

"Ayo tetap hidup entah bagaimanapun caranya. Ayo tetap hidup.  
Bukan untuk siapapun, melainkan untuk diri sendiri."

# Semua itu Pilihan atau Takdir?



Johnathan Brian

# *Semua Itu Pilihan atau Takdir*

Johnathan Brian S.S



# *Semua Itu Pilihan atau Takdir*

Johnathan Brian, S.S

Editor  
Rendra Wahyu

Desain Sampul  
**C. Arnol**

Dimensi: 13 x 19 cm; 180 hlm

ISBN :

Cetakan 1 :2024

Penerbit:  
CV. ACI EDUKASI  
Jl. Merpati 71-B Gejayan, Condongcatur,  
Depok, Sleman, Yogyakarta

## Kata Pengantar

Sesekali, aku mempunyai waktu untuk menyalakan acara siaran langsung di tengah malam. Terlebih ketika aku sedang merasa depresi dan ingin bercerita dengan siapa saja, Aku pun tenggelam dalam siaran tersebut ketika pembawa acaranya mengawali dengan kalimat demikian.

“Halo, teman-teman. Senang bertemu kalian. Waktu sudah menunjukkan larut malam, tetapi sepertinya kalian tidak dapat tidur, ya? Apakah aktivitas hari ini berjalan lancar?”

Mereka yang masih terbangun dan belum dapat tertidur berkumpul mendengarkan siaran ini dan berbicara tentang kehidupan sehari-hari juga permasalahan masing-masing seperti,

“Hari ini sangat berat. Aku merasa tertekan.”

“Bagaimana hal ini bisa terjadi kepadaku?”

“Aku merindukan mantanku.”

Kita menjalani hari-hari yang berbeda, tetapi memiliki keluhan yang intinya hampir sama. Waktu berlalu dengan singkat ketika kita saling memberi nasihat dan berempati satu sama lain. Teman-teman yang mencurahkan segala hal dari dalam hati akan berkata demikian sebelum tidur.

“Berkat dirimu, sepertinya aku bisa tidur dengan nyenyak.”

“Semuanya, selamat tidur.”

Akhirnya, kita pun sadar, bahwa kita merupakan orang yang berbeda dengan banyak kemiripan. Bahkan, meskipun terdapat standar aturan yang berbeda, pada akhirnya perasaan yang dirasakan dan situasi yang dialami tetaplah pada batas itu. Setelah mengalami momen yang berat dan akhirnya pulang ke rumah, aku pun memikirkan orang-orang yang menjalani hidup yang sama seperti diriku. Akan menyenangkan jika memiliki seseorang yang dapat mendengar dan berempati, bukan?

Hari ini di sini, hampir tengah malan tetapi aku masih mencoba untuk membagikan perasaanku yang berantakan bersama mereka yang datang setelah menahan hari yang berat. Duduklah di dekatku, mari kita keluarkan satu per satu rahasia yang tersembunyi dan tidak diketahui orang lain. Mungkin kamu akan segera menyadarinya. Bahwa, aku dan kamu, juga kita mempunyai sebuah kemiripan.

# Daftar Isi

Kata Pengantar.....	3
Daftar Isi.....	5
<b>Bagian I Aku Ingin Hidup dengan Kuat dan dengan Caraku Sendiri.....</b>	<b>9</b>
Permintaan Maaf Ke-30 Kalinya.....	11
TO-DO-LIST.....	12
Daftar Panggilan Akhir-Akhir Ini.....	14
Aku, Setelah Itu Kamu.....	16
Ada Saatnya Menyerah Menjadi Sebuah Jawaban.....	17
Bertahan Hidup dengan Menjadi Diri Sendiri.....	18
Begitulah Menjadi Dewasa.....	20
Pengalaman Waktu.....	21
Memar.....	23
Catatan yang Terlewatkan.....	25
Bagaimana pun juga, Hari Ini Harus Tetap Hidup.....	26
Saat Ini, Ditempat Ini.....	27
Aku Baik-Baik Saja, Terima Kasih.....	29
Pura-Pura Sakit.....	31
Memberanikan Diri untuk Mengubah Hidup Selama 5 Detik Sehari.....	32
Tempat Singgah Keberuntungan.....	33
Hariku.....	35
Lanjutkan atau Berhenti.....	37
Apakah Berbeda atau Seolah-olah Berbeda Ya?.....	39
<b>Bagian II Keadaan Ketika Menyukai Sekaligus Tidak Menyukai Seseorang secara Bersamaan.....</b>	<b>41</b>

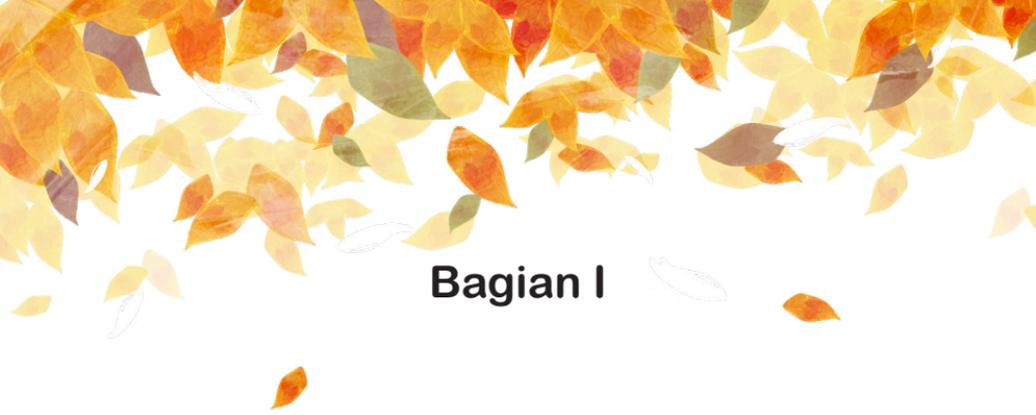
Perbedaan Antara Kesepian dan Kesendirian.....	42
Mengenal Bahasa Masing-Masing .....	43
Menjadi Orang yang Dirindukan .....	45
Aku Sangat Menyukai Seseorang Sekaligus Tidak Menyukainya .....	46
Aku Menyukaimu (karena kamu) Apa Adanya .....	48
Suatu Hubungan .....	49
Membuang-buang Emosi .....	51
Percakapan yang Tampak Muncul Perbedaan .....	52
Lakukanlah Sebisanya Saja .....	55
Kamu, Pukul 2:53 Dini Hari.....	57
Dirimu dengan Hati yang Lebih Teguh .....	58
Penantian .....	60
Terberkatilah Kamu .....	61
Perkataan .....	63
5:5 .....	66
Tidak Ada Waktu untuk Membenci Orang Tanpa Alasan.....	68
Air yang Sudah Tumpah Tidak Bisa Diambil Lagi.....	71
Bekas Luka .....	73
Garis .....	74
Piring yang Hancur .....	76
 <b>Bagian III Ketika Perasaan Depresi Sering Datang Sekaligus .....</b>	 79
Hari yang Kubenci.....	80
Pita Mobius.....	82
Cara Menghentikan Pikiran akan Hal-Hal yang Datang tanpa Henti.....	83
Berbahagialah meski hanya Seorang Diri.....	85
Tempat Paling Rendah di Dunia .....	86
Ada Hal Mustahil Dilakukan hanya dengan Waktu .....	88
Terima Kasih Sudah Lahir .....	89
Setelah Hujan akan Muncul Pelangi.....	91
Sesuatu yang Wajar Bagiku.....	93

Tidak Ada yang Mengajari Cara Menangis.....	94
Nama Kode: Blue .....	96
Hari yang Damai Ketika Mengingat Masalah.....	97
Hal yang Dilakukan Hari Ini: Tidak Melakukan Apa-Apa .....	99
Tulisan Melankolis.....	101
Cukup Segini .....	103
VLOG .....	105
Maaf, Hari Ini Agak Sibuk.....	107
Bagaimanapun, Kamu Juga Tahu bahwa Sebenarnya	
Itu Bukanlah Dirimu .....	109
Cara Terlepas dari Keseharian yang Membosankan .....	111
Selama 10 Tahun.....	114

#### **Bagian IV Ketika Cinta**

<b>Membuat Lelah Seseorang .....</b>	<b>115</b>
Titik Cair .....	117
Untukmu yang Membuatku Malas .....	119
Lakukan dan Lewatilah .....	121
Impian yang Kubutuhkan .....	122
Tanya Jawab .....	124
Garis Takdir dan Garis Cinta .....	125
Aku Ingin Menjadi Sepertimu dalam Waktu yang	
Sangat Lama.....	127
Orang yang Membuatku Bersinar .....	129
Cinta Pertama yang Ke-100.....	130
OASIS .....	132
Menjadi Kebahagiaan untuk Seseorang.....	133
Memberi dan Menerima .....	134
Waktu yang Tepat Membubuhkan Tanda Titik.....	136
Tempat Itu.....	137
Buah Pohon Pengetahuan .....	139
Alasan Mengulang Hubungan Singkat .....	140
Aku Suka Kamu, Aku Sangat Menyukaimu.....	142
Hubungan tanpa Titik Temu.....	143

Musim Dingin dan Musim Dingin .....	144
Yang Pertama Adalah Kesalahan, yang Kedua Adalah Masalah.....	146
<b>Bagian V Ingatan tentang Seseorang yang Telah Berpisah.....</b>	<b>147</b>
Alam Semesta .....	148
Hujan-yang Datang dan Pergi Tiba-Tiba .....	149
Seseorang yang Teringat Begitu Saja tanpa Usaha, seperti Sebuah Kebiasaan.....	151
Sebuah Salam untuk Sebuah Perpisahan.....	152
Setelah Segalanya Diberikan, Nyatanya Masih Banyak yang Tersisa.....	154
Hal yang Sesekali Terulang .....	155
Perpisahan yang Sesungguhnya .....	156
Periode Tarik-ulur .....	159
Satu Menit Sebelum Tidur.....	161
Keromantisan yang Kucintai .....	162
Kebahagiaan yang Tidak Diharapkan .....	164
Salam Terakhir Untukmu .....	165
Tersisa Sebuah Emosi.....	166
Aku Benar-Benar Tidak Tahu.....	168
Media Ingatan.....	170
Aku Mencintai Momen Ketika Kita Bersama .....	171
Jangan Melihat Kebelakang .....	173
Naik Kereta Bawah Tanah dengan Arah yang Berlawanan.....	174
Pagi Ini, Pukul 03:43.....	176
Mimpi yang Membuatku Menangis Ketika Terbangun.....	177
Epilog.....	179
Catatan .....	180



## Bagian I

*Aku Ingin Hidup  
Dengan Kuat dan  
Dengan Caraku Sendiri*



## **Permintaan Maaf Ke -30 Kalinya**

Sampai sekarang, ayah masih sering meneleponku dan meminta maaf kepadaku karena ketika aku masih kecil, ayah tidak tahu jika aku berlari mengikutinya dan tidak sengaja terbentur Pintu mobil yang dibuka olehnya. Aku mendengar ayah meminta maaf dan berkata bahwa dia menyayangiku, walaupun saat ini aku tidak mengingat momen yang membuat ayahku berkali-kali meminta maaf. Seperti itulah, tidak ada habisnya aku belajar tentang kasih sayang yang telah ada sejak lama.

## TO-DO-LIST

- o Tidak menilai rasa sakit orang lain dengan tolok ukur diri sendiri.
- o Tidak menyebutkan satu per satu hal buruk yang dimiliki orang lain di ruang publik.
- o Ingat, bahwa ada orang yang menyukai sebanyak orang yang membenci.
- o Meskipun pernah tersakiti, jangan takut untuk mencintai lagi.
- o Percaya akan potensi yang dimiliki.
- o Segera perbaiki jika mempunyai sesuatu yang disesalkan.

- o Tidak merasa asing untuk mengucapkan terima kasih.
- o Apa pun yang diinginkan, dapat dilakukan kapan
- o Tidak selalu harus merasionalkan pikiran.
- o Jika mendapat poin yang masuk akal, merefleksikan diri secukupnya dan-tidak mendiskreditkan diri.
- o Jangan pikirkan kritikan yang tidak berarti.
- o Menyadari kenyataan bahwa semua orang itu egois.

## Daftar Panggilan Akhir-Akhir Ini

Kukira, ada banyak hal yang ingin kulakukan sebelum aku mati. Namun, setelah memikirkannya, ternyata tidak sebanyak itu. Aku hanya berpikir, sepertinya akan lebih nyaman hidup dengan cara yang sama seperti sekarang. Seharusnya, aku tidak meninggalkan hal yang akan membekas di dalam hidup. Sebab, aku hanya akan mengatakan maaf yang sia-sia tanpa berpikir panjang. Jika saat itu aku harus mengatakan maaf lalu pergi begitu saja, bukankah hal itu akan menjadi sia-sia? Saat ini, aku bukan mengatakan apayang harus aku lakukan. Hanya saja, aku mengerti hal terkait hubungan antarmanusia. Baiklah. Ke depannya, aku tidak akan berbicara tentang hal ini lagi.

Hari ini, aku harus keluar rumah dan mencoba melakukan sesuatu. Meskipun pada akhirnya, aku tidak melakukannya, Namun, setidaknya aku bangun, lalu mandi. Cuacanya juga bagus, setidaknya aku berkeliling kompleks satu putaran.

Hei, kamu bilang bahwa kamu iri kepadaku. Justru aku yang iri kepadamu. Bahwa pada dasarnya manusia hidup dengan rasa saling iri satu sama lain. Baiklah, kalau ada waktu, ayo bertemu sebentar. Aku tahu kamu sibuk, terapi sisihkanlah waktu. Kita bisa saling tertawa keras layaknya seseorang yang tidak tahu bahwa ada sudut yang sakit di dalam diri kita masing-masing, lalu berlarian seperti orang gila hingga kemudian pulang ke rumah. Juga, jangan minum alkohol. Sebab, keesokan harinya aku harus berangkat bekerja. Lantaran kita membicarakan tentang hal ini, tiba-tiba aku merasa seperti orang dewasa. Namun, jika ini adalah bagian dari hal yang dimiliki orang dewasa aku berharap selamanya tidak menjadi seperti orang dewasa. Kamu juga berpikir seperti itu, kan?

## Aku, setelah Itu Kamu

Pada buku yang ditulis Paulo Coelho berjudul *The Laundry is Not Very Clean*, terdapat kutipan seperti ini,

*“Apa yang kita lihat ketika mengamati orang lain tergantung pada kejelasan dari tempat kita melihatnya.”*

Terlihat sebanyak yang diketahui, terdengar sebanyak yang dipelajari. Ketika situasiku sedang tidak baik dan harus bertemu dengan siapa pun orangnya, akan sulit untukku menilai orang tersebut apa adanya, sedangkan orang yang hanya berpikir berdasarkan suatu stereotip sulit untuk menghadapi duniayang lebih besar melalui suatu hubungan, Pada akhirnya, semuanya tergantung pada diri sendiri. Apa yang didapatkan dari seseorang adalah perihal berikutnya.

## **Ada saatnya Menyerah Menjadi Sebuah Jawaban**

Suatu ketika, aku mendengar sebuah jawaban, “Ya... apa boleh buat” dari sebuah pertanyaan yang sebenarnya sangat sulit kuajukan. Seketika, aku pun berpikir, apakah di dunia ini ada sesuatu yang benar-benar tidak bisa diperbuat?

Awalnya, aku berpikir, bukankah ungkapan itu terlalu tidak bertanggung jawab? Namun, ada saatnya ungkapan itu terlontar dan aku tidak mampu memikirkan kata-kata selain itu. Pada akhirnya, kapan pun aku ingin mengabaikan apa yang kuhadapi di depan mata, tanpa pikir panjang aku berkata, “Ya... apa boleh buat”. Ketika benar-benar dalam situasi di mana tidak ada hal yang bisa kuperbuat lagi, aku pun cenderung mengatakannya daripada memendam niat yang buruk. Ternyata, di saat seperti itu, lebih baik jika mengungkapkannya begitu saja.

Meskipun kita berusaha sekeras apa pun, tetap ada suatu hal di dunia ini yang tidak bisa dilakukan. Maka, menyerah adalah satu-satunya jawaban untuk hal tersebut.

## **Bertahan Hidup Dengan Menjadi Diri Sendiri**

Sudah 1 tahun sejak aku mulai bekerja di perusahaan. Meskipun bukan pekerjaan pertamaku, perasaan itu seperti baru. Selama 1 tahun di tempat sebetulnya, aku metakukan pekerjaan yang sama dan menjadikan momen itu sebagai yang pertama kalinya. Seseorang melabeliku sebagai pendatang baru di perusahaan ini yang tidak lebih dari 1 tahun memulai kehidupan sosialnya. Namun, seseorang yang mengenalku dengan baik malah bangga dan bertepuk tangan kepadaku sebagai candaan karena tidak melewati waktu 1 tahun dengan sia-sia.

Lulus dari sekolah kemudian bekerja di sebuah perusahaan, seolah-olah semuanya telah diputuskan dan menjadikan itu bukanlah hal yang hebat. Selain itu, kata-kata yang paling banyak kudengar selama aku berjalan pada jalan yang ada di depanku adalah

*“Orang lain juga hidup seperti itu”.*

Meskipun sepenuhnya aku mengerti, bahwa kita harus hidup berkompromi dengan realitas sampai batas tertentu, entah mengapa aku tidak suka mendengar kata-kata itu. Rasanya aku

ingin melawannya dengan berkata bahwa, “Orang lain hidup seperti itu, tetapi kenapa aku juga harus hidup seperti itu?” Awalnya, bukankah itu sebuah kesalahan pemahaman bahwa jalan yang ada di depan mata adalah sama bagi semua orang.

Pada peringatan hari jadi yang ke-1, kuletakkan lilin dengan angka “1” pada kue tar bersama orang yang kucintai dan berdoa agar tidak melupakan hati yang sama seperti sekarang meskipun setahun berikutnya akan ada perayaan yang lain. Bagaimanapun, aku tidak akan melupakan diriku, bukankah aku bisa hidup dengan diriku ini walaupun tidak lebih hebat dari apa pun?

## **Begitulah Menjadi Dewasa**

Ketika aku mulai tegar terhadap luka-luka yang pernah kuterima, perlahan-lahan aku menjadi dewasa. Melewati masa kanak-kanak yang biasanya menangis dalam waktu yang lama setelah jatuh berlutut akibat tersandung, sampai akhirnya menjadi orang yang bersiap meninggalkan tempatnya dan tetap berjalan meskipun memiliki bekas luka yang lebih besar. Sudah berapa banyak yang harus kita tanggung?

## Pengalaman Waktu

Ketika gaya hidup minimalis muncul, tanpa keraguan, kubuang beberapa perabotan di rumah untuk mengikuti tren. Bahkan, aku pernah meletakkan pakaian yang sudah tidak terpakai di tumpukan pakaian bekas. Ruangan yang sempit pun menjadi lebih luas meskipun tidak begitu berguna, tetapi untuk sesaat rasanya lega membawa turun barang-barang yang ada di genggamanku. Di sisi lain, ketika aku melakukan hal-hal yang sebenarnya tidak ingin kulakukan, hanya karena orang lain melakukannya, ternyata hal itu hanya akan meninggalkan rasa sesal. Sesaat setelah melakukannya, baru kusadari ada begitu banyak kegunaan meja kecil yang kubuang.

Tentu ada banyak hal yang baru disadari setelah kehilangan sesuatu, apa pun itu. Apabila kita menyayangi barang yang sudah hilang, bagaimanapun caranya akan berusaha untuk membelinya lagi. Namun, akan menjadi berbeda ketika sesuatu yang hilang itu adalah orang. Aku yakin dan percaya, jika aku memutuskan untuk melakukan sesuatu bukan karena faktor eksternal lain, aku dapat sedikit lebih berkembang. Saat aku memutuskan untuk melakukan suatu hal, aku ingin aku ingin kamu tahu bahwa yang kulakukan adalah atas keputusanku sendiri, bukan karena keputusan orang lain.

Waktu dapat memecahkan banyak hal, tetapi waktu yang dimiliki individu berputar tergantung pada perbedaan waktu individu masing-masing. Seperti halnya suhu tubuh yang dirasakan, akan berbeda tergantung pada suhu tubuh masing-masing walaupun berada pada cuaca yang sama. Begitu pun pengalaman waktu, dapat berbeda tergantung keadaan masing-masing individu walaupun berada dalam situasi yang sama. Apabila kamu menyadari bahwa obsesi terhadap sesuatu dapat merusak diri sendiri, maka sudah waktunya untuk kamu benar-benar mengambil langkah. Namun, jika aku melakukan sesuatu yang diperintahkan seseorang untuk kulakukan tanpa merasakan apa pun, pada kenyataannya tidak akan ada yang berubah.

Meskipun waktu kita untuk hidup di dunia memang tidak panjang, tetapi, di sisi lain, ada cukup waktu untuk merasakan sakit, menjadi tidak peka dan mencurahkan segalanya untuk tersenyum bahagia kembali. Jadi, jangan tergesa-gesa, lakukanlah apa yang bisa dilakukan hari ini sebanyak yang bisa dilakukan. Siapa pun itu, tidak ada yang pantas menyalahkan apa pun yang kamu lakukan.

## Memar

Beberapa orang mempunyai kondisi tubuh yang mudah memar daripada orang pada umumnya. Aku adalah salah satu dari beberapa orang itu. Saat melihat luka memar tanpa sebab yang jelas muncul pada tubuhku, aku benar-benar bingung sejak kapan luka itu menjadi seperti ini. Di waktu yang sama, aku pun merasakan bahwa diriku sangat konyol karena gejala sakit yang datang dua kali lebih menyakitkan dibandingkan saat aku tidak menyadari kenyataan bahwa aku sedang terluka.

Bukan hanya tubuh yang memar karena terbentur dalam keadaan tidak berdaya. Hal kecil yang selama ini kubiarkan di dalam pikiranku bisa saja terlambat ketika kutemukan, sekalipun hal itu bukanlah hal yang besar. Beberapa orang mungkin mengalami kesulitan saat proses bertahan karena mempunyai perasaan yang lebih lemah dibandingkan orang lain, sehingga proses pemulihan luka yang dilakukan pun memakan waktu yang lebih lama dari yang kita pikirkan. Namun, jika memar itu bukan karena kesalahan orang lain, jangan terlalu membenci diri sendiri karena anggapan memar yang disebabkan oleh diri sendiri.

Memar kecil dan gelap sekilas akan terlihat membesar mungkin saja tidak akan membaik seiring berjalannya waktu. Namun, memar yang gelap perlahan akan memudar dan rasa sakitnya makin berkurang ketika jangkauannya lebih luas. Setelah semuanya menjadi samar, aku yakin akan datang hari ketika memar itu tidak menyakitkan lagi. Sampai membaiknya memar itu, kita yang saat itu tidak tahan akan rasa sakitnya, akhirnya menekan bagian yang memar itu dengan sendirinya ketika rasa sakit itu datang.

Ini lah waktunya untuk aku merasakan sesuatu yang sangat signifikan di hidupku. Bagian yang sering terbentur entah bagaimana juga terus terluka. Setidaknya, ketika aku harus berhadapan dengan sakitnya lagi setelah sebelumnya merasakannya.

Setidaknya saat itu, aku berharap menjadi orang yang lebih baik, lebih kuat, dan tangguh daripada saat pertama kalinya.

## Catatan yang Terlewatkan

Sejak meragukan tentang berapa banyak waktu yang tersisa untukku, banyak hal di ingatan yang tidak dapat kulupakan. Sesuatu yang benar-benar kucintai. Sebagai contoh saat musim semi tiba, momen saat melepas baju hangat yang berat dan merasakan sentuhan musim semi yang bertiup pada kemeja yang kupakai saat keluar rumah. Seperti halnya kegembiraan orang-orang yang melangkahakan kakinya untuk melihat bunga sakura mekar sepenuhnya, walaupun bunga itu akan segera menghilang setelah puncaknya berlalu.

