

## **Dunia Baru, Diri yang Baru**

*Agustinus Wibowo*

Kita memasuki dunia baru yang aneh. Tahun 2020 diawali penuh gairah. Olimpiade Tokyo dan Ekspo Dunia Dubai digadang-gadang bakal spektakuler. Bandara di Singapura, London, Doha masih hiruk-pikuk. Para calon pelancong antusias menyusun rencana liburan. Ketika merebak berita tentang wabah penyakit pernapasan misterius di suatu kota di Cina, kebanyakan orang di belahan lain dunia tak terlalu ambil pusing.

Tapi saya tahu, itu bukan wabah biasa. Saya pernah mengalami sendiri wabah virus corona sebelumnya, ketika Beijing dilanda SARS tahun 2003. Saat itu seluruh udara kota serasa diselimuti virus ganas pencabut nyawa. Pemerintah Cina langsung mengambil tindakan ekstrem yang tampaknya merupakan solusi khas bangsa pembangun Tembok Besar. Mereka mengukuhkan “tembok”, mengurung kota-kota, mengurung kantor dan sekolah, mengurung kompleks perumahan. Langkah penguncian itu ternyata efektif membuat SARS sepenuhnya menjadi sejarah hanya dalam hitungan beberapa bulan.

Tapi situasi dunia pada masa Covid-19 sangatlah berbeda dengan masa SARS. Kemudahan perjalanan dan perpindahan manusia yang begitu masif dalam dunia yang sangat terglobalisasi membuat penguncian superketat di Wuhan dan kota-kota Cina lainnya tak mampu membendung wabah menyebar keluar negeri. Iran, Italia, Inggris, Brazil, Amerika Serikat, India, Indonesia, ... episentrum-episentrum baru terus bermunculan di berbagai penjuru. Apa yang dulunya saya kira sebagai solusi “berlebihan” khas Cina, seketika menjadi kewajaran baru yang diadopsi secara universal. Penguncian, karantina, dan segala bentuk pembatasan sosial, telah menjadi realitas hidup yang dialami hampir semua manusia di mana pun berada.

Pandemi telah memutar balik arus globalisasi. Era kejayaan pesawat berbiaya rendah dan kebebasan perjalanan mendadak berakhir. Semua paspor di dunia seketika menjadi setara: semua orang dari segala bangsa sama-sama tak bisa pergi ke mana-mana. Saya pun menjadi penulis perjalanan yang tak lagi bisa berjalan. Di tengah bahaya wabah seperti ini, perjalanan non-esensial telah menjadi sesuatu yang terlalu mewah, sekaligus egoistis dan tak bijaksana.

Lagi pula, dunia telah menjadi dingin, tanpa kehangatan interaksi antar-manusia seperti dulu, yang bagi saya merupakan elemen esensial dalam perjalanan jelajah. Jarak fisik yang tercipta oleh pandemi telah memperlebar pula jarak emosional, membuat orang semakin ekstra waspada dan mudah curiga terlebih pada yang tak

dikenal. Begitu terdengar suara batuk atau deham sedikit saja, seketika pasang-pasang mata galak menatap dari wajah-wajah di balik masker, langkah-langkah kaki menjauh, dan tangan-tangan sibuk membilas satu sama lain dengan cairan penyanitasi.

\* \* \*

Minggu berganti minggu, bulan berganti bulan, pandemi berlangsung jauh lebih panjang daripada yang dibayangkan mereka yang paling optimistis sekalipun. Begitu lama orang mengurung diri di dalam rumah, roda kehidupan toh mesti tetap berputar. Berbagai solusi radikal harus diambil, yang dalam kondisi normal tak mungkin akan dipertimbangkan.

