

Semoga saudara-saudara kita yang terkena Covid dapat tetap abah, berpasrah pada Tuhan dan diberi kesembuhan. Dan, semoga kita semua tidak jemu-jemuanya berdoa bagi mereka. Mereka yang dikarantina membutuhkan dukungan dan doa kita, apalagi selagi mereka tidak boleh dikunjungi siapa pun.

bertanyaan Refleksi

1. Apakah Anda pernah dideteksi positif Covid? Bagaimana perasaan Anda waktu itu? Apa yang Anda lakukan untuk menerima keadaan Anda?

2. Apakah Anda sudah sehat? Apa yang dapat Anda syukuri dari pengalaman itu?
3. Untuk Anda yang tidak terkena Covid: perasaan dan pikiran apa yang ada dalam diri Anda bila melihat dan mendengar teman Anda kena Covid? Mengapa demikian?
4. Apa yang perlu kita buat agar penyebaran Covid ini terhenti?
5. Apa yang dapat kita syukuri dari pengalaman waktu pandemi Covid ini? ◆

SAV Puskat

RUANG KATEKES BENER 20

Ruang Katekes Bener 20 adalah program katekes yang dikelola oleh Studio Audio Visual Puskat bersama Komunitas SJ Bener untuk memberikan referensi tentang tema-tema katekes. Diharapkan materi-materi siarannya dapat memberikan pencerahan bagi pemahaman dan praktik iman. Materi disajikan dari sudut pandang sejarah, teologi, dan pastoral. Program ini dapat disaksikan di YouTube: Ruang Katekes Bener 20. Sampai Februari 2021 sudah tayang 9 episode.

Episode 04: "Single Mothers"; Undangan Beriman Secara Autentik, katekes bersama Romo I.L. Madya Utama SJ.

Episode 05: Santa Perawan Maria - Ratu Rossario, katekes bersama Romo B. Rukiyanto SJ, Romo C. Putranto SJ, dan Romo I.L. Madya Utama SJ.

Episode 06: Bulan November - Bulan Anwah, katekes bersama Romo K.E. Prier SJ, Romo C. Putranto SJ, dan Romo I.L. Madya Utama SJ.

Episode 07: "Apakah Kita Masih Membutuhkan Mesias?" bersama Romo Y.I. Iswarahadi SJ, Romo C. Putranto SJ, dan Romo I.L. Madya Utama SJ.

Episode 08: "Natal: Allah Bikin Repot Manusia" bersama Romo F.X. Murti Hadi Wijayanto SJ, Romo C. Putranto SJ, dan Romo I.L. Madya Utama SJ.

Episode 09: "Masa Prapaskah: Robeklah Hatimu, Bukan Pakailahmu" bersama Romo F.X. Murti Hadi Wijayanto SJ, Romo C. Putranto SJ, dan Romo I.L. Madya Utama SJ.

5. Sr. Coviana

Sr. Coviana termasuk yang mengalami penanganan khusus karena ia punya beberapa penyakit penyerta, yaitu asma dan paru-parunya kurang baik dalam sejarah hidupnya. Pada waktu di ICU, ia sungguh dibantu dengan pernapasan buatan dan beberapa mesin. Ia sempat bergulat berat dengan penyakitnya, dan banyak didoakan oleh teman, sahabat, dan keluarganya agar dapat mengatasi krisisnya. Puji Tuhan, ia berhasil mengatasi dan setelah beberapa bulan ia sembuh.

Pengalaman berat ia rasakan waktu sulit bernapas, dadanya sakit, seperti semuanya sudah tidak ada hasilnya. Saat itu yang muncul dalam batinnya adalah pasrah pada Tuhan. Biarlah kehendak Tuhan yang terjadi! Kalau Tuhan ingin ia sembuh, pasti ada jalan. Kalau Tuhan ingin ia meninggal, ia pasrah pula. Puji Tuhan, ia diberi kekuatan untuk mengatasinya dan menjadi sembuh.