Aku ingin menemukan kernbali kasih sayang yang terasa dalam meskipun hanya hal yang sepele. Jika aku dapat menyadari bahwa sesuatu yang dianggap pasti tidak selalu pasti, barangkali aku dapat menganggap diriku sedikit lebih berharga.

## **Bagaimanapun Juga, Hari Ini Harus Tetap Hidup**

Jangan takut dan terimalah apa adanya jika kamu mengalami perasaan yang disebut depresi. Jangan remehkan perasaan itu begitu saja, tetapi rangkullah sepenuhnya. Ketika bisa tertawa, tertawalah dengan sekuat tenaga dan ketika bisa menangis, lepaskan semuanya dan menangislah. Jujurlah pada emosi, tetapi jangan melupakan rasionalitas. Meskipun sering mengalami depresi dan terkadang bahagia, hiduplah dengan memikirkan hal-hal kecil yang membuat bahagia. Bagaimanapun, tetaplah hidup. Sebab, hidup adalah berkah.

## Saat Ini, di Tempat Ini

Aku masih menyimpan kotak berisi buku harian yang kutulis sejak aku ketil di rumah orang tuaku. Selain itu, ada buku gambar yang kugunakan saat masih TK dan cabadan rutinitas harian saat aku duduk di sekolah dasar yang kutulis pada buku besar berjudul "diary". Buku-buku itu bernapas di dalam kotak tersebut tanpa pernah tersentuh sekitar sepuluh tahun lamanya. Ingatan manusia memang memiliki batasan. Oleh karena itu, hal-hal yang bukan masalah besar dan hal-hal yang kecil pastinya akan lebih cepat terlupakan. Saat itulah buku harian yang dibuka kembali dapat memungkinkan kita untuk melakukan perjalanan waktu sejenak untuk mengingae kenangan di masa lalu.

Faktanya, membaca buku harian di masa kecil dapat membuatku rindu pada kampung halaman. Jadi, aku tidak menyentuh kotak pandora itu sampai aku tumbuh dewasa. Di dalam buku harian itu, mungkin harapanku di masa kecil terlalu besar, tetapi ketika masih di sekolah dasar, aku terkejut bahwa aku menjalani kehidupan yang jelas berbeda saat tahun pertama dan tahun terakhir.

Jadi, sebenarnya cerita apa, sih, yang ditulis di dalam buku harian? Mungkin akan lebih baik jika cerita yang kutulis hanyalah omong kosong. Setelah semester pertama dimulai,

bagaimanakah aku menghadapi ujian tengah semester yang berada tepat di depan mata? Setelah menghadapi ujian tengah semester kali ini, aku mendapatkan nilai sekian. Lalu sekarang, bagaimanakah aku menghadapi ujian akhir semester? Setelah ujian akhir semester selesai, lagi-lagi aku mendapat nilai sekian, setelah ini, bagaimanakah aku harus mengerjakan tugas liburan supaya dapat memenangkan hadiah? Melihat hal itu selama liburan, aku lebih fokus untuk melakukan hal yang harus kulakukan daripada hal yang ingin kulakukan. Untunglah, saat itu aku berpikir hal tersebut lumrah. Jadi, aku tidak berpikir bahwa itu adalah hal yang berat atau tidak ingin kulakukan. Namun, saat ini—setelah sekian lama, otomatis aku menghela napas menghadapi catatan tentangku ketika masa itu.

Sekarang aku mengerti, bahwa usaha yang kulakukan saat itu membuatku berkembang sebanyak diriku yang sekarang. Namun, sekarang aku menjadi tahu, bahwa nilai ujian, jumlah pengikut, jumlah penyuka, jumlah orang yang mengunjungi laman, dan hal lain yang ditunjukkan melalui satuan angka dapat menghancurkan diriku adalah hal yang dulu tidak kuketahui. Setelah hari tu, buku harian yang menarik untuk kubaca dari awal hingga akhir menjadi suatu hal yang tidak ingin kubaca lagi. Masa kecilku memang menyenangkan. Meskipun saat itu aku sedang menghibur diriku sendiri, pada akhirnya, aku tetap merasa didak begitu terhibur.

Kita semua pasti mempunyai kerinduan akan kenangan di masa lalu. Namun, sepuluh tahun kemudian, aku tidak akan mengasihani diriku yang sekarang dan akan kupastikan diriku bahagia sepenuhnya. Saat ini, di tempat ini, aku tidak-merasa puas tentang masa lalu dan tidak mempertaruhkan banyak hal untuk masa depan.

## **Aku Baik-Baik Saja. Terima Kasih.**

Akhir-akhir ini, aku sering berpikir bahwa aku tidak tahu apa yang sedang kulakukan. Di dunia ini, ada beberapa orang yang hidup dan tahu di mana jalan mereka masing-masing, tetapi jelas-jelas merupakan masalah bahwa hal-hal yang dulunya membuat bahagia hanya datang kembali sebagai tekanan.

Sebenarnya, depresi bukanlah masalah besar. Seperti halnya demam, penyakit hati manusia zaman sekarang adalah merasa resah juga khawatir akan sesuatu dan tetap melanjutkan hidup. Bahkan, jika kupikir itu akan membaik, setelah melewati masa inkubasi yang panjang, penyakit itu akan terus ada dan tidak bisa sembuh. Ketika tubuh merasakan sakit lalu mengatakannya kepada seseorang, mereka akan merasa khawatir lalu merawat kita. Namun, ketika mental yang sakit lalu mengungkapkan kenyataan itu, pada akhirnya aku akan mendapatkan hasil yang tidak berbeda seperti menarik pisau dalam diriku. Aku tidak akan menggeneralisasi hal yang tidak berguna, tetapi rasa sakit yang sulit diukur mungkin saja bagi orang lain merupakan suatu hal yang jetas diabaikan. Sebab, bagi dia, dunia adalah tempat yang sulit untuk merawat diri sendiri. Apakah ada tempat bagi mereka yang sakit seperti orang yang disebut "orang gila" atau dianggap sebagai orang yang hina di masyarakat umum?

Aku berharap depresiku tidak membuat orang lain di sekitarku mengalami kerugian. Diam-diam merasakan sakit dan diam-diam membaik lebih dari siapa pun, tidak bersandar kepada siapa pun dan mampu mengontrol diri sendiri sebanyak yang aku bisa. Seandainya saja mimpi buruk setiap hari atau tangisan yang tertelan dan tak terhitung dari dalam tidak bocor keluar. Bisakah aku beradaptasi kapan saja sekalipun terjebak dalam perasaan ini? Orang lain berpikir aku adalah orang yang peduli, mempunyai semangat bangkit yang tinggi, dan tidak mudah tergoyahkan. Namun, setelah memikirkannya, ternyata aku cukup egois, tidak ingin hidup dalam kerugian, dan mempunyai sisi sebagai pribadi yang cukup lemah bahkan ketika hanya menyentuh lantai dengan jariku. Jika aku terlihat bersinar sangat terang bagi seseorang, itu karena aku menyayanginya. Hanya dengan doa, meski hanya beberapa hari, aku mempunyai kekuatan untuk mampu bertahan dan menjadi orang yang lebih baik, tetapi kulit menjelaskan bahwa itu adalah diriku yang utuh.

Apakah tidak ada satu orang pun yang menanyakan apakah aku baik-baik saja pada telepon yang sengaja kubuat tanpa alasan tertentu? Aku tidak meminta supaya memancingku untuk menjelaskan tentang banyak hal yang tersirat dalam satu kata “begitulah”, tetapi tidak bisakah seseorang terjaga sepanjang malam dan menganggap celotehanku yang tidak berisi ini sebagai permintaan pertolongan? Tidak, aku juga tidak mengharapkan hal itu, tetapi bukankah itu bisa menjadi hal yang wajar? Jelas-jelas, aku hidup dengan hal yang sama setiap hari, tetapi itu masih begitu sulit.

## **Pura-Pura Sakit**

Merasakan sakit yang hanya segini saja rasanya sudah sangat menyedihkan. Haruskah kujelaskan dengan mulutku sendiri alasan mengapa aku merasakan sakit itu? Jika aku tidak mengatakannya, tidak ada orang yang mengetahuinya. Lantas, haruskah aku mengeluh dan berkata bahwa hatiku tidak akan bisa membaik seperti dulu lagi.

## **Memberanikan Diri untuk Mengubah Hidup Selama 5 Detik Sehari**

Dalam hidup, entah mengapa ada momen ketika aku berpikir bahwa ada hal yang harus dilakukan hari ini, dan tidak bisa diundur lagi. Bahkan, sebagian banyak orang, hal tersebut menjadi titik balik besar yang dimulai sejak itu.

Jadi, setidaknya jangan ragu ketika hari itu tiba. Tidak masalah menggunakan semua keberanian yang terkumpul—meski keberanian yang seharusnya digunakan untuk hari esok. Oleh karena itu, jangan lewatkan waktu yang tidak akan pernah terjadi dua kali.

## Tempat Singgah Keberuntungan

Ungkapan “itu terjadi seperti yang dipikirkan” adalah ungkapan yang setengah benar, juga setengah salah. Seperti yang diketahui semua orang bahwa dunia tidak seremeh itu. Sebab, siapa juga yang akan percaya jika semuanya tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Namun, alasan bahwa ungkapan itu setengahnya benar adalah karena kuatnya kepercayaan yang dimiliki.

Kekuatan kepercayaan itu besar. Aku percaya bahwa efek plasebo dengan obat palsu atau salah satu cara pengobatan yang palsu dapat diterapkan tidak hanya untuk memperbaiki kondisi penyakit, tetapi kita juga dapat menggunakannya pada beberapa bagian yang sangat kecil dalam kehidupan. Tentu saja, jika penggunaannya tidak tepat dapat menyebabkan hasil yang tidak baik seperti kebohongan, tetapi kepercayaan diri yang tepat mampu mengembangkan seseorang ke arah yang sedikit lebih baik.

Namun, tidak mudah bagiku memercayai diri sendiri seutuhnya. Lagi pula, siapakah orang yang mengenal baik diriku seperti aku mengenal diriku sendiri? Aku bisa melakukannya, dengan asumsi bahwa aku akan memercayainya tanpa berpikir panjang, walaupun alasannya memungkinkan ataupun sebuah alasan yang mustahil, pada akhirnya orang yang bisa

menentukannya adalah diriku sendiri. Dalam pengertian ini, pandanganku tidak tergantikan. Singkatnya, ini adalah musuh mengerikan yang menghancurkan segalanya.

Pada titik ini, pertanyaan “jadi, sebenarnya harus bagaimana, sih?” akan muncul. Lantaran memiliki kepercayaan yang cukup, maka diri ini mencoba percaya. Namun, jika suatu saat keraguan tentang diri sendiri merupakan hal yang pasti, apakah pada akhirnya kepercayaan itu akan hilang?

Maaf, tetapi jawaban tentang pertanyaan itu tidak pasti seperti itu. Itu karena jawaban yang sempurna tergantung menurut diri masing-masing. Seperti yang dikatakan sebelumnya, aku adalah orang yang paling tahu mengenai alasan yang mustahil pada suatu hal. Jadi, cara agar kepercayaan terhadap diriku menjadi sempurna adalah dengan memulainya terlebih dahulu sembari memecahkannya satu per satu. Sebab, tidak akan ada yang terselesaikan tanpa mencoba apa pun.

Memang sulit untuk memulai. Namun, begitu sudah dimulai, akan ada banyak hal terkait yang dapat terselesaikan dan lebih mudah daripada yang kita pikirkan. Seperti orang yang tahu satu teori lalu menerapkannya akan lebih banyak hal yang terwujud daripada orang yang tahu 1.000 teori tanpa menerapkannya. Aku tidak ragu bahwa usaha memulai dari hal yang kecil satu per satu dan melaksanakannya adalah langkah pertama untuk memercayai diriku sendiri.

Memulai atau tidak memulai itu adalah sebuah kebebasan, tetapi tidak akan ada hasil yang didapatkan jika tidak memulainya. Aku percaya pada kekuatan yang kumiliki. Aku pun percaya bahwa kepercayaan ini akan membawa keberuntungan untukku.

Keberuntungan itu mungkin ada di dalam hati yang paling gelap. Sekarang ini adalah tugasmu untuk mengeluarkannya.

## Hariku

Akhir-akhir ini, aku lebih sibuk dari biasanya, waktu untuk berpikir pun menjadi lebih sedikit, padahal banyak hal rumit yang terlintas di pikiranku. Di satu sisi, ada baiknya bahwa aku belum mati. Namun, di sisi lain, aku juga takut bahwa pikiran yang makin rumit ini suatu saat akan menarikku kembali ke dasar emosi yang paling bawah.

Menurutku, sulit untuk mengatakan bahwa kita “hidup” hanya karena kita bernapas. Seperti ungkapan “orang yang terus belajar dan berkembang tidak akan tua”. Bahkan pada saat ini seseorang tidak bisa menyadari kenyataan bahwa dia dapat menikmati masa mudanya. Sebaliknya, beberapa orang masih terus berupaya sekuat tenaga untuk memperbaiki dirinya bahkan ketika usia mereka dapat dikatakan waktunya berhenti atau beristirahat. Tentu saja tidak Ada jawaban yang benar-benar tepat. Pada akhirnya, setiap detik kehidupan adalah pilihan masing-masing. Bahkan, meskipun melewati hal yang sama, sesuatu yang tidak dapat dihindari tanpa henti terbentang di depan mata kita. Karena pilihan yang dipilih saat itu berbeda, meskipun dalam situasi yang sama, maka hasil yang diterima juga berbeda.

Aku telah berusaha untuk lebih percaya diri lagi, meskipun tidak mungkin dapat percaya sepenuhnya pada diriku. Sifatku yang lebih emosional daripada orang lain menjadi salah satu alasannya. Hal itu juga menjadi kelebihan yang membuatku terlihat seperti orang yang sedikit lebih hangat. Namun, ada hal-hal kecil yang malah dapat menghancurkanku dan menjadi kelemahanku. Mungkin mempunyai banyak pemikiran juga menjadi salah satu ciri yang memiliki kelebihan dan kekurangan. Terkadang, pikiran yang meluap membuatku merasakan waktu ketika terbangun tidak efisien dibandingkan waktu ketika tidur.

Seiring berlalunya waktu, kehidupan menjadi bongkahan kontradiksi tiap detiknya. Pada akhirnya, segala hal yang tidak cocok baik di depan atau di belakang menjadi kontradiksi yang cukup terasa. Jadi, aku ingin mengatakan bahwa kita harus percaya pada emosi dan pikiran sesaat itu. Janganlah mencoba untuk menilai hal-hal buruk maupun baik sebagai sukacita maupun dukacita, anggap saja sebagai salah satu episode yang lewat begitu saja.

Pada akhirnya, semua proses menunjukkan hasil, tetapi sebuah proses tidak bisa dievaluasi hanya melalui hasilnya saja. Hari ini, aku pun menjalani hidup, berpikir, dan sedikit produktif, berusaha untuk tidak berdiam sampai lumutan. Setidaknya dalam standarku karena semuanya dilakukan untukku jadi tidak masalah apabila di depan orang lain tidak begitu terlihat bernilai. Sebab, bukan orang lain melainkan aku yang menilai bahwa hari ini, hariku merupakan hari yang sengit.

## Lanjutkan atau Berhenti

Katanya, tidak ada hal yang mudah untuk dicapai. lalu, sampai kapankah harus berpegang pada hal yang tidak akan berhasil? Masalah tentang pemikiran yang kontradiksi memang selalu datang, tetapi juga tidak mudah untukku mengambil kesimpulan.

Dulu, hanya ada dua reaksi tentang *trainee idol* berusia 20-an akhir yang muncul di TV. Apakah bisa debut atau tidak, aku tidak tahu dan situ kupikir belakangan. Orang-orang akan banyak memuji, terlebih untuk dia— trainee—yang menghadapi tantangan tersebut karena tidak menyerah sampai akhir. Namun, juga akan ada kritikan terlebih pada bagian yang tidak realistis, bahwa terus bertahan pada hal yang mustahil akan membuat sulit orang-orang di sekitar. Dua pendapat itu jelas-jelas menjadi masalah yang sulit untuk berpihak hanya pada salah satu sisi yang benar. Lakukan apa yang ingin dilakukan dan berusaha keras. Sebab, jika hanya melihat hasilnya saja— tanpa melihat prosesnya, apabila trainee tersebut tidak bisa debut, besar kemungkinannya dia akan bergantung pada keluarganya secara finansial dan tidak ada jaminan yang baik ke depannya.

Meskipun demikian, pada posisi tersebut, bukan waktunya untuk berkata, “berhentilah kalau segini saja tidak bisa”. Aku

tidak tahu, kapan dan bagaimana kehidupan seseorang akan terbebas, bisa jadi satu tahun ke depan baru berjalan dengan baik. Sulit untuk mengatakan sesuatu kepada seseorang yang berusaha keras, apa pun itu. Meskipun tidak bisa menonjol daripada orang lain, karena kemampuanku yang tidak begitu jelas, salah satu yang paling kumiliki adalah rasa pantang menyerah. Orang yang tidak merasakan perasaan itu pasti tidak tahu rasanya, bukan?

Bukankah lebih adil jika semua orang dilahirkan dalam keadaan nol, tanpa membawa bakat apa pun? Apakah orang-orang akan hidup lebih sengit daripada sekarang jika hanyalah orang yang bekerja keras untuk hidup yang bisa mendapatkan semuanya di dunia ini? Meskipun aku tiba-tiba merasa bahwa ini bukan jalanku dan berhenti setelah berusaha semaksimal itu, aku lebih merasa takut dengan tatapan orang yang menganggap itu hanyalah kegagalan dari semua proses daripada merasa kecewa terhadap diri sendiri. Memangnya siapa yang dapat menilai waktu seenaknya seperti itu? Bisa saja, itu adalah waktu yang dapat membuatku lebih bersinar di masa depan.

Tidak ada waktu yang berlalu tanpa arti sedikit pun. Seseorang yang berusaha sekali dan berusaha lagi tanpa henti akan memiliki dorongan yang cukup untuk mewujudkan sesuatu meskipun itu merupakan hal lain yang dicobanya. Mengapa kita hidup hanya dengan melihat sesuatu yang terlihat saja?

## **Apakah Berbeda atau Seolah-olah Berbeda, Ya?**

Aku tahu pasti, hal apa saja yang dapat kulakukan dengan baik, betapa diberkatinya aku bisa melakukan hal itu sepanjang hari dan dapat terus menjalani hidup. Dulu maupun sekarang, memberikan pertanyaan kepada anak-anak “kalau besar ingin jadi apa?” menurutku tidak berubah karena jawaban yang akan keluar adalah pekerjaan yang spesifik. Ah, meski begitu, belakangan ini kudengar lebih banyak anak-anak yang ingin menjadi youtuber daripada pekerjaan seperti jaksa atau dokter. Pada akhirnya, keinginan utama semua orang adalah menjadi kaya secara finansial. Apa boleh buat, aku juga tidak bisa berkomentar sama sekali karena itu bagian penting.

Suatu ketika, aku berpikir bahwa menemukan hal-hal yang ingin terus kulakukan seumur hidup tidak berbeda dengan percintaan. Apakah ada seseorang yang sejak awal baik dalam mengendalikan emosi, terlebih ketika mulai berkencan, dia langsung memastikan sampai kapan dirinya bisa berkencan dengan orang tersebut? Pada akhirnya, semua sama. Bagaimanapun, lebih baik aku menemukan pekerjaan yang sepertinya cocok dengan kepribadianku, atau bisa saja menahannya lalu berhenti dari pekerjaan tersebut. Atau, aku Akan menyalahkan diri sendiri, kenapa begini saja tidak bisa

kutahan. Kemudian, aku mencoba hal yang lain, iniiungkin bisa lebih baik dari yang sebelumnya atau bisa jadi lebih buruk dari yang sebelumnya. Memang akan jadi masalah jika setiap kali tidak bisa melakukannya, kemudian langsung mencari sesuatu yang lain, tetapi akan lebih baik daripada menjadi tertekan karena lelah melakukan hal yang tidak cocok beberapa kali. Bahkan, jika aku mencintai seseorang seolah-olah aku akan mati, bukankah aku akan mencintai seseorang lagi setelah waktu berlalu?

Apabila tidak tahu apa yang disukai, cobalah untuk melakukan apa pun itu, daripada mencoba pekerjaan yang spesifik dan harus menjadi sesuatu, aku ingin tumbuh berkembang ke arah tujuan. Lebih baik menjadi orang yang menulis tulisan untuk menyelamatkan seseorang daripada penulis best seller, lebih baik menjadi orang yang bisa menghibur orang lain dengan pesona yang kumiliki daripada menjadi *youtuber* dengan 1.000.000 *subscribers*.

## Bagian II

*Keadaan Ketika Menyukai  
Sekaligus Tidak Menyukai  
Seseorang secara Bersamaan*



## **Perbedaan Antara Kesepian dan Kesendirian**

Tidak ada kata-kata yang ingin kutulis untuk menjawab pesan yang sudah menumpuk. Namun, tidak ada juga orang yang sedih sampai tidak bisa menahan kesedihannya atas pesan yang tidak kubalas.

Dengan begitu, bukankah mengatakan bahwa aku kesepian, dan lagi-lagi merasakan kesepian merupakan kontradiksi yang terlalu besar?

## Mengenal Bahasa Masing-Masing

Hanya karena saling berbicara menggunakan bahasa ibu yang sama, aku tidak berpikir bahwa kita memakai bahasa yang sama. Bahasa merupakan bukti yang paling lugas tentang banyak hal yang sudah dialami sejak lahir. Tidak ada hukum yang menyatakan bahwa hanya karena seseorang mengatakan sebuah kata tanpa makna, maka kata itu diterima (mentah) oleh pendengar sebagai kata yang tidak mengandung makna apa pun.

Sering dikatakan bahwa berkirim pesan lebih cenderung menimbulkan pertengkaran daripada panggilan telepon, bukankah ini juga merupakan konteks yang sama? cara bicara ataupun intonasi lawan bicara yang tersampaikan melalui teks inilah penyebab penepesan menjadi sesuka hati dalam memahami isi Bahkan, jika sebenarnya tidak bermaksud itu, tetapi terkadang bisa membuat kesal lawan ara—si penerima pesan.

Hal pertama yang harus diperhatikan ketika berargu tentang suatu masalah adalah mengenal bahasa masing-masing.

Meskipun tidak dapat menerima semuanya sejak awal, ketahuilah garis batasan antara bahasa yang digunakan diri sendiri dengan orang lain. Dengan begitu, kemungkinan terjadinya perdebatan berkelanjutan pun dapat dihindari.

Lakukanlah banyak percakapan. Sebab, banyak mendengar, berbicara, dan menambahkan pesan-pesan—yang terkadang tidak perlu—dapat memperlancar adanya percakapan. Tentu saja semua itu sama halnya dengan menyatakan premis “cinta”. Hal yang sangat berbeda denganku. Alasanku diam dan hanya mendengarkannya adalah karena bahasa itu terdengar seperti bunyi bisings.

Hari ini, aku akan terjaga untuk berbicara denganmu. Aku ingin mengenalmu seolah terus menerima dan memukul sebuah bola pingpong pada salah satu sisi sampai bola itu tidak dapat digunakan lagi karena permukaannya hancur. Aku bertanya-tanya, apakah pada saat itu aku bisa mengatakan bahwa aku mencintaimu dengan tulus, saat aku mengusap mata yang mulai mengantuk dan menahan kata-kata yang tersisa dari mulutku?

## Menjadi Orang yang Dirindukan

Tak lama berselang, aku menerima pesan berisi “aku merindukanmu” dari teman-temanku secara bersama. Lantaran aku tidak melihat ponselku selama beberapa jam, kata-kata yang hangat itu pun tertahan dengan narna panggilan mereka masing-masing. Senang losanya mendapat pesan meski hanya terdiri atas dua kata itu. Seperti hati yang baru saja menemukan keseimbangannya setelah jatuh terhuyung sepanjang hari.

