

AKU
yANG
LEBIH KUAT
DARI **KEMARIN**



Aku yang Lebih Kuat dari Kemarin

Farah Via Rahmawati
Penggagas akun @baitsemusim

Sanksi Pelanggaran Pasal 113 Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan atau huruf h, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e dan atau huruf g, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

**AKU
LEBIH KUAT
KEMARIN**



**FARAH VIA
PENGAGAS AKUN OBAT SEMUSIM**

Aku yang Lebih Kuat dari Kemarin

Penulis:

Farah Via Rahmawati
@ baitsemusim

Penyunting:

Intan Faradillah
@ intanfaradillah

Penyelaras akhir:

Rani Andriani Koswara
@ raniandrianikoswara

Pendesain sampul dan
penyelaras tata letak:

Ariefshally Hidayat
@ ariefshally

Penata letak:

Tyas

Ilustrasi isi didapat secara legal dari:
www.shutterstock.com

Diterbitkan pertama kali oleh:
TransMedia Pustaka

Redaksi

Jl. Haji Montong no. 57, Ciganjur—Jagakarsa,
Jakarta Selatan 12630
Telp. (Hunting) 021-7888 3030
E-mail: redaksi@transmediapustaka.com
Website: www.transmediapustaka.com

Pemasaran:

TransMedia
Jl. Moh. Kahfi II No. 13-14
Cipedak, Jagakarsa, Jakarta Selatan 12640
Telp. (021) 78881000
@ distributorkawahmedia



Cetakan pertama, 2023

Jika menemukan kesalahan cetak
atau cacat pada buku ini,
mohon untuk menghubungi redaksi
TransMedia Pustaka

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Rahmawati, Farah Via

Aku yang Lebih Kuat dari Kemarin/Farah Via Rahmawati:—Cet.1—Jakarta; TransMedia
Pustaka, 2023
viii, 216 hlm; 13 x 19 cm
ISBN: 978-623-8216-06-2

1. Pengembangan diri
- II. Intan Faradillah

I. Judul

155.25

Hak cipta dilindungi undang-undang



Terima Kasih

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang terus memudahkan langkah-langkahku hingga akhirnya buku ini terbit. Kesabaranaku sempat diuji oleh salah satu penerbit yang mengabaikan naskahku selama kurang lebih setahun (maaf, tidak bisa sebut merek). Setelah berjeda cukup lama, akhirnya ada penerbit baru yang tertarik untuk meminang naskahku ini.

Aku sangat berterima kasih pada Kak Intan Faradillah—editor dari redaksi TransMedia Pustaka yang sudah meluangkan waktu mendengar ceritaku hingga menemani proses pembuatan buku ini sampai akhirnya sampai di tangan pembaca.

Aku pun sangat berutang budi kepada orang-orang yang begitu sabar menemani perjalananku dalam proses menulis, mulai dari sudut kamar sebelah kasur, meja makan yang lebih sering terlihat berantakan, hingga satu kafe ke kafe yang lain. Seseorang itu adalah suamiku, Novan Agustiawan. Terima kasih telah menemani, memotivasi, mengkritik, hingga berdebat soal pola pikirku—yang justru menumbuhkan ide-ide segar untuk melengkapi tulisanku. Alhamdulillah bisa rampung juga. *Love you.*

Pada mereka, kawan-kawan dekat yang sudi menemani untuk berbagi tentang apa pun itu: Esa, Niya, dan Diah. Terima kasih sudah sering menghibur dan melewati banyak hal bersamaku.

Aku juga sangat berterima kasih kepada seluruh pembaca dan *follower* setia Bait Semusim di Instagram, TikTok, maupun YouTube. Terima kasih untuk kalian yang mengapresiasi setiap karya-karyaku. Semoga isi buku ini sanggup merangkul dan menemani langkah-langkahmu menuju versi terbaikmu dari waktu ke waktu.

Selamat membaca dan tenggelamlah dalam lautan kata-kata. Semangat bertumbuh!

Daftar Isi

Terima Kasih.....	v
Kepada yang Pernah Diramalkan Buruk	01
Kepada yang Pernah Jatuh	19
Dear, Aku. Kenalan Lagi, Yuk	39
Dear, Anak Kecil di dalam Diriku.....	69
Berdamai dengan Penghunus Belati	93
Surat untuk Masa Lalu	113
Seni Mencintai Diri Sendiri	145
Kepada Hari Esok	171
Surat untuk Aku di Masa Depan	191
Tentang Penulis	215

1012



Kepada yang Pernah Diramalkan Buruk

Balon-balon yang terlepas dari tangan bocah menuju awan, gulungan kertas surat dalam botol yang dihanyutkan seseorang dari pinggir pantai, asap dari dupa yang melambung di antara udara, nasihat bunda, rintih orang-orang yang tersakiti, sumpah serapah orang yang marah, pesan-pesan rahasia di atas sajadah sewaktu malam dan segala ucapan baik atau buruk saat mengawali hari, aku percaya kata-kata adalah doa.

Entah kapan persisnya, aku tidak begitu ingat. Mungkin saat masih duduk di bangku sekolah menengah pertama.

Hari itu aku bertemu dengan orangtua temanku, saat bertandang ke rumahnya. Ibunya menanyakan sesuatu yang awalnya kupikir normal-normal saja.

“Namamu siapa, Dik?” tanyanya dengan ramah.

Aku menjawab nama panggilan yang akrab saja. Lalu, beliau bertanya kembali, “Nama panjangnya?”

Aku menjawab lagi dengan menyebutkan nama panjangku. Kemudian, dia memberi saran agar lebih baik nama panggilanku diubah saja. Aku terheran-heran, kemudian balik bertanya, “Kenapa begitu, Bu?”

Dia menjawab bahwa nama panggilanku saat itu membawa kesialan, akan lebih banyak menderitanya ketimbang selamatnya. Bahkan diramalkan akan sulit jodoh.

Temanku terlihat membanggakan ibunya. Saat aku diantar pulang, dia sempat berkata bahwa ibunya itu adalah titisan dari seorang Nyi atau Nyai—entahlah aku tidak ingat. Tapi, hal itulah yang akhirnya membuatnya memiliki kemampuan ilahiah untuk meramalkan nasib hingga mengobati seseorang tanpa jalur medis. Saat itu, aku tidak tahu bahwa orang-orang seperti itu memiliki sebutan dukun.

Sejak saat itu, setiap sendi di tubuhku seakan menjadi pilar-pilar yang roboh. Kakiku melangkah lemah menuju rumah. Aku selalu mengingat kata-kata ‘sial’ tadi terus menerus, hampir setiap hari. Meski sudah dinasihati ibuku untuk jangan percaya, tetapi sialnya aku tetap percaya soal kesialan itu hingga bertahun-tahun lamanya.

Tiap kali ada masalah atau cobaan Tuhan yang datang ke hidupku, tiap kali gagal, saat berkali-kali ingin berdiri, seperti ada yang mengempaskanku jatuh berkali-kali pula. Bahkan, tiap hal-hal buruk itu terjadi, aku kerap mengaitkannya dengan ramalan buruk di masa lalu.

Aku meyakini kata-kata itu karena seringnya mendapatkan perlakuan tidak baik alias perundungan oleh teman-teman seusiaku sejak SD. Alasannya karena penampilan yang buruk (*culun*), tampang tidak cantik dan menarik, meski nilai akademisku lumayan bagus.

Tapi, rasanya hal itu tidak membantu sama sekali. Belum lagi didikan keluarga yang sangat keras, omongan pedas dari tetangga, juga orang sekitar yang jarang baik. Hal-hal itu terjadi hingga bertahun-tahun lamanya sampai aku tumbuh besar dan memasuki kehidupan dewasa.

Lalu timbul pertanyaan-pertanyaan yang terus-terusan bersarang dalam kepala.

“Sampai kapan aku akan seperti ini?”

“Apa benar aku tidak akan mendapatkan tempat yang baik dan layak di dunia ini?”

“Apa benar aku akan jomlo selamanya?”

“Mengapa Tuhan menciptakanku seperti ini, berbeda dari yang lain?”

Ada yang pernah mengalami hal serupa? Pernah berada di fase *seambayar* itu?

Atau bahkan tanpa ada orang lain yang meramalkan nasibmu, kamu sudah merasa bahwa seharusnya tidak pernah dilahirkan saja? Kamu merasa hidupmu akan selamanya sulit, tanpa ada kemajuan, dan kisah-kisah buruk ini akan terus terjadi di sepanjang hidupmu.

Pernah begitu percaya dengan apa yang dikatakan zodiak, prediksi weton, atau beberapa ramalan lainnya yang sempat mampir di kepala?

Atau tidak perlu sejauh itu.

Pernahkah kamu dihakimi oleh tetangga, guru, atau bahkan orangtua karena ketidakbecusanmu dalam satu mata pelajaran atau karena kamu dianggap bandel? Mereka bilang kalau kamu akan bernasib buruk di masa depan nanti—jadi pengangguran,

orang tidak berguna, hingga jadi sekadar jadi pesuruh.

Lalu, lihatlah bagaimana kekuatan kata-kata itu bekerja. Mulai dari berusaha tidak percaya, kemudian sedikit percaya, lama-lama tersugesti dalam kepala. Akhirnya malah jadi percaya.

Sepertinya, selogis apa pun kita berpikir, rasa percaya pasti pernah terbersit di pikiran.

Mengapa kita sering merasa kurang percaya diri menghadapi masa depan dan menjadi begitu tidak sabar hingga harus atau perlu mencari tahu sedikit bocoran soal takdir kita di masa yang akan datang?

Tapi tenang, kamu tidak sendiri. Sebab dari banyaknya pertanyaan tadi, aku pernah menelan semuanya dengan penuh kepercayaan. Pernah sangat begitu takut menghadapi masa depan. Saat itu aku lebih percaya pada apa yang kepala terka, mengkhawatirkan hal-hal yang belum terjadi, sampai-sampai memercayai prediksi-prediksi yang tidak masuk di logika.

Tidak bisa dipungkiri bahwa manusia memiliki rasa penasaran tinggi. Ketika kamu sedang membaca sebuah artikel atau unggahan di Instagram soal golongan darah, zodiak, shio, garis tangan, hingga tebakan nasib lainnya, “Wah, iya, nih. Benar juga, sih” atau “Pantesan kami putus kemarin. Leo dan Libra memang sama-sama keras. Kita sejak awal memang nggak cocok.”

Lalu, kamu merasa bahwa ‘memang aku banget ini’.

Jadi, manusia biasanya cenderung mudah percaya pada pernyataan tentang deskripsi kepribadian dari diri mereka. Padahal, pernyataan yang dipakai pun bersifat general dan sangat biasa dialami oleh manusia kebanyakan.

Misalnya, ada ramalan yang mengatakan kalau zodiak Leo memiliki sifat yang pantang menyerah dan selalu berusaha mewujudkan apa yang mereka inginkan. Lalu, orang dengan shio kuda logam harus sangat berhati-hati dalam perencanaan karier dan keuangan di tahun ini.

See?

Hal-hal tersebut cukup umum dan *relatable* dengan semua orang karena semuanya merujuk pada identitas diri kita.

Identitas kita seperti apa contohnya?

Misalnya, kamu adalah seseorang yang terlahir di Selasa Pahing punya weton ini dengan horoskop itu.

Kalau dipikir-pikir, manusia itu jika mengejar atau menginginkan sesuatu, mereka berusaha mewujudkan apa yang mereka inginkan, bukan? Dari keseluruhan pengalaman dan hasil evaluasi atas kesalahan yang lalu, mereka tidak akan menyerah dan akan jadi berhati-hati setiap mengambil keputusan.

Namun sekali lagi, manusia itu memang secara naluriah butuh pengakuan atau validasi. Sebab, sejak kita lahir hingga bertumbuh hingga dewasa ini, masih akan terus mencari hal salah dan benar.

Mana hal yang cocok dipakai di hidupnya, mana yang tidak.

Sampai ada satu waktu di mana segala ukuran salah dan benar melebur menjadi kompleks dan berubah jadi sesuatu yang tidak mutlak, lalu jadi merasa ragu-ragu. Akhirnya, kita semua cuma butuh diyakinkan dan disetujui oleh perspektif umum yang kebanyakan orang pakai.

Cara meyakinkan diri tiap orang pun jadi bermacam-macam. Salah satunya seiring berkembangnya zaman dan ilmu pengetahuan, ramalan ini menjadi salah satu ‘jalan ninjanya’. Meski, bisa juga dengan cara belajar dari pengalaman pribadi, riset dan analisa dari kejadian-kejadian yang pernah dialami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Tidak jarang kita temui isi ramalan yang merujuk ke hal-hal negatif, yang membuatmu dikuasai kecemasan, jadi *overthinking*, hingga stres. Kemudian yang jadi pertanyaannya, benarkah hal-hal itu akan terjadi di masa depan? Seberapa jauh

kata-kata dari ramalan tersebut memengaruhi pola pikir kita dalam kehidupan sehari-hari?

Aku pribadi tidak akan memaksamu untuk tidak memercayai sebuah prediksi, terutama prediksi tanpa dasar. Karena memilih percaya adalah hak setiap orang. Tapi, tiap kali kamu menemukan akun zodiak, golongan darah, membaca kepribadian lewat gambar, sampai omongan yang datang dari orang sok tahu sekalipun—anggap saja sebagai hiburan. Jangan dibawa serius.

Perlu digarisbawahi, ketika kita menaruh harapan dan memercayai sebuah ramalan atau pernyataan tertentu maka itu akan jadi sangat berbahaya. Jika kamu percaya bahwa nasibmu akan sial, kamu akan benar-benar sial.

Jika, percaya kalau kamu lemah di pelajaran matematika, akan selalu ada pemakluman ketika kamu tidak bisa hitung-hitungan angka. Kamu jadi percaya bahwa semua ketidakberdayaanmu atau kelemahan yang kamu punya adalah hasil akhir, alias tidak bisa diubah lagi.

“Mungkin sudah takdirnya seperti itu, ya.” Atau, “Ya, aku memang begitu.”

Sering dengar kalimat seperti itu, kan? Kalau sekali dua kali, saat usaha kita memang sudah mentok—mungkin masih bisa dimaklumi. Tapi, kalau hal ini sering terjadi, bahkan datang dari orang yang pasif tanpa usaha—belum apa-apa sudah menyerah, pasrah dengan keadaan, dan tidak mau mencoba dulu—ya, rasanya jengkel juga, kan?

Misalnya.

“Aku ini introver. Jadi, memang agak sulit untuk berkomunikasi dengan orang baru.”

Lantas kamu jadi orang yang benar-benar tertutup dan menjadikanmu antisosial. Padahal introver dan antisosial adalah dua hal yang berbeda.

Saat kamu memutuskan untuk percaya pada hal-hal seperti ini maka tanpa sadar akan membatasi hidupmu. Lalu, bisa saja kamu justru benar-benar mewujudkan ramalan tersebut.

Lantas, bagaimana seandainya semua hal yang kamu yakini selama ini salah dan malah jadi menghalangi potensi-potensi dalam dirimu?

Bisa saja kamu yang introver, sebenarnya sanggup menjalin komunikasi yang baik bahkan menarik dengan orang lain. Atau, barangkali sebenarnya kamu adalah orang yang jago menggambar tapi karena terbayang-bayang komentar teman-teman kalau gambaranmu jelek dan tidak punya bakat di sana. Kamu telan mentah-mentah omongan mereka dan akhirnya memercayainya. Jadinya kamu enggan berkembang di bidang menggambar, berhenti belajar, tidak lagi mau menyentuh pensil dan kertas gambar. Seandainya saat itu kamu memilih untuk tidak peduli dengan ucapan temanmu, bisa saja beberapa tahun kemudian kamu benar-benar menjadi pelukis yang karya-karyanya dikagumi dan dihargai orang saat ini.

Jadi, *mindset* itu dapat jadi berbahaya, bisa jadi menguntungkan jika kamu tahu cara memanfaatkannya.

*Sebab mindset adalah nakhoda.
Tubuhmu adalah kapal.
Lautan adalah perjalanan hidup.
Dermaga adalah tujuan akhir dari nasibmu.*

Apakah dermagamu nanti berwujud jembatan-jembatan kayu sederhana atau berwujud pelabuhan modern dan megah?

Semakin buruk pola pikirmu, semakin buruk pula langkah-langkah hidupmu ke depan. Begitu sebaliknya. Ketika kamu punya *mindset* yang positif, bukan tidak mungkin kamu akan jadi orang yang mungkin akan mematahkan segala ramalan-ramalan buruk tentangmu. Sebab, ada sugesti hebat yang telah kamu bangun dan kamu akan memandang takdir Tuhan dengan cara baik.

Misalnya saja ketika diberi cobaan dari Tuhan, kamu akan menganggap hal ini sebagai ujian dan bisa mendapatkan pelajaran baru tentang hidup. Lantas tidak lagi mengulangi kesalahan yang sama.

Jadi, jangan sampai ramalan atau kata-kata tidak baik (negatif) memengaruhi potensimu, juga membatasi mimpi-mimpimu di masa depan.

Percayalah, **diri kita sendiri adalah orang yang bertanggung jawab atas segala peristiwa yang kita alami**. Baik kejadian di masa kini hingga masa depan.

Kamu punya kuasa penuh atas nasibmu hingga akhir. Lantas, bagaimana dengan peristiwa yang terjadi di masa lalu? Ya sudah, toh itu sudah terjadi. Menyesal itu wajar. Tapi, tidak ada kata terlambat untuk mengubahnya, kan?

Kalau menurut Rhonda Byrne, penulis buku *The Secret*—hukum tarik-menarik itu akan menarik sesuatu yang sejenis. Saat kamu mengeluarkan energi positif maka kamu akan menarik hal positif ke dalam hidupmu. Pikiran positif akan menarik hasil yang positif, begitu pun sebaliknya. Pikiran negatif akan menarik hasil yang negatif. Hidup kita saat ini merupakan pantulan dari pikiran dominan kita di masa lalu, sedangkan pikiran dominan kita saat ini akan menentukan hidup kita di masa depan.

Tenanglah, meski tidak seratus persen hanya bergantung pada segala daya dan upayamu, di sana masih tetap ada tangan Tuhan yang bekerja menentukan segalanya. Jadi, ini pun bagian dari konsep hukum tarik menarik, lho!

Kamu adalah pengendali dan pencipta dari suatu peristiwa yang kamu mau.

Dalam buku *Attitude is Everything* karya Jeff Keller, kata-kata memiliki kekuatan yang luar biasa. Jeff percaya bahwa kata-kata dapat membangun masa depan, menghancurkan peluang, atau membantu mempertahankan *status quo* (keadaan tetap) dalam hidup. Kata-kata akan mampu membentuk kepribadianmu.

Dari pikiran akan menjadi ucapan, ucapan akan menjadi keyakinan, keyakinan akan menjadi tindakan, dan tindakan akan menjadi hasil.

Kita bisa berlatih dan memulainya dengan menjawab pertanyaan sederhana seperti, “Apa kabar?”

Respons yang kamu ambil selanjutnya bisa jadi memiliki dampak yang besar untuk dirimu sendiri.

Jeff Keller sudah membaginya menjadi tiga jenis respons atas jawaban dari pertanyaan tersebut.

1. Respons Negatif

Jawaban negatif biasanya akan berdampak menguras energi dan orang di sekitar kita. Kata-kata akan mampu memengaruhi fisiologi kita secara signifikan. Jika, jawabanmu atas pertanyaan apa kabar adalah dalam kondisi buruk, postur dan emosi kita akan menyesuaikan sesuai jawaban tersebut.

2. Respons Medioker.

Jawaban seperti “Lumayanlah” atau “Biasa saja” adalah respons yang akan menghilangkan energi kita sehingga hal ini akan memberikan hasil yang biasa-biasa saja pula.

3. Respons Positif.

Ini adalah respons yang dianjurkan oleh Jeff. Menjawab dengan jawaban hebat, supersekali, luar biasa, dan sebagainya. Meski, terdengar agak berlebihan tapi ucapan ini akan membantu dalam meningkatkan kepercayaan diri dan meningkatkan vibes positif—baik untuk kita sendiri maupun orang di sekitar yang mendengarnya.

Usahamu mungkin sudah maksimal. Kali ini biar-kan tangan Tuhan yang mengambil peran. Semakin kuat pikiranmu dan semakin kuat rasa percayamu pada Tuhan, semakin dekat pula kita pada keinginan.

Terhitung dari detik ini, hari ini juga, kamu lah yang menentukan identitasmu di masa depan. Apakah kamu seorang dokter, penyanyi, influencer, seseorang yang ahli di bidang *sains*, seorang *youtuber* terkenal, atau ingin lulus kuliah dan dapat pekerjaan dengan gaji tinggi?

Atau, “Ah, nggak muluk-muluk, Kak. Aku ingin hidup tenang saja, tanpa *overthinking*. Punya penghasilan cukup, pasangan yang baik dan setia—menemani sampai tua.”

Apa pun profesinya, datang dari kalangan mana, *goals* apa yang ingin kamu *achieve*, akan jadi apa kita di lima tahun kemudian—yakinlah bahwa semua orang akan terus berkembang dan jadi sesuatu.

Jadi, apakah kamu sudah siap menulis surat untuk dirimu sendiri di masa depan?

Kamu yang hadir setahun lagi, tiga tahun lagi, atau mungkin saat terbangun esok hari.

Bayangkan saja dulu. Barangkali, pagimu di esok hari sudah tidak lagi terasa sama.



Kepada yang Pernah Jatuh

Di larut malam yang tidak melarutkan apa-apa,
di kepala yang tidak seluas samudera dengan dada
setinggi mercusuar, ada yang menggumam;
"Andai bisa kutemukan, rasanya ingin berlayar
menuju pulau kosong. Kemudian hidup dengan
identitas baru dan jadi seseorang yang baru."

Siapa yang tidak pernah merasa gagal? Aku pernah, kamu pernah, semua orang pasti pernah. Bahkan mungkin kegagalan ini pernah hampir kita rasakan sejak kecil.

Ketika kamu sedang belajar naik sepeda, misalnya. Rasanya tidak mungkin jika kamu langsung berhasil menaiki sepeda di percobaan pertama.

Minimal terjatuh dulu, entah karena masih belum bisa menyesuaikan keseimbangan, tubuhmu yang gemetar karena gugup, atau karena ukuran sepeda yang tidak sesuai dengan tubuhmu.

Kamu akan selalu diperkenalkan pada banyaknya kegagalan dalam hidup. Sebab, gagal adalah hal yang wajar. Tapi, akan selalu ada dua jenis manusia di dunia ini—mereka yang memilih menyerah atau yang memilih mencobanya lagi.

Tapi, ada pula jenis kegagalan yang justru membuat kita benar-benar kapok, tidak mau mencobanya lagi, hingga membuat trauma dan depresi. Bukananya mencari bantuan, kita lebih memilih untuk

memendamnya atau *denial*. Lalu, membiarkan rasa sakit itu membesar dan tumbuh menjadi luka batin.

Kita memang tidak bisa memilih jenis angin atau ombak seperti apa yang datang ke perahu kita.

Tidak selalu tenang tapi tidak juga selalu berbadai.

Kita hanya terus mengusahakannya lagi dan berdoa agar dilabuhkan ke dermaga yang tepat.

Kegagalan memang akan membuat kita sedih hingga malu. Kemudian setiap kali dipertemukan dengan sesuatu atau masalah traumatis, entah kenapa kebanyakan dari kita memilih lari daripada harus menghadapinya dengan berani. Kalau bisa, ingin menghilang atau memutar waktu agar dapat kembali tepat pada kejadian itu. Mungkin akan terasa lebih baik dan kita (mungkin) tidak akan mengulang kesalahan yang sama.