Kantor-kantor yang dulunya sangat mementingkan absensi dan ketepatan waktu masuk kerja, kini dipaksa tetap produktif meski semua stafnya bekerja dari rumah. Sekolah pun harus terus berlangsung sepanjang tahun tanpa tatap muka. Aplikasi rapat virtual yang sebelum pandemi masih merupakan barang asing bagi kebanyakan orang, kini telah menjadi bagian tak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pandemi menjadikan dunia sebagai sebuah laboratorium eksperimen sosial berskala global, yang mendatangkan revolusi digital besar-besaran atas cara hidup manusia. Semua orang, mulai dari pusat metropolis hingga pelosok pedalaman, mau tak mau harus mengadopsi teknologi komunikasi digital. Pandemi membuat semuanya kini serba daring: bekerja daring, belajar daring, wisuda daring, rapat daring, reuni daring, menikah daring, pemakaman daring, ibadah daring, olahraga daring, wisata daring, belanja daring, berobat daring, ... Bahkan pedagang makanan kaki lima pinggir jalan Jakarta pun sudah menerima pembayaran digital dan melayani pesanan daring melalui situs lokapasar. Siapa yang tak sigap beradaptasi dengan perubahan baru ini, pasti akan tertinggal dan tergilas.

Pada masa awal pandemi, saya sempat menghadapi kegelisahan yang sama dengan banyak orang lain yang berada di ambang kehilangan mata pencaharian. Semua festival sastra, pameran buku, diskusi literasi, pelatihan penulisan, dan segala acara yang menimbulkan kerumunan harus dibatalkan, padahal itu merupakan sumber pemasukan penting bagi penulis seperti saya. Namun berkat adaptasi teknologi era pandemi, semua acara itu telah berpindah ke ranah virtual. Dalam sekejap, apartemen saya berubah menjadi seperti studio rekaman, dengan kamera video, mikrofon, tripod, layar hijau, lampu cincin, ... Dari pagi hingga malam, rapat virtual di satu ruang Zoom disambung sesi lokakarya virtual di ruang Zoom berikut, disambung siaran langsung di Instagram dan Youtube, diselingi pembaruan status dan unggahan foto-foto di media sosial.

Pandemi tidak sepenuhnya buruk. Pandemi memang telah membuat kita terkurung dalam gelembung-gelembung sosial yang semakin sempit, tapi kita justru menjadi semakin saling terhubung dalam dunia virtual. Pertukaran informasi, ilmu, gagasan pun menjadi semakin kerap, luas, dan murah. Kelas pelatihan penulisan yang saya ampu dulu hanya bisa diikuti belasan siswa yang tinggal satu kota, tapi kini bisa diikuti sampai ratusan siswa, tersebar sampai ke pelosok terjauh Nusantara, bahkan hingga Eropa dan Amerika. Festival-festival sastra yang diselenggarakan virtual juga memungkinkan dialog langsung dengan para penulis besar internasional, tanpa perlu kita meninggalkan rumah.

Revolusi digital era pandemi membuat ruang belajar terbentang semakin luas di jagat maya. Kita bisa menemukan segala macam ilmu di antara miliaran video Youtube dan jutaan jam siaran Podcast. Selama berdiam diri di rumah, saya melahap seratus jam ceramah profesor psikologi Amerika tentang hubungan toksik, mengikuti webinar terapis Australia tentang meditasi *self-love*, dan menonton banyak video tentang ular demi menyembuhkan fobia saya. Yang paling mengubah hidup saya adalah ilmu tentang investasi.

Pandemi memicu inovasi di sektor finansial, sehingga menjadi investor saham sekarang luar biasa gampang. Hanya dengan sentuhan jari di layar gawai, kita bisa jual beli saham walau dengan modal yang paling minim sekalipun. Tentu banyak hal baru yang harus dipelajari investor pemula seperti saya, dan Youtube adalah guru yang luar biasa. Dari ratusan video edukasi para pakar internasional sampai praktisi lokal, saya belajar analisis fundamental dan teknikal, membaca laporan keuangan dan grafik pergerakan harga, memprediksi arus uang sampai memperkirakan momentum pasar. Istilah-istilah ekonomi yang semula bagaikan bahasa dewa, kini telah menjadi sangat gamblang dan relevan bagi saya.