Menjadi pribadi yang diharapkan oleh seseorang sampai kapan pun adalah hal yang menyesakkan hati. Meskipun bukan hubungan yang harus saling bertukar kabar setiap hari, atau bertemu setidaknya satu atau dua hari dalam setahun. Aku ingin berterima kasih pada satu ungkapan “aku merindukanmu” dalam semua kenangan tak terhitung yang sudah kita lalui bersama. Seperti katamu, banyak hal yang tidak pernah bisa disebut sebagai kenangan saat kamu tidak ada di sampingku. Kata itu telah membuatku bertumbuh seperti sekarang ini dan aku bisa menahan beberapa hari lainnya hanya dengan kegembiraan yang sebentar itu.

Suatu malam, aku ingin menjadi seseorang yang hangat dan selalu berada di dekatmu seperti pesanmu bahwa kamu selalu mendoakanku walaupun berada di tempat yang jauh dariku.

## **Aku Sangat Menyukai Seseorang Sekaligus Tidak Menyukainya**

Sebenarnya, aku berkepribadian setengah introver dan setengah ekstrover. Oleh karena itu, sesekali aku senang bertemu dengan orang lain, tetapi setelahnya, aku lebih senang menghabiskan banyak waktu di rumah sendirian. Meskipun demikian, bukan berarti aku berhenti menghubungi orang-orang yang tadinya kuhubungi lalu mengasingkan diri, tetapi seiring berjalannya waktu, akan tiba masanya ketika orang-orang yang biasa kutemui tidak akan mempunyai waktu untuk bertemu lagi, secara alami, sering kali hubungan tersebut pun akan terputus. Sebelumnya, hubungan itu merupakan hubungan yang terus bertemu secara berkala, terutama jika orang lain memiliki kecenderungan ekstrover yang lebih kuat daripada diriku. Biasanya, dia pergi ke luar dan melakukan apa pun untuk mendapat energi, jika aku tidak pergi bersamanya, tentu saja dia akan membutuhkan orang lain untuk pergi bersamanya saat di luar rumah. Awalnya, jika tidak bersamanya, kupikir itu bukanlah suatu masalah, meskipun dia akan merasa sedih. Kali ini, aku memutuskan untuk tidak terlalu ambit pusing karena itu adalah keputusan yang kuambil sendiri. Kita hanya hidup sesuai kenyamanan masing-masing, lebih dan kurangnya bukanlah sebuah masalah.

Akhir-akhir, ini, aku hanya bertemu dengan orang terdekat dan menghabiskan banyak waktu di rumah. Bagaimanapun aku hidup, itu tetaplah sama, hatiku tidak pernah tenang, cerita tentangku juga terus-menerus dibicarakan bahkan ketika aku tidak ada. Meskipun pada akhirnya, cerita itu tidak akan dibicarakan lagi karena kenyataannya cerita itu tidaklah penting.

Orang-orang berbicara tentangku dengan santainya. Mereka yang menyombongkan dirinya tidak bisa mengetahui seberapa perih luka yang diterima orang lain karena dirinya, seolah mereka mengetahui semua hal di dunia yang bahkan mereka sendiri tidak tahu akan kecepatannya. Membuat kesalahan saat berbicara memang semudah ketika berbicara, tetapi kesalahan itu akan sulit untuk dimaafkan. Kuharap, orang-orang tidak menganggap remeh ucapan yang dilontarkan sebagai hal yang bukan apa-apa. Sebab, selayaknya karma, pada akhirnya apa yang kulakukan akan dibalik lagi kepadaku. Jika alasannya karena tidak menyadari apa-apa, mungkin itu bisa menjadi kesalahan, tetapi jika hal itu didasari dan terulang kembali, menjadikannya sebagai sebuah kesalahan bukanlah Alasan yang rasional.

Aku tidak ingin menjadi seorang yang antisosial ataupun yang terlalu aktif bersosialisasi. Jika tidak ada kata-kata untuk menilai orang dengan cara ini sejak awal, bukankah semua orang akan sedikit lebih bahagia? Meskipun aku hidup sesuai caraku, sangat tidak mudah menyatakan keberadaanku yang utuh di dunia yang menolakku ini. Aku berharap orang-orang tidak menilai seperti apa diriku ini. Hari ini pun, aku menyukai beberapa orang sekaligus tidak menyukainya.

## **Aku Menyukaimu (Karena Kamu) Apa Adanya**

Yang aku harapkan bukanlah cerminanmu yang bersinar dan tanpa arti, tetapi sisi buruk dirimu juga mempunyai ketulusan yang hangat lebih dari apa pun Kamu selalu saja menutup diri hingga menjadikanmu pribadi yang berbeda.

## Suatu Hubungan

Ini bukan perasaan tentang menjaga hubungan antarmanusia saja, tetapi perasaan kuat tentang penderitaan dari orang-orang. Aku sangat ingin melakukan sesuatu lebih dari apa pun, tetapi di saat tertentu, aku tidak ingin melakukannya lagi. Akhir-akhir ini, aku tidak ingat kata-kata apa saja yang kutulis di dalam buku harian yang muncul di mimpiku setiap harinya. Ketidakhadiran objek tertentu tanpa disadari melumpuhkan alam bawah sadar.

Bagiku, ungkapan bahwa *“mungkin alam bawah sadarmu adalah salah satu potensimu”* yang sering kudengar layaknya memakan sesuap nasi itu tetap saja membuatku sulit untuk beradaptasi dengan baik, ungkapan itu juga membuatku sulit beristirahat seperti saat ini. Bisa dibilang, seperti perasaan yang ada di tengah-tengah mata angin topan, Meskipun tahu dengan jelas pusaran angin yang menakutkan di tengah-tengah meniupku, tidak ada kerusakan yang terjadi padaku. Setiap hari, aku merasa takut jika tersedot ke dalam pusaran angin topan itu, tetapi sambil tertawa dan dengan santai aku berkata bahwa hari ini tidak akan terjadi hal semacam itu.

Aku lebih suka berhubungan dengan seseorang yang mampu mengubah seluruh hidupku dan memberitahukan eksistensi tertentu kepadaku. Jika hubungan itu tidak mempunyai pengaruh apa pun akan lebih mudah antara satu sama lain untuk tidak mencampuri kehidupan masing-masing. Aku ingin mengumpulkan beberapa hubungan yang ringan dan mengikat seluruhnya hingga tidak ada dari mereka yang berpikir untuk meninggalkanku

## Membuang-buang Emosi

Hidup adalah sebuah bumerang. Jika aku melakukan kesalahan pada seseorang, aku akan mendapatkan sebagai sanksinya. ada seseorang yang pernah membuat kesulitan terhadap dirimu hingga sangat berat untuk bertahan, tetapi sepertinya seseorang itu hidup dengan sangat baik sekarang ini, perhatikan saja dia tanpa berbuat apapun. Juga, jangan penasaran atau heran tentang dia hidup. Sebab, suatu saat akan terdengar tentang kabar—yang mungkin tidak baik—tentang orang tersebut. Pada saat itu, kamu tidak perlu senang dengan kabarnya, cukup katakan, “oh begitu...” dan berikan tanggapan seadanya saja. Ketika saat itu tiba, kamu tidak akan bertarik lagi. Sebab, orang sudah tidak terlalu berarti lagi.

## Percakapan yang Tampak Memunculkan Perbedaan

Jika dipikir-pikir, saat aku berkata tidak menginginkan hal apa pun, sebenarnya saat itulah banyak hal yang aku inginkan. Kenyataannya, memahami bahwa tidak menjadi serakah dan tidak berekspektasi terhadap apapun dapat menjadikan hidup lebih nyaman tidaklah mudah.

Ketika hanya dilihat secara superfisial—dari permukaannya saja, ungkapan “Jadi aku harus bagaimana?” dapat terlihat seperti mematahkan pendapat diri sendiri mengikuti pendapat orang lain dengan menanyakan pendapat lawan bicara. Faktanya, mengatakan hal tersebut ketika sedang bertengkar tidak jauh berbeda dengan mengalihkan tanggung jawab atas masalah tersebut kepada orang lain.

Jika memang benar-benar berdasarkan sikap menghargai lawan bicara, menanyakan pendapatnya adalah penyelesaian terbaik, menurutku, dapat dilakukan dengan menanyakan “Kalau begitu aku akan memperbaiki bagian menurutmu bagaimana?”. Sebab, tidak banyak orang bisa mengerti dan dapat memberikan arahan ketika kamu menanyakan hal seperti, “Aku sudah melakukannya sampai detik ini, sebenarnya apa yang kamu harapkan?”. Pertanyaan tersebut hanya akan

menimbulkan pertengkaran yang berakhir dengan pertanyaan “Harus bagaimana lagi?”, padahal bukan itu penyelesaiannya.

Ketika suatu masalah muncul, metode percakapan yang menyelesaikan masalah secara mendasar dan metode percakapan yang hanya menghindari situasi tertentu akan terlihat berbeda. Jika masalah tidak terkait dengan hubungan yang perlu dijaga dengan sungguh-sungguh, tidak perlu memikirkan penyelesaian rumit untuk dilakukan, cukup dengan saling menjaga etika saja. Namun, jika itu masalah dalam sebuah hubungan yang bagaimanapun caranya harus dijaga, perlu usaha untuk menyelesaikannya.

*Pertama-tama*, jangan bereaksi secara emosional terhadap apa pun yang dikatakan lawan bicara. Bagaimanapun manusia adalah makhluk yang emosional. Sebab, jika keduanya berada pada titik emosional yang tinggi, hanya akan berakhir dengan penyesalan. Luangkan waktu sebentar untuk berpikir jernih, setelah itu barulah melakukan pembicaraan yang logis agar mudah mencapai titik kesepakatan yang diinginkan satu sama lain.

*Kedua*, ketika memang harus meminta maaf, katakanlah maaf tanpa ada alasan tertentu. Lakukanlah permintaan maaf dengan tulus. Sebab, adanya alasan “tapi...” dan penambahan alasan lainnya hanya akan menjatuhkan kesungguhan permintaan maaf tersebut. Perasaan kesal karena harus meminta maaf kepada lawan bicara atau kesal karena hal lainnya mungkin akan muncul, tetapi seiring dengan percakapan yang mengalir kembali, perasaan itu akan terselesaikan.

*Ketiga*, katakanlah dengan jelas hal apa yang diinginkan. Sedekat apa pun hubungan yang terjalin hingga saling mengerti satu sama lain, tetap saja tidak mudah untuk mengetahui semua sisi sensitif tertentu dan sisi yang bisa

mendapat luka. Jika (kamu) tidak mengatakannya, tidak perlu untuk mengetahuinya. Lebih baik pikirkan lagi bagaimana kelanjutan hubungan itu ke depannya terlebih bila pada akhirnya orang itu tidak menunjukkan tekad untuk berubah. Katakanlah hal yang diinginkan sekali lagi, tetapi jika kamu tidak mengatakannya, dia tidak akan mengetahuinya. Malahan aneh jika dia mengetahui apa yang tidak kamu katakan.

Terakhir, tidak menetapkan semua standar berdasarkan diri sendiri. Terkadang, pikiran “kenapa aku juga terluka di bagian ini?” dapat keluar begitu saja ketika melakukan sebuah percakapan, tetapi itu hanyalah perbedaan dan setiap hal yang berbeda hanya perlu diterima, tidak perlu mendapatkan penanganan khusus. Dalam hal ini, hal yang paling penting adalah memahami kedua sisi, bukan hanya satu sisi. Bahkan, pertengkaran mulut tidak akan menjadi masalah yang besar jika saling mengerti satu sama lain.

Tidak ada hubungan yang terjadi tanpa sebuah usaha. Pun dengan orang-orang yang ada bersamaku adalah orang-orang yang begitu adanya. Perhatian, tindakan, dan perkataan sederhana yang menumpuk pada suatu titik menarik hati. Hanya ada dua tipe orang yang tidak melakukan apa-apa selain terus mondar-mandir. Alasannya adalah karena mencintaiku dengan perasaan yang tidak bisa dijelaskan atau karena membutuhkanku karena suatu alasan. Ada sebuah hubungan meskipun tanpa adanya kesepakatan bersama atau tanpa harus mengatakan hubungan apa yang dijalani sudah umum dilakukan. Tentu saja, pilihannya tergantung pada diri masing-masing, tetapi aku berharap, kita tidak akan kehilangan ikatan kita yang berharga dengan satu kata dan perbuatan kecil.

## Lakukan Sebisanya Saja

Pernah kudengar sekali, bahwa teman dekat adalah orang-orang yang berada di sampingku dengan sendirinya (secara alami) walaupun tanpa sebuah usahaku. Namun, setiap kali aku mendengar kata itu, kupikir hal itu bukan terjadi dengan sendirinya, tetapi karena dia yang berusaha.

Meskipun tidak melakukan sesuatu yang besar, aku memiliki banyak orang di sekitarku. Setelah kuperhatikan orang-orang itu cukup lama, mereka adalah orang yang tidak banyak bicara dan hebat dalam berempati. Kenyataan bahwa itu merupakan karakter bawaan memang sering terjadi, tetapi bisa saja itu berubah apabila mereka berusaha. Ketika ingin mendapatkan saran atau ingin menjadi manja pada saat sesuatu yang sangat berat terjadi, seolah-olah segalanya telah diatur dengan otomatis, aku mencari nomor telepon mereka. Kadang-kadang, itu membuatku merasa bersalah karena membuat mereka ikut menangani perasaanku, tetapi setelah percakapan yang lama, aku menyadari bahwa inilah kekuatan yang mereka miliki, begitu menyadari bahwa perasaanku menjadi lega setelahnya.

Kehangatan adalah strategi hebat yang dimiliki manusia. Tidak banyak orang yang menggunakannya sebagai strategi, tetapi jika kita kehilangannya, jelas akan menjadi pukulan yang sangat keras. Ungkapan “Kamu harus melakukannya dengan baik” merupakan salah satu hal yang sulit dipertahankan

sekalipun mengetahuinya dan perasaan kehilangan orang yang disayang karena kecerobohan tidak bisa diungkapkan dengan kata-kata. Pada kenyataannya, banyak hal penting dari yang kita pikirkan, jadi terlalu sulit untuk menetapkan prioritas dan menuangkan seluruh pikiran ke dalamnya adalah hal yang percuma. Aku sudah kehilangan banyak hal sejauh ini, jadi itu tidak menjadi masalah sekarang. Segera setelah kulepaskan, sesuatu yang lain melewatiku lagi.

Tidak ada yang namanya hal mudah dalam hubungan antarmanusia, Aku bisa mendengar dari orang yang berpikir bahwa aku sudah mengusahakan yang terbaik di jalanku berkata, “kamu belum melakukan sesuatu kepadaku”, dan mendengar dari orang yang tidak melakukan apa-apa berkata, “bagiku kamu telah berusaha dengan baik”. Jadi, kita hanya perlu melakukan sebanyak yang kita bisa kepada siapa saja. Lakukanlah secukupnya, agar tidak menyesal di kemudian hari. Jangan menyalahkannya hingga kehilangan diri sendiri, meskipun mengorbankan perasaanmu karena takut, lakukanlah sebisamu saja.

## **Kamu**

### **Pukul 2:53 Dini Hari**

Kamu pernah bilang, sesuatu yang hangat adalah penyakit, bukan? Namun, apakah kamu tahu, besar kehangatan yang kamu berikan kepadaku menjadi penglipur lara? Jadi, kumohon, teruslah hidup sebagai seseorang yang hangat. Mungkin akan sulit untuk kamu lakukan, tetapi bukankah itu perasaan hidup seperti orang pada aslinya? Jika kamu terlihat hangat oleh sepuluh orang, bukankah setidaknya satu orang saja dari orang-orang itu akan memiliki perasaan yang sama sepertiku? Aku harap, kamu terus hidup sebagai orang yang tidak kehilangan kehangatan itu. Tidak menyukai dirimu yang seperti itu dan aku mengatakan hal yang tidak berguna. Namun, aku benar-benar menyukainya. Bahwa kamu adalah orang yang demikian. Sepertinya aku akan terus menyukaimu. Kehangatanmu.

## Dirimu

### dengan Hati yang Lebih Teguh

Aku tidak terlalu suka bergantung kepada orang lain. Aku tidak menyangka jika perasaan yang berangkat dari pikiran singkat akan berpikir bahwa “orang pada akhirnya akan sendirian”. Meskipun aku tidak hidup seperti itu dalam waktu yang lama, tetapi banyak orang yang dulunya di sampingku pergi meninggalkanku. Seseorang mendorongku pergi, sedangkan seseorang lainnya tidak tega mendorongku pergi sehingga aku menahan ujung bajunya dan mengatakan hal yang disayangkan. Namun, pada akhirnya, dia pun melepaskan genggamannya dan meninggalkanku, Setelah menyadari beberapa hal yang sudah pasti bisa kulakukan itu, pada batas tertentu aku mulai menyerah, sedikit mengurangi obsesi terkait hubungan antarmanusia. Meskipun demikian, hatiku pasti tetap bertahan karena aku adalah manusia.

Banyak orang yang kutemui menjadi hancur setelah bergantung kepada orang di samping mereka, tetapi orang itu kemudian meninggalkannya. Bukan hal yang mudah untuk menanggungnya, meskipun hati menjadi lega untuk sementara waktu setelah mencurahkan semua yang berat pada orang yang paling dekat. Namun, untuk menjaga suatu hubungan yang sehat dan dapat menjadi kekuatan satu sama

lain harus mempertahankan derajat satu sama lain. Bagi orang yang memercayakan segalanya kepadaku, tidak ada yang tidak merasa terbebani. Bahkan, mempertimbangkannya atas nama cinta sekalipun.

Tentu merupakan hal yang indah apabila memiliki seseorang untuk bertahan. Sejak lahir, aku bisa menunjukkan diriku tanpa menyembunyikan sesuatu darinya hanya pada satu orang saja. Orang itu bisa memercayaiku sebanyak itu, sulit untuk mencari seseorang yang seperti dia. Jadi, bagaimanapun caranya, jangan sampai kita kehilangan diri kita sendiri. Bahkan, sekalipun alasanku menghilang adalah karena cinta. Aku harus berpegang kepada diri sendiri terlebih dahulu, dengan begitu dia bisa mencintaiku yang demikian. Juga, meskipun boleh mengatakan bahwa kamu dapat menahan hal-hal yang berat karena dia, kamu tidak boleh mengatakan bahwa kamu akan mati jika dia tidak ada

Kuharap, orang-orang yang kusayangi dapat menyayangi dengan hati yang teguh. Tidak membuat orang-orang yang disayanginya menjadi tempat pembuangdin perasaan semata. Seiring berjalannya waktu, tidak akan ada lagi malam yang terlewatkan dengan penyesalan karena sadar telah kehilangan seseorang. Jadilah pribadi yang menghormati diri sendiri dan orang lain. Kuharap kita dapat saling mendukung satu sama lain meskipun tidak terus-menerus saling bergantung.

## Penantian

Seharusnya, aku tidak perlu banyak bicara. Sebab, pada akhirnya, kata-kata yang keluar dari mulutku akan berbalik kepadaku. Menilai siapa yang bisa dipercaya dengan orang yang tidak bisa dipercaya masih terlalu berat untukku.

Oleh karena itu, daripada menilai orang dengan tergesa-gesa, kesampingkanlah hal itu dan perhatikan dia baik-baik.

## Terberkatilah Kamu

Apakah begitu sulit untuk hidup tanpa menyakiti orang lain? Tentu saja, tidak bisa dikatakan bahwa hidup dengan sikap yang baik tanpa pikir panjang itu bagus, tetapi apakah sulit untuk menjaga sopan santun dan rasa hormat yang cukup dalam menjalin hubungan dengan orang lain? Mengapa bagi orang yang hidup tanpa masalah dengan mudahnya mengatakan bahwa “aku orang yang baik”, bahkan di depan orang yang dilukainya. Sebenarnya, terkadang aku sedikit iri. Aku pun bertanya-tanya, tidak peduli bagaimana orang lain mengatakannya, akankah aku memiliki pikiran baja untuk kujalani bahwa aku hanya perlu merasa nyaman dengan hidup yang aku jalani.

Walaupun begitu, aku tetap tidak ingin hidup seperti yang orang katakan. Bagiku, tidak masalah untuk sedikit lebih menyakitkan, semoga hidupku selalu lebih erat mendekap siapa saja dengan memberikan pelukan. Bahkan, jika di masa depan aku menyesali setiap saat, daripada menjadi orang yang membuat orang lain menangis lebih baik menjadi orang yang menangis. Meskipun seseorang membuatku dibenci sesaat, seiring berjalannya waktu, aku ingin mengingat bahwa “meski begitu orang itu sebenarnya orang yang baik”. Lebih

baik menjadi orang yang pernah merasa sakit dari siapa pun daripada hidup dengan tidak peka tanpa mengkhawatirkan suatu apa pun, dengan begitu aku menjadi orang yang dapat menenangkan orang lain yang pernah merasa sakit sepertiku. "Maka dari itu buatlah aku sakit", inilah malam di mana aku memanjatkan doa yang tak serius kukatakan.

Kuharap, kamu lebih bahagia daripada diriku.

## Perkataan

Bukannya aku meyakini suatu agama, tetapi terkadang apabila aku membaca ayat yang bagus dalam Alkitab, aku menuliskannya pada salah satu sisi dalam buku harian. Ayat ini merupakan salah satu ayat yang sering kudengar. Setiap kubaca ayat tersebut, banyak hal yang terlintas di pikiranku.

*“Dengar dan pahamiilah: bukan yang masuk ke dalam mulut yang menajiskan orang, melainkan yang keluar dari mulut, itulah yang menajiskan orang”*

—Matius 15:11.

Pada waktu tertentu, sebuah kata-kata dapat menyelamatkan juga dapat membunuh seseorang. Kekuatan kata-kata memang terlihat sederhana karena sudah umum dalam kehidupan sehari-hari, tetapi terkadang terasa begitu menakutkan. Meskipun demikian, cara bicara dan pemilihan kata yang digunakan juga dapat menunjukkan seperti apa orang tersebut.

Dulu, aku sangat aktif berbicara di depan orang, ketika menemukan suatu topik pembicaraan, aku memiliki waktu lebih lama untuk berbicara secara proaktif daripada mendengarkan orang lain. Namun, suatu hari sejak saat itu, aku mulai diam menyimpan banyak kata daripada biasanya, mungkin karena pemikiranku tentang cerita yang keluar dari mulutku suatu saat akan berbalik kepadaku sebagaimana adanya.

Tentu ada perasaan tergesa-gesa ketika berbicara, tetapi pembicaraan yang dikatakan dengan runtut akan lebih baik daripada terlalu banyak bicara. Kupikir, jika terlalu banyak bicara, akan memiliki dua kali lebih banyak hal yang dibicarakan daripada orang yang mengalami hambatan, orang yang mengalami hambatan pun menjadi sedikit memiliki pembicaraan. Itu tidak berarti bahwa orang yang aktif berbicara adalah orang yang terlalu banyak bicara hingga membuat lawan bicara diam tanpa mengatakan apa pun. Bukan orang yang menyuruh diam untuk tidak mengatakan hal kecil.

Sekalipun. Walaupun begitu, bukankah seseorang harus bicara dan hidup? Melakukan sesuatu yang sepertinya tidak tampak dilakukan seperti sebuah Villa, juga merupakan sebuah kata-kata, bukan? Jika demikian, tidak ada bedanya dengan kekerasan verbal yang memaksakan pendapatnya.

