik. Saya melihat masukkan dari PP Muhammadiyah tersebut adalah upaya untuk mengembalikan fungsi kecemasan agar masyarakat dapat bertahan di tengah ketidakpastian.

Menjadi orang cemas memang tidak menyenangkan. Tapi penting untuk diingat bahwa virus tidak peduli apakah kita merasa nyaman atau tidak di dalamnya. Lebih baik lebih baik kita memikirkan cara membuat kaum penyuka konspirasi sedikit mengalami peningkatan kecemasan.

Editor: Fauzan AS