Aku pun pernah berada di episode tersebut. Saking berantakannya hidupku saat itu, rasanya ingin

sekali bisa mengembalikan keadaan ke awal lagi. Karena kupikir mengulang hidup dari awal adalah satu-satunya solusi yang membuatku tidak akan merasakan sakit, bisa menghindari banyaknya kesalahan yang pernah kubuat, sampai tidak perlu lagi menyakiti hati orang-orang yang kusayangi.

Tapi, aku sadar kalau hal tersebut tidak akan terjadi. Aku bukan Nobita yang punya teman seperti Doraemon.

Setiap manusia pasti pernah mengalami penderitaan dalam hidup. Luka yang ditinggalkan atas penderitaan itu pun berbeda-beda. Ada yang meninggalkan memar, bopeng, keloid, bekas sayatan, sampai hilangnya anggota tubuh.

Begitupun dengan jenis luka yang lain. Tidak terlihat, ada yang mudah disembuhkan, ada yang lama semuhnya, ada yang sesekali suka kambuh, ada pula yang tidak bisa semuh tapi hanya bisa dikurangi rasa sakitnya.

Hal seperti ini adalah jenis luka yang menyerang jiwamu. Penyebabnya bisa dari diri sendiri atau dari luar diri kita.

Ada yang merasa gagal karena paham kalau dirinya kurang latihan dan kurang ilmu. Tapi, ada pula yang merasa gagal ketika melihat kesuksesan orang lain. Sudah di usia sekian, ketika teman-teman seumuran sudah berubah jadi lebih berkembang dan maju, kita masih merasa stuck di tempat yang sama. Malah ada yang masih terjebak pada lingkungan toxic dan ada pula yang sedang galau diterpa masalah hidup sampai merasa sudah putus asa lalu ingin mengakhiri hidup.

Bahkan, bagi beberapa orang tidak perlu menunggu tertimpa masalah terlebih dulu. Mereka merasa bahwa ada yang salah dengan hidupnya. Hidupnya terasa tidak lagi menarik, membosankan, dan kurang terarah. Sampai-sampai terlalu fokus pada dunia maya dan malas menghadapi kehidupan nyata. Karena baginya, kenyataan terasa begitu pahit akhir-akhir ini.

*Akan ada sebuah episode di mana
seolah semuanya terasa jahat
padahal tidak ada yang menyakiti.*

“Sepertinya semua usaha ini hanya membuang-buang waktuku.” Katamu suatu hari saat terjebak dalam lingkungan yang tidak pernah mendukungmu dan menjadikanmu sulit berkembang.

Entah karena dikekang pasangan, ditekan oleh atasan untuk mengerjakan tugas yang itu-itu saja seakan dipersulit untuk naik jabatan, atau kuliah di jurusan yang dipilihkan orangtua dan tidak sesuai dengan *passion*-mu.

Sampai pada akhirnya langkahmu berhenti di suatu titik—kehampaan.

Ingin keluar dari situasi ini pun jadi terasa sulit karena tidak ada keberanian. Bagimu ini adalah zona nyaman—yang belum tentu aman. Sebab akan selalu ada bayangan-bayangan menakutkan dalam kepalamu—if jika keluar dari situasi tersebut, kamu akan semakin merasa kesulitan lalu gagal (lagi).

Kamu terlalu takut ambil risiko tapi juga merasa tersiksa untuk mengambil keputusan pergi sejauh-jauhnya. Lalu, berakhir terjebak dalam kotak kehampaan yang kamu ciptakan sendiri di ruang kepalamu.

“Kalau aku putus dari dia, aku takut apakah ada seseorang di luar sana yang mau menerima apa adanya seperti ini. Bagaimana kalau aku merasa kesepian tanpa dia?” tanya seorang teman yang sedang becermin memandangi bahu kirinya yang lebam akibat pukulan dari kekasihnya.

“Kalau aku milih *resign, saving*, gajinya lumayan. Masak aku lepas? Belum tentu setelah keluar dari sini akan ada tempat kerja lain yang mau terima aku dan gajinya belum tentu seperti sekarang. Iya, kalau dapat pekerjaan baru. Kalau tidak? Aku tidak mau hidup jadi pengangguran. Ditambah lagi kebutuhan hidup makin banyak,” cerita dari teman lainnya yang sedang mematung di depan komputernya. Terlihat pula tumpukan dokumen di sampingnya.

Lalu, akhirnya mereka hanya bisa mengeluh sepanjang waktu.

Alih-alih menjalani semuanya dengan ikhlas dan mengerjakannya dengan optimis, mereka justru merasa hidupnya telah gagal karena tidak sesuai dengan targetnya masing-masing.

Oke, anggap saja mereka berani. Mereka mantap mengambil tantangan ini. Akhirnya mereka mau mengambil keputusan besar dalam hidupnya. Berharap hidupnya akan jauh lebih baik setelahnya.

Keluarlah mereka dari zona nyaman itu.

Namun, apa mereka siap dengan risiko-risikonya?

Bagaimana jika nanti gagal lagi dan hasilnya tidak sesuai ekspektasi?

“Ah, seandainya tidak jadi putus sama doi, mungkin aku tidak jadi jomlo dan kesepian seperti ini. Sudah kuduga, belum tentu ada yang mau lagi sama aku. Seandainya saat itu kami masih bersama,

doi masih bisa berubah jadi lebih baik. Terus hubungan kita bisa diperbaiki.” Keluh seorang teman yang hampir satu tahun menjomblo.

“Andai saja kemarin tidak *resign* dan mau sabar sedikit lagi, mungkin bisa saja gajiku naik lagi, bisa saja naik jabatan. Kupikir dengan usaha sendiri seperti ini hidupku jadi lebih enak,” cerita seorang teman di kedai kopi.

Mereka pun merasa menyesal sepanjang hari. Terlalu banyak kata ‘seandainya’ di kepala. Hati mereka terus-terusan merasa kalau hidup di masa lalu jauh lebih baik dan akhirnya selalu menyalahkan diri sendiri juga takdir Tuhan.

Namun, bukankah hidup terdiri dari banyaknya pilihan? Memilih untuk mencoba atau tidak, mengikuti arus atau melawan arus, yang baik atau buruk, yang akhirnya menuju kegagalan atau keberhasilan.

Aku pernah mengenal seseorang yang mendapatkan pelajaran hidup paling berharga untuk dirinya.

Dia pernah memilih hal yang salah dan akhirnya dipenjara karena kesalahan yang tidak begitu besar tapi cukup fatal. Dia pernah mencuri ponsel di salah satu masjid saat dia selesai menjalankan salat magrib.

Saat itu kondisi masjid cukup sepi. Tapi, seperti yang kita ketahui, tidak semua kejahatan terencana dan bermula dari niat pelakunya, bukan? Saat itu entah apa yang dipikirkannya, dia akhirnya mengambil ponsel tersebut hanya karena tertarik dan berpikir bahwa hari itu adalah hari keberuntungannya.

Namun nahtas, dia tidak sadar kalau ada kamera pengawas di dalam dan di parkiran masjid. Semua tindakannya terekam dengan jelas. Tidak butuh waktu lama, dia pun tertangkap.

Dia bercerita padaku dengan wajah sedih. Dia menyesal tiap kali ingat kejadian itu. Dia tahu saharusnya tidak melakukan hal tersebut. Tapi, dia tetap bersyukur. Karena jika tidak ada kejadian itu, dia tidak akan pernah belajar dari kesalahan, tidak

akan pernah tahu bagaimana kehidupan orang-orang di penjara. Sampai dia tidak lagi berani menilai buruk orang-orang yang ada di penjara. Dia jadi paham bahwa manusia tidak lagi terdiri dari ‘hitam’ atau ‘putih’. Manusia itu abu-abu atau bahkan penuh warna.

Selama ini dia dikenal baik, santun, dan saleh. Tapi, setelah kejadian itu, orang-orang di sekitarnya menilai yang berbeda. Dia dinilai sebagai seorang yang munafik dan orang paling berdosa. Dia tahu bahwa yang dia lakukan kemarin adalah salah. Tapi, bukan berarti kesalahan tidak bisa diperbaiki.

Dia berkata padaku, “Bukankah Tuhan Mahabaik? Aku masih diberi napas dan diberi kesempatan memperbaiki diri lagi. Lalu, kenapa aku harus menyerah hanya karena orang-orang itu sudah tidak lagi melihatku dengan cara yang sama?”

Aku tertegun.

“Mungkin saat itu aku sedang tidak beruntung. Tapi, aku tidak pernah merasa gagal. Aku memilih

untuk belajar,” ucapnya menutup cerita. Kulihat dia kembali ke masjid. Dia dipercaya mengajar mengaji dan mengisi tausyiah untuk para napi lainnya.

Rasanya seperti ada embun sejuk yang mengencup ubun-ubun kepalaiku begitu mendengar keseluruhan ceritanya saat itu.

Saat mencoba mengambil langkah atau memutuskan sesuatu, kita akan melewati fase membingungkan atau dilematis. Sampai akhirnya muncul penyesalan di beberapa orang—ada yang salah memilih bahkan menyesal karena tidak pernah memilih.

Mungkin, mereka yang merasa menyesal pun sepakat bahwa ‘saat ini’ terasa lebih baik dari yang lalu. Sementara kata ‘dulu’ akan terasa lebih buruk, lebih menyedihkan dan jauh dari ekspektasi.

Temanku pun bisa saja menyesali keadaan, dengan mengatakan, “Seandainya dulu aku tidak mengambil ponsel itu maka aku tidak akan dipenjara. Aku pun tidak akan dijauhi oleh orang sekitar.”

Namun, kisahnya menjadi berbeda. Dia tahu langkah yang benar agar tidak larut dalam kegagalan. Dia justru mensyukuri kejadian yang telah terjadi. Karena baginya ada banyak pelajaran berharga yang bisa membuatnya lebih baik.

Lantas seperti apa langkah-langkah yang benar itu? Lalu, bagaimana dengan orang-orang yang justru menjadi depresi karena terlanjur mengambil keputusan yang fatal bahkan tanpa mereka sadari dampaknya?

Tenanglah dulu—kegagalan itu bukan akhir dari segalanya. Barangkali inilah awal menuju kesuksesanmu. Titik balik dari hidupmu setelah ini.

Langkah awal untuk menghadapai kegagalan ini adalah dengan menerima semua emosi yang datang kepada kita—terutama saat kabar buruk dan masalah itu datang. Silakan jika ingin bersedih, marah, atau kecewa. Ekspresikan dengan menangis, berteriak di tempat sepi, menyendiri sejenak, dan lainnya. Pilih tindakan yang paling membuatmu lega.

Memang terasa melelahkan ketika segala apa yang sudah diperjuangkan berujung nihil. Jadi, wajar saja kalau kamu merasa frustrasi. Manusiawi pula kalau kamu merasa kesal atau bahkan marah.

Menangislah.

*Terkadang hal-hal pedih pun perlu dirayakan.
Buatlah hatimu merasa lega.*

Kemudian langkah selanjutnya adalah bersyukur lebih banyak dan coba berhenti melihat mereka yang posisinya di ‘atas’ atau yang sudah melangkah jauh meninggalkanmu. Coba pahami bahwa yang sedang mengalami hal ini bukan hanya kamu. Banyak yang bernasib sama bahkan lebih buruk darimu. Jadi, jangan pernah merasa sendirian

Aku percaya bahwa setiap orang punya zona waktunya masing-masing dan punya titik awal yang berbeda-beda serta garis akhir yang berbeda pula.

Ada yang menikah di usia muda tapi tidak langsung mendapat keturunan. Ada pula yang menikah di usia matang dan langsung mendapat momongan. Ada yang gagal masuk PTN tapi justru berhasil membuka usaha di usia muda.

Sadari bahwa banyak kesempatan yang kamu miliki di usiamu saat ini. Perjalananmu masih panjang untuk mengejar keberhasilanmu sendiri. Tidak ada yang salah dengan kegagalan. Berkali-kali gagal, berkali-kali pula kamu bangkit. Karena yang penting adalah kamu sudah berani mencoba. Kegagalan itu hanya sementara, tidak untuk menetap selamanya di hidupmu.

Langkah berikutnya adalah evaluasi penyebab kegagalan kemarin. Apakah itu faktor luar atau faktor dari diri sendiri. Jika sulit mengidentifikasinya sendirian, kamu mungkin bisa bercerita dan bertanya pada teman atau seseorang yang kamu percaya. Lebih baik lagi pergi ke profesional. Mereka akan membantu menguraikan seluruh permasalahanmu secara subjektif, dari cerita-cerita yang sudah kamu sampaikan pada mereka.

Dengan bercerita, beban kesedihanmu pun bisa berkurang. Karena apa yang kusut dalam kepala, apa yang membuat sesak di dada, bisa kamu keluarkan.

Selanjutnya yang bisa kamu coba mungkin terasa aneh. Biasanya reaksi awal orang saat menghadapi kegagalan adalah dengan marah atau menangis. Tapi, kali ini aku akan menyarankamu untuk tertawa.

Kenapa tertawa?

Sesekali kegagalan tidak harus diratapi tapi cobalah untuk menertawakannya. Selain menyehatkan pikiran, tertawa pun dapat menghilangkan hal-hal negatif di pikiran kita. Pikiran yang keruh akan kembali jernih setelah tertawa.

"Sesekali kegagalan itu perlu untuk ditertawakan.
Agar kepala tidak panas dan jiwa tetap waras."
-unknown

Tertawakan kesalahan, kecerobohan, kealpaan yang pernah dilakukan, hal yang menyakitkan, dan nasibmu yang saat itu mungkin sedang apes. Tertawakan saja dirimu yang sempat labil dan emosional. Setelahnya, ketika pikiranmu kembali jernih, kamu akan lebih waras untuk introspeksi diri.

Jangan lupa, perlakukan masalahmu layaknya permainan. Contohnya seperti dalam *game* Super Mario. Dalam permainan tersebut tugas kita adalah menyelamatkan sang putri dari Bowser yang jahat. Dalam prosesnya, kita harus melewati banyak jebakan, menghindari lubang, mengalahkan musuh, dan lainnya.

Saat memainkan *game* ini untuk kali pertama, kita tidak mungkin menyelesaikannya tanpa mengalami kegagalan—jatuh ke lubang atau dikalahkan musuh. Tapi, yang pasti terjadi adalah kita akan berpikir bagaimana cara agar tidak lagi jatuh ke lubang.

Fokusnya adalah bagaimana caranya menyelesaikan permainan ini. Bukan memikirkan bagaimana bodohnya kita ketika jatuh ke lubang atau

dikalahkan musuh. Hal ini berhubungan dengan masalah sebelumnya. Ketika kita tidak fokus pada kegagalan maka kita bisa belajar lebih banyak, bahkan dalam waktu singkat.

Inilah yang disebut “The Super Mario Effect”. Kita fokus menyelamatkan si putri dan bukan rasa gagal ketika jatuh ke lubang. Alias kita fokus pada tujuan, bukan rasa gagalnya. Teori ini ditemukan oleh Mark Rober, seorang *youtuber* dan mantan *engineer* NASA.

Langkah terakhir, cobalah untuk merencanakan ulang alias resolusi. Resolusi ini mungkin mirip dengan resolusi yang pernah kamu buat tiap awal tahun. Buat daftarnya dari yang paling realistik dan sederhana dulu, yang memungkin untuk diwujudkan lebih dulu. Tidak perlu muluk-muluk, yang penting tercapai.

Pelajari kesalahan atau hal-hal yang luput dari langkah kemarin. Minimalisir kesalahan yang mungkin bisa kamu ulangi. Lebih teliti lagi. Jangan bosan mengkaji ulang. Sebab kita memang harus terbentur lebih dulu, terbentuk kemudian—kata Tan Malaka.

Dari waktu ke waktu, tiap kali ditempa kegagalan maka kamu akan paham bahwa hidup memang tidak bisa melulu berjalan sesuai dengan yang kita mau.

Ada kalanya memang harus sedih, merasa menjadi orang paling sial sedunia, sakit hati, banyak kecewanya, banyak marahnya dan jengkelnya. Mungkin bisa jadi kamu mulai bosan mengalah pada keadaan. Karena kesal, kamu jadi bangkit dan melawan. Sebab kamu peduli dan bisa berjuang demi masa depanmu.

Pelajaran hidup memang banyak naik dan turunnya, juga banyak Tarik-ulur emosinya. Tapi, hal itulah yang mendewasakan kita. Menjadikan bahagia di akhir cerita meski dengan cara yang sulit diterima logika. Tidak perlu mengulang hidup atau ber-pindah ke tempat baru, lalu berubah dengan identitas baru dan menjalani kehidupan yang baru. Sebab, berlari menghindar hanya akan membuatnya tidak pernah selesai. Kamu akan terus dikejar rasa bersalah dan luka tak kasat mata yang tidak kunjung sembuh sepanjang waktu.

Walau beberapa langkah tersandung batu,
tidak apa-apa.

Luka dan sakit membuatmu jalan terseok-seok,
tidak apa-apa.

Kadang di tengah jalan ingin menangis dan
teriak, tidak apa-apa.

Mau jeda untuk ambil napas dulu, melepas
dahaga, duduk sebenatar, rebahan sejenak,
berdoa lebih banyak, juga tidak apa-apa.

Asal jangan menyerah. Tuhan akan selalu ada
untuk menemani.

Jangan lupa untuk menepi sejenak jika pikiran
sudah terlalu ramai dan tubuh sudah merengkuk
meminta haknya untuk istirahat. Tidak apa juga
berjeda sebentar untuk berterima kasih pada diri
sendiri. Untuk berdoa kemudian pasrah kepada
Sang Pemilik Skenario Kehidupan.

Lalu, lihatlah bagaimana semesta bekerja.



Dear, Aku. Kenalan Lagi. Yuk

Jedalah.

Lupakan sejenak segala jingga senja yang kamu cintai,
buku-buku puisi yang kamu gilai, lagu-lagu patah hati yang
kamu putar saban pagi.

Jenguk aku yang sedang lebam, sekoci kita yang
terombang ambing di lautan, pondasi yang runtuh, dan
hati yang tidak lagi utuh.

Lupakan media sosial, dokumen-dokumen kerja,
tugas-tugas kuliah, omongan mereka, atau apa saja yang
dapat membuatmu lupa bahwa di sini aku perlu
kamu peluk lebih lama.

Kupikir berlayar tanpa peta itu menakjubkan. Kupikir membiarkan hidup mengalir itu adalah pilihan terbaik. Sayangnya, yang kurasakan selama ini ternyata tidak berjalan sesuai yang kumau.

Kapalku tidak juga menemukan dermaganya. Kadang terlihat berlayar menuju ke pulau yang indah penuh makanan dan orang-orang ramah. Kadang menuju pulau rimbun yang banyak pepohonan tapi ternyata kosong—tidak berpenghuni atau kadang cuma terombang-ambing di tengah lautan.

Meski, menawarkan banyak hal menarik dan menggiurkan, pulau-pulau itu bukan tujuan yang sebenarnya. Sekuat apa pun usaha menemukan dermaga, rasanya ombak-ombak itu selalu datang menyesatkan. Batu karang selalu kita temui dalam hidup, membuat kita jadi lupa lalu kehilangan haluan.

“Apa karena cuaca?

Apa kompasnya rusak?

Apa karena ada yang tidak beres dengan kapalnya?

Atau, karena aku yang tidak becus sebagai nahkoda?"

Tanpa sadar kita sering kali salah memahami makna dari setiap masalah yang terjadi. Selalu mencari jawaban, selalu merasa cemas, kebingungan, mencari validasi lewat opini orang lain, dan percaya bahwa hitam putihnya hidup kita itu yang berhak menilai adalah dari luar diri sendiri.

Akhirnya kita jadi seseorang yang gampang marah, cepat merasa *insecure*, sedih, dan gampang down ketika mendengar kritik dan komentar buruk. Sementara jika mendapatkan puji dan tepuk tangan kagum, hati jadi melayang, kita jadi sangat termotivasi, sampai menjadi terlalu percaya diri.

Kita jadi cenderung tidak berdaya di hadapan pengadilan publik. Selalu mencari *quotes* motivasi dulu biar semangat, haus puji, menghamba pada *likes* dan *comment*, *follower* menjadi segalanya, juga kadang jadi mudah sedih dan marah ketika

ada netizen yang nyinyir. Opini publik seakan menjadi candu, lalu akan terus-terusan menyesuaikan dengan apa yang masyarakat inginkan dari kita.

Jadinya kita akan selalu bekerja keras, berusaha untuk melakukan aksi agar lebih disukai orang banyak. Rela menjadi sesuatu yang bukan ‘kita banget’, bahkan merendahkan diri sendiri demi mendapatkan tepuk tangan penonton.

Seakan menjadi viral, mengikuti tren, mendapatkan sanjungan, orang-orang makin banyak menyukai kita itu lebih penting dari segalanya. Kita berusaha menjalani hidup sesuai dengan apa yang dikatakan orang lain. Berusaha keras beradaptasi dengan melakukan apa saja yang menurut orang lain baik.

Apa tidak lelah menggantungkan emosi dan harga diri hanya dari apa kata orang?

Apa kamu benar-benar merasa bahagia?

Tidak salah, sih, kita ini memang tumbuh di tengah-tengah norma dan dogma yang telah hidup sedari lama. Toh, kita memang produk dari hasil didikan orangtua, bentukan lingkungan, pemikiran, norma, tren, atau paradigma yang ada di zaman ini.

Namun, jika terlalu sering mendengarkan suara dari luar, suara dari dalam diri kita sendiri jadi perlakan memudar dan tidak terdengar. Lalu, jadi lah kita makin asing pada diri sendiri. Kesimpulannya, diri kita jadi sering merasa semu. Ini bukan diri kita yang sesungguhnya. Tanpa sadar, di antara kita telah berteman akrab dengan kepalsuan.

Sebenarnya berlayar tanpa peta itu tidak salah. Tapi, apa kamu benar-benar sudah tahu dermaga mana yang akan dituju? Wajar kalau sesekali tersesat. Manusia juga sekali waktu lupa arah. Tapi, bukan berarti lupa akan berakhir di mana, kan?

Untuk dapat menentukan ke mana kapal hidupnya bermuara, manusia memang dianjurkan mengenali diri sendiri terlebih dulu.

Sebelum tidur, pernahkah kamu bertanya, “Sebenarnya aku ini aslinya bagaimana, sih?” Atau, “Seandainya nanti aku memilih untuk menjadi diri sendiri, apakah orang-orang itu tetap akan menyukaiku?”

Setiap kali punya waktu sendirian setelah bertemu berbagai macam karakter manusia, kamu merasa seperti bunglon. Berubah-ubah tiap kali berada di suatu kelompok. Entah tiap kali bersama keluarga, teman kelompok kuliah, lingkungan kerja, komunitas, hingga saat sendirian.

Jika tidak, pertanyaan itu pun kerap muncul setelah melihat unggahan orang-orang di media sosial. Di Instagram kamu melihat banyaknya pencapaian yang diraih oleh orang-orang di luar sana. Wajah yang cantik atau tampan, kekayaan, orang-orang yang sedang berlibur, mereka yang sedang

memegang medali kejuaraan, atau bahkan dia yang sedang berfoto bersama pasangan barunya.

Sementara kamu hanya sendirian, *scroll* gambar-gambar atau *swipe story* mereka secara acak, sambil rebahan di kasur, terpaku dengan tampang kecut melihat semua itu tanpa bisa berbuat apa-apa. Justru sering merasa *insecure*, merasa apa pun yang sudah kamu lakukan dan upayakan bukanlah hal menarik.