Kebanyakan, orang yang secara spontan mengatakan sesuatu yang menyakiti orang lain tidak dapat mengingatnya dengan baik, tetapi mereka yang mendengar kata tersebut akan mengingatnya seumur hidup. Semoga, suatu saat dapat mengungkapkan satu kata maaf dengan tulus kepada orang yang pernah dilukai tepat setelah berkata "sebenarnya itu

bukan apa-apa, kan?”. Luka yang didapat karena sebuah perkataan harus disembuhkan juga dengan kata-kata. Bahkan, jika memberikan begitu banyak hal lain di depan mata tanpa satu kata maaf,, itu bukanlah apa-apa.

Aku hidup dengan berbagi puluhan ribu kata pada ratusan orang tetapi aku masih saja sulit untuk berbicara dan bercakap dengan orang lain. Bahkan, jika seorang sarjana yang hebat mencoba berbicara tentang hubungan manusia, tidak ada jawaban yang tepat dari semua jawaban orang-orang. Oleh karena itu, hari ini aku memantapkan hati.

*“Biarkan hidup mengalir,*

*Jangan menghina siapa pun itu.”*

Tentu saja, ini adalah aku yang sedang berkomitmen seperti itu.

# 5:5

Dulu, hal ini tidak begitu sulit, tetapi belakangan ini ada beberapa hal yang terasa sangat sulit. Misalnya, keseharianku di luar rumah, seperti ketika mendengarkan omongan orang-orang tanpa henti. Sebelumnya, mungkin kepribadianku tepat berada di tengah-tengah antara ekstrover dan introver, atau dapat dibilang aku berpikir plinplan. Sebelumnya, aku juga mendengarkan orang lain berbicara, tetapi sekarang mendengarkan hal tersebut membuatku menjadi stres. Meski sekecil apa pun, jelas ada perubahan di dalam hatiku setelah melakukan banyak hal.

Selama itu, aku menjalani hidup dengan mendengarkan kata-kata yang tak terhitung jumlahnya. Aku juga ingin hidup dengan bercerita sebanyak itu. Ketika memikirkannya sekarang, kurasa dalam proses itu hampir tidak ada yang berubah dariku karena perkataan seseorang, dan pada saat yang sama, sulit untuk menemukan bahwa seseorang berubah karena kata-kataku. Aku sangat mengerti pentingnya komunikasi lebih baik daripada orang lain, tetapi bagaimanapun setelah melihat kita yang berputar di tempat semula, aku pun berpikir apakah ini ada gunanya?

Sebenarnya, hal pertama yang kupelajari selama aku hidup adalah kemampuan menilai apakah seseorang itu baik atau tidak bagiku. Banyak hal yang dibicarakan untuk membuat

hati senang pada orang yang sepertinya mungkin. Sungguh, terkadang aku sendiri sepertinya banyak bicara, rasanya ingin minta maaf tentang itu. Seseorang itu bukan juga orang yang sudah lama kukenal, bukan juga orang yang menyatakan suka padaku, bukan juga orang yang sangat kusayangi. Tentu saja, mereka kemungkinan besar akan masuk ke dalam kategori itu, karena dipenuhi pikiran itu, aku pun jadi tidak nyaman untuk bercerita sebanyak yang ingin kucurahkan dari dalam hati.

Sebaliknya, orang-orang yang menarik banyak cerita dariku akhir-akhir ini adalah mereka yang menjaga jarak wajar dariku. Orang yang tidak perlu banyak berpikir karena mereka tidak terlalu dekat atau tidak terlalu jauh. Apa yang aku katakan langsung dianggap serius, tetapi tidak digunakan sebagai topik suatu hal yang serius di mana pun. Aku yang sedang mengatakan bahwa saat ini aku merasa sangat nyaman dengan hubungan yang plinplan, di sisi lain juga membenci hubungari seperti itu. Namun, bagaimanapun ini adalah kenyataannya.

Aku ingin menjadikan segala sesuatunya sebagai hal yang wajar. Tidak memiliki perasaan ingin menjadi yang utama ke mana pun aku pergi, tidak ingin menjadi pencari topik pembicaraan, juga tidak ingin bertekad kuat unduk berusaha mengalahkan orang lain yang unggul. Aku hanya ingin menjalani hidupku dan melakukan pekerjaanku dengan tenang. Setiap hari hanya setengahnya aku keluar rumah, juga omongan yang tidak henti itu hanya kudengarkan setengahnya dan fokus seutuhnya pada hal-hal yang sekiranya konsentrasiku layak kucurahkan.

Hanya mengajak orang-orang yang sekiranya mampu untuk kuperhatikan. Secukupnya, sewajarnya saja. Mengapa aku sangat memimpikan hal-hal yang sulit seperti ini?

## **Tidak Ada Waktu untuk Membenci Orang tanpa Alasan**

Tidak peduli apa yang orang katakan, kepribadian bawaan tidak mudah berubah. Sama sulitnya bagi orang dengan berkepribadian tergesa-gesa melakukan sesuatu secara perlahan dan orang berkepribadian yang santai melakukan sesuatu secara cepat. Ini bukanlah sesuatu yang bisa dianggap salah, secara harfiah hanya dua orang yang lahir berbeda. Di dunia pekerjaan, dapat dilihat bahwa apabila orang memiliki kecenderungan berbeda yang berkumpul dalam satu tim, maka akan sering terjadi silang pendapat. Hal yang penting di sini adalah tipe orang tersebut semuanya saling menilai bahwa “tidak bisa bekerja dengan baik”.

Orang yang berkepribadian tergesa-gesa memiliki prioritas untuk menyelesaikan sesuatu tepat di depan mata mereka, jadi mereka melakukan pekerjaannya tanpa membuat rencana terlebih dahulu. Sebaliknya, orang berkepribadian santai lebih suka memeriksa satu per satu dengan cermat, maka dapat menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Tentu saja, membagi setiap orang berdasarkan dua klasifikasi tersebut merupakan generalisasi yang sangat serius, keefektifan pola seseorang pun berbeda tergantung dari apa yang dikerjakan. Namun, yang ingin kukatakan di sini adalah bahwa tidak satu pun dari keduanya yang salah.

Bagaimanapun, terlalu subjektif menilai siapa yang baik maupun yang kurang baik dalam pekerjaan. Dalam kehidupan sosial, karier berangsur-angsur terakumulasi dan banyak pekerjaan yang harus melalui banyak proses sebelum menjadi ahli di satu bidang. Dalam proses tersebut, tentu harus mempersiapkan keterampilan komunikasi yang dikembangkan pada bidang yang dikerjakan. Faktanya, orang yang secara umum diakui sangat baik dalam pekerjaannya adalah mereka yang tidak merasa terlalu kesulitan untuk berkomunikasi dengan orang lain. Itu berarti mereka pandai memainkan peran sebagai perantara tanpa merasa dibatasi oleh kepribadiannya yang sedemikian rupa. Menemukan jalur tepat yang tidak terlalu lambat untuk membuat frustrasi atau terlalu cepat untuk menjadi cemas mungkin merupakan tugas tersulit yang harus kita temukan saat bekerja.

Terkadang, ketika seseorang menyalahkan kepribadian yang tergesa-gesa, aku mempermasalahkannya bagaimana aku bisa terlahir demikian. Ada kalanya, aku ingin mengkritik seseorang mengapa tidak bisa melakukan tugasnya lebih dari itu ketika bekerja bersama. Lagi pula, mereka sama-sama melakukan semua pekerjaannya dan berusaha berkompromi dengan kenyataan, aku bertanya-tanya apa gunanya memaki seseorang yang melakukan kesalahan?

Oleh karena itu, kali ini aku memutuskan untuk memandang seseorang berdasarkan kelebihanannya saja. Kelemahannya hanya perlu dilihat sebagaimana saja dan membiarkannya berlalu, karena aku hanya perlu menyatukan kelebihan orang tersebut dan kelebihanku untuk menghasilkan sinergi yang terbaik. Tentu prosesnya tidak semulus yang dikatakan, tetapi aku telah memotong setengah dari emosiku atas perasaan

untuk membenci orang yang kepribadiannya tidak cocok sekecil apa pun itu dengan kepribadianku. Hidup di dunia tidak sesulit yang dilihat. Menyerah pada bagian tertentu baik bagi kesehatan psikis.

## Air yang Sudah Tumpah Tidak Bisa Diambil Lagi

Aku sering mengulang kalimat *“jangan biarkan suasana hati memengaruhi tindakan”*. Wajah adalah tempat pertama yang paling cepat mengungkapkan ekspresi tergantung dari suasana hati. Oleh karena itu, sering kali orang lain langsung mengetahui apa yang sedang kupikirkan. Tidak menjadi masalah saat suasana hati sedang baik, tetapi saat perasaan sedang buruk jangan sampai terlihat jelas. Jadi, bagaimanapun caranya, aku selalu berhati-hati agar tidak menjadi masalah.

Tentu saja, bukan berarti harus tertawa ketika suasana hati sedang buruk. Dalam kehidupan sosial, akan sering menghadapi situasi saat terpaksa harus tertawa, kebanyakan orang menjalani hidupnya dengan beradaptasi pada situasi yang sesaat itu. Malahan aku berpikir hal itu harus diterapkan bukan dalam kehidupan sosial, tetapi ketika aku berhadapan dengan orang yang paling dekat denganku. Tindakan tanpa pikir panjang dan seenaknya menganggap bahwa *“orang ini pasti akan mengerti aku”*, sering melukai lawan bicara. Bukan berarti orang-orang yang ada di sekitar harus ikut menanggung perasaanku. Walaupun mengeluh pada hal yang berat dan berharap mendapat penghiburan, dalam proses tersebut aku tidak boleh kehilangan rasa hormatku terhadapnya melalui sikapku.

Selama hidup, aku telah berbuat banyak kesalahan pada orang yang kutemui. Aku tidak mencermati kondisi lawan bicara dengan alasan perasaan yang terluka, aku juga pernah menilai kesulitan seseorang sesukaku dengan alasan aku telah mengalaminya terlebih dahulu. Beberapa dari itu (pengalaman) sempat meminta maaf dan mendapat maaf saat itu juga, beberapa lainnya pernah juga tidak mendapat kesempatan untuk meminta maaf. Kuharap, tidak ada seseorang pun tersinggung karena perasaan hatiku. Mudah untuk mengatakannya sekali, tetapi penyesalan itu akan tertinggal dalam waktu yang lama.

## Bekas Luka

Tidak ada yang bisa membuatku dapat menjalani hari dengan benar-benar baik setelah pergi meninggalkanku dengan kalimat, “semoga kamu baik-baik saja”. Aku tidak ingin terkenang sebagai orang yang luar biasa baik kepadamu. Sebab, itu akan menjadi kenangan yang berlalu begitu saja tanpa sesuatu yang khusus, lebih baik aku menghancurkanmu sampai dasar hingga tidak lagi ingin bertemu satu sama lain, tetapi ini menjadi momen yang tidak bisa terlupakan.

Meskipun begitu, aku ingin menyisakan jejak dalam hidupmu dan menjadi hal yang tidak terlupakan lebih dari apa pun.

## Garis

Dalam hidup, kita bertemu dengan orang-orang yang tak terhitung banyaknya. Ketika seseorang bertemu dengan seseorang lainnya, mereka berkomunikasi secara alami, hubungan formal yang sering kita bicarakan mudah terjadi ketika harus terlihat baik bagi seseorang atau dalam suatu hubungan yang bagaimanapun harus terbangun dengan lancar apa pun perasaannya. Tidak menyenangkan mengatakan hal yang tidak ingin dikatakan dan mendengarkan hal yang tidak ingin didengar. Setelah menjalani kehidupan sosial, kenapa begitu banyak orang yang pemikirannya berbeda denganku? Mereka bersikap baik di depan, tetapi memaki di belakang. Apabila hal ini selalu terulang, mudah menciptakan ketidakpercayaan terhadap orang lain dan suatu saat nanti ketika sudah menyerah sampai batas tertentu maka akan tertarik garis dalam suatu hubungan tersebut. Mungkin ini nyaman, tetapi yang menjadi masalah adalah di dunia ini banyak juga orang baik lebih dari yang kita pikirkan. Bukankah tidak perlu untuk menggeneralisasi dan menyatakan bahwa dia adalah orang baik karena pernah menerima luka dari orang lain?

Jika ada orang yang cocok denganku, akan ada juga orang yang tidak cocok denganku. Anehnya, jika ada seseorang yang ingin menjadi akrab tanpa sebuah alasan, ada juga seseorang yang

tidak ingin menjadi akrab walaupun tidak pernah melakukan sesuatu kepadanya. Menemukan pribadi seperti diriku di antara begitu banyak orang mungkin lebih sulit dibandingkan memetik bintang di langit. Berpikir bahwa hal yang sulit ini akan mudah, tentunya bisa menjadi awal dari suatu masalah.

Sebuah hubungan formal itu tidak dapat dihindari. Lawan bicara juga membenci apa yang aku benci. Jadi, jika saling menjaga garis yang tepat satu sama lain akan menjadi suatu hubungan yang formal tetapi tidak formal. Aku telah bertemu banyak orang sejauh aku bekerja sampai saat ini, dan salah satu usaha untuk melawan bicara merasa nyaman adalah teknik menyampaikan dengan jelas tentang apa yang perlu kusampaikan.

Aku tidak ingin menjadi orang yang baik untuk semua orang, juga tidak ingin mencoba terlihat baik kepada seseorang yang tidak kusukai. Namun, aku ingin menjadi seseorang yang tahu sopan santun dalam batas tertentu. Tahu bagaimana memberikan jawaban dengan tepat atas suatu pertanyaan, bagaimana mencerminkan pendapat orang lain dalam batas yang layak. Jadi, tidak ada masalah besar untuk dikatakan. Meskipun demikian, bersikap secukupnya diperlukan agar orang lain tidak merasa terbebani oleh sikap ramah yang terlalu berlebihan. Di satu sisi, ini merupakan hal yang paling sulit, aku bertanya-tanya apakah mungkin itu adalah hal yang diinginkan oleh semua orang? Di kehidupan selanjutnya, kita akan menghadapi hubungan yang terus berlalu. Jadi, jika ini adalah prosesnya, ada bagian yang terus berkernbang di dalamnya, itu sudah cukup.

Jangan mengharapkan suatu apa pun dari diriku maupun dari orang lain. Tidak ada jawaban lain untuk menghindari stres dari hubungan formal.

## Piring yang Hancur

Setidaknya, akan ada satu orang yang berkata sesuatu, tetapi tidak bertanggung jawab atas perkataannya. Sungguh hal yang sulit untuk menjaga semua ucapan yang dikeluarkan. Namun, adalah kesalahan besar untuk berpikir bahwa ini bukan masalah besar meskipun belum terluka oleh orang di sekitar dan tidak menyimpan kata-kata yang dilontarkan. Kepercayaan orang-ke-orang membutuhkan waktu yang sangat lama untuk terikat erat, tetapi untuk menghancurkannya hanya butuh waktu dalam satu kedipan mata. Sekalinya hubungan itu hancur, hal itu tidak ada bedanya dengan usaha membuat keramik yang telah menjadi serpihan dan hancur berantakan menjadi kembali seperti semula.

Tentu saja, harapan untuk menjadi seseorang yang sungguh tertihat bersinar di mata orang lain merupakan keinginan dasar manusia. Bukankah wajar jika ingin terlihat seperti orang yang lebih baik hanya dengan menambahkan sedikit bualan di depan orang yang disukai? Meskipun begitu, ada batasan dalam segala sesuatunya. Bertambahnya kebohongan yang tidak dapat dikontrol tentu tidak dapat dianggap sebagai hal yang rasional dengan apa pun. Pada saat itu, jika menganggap kebohongan sebagai sesuatu yang tidak masalah, dan pernah merencanakan sebelumnya, itu hanyalah dinilai sebagai hasil sementara seperti saat ini.

Bahkan, jika mengucapkan sepatah kata pun, kuharap itu terucap dengan hati-hati. Tentu saja, sebagai manusia, aku juga melakukan kesalahan. Aku pernah secara tidak sadar melukai orang lain dengan satu kata yang tidak kupikir sebelumnya. Pernah juga memutuskan—secara dingin—hubungan sampai lama gara-gara satu kata, yang sebaliknya lawan bicara anggap sebagai hal yang tidak masalah. Yang terpenting dalam hidup bukanlah tentang menjalani hidup tanpa sebuah kesalahan, tetapi selalu melihat diri masing-masing agar tidak mengulang kesalahan sekecil apa pun. Ketika aku mencoba mengobjekkan diri sendiri, sedikit demi sedikit menampilkan cerminan dasar diriku yang berusaha keras melarikan diri dari kenyataan. Jika hari ini aku adalah satu-satunya orang, aku akan mulai mengubah dengan hal-hal kecil yang kukatakan dalam kehidupan sehari-hari sehingga aku bisa menjadi orang yang tumbuh di masa depan. Kekuatan kata-kata lebih kuat dari yang aku pikirkan, sehingga perubahan kecil saja sudah cukup untuk membuat banyak hal berbeda di masa depan.





## Bagian III

*Ketika Perasaan Depresi  
Sering Datang Sekaligus*

## Hari yang Kubenci

Aku mempunyai kebiasaan untuk tidak menangis di tempat yang ramai, sesedih apa pun itu, aku tidak mau menangis di luar. Jika harus mengatakan alasanku untuk berusaha tidak menangis, alasan sepelanya adalah aku benci jika orang lain melihatku menangis. Namun, alasan lain yang lebih dalam adalah aku benci diriku yang terlihat lemah daripada orang lain. Bahkan, sekalipun bertemu dan mengatakannya di depan orang, situasinya tidak akan banyak berbeda.

Meskipun demikian, ada kalanya aku tidak bisa menahan dan akhirnya menangis. Namun, aku tidak menangis di tempat seperti jalan atau kafe, aku akan pergi ke suatu tempat dengan menggunakan kendaraan umum sendirian. Malah sebaliknya, apa yang membuatku terasa sangat menyedihkan di tempat yang penuh ketidaknyamanan bersama orang yang saling tidak peduli satu sama lain tu. Terkadang, aku hanya membenci diriku yang harus hidup sebagai seseorang tak berarti di antara begitu banyaknya orang. Hatiku dipenuhi perasaan kesat dan matah, aku pun lebih benci bahwa kenyataannya tempat yang kutuju adalah rumahku. Aku benci diriku yang berjuang seperti ini karena hal yang bukan apa-apa. Selain itu, aku juga benci dengan siapa pun yang tidak kuketahui namanya sedang berbicara keras di telepon, membicarakan hal yang sangat membahagiakan. Aku paling benci diriku yang tidak henti-

hentinya membenci hal-hal seperti itu dan terus bertambah. Padahal aku tahu bahwa hari esok akan datang dan akan terus hidup seolah tidak ada yang terjadi. Mengapa seperti ini lagi? Sungguh, apa tidak bosan?

Namun, pada soal ketika, aku berpikir seperti ini. Bagiku, mungkin ada hal yang disebut dengan "hari yang kubenci", tetapi mengapa aku memutuskan untuk tidak melakukannya? Jika itu berat, aku bisa sedikit menangis, atau melampiaskan kemarahan kepada seseorang. Namun, kenapa aku hanya menyusahkan diriku sendiri? Walaupun sedikit berbeda pikiran, semua orang tahu bahwa setiap orang dapat menjalani kehidupan yang jelas berbeda, tetapi kenyataannya tidak banyak yang melakukannya. Mungkin mustahil untuk mengubah kepribadian bawaan sejak lahir, dan sebenarnya tidak ada alasan untuk mengubahnya. Aku hanya mengatakan untuk terus hidup seperti diriku dan tidak merugikan orang lain, aku akan menjadi terang bagi dunia, meskipun begitu, haruskah aku terus bertahan dengan diriku yang keras dan menapakkan kaki di tepi tebing?

Ada orang yang tanpa henti bersikap hangat dan ramah kepada orang lain, tetapi selalu rewel terhadap dirinya sendiri. Di satu sisi, itu juga merupakan perfeksionisme. Aku tahu, jika nyaman untuk hidup seperti itu tidak mudah untuk berubah entah karena tidak ada cara lain atau ini juga termasuk kepribadian, tetapi aku ingin berkata kalau tidak perlu untuk bersikap seperti itu. Orang lain tidak akan membencimu meskipun terkadang kamu membuat kesalahan, belum pandai dalam bidang tertentu, atau terlihat buruk. Walaupun demikian, di mana pun itu, akan ada seseorang yang benar-benar mencintaimu. Jadi, jangan terlalu takut. Peluklah dirimu sendiri. Berulang kali kumohon kepadaku hari ini, kepadamu hari itu untuk tetap menggenggam tangan.

## Pita Mobius

Terkadang, sangat disayangkan satu atau dua hari berlalu begitu saja. Terkadang, aku juga ingin satu hari berlalu dengan cepat. Menurutku, aku hidup layaknya orang mati bukan orang hidup. Meskipun demikian, aku ingin hidup seperti itu.

Hidup adalah bongkahan kontradiktif setiap harinya. Tiba-tiba, aku bisa membenci, kemudian aku mencintai diriku seperti ini.

## **Cara Menghentikan Pikiran akan Hal-Hal yang Datang tanpa Henti**

Banyaknya hal yang tidak berhenti kupikirkan membuatku tidak bisa tertidur hingga pagi, hal yang sering terjadi ini pun kuanggap sebagai sebuah penyakit. Awalnya, aku menganggap ini bukanlah masalah yang besar, tetapi makin kupikirkan, hal yang remeh itu lebih mendatangkan pemikiran buruk daripada pemikiran baik, dan pada akhirnya semua itu menjadikanku merasa depresi.

Suatu malam, aku pernah menjadi seseorang yang tidak punya kemampuan dan tidak bisa melakukan apa pun. Aku juga pernah berpikir hingga pagi tentang dia yang tidak mencintaiku. Sebenarnya, tidak ada alasan khusus untuk melakukannya, tetapi aku mencoba untuk merasionalisasi diriku dan benar-benar ingin berhenti mernikirkannya sampai aku menemukan alasan khusus seperti sebuah kebenaran yang pasti.

Sejak itu, aku telah mencoba beberapa hal. Aku pernah meminum obat tidur karena kupikir dengan tidur dapat menghentikan pikiranku, aku juga pernah memutar musik sampai tertidur, dan menyalakan lilin aroma yang baik untuk tidur, tetapi ini semua hanyalah sia-sia. Cara terbaik untuk menyingkirkan pikiran yang membuat depresi adalah

dengan memunculkan pikiran yang lain. Bukan berarti harus memikirkan hal-hal yang membahagiakan, tetapi hal sederhana yang dapat membuat seseorang tertawa ketika mendengarnya.

Jadi, aku berpikir untuk menutup kotak itu. Aku membentangkan kotak yang besar di dalam pikiranku, seperti usaha yang sederhana, membayangkan membuka kotak tersebut dan meletakkan segala pikiran ke datamnya, setelah menutup kotak tersebut aku merasa sedikit lebih nyaman. Aku menutup kotak itu sampai tertidur, esok harinya kusambut diriku di pagi hari yang bahkan tidak ingat tekanan apa yang telah menggerogotiku semalam.

Setiap orang memiliki depresi yang berbeda, aku adalah salah satu dari mereka yang menyukai bagian itu apa adanya. Jika menyadari bahwa pikiran seperti itu telah menelan diri sendiri, cobalah untuk melipat dan menutup sebuah kotak di dalam pikiran.

Tahukah kamu bahwa bukan hal lain yang bisa menghidupkan kembali perasaanmu, melainkan kesederhanaan?

## **Berbahagia meski hanya Seorang Diri**

Seseorang tentu tidak bisa hidup sendiri, tetapi ada cara untuk hidup sendiri dengan baik. Jangan hanya mendengarkan apa yang dikatakan orang lain, tetapi sering-seringlah mendengarkan apa yang ingin dikatakan diri sendiri saat itu. Ketika merasa bisa untuk hidup sendiri tanpa cinta, aku dipertemukan dengan seseorang yang memercayakan hidupnya. Ketika merasa bisa untuk menyelesaikan sendiri, aku dipertemukan dengan takdir yang menjadikan pekerjaan itu lebih bersinar. Jika aku berdiri sepenuh hati di mana pun itu, aku akan bersama seseorang yang menginginkanku di posisi itu.