Perasaan yang dominan setelah mengatasi krisis adalah rasa syukur yang besar dan terima kasih. Berterima kasih kepada para dokter yang membantunya dengan seluruh diri mereka; terima kasih kepada semua sahabat dan teman karena doa-doa mereka menguatkan dia, dan tentu ia berterima kasih kepada Tuhan yang masih memberikan kehidupan padanya. Ia merasa berutang budi pada banyak orang yang terlibat dalam penyembuhannya.

ia menyalahkan mereka yang kena Covid itu. Mereka itu seperti kurang bertanggung jawab pada dirinya. Namun, setelah ia sendiri ternyata kena Covid, ia menjadi sadar bahwa orang yang sangat ketat dengan protokol seperti dirinya pun tidak memilih-milih orang.

Selama di rumah sakit, Rm. Covitalius mengalami banyak dibantu oleh dokter dan perawat yang menanganinya, banyak dibantu juga untuk menjaga dan menaikkan imunitas tubuhnya, bahkan juga dilatih olahraga dengan berjemur di bawah sinar matahari. Ia mengalami banyak tenaga dokter dan perawat yang sangat menolong. Ia juga mengalami banyak orang yang terkena virus itu dan beberapa memang sangat berat sehingga tidak dapat berbuat apa-apa, dan bahkan beberapa dipanggil Tuhan.

Seluruh pengalaman ini ternyata mengubah dirinya sendiri. Ia dulu egoistis, yang penting usaha agar dirinya tidak kena virus, lalu menyendiri dan tidak mau bergaul dengan siapa pun. Sekarang ini, muncul dalam dirinya perasaan lebih peka dan perhatian pada mereka yang sakit dan juga peka pada para dokter dan tenaga medis yang sangat hebat menolong pasien dengan segala risikonya. Maka, ia sekarang setelah sembuh, lebih terlibat ikut membantu para korban dan juga para tenaga medis. Ia bersama dengan beberapa orang menjadi *volunteer* yang membantu mereka.

Refleksi Pengalaman

Dari beberapa pengalaman di atas dapat diambil beberapa nilai antara lain:

1. Dalam masa isolasi ketat kebanyakan kami mengalami tekanan pada awalnya, tidak bebas, dibatasi gerakannya, dan kesepian sendiri. *Loneliness* dalam kamar, karena memang juga tidak dapat dikunjungi orang lain.
2. Setelah kita dapat menerima diri bahwa sakit, lalu mulai menerima apa pun yang dilakukan oleh pihak rumah sakit. Kita taat pada dokter dan perawat yang merawat kita. Di sini kita mulai merasa lega dan sedikit gembira.
3. Pada saat divonis positif Covid, kebanyakan dari kami kaget, heran, dan bahkan tidak mengerti mengapa itu terjadi. Beberapa meragukan hasil tes, jang-jangan keliru. Ini yang menimbulkan ketegangan dan membuat suhu badan kami naik.
4. Ada perasaan terisolasi, sendirian, terasing, dan bahkan seperti diasingkan. Pengalaman ini menjadi renungan seperti seorang lepra yang harus dijauhi. Perasaan ini membutuhkan waktu dan ketenangan hati untuk dapat menerima dengan damai.
5. Perasaan syukur begitu besar setelah membuka ponsel karena ternyata banyak sahabat yang mendoakan, yang memberikan penguatan, yang meneguhkan.

Sungguh kasih Tuhan lewat semua orang begitu besar. Ini yang menguatkan kami dalam pengasingan. Ini yang memberikan peneguhan bahwa kami akan kuat dan sehat.