Lalu, kamu pun jadi sering merasa tidak bahagia apalagi spesial karena kamu adalah orang biasa dengan kehidupan biasa saja. Terkadang jadi sering membandingkan diri dan berandai-andai, “Coba saja bisa sekeren Awkarin. Pasti tidak akan disepulekan orang lain.” Atau, “Andai aku sepintar Jarome Polin. Hidupku pasti terasa lebih mudah, orangtua pun pasti lebih bangga.”

Yakin kalau gaya hidup orang-orang itu akan cocok denganmu saat ini? Sudah siap melakukan rutinitas seperti yang mereka lakukan?

“Bidang pelajaran ini bagus tidak, ya?” tanyamu suatu hari saat akan mendaftar kuliah. Tapi, alih-alih mencari tahu apa yang sebenarnya dirimu mau dan butuhkan. Kamu justru mencari persetujuan lewat orang lain.

Kamu selalu mengikuti langkah dan ucapan orang lain. Menjadikan orang lain sebagai acuan tanpa tahu apakah hal itu cocok dan sesuai dengan apa yang kamu mau dan butuhkan. Hal ini hanya akan membuatmu stres di kemudian hari jika hasilnya tidak sesuai ekspektasimu.

Selain itu, orang-orang yang belum sepenuhnya mengenal diri sendiri biasanya cenderung kesulitan menjadi individu yang otentik atau punya ciri khas dan bangga pada dirinya sendiri. Mereka pun memiliki masalah dalam hal *relationship*, manajemen waktu, hingga keuangan.

Sebenarnya wajar jika kita merasa khawatir karena tidak diterima oleh orang lain, dijauhi atas perubahan-perubahan yang terjadi. Padahal, kamu sedang ingin berkembang, ingin menaiki tangga

selanjutnya yang lebih tinggi, *move on* ke tempat yang lebih baik, mencari contoh *figure* yang tepat untuk dijadikan panutan, sampai mengubah pola pikir untuk jadi seseorang yang lebih baik setiap harinya.

Namun, lagi-lagi setelah melakukan perjalanan panjang mencari kebahagiaan dan pengakuan dari orang lain, kamu jadi kewalahan. Kamu justru tumbuh jadi seseorang yang perfectionist. Fisik dan mental menjadi lelah karena ambisi yang minta dinomorsatukan.

Apalagi di era media sosial seperti sekarang, di mana ada tekanan sosial untuk menjadi yang paling terlihat keren, menjalani hidup yang sempurna dan bahagia. Persaingan untuk terus terlihat di media sosial semakin menjadi-jadi.

Pada dasarnya manusia adalah makhluk yang adaptif agar diterima di lingkungan sosialnya. Bertemu hal asing, lalu menyesuaikan diri, bertemu hal baru lagi, kemudian beradaptasi lagi. Begitu seterusnya.

Wajar karena manusia memang makhluk dengan bagian-bagian yang akan selalu berubah dari waktu ke waktu—bentuk tubuh, pola pikir, hormon, memori, emosi, hingga karakter.

Tenanglah, kurasa ini adalah hal yang wajar dirasakan semua orang. Suatu saat nanti, ketika kamu sudah berada di titik lelah dengan semua kepalsuan itu, mungkin dari situ kamu akan memilih untuk menjadi dirimu yang apa adanya. Kamu akan kembali belajar mengenal dirimu sendiri. Kamu akan berusaha mencari tahu apa akar permasalahannya—mengapa kamu menjadi seperti itu.

Oleh karena itu, cobalah mulai dari introspeksi diri (mengevaluasi diri) dan mengenali ulang apa yang menjadi tujuan hidup kita selama ini.

Mengambil keputusan untuk kembali mengenal diri sendiri adalah keputusan yang cukup berani. Tapi, kebanyakan orang masih sering bingung—mau apa dan harus bagaimana. Tidak pernah terbayang akan

menjadi apa dan akan berada di mana beberapa tahun ke depan. Justru jadi *overthinking*.

“Hidup yang tidak teruji adalah hidup yang tidak layak dijalani,” begitulah kata Socrates.

Ketika dimintai nasihat yang lebih spesifik tentang keseluruhan ajaran filsafatnya, Socrates hanya menjawab, “*Gnothi seauton kai meden agan.*” Artinya, “Kenali dirimu sendiri dan jangan berlebihan.” Dengan memahami diri sendiri, kita akan belajar menelaah emosi yang kita rasakan dengan kesadaran, menjadi lebih tenang ketika menghadapi masalah, berpikir lebih rasional.

Awal mendengar kata-kata dari Socrates tersebut, jujur saja membuatku terperangah. Sekilas terdengar cukup ekstrem. Tapi, tidak ada yang salah dari kalimat itu. Aku sendiri merasakannya—semakin kita mengenal diri sendiri maka semakin nyaman kita menjalani hidup.

Barangkali kata-kata basi pembawa acara, “Tak kenal maka tak sayang” terdengar mudah dijalani. Tapi, tidak untukku. Tidak cukup sekali atau dua kali berkenalan lalu masalah selesai. Bagiku, tidak bisa sesederhana dan secepat itu. Butuh proses yang cukup panjang dan cukup berliku jalannya.

Hal ini membuat ragu untuk melangkah, jadi sering bertanya-tanya apakah yang kamu lakukan sekarang adalah hal yang tepat atau apakah ini benar-benar sesuai dengan karakter, *passion*, juga minat, dan bakat kita.

Belum lagi munculnya banyak godaan di tengah perjalanan untuk mengenal diri sendiri. Mulai dari proses penerimaan terhadap kekurangan diri, memaafkan masa lalu, berhenti jadi perfeksionis, sampai pada proses untuk tidak cepat panas melihat rumput tetangga yang lebih hijau.

“Jangan puas dengan hanya mendengar kisah-kisah baik.

Tentang apa yang telah terjadi dengan orang lain.

Sibak mitos dirimu sendiri.

Kenali dirimu, alami sendiri, agar kamu kenali Tuhanmu.”

Begitu kata Jalaluddin Rumi yang menuliskan syair puisinya tentang proses pengenalan diri. Dikutip dari buku *Belajar Hidup* dari Rumi karya Dr Haidar Bagir.

Bahkan kalau dalam perspektif religius, mengenal diri sendiri juga bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia kepada penciptanya.

“Barang siapa yang mengenal dirinya sendiri, niscaya dia telah mengenal Tuhananya.”

Untuk itu, mengenal diri sendiri sebaiknya memang dilakukan secara lahir hingga batin, mulai dari pengenalan fisik, mental, sifat, hingga kemampuan dan kelemahan diri.

Jenis pengenalan diri (*self-awareness*) ini ada dua.

Pertama, ada *self-awareness* internal. Kesadaran diri yang satu ini fokus pada bagaimana kamu melihat diri sendiri. Apa saja nilai yang kamu pegang? Apa yang menjadi *passion*-mu? Bagaimana kamu berperan dalam lingkunganmu?

Dengan menyadari diri secara internal, kamu bisa hidup lebih bahagia. Selain itu, dengan punya *self-awareness* internal yang tinggi, stres dan kegelisahanmu pun jadi lebih terkontrol.

Selanjutnya yang kedua, *self-awareness* eksternal yang merupakan kebalikan dari internal. Dengan memilikinya, kamu memahami bagaimana orang lain melihatmu. Ia memiliki hubungan erat dengan empati. Dengan memiliki *self-awareness* eksternal yang baik, kamu mahir memahami orang lain.

Dalam mengenal diri, ada tiga aspek dalam prosesnya.

1. *Self analysis* (introspeksi diri).
2. *Self monitoring* (memantau diri).
3. *Self discloser* (meminta pendapat orang lain).

Lantas, apa cara sederhana yang bisa kita lakukan sendiri? Luangkan waktu untuk menyiapkan pertanya-pertanyaan yang bertujuan untuk menganalisis diri sendiri . Teknik ini biasa dikenal dengan istilah SWOT.

Teknik yang dibuat oleh Albert Humphrey yang memimpin proyek riset pada Universitas Stanford pada dasawarsa 1960-an dan 1970-an ini lebih menitikberatkan pada analisis diri yang dilakukan secara internal dan eksternal.

Sifatnya deskriptif yang bertujuan untuk melihat tantangan atau ancaman di masa yang akan datang. Hal ini dapat mempermudah kita untuk mendapatkan suatu tujuan dan harapan yang diinginkan.

Strength (kekuatan), kekuatan yang dimaksud di sini adalah kekuatan atau kelebihan-kelebihan yang kita miliki. Kamu bisa mencatat dengan memikirkan ulang, “Apa saja kelebihanku?” Misalnya, kamu adalah orang yang punya kelebihan bernyanyi, pandai di bidang olahraga, pintar mengelola uang, ahli dalam bercocok tanam, dan sebagainya.

Tapi, kelebihan yang dimaksud tidak hanya tentang minat dan bakat. Kamu pun bisa memasukkan kelebihan yang sesuai dengan karakter dan sifatmu. Misalnya, kamu adalah orang yang supel, pandai bergaul, setia kawan, jujur, atau kamu adalah orang yang paling dicari saat teman membutuhkan bantuan.

Aku yakin, kamu pun baru akan menyadari betapa banyak kelebihanmu setelah mencatat semuanya.

Weakness (kelemahan). Selain mengenali unsur kekuatan pada diri sendiri, kita pun harus mengetahui kelemahan yang dimiliki.

Akui dan terima kalau diri ini pasti memiliki kekurangan. Setelah itu, catat semua hal yang kamu anggap sebagai kekuranganmu.

Misalnya, kamu adalah orang yang teledor, pelupa, tidak pandai mengatur waktu, atau bahkan tipe orang yang mudah untuk percaya.

Opportunities (peluang). Tidak kalah penting untuk mengetahui apa saja yang akan menjadi peluang dari kelebihan-kelebihan yang sudah kita catat sebelumnya.

Misalnya, kamu yang pandai bercocok tanam memiliki peluang untuk mengelola perkebunan. Sebab, petani modern sangat dibutuhkan untuk mengembangkan kualitas hasil tani di negara ini.

Threat (ancaman). Kebalikan dari peluang, ancaman atau hambatan adalah hal yang bisa membuat kita terhalang dalam melakukan sesuatu.

Jangan sampai peluang-peluang kita dihalangi dan jadi masalah di kemudian hari hanya karena kita

teledor—misalnya. Sebab, hal-hal yang kita anggap sederhana justru dapat menjadi penghalang di kemudian hari.

Lalu, apa lagi langkah selanjutnya?

Cobalah luangkan waktu untuk merefleksi diri. Sediakan 5-15 menit dalam sehari. Waktu paling nyaman biasanya saat kamu sudah selesai melakukan segala aktivitas.

Kalau untuk aku pribadi, waktu malam sebelum tidur adalah waktu terbaik untuk melakukannya. Usahakan untuk melakukannya saat sedang sendirian. Kalau aku melakukannya saat di depan cermin sambil membersihkan wajah atau saat rebahan di kasur.

Untuk langkah-langkahnya, ada beberapa pilihan yang biasa dilakukan.

Contohnya, meditasi.

Ketika mendengar kata meditasi, mungkin yang kamu bayangkan adalah seseorang yang sedang duduk bersila, melakukan teknik yoga atau mirip orang yang sedang semedi. Tapi, ternyata tidak hanya itu saja.

Ada meditasi yang memfokuskan gerakan pada tubuh. Ada pula yang melakukannya dengan berkontemplasi ke dalam konsep spiritual dengan melakukan ibadah, ada yang sambil menciptakannya lewat visualisasi, hingga melakukan afirmasi.

Teruntuk kamu yang baru mulai, mungkin ada dua cara meditasi yang bisa kamu pilih sesuai kebutuhan, yaitu meditasi konsentrasi yang mampu memfokuskan pada satu suara. Seperti suara, tarikan dan embusan napas, afirmasi dan nyanyian.

Lalu ada pula jenis meditasi kesadaran yang bertujuan sadar dan membiarkan segala pikiran mengalir begitu saja. Membiarkan segala suara dan perasaan terlintas di kepala tanpa berusaha kita batasi.

Karena itu, meditasi adalah salah satu cara terbaik dan ampuh untuk refleksi diri—menurutku. Pun dapat mengurangi cukup banyak kecemasan, stres, sampai *overthinking*. Pokoknya *recommended* banget.

Sebab meditasi adalah proses merenung dalam menganalisis dan menarik kesimpulan. Sehingga akhirnya bisa menentukan langkah apa yang harus diambil dan dikerjakan untuk menyelesaikan permasalahan, menguraikan pemikiran baik atau buruk di dalam jiwa kita.

Jika dilakukan dengan rutin, kita akan dapat memahami bahwa hidup pun butuh jeda sejenak untuk serangkaian pemikiran, evaluasi, dan memisahkan antara gangguan dan perhatian.

Meditasi pun dianggap sebagai jalan untuk masuk dalam kesadaran jiwa, untuk introspeksi diri, jalan untuk berkomunikasi dengan sang pencipta, untuk mengubah hidup, hingga meraih ketenangan batin.

Bagi diriku pribadi, meditasi secara sederhana adalah media untuk tanya jawab kepada diri sendiri, cara terbaik mengurangi kecemasan, proses menerima diri sendiri, hingga berafirmasi untuk menghadapi keadaan yang sulit agar tetap tenang dan mengambil keputusan bijak.

Dalam prosesnya, aku sering melakukan afirmasi kepada diri sendiri. Afirmasi maksudnya adalah segala bentuk pernyataan positif untuk diri sendiri yang memiliki banyak manfaat. Seperti meningkatkan energi positif, menerima diri sendiri, hingga memaafkan masa lalu. Berikut ini adalah salah satu kalimat afirmasi favoritku.

“Segala hal yang terjadi dalam hidup ini adalah untuk kebaikanku sendiri.”

Tidak ada sesuatu yang kebetulan. Bahkan, semesta pun tidak sedang bercanda. Kita bukan korban dari takdir yang tidak menyenangkan dalam hidup. Kita hanya diminta memahami lagi kuasa-Nya, mencari lagi segala hikmah dari setiap kejadian, belajar berhati-hati lagi dalam melangkah.

*Minimal sekali seumur hidup,
kamu akan dipertemukan dengan orang-orang
yang akan membuatmu terbentur lalu terbentuk.
Dia yang akan membuatmu tertatih lalu terlatih.
Sampai menjadi versi terbaik dari dirimu.*

Pelajaran hidup kadang tidak hanya karena dipertemukan dengan orang-orang ‘yang menguji’, yang bertugas menamparmu sekali waktu. Bisa jadi karena keadaan. Seperti pandemi Covid-19 yang memaksa kita untuk berhenti dari segala kebiasaan. Beberapa kita ada yang frustasi karena tidak bisa keluar rumah, tidak lagi bisa bertemu orang-orang terkasih dengan leluasa, sampai parahnya ada yang kehilangan pekerjaan dan keluarganya yang meninggal dunia.

Awalnya aku pun marah, sedih, dan frustasi. Tapi, mau bagaimana lagi. Alih-alih terjebak emosi negatif karena keadaan, aku mengambil langkah lain untuk keluar dari keadaan menyulitkan ini untuk berinovasi mengembangkan bisnis baru, menyelesaikan beberapa tulisan yang akan

dijadikan buku, mencurahkan segala perhatian penuh kepada saudara dan keluarga yang bisanya jarang kulakukan, dan semakin rajin mendekatkan diri pada Sang Pemilik Semesta.

Tadi itu hanya salah satunya. Sebenarnya, banyak afirmasi lainnya yang bisa kamu pilih sesuai dengan kebutuhan dalam proses *self-improvement*. Contohnya saja, “Hari ini aku telah berpindah dari kebiasaan buruk munuju kebiasaan baik.”

Tanya jawab dengan diri sendiri pun cukup efektif dalam proses meditasi. Di sini kamu akan belajar menguraikan akar pokok dari permasalahan yang sedang kamu alami dan hal-hal apa saja yang kamu butuhkan dan lakukan.

“Tadi sudah ngapain aja?”

“Kenapa melakukan itu?”

“Cape, nggak?”

Dari pertanyaan-pertanyaan ini kamu dapat mengevaluasi plus dan minus kegiatan yang telah dilakukan. Kamu bisa mengambil keputusan, apakah aktivitas itu baik untuk diteruskan atau tidak, punya peluang untuk dikembangkan atau tidak, apakah ini cukup baik untuk memenuhi kebutuhanmu atau tidak. Sampai pada pertanyaan-pertanyaan yang menunjukkan perhatian terhadap diri sendiri.

Lalu, cara terakhir yang kusuka adalah dengan menulis. Di mana pun dan kapan pun. Tidak selalu di buku harian. Aku bisa menuliskannya di gawai yang selalu dibawa ke mana-mana. Banyak aplikasi yang bisa kita manfaatkan untuk mengetik.

Menulis yang cukup panjang merupakan meditasi yang punya dampak cukup banyak pula. Meski kadang acak-acakan tapi kamu bisa mencerahkan seluruh isi hati.

Kamu akan segera memahami dirimu sendiri, berdamai dengan hatimu, setelahnya kamu akan mampu mengambil keputusan yang bijak untuk

menyelesaikan seluruh permasalahan yang sedang dihadapi sendiri.

Dengan menulis, aku mampu memindahkan segala keruwetan dan keruhnya pemikiran dalam kepala ke lembar-lembar kertas. Terkadang kutemukan banyak hal menakjubkan yang tidak terduga. Mulai dari hal-hal yang terasa memalukan hingga hal-hal yang cukup menyayat hati ketika dibaca.

Aku tersadar bahwa ternyata ada hal negatif dalam diri yang harus diubah demi masa depan. Misalnya, ternyata aku adalah orang yang impulsif. Suka berjanji ketika hati sedang dalam senang, suka cuek, tidak peka dengan pasangan atau teman ketika punya maksud baik dan sedang bersikap baik.

Cara terakhir dan menurutku ini yang terbaik yaitu meditasi yang berkontemplasi kepada Sang Pencipta. Kalau aku pribadi tentu saja dengan salat, dengan fokus pada doa-doa dan ayat Allah SWT. Selain untuk refleksi diri, kita pun akan merasa kecil di hadapan Tuhan saat bersujud.

Sebenarnya ada banyak cara yang bisa kamu pilih untuk bermeditasi. Kamu dapat mencari informasi lebih banyak melalui internet. Lalu, silakan pilih cara mana yang membuatmu nyaman.

Kalau kamu masih kesulitan melakukannya, coba pergilah ke seorang atau lembaga profesional. Misalnya berkunjung ke psikoterapis.

Dengan bercerita kepada seorang profesional, segala privasimu akan terjaga. Mereka akan memberikan saran yang objektif untuk membantumu menguraikan beberapa keganjalan di hati dan pikiran.

Tapi ingat, proses refleksi diri tidak bisa dilakukan hanya sekali. Lakukan di sepanjang usia. Agar ketika kamu didera masalah yang membuatmu marah, kecewa, sedih, sampai frustasi, kamu tetap bisa menghadapinya dengan lebih tenang tanpa perlu lari.

Sebab kamu telah lebih mengenal dirimu sendiri. Kamu tahu bagaimana dunia bergerak dan cara semesta berkonspirasi untukmu.

Keuntungan ketika kamu memiliki *self-awareness* yang tinggi adalah bisa lebih tenang ketika mengalami masa kritis, cenderung *mindfulness*, dan memiliki kehidupan yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak peduli pada diri sendiri.

Dalam kariernya, orang yang punya *self-awareness* biasanya tahu cara mengeksplorasi kemampuan, nilai, minat, dan peluang dalam mempersiapkan karier. Mulai dengan melakukan identifikasi diri, di mana ini adalah sebuah proses melihat lagi apa potensi, bakat, dan minat mereka. Dengan begitu dapat menentukan perencanaan karier yang disesuaikan dengan potensi dan karakteristik dirinya.

Bahkan di level tertentu, kematangan karier (*career maturity*) mereka pun ikut meningkat.

Mereka akan melewati lima aspek, mulai dari perencanaan karier, eksplorasi karier, membuat keputusan, mencari informasi dunia kerja, sampai dengan pengetahuan atau pemahaman akan pilihan pekerjaan. Aspek-aspek inilah yang pada akhirnya membuat *self-awareness* mereka semakin tinggi.

Tidak hanya menguntungkan dari sisi karier, bahkan dari segi pencarian pasangan hidup atau dalam aspek hubungan romantis—*self-awareness* punya peran yang cukup penting.

Banyak di antara kita yang didorong untuk segera menikah, khususnya bagi masyarakat Indonesia. Salah satunya karena tuntutan sosial maupun agama.

Lalu, akhirnya jadi terbiasa menikah seadanya, tanpa persiapan dan edukasi yang matang sebelum melakukan pernikahan. Karena yang mereka utamakan hanyalah menikah dengan segera.

Nikah muda dianggap lebih baik. Bahkan di usia tertentu ada *stereotype* tentang perempuan berusia

di atas 25 tahun jika tidak segera menikah akan dianggap sebagai perawan tua.

Hanya karena ingin segera menikah, kita jadi ‘terburu-buru’ menerima ajakan seseorang untuk mengarungi bahtera rumah tangga. Tanpa mengenal kebutuhan diri sendiri dan memahami kebutuhan calon pasangan. Baik itu kebutuhan untuk saling membagi perasaan suka dan duka, membagi mimpi dan cita-cita, saling memperbaiki diri, saling memahami, saling menghormati, saling menyayangi, saling toleransi, dan lain sebagainya. Bukan hanya persoalan materiel tapi juga morel.

Jika, pernikahan hanya untuk sekadar membangun rumah tangga, ada ketidakpuasan terpendam dan konflik yang tidak pernah terselesaikan. Bahkan, tidak hanya antarpasangan, anak pun bisa menanggung akibat dari keegoisan orangtua.

Sederhana saja, kurangnya kesadaran terhadap diri sendiri bisa memicu sifat egois sehingga membuat pasangan lebih mudah bertengkar. Merasa lebih benar tanpa melihat masalah secara keseluruhan.

Jadi, agar hubungan dengan pasangan bisa dibangun seumur hidup dan terwujud dengan penuh syukur dan bahagia, hal pertama yang harus dimiliki oleh antar pasangan adalah dengan *self-awareness*. Hal ini pun berlaku dengan kita yang ingin membangun hubungan jangka panjang, baik dengan teman ataupun keluarga.



Dear, Anak Kecil di dalam Diriku.

Tutup mata, lalu dengar seorang anak kecil dalam tubuhmu bercerita, "Tanah mengering dan cuaca tengah kemarau. Daun-daun tanggal, burung-burung enggan tinggal, rombongan angin lari berhamburan menuju tempat yang jauh, kegelapan memeluk dermaga-dermaga yang tidak lagi ramai, dongeng-dongeng sebelum tidur mengetuk jendela-jendela kota, ketakutan karena monster ego menyerang."

Gara-gara pergerakan dunia yang terlalu cepat dan ramainya media sosial, banyak orang ‘dipaksa’ cepat-cepat berkembang dan berlomba-lomba untuk jadi siapa yang paling mampu memberikan pengaruh atas kesuksesan mereka.

Rasanya sudah bertahun lamanya hidup dengan berbagai kejadian dan pengalaman yang sudah pernah dilalui sejak kecil hingga tumbuh sebesar ini. Kita jadi lupa bahwa selain orang-orang itu, diri sendiri pun butuh dilihat, diperhatikan, dan juga dipahami.

Sayangnya, pada kenyataannya selama ini kita justru menjadi terlalu keras dan tega kepada diri kita sendiri demi diterima oleh lingkungan. Menjadi dewasa itu tidak boleh terlihat manja atau menye-menye. Kamu tidak boleh marah dan harus selalu siap jika dibilang lebay, baperan, sampai dinilai ‘main lo kurang jauh’.