Yang terpenting adalah kedua kaki kita harus berpijak dan berdiri teguh di atas tanah. Ibarat bayi yang belajar melangkah tertatih-tatih, awalnya akan sulit, tetapi jika terus berusaha akan ada hasilnya suatu saat nanti. Aku sedang menjalani kehidupan dengan kedua kakiku. Sepanjang jalan itu, jangan mau dibebani orang lain dan jangan membebani orang lain. Saling menggenggam dan pergilah ke jalan yang bisa dilewati. Dengan begitu, meskipun sendiri, hidup harus tetap bahagia.

## Tempat Paling Rendah di Dunia

Aku tidak ingin menunjukkan posisi tersulitku. Bukankah untuk menunjukkan sisi dasar yang paling berat kepada orang lain harus dilakukan dengan hati-hati? Sejak awal, memang lebih baik tidak melanjutkan hubungan jika seseorang mudah meninggalkanmu dengan berkata “kamu yang aku kenal bukan orang seperti ini”. Kita dengan jelas menampakkan diri dan berkata bahwa “sebenarnya aku orangnya begini”. Namun, bagaimanapun rasanya, aku tidak ingin kehilangan orang yang ada di sampingku. Oleh karena itu, hari ini pun aku terpaksa melahap depresi yang ada dalam diriku sendiri. Sebab, jika itu keluar, aku akan kehilangan seseorang lagi.

Di dunia ini, seseorang yang paling banyak memiliki kelemahan adalah orang yang akan banyak kehilangan sesuatu. Bagiku, sekarang ini yang tersisa hanyalah dua tangan yang penuh dengan tumpukan luka. Itu adalah bukti bahwa aku dengan gigih telah menggenggam tanganku yang menyakitkan dengan keserakahan untuk tidak kehilangannya apa pun. Sejak

awal, mungkin aku tidak memegang apa pun di tangan. Namun, aku takut sesuatu yang tidak ada itu akan meninggalkanku, aku merasa gelisah tidak bisa mendapatkan sesuatu itu, dan menghabiskan waktuku yang berharga. Ternyata kebahagiaan tidak terlalu jauh. Jika aku tidak memiliki apa pun dan merawat kedua telapak tanganku terlebih dahulu, akankah bekas luka yang terukir sangat dalam ini dapat sembuh sedikit lebih cepat?

Sangat solit untuk menyadari apa yang seharusnya menjadi prioritas dalam hidup. Sampai mati pun, mungkin tidak akan pernah tahu, prioritas seseorang bisa saja melukai hati. Walaupun begitu, hal tersebut harus tetap diputuskan. Jadi, aku dapat mengerti, orang seperti apa diriku ini. Untuk mencari nilai itu, aku berencana untuk berkelana beberapa hari lagi di dalam dasar emosi, di mana satu cahaya pun tidak masuk ke dalamnya. Aku sangat berharap wisata perjalananku yang terlihat menyakitkan dan bodoh di mata orang lain ini menjadi akar yang kokoh untukku di masa yang akan mendatang. Juga, menjadi sedikit penghiburan dan dukungan untuk rekan-rekanku yang ingin berwisata sepertiku di tempat terendah di dunia.

Walaupun begitu, sebenarnya kita tahu.

Apa yang sebenarnya ada di dalam sana.

## **Ada Hal Mustahil Dilakukan hanya dengan Waktu**

Jika berdiri terlalu lama atau terlalu lelah, tubuh akan membengkak. Baik kondisi jiwa atau raga jelas terlihat buruk jika seperti itu, tetapi aku tidak tahu mengapa menghiraukan hati yang terluka sehingga bengkak dan sakit ini pun menjadi sesuatu yang bukan apa-apa. Kesehatan perasaan sama pentingnya dengan kesehatan tubuh.

Jika hatimu merasa sedang tidak baik saat ini, jangan berlagak menyornbongkan diri bahwa suatu saat akan menjadi baik-baik sajan tetapi ambil langkah untuk membuatnya menjadi benar-benar baik. Tidak membutuhkan waktu yang lama untuk memperbaiki bagian yang sedikit rusak, tetapi mengembalikan lagi semua yang sudah runtuh tidak bisa diselesaikan hanya dengan waktu.

## Terima Kasih Sudah Lahir

Konon, makin seseorang menua, makin sering dia akan melupakan hari ulang tahunnya. Ketika masih sekolah, kupikir pesta ulang tahun merupakan suatu kewajiban bukan suatu pilihan. Sampai beberapa tahun yang lalu, jika tidak dapat merayakan ulang tahun, sepertinya akan menjadi masalah yang sangat besar bagiku. Sekarang, sedikit demi sedikit, kupikir makna di hari itu menjadi makin berkurang bagiku. Setelah memikirkannya, ternyata itu sangat menyedihkan.

Tentu saja, tidak bisa dikatakan bahwa pentingnya ulang tahunku sebanding dengan sejauh mana aku mencintai diriku sendiri. Akan ada banyak orang yang berpikir untuk melewati hari ulang tahun itu tanpa suatu masalah. Tetap saja, kuharap setidaknya sehari dalam setahun, saat hari ulang tahun, aku bisa menghabiskan waktu bukan dengan orang lain, tetapi dengan diriku sendiri.

Bukan dengan merayakan ulang tahun yang mewah atau membeli hadiah yang mahal, tetapi sedikit mengingat kembali tekad yang sudah dibuat pada awal tahun baru atau menonton

kembali film yang disukai. Jika seharian sibuk dengan pekerjaan, sehingga tubuh dan hati dalam kondisi yang lelah, tidaklah buruk untuk pélang ke rumah dan menghabiskan sekaleng bir walaupun hanya ada waktu yang sebentar selama satu jam, aku ingin mengucapkan terima kasih kepadaku karena telah lahir, terima kasih sudah menahan satu tahun walaupun sering menangis, semoga tahun ini juga berjalan dengan lancar. Setelah sendirian menghabiskan waktu seperti itu, setidaknya, apakah akan membuatku berhenti untuk berpikir tentang kelahiran?

Terkadang aku memiliki teman-teman yang mengatakan bahwa mereka benci ulang tahun, mereka benci dilahirkan, tetapi aku tidak ingin memaksakan mereka untuk berpikir bahwa semuanya baik-baik saja karena aku tahu terdapat alasan masing-masing pribadi. Tidak ada orang yang lahir di dunia tanpa alasan, tidak ada orang yang lahir dan tidak bisa mewujudkan setidaknya satu hal, apa pun itu. Meskipun tidak menjadi sesuatu yang besar, aku ingin rnengatakan bahwa kamu masih bernilai.

Meskipun tidak mendapatkan ucapan selamat dari orang lain, silakan buka halaman ini setiap hari ulang tahunmu tiba. Aku mengucapkan kepadamu dengan tulus, selamat atas kelahiran di hari yang sempurna ini, serta 365 hari yang dilalui.

*Selamat ulang tahun.*

*Terima kasih sudah lahir di dunia.*

## Setelah Hujan akan Muncul Pelangi

Meskipun tahu bahwa aku cukup dicintai banyak orang, ada kalanya aku merasa seperti berada di suatu tempat yang hampa. Kesepian bukanlah sesuatu yang bisa diisi oleh orang lain. Jika aku tidak mengisinya hingga tidak bisa merasakan kekosongan tempat itu, suatu saat, tempat itu akan menjadi dingin walaupun hanya sementara. Terkadang, sedikit terdengar konyol untuk bermimpi pada usia ini, tetapi tidak menyenangkan untuk hidup tanpa memikirkan suatu apa pun. Ada banyak orang yang hidup tanpa memimpikan sesuatu sejak awal, tetapi haruskah aku puas dengan sesuatu yang samar-samar saja? Aku tahu dasar yang buram dan menyedihkan itu juga dapat membuatku hidup seperti ini.

Sekarang, dibenci oleh orang lain tidak menjadi masalah bagiku. Hanya saja, aku tidak suka diriku yang membenci diri sendiri.

Aku berharap, sesuatu yang diharapkan akan terjadi walaupun masih samar-samar. Misalnya, sesuatu itu seperti pelangi di langit setelah hujan reda. Namun, tetap saja akan lebih bagus sesuatu seperti bintang jatuh yang belum pernah kulihat, karena terkadang aku sudah pernah melihat pelangi. Bergumam tentang harapan sambil menyaksikan bintang

jatuh di langit siang bolong. Tidak ada yang benar-benar tahu tentang dunia, tetapi aku ingin menertawakan bagaimana bisa kamu mengerti betul tentang hidupku. Bukankah ini berkat terbesar yang kita miliki untuk dilahirkan tanpa mengetahui apa pun?

## Sesuatu yang Wajar Bagiku

Jika seseorang bertanya kepadaku siapa orang yang paling penakut di dunia ini, segera akan kujawab “aku” tanpa ragu-ragu. Suatu ketika, jebakan yang menjeratku bukanlah tangan orang lain, tetapi tanganku sendiri. Sedikit pun, aku tidak bisa menemukan celah jalan keluar dari kuatnya jebakan itu. Ketika ingin melampiaskan diri dengan bermalasan pun, aku tidak bisa melepaskan pikiran bahwa tidak seharusnya hidupku seperti ini. Berpikir bahwa “bukankah harusnya seperti itu?” tidaklah salah, tetapi di saat seperti itu sulit untuk mengatakan bahwa ini merupakan istirahat yang sempurna meskipun tubuh dapat beristirahat dengan baik, tetapi pikiran tidak dapat beristirahat dengan baik.

Sungguh, segala sesuatu akan menjadi baik apabila dilakukan sewajarnya. Menjaga jarak yang wajar, mempertahankan batas yang wajar, dan menemukan tempo yang tepat. Jika berlebihan, akan muncul hambatan. Jika kekurangan, tidak ada yang bisa terwujud. Aku akan melakukan sewajarnya sesuai dengan diriku dan tidak membuat diriku sakit. Lantas, kapan saatnya aku tidak merecoki diriku sendiri?

## Tidak Ada yang Mengajari Cara Menangis

Tampaknya, akhir-akhir ini aku masih sangat toleran dengan tangisan. Namun, sampai aku masuk sekolah dasar, air mata merupakan simbol kelemahan dan menjadi alasan yang cukup untuk diejek oleh teman-temanku. Orang dewasa yang tumbuh tanpa mengetahui cara menangis dengan benar, sibuk menyembunyikan perasaannya. Beberapa tahun kemudian, setelah tumbuh seperti itu, tidak mudah untuk memperbaikinya tidak peduli berapa banyak orang mengatakan bahwa mereka tidak perlu menyembunyikannya. Nasihat yang diberikan tanpa pikir panjang dan tanpa mempertimbangkan orang lain bukanlah nasihat, tetapi sejenis kekerasan emosional. Faktanya, yang disebut dengan cara menangis bukanlah suatu hal yang besar. Ketika air mata keluar, bisa saja dibiarkan untuk keluar. Namun, orang yang terus menahannya, suatu saat hal itu menjadi kebiasaan sehingga membuatnya tidak bisa menangis sesuka hati. Sebenarnya, yang menjadi masalah terbesar adalah orang yang menangis dengan baik tidak bisa menangis dengan biasa saja. Seorang teman yang mencurahkan air matanya bahkan hanya dengan melihat satu adegan di dalam film yang menyedihkan, bagi mereka rasanya sangat menyakitkan menonton film yang jauh lebih sedih.

Jika saja bisa, aku ingin mengajarimu cara menangis. Memelukmu sebentar dan mengusap punggungmu dengan lembut. Pergi bersama ke tempat yang diinginkan, makan makanan yang disukai dan mendengarkan lagu favorit bersama. Tertawa terbahak-bahak dan tersenyum lalu tiba-tiba air mata pecah, setelah itu aku akan mengatakan kepadamu bahwa kamu melakukan semuanya dengan baik. Meskipun kamu tidak peduli jika aku mengatakan hal itu sambil menangis untuk waktu yang lama. Kuharap, kamu bisa sedikit merasa nyaman.

## **Nama Kode: Blue**

Aku ingin membuat perkumpulan antara orang-orang yang merasa tertekan maupun depresi. Duduk mengitari meja, hari ini aku tertekan karena ini, kemarin aku tertekan karena ini, kemarin lusa aku tertekan karena ini, dan banyak hal seperti itu. Lalu, setelah mengatakannya, akan merasa sedikit lega. Menangis bersama seperti orang gila sambil mengeluh apakah aku harus terus hidup seperti ini. Bahkan, jika tahu bahwa esok akan tertekan, bisa datang kembali ke tempat ini dan melepaskan semuanya hingga sedikit rileks, ya... perkumpulan bagi orang-orang seperti itu.

## **Hari yang Damai ketika Mengingat Masa Lalu**

Jika dipikir-pikir, waktu berlalu begitu cepat. Aku, yang tampaknya hidup tanpa mengetahui apa pun, sekarang memiliki hal-hal yang dapat dibanggakan. Orang-orang yang percaya akan selalu bersamaku pun setengahnya lebih belah pergi meninggalkanku. Walaupun aku mengatakan bahwa aku harus mencintai masa kini, tetapi suatu hari aku terjebak dalam bayang-bayang masa lalu, dan di hari lain aku mengkhawatirkan masa depan yang tak pernah datang. Masih sulit untuk tidak lupa pada semua hal yang pasti berlalu dan menjaga ucapan yang keluar dari mulut. Mungkin, sebabnya aku berbicara lebih sedikit dari sebelumnya. Makin aku pergi, makin banyak sesuatu yang membutuhkan tanggung jawabku, dan aku merasa bertanggung jawab atas diri sendiri adalah hal yang paling berat. Terkadang, aku bertanya-tanya mengapa aku harus hidup seperti ini, tetapi terkadang aku ingin hidup seperti ini. Menjalani hari yang berbeda-beda seperti itu membuatku sulit untuk menebak bagaimana perasaanku hari ini. Tidak ada hal yang mudah di dunia ini. Jika semudah itu, semua orang pasti akan hidup hanya dengan tawa.

Mengetahui bahwa sedikit orang yang hidup dengan melakukan pekerjaan yang mereka inginkan, membuatku ingin tahu bagaimana cara mereka tersenyum ketika melakukan pekerjaan yang tidak diinginkan. Setelah aku merasa bahwa tidak semua orang bisa mencintaiku, aku hanya ingin menjadi baik pada orang yang kucintai. Setelah mencintai, aku tidak mengharapkan hal yang sama, tidak lagi membandingkan apa yang aku miliki dengan yang orang lain miliki. Walaupun tidak lebih bahagia dari siapa pun, tetapi aku tidak semalang itu. Hanya saja, aku ingin agar harimu sedikit lebih menyenangkan. Meskipun esok hujan akan datang, aku berharap kamu tidak tertekan seperti biasanya. Meskipun jika orang lain mengatakan sesuatu yang menyakitimu, aku ingin kamu setidaknya lebih percaya pada dirimu sendiri. Bagaimanapun, hidup adalah tempat hal baik dan hal buruk terjadi secara bergantian. Jangan terlalu sulit memikirkan perasaan yang tidak terlihat oleh mata, hanya berharap agar kita dapat hidup sebagai orang yang dapat tidur dengan nyenyak, makan dengan baik dan tersenyum terlebih dahulu kepada orang lain.

## **Hal yang Dilakukan Hari Ini: Tidak Melakukan Apa-Apa**

Ada kebiasaan tidak menulis apa pun ketika tidak ada yang akan ditulis. Sebab, tulisan yang ditulis dengan terpaksa untuk sesuatu tidak memiliki kekuatan di dalamnya. Penulis adalah orang yang harus menulis sesuatu supaya bisa hidup. Memang benar bahwa perlu menghasilkan uang dengan tulisan-tulisan tersebut, tetapi tindakan menulis tulisan itu sendiri juga melepaskan perasaan buruk yang ada di dalam hati. Oleh karena itu, menulis apa pun itu memang benar membuat perasaan yang tak berujung menjadi lebih baik. Namun, ketika pikiranku tidak tahu kenapa hatiku seperti ini, aku hanya duduk terdiam beberapa jam dan benar-benar tidak ada satu pun tulisan yang bisa kutulis walaupun sudah berusaha untuk menulisnya. Akan lebih baik jika waktu beberapa jam itu digunakan untuk tidur.

Hidup tidak selalu dipenuhi dengan hal baik, hal buruk pun jauh lebih banyak. Setiap kali itu terjadi, kita harus menemukan dengan benar cara masing-masing untuk mencairkan hati. Sebab, kita tidak bisa masuk ke dalam gua untuk menangis tanpa henti.

Pergi ke tempat yang disukai atau melepaskan semuanya dengan menonton drama selama satu sampai dua hari atau pergi ke karaoke dan bernyanyi hingga tenggorokan terasa sakit atau makan semua makanan yang ingin dimakan. Tidak masalah untuk melakukan semua itu agar hati menjadi tenang, tetapi hal yang paling penting di sini adalah untuk tidak menyesali waktu yang terbuang saat melakukan semua itu.

Waktu yang digunakan untuk tidak melakukan apa pun sama berharganya dengan waktu yang digunakan untuk melakukan sesuatu. Jangan lupakan kenyataan bahwa proses sama pentingnya dengan hasil.

## Tulisan Melankolis

Tiba-tiba aku berpikir, sejak bersungguh-sungguh mulai menulis sebuah tulisan, aku termasuk orang yang lebih banyak menulis tulisan melankolis dibanding tulisan yang membahagiakan. Puisi, novel, naskah teater, dan skenario yang kutulis sebagai tugas selama masa kuliah, seolah seseorang telah menetakannya sebagian besar berisi tentang cerita yang sedih. Pada suatu semester, aku mendengar dari profesor yang berkata, "Entah bagian mananya, tetapi tulisan yang kamu tulis selalu bersifat melodrama". Dengan alasan bahwa aku sering menulis tulisan seperti itu, orang-orang di sekitarku bertambah khawatir terhadap kondisi emosionalku setiap kali bertemu denganku. Mereka khawatir dan menyuruhku untuk mencoba menulis tulisan yang membahagiakan mulai sekarang. Aku pun paham dan hanya mengiyakan, tetapi apa boleh buat. Ini adalah satu-satunya hal yang ingin kutulis dan yang bisa kutulis.

Sejujurnya, hubungan dari asumsi yang mereka katakan itu salah. Bukan karena menulis tulisan sedih lalu membuatku

jadi sedih, tetapi rasa sakit yang ada di dalam hati terdalam membuatku menulis tulisan seperti itu. Tidak berarti juga aku menangis setiap hari, atau karena itu aku tidak bisa menjalani kehidupan sehari-hariku. Setiap orang memiliki cara yang berbeda untuk meluapkan emosi mereka. Jika itu adalah cara untuk membuat orang tersebut menjadi lebih baik, bagiku ini adalah satu-satunya cara tersebut.

Ketika menulis karya kelulusan, aku membebaskan kehidupan tokoh utama untuk memulai sesuatu yang belum pernah kucoba selama hidup, entah di bagian mana, aku merasa dia mirip denganku. Kuharap, penulis dan naskah tidak ditafsirkan sebagai satu kesatuan, tetapi tidak bisa disangkal bahwa ini merupakan alter egoku.

Meskipun aku tidak bisa menulis hingga meninggalkan kesan yang luar biasa dan menjadi pembicaraan dari generasi ke generasi. Aku dapat merasa sesedih ini, jadi kamu boleh merasa sedih sesuka hatimu, cobalah sesekali menulis tulisan yang bisa membuat menangis bersama. Aku ingin menulis tulisan yang membuatmu sedih untuk waktu yang lama. Aku ingin menulis tulisan yang membakar hati sehingga ketika dibaca dapat membuat hati merasa tersentuh dan tidak bisa sedikit pun menahan untuk tidak menangis. Setelah menangis seperti itu, maka perasaan akan menjadi lega dengan sendirinya, sekalipun buku ini diletakkan pada salah satu sudut, aku ingin menjadi salah satu Frasa yang sangat dicari kapan pun ketika kamu merasa ingin jatuh. Jadi, aku terjaga semalaman lagi. Untuk menjaga hati seseorang.

## Cukup Segini

Sepanjang hidupku, kata “cinta” tidak pernah semudah ini. Menjadi lebih sulit lagi ketika target yang dituju untuk menerapkan kata ini adakah “aku”, bukan orang lain. Orang yang paling tahu tentang diriku bukanlah orang lain, tetapi aku. Oleh karena itu, ada banyak sekali alasan untuk dapat membenci diriku sendiri. Terkadang, aku mengkritik diri sendiri sambil berkata, “apakah pikiran ini terlalu sempit?”, “tapi yang tadi tidak menyenangkan sama sekali, tuh?” Yang jelas, jika aku membenci diriku, sungguh tidak akan ada akhirnya.

Sebenarnya, cara mencintai diriku sendiri bukanlah sesuatu yang besar. Memutuskan rantai kehancuran diri yang tak ada habisnya itu dengan tanganku sendiri. Diperlukan kepercayaan diri semata yang cukup walaupun kepercayaan diri itu tidak berlandaskan terhadap apa pun. Terutama, hari ketika aku tidak tahu apa yang harus kulakukan saat diriku terlihat tidak baik dan harga diriku jatuh, pada saat itulah “segini saja tidak masalah”. Itu tidak bermaksud apa-apa, hanya berarti semuanya baik-baik saja. Sekalipun yang kulakukan tidak cukup secara keseluruhan, aku harus menghibur diriku bahwa aku tidak lemah. Jika aku tidak memihak diriku sendiri, siapa di dunia ini yang akan memihakku?

Mengakui bagian yang memang salah dan menjadikannya pelajaran. Bahkan, jika pikiran pun merasa tenang setelah melakukan sebuah kesalahan dan merasionalisasikannya sambil menyertakan alasan ini dan itu, aku tahu, itu hanyalah kemenangan pikiran saja. Sebab, pada titik tertentu ada risiko mengubah diri sendiri menjadi orang yang picik. Semua orang hidup dengan melakukan kesalahan. Hanya saja ada orang yang menggunakannya sebagai batu loncatan untuk mengembangkan diri sendiri, juga ada yang mengulangi kesalahan yang sama tanpa ada perubahan apa pun.

Tidak ada cara yang pasti untuk mencintai diri sendiri. Seseorang belajar dengan baik dan berolahraga setiap hari, diet, membaca, dan melakukan beberapa hobi yang dimiliki untuk mencintai diri sendiri. Temukan sesuatu yang membuatmu merasakan pencapaian ketika melakukannya juga membuatmu dapat menjalani hidup sebagai diri sendiri. Aku ingin kamu mencoba memulai sesuatu, apa pun itu, terlepas dari apakah itu sesuatu yang luar biasa atau yang biasa saja. Bukan sesuatu yang salah untuk dilakukannya. Namun, jika sesuatu itu baik, tidak masalah untuk melanjutkannya, coba cari sesuatu yang menyenangkan. Siapa tahu, mungkin suatu saat dirimu akan lebih mencintai diri sendiri karena hal kecil itu.

## VLOG

Saat ini, meskipun hanya sebentar menjelajah internet sudah dapat melihat banyak video tentang keseharian orang lain yang bahkan tidak kita kenal. Dahulu, orang yang mengungkapkan kesehariannya hanyalah sebatas selebritas yang dikenal banyak orang saja, tetapi akhir-akhir ini, seiring menguatnya berbagai macam platform menjadi era untuk aku dan kamu merekam vlog lalu mengunggahnya. Siswa sekolah dasar berkumpul dan mengunggah video dance cover di channel-nya, sedangkan pekerja kantor merekam dan mengunggah videonya secara berkala ketika berangkat, pulang, serta ketika sedang bekerja di kantor. Meskipun kegiatan tersebut bertujuan mencari kesenangan dalam kehidupan sehari-hari yang sama merupakan hal yang baik, tetapi aku khawatir bahwa rutinitas yang sepele tanpa kesan apa pun akan berubah jika diperlihatkan kepada orang lain. Tentu saja, tidak banyak orang yang secara konsisten mengunggah video mereka. Hal ini karena banyak kasus ketika pekerjaan tersebut mulai didasarkan karena berharap mampu seperti orang lain yang banyak menghasilkan uang melalui konten tersebut, Namun, jika pada akhirnya tidak menghasilkan uang, mereka

pun tidak dapat merasakan minat lagi dan mengabaikannya begitu saja. Tidak banyak orang yang dapat mengembangkan suatu tren ke dalam kehidupan sehari-harinya.