6. Meski kami tidak mengalami penyakit yang gawat, tetapi perasaan ragu tetap ada. Ragu apa benar dapat sembuh. Ragu apa Tuhan memang ingin menyembuhkan? Namun, keraguan ini juga menimbulkan kekuatan iman, kalau Tuhan mau, maka akan terjadi. Maka, kami lebih banyak berdoa dan pasrah pada Tuhan. Kepasrahan ini yang meneguhkan dan menjadikan hati lebih damai.
7. Banyak dari kami mengalami perubahan, dari yang awalnya lebih egoistis, yaitu inginnya sehat sendiri dan mengasingkan dari yang lain, sekarang menjadi lebih peka dan solider dengan mereka yang sakit.
8. Kami lebih menghargai tenaga medis yang begitu semangat dan mereka jelas juga punya risiko tertular, tetapi mereka sungguh melayani dengan hebat.
9. Kami juga semakin menyadari bahwa kami ini lemah, kami tergantung pada kebaikan orang lain, dan terutama tergantung pada Tuhan. Pengalaman ini semakin menjadikan kami rela berbagi kasih Tuhan bagi orang lain.



Image by Jejeratnam Caniceus from Pixabay

oleh dokter dan perawat. Diminta minum obat bermacam-macam dengan senang hati ia lakukan, disuruh makan dan minum banyak ia juga turuti. Ia percaya bahwa dengan itu ia akan cepat sehat dan kuat. Oleh karena tidak boleh keluar, maka Bruder setiap hari melakukan olahraga di kamar. Kebetulan lewat YouTube ada contoh-contoh olahraga untuk orang yang selalu di kamar, tanpa harus lari-lari keluar. Olahraga ini menjadikannya lebih sehat, menjadi segar, dan terlebih ia merasakan hidupnya tidak terlalu terkurung lagi.

3. Pastor Covinitus

Pastor Covinitus seperti yang lain juga mengalami isolasi di rumah sakit. Ia termasuk OTG, orang tanpa gejala. Awalnya ia sudah mengisolasi diri sendiri selama 2 minggu setelah bepergian ke luar daerah. Namun, hasil *swab*-nya setelah itu masih positif, maka ia harus diisolasi di rumah sakit agar dapat dipantau dokter dengan lebih saksama.

Perasaan yang dominan waktu diberi tahu hasil *swab*-nya positif adalah kaget karena tidak merasa apa-apa. Yang kedua adalah ada perasaan harus dijauhi dan harus dijauhkan dari orang lain yang sehat agar tidak menularkan. Perasaan dijauhi dan dijauhkan ini pernah direfleksikan seperti pengalaman orang kusta dalam Kitab Suci yang dijauhi orang lain karena takut ketularan.

Untuk mengisi waktu di tempat isolasi agar tidak jenuh, ia banyak

gejala virus yang banyak dituliskan di media. Tetapi memang waktu di-*swab*, ia positif. Maka, ia harus diisolasi di rumah sakit.

Perasaan awal yang paling dominan adalah kaget, tidak percaya, merasa aneh, berpikir bahwa tes *swab*-nya keliru. Kok bisa kena? "Aku tidak merasa apa-apa, kok dites positif?" Ini yang menjadikan kaget sehingga menjadi sulit tidur dan karena itu suhu badannya menjadi naik atau panas. Namun, setelah bisa tidur di rumah sakit, suhu badannya menjadi turun dan menjadi biasa lagi.

Br. Covitanus dalam batiniya mengambil keputusan untuk menyerahkan semuanya pada dokter yang lebih tahu tentang penyakit ini. Maka, sikap yang diambil adalah mau menuruti apa pun yang diarahkan

menjadikan hidup tidak bosan, maka Br. Covitanus mengatur acara hariannya dan mengisi waktunya. Ia gunakan waktu untuk lebih banyak berdoa, merenungkan, mendengarkan lagu-lagu dari ponselnya. Beberapa waktu lain digunakan untuk menuliskan buku harian dengan cerita apa yang dialami dan dirasakan setiap harinya. Yang jelas ia merasa bahwa dapat lebih memanfaatkan waktu hening sendirian dengan berendam dalam kesendiriannya.