Mungkin kamu pernah mendengar satu kalimat, **“keraslah pada diri, niscaya dunia akan melunak padamu.”**

Aku pernah mendengarnya. Bahkan, saat kecil ibuku kerap mengatakannya pada suami dan anak-anaknya.

Lantas, apakah kalimat ini benar-benar bekerja? Mari kuberi tahu jawabannya setelah kamu membaca cerita pendek berikut ini.

Saat itu, di siang yang menyengat di pertengahan 2015, kupikir itu adalah halaman terakhir dari bab-bab kemalangan dalam hidupku. Tapi, mungkin tidak sepenuhnya malang. Aku pernah setidaknya membuat sedikit bangga orangtua dengan menjajal rangking sepuluh besar di sekolah dasar hingga sekolah menengah pertama. Juga pernah ikut program *on the job training* (OJT) ke luar negeri, program anak-anak yang punya kemampuan lebih dari tempatku sekolah dulu. Letak kemalangannya adalah hampir tiap hari aku menerima perundungan dari teman-teman sebaya dan aku dididik oleh keluarga yang terlalu keras.

Aku duduk terpojok menahan gemetar. Pasrah menunggu hukuman karena kenyadari kesalahan yang telah diperbuat. Aku baru saja pulang setelah sekian tahun kabur meninggalkan rumah dan tanpa mau melanjutkan kuliah—hanya karena sempat mengenal cinta yang kupikir itu tulus. Ternyata memang hanya jebakan belaka. Terlebih aku adalah perempuan pertama dalam keluarga yang harusnya mampu menjaga kehormatan dan menjadi contoh bagi adik-adikku yang saat itu sedang semangat-semangatnya menuntut ilmu.

Aku pulang dengan perasaan kalah.

Barangkali sabetan sapu lidi dari Ibu atau tamparan dari tangan Bapak tidak akan terasa sakit karena tertutupi oleh sakit hati yang sedang kurasa saat itu. Tapi, bukannya pukulan atau bentakan seperti waktu kecil yang aku dapatkan. Saat itu aku jadi merasa terpukul karena tangisan Ibu. Tangisan paling sedih yang kulihat seumur hidup.

Ini jelas terasa menyesakkan. Pikiran dan dadaku penuh sesah seperti pasar. Ramai, memekakkan

telinga. Tubuh ini lebih rela memar ketimbang harus melihat Ibu menangis tertahan.

“Maaf, Pak, Bu. Ini memang mengecewakan,” ujarku dalam hati.

“Kepada pemilik seluruh detik dan detak, perlu berapa banyak waktu untuk melihat harapan dan mimpi-mimpiku mati terpenggal di depan mataku sendiri?” jeritku pada Tuhan.

Meski sangat mengecewakan, tanpa diduga mereka malah memelukku erat. Ini adalah kali pertama. Tidak ada tatapan jijik apalagi menghakimi. Entah karena sudah lelah atas perilaku atau karena mereka sungguh mengharapkan kepulangan dari seseorang yang mereka cintai dalam keadaan selamat, sehat, tanpa kekurangan apa pun.

Tanpa diduga mereka masih bersedia menarik tubuhku yang pernah terjatuh di kubangan lumpur, membawaku pulang ke tempat bernama rumah.

Rumah sebaik-baiknya rumah—pelukan keluarga.

Sejak hari itu aku bertekad bahwa kejadian seperti itu adalah kali terakhir aku membuat ibu menangis, kali terakhir membuat keluargaku malu.

Aku harus mampu membersihkan noda, kembali bangkit meski sulit.

Singkat cerita, tidak lama sejak kejadian itu, perlahan-lahan aku telah bisa merapikan beberapa hal yang berantakan. Meski tidak semuanya, setidaknya aku telah tumbuh menjadi lebih baik. Saat itu aku percaya bahwa balas dendam terbaik adalah menjadikan diri sukses.

Menjadi sukses mungkin tidak sepenuhnya benar. Saat itu aku punya keinginan besar untuk membuat seseorang menyesal telah menyakiti dan mengkhianati.

Sadar kalau terlahir dengan rupa tidak begitu menarik, hanya berbekal ijazah terakhir dari SMK, mengharuskanku untuk berusaha lebih keras tiga kali lipat dari kebanyakan orang yang lebih menjanjikan di luar sana.

Saat itu banyak lowongan pekerjaan dibuka. Sebagian besar perusahaan menetapkan persyaratan, lulusan S1 dan juga *good-looking*. Singkatnya, aku sering mendapat panggilan wawancara tapi tidak berlanjut ke tahap selanjutnya.

Hari-hari terlewati tanpa hasil apa pun. Tidak terasa sudah tiga bulan lamanya menganggur. Aku makin gerah dengan pertanyaan-pertanyaan orangtua tentang hasil melamarku.

Apalagi saat itu proses *move on* alias menyembuhkan diri dari luka patah hatiku yang belum sembuh seutuhnya. Sesekali menangis atau menghabiskan banyak camilan ketika teringat kenangannya.

Aku benar-benar kehilangan arah. Tampilan fisik dan perangaiku berubah makin tidak menarik. Keadaan menjadi bertambah parah ketika aku keluar rumah, lalu terlihat oleh tetangga, atau saat bertemu teman-temanku. Beberapa ada yang mencibir, sisanya menyapa dengan keramahan yang dibuat-buat.

Hingga suatu hari ada salah satu perusahaan otomotif memanggilku kerja. Tapi, mereka ingin menempatkanku di bagian yang mungkin tidak membutuhkan keahlian khusus dan bergaji standar bahkan cenderung rendah. Padahal kalau dipikir-pikir, aku ini cukup mahir berbahasa Inggris dan memiliki kemampuan komunikasi yang baik, tidak malu jika harus tampil di depan umum.

Namun, aku cukup sadar diri—penampilanku tidak menarik. Berbadan agak bongsor, kulit cokelat gelap, wajah kusam dengan kantung mata besar, dan memang jauh dari standar kecantikan yang orang tahu.

Sejurnya, aku bukan tipe pemilih. Apa pun akan kukerjakan asalkan itu halal dan menghasilkan cukup uang. Gengsi bisa kuabaikan. Aku mencoba menerima pekerjaan itu.

Tapi, lagi-lagi omongan tetangga, teman, hingga orang-orang di sekitar rumah yang tidak kukenal dengan baik kerap berkomentar tidak enak. Ucapan mereka membuatku rendah diri.

Meski awalnya membuat sakit, lama-lama aku mulai terbiasa. Kenginanku untuk memiliki penghasilan yang banyak jauh lebih menggairahkan saat itu.

Bahkan, pernah saking ambisiusnya, aku mengerjakan dua pekerjaan sekaligus di tempat yang berbeda. Menjadi pegawai toko sembako dari pagi sampai sore dan malamnya menjadi pramusaji yang lebih sering bantu-bantu di bagian dapur di salah satu kafe.

Tiap kali gajian, beberapa ada yang kuberikan untuk Ibu, beberapa untuk kebutuhan pokok, sisanya ada yang kutabung untuk kubelikan *skincare*, pakaian, dan hal-hal lainnya yang bisa menunjang penampilan. Kalau perlu, ingin kubungkam mulut mereka yang pernah menyepelakanku dengan mentraktir makan.

Namun, suatu hari aku berubah pikiran dan memilih berhenti. Bukan karena menyerah. Tapi, karena merasa semua itu hanyalah sia-sia. Waktu yang kuhabiskan untuk bekerja tidak sebanding

dengan uang yang kudapat setiap bulan. Tubuhku lebih sering pegal dan menjadi sakit.

Alih-alih untuk perawatan, uangku lebih sering berkurang karena pergi ke tukang pijat dan untuk pergi menemui dokter di waktu libur.

Percayalah, menjadi sehat itu jauh lebih penting ketimbang jadi cantik.

Mulanya aku berhenti jadi *sales* agar lebih fokus bekerja di kafe dan siangnya bisa kupakai istirahat.

Hari-hari berlalu. Semakin banyak waktu menganggurku di waktu pagi hingga sore membuat rasa bosan mendera. Banyak waktu yang kuhabiskan untuk scroll Instagram dan memperhatikan kehidupan orang lain lewat *story*.

Sesaat kupikir keputusanku beberapa hari yang lalu itu salah. Karena melihat orang-orang dengan kehidupan sempurna di media sosial itu terasa sangat menyiksa.

Lalu, aku pun kembali berpikir bagaimana caranya mendapatkan uang tanpa perlu melamar dan menjalani wawancara. Ingin membuka usaha tapi tidak punya cukup modal.

Hampir seminggu aku memutar otak, bagaimana caranya bisa punya uang tanpa ikut orang—kerja mandiri, bisa dikerjakan sendiri tanpa keluar banyak modal.

Hingga suatu malam aku mencoba untuk fokus memikirkan soal ini. Kali ini pikiran-pikiran tentang ambisiku untuk mencari uang lebih besar ketimbang harus meratapi kepergian mantan seperti hari-hari sebelumnya.

Sambil mencari-cari inspirasi, aku membuka aplikasi jualan *online*. Di sana kutemukan beberapa opsi penjualan sesuai jenisnya. Mulai dari penjualan *fashion*, perabotan rumah, barang elektronik, penyewaan rumah, hingga penjualan jasa.

Kepalaku seperti diembus angin saat musim semi pertama di sebuah kota yang sudah berbulan-bulan kemarau. Rasanya sejuk sekali.

Aku tahu, satu-satunya hal yang bisa ku jual dengan modal kecil bahkan tanpa modal uang sama sekali adalah jual jasa. Paling hanya modal percaya diri dan sedikit nekat.

Meski tidak sampai lulus S1, aku terpikir untuk membuka jasa les bimbingan belajar yang kupromosikan lewat media sosial.

Semua kualifikasi kusampaikan dengan jujur. Harga bulanannya kutawarkan jadi jauh lebih rendah dari guru les lainnya. Sebab, aku pun sadar batas kapasitasku sampai mana. Jadi, aku pun tidak akan berekspektasi lebih.

Awalnya hanya satu sampai dua anak. Hingga dua bulan berlalu ternyata di luar dugaan, banyak orangtua yang ikut mendaftarkan anaknya di bimbel yang kudirikan.

Mereka mendapatkan info dari mulut ke mulut. Banyak anak yang suka dengan gaya mengajarku. Sampai ada yang dengan sukarela membayar lebih untuk anak mereka.

Pandangan orang-orang pun berubah. Perlahan, mereka bisa lebih menghargai apa yang aku lakukan.

Namun, bukannya bersyukur dan jadi sadar, aku justru berubah menjadi seseorang yang obsesif dan jadi makin gila kerja. Saat itu aku bekerja keras seperti kerasukan setan.

Setiap kali merasa lelah dan ingin menyerah, aku selalu mengingat bagaimana dulu mantanku mengkhianatiku. Selalu kuingat betapa menyakitkannya omongan orang-orang sekitar yang pernah menyepelekan dan menghinaku.

Sakit hati dan kemarahan kujadikan bahan bakar untuk terus giat bekerja. Tubuhku kupaksa menaiki tangga yang lebih tinggi. Seakan misi balas dendam ini tidak akan bisa selesai sebelum ada yang

menyesal dan mereka jadi berpikir bahwa anggapan mereka tentangku selama ini adalah salah.

Tidak cukup dengan menjadi guru bimbel, aku pun terkadang menerima pesanan kue. Sesekali juga menerima jasa translate script. Semakin banyak pemasukan, semakin banyak uang terkumpulkan—apa yang kuimpikan semakin menjadi kenyataan.

Tujuan awal mengajar bimbel untuk anak-anak karena ingin menyesuaikan keahlianku dan senang berbagi ilmu. Aku memang suka mengajar anak-anak, terutama bahasa Inggris.

Namun, kuakui lama kelamaan tujuanku bergeser. Aku jadi mulai kurang aktif menyampaikan materi baru di kelas. Tidak seantusias dulu jika bertemu anak-anak. Singkatnya, aku mengejar uang membabi buta. Bukan lagi karena tuntutan jiwa sebagai pengajar.

Suatu hari, cita-citaku untuk membeli *skincare* dan sesekali pergi ke klinik kecantikan kulit pun terlaksana. Perlahan tapi pasti kulitku berubah

semakin bersih dan terlihat semakin cantik. Juga karena menjadi jauh lebih sibuk, tidak terasa tubuhku pun mengurus. Target tubuh langsingku tercapai tanpa sengaja.

Tapi, entah kenapa ada sesuatu yang terasa menggemuk dari hari ke hari. Sese kali terasa menyesakkan di suatu tempat dalam tubuhku. Sesuatu itu menguasai hati dan pikiranku dari waktu ke waktu.

Kupikir membuat mantan berbalik arah untuk kembali melihatku itu cukup membuatku puas dan membahagiakan. Malangnya, meski dia berupaya mencari perhatianku lagi, dia tetap tidak ingin melepaskan seseorang yang saat ini jadi kekasihnya.

Ternyata tidak semua tercapai. Aku kembali merasa hampa. Sebab perasaanku pun memang sudah tidak ada. Membenci pun tidak. Semangatku untuk berubah pun perlahan memudar. Lama-kelamaan aku merasa seperti kucing yang bosan mengejar mangsa alaminya, si tikus.

Mereka yang pernah meremehkanku—tetangga, teman-teman yang pernah menjauh pun kembali mendekat.

Misi telah selesai. Tujuanku telah sampai di garis akhir. Aku pun sudah memiliki apa yang kumau. Uang yang lumayan, jadi lebih enak dilihat, banyak ajakan kencan, teman-teman berdatangan, orangtua yang kembali bangga, lalu apa? Kenapa masih terasa kosong?

Awalnya kupikir ini adalah tujuan akhir dan pencapaian terbesarku. Lalu, aku sadar bahwa pencapaian ini adalah hal semu. Mantan tidak lagi dianggap penting, juga ada sesuatu yang menjauhkanku dari rasa bahagia. Malah membuatku besar kepala dan arogan.

Aku buta, tidak bisa membedakan mana orang-orang yang palsu atau tulus saat mendekat padaku. Kuanggap mereka semua palsu. Tidak ada yang bisa dipercaya.

Beberapa lawan jenis mendekat tapi aku membuat sekat. Kupasang pagar tembok yang tinggi karena standar pasanganku pun telah berubah.

Aku merasa dunia mungkin tidak sekeras dulu. Tapi, rasanya dunia masih belum aman. Aku masih harus terus-terusan waspada.

Akhirnya aku kembali merasa sendiri. Kesepian menyerang meski di antara keramaian. Ketulusan terasa menjauh. Dunia seperti mengerjaiku.

Aku menjadi lelah sendiri. Aku merasa tipu selama ini. Aku seperti dipaksa terus-terusan memeras keringat demi bisa diterima sesuai standar sosial. Lengah sedikit, bisa saja aku kembali gagal.

Terus menyibukkan diri, bertingkah seakan-akan semua aman dan baik-baik saja tanpa bantuan siapa pun, membuat emosiku tidak stabil. Lama kelamaan, frekuensi rasa cemas dan level mudah tersinggung, terus meningkat.

Ada sesuatu di dalam tubuhku yang terus-menerus merasa kelaparan. Bukan untuk diisi nasi. Entah apa.

Sampai di situ dulu sosok ‘aku’ yang ingin kuceritakan.

Mungkin beberapa dari kita akan menilai bahwa ‘si aku’ adalah orang yang kurang bersyukur. Ada yang menilai kalau ‘si aku’ ini sekadar orang yang gila kerja, haus atensi, dan memang tidak cepat merasa puas. Atau, mungkin ‘si aku’ adalah seseorang yang masih belum menemukan tujuan atau makna hidup yang sebenarnya.

Bagai anak kecil yang menangis kehilangan ibunya, meski dibujuk dengan permen, atau kue-kue yang enak untuk pengalihan—cara itu tidak akan mempan.

Sesaat mungkin memuaskan. Sejenak mungkin bisa dia lupakan. Saat kesenangan habis, dia kembali menghadapi realita, lalu kembali menangis sejadi-jadinya.

Di luar pencapaiannya yang mengagumkan, dalam benak ‘si aku’, dia masihlah merasa menjadi orang yang sebelumnya. Hanya berubah tampilannya saja. Jauh di dalam dirinya, dia adalah seseorang yang membawa luka dengan belati yang masih tertancap.

Dia menciptakan standar untuk mengukur dirinya sendiri melalui kenangan buruk tentang mantannya dan standar ‘berharga’ dari tetangga dan teman-temannya. Padahal, standar ‘bernilai’ setiap orang pun berbeda-beda.

Selama dia merasa standar hidupnya tidak tercapai, selama itu pula dia akan terus *insecure* alias merasa tidak aman. Sering merasa cemas karena terus mengejar standar hidup orang-orang lain.

Dia mudah menjauh dari orang-orang yang dianggap berpotensi membuatnya sakit hati. Itulah alasan kenapa dia tidak pernah merasa bahagia dan puas dengan apa yang sudah dicapai.

Dia membentengi dirinya bukan tanpa sebab. Ingatkan kalau karakter ‘si aku’ pernah punya

pengalaman cukup pahit sejak kecil. Dia pernah jadi korban perundungan. Juga terbiasa mendapat tekanan dari keluarga untuk bisa jadi perempuan terhormat dengan menjadi pintar secara akademis agar bisa dicontoh oleh saudara-saudaranya.

Jarangnya mendapat apresiasi ketika berprestasi, seringnya dapat kritik ketika bersikap tidak baik, membuat ‘si aku’ di masa kecil membawa luka-luka itu hingga dewasa. Memunculkan rasa tidak aman, mulai dari fisik sampai psikis.

Inilah ‘anak kecil’ (*inner child*) itu. Anak kecil dengan luka-lukanya yang belum sembuh.

Karena inilah perasaan terluka sebaiknya memang disembuhkan terlebih dulu sedari awal. Bukannya malah diabaikan. Tapi, pada kenyataannya, alih-alih mendapatkan pelukan atau diberi kata-kata baik untuk menenangkan, kita kerap disuruh berhenti bahkan diancam jika terus menangis.

Bahkan hampir semua anak laki-laki di dunia ini selalu diberi nasihat kalau menangis itu sesuatu

yang memalukan dan tabu. Seakan respons emosi yang sebetulnya manusiawi, seperti marah, sedih, dan tangis harus bisa disembunyikan. Kita dianggap normal jika terlihat selalu kuat dan baik-baik saja.

Aku tahu tidak semua orangtua paham dengan hal ini. Bahkan, mungkin bisa jadi kalau orangtua kita dulu termasuk anak-anak yang mengalami trauma dari orangtuanya.

Tapi, karena tidak paham harus bagaimana mengelola emosi dan memahami diri sendiri, luka batin itu terbawa dan ditumpahkan pada anak-anak yang diasuhnya.

Sama dengan kita saat ini. Tanpa sadar, saat kita beranjak dewasa, kita jadi orang yang sangat waspada, sering *overthinking*, punya problem *trust issues*, sensitif sampai yang biasa orang sebut baperan.

Lantas, harus bagaimana dengan ‘si anak kecil’ yang ada dalam tubuh kita ini?

Bagaimana memutus lingkaran setan dari luka batin anak kecil ini agar kita tumbuh sebagai orangtua dengan jiwa tenang dan bermental (benar-benar) dewasa?

Pertama, temukan dan kenali ia dengan mengajak diri sendiri berbicara. Bayangkan wajah dan tubuhmu dalam bentuk atau versi anak kecil. Agar lebih mudah, coba lihat lagi foto-foto masa kecilmu satu per satu.

Lalu, mulai ajak ia bicara. Kali ini posisikan dirimu yang dewasa sebagai pengasuh atau teman. Paling bagus lagi kalau kamu bisa memosisikan diri sebagai sahabatnya. Atau, mungkin bisa juga menuliskan surat untuknya. Lalu, di hari yang lain barulah kamu baca lagi surat yang pernah kamu tulis tersebut.

Waktu yang paling tepat memang pada saat sedang sendirian. Tanyakan padanya apa yang ia mau dan ia butuh. Biasanya kita memang jadi cenderung mengungkapkan keinginan dan kepribadian secara jujur pada saat kita masih kanak-kanak, kan?

Tidak lupa berikan ia kasih sayang dan hal-hal lain yang belum sempat ia dapatkan saat kamu kecil. Misalnya, saat kamu bertemu hari di mana terasa melelahkan dan dunia jadi terasa jahat padamu padahal tidak ada yang menyakiti. Kamu bisa peluk dirimu sendiri. Seolah sedang memeluk anak kecil itu dan katakah hal ini padanya.

Sayang, ketahuilah.

Memang tidak setiap hari akan terasa menyenangkan atau menenangkan.

Memang tidak selalu kita temui dunia ini yang terlihat indah.

Terkadang dunia terlihat jahat dan terasa menakutkan.

Tapi, bukan berarti kamu tidak berhak merasa aman.

Tenanglah dan jadilah berani.

Pahami kalau kamu tidak sendiri.

Ada aku dan Tuhan yang menemani.

Aku telah berusaha jadi lebih baik setiap hari.

Sebab, aku telah tumbuh dewasa.

Pegang tanganku dan pergi menuju masa kini bersama.

Tidak hanya itu, sesekali saat kamu bersenang-senang di taman bermain atau berjalan-jalan menikmati pemandangan dari puncak gunung atau pinggir pantai—bayangkan kalau kamu sedang mengandengnya dan mengajaknya berbicara.

Ketahuilah, meski tidak mudah berdamai dengan masa lalu, barangkali hanya ini cara terbaik agar kamu terlepas dari trauma masa kecil dan hal-hal emosional yang masih saja memborgolmu, juga pada hal yang membuatmu jadi sulit berkembang di masa depan.



Berdamai dengan Penghunus Belati

Aku pernah mendengar kalau orang Jawa memiliki filosofi sendiri mengenai 'daya tampung' lautan, yang kemudian menciptakan frasa jembar segarane, yang artinya luas lautannya.
Luas lautannya artinya mudah memaafkan.

Kembali ke titik nol bukan berarti kembali seperti di awal.

Sesuatu yang terlanjur pecah mungkin tidak akan kembali seperti semula.

Tapi, ia bisa diperbaiki.

Direkatkan kembali jadi sesuatu yang lebih indah.

Termasuk memaafkan belati yang pernah menikamnya.

Namun, belati tetaplah belati.

Ia tidak akan berubah menjadi bunga di hadapan orang yang ia sakiti.

Saat kita terluka karena seseorang dan luka itu cukup dalam, rasanya sekadar membayangkan situasinya kembali normal saja terasa sulit apalagi memaafkannya. Kadang butuh waktu panjang hingga luka bisa benar-benar sembuh—barulah terasa melegakan. Sayangnya cara sembuhmu

berniat keliru. Sebab, satu-satunya kesembuhan yang bisa kamu terima hanyalah menyaksikan luka itu dirasakan juga oleh orang yang telah melukaimu. Kamu akan sering memikirkan bagaimana cara menyamakan *score*.

“Kamu harus merasakan apa yang aku rasakan sekarang,” katamu suatu hari saat dadamu sudah dipenuhi amarah.

Sesekali kamu ingin marah, kadang juga begitu sedih. Bahkan di waktu yang lama, sakit hati dan rasa benci itu masih terasa. Tidak hanya membenci orang atau keadaannya saat itu, kadang kamu pun membenci dirimu sendiri.

Meski luka-luka itu menyiksa, kamu lebih memilih membiarkannya. Kamu menyerahkan semua luka itu pada waktu. Sebab percaya pada kalimat ‘waktu akan mengobati lukamu’.

Tapi, kenyataannya waktu tidak membuatmu sembuh. Ia hanya berlalu. Sejenak mungkin membuatmu lupa. Tapi, ketika kamu dihadapkan

pada si belati atau suasana yang sama dengan pertama kamu dilukai maka lukamu kembali berdarah.