Sebenarnya, aku tidak terlalu tertarik untuk melihat kehidupan sehari-hari orang lain. Aku lebih cenderung melihat konten yang benar-benar informatif atau konten yang dapat menghasilkan sesuatu.

Alasan orang-orang senang melihat kehidupan sehari-hari seseorang adalah karena mereka dapat memperoleh banyak pengalaman secara tidak langsung melalui video tersebut. Juga, pada saat yang sama, mereka dapat merasakan rasa yang sama bahwa mereka ada bersama orang itu sehingga perasaan kesepian pun dapat tertutupi.

Jika dipikir-pikir, aku hanya melihat konten berisi tentang keseharian orang lain yang tidak aku lihat sebelumnya ketika kekosongan di hatiku sedang buruk dibandingkan dengan hari-hari lainnya. Hari ketika aku tidak bisa mencurahkan perasaanku yang kesusahan dan tidak bisa beristirahat, aku pun penasaran dengan apa yang dilakukan orang lain dalam menjalani hidup. Saat itu, aku pun menonton video yang hanya menampilkan kakinya sedang berjatan tanpa menampilkan muka. Tetap saja, itu sedikit menghibur dengan caranya sendiri. Ketika ada seseorang yang tidak bisa menutupi kesepiannya dalam kehidupan bermasyarakat, padahal, masyarakat adalah tempat yang sebenarnya bisa membantu dirinya merasakan bahwa dia ada bersama dengan orang lain jika dia berusaha, lantas siapa yang menjadi masalahnya? Meskipun tahu bahwa aku tidak bisa menjadi sempurna seperti diriku sendiri, aku sama sekali tidak bisa menjadi lebih baik dengan hanya bersama seseorang. Mungkin kita sedang berada dalam kehidupan untuk menemukan kehangatan meskipun hanya sebentar.

## Maaf, Hari Ini Agak Sibuk

Faktanya, sibuk merupakan sebuah alasan. Tentu saja, pasti ada orang yang sangat sibuk sehingga tidak punya waktu untuk tidur karena mengurus banyaknya pekerjaan. Ketika aku masih kuliah, bagi yang mengenalku, pasti akan mengatakan bahwa aku adalah anak sibuk. Di mata orang yang tidak kukenal, aku tidak terlihat sibuk. Aku tidak mengambil part-time seharian penuh. Aku juga suka berpergian wisata bersama teman-teman yang cocok denganku.

Jika ada peluang di depan mata, harus diambil. Aku menerima semua tawaran yang ada di sekitarku tanpa ragu-ragu. Pekerjaannya pun bermacam-macam, mulai dari part-time hingga pekerjaan membuat naskah (skenario). Meskipun dalam situasi yang sulit, bahkan hanya untuk menyelesaikan tugas kelas jurusanku, tetapi dengan kepercayaan yang dulu aku pikirkan—dengan mengurangi waktu tidurku—aku bisa melakukannya. Mungkin karena aku masih muda, jadi tidak ada cara lainnya, atau karena aku sangat bersemangat sekali.

Kesimpulannya, saat itu aku begadang selama 48 jam, lalu keesokan harinya pergi ke sekolah. Pukul 2 dini hari, aku mengikuti rapat melalui Skype sambil mengerjakan tugas-tugas yang menumpuk tanpa terlewat. Ketika diminta untuk

melakukannya kembali, itu adalah masa-masa sulit hingga aku tidak mau mengalaminya lagi, tetapi aku tidak ragu untuk percaya bahwa sebagian besar yang kumiliki sekarang adalah hasil dari masa-masa yang kulewati itu.

Berkat masa-masa ketika aku hanya berlari dan melihat ke depan setiap harinya, aku bisa seperti saat ini. Meskipun begitu, diperlukan juga kemalasan dalam batas tertentu. Pada beberapa waktu, aku mengidap sindrom *burnout* dan kelesuan, sambil berdoa agar waktuku terkurung di kamar dapat berlalu. Alangkah baiknya jika sernua hal dilakukan dengan wajar, tetapi kupikir tidak mudah bagi orang untuk menjaga batas kewajaran itu. Setelah menghabiskan waktu yang sangat bergairah dan sangat tidak berdaya secara bersamaan, dengan sendirinya aku mulai memutuskan pekerjaan sebanyak diriku mampu bertahan. Terkadang, aku merasa terlalu banyak beristirahat, tetapi aku juga tahu bahwa bekerja di sini selama 1 jam tidak berarti membuahkan hasil yang baik.

Aku tidak dapat menyangkal bahwa sibuk adalah sebuah alasan, tetapi rutinitas keseharian mengikuti alasan itu sedikit lebih penting bagiku. Aku harap kamu beristirahat dengan baik layaknya kamu bekerja dengan baik. Aku harap akan banyak orang-orang yang berkata bahwa tidak apa-apa untuk istirahat hari ini daripada mereka yang tanpa pikir panjang menyuruhmu untuk bekerja dengan keras. Hidup itu panjang, jika tidak bekerja hari ini, kita akan bekerja lagi esok.

## **Bagaimanapun, Kamu Juga Tahu bahwa Sebenarnya Itu Bukanlah Dirimu**

Dalam kehidupanku, aku bertemu dengan beberapa orang yang berbohong seolah sama halnya dengan makan nasi. Setiap kali aku melihat orang-orang seperti itu, aku penasaran. Sungguh, apakah mereka berkata seenaknya karena orang yang mendengarkannya akan percaya begitu saja? Tidak ada rahasia yang abadi di dunia ini. Kebohongan melahirkan kebohongan yang lain. Selain itu, orang yang sering berbicara tanpa landasan mempunyai polanya tersendiri. Jadi, jika sudah mengetahui polanya, tidak akan sulit untuk menentukan mulai dari mana dan sampai mana dia berbohong.

Jika kamu membungkus diri dengan kebohongan, suatu saat akan ada batasnya. Tidak peduli orang lain menipumu, sulit untuk menipu diri sendiri dengan sempurna. Meskipun telanjang, aku yang berdiri menjadi diriku sendiri lebih bernilai daripada aku dengan penampilanku yang memakai sepuluh jenis rupa yang berbeda. Kuharap, kamu tidak mencoba menipu diri sendiri lagi. Perubahan dari luar memang mudah dilakukan, tetapi perubahan dari dalam sangat sulit dilakukan. Sebab, jika ingin mengubah dari dalam, pengakuan diri lebih dibutuhkan daripada kasih sayang orang lain.

Saat ini, tidak apa-apa untuk terlihat tidak baik, tidak cantik, dan tidak sukses. Peluang selalu datang kapan pun kepada orang yang menjalankan hidupnya dengan jujur. Ingatlah bahwa hari demi hari, kebohongan hanya akan menyakiti orang, tetapi tidak ada hal yang didapat.

## **Cara Terlepas dari Keseharian Yang Membosankan**

Ada yang mendefinisikan kebosanan sebagai “periode kebosanan pasangan suami istri setelah beberapa waktu mereka menikah”. Arti kebosanan di sini adalah “kemalasan atau kejenuhan yang muncul karena merasa tidak bersemangat pada suatu pekerjaan atau suatu kondisi”, ini merupakan salah satu perasaan yang sering ditemukan, hanya dengan mencari satu kata itu di situs portal, maka dapat dengan mudah menemukan beberapa orang yang sedang mengalami kondisi itu ataupun yang sedang mengatasinya.

Sebenarnya, kebosanan tidak bisa dikatakan 100% hal yang buruk. Merasa bosan dengan hal-hal yang sudah dikenal merupakan hal yang wajar dalam beberapa hal, meskipun akan sedikit menyedihkan, tetapi hal itu dapat dikatakan sebagai kemampuan individu untuk menciptakan masalah yang sesuai dalam suatu hubungan. Tentu saja, dalam hubungan romantis, satu sisi masih membara dengan perasaan yang sama seperti saat pertama kali, tetapi jika satu sisi hanya merasa jenuh, hal itu dapat menimbulkan konsumsi emosional yang serius. Wajar jika sisi dengan hati yang lebih besar terasa lebih sulit, tetapi untuk sisi hati yang kecil, itu tidak akan membantu dan tidak berpengaruh. Perasaan bingung tentang perubahan

dalam suatu hubungan sebenarnya sama dengan hal tersebut. Hanya ada perbedaan derajat, tergantung situasinya.

Hal yang sama berlaku untuk kebosanan yang kita rasakan dalam kehidupan sehari-hari. Ketika kebosanan itu datang tiba-tiba, di waktu tanpa persiapan apa pun, tentu akan membuat tidak bertenaga seolah semua rasa senang yang dirasakan saat ini menguap dalam sekejap. Sepertinya, karena aku jatuh dalam depresi yang berat hingga tak ingin mengangkat satu tanganku tidak ada sama sekali tindakan penanggulangan, tidak ada pemikiran untuk mencoba dan memulai untuk mendapat perasaan yang lebih baik. Namun, pada saat seperti ini melakukan sesuatu lebih membantu daripada tidak melakukan apa-apa.

Tentu saja, beristirahat tanpa melakukan apa pun itu baik, jika itu merupakan hubungan sebagai pasangan, meluangkan waktu menikmati kesendirian tanpa ikatan hubungan untuk mengingat kembali satu sama lain dapat membantu menghidupkan kembali perasaan betapa berharganya satu sama lain. Bangun lebih awal dari biasanya, mencoba tidur siang, pergi berwisata ke tempat yang tidak biasa dan berjalan-jalan tanpa rencana, merupakan hal yang baik juga untuk dilakukan. Beradaptasi dengan lingkungan asing dapat menimbulkan stres, tetapi saat kebosanan itu hilang, sebaliknya stres menjadi suatu hal yang baik.

Situasi ini hanya sedikit berubah menjadi lebih datar. Tidak ada yang sama seperti pertama kali. Seiring berjalannya waktu, keadaan bisa menjadi panas seperti sebelumnya. Bisa juga menjadi jauh lebih dingin daripada sekarang, tetapi semua standar adalah relatif. Sebenarnya, bukankah perbedaan itu tergantung dari seberapa standar yang ditetapkan, bukan? Kita jangan jatuh dalam waktu yang lama hingga tidak bertenaga dan jangan menyakiti orang lain karena jangan

jatuh dalam waktu yang lama hingga tidak bertenaga dan jangan menyakiti orang lain karena perasaan pribadi, hanya itu saja. Seiring berjalannya waktu, siapa tahu momen ini menjadi masa lalu yang sebenarnya bukan merupakan masalah ketika memikirkannya di masa depan.

## Selama 10 Tahun

Aku ingin menulis tulisan yang bagus. Meskipun sudah 10 tahun, aku masih belum bisa menulis dan mengetahui bagaimana arti dari sebuah tulisan yang bagus. Awalnya, aku sudah merasa puas hanya dengan menulis tulisan yang ingin kutulis. Lalu, aku hanya berpikir agar seseorang yang membaca tulisan itu menjadi terhibur walaupun hanya satu orang saja, tetapi sekarang aku menulis untuk menghidupiku.

Meski begitu, menulis sering kali terasa seperti keluhan. Nyaris mengambil napas pada satu tanda koma, berusaha mengabaikan pikiran pada satu tanda titik. Menekan huruf demi huruf sekuat tenaga seperti perasaan ketika berlatih mati-matian menyelesaikan sebuah lagu yang harus menekan semua tuts piano dengan kuat sehingga terdengar indah.

Kata-kata yang terpendam dalam hati memiliki ceritanya masing-masing, sepertinya butuh waktu yang sangat lama bagi mereka saling bersaing keluar tanpa urutan untuk memutuskan jalannya masing-masing. Pada saat itu, bisakah aku menemukan ketenangan ketika sernua berlari mencari jalannya masing-masing



## Bagian IV

*Ketika Cinta  
Membuat Lelah Seseorang*



## Titik Cair

Salju yang datang tiba-tiba membuatku berpikir, bukankah kedatangan cinta juga sama seperti salju? Begitu salju lebat turun, seolah, waktu membeku dan seluruh dunia memutih. Ketika mencintai seseorang pun, seolah-olah tidak bisa melihat apa pun selain orang yang dicintai karena semua yang ada di depan mata memutih. Kemudian, setelah lama mencintai, perasaan itu pun memanas dan perlahan mulai mencair. Ketika menjadi kebiasaan, aku pun kehilangan sesuatu yang berharga lagi layaknya orang bodoh, hanya karena saling merasa tidak cocok tentang hal yang kecil satu sama lain, hubungan itu pun akhirnya putus. Juga, akhirnya lupa tentang betapa putih dan cantiknya ketika pertama kali datang kepadaku. Pada proses ketika hati ini mulai lelah, aku terinjak begitu sering hingga tidak dapat menemukan kepolosan yang dulu ada pertama kali. Namun, ketika hal-hal buruk itu membatu, aku pun terus marah dan bertanyatanya, apakah kamu membuatku terlalu sering jatuh dan terluka sebanyak ini?

Hampir tidak ada perpisahan yang disebabkan hanya karena kesalahan satu pihak. Bahkan, jika 80% adalah kesalahanmu karena membatu, seharusnya aku lebih berusaha lagi agar tidak jatuh di situ. Tetap saja yang membuatku ingin marah pada batu es adalah karena saat itu aku merasa sakit. Aku tidak bisa menahannya. Menyakitkan, tetapi aku tidak bisa terus menyalahkan diriku sendiri. Waktu berlalu dan terus

berlalu, ketika salju di duniaku mencair, akhirnya pada saat itu aku menjadi diriku sendiri, bukan dirimu. Tidak ada yang tahu berapa lama waktu yang dibutuhkan. Mungkin saja suhu dalam hadi seseorang tidak mudah naik dari apa yang kita pikirkan,

Jadi, di mana kamu akan meluluhkan perasaanku sekarang? Jika aku sudah tidak menginginkan apa pun lagi, akankah ada salju yang turun sekali lagi dalam duniaku? Suatu hari, ketika salju pertama turun, kuharap ada seseorang yang dapat mekar seperti bunga di tempat yang menjadikan semuanya terlihat kabur, seperti perasaan waktu itu yang luar biasa menebarkan.

## Untukmu yang Membuatku Malas

Di antara lagu-lagu yang kusuka sejak lama, ada lagu berjudul “Mimpiku Adalah Hidup Malas Bersamamu”. Menurut orang lain, melodi itu mungkin tidak terdengar istimewa, tetapi terdapat lirik yang pilu dan mengharukan menyatu dengan baik pada melodi itu, sehingga lagu itu pun menjadi salah satu lagu yang sangat cocok dengan seleraku yang lebih mementingkan lirik daripada melodi. Siapa pun yang pernah mendengarkan lagu ini setidaknya mengetahuinya, bahwa ada lirik “sesuatu yang selalu kamu punya” muncul berulang kali. Hanya dengan membayangkan sebuah cerita yang terasa seperti mimpi beberapa waktu yang lalu dan mendengarkan kalimat yang diulang dengan tenang, seseorang yang terlintas dalam pikiranku saat itu membuatku tersenyum, 4 menit 14 detik yang dapat menyadarkanku, bahwa pada kenyataannya aku bisa sebahagia imajinasi manisku.

Aku mencintai semua hal yang kamu miliki, kehangatanmu setiap aku menggenggam tanganmu, (semua) kelemahanmu, dirimu yang memelukku dan menangis dalam waktu yang lama, hingga sifatmu yang manis. Bahkan, keningmu yang mengerut ketika sedang marah, dan kembali tersenyum lagi setelahnya.

Sering kali, kamu mengatakan bahwa kamu tidak mengerti mengapa aku mencintaimu, tetapi siapa yang akan kucintai jika aku tidak mencintai dirimu yang membuatku tidak bisa menemukan alasan itu? Meskipun tidak ada yang abadi di donia ini, tidak ada yang dapat menyangkal kenyataan, bahwa saat ini, kamu yang paling kucintai di dunia ini.

Aku mencintaimu. Aku ingin menempatkan namamu di setiap lagu yang ada di dunia. Kali ini, aku benar-benar ingin mengatakannya. Tidak peduli lagu apa yang aku dengarkan, satu-satunya orang yang kupikirkan adalah kamu.

## Lakukan dan Lewatilah

Ini adalah pengakuan cinta yang paling tidak masuk akal yang pernah kuterima sejak lahir. Saat itu, di tempat itu, seharusnya aku lebih peka ketika lagu itu mulai terdengar. Aku memelukmu tanpa rasa takut dan menerimamu begitu saja, bahkan aku yang tidak memiliki apa-apa tidak siap sepenuhnya untuk memeluk seseorang yang hangat hingga membasahi hatiku. Walaupun ini mungkin dapat menyakitiku hingga waktu yang sangat lama.

## Impian yang Kubutuhkan

Sebenarnya, keinginan yang kuimpikan bukanlah sesuatu yang besar. Bahkan dulu, aku menganggap pikiran gilaku untuk tinggal bersama orang yang kucintai pada sebuah rumah dengan pemandangan Menara Eiffel setidaknya selama sebulan merupakan keromantisan yang sejati. Namun, setelah waktu berlalu, hal-hal yang menurutku benar-benar romantis itu sebaliknya seringkali merupakan hal yang remeh.

Seperti halnya bergandeng tangan sepanjang perjalanan pulang dari kantor dengan pemandangan bulan sabit yang terlihat di atas langit, atau mengosongkan waktu untukku di setiap hari libur yang kujadikan sebagai hal wajib. Seperti makanan ringan yang kupegang dalam perjalanan sambil mengatakan “sepertinya dia akan menyukai ini”, atau seperti rasa kopi yang biasanya tidak kuminum, tetapi seiring berjalannya waktu, kopi itu pun menjadi kopi yang sering kupesan. Hal-hal yang manis seperti, saat kita tertidur di jam yang sama setiap malam, keesokan harinya apabila aku terbangun sedikit lebih awal darimu, aku membelai dengan lembut setiap helai rambutmu yang sedang tertidur dengan nyenyak.

Tidak sulit untuk mencintai seseorang, tetapi sulit untuk menjaga perasaan itu agar bertahan lama. Mencoba melakukan sesuatu untuk orang yang dicintai memang mudah, tetapi

seiring berjalannya waktu, sulit untuk menganggap perasaan itu begitu saja sampai akhir. Sepertinya usaha yang dilakukan untuk saling mencoba melakukan sesuatu yang sulit bagi satu sama lain adalah impianku yang aku maksudkan saat ini.

Hari ini pun, kamu menjaga keromantisanku dengan sepenuh hati. Meskipun tidak lagi menggunakan retorika yang sepertinya akan membuatku langsung meleleh.

Aku sangat mencintaimu, sebanyak aku tidak meragukan lagi bahwa orang itu adalah kamu.

## Tanya Jawab

Bertemu dengan orang yang tidak ingin kusia-siakan, bahkan segalanya pun kuberikan.  
Juga, mencintai diriku dengan sepenuh hati.  
Manakah yang lebih sulit di antara keduanya?

## Garis Takdir dan Garis Cinta

Jika hanya orang itu yang terlihat dari banyaknya orang, apakah dapat langsung disebut sebagai cinta? Melihat sosokmu dari belakang di kejauhan yang sedang menungguku membuat aku sadar bahwa ungkapan itu benar adanya. Ya, tidak ada apa pun yang berubah dari kita. Bahkan, waktu yang kita lalui ketika saling kehilangan satu sama lain terkadang menepis hatiku begitu saja, hal semacam itu pasti akan segera terlupakan. Meskipun kenyataannya, kamu adalah orangnya, aku selalu menahan emosi yang muncul tiba-tiba dalam hati. Sebab, aku tidak boleh menangis lagi di hari yang indah ini.

Sungguh menakjubkan bisa memegang tanganmu, aku pun memainkan telapak tanganmu sepanjang hari. Dulu, aku juga melakukannya. Pada suatu tempat yang terletak di antara garis takdir dan garis cinta yang melintang di telapak tanganmu, aku menjatuhkan akar dan aku hidup di sana. Kapan pun itu, ketika rasa rindumu padaku terlintas di pikiran meski hanya sebentar, maka jangan ragu untuk kembali. Jangan menyangkal lagi bahwa aku adalah takdirmu. Kata itu sudah ada sejak lama, tetapi kamu baru menyadarinya hari ini. Sebenarnya, keyakinan bahwa aku akan berada di ujung setiap jalan yang kamu lalui sudah ada sejak itu. Kamu akan menjadi bekas luka terdalam yang tersisa bagiku dan aku meminta maaf setiap hari.

Kamu tahu, bukan? Aku bisa menjadi paling cantik ketika aku tinggal di sisimu, di mana pun aku dicintai, setiap detik berkilau, di ujung bibirku yang selalu kamu kasihi, aku selalu menyimpan namamu. Bagiku, keberadaanmu tetap saja menjadi satu-satunya solusi untuk depresi berat ini, satu-satunya keromantisan yang membuatku paling bersinar seperti diriku. Sejak aku bertemu denganmu, tidak pernah ada satu hari pun aku tidak memikirkanmu. Sekarang, bisakah kamu berjanji untuk tidak akan membiarkanku pergi ke mana pun seorang diri?

Cintaku, aku mengirimkan semua catatan masa lalu kepadamu yang tidak percaya pada kata selamanya. Jika ada pengecualian untuk segala hal di dunia ini, dan jika ada hati yang tidak akan berubah bahkan setelah waktu yang sangat lama, aku yakin itu hanyalah seluruhku untukmu. Aku mencintaimu sebesar impian hidupku. Dengan kata apa aku dapat mengungkapkan semua ini?

## **Aku Ingin Menjadi Sepertimu dalam Waktu yang Sangat Lama**

Sering dikatakan, ketika kamu mencintai seseorang, kamu akan menjadi mirip dengannya. Faktanya, ada penelitian yang menunjukkan bahwa orang lebih tertarik dengan seseorang yang secara luarnya mirip dengan diri mereka sendiri. Jika sering bertemu berkali-kali, ada kasus ketika kebiasaan sederhana maupun cara bicara pun menjadi sangat mirip. Dalam pengertian itu, aku ingin mencintai orang yang mirip denganku, berharap dia akan melihatku seperti itu. Seseorang yang membuatku ingin menjadi orang yang lebih baik. Seseorang yang mendapatkan motivasi melalui diriku untuk menjalani sesuatu yang penting dalam hidupnya. Jika aku berhasil mencintai seseorang seperti itu, tidakkah kali ini keberuntungan yang kumiliki telah kugunakan seluruhnya dalam hidupku?

Dengan asumsi bahwa emosi yang dirasakan seseorang maupun kondisi seseorang sebagian besar serupa, kebanyakan orang menjadi lemah daripada sebelumnya dan terkadang menjadi sangat kuat di depan orang yang dicintai. Ungkapan “Aku lemah dan kuat” adalah ekspresi cinta yang terbaik dari apa pun.

Aku selalu menjadi orang yang paling bodoh dan tidak sempurna di hadapanmu; tetapi hidupku yang hampir tidak lengkap pun dapat kulindungi sedikit lebih keras lagi sekeras aku melindungimu dan kita. Cinta adalah kekuatanku, kamu adalah pusatku, dan aku adalah pengembara bercela yang berjalan denganmu ke mana pun kamu pergi. Jika hal itu dapat terjadi, aku sangat ingin menjadi seperti dirimu untuk waktu yang benar-benar sangat lama. Aku ingin mencintai dengan luar biasa hingga kata perpisahan pun tak mampu memisahkannya.