2. Br. Covitanus

Br. Covitanus juga mengalami isolasi sekitar 3 minggu. Awalnya, ia merasa tidak mengalami apa-apa, hanya sedikit panas atau meriang dadanya. Ia tidak mengalami batuk, tidak bersin, tidak sesak napas seperti

menulis dan juga membuat rencana untuk tugas yang akan dilakukan seandainya sudah sehat. Misa daring dengan berbagai paroki dan biara dilakukan agar dapat mengikuti ibadah lebih bervariasi. Setelah menerima diri bahwa memang sakit, ia mudah untuk menerima apa pun yang dilakukan oleh rumah sakit, termasuk harus makan obat, dan menjalankan aturan isolasi dengan ketat. Proses untuk menerima diri bahwa memang sakit, ini tidak mudah, karena biasa meyakini sesuatu hanya bila ada alasan yang sungguh jelas.

Perasaan syukur muncul waktu membaca doa-doa dan nasihat dari para sahabat yang memberikan dukungan dengan berbagai bentuknya. Ada yang mendoakan agar tidak meninggal karena masih dibutuhkan; ada yang menasihati untuk minum berbagai obat alternatif; termasuk simbolik kesedihan dalam gambar. Semua itu sungguh mengarahkan dan meneguhkan untuk tetap bertahan. Semua itu menyadarkan bahwa Tuhan sungguh mencintai lewat para sahabat tersebut. Tuhan tidak meninggalkan sendirian di dalam situasi isolasi.

4. Rm. Covitalius

Rm. Covitalius sebelum mengalami sakit Covid sendiri, sering merasakan dan menilai bahwa orang-orang yang kena Covid-19 itu karena kurang serius dalam menjalankan protokol kesehatan. Maka, kadang

Memaknai Pengalaman Isolasi Karena Covid-19

Saya dan beberapa teman biarawan-biarawati pada saat pandemi Covid-19 ini sempat mengalami sakit atau dinyatakan positif Covid-19. Beberapa dari kami harus melakukan isolasi mandiri di rumah atau isolasi di rumah sakit yang relatif lebih ketat. Ada banyak pengalaman, perasaan, kegalauan, dan juga situasi yang kadang membingungkan, baik oleh kami maupun teman-teman kami yang ada di luar.

PAUL SUPARNO, SJ | Dosen Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta

DALAM tulisan ini, kami mau membagikan apa yang kami alami selama isolasi mandiri, bagaimana kami ditangani oleh para dokter dan perawat, dan makna apa yang kami temukan dengan pengalaman sakit itu. Barangkali *sharing* kami dapat juga berguna bagi teman-teman pula. Semua nama dan jenjang kebiarawanan kami samarkan.

Beberapa Pengalaman

1. Fr. Covitus

Fr. Covitus mengalami isolasi di rumah sakit selama 2 minggu. Pengalaman yang dominan di rumah sakit adalah merasa sungguh diisolasi, tidak boleh keluar kamar sama sekali. Makan, minum, berdoa, membaca atau mengerjakan tugas di dalam kamar. Makan

minum disediakan oleh perawat yang dengan sigap menyediakan semuanya. Minimal 3 kali dalam sehari, diperiksa suhu, tekanan, kadar oksigen dalam darah, dan lain-lain. Berapa kali batuk, apakah panas, apakah bersin, semuanya dipantau.

Perasaan berat yang dialami adalah bahwa tidak boleh dikunjungi oleh siapa pun. Maka, ia sungguh terasing, terisolasi, dan sendirian. Dulu bila sakit di rumah sakit, banyak teman yang datang berkunjung, dan itu memberikan kekuatan. Dengan sakit Covid-19 ini, semua itu dilarang! Sungguh kesepian!

Perasaan yang dominan adalah setelah 3 hari, menjadi bosan karena biasanya selalu keluar rumah dan pergi ke sana kemari, sekarang harus diam di satu kamar. Untuk