Kamu begitu tidak berdaya. Padahal kamu tahu bahwa satu-satunya jalan agar kamu sembuh atas luka-luka itu adalah dengan berdamai dengan dia, memaafkan orang yang pernah menusukkan belati tepat di hatimu.

Tapi, itu jelas tidak mudah. Mungkin akan butuh waktu lama dan melewati banyak fase dengan proses yang panjang untuk hatimu benar-benar memaafkan. Bahkan, ketika lisan mengatakan ‘iya, aku memaafkanmu.’ Nyatanya kamu tetap ingin dia terluka dengan cara yang sama. Tidak peduli apakah kesalahan yang dia lakukan itu sengaja ataupun tidak.

Manifestasi dari kemarahan bisa berupa rasa sakit hati, kesal, bahkan sedih. Sakit hati biasanya muncul karena seseorang mendapat perlakuan yang tidak sesuai dengan harapannya, sehingga dia merasa perlu untuk membalaunya agar merasa setara.

Jadi, jika ditelusuri lebih mendalam, sakit hati yang muncul lebih karena kamu memberikan porsi pada egomu terlalu besar. Ego ini tidak sebanding dengan kepercayaan diri yang sudah terbentuk dalam dirimu.

Namun, keadaan ini akan jadi berbahaya bagi dirimu sendiri saat menyimpan dendam dalam waktu lama. Menyimpannya seperti membiarkan duri menancap di hatimu dalam waktu yang lama, sesekali duri itu akan meradang dan menyebabkanmu merasa sakit lagi.

Menurut penelitian, menyimpan perasaan negatif akan memengaruhi kesehatan fisik dan psikis kita. Dampaknya bisa memicu penyakit jantung atau stroke, menimbulkan sakit kepala, memicu gangguan kecemasan, stres hingga menyebabkan penuaan dini.

Namun, sebenarnya ini adalah hal yang wajar. Wajar bereaksi marah atau sedih begitu ada orang yang menyakitimu. Wajar ketika kamu enggan langsung memaafkan saat itu juga. Wajar jika waktu itu kamu

menaruh dendam padanya. Ada yang butuh waktu instan dalam kurun waktu sehari atau seminggu. Tapi, ada pula yang butuh waktu berbulan-bulan hingga bertahun-tahun.

Seperti contoh kisah dalam buku *The Gift of Forgiveness* karya Katherine Schwarzenegger Pratt. Ada sebuah kisah dari Deborah Copaken.

Suatu hari, pemerkosanya meminta maaf dengan rasa bersalah melalui telepon kepada Deborah atas perbuatannya 30 tahun yang lalu. Ketika mendengar hal itu, dia seakan kembali ke usia 22 tahun dan melepas semua perasaan sakit yang selalu menghantunya setiap malam. Inilah yang dimaksud memaafkan itu adalah sebuah proses. Bagi Deborah, dia butuh waktu 30 tahun untuk bisa memaafkan. Proses ini baru bisa terjadi saat kamu siap.

Ada alasan lain kenapa proses memaafkan tidak bisa diburu-buru. Ketika mempercepat proses memaafkan, kita mungkin akan kehilangan masalah penting yang harus diselesaikan. Ini

adalah keadaan yang tidak sehat. Ketika orang lain meminta maaf, tentu saja tujuan utamanya bukan hanya memberikan maaf. Tapi, berbicara pula soal masalah utamanya. Hal ini butuh kejujuran, keberanian, dan refleksi diri.

Namun, ketika kamu masih menyimpan dendam, bukan berarti kamu adalah orang jahat. Sebab tugas memaafkan bisa dibilang tidak mudah. Butuh beberapa tahap agar bisa tiba di fase memaafkan yang benar-benar ikhlas.

*Memang tidak mudah menjadi daun yang jatuh
tapi tidak membenci angin.*

Butuh waktu panjang untuk ikhlas.

*Bahkan beberapa manusia butuh melewati
fase-fase menyakitkan untuk sampai pada
penerimaan.*

Meski tidak bisa diburu-buru, kamu harus bisa menyingkirkan dendam ini sesegera mungkin agar

kamu pun bisa merasakan kedamaian untuk dirimu sendiri. Sebab, jika dendam dibiarkan mengendap lama, ia pun bisa merugikanmu. Ada beberapa fase yang akan kamu alami menuju fase memaafkan, menurut buku *Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve* karya Lewis B. Smedes.

- Fase pertama, membalut sakit hati.

Pada tahap ini yang terjadi adalah meredakan sakit hati dan menghilangkan kebencian yang dirasakan oleh seseorang agar tidak menjadi penyakit dalam hati. Karena pada akhirnya dapat menghancurkan ketenangan dan kesenangan dalam kehidupan seseorang.

- Fase kedua, meredakan kebencian.

Kebencian merupakan perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan oleh seseorang terhadap sakit hati yang mendalam. Kebencian dalam diri seseorang membutuhkan penyembuhan. Dengan kebencian segala

hal akan menjadi lebih buruk. Apa pun yang dilakukan oleh orang yang dibenci akan tetap buruk di hadapan korban.

Kebencian tidak hanya melukai orang yang dibenci tapi juga melukai diri sendiri yang membenci. Untuk itu berusaha memahami alasan orang yang menyakiti dan introspeksi diri terhadap perlakuan yang menyakitkan agar dapat mengurangi kebencian tersebut.

- Fase ketiga, upaya menyembuhkan diri.

Ketika seseorang tidak mudah melepaskan kesalah-an orang lain untuk lebih mudah melepaskan kesalahan orang tersebut dari dalam dirinya. Melepaskan kesalahan dalam ingatan—hal ini diartikan bahwa diri sendiri dituntut untuk mampu melupakan kesalahan orang lain di masa lampau. Memaafkan merupakan tindakan melepaskan perasaan sakit hati terhadap diri sendiri maupun orang lain atas kesalahan yang telah dilakukan.

- Fase empat, berjalan bersama.

Terdapat ketulusan antara orang yang disakiti dengan orang yang menyakiti. Setelah itu berjanji untuk bersama melupakan kesalahan yang telah dilakukan. Diharapkan dapat berjalan bersama antara keduanya sehingga dapat memperbaiki hubungan selanjutnya dan bisa berjalan normal seperti semula.

Dari beberapa fase itu, akhirnya kita sepakat bahwa membebaskan diri dari rasa benci akan membuat kita berangsur-angsur memaafkan orang lain. Lalu, mengapa akhirnya kita perlu memaafkan?

Memaafkan bukan berarti kamu membiarkan orang lain menyakitimu dengan seenaknya. Memaafkan merupakan bukti kalau kamu punya kendali dan ia bermanfaat untuk membebaskanmu dari masa lalu.

Ketika kita sadar, memaafkan bukanlah tindakan lemah. Meminta maaf pun bukan hal yang mudah. Meminta maaf juga bukan merupakan tanda kalau kamu lemah.

Ada kisah dari Sebastian Escobar. Dia adalah anak dari bandar narkoba besar di Kolombia. Meski ayahnya adalah seorang bandar narkoba besar, Sebastian tidak ingin mengikuti jejak ayahnya.

Pada 1993, ayahnya meninggal karena bunuh diri. Alasannya adalah agar tidak tertangkap polisi. Ayahnya sadar, kalau dia tidak meninggal maka keluarganya yang akan menjadi sasaran. Walaupun Sebastian tidak ikut dalam bisnis ilegal ayahnya tapi dia merasa punya beban moral.

Sebagai langkah untuk menebus dosa ayahnya, Sebastian mendatangi setiap korban dan meminta maaf. Saat Sebastian memutuskan hal ini, tentu saja ada pro dan kontra dari temannya.

Bahkan, temannya sempat bilang kalau korban tidak mungkin memaafkan ayahnya. Meski begitu, Sebastian tidak merasa gentar. Dia tetap mencobanya, dia sadar ketika meminta maaf, dia tidak perlu berharap jawabannya. Sebastian pun menghargai keputusan dari setiap korban.

Terkadang kita memang perlu menyadari bahwa kesalahan adalah bagian dari hidup. Situasi dalam hidup memang terkadang penuh dengan hal-hal yang salah. Entah itu berasal dari keadaan, orang lain, atau bahkan diri sendiri.

Situasi dalam hidup memang tercipta tanpa pernah disangka, termasuk sesempurna apa pun kamu merencanakan sesuatu, tetap ada hal salah yang berpotensi terjadi. Intinya, hidup dan kesalahan adalah hal yang tidak bisa dipisahkan. Tidak ada yang sempurna di dunia ini, kecuali Penciptanya.

Dengan demikian, hal yang bisa kamu lakukan adalah memahami bahwa kesalahan tersebut ada sebagai tempat kita belajar. Tanpa adanya kesalahan maka kamu akan sulit memahami sesuatu yang benar.

Menerima bahwa memori pahit dan rasa sakit yang timbul dari kesalahan orang lain atau diri sendiri adalah bagian dari pelajaran hidup dan menjadi langkah awal untuk memaafkan.

Kesalahan yang terjadi adalah ruang bagimu untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik. Tapi, kamu akan tetap merasa sulit mengambil pelajaran dari apa yang terjadi jika belum memaafkan kesalahan tersebut.

Lagi pula memendam rasa marah artinya mengizinkan kalau kita tidak akan pernah merasa bahagia seutuhnya. Ibaratnya, menyimpan kemarahan itu sama seperti kita membiarkan sebuah luka tidak diobati, akibatnya luka tersebut tidak akan pernah sembuh.

Kejadian buruk memang akan selalu muncul di pikiran. Kita akan selalu merasa kalau diri ini terjebak dalam kemarahan dan kesedihan yang tiada akhir.

Memaafkan kesalahan yang terjadi di masa lalu adalah salah satu cara untuk membebaskan dirimu. Membebaskan diri dari rasa bersalah, emosi negatif, dan beban pikiran.

Perlu diketahui kalau hasil dari membala dendam hanyalah kepuasan pada diri sendiri. Pikiran untuk membala dendam pun akan sangat menyita energi sehingga menghambatmu untuk optimal dalam mengembangkan diri.

Belajarlah lebih fokus untuk menampilkan potensi diri secara maksimal daripada sekadar membala dendam yang tidak berdampak positif bagi perkembangan diri.

Kemudian bagaimana caranya agar kita mampu melewati fase-fase tersebut dengan baik? Sebelum kuberitahukan caranya, perlu kamu ketahui bahwa memaafkan secara dewasa bukan berarti harus menghapus seluruh perasaan negatif.

Tapi, tujuannya adalah keseimbangan perasaan. Keinginan untuk berbuat positif pun tidak berarti menghapuskan perasaan negatif yang pernah ada, bukan? Suatu keseimbangan akan dicapai jika hal yang positif dan negatif dapat berdampingan.

Hal ini hanya dapat dicapai bila masing-masing individu mampu belajar menyadari bahwa setiap orang mempunyai kekurangannya masing-masing. Peristiwa menyakitkan boleh jadi dilakukan oleh seorang teman. Tapi, mungkin dirimu pun turut berperan atas terjadinya peristiwa tersebut.

Berikut ini aku berikan sedikit informasi langkah untuk memaafkan.

Pertama, coba ingat kembali masa di mana kamu kali pertama marah dengannya. Ingat kembali alasan mengapa kamu begitu sakit hati menerima perlakuanmu. Posisikan dirimu sebagai seseorang yang menyakiti atau melakukan salah. Lihatlah dari sudut pandang lain dan pikirkan mengenai faktor-faktor yang membuat orang tersebut melakukannya. Bisa jadi dia memang sedang tidak sengaja atau saat itu mungkin kamu yang sedang sensitif. Atau, mungkin juga saat itu dia sedang ada masalah pribadi, pikirannya keruh dan akhirnya malah melampiaskannya padamu.

Selanjutnya, bila merasa tersakiti dengan ucapan, tindakan, maupun perlakuan orang lain, cobalah untuk mengutarakan perasaan kepada mereka yang bersangkutan. Katakan bagaimana hal itu memberi pengaruh negatif padamu. Bisa jadi saat itu orang tersebut memang tidak tahu atau sadar kalau telah menyinggung atau membuatmu marah. Mengutarakan apa yang Anda rasakan dapat membuat hati dan pikiran menjadi lebih lega. Saat semua yang mengganjal di dalam hati dan pikiran diutarakan, memaafkan kesalahan orang lain akan terasa lebih mudah untuk dilakukan.

Jika masih terasa sulit untuk memaafkan, tumbuhkanlah rasa empati. Empati juga diperlukan dalam proses memaafkan. Dengan kamu turut bertukar posisi dengan orang yang pernah menyakiti hati, kamu bisa merasakan bagaimana rasanya belum dimaafkan.

Perasaan bersalah akan terus menghantui. Apabila kamu memiliki rasa empati dengannya maka kamu akan lebih mudah untuk menerima dan memaafkan kesalahan-kesalahannya.

Karena pada dasarnya, setiap manusia mempunyai rasa empati di lubuk hati meski hanya sedikit. Setidaknya, kamu sudah berhasil membuka pintu maaf untuk dirinya. Dapat menerima kalau dia memang pernah menyakiti hatimu.

Kemudian, jika kamu belum siap menemunya, kamu bisa menenangkan diri sendiri. Hentikan keinginan untuk balas dendam yang hanya akan membuatmu makin sulit untuk memaafkan.

Redakan dulu amarah, rasa kesal, dan rasa sedih yang ada di dada. Cobalah untuk menstabilkannya dengan berlatih relaksasi pernapasan. Sebelumnya perlu disadari terlebih dulu—emosi apa yang ada di dalam tubuhmu, “Apa yang aku rasakan saat ini?” Atau, “Pada siapa kekesalan ini tertuju dan saat aku sedang menghadapi apa?”

Setelah menyadarinya, kamu dapat fokus relaksasi pernapasan untuk menstabilkan perasaan yang tengah kamu alami. Kalau perlu lakukan *self-talk* yang bertujuan untuk menyadari apa saja yang kamu butuhkan untuk introspeksi atau mengembangkan

diri agar menjadi pribadi yang lebih baik. Dialog ini bisa berfokus pada diri sendiri atau dengan orang lain. Salah satu teknik meditasi Buddha yang bisa dilakukan ketika berbicara dengan diri sendiri adalah dengan mengucapkan hal berikut.

“Jika, aku telah melukai seseorang, sengaja atau tidak sengaja, aku meminta maaf. Jika, siapa pun telah melukaiku, sengaja atau tidak sengaja, aku memaafkan mereka. Jika, aku telah melukai diriku sendiri, sengaja atau tidak sengaja, aku menawarkan permintaan maaf.”

Kini, cobalah untuk mengenali diri secara realistik. Beri porsi kepercayaan diri sesuai dengan fakta-fakta yang ada. Jangan terlalu tinggi menghargai diri tanpa didukung oleh bukti-bukti bahwa kamu pantas mendapatkannya. Jujurlah pada diri sendiri. Jika ada kekurangan, terimalah itu sebagai bagian dari diri secara utuh, karena pada dasarnya tidak ada manusia yang sempurna.

Kamu juga bisa mencari dukungan sosial dan bantuan profesional jika kesulitan dan merasa kalau

proses memaafkan ini terasa menyulitkanmu untuk melangkah. Sadarilah bahwa dirimu tidak sendiri. Kamu bisa berbagi pengalaman dengan orang-orang yang kamu percaya atau yang membuatmu nyaman.

Bercerita pada orang-orang terdekat juga salah satu cara yang dapat membantu. Dukungan sosial juga penting untuk memberimu apresiasi dan membantumu memperbaiki pikiran negatif. Akan tetapi, hanya dirimu sendiri yang dapat menentukan kapan kamu bersedia dan siap untuk terbuka.

Ambil waktu sebanyak yang kamu inginkan, karena proses membuka diri bukan hal yang mudah. Jika, ingin mendapatkan jawaban dan dukungan objektif, kamu mungkin bisa berkonsultasi dengan seorang atau lembaga profesional.

Lantas, bagaimana jika orang yang kita maafkan tidak merasa menyesel dan tidak mengubah perilakunya? Selalu ingat bahwa tujuan dari memaafkan bukanlah untuk mengubah tindakan, perilaku, maupun perkataan dari orang yang menyakiti kita.

Jika, orang yang dimaafkan tidak berubah menjadi lebih baik, tidak perlu ambil pusing untuk memikirkannya. Berpikirlah soal dampak positif yang bisa kita dapat dari memaafkan.

Memaafkan kesalahan orang lain bertujuan agar kita dapat hidup lebih damai, tenang, bahagia, dan sembuh secara emosional.



Surat untuk Masa Lalu

Kuperhatikan surat dalam botol kecil itu
dari sudut buritan.

Ia mengapung menjauh didorong-dorong oleh
kawanan ombak dengan kencang.

"Semoga ia lekas sampai pada orang-orang
di masa lalu."

Tidak ada yang lebih keras kepala dari hujan
yang turun di bulan Juni.

Dibiarkannya rindu tergenang tidak berdaya.

Hingga keresahan menjangkit ke mana-mana.

Di bangku-bangku taman yang kosong,

Di jalan-jalan yang pernah ada sepasang
lengan bergandengan, di gedung-gedung tua
yang dilupakan, dan di hati orang-orang yang
merelakan.

Seperti biasa, hujan kembali turun di pertengahan tahun ini. Entah bagaimana Sapardi begitu akurat membaca cuaca dan hal-hal lain yang tidak lebih tabah, tidak lebih bijak, tidak lebih arif dari *Hujan Bulan Juni*.

Lalu, bagaimana dengan aku?

Mana yang lebih tabah, *Hujan Bulan Juni* Tuan Sapardi atau hujan dari mata seseorang yang sedang patah hati?

Kamu tahu? Kenangan itu bisa datang berwujud apa pun, lewat isyarat hujan di langit kotamu, gelagat mendung, suara ketukan pintu tiap malam minggu, suara deru motor, bangku-bangku di sudut kafe favorit, hingga di jalan-jalan kota yang dulu sering dilintasi bersama.

Hari ini aku menerima lumayan banyak pesanan dream catcher mini hasil karya tanganku. Daripada dikirimkan oleh ojek online, kupikir akan lebih menguntungkan kalau bisa mengantarkannya sendiri dengan ongkir yang lebih murah. Tapi, dengan agak menyesal, harusnya memang sedari awal kubiar ojek *online* saja yang membawanya.

Meski sudah memakai mantel, separuh kakiku tetap basah kuyup. Begitu pula dengan wajahku. Untungnya semua *dream catcher* tetap aman.

Tapi percayalah, aku tidak merasa sial dengan hal ini. Aku jadi menyesal karena hujan sangat deras membuatku terjebak di sini—menunggu beberapa saat sampai hujan reda. Di teras sebuah kafe yang belum buka pagi ini. Kafe tempatku dengannya

bertemu untuk kali pertama, tempat dia menyatakan cinta sekaligus mengakhiri kisah kasih kami.

Setiap kali tidak sengaja melintasi tempat itu, kadang aku merutukinya. Biasanya aku lebih memilih menghindari daripada melewatkinya. Entah bagaimana dia masih terasa hidup di sana. Ketimbang kenangan pahit, rasanya kenangan manis menjadi yang paling unggul untuk meremukkan jantung.

Aku tidak pernah tahu hingga kapan ingatanku akan bertahan sebelum dikalahkan usia. Sudah hampir setahun, aku masih tidak bisa melupakan.

Bagaimana Tuhan menunjukkan segalanya di depan mata. Di sudut bangku yang sama, aku melihat dia mengecup keping seorang perempuan yang selama ini dia akui sebagai atasan di tempat kerjanya.

Saat itu aku melihatnya dari balik kaca jendela—ketika tidak sengaja melintas. Lalu, entah dapat keberanian dari mana, aku berhambur masuk menuju tempat mereka yang terlihat kasmaran.

Beberapa orang di sana menoleh ke arahku. Aku tidak peduli.

“Benar-benar pemandangan menjijikkan,” batinku.

Aku berteriak, “Oh, jadi ini yang namanya rapat di kantor?”

Aku terbakar amarah. Kupukul meja yang tidak salah apa-apa di depan mereka. Keduanya kaget bukan kepalang. Sementara dia, laki-laki brengsek itu—bukannya terlihat menyesal tapi malah beranjak berdiri dan menatapku nalar.

“Kamu malu-maluin!” desisnya.

“Lebih memalukan mana, dibanding kelakuanmu yang seperti ini?” balasku setengah berteriak.

Perempuan itu menatapku aneh. Lalu, dia menoleh ke arah mantanku yang berdiri seperti orang tolol. Ekspresi seakan tidak percaya dan bertanya-tanya, *“Really?”*

“Sudahlah, kita sampai di sini saja,” ujarnya sembari menarik perempuan itu keluar dari kafe, tanpa memedulikan perasaanku saat itu yang sudah hancur.

“Hey!” teriakku yang masih berdiri di situ. Antara malu dan ketidakmengertianku tentang apa yang dikatakannya barusan, rasanya bercampur jadi satu.

Air mataku meleleh, dadaku sudah membara menahan api kemarahan. Ingin membanting apa pun yang ada di depanku tapi kuurungkan karena itu terlihat bodoh.

Aku keluar sambil mengusap air mata yang dari tadi enggan berhenti keluar. Orang-orang di kafe itu masih menatapkku. Ada yang bisik-bisik, juga ada yang menatapkku iba. Aku tidak peduli. Aku malu. Aku hancur. Aku ingin segera pulang.

Hari itu, hari di mana hujan menderas—mataku juga. Aku nekat pulang meski saat itu cuaca sedang tidak ramah dan jarak rumahku cukup jauh.

Ketika orang-orang lebih memilih berteduh, aku tetap menjalankan motorku tanpa jas hujan meski sudah kusediakan di jok. Sepanjang jalan kulihat banyak mobil melaju pelan, langit memutih, dan tirai-tirai hujan mengaburkan pandangan. Kuhabisikan air mata dengan menangis sekencang-kencangnya dari balik helm. Aku yakin tidak ada yang bisa melihat dan mendengarnya. Hujan deras hari itu telah berhasil menyamarkan patah hatiku dengan sempurna.

Tidak lama setelah kejadian itu, kurang lebih sebulan kemudian—aku mendengar kabar yang membuat kaki lemas. Dia menikah dengan perempuan itu yang katanya sudah hamil empat bulan.

Sepertinya hari ini Tuhan ingin aku kembali mengingat. Aku dibuat terjebak di suasana yang mirip dengan kejadian waktu itu. Segala kenangan mulai dari yang manis hingga pahit, terlintas secara otomatis di kepala. Rasanya pun masih sama. Menyakitkan, mencengkeram dada hingga sanggup mengundang tangis.

Tidak hanya di hari ini, tiap kali terputar lagu lama yang kudengar, selalu ada kekuatan magis yang entah datang dari mana selalu berhasil membawa kenangan kami turut serta. Tiap kali menyeruput *cappuccino latte*, tiap kali berjalan melewati taman kota, tiap kali melewati sudut mal, tiap kali bertemu dengan orang-orang yang mengenal kami dulu, selalu ada yang kembali berdarah di dalam dada.

Langit seperti menyempit, harapanku berduka, namanya mati di jantungku. Kupikir aku telah sembuh dari rasa yang mirip di neraka ini tapi ternyata tidak.

Tuhan, aku ingin sembuh, ingin hidup tenang. Sampai kapan aku akan terus begini?

Apa kamu pernah mendengar cerita itu? Sering memikirkan kejadian-kejadian di masa lalu? Atau mungkin ada beberapa hal seperti tempat, sesosok kenalan, suasana, dan lainnya yang tiba-tiba mengingatkannya pada hal-hal dulu yang berhasil

membawa perasaanmu menjadi sedih, marah, hingga sanggup membuka luka lama?