Menurut data Bursa Efek Indonesia, jumlah investor saham di tahun pandemi 2020 naik sampai 56 persen. Mungkin karena banyak orang bosan di rumah dan butuh kesibukan baru, atau mungkin pula mereka mengharapkan pendapatan pasif demi menghadapi ketidakpastian yang semakin besar. Para investor baru ini, termasuk saya, dijuluki sebagai “investor generasi corona”. Seketika saya mendapati, begitu banyak orang di sekeliling saya ternyata adalah pemain pasar. Anak-anak muda generasi milenial dan Z yang nongkrong di kafe terdengar sibuk membahas bitcoin. Orang-orang di lift apartemen berkasak-kusuk soal grafik saham bank digital. Bahkan editor saya di surat kabar setiap hari selalu menyapa dengan menanyakan portofolio, sebagaimana ritual salam orang Inggris menanyakan cuaca.

\* \* \*

Perubahan memang adalah keniscayaan. Pandemi Covid-19 telah membuktikan bahwa manusia adalah makhluk yang punya kemampuan luar biasa untuk beradaptasi menghadapi bencana. Begitu banyak pandemi sepanjang sejarah kita, pada akhirnya justru membawa kebaikan bagi kehidupan umat manusia. Pandemi Maut Hitam yang mengerikan di abad ke-14 justru mengangkat derajat hidup rakyat jelata dan memicu lahirnya era Renaisans di Eropa. Pandemi Flu Spanyol di awal abad ke-20 memicu peningkatan layanan kesehatan, sanitasi, dan inovasi teknologi kedokteran. Siapa yang bisa tahu, pandemi Covid-19 akan membawa kita pada revolusi digital yang sampai sejauh mana?

Tapi bagaimanapun juga, kita manusia bukanlah makhluk yang ditakdirkan untuk hidup dalam kurungan. Pembatasan pergerakan yang berlarut-larut menimbulkan ketidaknormalan baru, berupa gangguan kejiwaan dan perubahan pola interaksi antar-manusia. Saya sungguh rindu menatap senyuman di wajah orang-orang. Saya merindukan jabat tangan dan sentuhan manusia yang hidup. Saya merasa ada sesuatu yang teramat salah dengan diri saya, ketika saya mulai banyak mengobrol dengan diri sendiri untuk memecah kesunyian kamar apartemen saya yang tanpa suara manusia.

Tentu, dengan mudah saya bisa menyalakan aplikasi pesan instan atau rapat virtual untuk mengontak kawan-kawan dekat. Tapi dengan begitu banyaknya rapat virtual dan webinar, sekadar mengobrol melalui aplikasi ini pun lebih terasa sebagai pekerjaan daripada hiburan. Mungkin ini yang disebut sindrom “Kelelahan Zoom”. Menghadiri banyak webinar saja sudah melelahkan, apalagi jika harus jadi pembicara. Saya harus terus-menerus menyemangati diri mempertahankan gairah berbicara di hadapan mesin mati, dan setelah sesi pembicara yang panjang, saya selalu terkapar di ranjang semalam suntuk untuk memulihkan energi.

Betapa beruntungnya kita yang pernah merasakan masa kecil di masa sebelum pandemi. Betapa kasihannya anak-anak yang bertumbuh di masa pandemi, yang setiap hari terkurung di rumah dan terus-menerus berhadapan dengan layar. Seorang kawan, seorang ayah, menceritakan kegelisahan tentang anaknya yang berusia lima tahun. Anaknya itu sudah setahun ini tak pernah bertemu orang luar sama sekali, dan bisa menjerit-jerit histeris ketika bertatap muka dengan orang tak dikenal.

Dunia kita sekarang tampaknya sunyi dan introver, tapi di jagat maya sebenarnya teramat bising dan ekstrover. Orang-orang yang berdiam di rumah saja kini menjadi luar biasa aktif membagikan segala pernik kehidupan mereka di media sosial, mulai dari joget-joget, menu makan siang, lelucon, aktivitas kucing peliharaan, komentar tak penting, sampai wajah kucel baru bangun tidur. Dalam satu menit saja di tahun

pandemi, lebih dari 500 jam konten video diunggah ke Youtube dan lebih dari 695 ribu *story* dimuat di Instagram.