Aku tahu, setiap pertemuan memiliki perpisahan, dan cinta tidak hanya berisi kebahagiaan saja. Meskipun begitu, pada akhirnya, kuharap kita dapat saling mengisi satu sama lain.

## Orang yang Membuatku Bersinar

Ada seseorang yang meskipun tidak saling banyak bicara, tetapi kupikir dia adalah orangnya.

Seseorang yang ketika bersama suasana di sekeliling dapat berubah. Seseorang yang membuatku merasa seperti menemukan tempat baru meski hanya berjalan di jalan yang sama. Seseorang yang membuatku secara alami berpenampilan tidak seperti biasanya. Seseorang yang tidak bisa diungkapkan seutuhnya melalui bahasa mana pun di dunia untuk menggambarkan bahwa “inilah dirimu”. Seseorang yang menghadirkan kebahagiaan penuh seolah menggantikan semua masa-masa sulit. Orang terkasihku. Cintaku.

## Cinta Pertama yang Ke-100

Kriteria yang digunakan dalam menentukan cinta pertama setiap orang berbeda-beda. Bagi seseorang, cinta pertama adalah sesuatu yang membuatnya benar-benar merasakan getaran Cinta untuk “pertama kali”, dan bagi orang lainnya, Cinta pertama adalah ketika mereka mulai berpacaran dengan lawan jenis untuk yang pertama dalam hidupnya. Tetap saja, seseorang yang ada dan bersama melalui masa-masa ketika masih polos tanpa noda akan terasa semacam fantasi. Misalnya, jika aku bertemu orang itu sekarang dan bukan saat itu, akankah ada sedikit perbedaan?

Tanpa sadar, kita pun menjadi terobsesi dengan perasaan “sesal”. Meskipun ini bukan hal yang perlu dipikirkan, tetapi ini bukanlah hal mudah layaknya semudah mengubah pikiran atau kemauan hati. Jadi perpisahan dengan kekasih—yang sekarang—yang disebabkan oleh mantan kekasih kembali menghubungi lagi pun kerap terjadi. Sayangnya, hanya sedikit orang yang mengatakan bahwa hal itu membawa dampak yang baik. Sebaliknya, begitu bertemu dengan mantan kekasih yang menghubungi kembali pun dirasa tidak begitu baik dari yang dipikirkan, atau banyakjuga yang menyesali bahwa kekasih yang terakhir kali ditemui lebih baik daripada mantan yang menghubungi kembali.

Seiring berjalannya waktu, kenangan akan meninggalkan banyak ingatan pada bagian baik daripada bagian buruk. Kenangan yang telah menjadi keindahan akan memaksimalkan kelebihan lawan jenis, dan akhirnya menciptakan karakter fantasi. Dulu, orang itu mungkin adalah orang yang benar-benar baik, tetapi tidak mungkin bahwa dia dapat lebih baik daripada saat itu. Mengingat bahwa orang tidak mudah untuk berubah dan fakta adanya satu kali masalah dapat menimbulkan masalah lain, dua atau tiga kali, akan menjadikan aku merasa benar bahwa tidak ada alasan untuk mengatakan “lebih baik meninggalkan ikatan masa lalu di masa lalu”. Terlepas dari hasilnya, kuharap, setidaknya aku tidak menyesali apa yang menjadi pilihanku.

Hal-hal yang membuat seseorang terguncang dengan ikatan masa lalu adalah bukti bahwa hubungan yang dijalin di masa kini tidak lagi utuh. Fakta itu adalah hal yang tidak akan pernah dike:ahui tanpa mengalaminya sendiri

Aku tidak ingin membuat cinta pertama. Aku hanya berharap bahwa semua cinta itu sama untuk pertama kalinya. Sekalipun kita tidak perlu mendefinisikan apa pun itu sebagai yang pertama, terkadang kita mengeluhkan bahwa saat ini dan saat itu adalah hal yang berbeda, banyak hal yang diharapkan seiring berjalannya waktu, bahkan sekalipun kita tidak terlihat seperti itu sebelumnya, Meskipun begitu, hanya cinta yang tidak berubah, walaupun terlihat kuno bagi orang lain, kuharap cinta meninggalkan sesuatu yang bernilai lebih dari apa pun bagiku. Bahkan, ada beberapa orang yang menangis karena cinta, dengan harapan dari hati bahwa tidak akan ada orang yang menjadi tidak berharga karena cinta. Aku ingin mencintaimu untuk waktu yang sangat lama.

## OASIS

Meskipun sering terdengar di telinga, mengapa aku begitu senang ketika mendengar kata “ayo pergi”? Ini mungkin terdengar konyol, tetapi aku ingin bertemu seseorang yang tanpa pikir panjang mengajakku untuk melarikan diri jika memang itu harus dilakukan, ketika aku berkata bahwa ini berat. Meskipun setiap hari aku menangis, aku berantakan, dan membuat keributan beberapa hari ketika jatuh dalam depresi, aku memerlukan keberadaan seseorang yang hanya terdiam melihatku dari samping dan berkata, “baiklah, kalau begitu, ayo kita pergi” sambil memegang erat tanganku tidak peduli ke mana pun akan dibawa pergi. Sepertinya, rutinitas harian yang berulang setiap hari tidak akan menjadi masalah selama aku bersama dengan dia. Satu-satunya pelarianku. Oasis dalam hidupku.

## **Menjadi Kebahagiaan untuk Seseorang**

Aku ingin menjadi seseorang yang dapat pergi bersamamu tanpa ragu ketika kamu mengajakku pergi ke suatu tempat, jadi aku sedang bersiap untuk melakukannya sekarang. Bahkan, ketika berpikir seperti itu, rasa lelah karena bekerja sedikit mereda. Meskipun lebih baik hidup untuk diri sendiri daripada hidup untuk orang lain. Apa boleh buat. Seperti dialog tokoh utama yang terdengar dalam drama favoritku, aku akan hidup di dunia untuk orang lain juga selain diriku sendiri.

Tentu saja, karena aku mempertaruhkan separuh hidupku kepadamu, aku akan berhati-hati, mulai dari berpegangan tangan hingga menggunakan kata.

“kita”. ini tentang menemukan kebahagiaanmu dalam hidupmu, tetapi bukankah seharusnya kamu juga diizinkan untuk melakukan banyak hal?

Sebelum kamu berkata bahwa kamu mencintaiku, aku harus mengatakannya lebih dulu. Sebaliknya, kuingin kamu menjadi orang yang tertawa lebih dulu sebelum aku tertawa, Adalah hal yang menyenangkan jika aku bisa menjadi kebahagiaanmu.

## Memberi dan Menerima

Seseorang tidak akan membuat seseorang yang dicintainya menjadi bingung. Jika kamu bertemu dengan seseorang dan membuatmu mempertanyakan tingkah laku yang dilakukannya, kamu perlu memikirkan secara mendalam apakah karena hatimu yang membuat bingung pada situasi tersebut atautkah karena dia. Pertama, Fokus untuk mengelola kontrol emosi diri sendiri, tetapi jika harus memilih untuk bersama orang tersebut atau tidak—meski terluka sekalipun, pahamiilah dengan jelas perasaanmu kepadanya. Terkadang, rasa iba, simpati, maupun kerinduan terhadapnya disalahartikan sebagai cinta.

Kriteria untuk menilai cinta pada setiap orang berbeda-beda, tetapi perjalanan proses untuk meyakinkan bahwa perasaan itu benar-benar cinta harus ditentukan menurut standar diri sendiri, meskipun membutuhkan waktu yang cukup lama untuk memikirkannya, dengan begitu kamu dapat menentukan bahwa orang tersebut merupakan cinta untuk dirimu. Meskipun sulit karena hati yang bergetar lebih dari 12 kali dalam sehari, kamu harus mencintai sepenuh hati hingga dia berada di sampingmu. Jika telah sampai di titik itu, kamu tidak akan mudah meninggalkannya walaupun pada kenyataannya sering berpikir ingin meninggalkannya.

Namun yang paling penting, seiring berjalannya waktu, ketika menyadari bahwa dia membuatku marah, setidaknya pada waktu itu aku harus memilih diriku sendiri daripada cinta. Cinta berputar dan kembali, tetapi diriku yang hancur saat itu tidak mudah untuk kembali.

Tanpa dia, sepertinya aku akan mati, tetapi aku sudah sekarat karena tinggal bersamanya. Pada dasarnya, menilai apa yang lebih penting bagiku bukanlah sesuatu yang bisa dilakukan oleh orang lain.

Cintailah orang lain yang mencintaimu. Sebab, dia yang sekarang tidak lagi mencintaimu.

## **Waktu yang Tepat Membubuhkan Tanda Titik**

Hari itu, seharusnya tanda titiklah yang kububuhkan di belakang namamu. Satu koma yang tersisa menjadi penyesalanku, juga membuatku pusing. Aku tahu, hubungan kita sedang tidak berhenti seperti dulu, Mereka bilang, tidak ada yang lebih bodoh daripada menggantungkan suatu hal dan tidak bisa mengakhirinya, mengapa sikapku selalu ambigu terhadapmu?

## Tempat Itu

Pada hari ketika aku merasa tertekan tanpa alasan tertentu, aku pasti pergi ke tempat itu. Duduk di teras kafe yang berada di jalan yang banyak dilewati orang, meletakkan salah satu buku favoritku, membalik halamannya, kemudian diam terpaku melihat jalanan yang terus berubah. Terkadang, secara kebetulan bertemu dengan seseorang yang kukenal dan memiliki perbincangan tak terduga, karena berada di luar untuk waktu yang lama, aku pun mendapat flu secara tiba-tiba. Namun, hal terpenting adalah fakta bahwa setelah pergi ke tempat itu, perasaanku menjadi lebih lega seperti orang yang telah menelan semuanya dalam secangkir kopi. Begitulah aku, menjalani satu dua bulanku seperti seseorang yang tidak memiliki masalah apa pun.

Aku tahu, hidup bukanlah hal yang mudah. Namun, dalam beberapa tahun terakhir, hal-hal yang sepele tidak bisa kutangani sendiri, seolah menghancurkan hatiku. Suatu ketika, aku berpikir, kenapa aku seperti ini? Aku pun mencari nomor telepon psikiater terdekat, lalu mencoba membuat janji lewat telepon, tetapi tidak ada waktu untuk konseling setelah jam

kerjaku selesai. Untuk dapat hidup, aku harus bekerja seperti ini, tetapi suatu saat tubuh dan jiwaku pun akan hancur. Aku pun ingin memperbaikinya tetapi sungguh keterlaluhan bahwa aku tidak punya waktu untuk itu.

Sepertinya cepat atau lambat aku akan pergi ke tempat itu lagi. Kali ini aku harus pergi bersama orang yang aku cintai. Walaupun jelas-jelas aku tidak mengatakan apa yang akan kubicarakan di tempat ini tetapi kamu mungkin sudah mengetahuinya. Kamu berbincang untukku tentang keseharian seperti biasanya lalu kamu akan menggenggam tanganku erat-erat. Dengan begitu aku akan menjalani lagi kehidupanku selama beberapa bulan ke depan dengan baik.

Namun kali ini, masa stabilitasku mungkin akan lebih lama dari biasanya. Sebab, ada kamu disampingku.

## Buah Pohon Pengetahuan

Kamu adalah hal terindah dan menyakitkan di antara semua yang kumiliki. Membuatku tersenyum seolaholah memitiki segalanya tentangmu, juga membuatku menangis sepanjang malam dalam kecemasan akan kehilangan segalanya. Buah terlarang yang membuatku ingin tetap bersama bagaimanapun situasinya, meskipun aku tidak bisa mendefinisikan sepenuhnya sebagai kebahagiaan.

Meskipun tidak ada orang yang memahaminya, aku ingin mendapatkan sedikit pemahamanmu, jika hal itu tidak mungkin dan keadaan memaksaku untuk menyerah pada suatu hal kamu sama sekali bukantah hal yang bisa kuserahkan begitu saja.

Kamu tidak akan dapat menduga, hal apa yang akan hilang dariku untuk mencintaimu, tetapi tidak masalah tetap hidup tanpa mengetahui hal seperti itu seumur hidup. Hanya saja, semoga dirimu dapat merasa nyaman sepanjang hari dalam kestabilan gelombang hidup

## Alasan Mengulang Hubungan Singkat

Aku tidak suka dengan orang yang selalu menjalin hubungan baru. Tentu saja, bagaimanapun kehidupan yang dijalani itu merupakan pilihan orang tersebut, jadi aku tidak berani mengungkapkannya secara terbuka dan menyalahkan diri sendiri karena berkata, “aku tidak suka kamu seperti itu”, tetapi aku cenderung tidak melanjutkan hubungan yang mendalam dengan seseorang yang memiliki perubahan emosi yang begitu cepat.

Perasaan juga membutuhkan waktu untuk istirahat. Terkadang, ada seseorang yang bertanya kepadaku, “kenapa aku hanya memiliki hubungan yang singkat?”

Sulit untuk mendefinisikan satu alasan untuk satu masalah, tetapi jawabannya lebih sederhana dari yang dipikirkan. Entah karena belum menemukan orang yang tepat, atau karena satu di antara dirinya dan orang tersebut masih dalam keadaan belum siap.

Sangat mudah untuk salah mengira bahwa kegembiraan sesaat dipahami sebagai cinta. Tentu ada saat ketika kegembiraan dapat berubah menjadi cinta pada suatu titik. Namun, bukankah ada perbedaan antara orang yang secara emosional sudah siap dengan orang yang masih terlilit kerumitan dalam sikapnya menghadapi suatu hubungan?

Aku tidak bisa seenaknya memutuskan kapan hubungan itu akan datang, manusia sangat cepat untuk lupa dengan pribadinya sebagai manusia, tetapi sesekali tolong pikirkan orang seperti apa dirimu sebenarnya setiap kali perasaan itu terulang.

## **Aku Suka Kamu, Aku Sangat Menyukaimu**

Ada kalanya, aku terus mengulangi kata yang sama berulang kali, karena kupikir jika terus mengatakan bahwa aku menyukainya, aku benar-benar akan menyukainya, apa pun hal itu. Jika terus mencoba untuk tertawa, akan ada hal yang membuatmu tertawa. Jika mencoba untuk melakukan sesuatu, kamu akan memiliki sesuatu untuk dilakukan. Hanya kepadamu, ungkapan bahwa “segala hal akan terwujud sesuai dengan keinginan” tidak dapat diterapkan. Mungkinkah semua ini disebabkan oleh keyakinanmu bahwa kamu tidak mencintaiku?

## Hubungan tanpa Titik Temu

Tidak peduli berapa kali kucoba memahami, aku tetap tidak paham dan akhirnya menyerah. Aku menyerah untuk memahami hingga perdebatan pun jarang terjadi lagi dan aku merasa nyaman dengan caraku sendiri, tetapi aku tetap memikirkan hal yang sama setiap harinya.

Haruskah aku melakukan hal ini ketika menjalin hubungan denganmu?

## Musim Dingin dan Musim Dingin

Hari ketika film Titanic yang tidak dapat kulihat dengan saksama dan telah ditinggalkan beberapa saat kembali diputar. Aku duduk sendirian di antara beberapa pasangan dan terus memperhatikan tokoh utama dalam film. Hingga kredit di akhir film muncul dan orang-orang yang tadinya duduk di kursi bioskop meninggalkan tempatnya, aku masih duduk terdiam seolah sesuatu merasukiku, aku merasa bahwa hatiku berdegup kencang. Aku pun ragu, perasaan apa yang sebenarnya kurasakan?

Aku pun putang ke rumah dengan langkah yang tegap, lirik lagu yang terdengar di telinga memintaku untuk bahagia bagaimanapun caranya, dan pikiran di kepalaku melayang sambil melihat bulan yang pada hari itu terlihat indah.

Bisakah cinta sejati menahan kematian? Dapatkah aku meninggalkan dirikujika aku mencintainya? Dapatkah cinta yang kulakukan hingga aku meninggalkan diriku dikatakan sebagai sebuah cinta? Namun, jika itu bukanlah cinta, adakah kata yang dapat digunakan untuk menggantikannya? Apa yang sudah kulakukan selama ini? Ketika bertemu dengan seseorang dan semua hal yang telah kulakukan hingga

sekarang menyelimuti dan menjadi sesuatu yang lain bukankah sudah jelas bahwa itu adalah cinta. Tetap saja, dari dulu, ini merupakan sebuah emosi yang sulit.

Selama berkencan sampai sekarang, kenangan masamasa sulit lebih banyak daripada kenangan masa bahagia, aku selalu berjanji untuk tidak memiliki hubungan seperti ini ke depannya. Manusia tidak mudah berubah. Bagaimanapun, aku juga manusia, jadi bisa mengulangi situasi yang sama setiap saat.

Bisakah kamu tetap tinggal sebagai cinta saja? Meskipun kamu tidak punya kepercayaan diri untuk menjadi musim semi bagiku, walaupun setiap hari hidup di musim dingin. Biarkan aku mencintai setiap musimmu lebih dari orang lain.

## **Yang Pertama Adalah Kesalahan, yang Kedua Adalah Masalah**

Jangan peduli dengan hubungan yang telah berlalu.

Jangan takut dengan hubungan yang akan datang.

Berterimakasihlah pada semua hal yang telah dipelajari dari hubungan yang telah lalu. Semoga, kesalahan yang sama tidak terulang pada hubungan yang baru.



## Bagian V

*Ingatan tentang Seseorang  
yang Telah Berpisah*

## Alam Semesta

Jika ada makhluk hidup lain selain manusia di alam semesta yang tiada akhir ini, aku benar-benar ingin bertanya, apakah mereka juga merasakan cinta?

Bagaimanakah cara mereka mengekspresikan kata cinta? Apakah mereka pernah menangis karena cinta? Meskipun tidak ada gagasan sosial mengenai keluarga, apakah mereka pernah berpikir akan keinginan untuk hidup berbagi dengan orang lain seumur hidup? Pernahkah hatinya hancur ketika yang diharapkan sampai detik ini hilang sekaligus? Apakah ada orang lain yang mereka rindukan?

Jika demikian, bisakah mereka memahami hatiku saat ini?

## Hujan yang Datang dan Pergi Tiba-Tiba

Pada hari ketika turun hujan, banyak orang yang ingin kuhubungi. Dengan kata lain, hari itu adalah hari ketika aku membutuhkan seseorang untuk kuhubungi. Ada beberapa tipe orang yang mempunyai suasana hati bergantung pada cuaca. Aku salah satunya, setelah mendengar bahwa di Inggris turun hujan bahkan tanpa usaha apa pun, kupikir jika tinggal di sana, aku akan depresi. Tentu saja, yang kurasakan sekarang adalah alangkah baiknya jika aku bisa pergi ke mana saja.

Musim panas kali ini, hujan yang turun pun sangat deras. Setiap kali turun hujan, untuk beberapa hari celana yang kugunakan selalu basah oleh hujan yang tercurah penuh. Seringkali, aku menggerutu dan mengeluhkan cuaca yang seperti ini dalam perjalanan ke tempat kerja, tetapi pernah ada satu hari ketika aku sedikit bahagia karena turunnya hujan. Setelah aku pergi meninggalkan tempat itu, aku berdiri terdiam menghindari guyuran hujan yang langsung tercurah begitu aku keluar seolah sebelumnya sudah menungguku. Sejujurnya, aku berharap tidak ada tempat untuk membeli payung di sekitar kami berdiri. Sebab, aku tahu, itu adalah yang terakhir kalinya. Aku tahu segalanya, jadi aku ingin bisa bersamanya lebih lama lagi.

Bertentangan dengan keinginanmu, kamu datang entah dari mana dengan membawa payung, dan kita pun menempuh jalan masing-masing. Lucunya, begitu kamu membeli payung, hujan berhenti turun seolah membohongi. Jika aku berkata bahwa aku mencintaimu di waktu kita berdiri menghindari hujan, apakah mungkin kita akan sedikit berbeda? Jika aku langsung mengatakan bahwa aku mencintaimu daripada harus meyakinkan diriku bahwa kamu masih mencintaimu, akankah (kata-kata) itu semua akan mengalir sia-sia dalam suara hujan?

Hal-hal yang tidak bisa dilakukan selalu meninggalkan rasa sesal seperti ini. Setiap kali memikirkannya, aku ingin menjadi orang dapat mengatakan kata maaf atau mengatakan bahwa aku mencintaimu, tetapi mengapa ini begitu sulit untukku? Berkat kamu yang selalu meninggalkanku ketika turun hujan, hari ini aku jadi mempunyai pemikiran lucu. Jika hujan ini berhenti, akankah kamu tidak kembali lagi? Sayangnya, aku pun tidak punya payung hari ini. Bukankah ini menjadi hal yang menyedihkan? Bukan karena kamu tidak ada, tetapi karena aku tidak memiliki payung ketika turun hujan. Hanya seperti itulah.

## **Seseorang yang Teringat Begitu Saja tanpa Usaha, seperti Sebuah Kebiasaan**

Kebiasaan yang terbentuk karena seseorang akan selalu menjadi ingatan terhadap orang tersebut. Seperti, sebuah kata yang diucapkan secara tidak sengaja, tetapi mirip dengannya. Atau, menu yang dipesan adalah apa yang dia sukai. Padahal, sudah jelas-jelas semua itu berdasarkan pilihanku sendiri, aku pun memutuskan untuk tidak mengubah kebiasaan yang tercipta karena dia.

Aku memutuskan untuk mengingatmu dalam waktu yang sangat lama. Sebab, aku tahu, bahwa “melupakan” akan membawaku mengingatmu kembali.

## **Sebuah Salam untuk Sebuah Perpisahan**

Betapa konyolnya untuk mengatakan bahwa aku harus melakukan hal yang sama karena orang itu melepasku begitu saja. Tidak ada orang yang sama di dunia ini. Waktu untuk menjernihkan perasaan, waktu yang dibutuhkan untuk mencintai seseorang lagi, semua itu berbeda. Sebab, kita semua adalah orang yang berbeda.

Tidak perlu mendengarkan kritikan dari seseorang, sebab aku sudah membereskan perasaan lebih cepat daripada yang mereka pikirkan. Juga, tidak perlu mendengarcacian bahwa aku adalah seseorang yang bodoh, sebab aku membutuhkan waktu lebih lama daripada yang mereka pikirkan untuk membereskan perasaan itu. Aku sudah melakukan sebanyak yang aku bisa. Ada beberapa hal yang bisa kulakukan dengan cepat, tetapi ada juga hal yang tidak bisa kulakukan secepat itu. Namun yang ingin kukatakan di sini adalah, walau bagaimanapun, sudut yang tersisa jelas akan sedikit meninggalkan rasa sakit. Walaupun aku tidak bisa mendapatkan penghiburan darimu

dengan tulus, dapatkah kamu hanya diam mendengarkanku hingga aku merasa sedikit lega? Meskipun aku tahu, rasa manis sesaat itu beracun, di luar dugaan ternyata masih banyak orang yang tulus melebihi apa yang kupikirkan.

Tidak ada perpisahan yang membahagiakan, tetapi ada perpisahan yang sempurna. Perpisahan tidak akan utuh hanya dengan menyelesaikan satu sisi saja. Jadi, tolong beri tahu aku bahwa kamu pernah mencintaiku dengan hati yang tulus. Dulu, aku sangat mencintaimu. Walaupun hati ini beralih ke tempat yang lain, aku mencintaimu selamanya seperti pada saat itu. Maaf, begitu banyak janji yang tidak bisa kutepati. Begitulah salam perpisahan, dalam perpisahan.

## **Setelah Segalanya Diberikan, Nyatanya Masih Banyak yang Tersisa**

Sekalipun belum mengetahui hal lain dalam hidup, jangan pernah menyayangkan sesuatu, terutama perasaan. Sebab, perasaan yang hanya disimpan di suatu tempat disebut sebagai penyesalan, suatu hari nanti akan menghancurkan seseorang setidaknya satu kali.