Tenang, aku yakin kamu tidak sendiri. Banyak orang yang bahkan sampai hari ini masih menyimpan luka batin itu jauh di dalam dada mereka. Membawa sekam yang masih membara. Entah pada seseorang di luar dirinya atau pun dirinya sendiri.

Untuk beberapa orang, memaafkan mungkin terasa sulit. Kadang ada yang masih menyimpan kemarahannya, kesedihannya, atau juga gengsinya. Ada pula yang pura-pura lupa. Biasanya itu seringnya terjadi pada diri sendiri.

Tidak tahu kenapa kita lebih mudah memaafkan orang lain ketimbang diri sendiri. Jika, ada seseorang yang diminta mengingat masa lalu, tidak jarang ada yang masih memiliki trauma di masa kecilnya atau yang terjadi di beberapa tahun yang lalu. Dampaknya bisa terlihat saat mereka tumbuh dewasa. Luka-luka bisa membuat mereka jadi bijak atau malah membuat mereka menjelma jadi monster.

Berbagai hasil penelitian di berbagai negara menunjukkan anak-anak yang diasuh, dididik, dan didisiplinkan dengan kekerasan akan mendatangkan berbagai dampak negatif bagi perkembangan anak secara psikologis maupun fisik. Perkembangan emosi anak usia dini dan tahap perkembangan afektif anak usia dini pun akan sangat terpengaruh.

Dampaknya bisa membentuk beberapa dari mereka menjadi bermental *playing victim*, ikut melakukan kekerasan. Karena anak yang juga menjadi korban kekerasan justru bisa berubah menjadi pelaku kekerasan tersebut.

Menjadi rendah diri karena ketakutan akan melakukan sesuatu yang salah dan takut kalau kekerasan itu akan terulang. Bahkan, bisa merasa tidak berguna, sulit memercayai orang lain, sulit berkonsentrasi, sukar mengendalikan emosi, kecerdasannya tidak berkembang, depresi, hingga trauma yang memicu bunuh diri.

Tidak hanya orangtua atau figur pendidik seperti guru—kadang pengalaman perundungan yang

dilakukan oleh teman-teman kita di masa lalu bisa menimbulkan dampak yang hampir sama.

Akhirnya trauma-trauma itu terbawa hingga mereka dewasa. Dampak tersebut bisanya baru akan terlihat setelah sekian lama—bisa berselang hingga tiga tahun, lima tahun, atau seputuh tahun kemudian. Rasanya masih seperti ada rasa sakit, dendam, malu, sedih, atau marah. Kemudian muncullah yang namanya luka batin.

Psikoanalisis mampu menjelaskan dengan rinci betapa perlakuan buruk dari orang terdekat sejak masa awal kehidupan dapat menghantui hingga dewasa.

Luka batin yang tidak terobati mungkin menghancurkan kepercayaan kita kepada orang lain. Luka batin juga sering menghancurkan kepercayaan kita kepada diri sendiri.

“Apakah aku cukup baik untuk dicintai?”

“Adakah yang sungguh-sungguh peduli kepadaku?”

Bayangkan kalau kita membawa luka batin ini hingga lama tanpa tahu bagaimana cara melepaskannya.

Mungkin di antara kamu ada yang pernah menangis tanpa sebab atau ada pula yang ketika mendapatkan masalah akan membawa perasaan negatif itu dalam jangka waktu lama. Sedih atau marahnya bisa berlarut-larut, sampai susah *move on*. Bisa jadi itu adalah luka batin, penyebab utama kamu belum berdamai dengan masa lalu.

Selain itu, kamu mungkin akan lebih sering merasa kesepian meski di berada tempat ramai. Terkadang kamu membiarkan diri hanyut dalam suasana, tenggelam dalam keramaian dengan mati rasa.

Jauh di dalam hati, ada rasa rindu dan penyesalan yang berkecamuk sehingga perasaan itulah yang kamu rasakan, bukan keramaian yang ada di hadapanmu. Kamu hanya peduli dan merasakan sesuatu yang sakit saat kamu mengingatnya. Rasa sakit itu tidak akan muncul jika kamu sudah merelakan masa lalumu.

Ketika ada di titik tersedih rasanya ingin menghilang saja, pergi ke tempat baru lalu hidup dengan identitas baru. Atau mungkin jika bisa—pergi ke masa lalu untuk memperbaiki masa lalu. Tapi, semua hal itu rasanya mustahil terjadi.

Kita tidak punya kemampuan apa pun untuk mengubah yang sudah terlanjur terjadi. Tuhan pasti punya maksud menempatkan kita di posisi salah waktu itu—mengapa kita dibuat terjebak dalam situasi sulit, kondisi yang tidak menguntungkan, dan bersama dengan orang-orang yang tidak memberikan dukungan. Alasan mengapa akhirnya kita dibuat gagal.

Memang tidak bisa dipungkiri, kebanyakan dari kita didewasakan keadaan lewat hal-hal menyakitkan dan bukan karena usia. Dari beberapa peristiwa yang terjadi di masa lalu, sebab dan alasannya akan membentuk kita di hari ini. Apa yang kita alami hari ini juga akan membentuk kita di masa depan.

Sebab hidup adalah perjalanan dari tidak tahu menjadi tahu, dari bodoh menjadi bijak, dari

misteri menjadi terang, dari yang tidak kenal menjadi lebih kenal pada Tuhannya.

Lantas, bagaimana agar kita bisa sembuh dan bisa berdamai dengan masa lalu?

- Bangun *Self Compassion*

Makna *self compassion* ini cukup dalam dan mampu membuat diri sendiri merasa dicintai. Kenapa? Sebab ia adalah sikap menerima dengan perasaan terbuka atas penderitaan diri sendiri, memberikan kepedulian dan kebaikan kepada diri sendiri.

Kita akan senantiasa memberikan pengertian, memaklumi, tidak menghakimi kekurangan dan kegagalan diri sendiri. Kita akan mampu memandang kalau segala sesuatu adalah pengalaman yang wajar dialami semua orang.

Singkatnya, *self compassion* adalah sisi malaikat diri kita yang pengasih dan mampu menumbuhkan penerimaan diri dengan cara sehat.

Jadi, dengan mampu menumbuhkan *self compassion*, harapannya kita bisa mendapatkan kehidupan yang lebih positif dan membahagiakan karena mampu menghindarkan pikiran buruk terhadap masa lalu.

Bagaimana metode ini mampu bekerja dengan baik?

Self compassion ternyata punya tiga ‘jagoan’ yang siap menumpas segala emosi negatif dan buruk dalam dirimu.

Pertama, ada *self kindness*. *Self kindness* mampu memberikan kita kebaikan pada diri dan memahami diri sendiri dengan tidak mengkritik atau menghakimi ketika mengalami penderitaan. Ia akan membantu kita memahami bahwa tidak ada satu pun manusia terlahir dengan kesempurnaan dan semua manusia juga menjalani kehidupan yang juga tidak sempurna.

Self kindness memandang diri sendiri dengan positif ketimbang mengkritik diri sendiri secara

berlebihan atas kesalahan yang telah kamu perbuat atau tetap baik terhadap diri sendiri. Di sini kamu akan belajar untuk mengubah reaksi dan tanggapan diri akan kegagalan atau kesalahan kita di masa lalu, seperti mengganti pemikiran *self-blame*.

Misalnya, “Seharusnya ini semua tidak terjadi jika aku....”

Tapi, ubahlah menjadi, “Ini adalah konsekuensi dari kesalahanku di masa lalu tapi ini membentuk versi terbaikku di hari ini.”

Musuh utama *self kindness* ini adalah *self judgement*. Tanpa *self judgment* kita tidak akan lagi menjelek-jelekkan diri sendiri atas kesalahan yang diperbuat. Karena hal itu akan menambah penderitaan dan membuat kita semakin merasa menyesal, rendah diri, atau bahkan *insecure*.

Kedua, *mindfulness* itu adalah sikap sadar dan siap menghadapi rasa sakit. Hal ini memang bertentangan dengan insting alami manusia yang

memiliki kecenderungan untuk menghindari pengalaman buruk.

Kita harus sadar, mengakui dan menerima secara utuh dan lapang dada atas semua penderitaan, kegagalan di masa lalu, dan memahami betul bagaimana pengalaman buruk tersebut memengaruhi pikiran dan tindakan kita

Metode *mindfulness* ini membantu kita untuk lebih mampu menghadapi saat ini tanpa adanya perasaan kekhawatiran tentang masa lalu atau masa depan.

Musuh utama *mindfulness* adalah *overthinking*. Mengevaluasi diri adalah hal wajar dilakukan asal tidak menimbulkan kritik berlebihan pada diri sendiri. Semua ada porsinya. Secukupnya.

Untunglah ada teknik *mindfulness* yang bisa kita latih. Harapannya kamu nanti akan mampu menahan diri untuk berlebihan merenungkan segala sesuatu di luar kontrolmu. Semua ini dilakukan agar kita senantiasa memegang kendali

penuh atas diri kita sendiri dengan memulai menjadi seseorang yang mindful akan segala hal yang menimpa kita.

Ketiga, ada *common humanity*. Ini adalah ‘jagoan’ utamanya. *Common humandity* dengan penuh pengertian dan kesadaran bisa memahami bahwa penderitaan, kegagalan, atau ketidaksempurnaan diri merupakan bagian dari kehidupan yang dialami oleh semua manusia. Dengan begitu dapat membuat individu melihat segala sesuatu dalam pandangan yang lebih baik.

Dengan menerima secara penuh bahwa ketidaksempurnaan adalah hal manusiawi sehingga dapat membantu kita merasa lebih dekat atau terhubung dengan orang lain. Hal itu terjadi karena kita sadar bahwa ketidakberuntungan tidak hanya dialami oleh kita seorang.

Banyak orang di luar sana yang juga mengalami kegagalan yang lebih parah dari kita saat ini dan merasakan kesulitan-kesulitan yang lebih rumit dari apa kita hadapi.

Musuh utama dari *common humadity* ini adalah isolation. Banyak orang merasa hanya dirinya yang tidak sempurna, memiliki kekurangan, dan mengalami sesuatu yang tidak sesuai dengan harapannya. Ia memiliki pandangan sempit, merasa dunia tidak adil, dan hanya fokus pada ketidaksempurnaan diri tanpa menyadari potensi lain di dalam dirinya. Hal ini menyebabkan seseorang merasa terisolasi.

- Tingkatkan Resiliensi

Kenapa kita perlu menjadi pribadi yang resilien?

Sebelum lebih jauh, resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bangkit dari keterpurukan, dapat beradaptasi dengan perubahan, dan bisa segera pulih dari peristiwa menyedihkan atau pengalaman buruk dalam hidupnya.

Jadi, kamu yang memiliki resiliensi baik dapat menjalani hidup ini lebih bermakna, melewati masa frustrasi dengan cepat, percaya diri, tidak mudah putus asa, pandangan hidupnya akan

lebih positif, dan memiliki hubungan yang baik dengan orang lain.

Namun, bukan berarti seseorang yang memiliki resiliensi tidak merasakan stres dan kecemasan. Dia bisa dengan tangguh sanggup menerima keadaan dirinya sendiri dan dapat mengendalikan stres yang dialaminya agar tidak mengambil alih kehidupannya saat ini dan di masa depan. Sebab, orang yang punya resiliensi tinggi biasanya tahu batas dan punya *self-control* yang kuat, tahu caranya *self-care*, dan punya spiritualitas yang tinggi.

Agar kamu bisa lebih resilien, berikut beberapa tip yang bisa dilakukan.

1. Temukan tujuan hidupmu terlebih dulu dengan coba berpartisipasi dalam kegiatan yang positif, fokus spiritual, atau lebih terlibat dalam komunitas.
2. Bangun *support system* yang kuat dengan memiliki lingkungan yang memiliki kepedulian, suportif, dan kamu percaya dapat melindungi saat masalah datang.

3. Pahami kalau semua ini hanya sementara dengan mencoba untuk melihat kembali situasi dari masa depan. Percayalah, bahwa kesulitan akan terlewati dan hari esok akan lebih baik.
 4. Ketika stres atau frustrasi menyerang, biasanya kamu jadi lupa dan cenderung mengabaikan kebutuhan fisik seperti makan, olahraga, bahkan tidur yang cukup. Dampaknya jadi memperburuk keadaan. Jadi, jangan lupa untuk memerhatikan fisik. Kalau bukan diri sendiri yang peduli, siapa lagi?
- Menulis Ekspresif

Kamu tahu kalau ternyata menulis juga punya kekuatan untuk menyembuhkan diri dari dalam? Tidak perlu memerhatikan aturan seperti tanda baca, ejaan, dan sebagainya. Fokuslah untuk menulis apa pun yang sedang kamu rasakan saat ini, apa yang terjadi, dan membuat resah di masa lalu tapi perasaan negatif itu masih terbawa hingga sekarang.

Jadikan menulis ekspresif sebagai upaya untuk mengungkapkan segala emosi yang dirasakan saat stres datang. Dengan begitu, segala kekesalan dapat membantu kita untuk melihat masalah dari sudut pandang yang lain.

- Terapi Ho'oponopono

Ho'oponopono merupakan nama dari salah satu metode terapi kuno yang berasal dari Hawaii. Ho'oponopono adalah suatu proses yang bisa menyebabkan kita pada kesempurnaan dengan cara memperbaiki atau meralat kekeliruan. Menurut orang Hawaii kuno, kekeliruan muncul dari pikiran yang tercemari oleh kenangan-kenangan menyakitkan di masa lalu. Kekeliruan ini juga yang menimbulkan ketidakseimbangan bahkan bisa menimbulkan penyakit.

Terapi ini diciptakan oleh Morrnah Nalamaku Simeona yang kemudian dipopulerkan oleh Dr. Hew Len yang pernah bekerja di Rumah Sakit Negara Bagian Hawaii selama tiga tahun.

Dr. Hew Len dalam bukunya yang berjudul *Zero Limit* mengatakan bahwa kita bertanggung jawab penuh atas kehidupan. Kita pun dapat menyelesaikan masalah dan menghilangkan emosi negatif dalam kehidupan dengan cara memperbaiki pikiran kita. Membersihkan ingatan dari kenangan buruk yang masih tersimpan di alam bawah sadar kita. Sampai kita berada di titik nol kembali (fitrah) dan mendapat pencerahan. Jadi, terapi ini dianggap bisa membawa seseorang untuk kembali menjadi dirinya yang fitrah dan lebih bahagia. Tidak peduli sekelam apa masa lalu yang pernah dihadapinya.

Kamu mungkin sering mendengar kalimat ini dari orang lain.

“Ah, ngapain dipikirin, sih?”

“Dih, gitu aja baper.”

“Yuk, bisa, yuk. Yuk, semangat, yuk.”

Atau juga kalimat lainnya. Seakan kita dipaksa untuk selalu memandang segala sesuatu dari perspektif positif. Sementara menjadi sedikit mellow, mengungkapkan amarah, menangis, dan menunjukkan emosi negatif lainnya adalah suatu ‘keburukan’.

Mungkin benar, ketika kita memikirkan hal-hal positif maka *positive things will happen*. Sebaliknya, ketika kita memikirkan hal-hal negatif maka *negative things will happen*.

Namun, sayangnya pikiran negatif lebih mudah mendominasi dengan berbagai macam alasan yang sepertinya masuk akal dan seringnya kita memaklumi alasan-alasan tersebut.

Alhasil, kita cuma bisa memendam dalam hati tanpa bisa dan malu untuk mengungkapkannya—bahkan bisa sampai bertahun-tahun lamanya. Rasa marah, benci, iri hati, curigaan, dendam, dan lainnya terkubur dalam diri.

Diri ini bertanggung jawab penuh atas kehidupan yang sedang dijalani. Artinya, kita perlu untuk ‘membersihkan’ ingatan, yaitu kenangan-kenangan buruk di masa lalu.

Ibarat gelas berisi minyak kotor yang dialiri air bersih setiap hari, lama-kelamaan minyak itu akan hilang. Seperti itu pula cara memperbaiki dan membersihkan memori negatif dan emosi negatif di diri kita. Pikiranmu akan bisa kembali fokus, terbebas dari beban masa lalu, menyelesaikan mental block yang ada, dan lebih percaya diri melangkah menuju masa depan.

Sebelum menulis surat ho’oponopono ini, pastikan kamu duduk nyaman di suatu ruang yang minim distraksi atau gangguan. Siapkan kertas dan pulpen, tarik napas kemudian embuskan perlahan. Lalu, bersiaplah untuk menulis suratnya.

Seperti ini sususan surat ajaib itu.

Paragraf pertama.

Isi dengan kalimat, “Maafkan aku.” Atau, “Ampuni aku.”

Pada bagian ini kita diminta untuk bertanggung jawab penuh pada segala hal yang ada di pikiran kita. Mungkin awalnya akan terasa berat. Karena memang tidak mudah untuk mengakui dan menerima tanggung jawab atas apa yang menjadi kendali dalam pikiran maupun di luar kendali pikiran kita.

Sebelum itu, sadari dulu kalau kita adalah manusia biasa yang tidak lepas dari kesalahan, baik yang disengaja maupun tidak. Cobalah untuk mengakui dan menerima tanggung jawabmu dengan penuh. Buang gengsi dan jadilah jujur. Karena kita cenderung menyalahkan orang lain atas masalah yang terjadi.

Paragraf kedua.

Isi dengan kalimat, “Mohon maafkan aku.”

Paragraf ini berisi penekanan dari paragraf sebelumnya. Tidak peduli pada siapa dirimu meminta maaf—lakukanlah! Mintalah maaf dengan penuh sesal. Kepada orangtua, teman, pasangan, pada bahkan Tuhan dan diri sendiri.

Paragraf ketiga.

Isi dengan banyak kalimat “Terima kasih.” Berterimakasihlah kepada siapa pun. Berterimakasihlah pada Tuhan. Berterimakasihlah pada semesta, Berterimakasihlah pada dirimu sendiri, pada orang di sekitarmu. Banyak-banyak bersyukur.

Paragraf keempat.

Isi dengan ungkapkan rasa cintamu, “Aku mencintaimu. Aku menyayangimu”.

Kata-kata ini bisa ditujukan pada Tuhan, semesta, tubuhmu sendiri, pikiran, bahkan pada masalah yang sedang dialami. Katakan berulang kali hingga kamu benar-benar mampu meresapi dan merasakannya.

Lakukan terapi ini sambil membayangkan emosi atau ingatan tertentu yang ingin dihapuskan. Jika sampai menangis, itu adalah pertanda yang baik. Artinya, kamu berhasil mendetox emosi negatif. Kalau perlu lakukan minimal seminggu sekali, atau setiap ada masalah dan emosi datang.

Semakin sering detoks dengan metode ini, akan semakin berkurang pula luka batin yang kita punya.

Anyway, terapi Ho'onoponopono ini tidak hanya bisa dilakukan dengan cara menuliskan suratnya. Tapi, juga bisa dilakukan dalam bentuk afirmasi dan mendengarkan lagunya (lagu ho'onopono juga ada, lho) sebagai *self-healing*.

Berikut adalah contoh surat ho'oponopono untuk aku yang ada di masa lalu, yang mungkin masih ada kaitannya dengan cerita yang sebelumnya aku ceritakan.

Teruntuk aku di masa lalu.

Hai, diriku. Aku menyesal atas segala hal jahat yang kulakukan di masa lalu. Aku memperlakukan orang lain dengan penuh penghargaan tapi aku lupa kamu pun butuh diperhatikan.

Aku menyesal karena sering menyalahkanmu, mengkritik, menjelek-jelekanmu, dan jadi orang yang sulit memaafkan segala kesalahan yang dulu pernah kamu lakukan. Aku menyesal karena terlalu sering memaksamu memenuhi ambisi-ambisiku. Padahal kamu sudah menjerit minta berhenti karena sudah terlalu lelah.

Dear aku, sekali lagi, mohon maafkan aku yang pernah mudah menyerah atas mimpi-mimpi kita yang dulu. Hanya karena orang bilang itu sia-sia dan tidak mungkin tercapai.

Maafkan aku yang terus memaksamu terus-terusan tersenyum, bertingkah badut, padahal kamu ingin menyendiri dan menangis saat itu. Maafkan aku yang pernah memaksamu bertahan pada hubungan yang tidak sehat dengan seseorang dan membiarkanmu lebam-lebam penuh luka. Maafkan aku atas segala apresiasi yang dulu luput kusampaikan.

Dear aku yang di masa lalu, aku berterima kasih karena kamu telah berjuang dan bertahan hingga saat ini. Terima kasih karena saat itu tidak memilih menyerah walau sering kali merasa kalah.

Terima kasih karena sudah berani selama ini, sudah menjadi kuat meski awalnya berdarah-darah. Terima kasih sudah membawaku ke titik seperti sekarang. Terima kasih telah tabah meredakan egomu dan terima kasih sudah pernah mau menangis sekencang-kencangnya.

Dear aku yang di masa lalu, aku mencintaimu karena jika tanpamu, mungkin aku tidak seperti ini sekarang. Aku mencintaimu karena sudah menjaga diri dengan baik.

Aku mencintaimu yang kuat, tegar, tidak mudah menyerah, selalu menggantungkan apa pun pada Allah SWT.

Aku mencintaimu yang berusaha terus ramah pada semua orang. Aku mencintaimu dan bangga memilikimu.

Dari aku versi masa depanmu.



Seni Mencintai Diri Sendiri

Sesuatu yang tampak tidak indah justru memiliki banyak hal mengagumkan, seperti tiram mutiara dan hati yang telah berdamai dengan dirinya sendiri.

Hari ini adalah hari ke dua sejak kami pindah rumah. Rumah yang dipilih orangtuaku tidak terlalu besar, bisa dibilang sangat sederhana. Tapi, letaknya di pinggir jalan ramai. Kata Bapak, sekalian dipakai usaha.

Sudah dari setahun lalu orangtuaku memulai usaha berjualan kebutuhan ATK dan mainan buatan tangan bapak, seperti layangan dan yang paling membuatku takjub, ada wayang-wayangan dari kertas.

Di rumah lama kami, usahanya agak sepi karena jauh dari pangsa pasar. Katanya, Bapak ingin berjualan di dekat area sekolah atau perkantoran agar mesin fotokopinya bisa sering terpakai.

Sebenarnya dulu Bapak adalah seorang karyawan di salah satu perusahaan swasta dengan gaji yang lumayan. Tapi, bapak terkena dampak pengurangan karyawan akibat pandemi Covid 19. Sejak saat itu Bapak menggunakan tabungannya membuka toko.

Pada hari itu, hari di mana Bapak baru saja diberhentikan dari tempat kerjanya, kulihat ibu marah dan menangis.

Di hari yang lain, ibu jadi sering menyalahkan bapak kalau tidak apa pemasukan sama sekali di toko

“Ini semua gara-gara kamu. Kamu, sih. Kalau saja waktu itu kamu tidak mengalah,” gerutu Ibu.

Bapak hanya diam, tidak menghiraukan omelan ibu. Dia menyibukkan diri memasukkan semua pajangan mainannya ke dalam etalase.

Sampai toko sudah ditutup pun, omelan Ibu masih berlanjut.

Aku tidak tahu harus bagaimana kalau sudah begini. Ibu pernah bercerita padaku sekaligus menasihati,

“Nak, pahami. Ibu tidak membenci bapakmu. Ibu justru sangat menyayangkan dengan keputusan bapak. Entah bapakmu itu terlalu baik atau bodoh. Saat itu, saat tempat kerja bapakmu memutuskan

untuk mengurangi jumlah karyawannya sebanyak 20 orang. Sebenarnya bapakmu tidak termasuk dalam 20 orang itu.”