Itu menjadi sumber hiburan yang tak ada habisnya, yang semakin krusial bagi kita untuk meredakan stres di masa sulit ini. Pandemi memang membuat kita mengalami kelelahan, ketakutan, depresi, dan kesepian setelah terkurung berbulan-bulan di dalam rumah. Masih ditambah lagi berita dukacita yang datang bertubi-tubi dari para kerabat dan sahabat. Berbaring di ranjang, menggulir halaman media sosial di layar gawai atau menonton serial di Netflix, memberi sensasi kedamaian yang menenangkan. Tak terasa, tiga jam berlalu, gawai dan televisi menghipnotis kita untuk terus terpaku dan terbelalak. Tapi setelah itu, alih-alih segar bugar, kepenatan justru berlipat ganda. Rasa bersalah menghantui, hidup terasa hampa.

Saya sedikit berkurang ketergantungan pada media sosial setelah mengenal bisnis saham. Tapi ini seperti melarikan diri dari mulut singa untuk masuk ke mulut buaya. Menyaksikan harga saham yang saya pegang tiba-tiba meroket, membangkitkan adrenalin yang membuat jantung berdebar kencang dan tangan berkeringat dingin. Sensasi kebahagiaan dari hormon dopamin bagaikan candu yang membius, yang membuat saya ingin masuk lebih banyak dan lebih banyak lagi.

Keuntungan investasi memang mengurangi banyak kegelisahan saya dari tekanan finansial. Namun ini juga bukan makan siang gratis. Selama jam bursa setiap hari, saya terpaku pada tabel angka dan grafik yang terus berubah, sedangkan otak saya harus berputar cepat dan jari saya harus gesit mengeksekusi keputusan. Ketika pasar berbalik arah, rasa ngilu seketika merambati seluruh tubuh, ketegangan semakin menjadi-jadi. Pagi saham, siang saham, sore saham. Bahkan saat tidur malam pun mimpi saya berisi kode-kode saham.

\* \* \*

Perjalanan bukan hanya tentang berpindah secara fisik, yang memang sulit dilakukan di tengah pandemi. Ada jenis perjalanan lain yang bisa dan bagus dilakukan di tengah pandemi: perjalanan ke dalam diri.

Setiap hari, pagi dan petang, saya selalu meluangkan waktu masing-masing satu jam untuk bermeditasi. Dalam keheningan itu, saya mengamati setiap embusan napas yang masuk dan keluar lubang hidung saya, mengamati setiap detak jantung, mengamati setiap serpihan memori dan emosi yang datang dan pergi. Selain itu, selama dua hari di akhir pekan, saya melakukan detoksifikasi digital, dengan mengunci semua gawai saya di dalam koper.

Momen hening ini penting bagi saya untuk tetap menjaga kewarasan di tengah gejolak dan arus perubahan yang terlalu cepat. Kebisingan dunia digital sayup-sayup

mereda, badan dan pikiran menjadi rileks, saya kembali terhubung dengan realitas diri. Sebagaimana guru Zen mengatakan, “Kau baru bisa melihat refleksimu pada air yang tenang, bukan air yang mengalir deras.” Dalam hening, pikiran pun jadi lebih jernih untuk memahami dunia yang tampaknya semakin aneh dan sulit dipahami ini.

Di samping perkara perubahan, hakikat hidup sebenarnya juga adalah tentang keseimbangan. Kita manusia adalah makhluk yang terus berubah, sekaligus terus mencari keseimbangan yang baru. Keseimbangan antara kenyataan dan impian. Keseimbangan antara material dan spiritual. Keseimbangan antara nafsu keinginan dan rasa syukur. Keseimbangan antara sintas diri sendiri dan kepedulian terhadap sesama. Menjaga keseimbangan di tengah derasnya perubahan adalah sangat vital, agar kita jangan sampai tersesat dan kehilangan makna.

Kita semua berjuang di tengah kondisi sulit ini, dengan perjuangan yang berlapis-lapis dimensi dan terkadang saling berkontradiksi. Di satu sisi, kita berjuang melawan virus yang tak terlihat, dan di sisi lain kita berjuang untuk memenuhi kebutuhan ekonomi. Kita juga berjuang untuk terus beradaptasi dengan derasnya perubahan, sekaligus berjuang untuk mempertahankan keseimbangan diri. Ini adalah perjuangan yang sungguh panjang, yang tiada seorang pun tahu sampai di mana ujungnya dan bagaimana akhirnya.