

# Rajab dan Trauma Pandemi

---

<"xml encoding="UTF-8?">

Kita hidup di tengah peristiwa trauma massal global pertama selama beberapa dekade. Ini bisa dibilang yang pertama dari trauma sejenisnya sejak Perang Dunia Kedua, dan kemungkinan yang pertama dari tingkat keparahan seperti itu dalam hidup. Lebih dari dua juta nyawa telah hilang, dan jumlahnya terus bertambah puluhan ribu setiap hari. Ekonomi global, jaringan hubungan internasional yang kompleks, kesehatan mental individu, derai kehidupan sehari-hari: tidak ada yang terhindar dari badai virus ini. Namun, saat memikirkan Covid-19, "trauma", apalagi "trauma massal", mungkin bukan hal pertama yang terlintas di benak. Kerangka acuan lain – ekonomi, politik, ekologi, ilmiah – mungkin tampak lebih cocok. Dan bahkan dalam kacamata kesehatan mental, "trauma" hampir tidak menjadi bahan diskusi media, yang lebih berfokus pada masalah lain seperti depresi, kecemasan, kesepian, dan stres.

Pada bulan Rajab, kita mengingat Isra' wal Mi'raj (perjalanan malam dan kenaikan) Nabi, saw. Itu adalah perjalanan luar biasa dari ciptaan terbaik menuju keagungan Sang Pencipta, yang terjadi selama bulan ini, setahun sebelum hijrah (hijrah) Nabi. Itu terjadi pada periode paling sulit dari kehidupan teladan Nabi dan telah menjadi episode inspirasional bagi orang-orang beriman selama berabad-abad.

Inilah kami, 1444 tahun setelah Mi'raj, memasuki hari-hari pertama Rajab, di tahun ke-3 pandemi COVID-19, menyadari bahwa kita memang sedang menjalani masa paling menantang dalam hidup kita dan tentunya momen yang menentukan dalam hidup kita. Sejarah manusia. Dunia tampak tidak biasa karena kita berada dalam lockdown yang tidak dapat diprediksi untuk periode yang tidak ditentukan karena krisis yang belum pernah terjadi sebelumnya dengan kekuatan yang tak tertandingi yang memaksa kita untuk menyesuaikan kembali persepsi kita tentang realitas; dan dampaknya dapat secara permanen membentuk kembali masyarakat manusia. Ibu pertiwi berada dalam situasi luar biasa dengan krisis perawatan kesehatan internasional dan kemungkinan bencana kemanusiaan; kita pasti berada dalam cengkeraman penularan global yang menghancurkan.

Kita adalah korban dari virus yang tidak dapat dilihat oleh mata manusia; namun kehadirannya diketahui di setiap desa, kota, negara bagian, bangsa di seluruh dunia dan telah membawa gangguan yang nyata bagi seluruh umat manusia. Setiap bidang aktivitas manusia; telah

terkena dampak COVID-19. Kehidupan sehari-hari kita sekarang tampaknya tertahan, banyak dari rencana kita telah terganggu dan banyak kegiatan kita terhenti. Kami telah beradaptasi dengan karantina dan realitas baru jarak sosial. Ke mana pun kita memandang, kita merasakan .gentar, putus asa, dan ketakutan

### **Menyaksikan Efek Kupu-Kupu**

Pada awal Rajab 1444 H, secara global ada lebih dari 388 juta kasus COVID-19 yang dilaporkan di seluruh dunia dengan jumlah kematian lebih dari 5,7 juta; menjadikan pandemi ini sebagai krisis global terbesar dalam 100 tahun terakhir. Kita mengamati Efek Kupu-Kupu, di mana sebuah insiden di satu bagian dunia (Wuhan, Cina) telah mempengaruhi seluruh dunia. Kita menyadari bahwa kita sekarang sangat terhubung secara internasional sehingga nasib kolektif kita lebih terjalin dan saling terkait daripada sebelumnya. Kita semua pasti bersama-sama dan tidak ada yang kebal, menekankan kembali kemanusiaan kita bersama dan mengingatkan kita bahwa apa yang menguntungkan salah satu adalah untuk kebaikan yang lain, dan apa yang merugikan salah satu merugikan yang lain. Semua tindakan kita memiliki dampak pada diri kita sendiri serta lingkungan kita. Oleh karena itu, kita tidak boleh acuh tak .acuh terhadap konsekuensi dari tindakan kita

### **Pelajaran dalam Non-Diskriminasi**

Yang terlihat terang-terangan adalah sifat virus yang tidak diskriminatif dalam menyerang umat manusia. Meskipun kita semua menghadapi krisis yang sama dengan derajat yang berbeda-beda pada waktu yang sama; di mata kita sendiri, banyak dari kita masih menganggap diri kita berbeda; tetapi tidak peduli apa kebangsaan, budaya, status sosial ekonomi kita; di mata virus, kita semua sama saja. Karena virus tidak membedakan, tapi kita melakukannya. Jadi, dalam penderitaan kita, dalam ketidakberdayaan kita, dalam ketakutan kita akan terinfeksi, dalam rasa sakit karena kehilangan orang yang kita kasihi, semua manusia sepenuhnya setara, tampak tak berdaya di lautan ketidakpastian dan saat ini tanpa jawaban yang pasti. Kita semua berada di perahu yang sama. Ini menimbulkan pertanyaan; jika virus dapat menyebarkan penyakit di antara semua manusia tanpa membedakan, betapa indahnya jika kita juga menyebarkan cinta di antara kita sendiri; menginfeksi manusia dengan ?kasih sayang

### **Menuju Dunia yang Lebih Baik**

Saat kita berlayar dari Rajab melalui Sya'ban menuju Ramadhan, kita memohon kepada Allah untuk memberi kita kesabaran atas kesusahan kita, tekad untuk mengatasi ketidakberdayaan kita, obat untuk penyakit kita, kekuatan untuk kelemahan kita, pengampunan atas keberdosaan kita, kelegaan dari stres kita, ketenangan untuk kegelisahan dan kepuasan kami untuk kebahagiaan kami. Kami memohon kepada Allah untuk kesembuhan mereka yang terkena dampak dan memohon belas kasihan-Nya bagi mereka yang telah meninggal. Kita berdoa agar krisis ini berakhir, agar nyawa dan penghidupan terselamatkan dan agar kita keluar dari krisis ini sebagai manusia yang lebih baik; diangkat oleh pengalaman pribadi kita dan secara kolektif .berkomitmen untuk menciptakan dunia yang lebih baik untuk semua

Covid-19 adalah trauma massal yang belum pernah kita lihat sebelumnya. Ekstensi sosial kita yang paling kompleks, dan blok bangunan dari realitas pribadi kita, telah diwarnai dengan sesuatu yang tak terhapuskan. Cara kita hidup dan bekerja bersama, memandang satu sama lain sebagai warga negara biasa: semuanya berarti berbeda di era ini, dan berpotensi .menimbulkan efek traumatis

Namun, ketahuilah semua pandemi berakhir. Dan yang ini juga akan. Tetapi untuk melupakan trauma, tidak memedulikannya, tidak akan membantu. Mengambil nilai positif dari setiap .peristiwa itulah yang perlahan akan mengobati trauma kita bersama