Aku terheran-heran. Lalu, ibuku melanjutkan lagi.

“Saat itu ada salah seorang temannya, namanya Pak Mukhlis, dia lebih tua dari Bapak dan asmanya sering kambuh. Pak Mukhlis sering bercerita dan mengeluh sama bapakmu kalau bukan dari perusahaan ini, tidak ada perusahaan lain lagi yang mau menerima kondisinya saat ini. Katanya, dari desas-desus yang berderar, Pak Mukhlis masuk dalam daftar orang-orang yang akan terkena pengurangan. Pak Mukhlis terus bilang, enak kalau jadi bapakmu, masih muda, sehat, punya tanggungan anak cuma satu, dan masih banyak kesempatan pekerjaan lain yang lebih menarik di luar sana. Sementara dia punya satu istri dan tiga anak yang masih harus dinafkahi. Dari situlah bapakmu jadi iba dan beberapa hari kemudian mengajukan diri menggantikan Pak Mukhlis. Entah apa yang ada di pikiran bapakmu, Nak. Ibu tidak habis pikir. Kalau begini caranya, tidak hanya

mengorbankan dirinya sendiri. Tapi, juga anak dan istri,” keluh ibuku yang setelah itu memegangi kepalanya. “Pusing,” katanya.

Sesaat aku menganggap Bapak adalah orang yang berjiwa ksatria. Rela berkorban demi orang lain yang mungkin saat itu kondisinya jauh lebih menyedihkan dari kami. Tapi, kupikir ibuku ada benarnya. Tidak seharusnya bapak memutuskan begitu saja. Mungkin benar jika rezeki tidak akan tertukar, tetapi mau sampai kapan bapak seperti itu?

Sering kuperhatikan, Bapak adalah orang yang paling sulit berkata ‘tidak’, sering mengalah, tidak enakan, dan orang yang paling tidak egois sekecamatan. Bagaimana tidak? Hampir setiap kegiatan kerja bakti, tujuh belasan, ronda malam, maulid nabi di masjid dekat rumah, atau acara lainnya—bapak pasti terlibat dan diajak bantu-bantu meski sempat merasa tidak enak badan.

Bapak pernah bilang, “Dahulukan kepentingan orang lain, Nak. Jangan jadi egois.”

Sejak memasuki dunia orang dewasa, otak kita jadi lebih sering memikirkan hal-hal terkait diri sendiri dan norma sosial. Bagaimana cara hidup bermasyarakat, bagaimana harus menempatkan diri di tengah kelompok, bagaimana cara bersosialisasi dengan teman, bertetangga, dan lainnya sebagainya.

Apalagi sejak kecil kita sudah dididik untuk jangan memikirkan diri sendiri dan jangan sampai menutup mata dengan kondisi sekitar—terutama jika ada orang-orang yang membutuhkan. Akhirnya seiring berjalaninya waktu, saat kita tumbuh dewasa—muncullah rasa nggak enakan hingga mencintai orang lain secara berlebihan tapi merasa diri sendiri tidak pantas dicintai.

Tidak ada yang salah dengan mendahulukan kepentingan orang lain selama tidak berlebihan. Jangan hanya karena kamu ingin dianggap sebagai orang baik, kamu rela mengesampingkan kepentingan atau kebutuhanmu diri sendiri. Padahal kamu berhak merasa lelah, berhak merawat diri ketika sakit, berhak menyendiri ketika butuh waktu sendiri, dan lainnya.

Akhir-akhir ini banyak kampanye tentang *self-love*. Di berbagai *platform* media sosial, seperti Instagram, YouTube, sinar Spotify, dan lainnya—yang akhirnya membuat kita berpikir dan merenung kembali. Memikirkan jawaban dari pertanyaan, “Apakah kita sudah mencintai diri sendiri?”

Perlu kita ketahui terlebih dulu bahwa tidak ada garis akhir dalam mencintai diri sendiri.

Sebab mencintai diri sendiri adalah proses seumur hidup.

Sama halnya dengan mencintai orang lain, hubungan kita dengan diri sendiri pun akan melewati masa-masa sulit. Jadi, menjadi wajar jika ada saatnya muncul rasa benci, kadang juga muncul rasa yang sedang sayang-sayangnya.

Dalam perjalanannya, tiap kali kita ingin mencintai diri sendiri akan ada saja rasa kecewa yang hadir—karena merasa tidak becus, bodoh, merasa tidak cantik, merasa payah, dan kritikan lainnya.

Namun, ketika kita mampu keluar dari situasi sulit dan mampu membuat sebuah goals mengagumkan, kita justru jarang dan tidak pernah mengapresiasi dengan mengucapkan terima kasih. Entah bagaimana selalu ada suara buruk dalam kepala,

“Segini aja? Payah!”

Seseorang yang tidak bisa mencintai diri sendiri saat melakukan kesalahan kecil biasanya akan mencambuk dirinya dengan komentar negatif secara terus menerus. Hingga secara perlahan dan tanpa sadar menggerus harga dirinya sendiri.

Dikutip dari *Healthline*, Stephanie Kang seorang psikolog dari PsycCentral mengatakan pentingnya menjalin hubungan dengan diri sendiri. Bahkan, ini merupakan hal utama yang perlu dilakukan. Seperti salah satu kutipan yang sering kamu dengar, “Kamu harus mencintai dirimu sendiri terlebih dulu sebelum mencintai orang lain.”

Seseorang yang tidak mencintai diri sendiri cenderung sulit menjalin hubungan yang bahagia

karena terus merasa ragu apakah ia pantas dicintai atau tidak. Sebab faktanya, kemampuan menerima cinta dari orang lain itu berbanding lurus dengan kemampuan kita mencintai diri.

Cinta dan kebahagiaan berasal dari dalam. Jadi, mulailah untuk mencintai diri sendiri. Sebab, memiliki hubungan yang baik dengan diri sendiri akan membantumu untuk memiliki hubungan yang membahagian dengan orang lain. Misalnya dengan pasangan, orangtua, dan teman tanpa perlu melupakan bahwa diri sendiri pun perlu dihormati dan dihargai kepentingan atau kebutuhannya. Tapi, tanpa memahami apa motivasinya—bisa menjadi egois (*selfish*).

Seperti konsep cinta yang dikemukakan oleh Abraham Maslow, *Hierarchy of Needs*. Manusia memiliki lima tingkatan kebutuhan yang harus bisa dipenuhi.

Pertama, kebutuhan fisiologis paling dasar yang sering kita ketahui, yaitu sandang, pangan, papan.

Kedua adalah kebutuhan akan rasa aman seperti kebebasan finansial, karier, juga kesehatan.

Ketiga adalah kebutuhan akan kasih sayang dan rasa memiliki, yang meliputi persahabatan, keintiman, kepercayaan, penerimaan, serta memberi dan menerima kasih sayang.

Mulai dari kebutuhan pertama hingga ketiga, seiring perjalanan proses untuk mendapatkan semua kebutuhannya, tidak jarang kita akan terjebak di antara *self-lack* dan *selfish*. Suatu saat kita akan memprioritaskan kepentingan orang lain terlebih dulu ketimbang diri sendiri atau menjadi people pleaser demi mendapatkan kebutuhan satu sampai tiga.

Namun di suatu waktu yang lain, kita pun bisa jadi egois demi mempertahankan kebutuhan-kebutuhan tersebut. Ketika masih di tahap *self-lack* dan *selfish*, bisa jadi kita akan terus menggantungkan kebahagiaan kepada orang lain. Tidak jarang kita jadi berharap timbal balik dari pasangan, sahabat, atau orangtua atas kebutuhan ketiga.

Lalu, beralih ke kebutuhan keempat, yaitu kebutuhan akan penghargaan. Setelah ketiga kebutuhan sebelumnya terpenuhi maka kebutuhan akan harga diri ini memainkan peran yang lebih menonjol untuk memotivasi perilaku manusia.

Maslow membagi tingkat ini menjadi dua kategori, yaitu kebutuhan harga diri yang berkaitan dengan martabat, prestasi, penguasaan, dan kemandirian. Kemudian, kebutuhan rasa hormat dari orang lain yang berkaitan dengan status, attensi, dan reputasi.

Mereka yang mampu memenuhi kebutuhan ini cenderung merasa yakin dengan kemampuan diri sendiri sehingga memiliki harga diri yang baik dan mendapat penghormatan dari orang lain. Jika seimbang, hal inilah yang akhirnya disebut dengan *self-love*.

Sedangkan jika harga diri dan rasa hormat dari orang lain rendah maka akan mengembangkan perasaan rendah diri, alias *self-lack*. Jika terlalu tinggi, akan membuat kita jadi *selfish*.

Di tingkat keempat, meski tidak mudah. Kita harus pandai membuat sekat agar jatuhnya tidak lagi *selfish*. Seperti aturan pesawat di saat darurat, kita harus memakai tabung oksigen milik kita terlebih dulu barulah kemudian membantu orang lain untuk memakaikannya.

Kita memakainya terlebih untuk kemudian membantu orang lain (tindakan *selfless*). Bukan memakainya lalu kemudian tidak peduli pada keselamatan orang lain (tindakan *selfish*).

Inilah perbedaan antara *self-love* yang *selfish* dan *self-love* untuk *selfless*. *Selfless* jelas berbeda dengan *people pleaser*. Lebih mirip seperti hero—mereka akan lebih *concern* pada perdamaian dunia, lingkungan, bahkan juga ingin membantu orang lain untuk mencintai diri mereka sendiri. Berkontribusi untuk memberikan dampak di dunia.

Di tahap *self-love* ini pun kita tidak lagi bergantung pada orang lain untuk membuat kita merasa cukup dicintai. Cinta yang hadir dari luar diri sendiri, bukan lagi menjadi sebuah kebutuhan tapi bonus

yang layak diapresiasi. Cinta yang mereka beri adalah kemewahan.

Lalu tingkat kelima, tingkat paling tinggi ini adalah kebutuhan aktualisasi diri. Yaitu, keinginan untuk mengembangkan potensi dan bakat, mencari pertumbuhan diri dan pengalaman, serta untuk menjadi segala sesuatu yang diinginkan dengan garis akhir—hidup seutuhnya. Ketika kita tidak lagi hidup untuk diri sendiri, melainkan juga untuk orang-orang di sekitar kita. Di tahap itu, kita sudah mengetahui peran hingga tujuan hidup kita di dunia.

Menuju tahap aktualisasi diri ini mungkin akan banyak jalan berlikunya. Tapi, dengan *self-love* yang kamu miliki, setidaknya akan membantumu menikmati saat-saat indah dalam hidup dan membantumu percaya bahwa diri sendiri memiliki kemampuan menangani segala hal, bahkan di saat-saat yang buruk.

Aku tiak tahu siapa yang perlu memahami hal ini sekali lagi.

- Mengutamakan diri sendiri bukan berarti kamu tidak peduli dengan orang lain.
- Kamu tidak perlu selalu menyenangkan semua orang dan itu bukanlah hal buruk.
- Gagal bukan berarti tertinggal. Kamu ada dalam perjalananmu sendiri dan bebas untuk mengambil langkah, juga waktumu sendiri.

Berikut ini ada beberapa cara menerapkan *self-love* agar hidup lebih bahagia.

- Penuhi kebutuhan dasar dengan baik.

Coba perhatikan kebutuhan diri sendiri dengan dimulai dari yang paling dasar, yaitu kebutuhan fisik, rohani, psikis, dan mental. Lalu, jangan lupa untuk meluangkan waktu mengembangkan potensi dalam diri.

- *Self-talk* dan mulailah kembali mengenal diri sendiri.

Sekali lagi, mari ajak diri sendiri berbincang. Awali dengan menanyakan kabarnya, lalu beralih ke pertanyaan-pertanyaan sederhana yang menunjukkan perhatian.

“Bagaimana hari ini?”

“Melelahkan, ya?”

“Ada kendala apa hari ini?”

“Apa yang perlu kita perbaiki lagi?”

Kalau perlu, hiburlah diri jika ada masalah yang menimpa. Menerima lebih dan kurang yang ada dalam diri kita. Semangati lagi—kalau bukan diri sendiri yang menguatkan, siapa lagi?

Self-talk tidak hanya soal berbicara dengan diri sendiri tapi juga belajar menjadi pendengar yang baik untuk diri sendiri. Saat ketika kamu

benar-benar mendengar apa yang dimau oleh hati dan pikiran. Saat ketika akhirnya kamu bisa membedakan antara ego dan hati kecil yang berbicara. Saat ketika kamu paham arti kemarahanmu, kesedihanmu, kebahagiaan, dan sisi paling rapuh dalam dirimu. Saat ini kamu seolah sedang mengasuh seorang anak (*inner child*) dan menempatkan diri sebagai sahabat yang baik untuk diri sendiri.

Semoga selalu paham bahwa meluangkan waktu untuk mendengarkan isi hati adalah nama lain dari mencintai diri sendiri.

Dalam *self-talk*, kamu bisa berafirmasi dengan cara positif. Kegiatan ini memiliki pengaruh yang amat besar terhadap caramu menghargai diri sendiri. Mulailah dengan mengganti kata-kata negatif yang di pikiranmu dengan kata lain yang tingkat negatifnya lebih rendah. Misalnya, mengganti kata ‘sakit’ menjadi ‘tidak nyaman’.

Kamu pun bisa mencoba mengubah pernyataan negatif yang terbesit di kepala dengan menambahkan kata tanya di depannya. Sebagai contoh, kamu hendak mengutarakan pernyataan negative seperti, “Aku tidak mungkin diterima di universitas itu.” Diubah menjadi, “Apa yang bisa aku persiapkan untuk diterima di universitas itu?”

- Belajar *Mindfulness*

Menyadari dengan penuh tentang apa yang kamu rasakan tanpa perlu ada penghakiman. *Mindfulness* sanggup memisahkan dirimu sendiri dari masa lalu atau masa depan dengan berfokus pada masa kini. Cara melatih kesadaran adalah dengan bermeditasi, mengatur tarikan dan embusan napas dan memfokuskan diri pada pancaindera—apa yang kamu lihat, rasa, dan yang kamu dengar.

- Terapkan *Digital Minimalism*

Era digital yang terus berkembang menuntut kita untuk ikut jadi serba cepat mengikuti apa mau dunia saat ini. Atensi kita berubah. Jangankan

untuk memerhatikan sekitar, waktu untuk memerhatikan diri sendiri pun jadi semakin sedikit.

Menggunakan teknologi digital dengan cara tidak tepat, membuat pikiran kita menjadi keruh, sulit fokus.

Penelitian mengungkap orang yang kesulitan fokus pikirannya cenderung negatif, sering membandingkan diri dengan orang lain, menjadi *overthinking* pada apa yang salah dalam hidup, melupakan apa yang sebenarnya berjalan baik. Kita pun lebih sering cemas, lelah mental, bahkan depresi.

Era digital seperti sekarang dengan sadar maupun tidak mengikis sifat asli dari manusia, yaitu bersosialisasi. Seakan melupakan hakikatnya yang membutuhkan orang lain bahkan alam semesta. Itulah kenapa sangat penting untuk memulai hidup digital minimalism.

Cara-cara berikut mungkin adalah langkah awal untuk menerapkan *digital minimalism* yang bisa kamu coba.

1. Hapus aplikasi dalam ponsel yang tidak penting dan yang tidak ada manfaatnya. Ganti dengan aplikasi yang bisa menambah kemampuanmu, mendukung bisnismu, atau menunjang perkembangan diri.
2. Letakkan ponselmu dan mulailah melakukan kegiatan nyata (*offline*), seperti melakukan hobi menulis, membaca buku, membuat kerajinan tangan, memasak, ataupun berolahraga.
3. Kembali koneksi diri dengan orang sekitar dan diri sendiri. Curahkan perhatian kita secara nyata dengan interaksi tatap muka.
4. Menyendiri dan mendekat pada tempat-tempat yang bisa membuat diri teduh. Seperti pergi ke tempat ibadah, hutan, pantai, pegunungan, situs-situs bersejarah, atau museum.

5. Lakukan cara-cara ini selama dua minggu atau 30 hari.
 - Jauhi orang-orang *toxic*, dekati orang-orang yang positif.

Apabila interaksi dengan beberapa orang membuatmu jadi sulit menghargai diri sendiri, buatlah batasan agar tidak terlalu sering bertemu dengan mereka. Menarik diri sementara waktu demi kesehatan mental diri sama sekali bukanlah hal yang salah.

Kadang kita memang harus pergi.
Bukan untuk ego.
Tapi, untuk harga diri.

Sebaliknya, bersamalah dengan orang-orang yang menyayangimu. Berkumpul dengan orang-orang yang positif, bekarakter penyanyang dan penuh cinta, bisa meningkatkan rasa mencintai yang positif pula kepada diri sendiri.

- Tegas memberi sekat antara prioritas diri sendiri dan orang lain.

Menjadi baik kepada orang lain tidak lantas menjadikan kepentingan dan urusanmu dikesampingkan. Beri batasan yang jelas antara *self-love* untuk *selfish* atau *self-love* untuk *selfless*. Jika, kamu sedang sakit, sembuhkan diri sendiri terlebih dulu. Tolonglah dirimu sendiri terlebih dulu, baru orang lain ketika kamu sudah sembuh.

Berani mengatakan ‘tidak’ untuk sebuah ajakan yang tidak memiliki nilai manfaat positif dan membuat urusan pentingmu jadi tergeser.

- Jangan jalani hidupmu untuk membahagiakan orang lain

Begitu kata Anne Hathaway—seorang aktris Hollywood asal Amerika. Setiap orang memiliki standarnya sendiri tentang kebaikan, hal-hal keren atau cantik, dan ukuran sukses.

Jika, kamu mau mengikuti semua standar mereka,

bisa jadi kamu akan kehilangan makna hidupmu sendiri. Kamu akan terus merasa kelelahan memenuhi ekspektasi semua orang. Jadilah diri sendiri yang nyaman. Jalani hidup dengan jujur agar lebih membahagiakan.

- Memeluk diri sendiri.

Jika, sudah malam dan kecemasan atau *overthinking* mulai menyerang, kamu merasa emosimu sedang tidak stabil dan sedang tidak ingin menemui siapa pun. Kamu mungkin bisa menggunakan metode butterfly hug. Metode ini pun bisa dilakukan oleh semua orang.

Pertama-tama kenali dulu semua emosi dan perasaan yang sedang kamu rasakan tapi jangan hakimi emosi itu. Setelah itu, cobalah untuk mengosongkan pikiran dan menyilangkan kedua tangan di depan dada. Secara perlahan, tarik napas dalam dan usahakan untuk fokus.

Setelah menyadari sensasi atau emosi yang muncul, lakukan hal ini sambil terus mengatur

pernapasan tetap stabil. Kedua tangan disilangkan di atas dada, dengan telapak tangan di bawah tulang leher. Perlahan tepuk-tepuk tangan sehingga terlihat seperti sayap kupu-kupu yang mengepak. Lakukan hal ini selama 30 detik atau sampai merasa tenang.

Sambil menepuk-nepuk, pastikan untuk terus menyadari sensasi dan emosi yang muncul sambil tetap bernapas secara perlahan. Kamu bisa melakukan metode ini secara mandiri di rumah atau dengan bantuan orang terdekat.

- Terima ketidak sempurnaan diri.

Selalu sadari bahwa Tuhan menciptakan kita dengan bentuk, rupa, dan nasib yang berbeda-beda. Tapi hal-hal itulah yang akhirnya membuat kita unik dan harusnya menjadi bangga dengan identitas diri kita.

Jadilah pribadi yang otentik. Hal-hal yang terasa kurang menarik masih bisa ditutupi atau diubah secukupnya—yang penting tidak memaksakan diri

dan menyiksa. Sama seperti saat kita mencintai pasangan, kita pun harus bisa mencintai lebih dan kurangnya diri sendiri.

- Lakukan *self-care*.

Meski menerima ketidaksempurnaan diri, tidak lantas membuatmu menjadi pasrah. *Self-care* pada dasarnya adalah menempatkan diri kita sedekat mungkin pada keseimbangan, baik secara fisik maupun mental. Merawat diri sendiri sangatlah penting karena hal itu merupakan bentuk mencintai diri sendiri. Caranya, dengan membangun kebiasaan baik seperti rutin berolahraga, menjalankan *morning routine*, konsumsi minuman dan makanan yang sehat, istirahat cukup, sesekali lakukan *body care* seperti spa atau *massage* dan rajin melakukan *skincare* rutin tiap pagi atau malam sebelum tidur.

- Terapkan tiga *magic words* pada diri sendiri.

Tidak hanya diterapkan untuk orang lain, sering mengucapkan tolong, maaf, dan terima kasih,

ternyata mempunyai dampak besar untuk meningkatkan *self-love*.

Seperti ini contohnya saat menggunakan kata **tolong**.

“Hai, diriku. Tolong kali ini jangan terlalu keras pada diri sendiri, ya. Tolonglah berhenti sejenak kalau sudah meras alelah.”

Contohnya saat menggunakan kata **maaf**.

“Kepada diri sendiri, maaf kalau selama ini aku suka meminta atau memaksamu untuk jangan menangis dan terus tersenyum di depan mereka. Aku tahu itu sangatlah melelahkan.”

Terakhir, contoh ucapan **terima kasih**.

“Terima kasih untuk tidak menyerah meski kadang kita sudah ada di ambang kekalahan.”

Ketika hidup terasa kejam, kuharap kamu bisa bersikap baik pada dirimu sendiri.

Hidup memang tidak akan selalu berjalan seperti yang kamu rencanakan. Karena akan ada kegagalan dan patah hati di sepanjang jalan.

Tapi, itu akan membuatmu kuat dan tumbuh mengagumkan menjadi versi terbaik dirimu.



Kepada Hari Esok

Semesta mungkin tidak pernah berjanji kalau laut akan selalu tenang atau ombak yang bersahabat, juga cuaca yang cerah. Tapi, ia berjanji akan selalu ada tempat yang indah di akhir perjalanan.

Suatu hari aku ditanya oleh seorang guru, “Kamu kalau sudah besar mau jadi apa?”

Aku yang saat itu masih memakai seragam merah putih merasa bingung. Lalu, melirik teman di sebelahku yang sudah lebih dulu ditanyakan hal yang sama. Aku pun menjawab sekenanya, “Jadi dokter, Bu,” jawabku terdengar agak kurang meyakinkan.

Saat itu aku benar-benar tidak tahu tentang pekerjaan dokter. Aku hanya tahu kalau banyak anak pintar yang ingin menjadi dokter dan itu terdengar keren. Tanpa pikir panjang, aku pun mengikuti jawaban mereka..

Namun, saat aku beranjak remaja dan mengenakan seragam putih biru tua di sekolah—aku kembali mendapatkan pertanyaan yang sama, “Apa cita-citamu?”

Aku masih merasa bodoh karena masih belum tahu dan tidak pernah membayangkan cita-citaku dengan detail. Ketika ayah menanyakan

hal yang sama, aku pun masih belum memiliki jawabannya. Mungkin aku tidak pernah punya waktu memikirkannya karena setiap hari hanya sibuk berkeutat dengan rutinitas. Mulai dari belajar di sekolah, tumpukan PR, tugas kelompok, dan lain-lain. Waktu akhir pekan pun kuhabiskan untuk membantu ibu, ikut kumpul keluarga.

Ketika ada sedikit waktu selalu kumanfaatkan untuk berselancar di media sosial. Sampai sekarang tidak ada satu hal pun yang membuatku tertarik, semacam hobi atau *passion*.