## Hal yang Sesekali Terulang

Seiring berjalannya waktu, hal itu bukanlah sesuatu yang besar, tetapi ada saatnya aku terjaga sepanjang malam selama beberapa hari karena masalah itu. Malam pertama aku membencimu, hari berikutnya aku membenci diri sendiri, hari berikutnya lagi aku membenci kita, hari pun berlalu dan aku membenci cinta. Jika membencinya satu per satu seperti itu, pada akhirnya semuanya akan kembali ke awal. Baru setelah menyadari lagi bahwa tidak ada kekuatan untuk menyalahkan sesuatu, aku bisa membubuhkan tanda titik dalam tanda ulang yang tiada akhir.

Bahkan, meskipun sudah mengetahui segala sesuatu sebelumnya, ada hal tertentu yang jelas tidak mudah berubah.

## Perpisahan yang Sesungguhnya

Jujur, pada awalnya aku bahkan tidak bisa membayangkan kamu berkencan dengan orang lain selain aku. Sebab, waktu untukku percaya bahwa kamu adalah satu-satunya orang yang kupunya terjadi cukup — lama. Sementara, kamu dan dia— yang menggantikan posisiku—berjalan bersama di jalan yang pernah kita lalui, aku melalui hari yang terasa seperti neraka ketika menyadari bahwa posisiku sedikit demi sedikit menjadi samar di hadapanmu. Bukankah ini menjadi sangat lucu? Bagaimana mungkin aku menjadi terbiasa dengan kemalangan yang rasanya menyakitkan sampai ingin mati seperti ini? Aku sengaja mencari fotomu dengannya, hal ini malah membantuku mundur darimu karena aku berpikir bahwa kamu bukan lagi milikku. Sering kali aku diam-diam pergi ke kamar mandi dan menangis lantaran aku merasa mual, saat ini sudah pasti bahwa kamu, sepertinya, ada bersama dengannya. Baiklah, sekarang aku sudah beradaptasi dengan sempurna, dalam perpisahan denganmu. Aku ingin meminta maaf karena telah mengikatmu untuk waktu yang lama.

Setelah putus denganmu, aku berbaring di tempat tidur sambil melihat ke langit-langit di malam hari, mengenang satu per satu waktu yang telah berlalu, berurutan. Kenangan ketika kita tidak bisa menyembunyikan hasrat satu sama lain, dan kenangan

ketika tidak bisa kehilangan cinta kita satu sama lain saat bertengkar dengan berteriak. Seolah-olah melihat panorama di depan mataku, kupikir semuanya sudah berakhir, aku sendirian berterima kasih lalu meminta maaf kepadamu, sungguh semua itu pantas dikenang. Kupikir, aku telah menyeret dan menggunakan semua perasaan yang tersisa untukmu.

Sementara itu, aku mengalami banyak hal berat hingga kucoba meminta kepada Tuhan yang tidak kuyakini untuk mengembalikan dirimu. Meskipun kutahu, seharusnya tidak seperti itu, aku pernah menghubungimu lalu menangis, tetapi sekarang, aku tidak akan membuat permintaan seperti itu lagi. Sekarang, semuanya baik-baik saja dan aku tidak akan menyesalnya karena telah mencintaimu, bahkan ketika aku sendirian.

Selamat, kamu sudah bukan apa-apa lagi bagiku. Sekarang, aku tidak mencintaimu dan tidak juga membencimu. Aku pernah mengatakannya, bukan? Butuh waktu lama untukku sekalinnya melenyapkan semua perasaan itu, tetapi setelah itu, aku tidak akan merasakan perasaan seperti itu lagi. Itu sebabnya, aku tidak lagi penasaran terkait semua hal tentangmu. Kupikir, hal ini tidak hanya menjadi relevan kepadamu saja, sekarang aku bisa berkata bahwa ini merupakan hal yang mungkin bagiku.

Aku minta maaf dan menyesal karena tidak bisa memelukmu sepenuh hati saat kamu menangis tersedu-sedu. Sepertinya, penyesalan di hari itu menginglatku sampai hari ini. Oleh karena itu, orang yang ada di sebelahmu sekarang adalah orang yang lebih stabil dan jauh lebih baik dari pada aku. Jadi, kuharap, semoga kamu tidak ditinggalkan sendirian dalam keadaan apa pun,

Sekarang, aku tidak akan lagi menunggumu menghubungiku karena yang ingin kukatakan semuanya sudah kukatakan. Sebab, cinta bukanlah sebuah usaha. Mengisimu dengan semua rencana masa depanku, kurasa itu cukup. Pada waktu tertentu pun aku tidak pernah memprioritaskan hal lain selain dirimu. Semua yang kumiliki telah kuberikan sepenuhnya. Jika orang itu adalah kamu, pikiran ini pun menjadi gila karena tidak bisa menahan tangisan setiap hari. Keyakinan bahwa yang paling kucintai di bumi ini adalah kamu. Aku sangat mencintaimu, tetapi dulu. Yang tersisa di kehidupan ini adalah salam terakhirku kepadarnu. Terima kasih untuk tidak tinggal lama dengan kenangan yang sangat menyakitkan bagiku. Semoga hidupmu bahagia. Aku juga akan menjalani hidupku dan dicintai seperti harapanmu. Kali ini, benar-benar kuucapkan selamat tinggal.

## Periode Tarik-ulur

Aku mempunyai periode khusus yang ngan orang lain. Aku menyebutnya sebagai “periode tarik-ulur”. Sebenarnya tidak begitu memiliki arti yang besar. Adakalanya kita melihat angka-angka yang sama muncul secara berurutan, seperti tiba-tiba waktu menunjukkan pukul 03.33, setiap hari menemui bus bernomor 2222, pesan yang kudapat menunjukkan angka 11, angka menyukai di sosial media mencapai 555, atau angka komentar di kolom komentar mencapai 88, terkadang aku melihat angka yang sama seperti itu setiap harinya. Sungguh, aku memiliki waktu yang berat dalam periode ini. Dengan alasan itu, aku menjalani hidupku dengan harapan semoga waktu seperti ini cepat berlalu. Namun, jika aku memikirkannya sekarang, setelah waktu itu berlalu, aku menemukan cinta yang dapat mengguncang duniaku, atau ada hal-hal baik yang memberiku sebuah kesempatan. Jadi, mulai sekarang, aku telah memikirkan periode ini sebagai waktuku dan dunia bermain tarik-ulur.

Saat ini, aku berhadapan lagi dengan “periode tarikulur” yang dulu sempat hampir kusayangkan karena ketidakhadirannya dalam beberapa waktu. Waktu itu, satu-dua insiden terjadi

setiap hari dan kepalaku pun menjadi terasa berat. Aku percaya, suatu hari nanti akan tiba saatnya, ketika aku menerima kompensasi atas sernua ini. Ketika hari itu tiba, kuharap rasa sakit di hari ini hilang dan menyambutmu dengan senyuman lagi.

## **Satu Menit sebelum Tidur**

Belakangan ini, aku menjalani hidup dengan sering mengulang kata-kata untuk jangan sakit lagi. Tentu saja, itu adalah doa untukmu dan bukan untukku.

## Keromantisan yang Kucintai

Ketika sendirian di rumah, aku tidak menyukai keheningan tanpa suara, aku pun menyalakan TV meskipun tidak untuk dilihat atau memutar musik dengan pengeras suara. Setelah beberapa waktu energi kebisingan itu memenuhi, aku mematikan semuanya dan duduk diam di ruangan dengan dikelilingi kesunyian. Melihatku melakukan ini dan itu, aku pun berpikir, mengapa orang sepertiku sering kali tidak konsisten?

Sejujurnya, terkadang aku berharap ada orang yang bersamaku. Bahkan, meskipun tidak mengatakan apa pun, yang penting bagiku adalah suatu hubungan yang nyaman. Hubungan yang langsung dapat mengetahui apa yang diinginkan satu sama lain dengan leluasa dan merasa nyaman bersama, meskipun tidak melakukan apa pun untuk waktu yang lama. Pada malam di akhir pekan, kita bisa memutar film dan membicarakan dialog yang muncul di suatu adegan, aku ingin hubungan seperti itu. Pada hari berikutnya, kamu memberiku secangkir kopi ketika aku mengucek mata agar terbangun sepenuhnya setelah tidur larut malam.

Mungkin, aku mengharapkan cinta lain yang seperti ini. Alangkah baiknya jika kita bisa hidup tanpa cinta, tetapi mengapa manusia adalah makhluk yang bisa merasakan kesepian? Di antara mereka, mengapa aku juga menjadi salah satu makhluk yang sangat lemah?

Hari-hari yang diwarnai dengan kehangatan pun tercemar dan terasa menyiksa. Dapatkan kehadiranku secara keseluruhan menjadi warna untuk orang lain?

## **Kebahagiaan yang Tidak Diharapkan**

Lebih baik tidak menyuruhku untuk bahagia dalam kata-kata terakhir kita yang tersisa. Lebih baik menyuruhku untuk terus tetap melanjutkan hidup bagaimanapun juga tanpa dirimu.

## Salam Terakhir Untukmu

Sekarang aku tahu, bahwa orang yang sering menangis bersama akan lebih lama tinggal di dalam ingatan daripada orang yang sering tertawa bersama. Aku berharap waktu yang dipenuhi air mata itu tidak lagi membuat kita menangis.

Pada hari-hari itu, terima kasih banyak telah menangis untukku.

## Tersisa Sebuah Emosi

Biasanya, aku akan menyimpan dengan hati-hati sebagian besar surat yang kuterima sampai saat ini, anehnya hanya surat dari mantan pacarku yang tidak bisa kusimpan. Padahal, aku tidak memiliki prinsip untuk membuang semua yang diberikannya setelah putus. Mungkin dulu setelah putus dengan seseorang yang sangat kucintai dan merasa sudah lebih baik, aku memutuskan untuk menjernihkan pikiran dengan membereskan rumah dan setelah sekian lama ketika kutemukan surat darinya, rasanya hatiku tersayat.

Oh... sekarang hubungan ini rupanya sudah berakhir, aku pun tersadar dan membuang semua surat yang ada di rumah.

Emosi tetap tersisa dalam kalimat. Kalimat yang dia ditulis untukku mengatakan bahwa dia mencintaiku dengan tulus setidaknya saat itu, jika membacanya lagi, mungkin surat itu akan membuat hatiku sakit. Jika waktu berlalu mungkin saja aku bisa berkata "itu kan saat itu" sambil tertawa ketika perasaanku sudah tidak lagi dalam, tetapi bagiku tidak semudah itu melepaskan seseorang dan akan membutuhkan waktu yang lama. Tidak dapat kupungkiri, bahwa kenyataannya sangat disayangkan aku kehilangan begitu saja hal-hal yang memenuhi masa-masa itu.

Aku ingin bertemu seseorang yang menyimpan surat yang kutulis. Kenangan cinta yang dulunya dalam telah berlalu, kemudian bertemu dengan seseorang yang hanya mengungkapkan kasih sayang yang secukupnya satu sama lain, pada saat itu, aku ingin mengucapkan banyak terima kasih. Dalam pertemuan singkat, aku hanya ingin membicarakan suatu hal tanpa topik tertentu dan berpisah dengan saling mengucapkan selamat tinggal. Alih-alih mengucapkan kalimat yang tidak berguna, lebih baik membuat kenangan di hari yang cerah agar membuatku tetap hidup.

## Aku Benar-Benar Tidak Tahu

Tentu saja, tidak semua hal harus menyenangkan, tetapi anehnya aku kehilangan minat pada banyak hal. Menonton film yang dulu kusukai, berbincang dengan teman, atau berjalan-jalan di tempat yang nyaman pun tidak lagi istimewa. Sembari menjalani rutinitas harian yang selalu berputar seperti roda, berharap sesuatu yang berbeda akan terjadi hari ini, tetapi nihil dan terus merasa kecewa. Ini tidak begitu membuatku tertekan, hanya saja tidak menyenangkan. Tanpa kusadari, aku terus-terusan berkata bahwa “aku tidak tahu” kepada orang-orang di sekitarku. Aku tidak tahu, apakah tidak masalah jika terus seperti ini. Aku tidak tahu harus berbuat apa. Aku tidak tahu mengapa aku seperti ini. Tidak, aku benar-benar tidak tahu. Jika itu kamu, tahukah kamu?

Janji yang kita buat sudah kamu lupakan semuanya. Kupikir, aku menjaganya sendirian, apakah ini akan menjadi lebih hancur? Di dunia yang luas ini, jika kamu dan aku, kita berdua bertemu atas nama takdir, agar kita tidak akan pernah berpisah bagaimanapun caranya, aku menggantungkan dengan pilu semua momen masa lalu kepada dewa yang bahkan tidak kuketahui namanya. Selama itu, ada satu hal yang kusadari melalui luka yang kuterima dengan sepenuh hati. Hal itu adalah harapan cinta yang dapat dikabulkan oleh dewa, hanya

jika dua orang membuat harapan yang sama. Dalam situasi ketika semua itu tampaknya tidak mungkin terkabul, apakah ada kekuatan yang besar dalam harapan yang kupanjabkan sendiri?

Dalam hidup, dalam percintaan, menghadapi kebosanan di sugu sisi bisa diartikan sebagai titik batik yang besar untuk pergi ke tempat yang lain. Aku tidak tahu apa yang harus kulakukan sekarang dan tidak tahu siapa yang harusnya kucintai, kehampaan ini tidak akan berlanjut selamanya. Ketenangan hati dan diam seribu bahasa mengalir dengan tenang lalu mengambang di lautan kehidupan, mungkin ada hari-hari ketika kita menghadapi badai, tetapi akan ada juga hari ketika kita dipenuhi dengan matahari terbenam yang cerah hingga mampu mengisi hati.

Bahkan, jika aku menangis dengan keras, apakah kamu tahu mengapa aku seperti ini sekarang? Pada malam yang penuh rasa keputusasaan, dan harapan yang kupanjabkan tanpa suatu kekuatan pun, aku memercayainya. Jika aku mencoba untuk bertahan tanpa hancur pasti aku akan mampu meraihnya. Aku satu-satunya orang yang dapat melawan masa-masa sulit seperti ini, memeluk etat seseorang dengan tulus. Jadi, ayo hidup entah bagaimanapun caranya. Ayo tetap hidup. Bukan untuk siapa pun, melainkan untuk diri sendiri. Untukmu yang suatu saat akan menyebutku sebagai dunia. Hari ini pun aku mencintaimu, depresiku.

## Media Ingatan

Kamu akan mengingatkanku sebagai apa? Bagaimanapun, aku ingin diingat seperti bulan yang bersinar di langit malam. Aku ingin terus bersinar di ingatanmu walau dalam waktu yang sangat singkat. Meskipun kamu tidak mencintaiku lagi.

## **Aku Mencintai Momen Ketika Kita Bersama**

Hal yang paling sulit diterima setelah putus cinta adalah kenyataan bahwa orang yang pernah mencintaimu sedang mencintai orang lain. Setelah hubungan berakhir dan perpisahan selesai, cinta lain akan datang lagi kepadamu juga kepadanya. Waktu kedatangan cinta setiap orang pun berbeda-beda, sering terlihat bahwa salah satu pihak terlihat bahagia dalam hubungan baru yang tiba-tiba datang sedangkan pihak lainnya terlihat berapi-api mengetahui kenyataan itu. Memang wajar dalam beberapa hal dan berat karena bayangan dari masa lalu yang masih tersisa, tetapi tidak bisa disangkal bahwa mengakui orang itu bukan lagi milikmu juga merupakan proses perpisahan.

Tidak ada yang dapat memiliki seseorang sepenuhnya. Aku hanya mengikatkan diriku kepadamu karena cinta, dia adalah orang yang bisa memutuskan rantai itu dan pergi kapan saja. Apakah alasan meninggalkanku adalah karena tidak lagi mencintaiku, atau karena ada hal lain yang lebih penting dariku, itu tidak jadi masalah lagi bagiku. Apa pun masalahnya, dia sudah pergi meninggalkanku, tidak lagi mencintaiku, tidak lagi penasaran tentang hari-hariku, tidak lagi merindukanku. Proses melepaskan seseorang tidak memerlukan apa pun seperti harapan. Lebih baik kusangkal segalanya, setelah itu hanya meninggalkan fakta bahwa saat itu dia dan aku pernah saling mencintai.

Untungnya, fakta bahwa dia pernah menjadi segalanya bagiku tidak berubah seperti halnya bahwa sekarang dia bukan cintaku lagi. Satu hal yang tidak berubah adalah walaupun satu sisi dia membunuhku, satu sisi lainnya dia mampu menyelamatkanku, aku bersyukur karenanya.

Untuk seseorang yang pernah kucintai, aku mengubur namamu dalam-dalam di suatu sudut hatiku. Bahkan, jika kamu menjalani kehidupan dengan mencintai orang lain selain diriku, kuharap waktu yang kita habiskan bersama akan menjadi kenangan yang bersinar untukmu selamanya.

## **Jangan Melihat ke Belakang**

Tidak ada satu pun yang tidak dirindukan.

Namun, aku tidak berpikir untuk mengulanginya.

Kerinduan harus tetap seperti itu agar menjadi sesuatu yang indah.

Orang, tempat, dan momen itu.

Juga, tentu saja kamu yang tidak bisa dilupakan.

## **Naik Kereta Bawah Tanah dengan Arah yang Berlawanan**

Dalam perjalanan pulang kerja, tanpa kusadari, aku menaiki kereta bawah tanah dengan arah yang berlawanan. Setelah lima perhentian, aku pun sadar bahwa ada yang tidak beres. Selain itu, pada akhir pekan, aku menghabiskan waktu 5 hari dengan bolak-balik dijalan yang sama. Aku sangat marah pada diri sendiri, terlebih membuatku mengambil jalan yang salah dan harus berbalik arah bahkan pada jalanan yang sudah terbiasa sekalipun. Namun, di satu sisi, itu adalah kesalahanku karena bertindak tanpa berpikir bahwa itu adalah jalan yang sudah biasa kulewati. Aku pun bertanya-tanya apa yang harus kulakukan dengan semua ini?

Menjadi akrab dapat membantu seseorang untuk melakukan apa pun dengan baik tanpa kesulitan. Bahkan, pada saat yang sama, meski berada dalam kondisi tanpa persiapan. Tentu saja, karena berpikir bahwa biasanya dapat melakukan dengan baik, maka tidak akan menghabiskan energi besar untuk masalah itu. Seperti saat ini, aku menaiki kereta bawah tanah dengan arah yang berlawanan, sebuah kesalahan yang tidak terduga. Masalah tidak akan menjadi besar jika kesalahan itu dibuat sendiri, tetapi jika itu adalah masalah yang muncul dalam hubungan antar orang dengan orang lain kondisinya akan berbeda.

Tentu saja, jika itu adalah orang dekat dan sudah terbiasa satu sama lain, kesalahan kecil bisa diabaikan begitu saja sambil tersenyum. Namun, setelah mengalami masalah yang sama 2 atau 3 kali, kita pun akan menyadari bahwa ini bukan karena ketidaksadaran, tetapi karena ketidakpekaan. Makin terbiasa bukan berarti hanya dibiarkan begitu saja, tetapi harus lebih perhatian. Jangan menyakiti orang lain lagi dengan kesombongan diri bahwa “pasti orang lain akan mengerti”.

Terkadang, hubungan dengan orang lain yang putus adalah karena kecerobohanku, seperti kereta bawah tanah yang kunaiki bertawanan arah, jika itu adalah sesuatu yang bisa kuraih kembali dengan berlari menuju arah sebaliknya, maka hal itu dapat terdengar sia-sia. Namun, manusia bukanlah perhentian yang dapat dilewati begitu saja. Dulu, karnu selalu menungguku di ujung jalan yang tidak asing ini, tetapi sekarang sudah tidak menungguku lagi. Sekarang, di kereta bawah tanah yang berjalan ke arah rumah yang benar, aku mengambil keputusan untuk sementara waktu dengan menyematkan pikiran mengenai beberapa hal. Aku begitu terbiasa dengan hal-hal yang berharga sehingga sering kehilangannya, mulai saat ini, aku akan merenungkannya kembali setiap hari. Meskipun tidak mengetahui sebab lain, aku tidak akan kehilangmu berdasarkan alasan ini.

## Pagi Ini, Pukul 03.43

Datanglah kepadaku di hari seperti ini, di mana harga dirimu menyentuh titik terendah dan kamu merasa seperti bukan apa-apa. Sebab bagiku, setidaknya kamu masih tetap berharga. Bahkan, jika kita tidak lagi mencintai dan terlihat seperti hubungan yang paling buruk di mata orang lain, meskipun hanya sesaat ketika kamu terlintas di pikiranku, aku akan berdoa untukmu dengan tulus.

## Mimpi yang Membuatku Menangis Ketika Terbangun

Kali ini, aku ingin membuat perpisahan yang layak denganmu. Sebab, ini adalah kesalahanku tidak bisa membiarkanmu pergi sampai akhir. Malam yang sengit, tajam, keras (lebih dari kapan pun) ketika aku mencarimu. Ketika benda tajam itu menusuk hatiku di sana-sini, aku menahanmu dalam kesakitan tanpa berpikir untuk menghindarinya karena itu adalah kamu. Sekarang, ketika saatnya untuk merasa terbiasa, rasanya tidak bisa untuk biasa. Lebih dari rasa sakit ini, kenyataan bahwa kamu tidak ada di sisiku adalah salah satunya.

Saat-saat menangis ketika aku duduk di bayanganmu dengan alasan tidak ingin membiarkanmu pergi makin menjauh ternyata membakar hatiku dan sudah memenuhi sepanjang musim. Jika melepaskanmu semudah mengganti pakaian yang baru ketika musim berganti, dapatkah aku mencintai orang lain sekarang? Hal-hal yang tidak ingin kuingat menjadi teringat dengan jelas, hal-hal yang sebenarnya ingin kuingat menjadi terlupakan. Pun hari ini, aku bermimpi jatuh cinta lagi padamu, sejenak melupakan luka darimu. Meskipun aku tahu, ketika terbangun, entah bagaimana aku akan menangis.

Di kehidupan selanjutnya, semoga kita tidak menjadi mimpi buruk satu sama lain. Semoga aku berfirasat bahwa takdirku adalah dirimu, seperti suaramu yang tidak dapat dipungkiri lagi terdengar melalui telepon. Semoga waktu yang kuhabiskan untuk menunggumu dihargai dengan penuh kebanggaan. Kuharap, kamu lebih mencintaiku. Kuharap, kamu tidak melepaskan tanganku bagaimanapun keadaannya. Semoga kita dapat mengubah proses perpisahan menjadi proses mencintai.

## Epilog

Aku merekam momen-momen yang berlalu setiap hari dan mengingat seseorang yang ingin kulupakan.

Bertemu denganmu di tempat yang tidak terduga sebelumnya dan dapat berbincang sebentar merupakan suatu kehormatan.

Sering kali, kita tidak bahagia dan terkadang mampu merasa bahagia meskipun hanya mendapatkan semangat dalam waktu yang singkat ini.

Semoga kita bisa bertahan hidup satu hari lagi.

**Sampai aku menjadi orang yang cukup,**

**untuk menjadi diri sendiri,**

**aku akan selalu mendukungmu diam-diam.**

**Seperti sekarang ini, pun kita sebenarnya adalah orang yang baik.**



Buku ini memuat cerita-cerita penulis yang sebagian mungkin dialami juga oleh kebanyakan orang, bisa jadi kamu salah satunya. Mulai dari kisah depresi, mencintai diri sendiri, cinta, hingga kehidupan sosial.

Memuat tulisan yang cenderung melankolis atau bersifat melodrama, tetapi tetap memberikan penguatan kepada pembacanya. Jika kita memiliki kisah yang sama dengan apa yang ditulis dalam buku, kita akan merasakan memiliki



Jl. Merpati, Karangmojo  
Wedomartani, Sleman, DIY.

ISBN: Proses Pengajuan