Terkadang aku iri pada teman-temanku yang sudah terlahir berbakat. Ada yang pandai menyanyi, menari, berolahraga, ada yang jago menulis puisi, ada yang jago matematika, ada yang lancar banget berbahasa Inggris dan banyak lagi yang lainnya.

Sementara aku? Ah, entahlah. Aku terlahir dari keluarga yang biasa-biasa saja. Mungkin nanti aku akan mengikuti jejak ayah yang bekerja di kantor daerah atau seperti kakak yang jadi admin di perusahaan ekspedisi.

Beberapa tahun pun berlalu, aku sudah tumbuh lebih dewasa. Aku duduk di bangku SMA. Saat itu kupikir akan terbebas dari pertanyaan seperti dulu. Nyatanya, pertanyaan itu masih ada. Tapi, kali ini tidak datang dari guruku, melainkan dari teman dekatku. Entah karena dia iseng atau mungkin serius.

“Cita-citamu apa, sih?”tanyanya antusias saat kami sedang duduk santai di pinggir lapangan basket. Saat itu pelajaran olahraga baru saja berakhir. Barusan kami berlatih mempraktikkan permainan basket.

Aku yang sedang menengak air minum dari botol langsung tersedak kaget, “Aku?”

Temanku mengangguk mantap.

“Eh, aku sebenarnya belum tahu,” jawabku jujur.

“Kalau aku ingin jadi guru olahraga atau pelatih basket,” katanya dengan mantap. Padahal belum ada yang bertanya.

Kemudian dia melanjutkan, “Aku sudah ikut klub basket, setiap seminggu tiga kali aku rutin latihan dan mungkin nanti aku mau kuliah di fakultas ilmu olahraga. Ah, tidak tahu kenapa olahraga ini bikin aku semangat!”

Aku terheran-heran kenapa orang-orang begitu mudah menemukan apa yang mereka suka dan yang mereka mau. Bahkan, mempunyai cita-cita dengan motivasi detail dan mereka dijadikan pegangan sampai beberapa tahun ke depan nanti.

Sementara yang kubayangkan di masa depan tidak begitu jelas. Aku mencoba memikirkannya tapi ujung-ujungnya membuatku sakit kepala. Aku membayangkan berbagai macam profesi tapi tidak kutemukan satu pun yang menarik.

Jangankan ingin menjadi apa atau siapa. Setelah lulus sekolah ini saja masih membuatku bingung akan masuk kuliah di bidang kaji apa. “Nanti biar kutanya Ibu, Bapak, atau kakak sajalah, atau mungkin kuikuti saja pilihan teman-teman,” pikirku saat itu.

Sampai saat duduk di bangku kuliah pun, aku masih saja belum tahu akan menjadi apa suatu saat nanti. Tapi, bukan berarti aku tidak memikirkannya atau berusaha mencarinya.

Aku bahkan sudah mencoba berbagai macam hal, seperti ikut komunitas atau menjadi relawan. Tapi, ujung-ujungnya tidak kutemukan satu pun yang membuatku tertarik atau minimal inilah jawaban atas pertanyaan, “Apa tujuan hidupku?”

Mungkin, kamu juga pernah ada di posisi yang sama seperti cerita tersebut—saat ketika kamu dihadapkan oleh pertanyaan-pertanyaan yang akhirnya membuatmu berpikir kembali tentang apa tujuan hidup atau akan menjadi apa kita di masa depan. Mulai dari apa yang akan kamu lakukan begitu lulus SMA atau kuliah.

“Kira-kira dari sekarang, 5 atau 10 tahun lagi—kamu akan berada di posisi mana?”

Bahkan, tanpa orang lain menanyakan hal ini, tidak jarang kamu mendapatkan pertanyaan-pertanyaan serupa dari diri sendiri. Bayangan-bayangan tentang masa depan ada yang terasa samar, ada yang terasa meragukan, atau bahkan ada yang merasa kalau masa depan adalah hal yang menakutkan.

“Apa hidupku akan begini-begini aja sampai tua, ya?” tanyamu iri saat melihat foto seorang teman di Instagram yang terlihat sedang merayakan kenaikan jabatan. “Bisa tidak, ya, aku kaya dan sukses seperti dia?”

Pertanyaan lain muncul ketika kamu sedang berkumpul bersama teman-temanmu di acara reuni. Kamu melihat mereka sudah mempunyai suami, istri, dan anak. Sementara kamu hanya datang sendiri.

“Apa aku terus sendiri, ya?” tanya batinmu sedih. “Kalau sampai tua aku masih tetap sendiri, gimana?”

Sebenarnya, mengkhawatirkan hal-hal seperti itu masih terbilang wajar, asal tidak berlebihan, asal

jangan sekadar dipikirkan. Kamu harus membuat rancangan atau perubahan agar *overthinking* atas pertanyaan-pertanyaan tersebut tidak semakin menumpuk dan malah mengganggu kegiatan sehari-hari.

Unsur pembentuknya bisa berupa harapan, cita-cita, hingga resolusi, dan mungkin juga sedikit imajinasi. Kamu perlu mampu membayangkan akan ada di mana lima tahun kedepan. Kamu yang saat ini akan membentuk dirimu di masa depan.

Masa depan sering dikaitkan dengan keinginan dan harapan seseorang untuk memiliki kehidupan yang lebih baik dari masa kini atau masa lampau. Kata ‘masa depan’ juga sering dijadikan sebagai tujuan seseorang untuk meraih cita-cita atau target hidupnya.

Sayangnya masa depan masih berupa kemungkinan, banyak ketidakpastian di depan sana. Keadaan yang bisa membuatmu ragu melangkah atau menambah beban pikiran saja. Setiap kali bertemu jalan yang bercabang, kamu akan bingung dan

selalu ragu ingin memilih yang mana. Padahal hidup selalu mengahadapkanmu pada posisi dilematis.

Terkadang kita menjadi takut jika nanti langkah ini kembali salah seperti yang dulu. Kita yang saat ini menyesal mengapa dulu kita tidak melakukan hal benar, mengapa dari dulu tidak belajar lebih keras supaya pintar atau mengapa tidak merencanakan hal ini dengan matang.

Mungkin beberapa dari kita ada yang lebih suka hidup dengan *let it flow* saja, mengalir, berlayar tanpa peta, hidup itu biarkan mengalir dan dinikmati saja. Tapi, sayangnya menjalani hidup tanpa tujuan justru mempersulit proses yang dilakukan. Bahkan, bisa memunculkan penyesalan di kemudian hari.

Contoh penyesalan itu bisa karena kamu adalah orang yang malas. Kamu menolak bertumbuh atau mengembangkan diri, suka menunda-nunda pekerjaan, *overthinking* tanpa *action*, terlalu lama berada di zona nyaman, mudah menyerah ketika

dihadapkan pada situasi buruk, dan bisa jadi karena tidak kunjung mendapatkan dukungan dari orang-orang sekitar.

Di antara contoh penyesalan yang sudah disebutkan, mana yang kira-kira sesuai denganmu?

Bagaimanapun, ketika berjalan ke arah mana pun—kita tetap butuh navigasi jika tidak ingin tersesat.

Jika, menurut seorang pendiri beraliran psikoanalisis dalam psikologi, Sigmund Freud bahwa segala sesuatu yang terjadi pada masa lalu, seperti trauma masa kecil—pasti jadi penentu siapa orang itu pada masa kini.

Sebaliknya, menurut Alfred Adler, seorang pendiri awal psikologi aliran individual berpendapat bahwa ‘dorongan ke arah kesempurnaan’ yang hendak seseorang capai pada masa depan yang memotivasi manusia pada masa kini. Setiap manusia diarahkan menuju tujuan, harapan, dan cita-citanya.

Tujuan hidup manusia adalah hal mendasar. Setiap orang harus memiliki tujuan hidup dan cita-cita—sekecil apa pun itu. Meski begitu, tidak jarang banyak orang yang kebingungan mencari tujuan hidup dan pada akhirnya menjalani hidup hanya ala kadarnya saja. Alhasil, mereka tidak menemukan kebahagiannya sendiri.

Untuk menemukannya pun kita pasti punya suatu harapan sebagai pemantiknya. Terslip doa dan semoga yang banyak agar hari esok bisa lebih cerah. Mengapa kita harus terus memupuk harapan?

Harapan membantu kita mengambil langkah-langkah positif yang dapat membawa kita ke hasil yang positif. Dengan berharap, kita akan mampu menghadapi tantangan dengan strategi untuk mencapai kesuksesan dan meningkatkan peluang untuk mencapai tujuan-tujuan kita.

Setelah mencoba mempelajari bagaimana tujuan hidup di masa depan, kamu mungkin akan mulai membayangkan gambaranmu di masa depan. Kamu mungkin juga memerlukan konsep diri (*self*

concept) sebagai gambaran diri yang utuh pada momen itu.

Secara singkat, *self-concept* adalah gambaran siapakah kita berdasarkan penglihatan kita sendiri. Contohnya, ketika kamu punya anggapan kalau ‘aku adalah orang berwawasan luas’. Artinya kamu punya pandangan (*self-concept*) bahwa kamu adalah orang yang berwawasan luas.

Lantas, mengapa *self-concept* ini penting terhadap cara pandang kita terhadap masa depan?

Konsep diri memberikan pengaruh terhadap cara pandang kita kepada masa depan. Seseorang dengan konsep diri yang positif dan percaya dengan kemampuan diri cenderung lebih *concern* dalam pemikiran mengenai masa depan dibandingkan dengan seseorang dengan konsep diri yang rendah.

Konsep diri juga dapat memengaruhi penetapan tujuan. Karena, semakin seseorang memikirkan tentang masa depannya maka semakin besar pula usaha mereka untuk berusaha mempertimbangkan

pengetahuan dan pengalamannya. Misalnya, dalam mempersiapkan karier agar memperoleh pekerjaan yang diinginkannya, perencanaan keuangan yang matang, hingga soal kriteria pasangan hidup yang ideal.

“Masa depan adalah milik mereka yang mempersiapkannya hari ini.” Malcolm X

Ada beberapa tipe orang dalam memandang masa depan.

Pertama, orang pesimis. Merupakan orang yang melihat kesulitan di setiap kesempatan. Kesulitan itu terjadi karena dia mengerdilkan dirinya sendiri dan menjadi penonton kesuksesan orang lain. Dia merasa dirinya tidak memiliki kemampuan apa pun. Padahal dia hanya belum mengoptimalkan apa yang dimiliki. Kemampuannya tertahan karena pemikiran dan kekhawatiran akan ucapan orang lain.

Kedua, tipe realistik. Orang dengan tipe realistik cenderung mengikuti arus. Mereka sangat suka

mengikuti tren, sesuatu yang sedang viral, dan menjalani keadaan sekarang tanpa memiliki target ke depan.

Ketiga, tipe optimis. Merupakan orang yang melihat kesempatan dalam kesulitan. Orang ini memandang dari sudut pandang positif dan memiliki perencanaan yang jelas dan terstruktur untuk masa depan. Ketika yang lain mengatakan tidak mungkin, dia akan jadi orang pertama yang mengatakan, “Aku bisa melakukannya!”

Keempat, tipe progresif. Orang tipe ini tidak peduli dengan kondisi sulit apa pun. Selalu memiliki ide kreatif, inovatif, juga solutif. Mereka bergerak maju. Ketika gagal, dia akan mencoba lagi. Mereka dengan tipe ini biasanya jika tidak bisa jadi yang terbaik maka mereka akan menjadi sesuatu yang unik atau berbeda.

Masa depan tidak hanya tergantung dari rencana dan wacana yang kita biarkan mengendap di pikiran. Tapi, masa depanmu sangat tergantung dari pilihan-pilihan yang kamu buat saat ini. Semua

orang sukses bisa berhasil karena mereka bisa mengambil keputusan penting di dalam hidupnya. Sangat mudah untuk memikirkan pilihan ini dalam gambaran besar. Misalnya, apakah akan menyelesaikan sekolah atau tidak, melanjutkan ke perguruan tinggi atau tidak, kampus mana yang akan dipilih, pekerjaan seperti apa yang kita mau, dengan siapa kita akan menikah, di mana kita akan menetap. Tapi, bagaimana *take action*-nya?

Tentu saja ini adalah ‘keputusan besar’ dan siapa pun akan berkata bahwa pilihan itu memberikan dampak pada satu titik dalam kehidupan kita dan keputusan yang paling penting adalah keputusan yang kita buat setiap hari dengan kesadaran penuh.

Sebelum mencoba mengambil keputusan, visualisasikan dulu masa depan kita akan jadi seperti apa. Bayangkan perubahan-perubahan yang ingin kamu lakukan. Kalau perlu luangkan waktu untuk menyendiri untuk mencatat apa yang ada dalam pikiranmu. Ini mirip dengan kita membuat resolusi setiap tahun. Tanyakan kepada diri mengapa kamu ingin berubah dan seperti apa masa depan yang kamu inginkan.

Buat daftar dari hal-hal yang ingin kamu ubah dan semua cara yang bisa kamu lakukan untuk memulainya. Misalnya, pencapaian besarnya adalah kamu ingin menjadi seorang penulis dan memiliki bentuk tubuh yang ideal dan sehat.

Setelah itu tuliskan pula rincian untuk perubahan-perubahan kecil yang harus kamu lakukan sehingga membentuk kebiasaan baru. Contohnya dengan rutin membaca setiap harinya untuk memperbanyak diksi. Lalu, melakukan olahraga setiap pagi minimal 15 menit. Mulai mengonsumsi makanan sehat, terusama memperbanyak sayur dan buah.

Jangan lupa tulis pula target waktu yang masuk akal hingga akhirnya kamu bisa berucap, “Ya, aku sudah berhasil mencapainya.”

“Aku akan menyelesaikan membaca buku ini dalam waktu seminggu.”

Menyusun rencana adalah bagian dari komitmen. Kalau kata Merry Riana, “Keputusan itu harus benar-benar direncanakan dengan serius, bukan

hanya keputusan tapi juga komitmen. Bukan komitmen yang 90% apalagi setengah-setengah tapi 100% komitmen.”

Kalau perlu jaga motivasimu. Menjaga kekuatan mental berarti kamu sudah memenangkan setengah dari perjuangan untuk menjadi orang yang lebih baik dengan cara konsisten, bukan hanya sekali atau dua kali saja. Tapi, aksi itu harus terus dan dijalankan secara konsisten.

Cara lain yang bisa dilakukan adalah ubah pola pikir menjadi seseorang yang memiliki *growth mindset*. Jika, pikiran kita berkembang, kita akan mampu memandang masa depan sebagai versi terbaik dari diri kita. Sebab perjalanan menuju versi terbaik tersebut menuntut kita untuk terus belajar, belajar, dan belajar. Jika gagal, coba lagi.

Merry Riana pun mengatakan, “Tidak ada kesalahan tapi yang ada hanyalah pembelajaran.” Karena setiap kesalahan itu adalah ruang untuk kamu terus belajar. Semakin banyak keputusan yang diambil, semakin banyak pembelajaran untuk kamu lebih

tahu dan lebih baik lagi. Kamu lebih percaya diri mengambil keputusan di kemudian hari. Inilah yang disebut dengan constant learning.

Ada sedikit saran dariku agar langkah kita di masa depan jadi lebih cerah;

- ✿ Berhenti mengeluh dan cobalah membiasakan diri untuk menghargai dan bersyukur betapa beruntungnya kamu setiap hari.
- ✿ Rangkul kesepian dan temukan kembali dirimu dalam prosesnya.
- ✿ Ucapkan selamat tinggal pada orang-orang yang tidak membawa energi positif dalam hidupmu.
- ✿ Tetapkan tujuan dan jangan pernah lihat ke belakang kecuali hanya untuk mengambil pelajaran.

Kurangi segala kecemasan saat melihat masa depan. Selalu libatkan Tuhan di setiap urusan. Semakin kuat ikatan diri dengan Sang Pencipta maka akan

semakin banyak keberuntungan yang mengiringi langkahmu.

Masa lalu adalah sejarah, jadi lepaskanlah. Masa depan adalah misteri, jadi biarkanlah ia datang. Masa kini adalah anugerah, hadirlah di masa kini dan lepaskan segala ketakutan masa lalu serta kekhawatiran masa depan. Bebaskanlah diri dari kematian-kematian masa lalu dan skenario-skenario buruk pada hari esok.

Pagi akan selalu menawarkan kamu pilihan-pilihan:

Pilihan pertama, mengulang kisah sama seperti kemarin-kemarin yang membuatmu berjalan di tempat.

Pilihan lainnya, yaitu membuka lembaran baru, demi perubahan yang lebih hebat di masa depan.

Dalam proses berdamai dengan diri sendiri mungkin tidak mudah dan butuh waktu yang tidak sebentar. Akan ada tarik ulurnya di sepanjang

perjalanan. Kadang, ketika kamu sudah mencoba memeluk segala kekurangan dalam dirimu, selalu saja ada orang yang mencoba membuatmu jatuh atau terpuruk. Tiap kali kamu bangkit untuk berdiri, tidak jarang ada saja yang berusaha menjatuhkan.

Tapi sepanjang kamu mampu mengenal diri sendiri, memaklumi segala hal dalam kacamata bijaksana. Tidak memandang dunia dalam hitam dan putih saja. Menganggap sedih dan bahagia yang datang dan perginya seseorang telah kamu terima dengan lapang dada. Mungkin, kamu pun sanggup menganggap hidup ini adalah seumpama mengarungi lautan. Tidak hanya bayang-bayang, kamu bisa dengan jelas melihat bagaimana dirimu di lima tahun kemudian. Dirimu setahun kedepan ataupun bagaimana kamu saat terbangun pada esok hari.

Mungkin kamu akan melewati beberapa cuaca yang tidak ramah, ombak yang marah, dan kapalmu tersesat kehilangan arah. Tapi, ketika kamu tabah, memilih untuk tidak menyerah. Maka, Tuhan akan segera membawamu sandar pada dermaga yang indah.



Surat untuk Aku di Masa Depan

Di sebuah pantai dengan senja yang tidak lagi sama, saat langkah kakiku terasa lebih ringan dari biasanya. Kulihat sebuah botol kaca kecil aneh terdampar di sisi pantai. Separuhnya tertanam di dalam pasir, terpukul-pukul ombak kecil. Setelah kuamati, ternyata berisi selembar surat.

Kubuka lalu kubaca. Aku sedikit terkejut.

Pengirim suratnya mengaku sebagai diriku beberapa tahun lalu.

Beberapa hal butuh ditenangkan lebih sering, diberi perhatian lebih banyak, didengarkan tanpa penghakiman, dan dipeluk agak lama dari biasanya. Sama seperti kepada seseorang yang dicintai—kamu mungkin jarang mampu meraba bagaimana suasana hatinya. Sebab, tidak semua sedih punya air mata, tidak semua marah punya tanduknya, tidak semua senyum sesuai aslinya, dan tidak semua luka tertutup sempurna.

Pada akhirnya kita hanya butuh seseorang yang kita tahu bahwa ia tidak akan bisa dibohongi. Ia pun tidak akan ke mana-mana saat kita sedang ada di kondisi buruk sekalipun. Seseorang yang bisa selalu meluangkan waktu 24 jam dalam sehari untukmu.

Jika, kamu bersikeras mencarinya pada tubuh orang lain, mungkin tidak akan bisa menemukannya. Sebab yang kamu cari selalu lebih dekat dari urat nadi dan detak jantungmu, ia adalah dirimu sendiri dan Tuhan yang selalu menemani.

Mungkin aku, mereka, dan juga kamu sudah melewati sekian hari bersama kekhawatiran sebagai teman akrab. Manusia dengan kecemasan-kecemasannya soal masa depan sering membuat mereka harus menepikan dulu bahagia seutuhnya, tidak mampu bersedih secukupnya.

Pertanyaan-pertanyaan atas ketidakpastian, tentang apa yang akan dimakan esok, tentang bagaimana harus bersikap di depan orang yang disuka, tentang apa yang harus dikatakan pada atasan karena kemarin lupa mengerjakan laporan, tentang apakah pasanganmu akan bertahan selamanya di sisimu, tentang siapa orang-orang yang tulus dan yang tidak di sekitarmu, dan tentang hal lainnya yang kerap memundurkan jam tidurmu.

Menanyakan hal-hal tidak pasti seperti ini pada orang lain pun mungkin akan jadi percuma. Tidak membuatmu benar-benar lega. Mungkin, sesekali mereka bisa membantu menemukan jawabnya. Tapi, bukankah jawaban-jawaban paling jujur itu hanya ada padamu?

Sebab, jawaban-jawaban itu bisa jadi hanyalah jawaban umum yang kadang ada bumbu penghakiman—yang sifatnya sebatas di permukaan dan hanya akan menambah keraguan.

“Cewek itu harusnya nikah sebelum usia 30 tahun.”

“Cowok itu tidak boleh nangis. Lembek amat jadi cowok.”

“Lebih baik kamu terus sabar. Jangan putus dulu. Kalian sudah pacaran lama tapi tidak jadi nikah, kan sayang.”

“Coba cari alasan. Kalau jujur, nanti kamu malah dipecat sama atasan.”

Akhirnya jawaban mereka hanya akan membuatmu kehilangan rasa percaya pada apa yang sebenarnya bernilai baik untuk dirimu sendiri. Karena sebenarnya di dalam diri tersimpan kebijaksanaan yang menunggu untuk didengarkan. Tapi, tersamarkan.

Telingamu kadang memilih tuli pada apa yang dikatakan oleh hati. Sebab suara hati sudah terlalu lama kamu abaikan.

Menenangkan diri sendiri di tengah cuaca cemas mungkin memang tidak mudah. Tapi, bukan berarti tidak bisa diusahakan, kan?

Kamu hanya perlu percaya bahwa yang punya kekuasaan penuh atas bahagia juga sedihmu adalah dirimu sendiri. Hanya diri sendiri yang dapat sepenuhnya mengendalikan pikiranmu.

Caranya adalah dengan melatih *mindfulness*—misalnya dengan refleksi diri. Dengan *mindfulness*, kita akan belajar melihat ke dalam dan percaya pada kebijaksanaan diri.

Jadi, sudah berapa lama tidak meluangkan waktu untuk menjadi telinga buat diri sendiri?

Ada berbagai metode refleksi diri yang bisa kamu pilih seperti bermeditasi, berjalan, berlari, atau menulis. Berbeda dari cara sebelumnya, kali ini

aku akan mengajakmu merefleksi diri dengan cara menulis surat untuk masa depan kita nanti.

Tidak peduli usiamu saat ini, refleksi diri dengan cara menulis bisa jadi cara menyenangkan dan memberikan manfaat tidak terduga.

Manfaatnya selain mampu menciptakan masa depan yang kamu mau, menulis surat ini akan mampu membantumu menumbuhkan rasa syukur, meningkatkan kesadaran diri, membantumu berdamai dan makin mencintai diri sendiri, menghargai segala proses yang sudah dan sedang kamu lewati, dan membuatmu kembali percaya pada diri sendiri.

Caranya cukup sederhana. Pertama-tama tentukan dulu kapan kamu ingin membaca surat. Apakah setahun lagi, tiga tahun lagi, atau mungkin setelah kamu di usia 18, 25, atau 30 tahun nanti? Lalu, bayangkan akan menjadi seperti apa kamu nanti.

Misalnya, saat ini kamu baru memasuki dunia perkuliahan. Sebagai mahasiswa semester pertama,

kamu ingin melihat dirimu sendiri versi setelah lulus kuliah dan sudah mendapatkan pekerjaan menarik dengan cara menulis surat. Lalu, jika nanti telah tiba waktunya, saat kamu membaca surat itu, kamu bisa melihat perubahan yang terjadi dan menentukan tercapai atau tidaknya resolusi yang kamu tentukan saat di semester pertama.

Gunakan bahasa yang santai dan mudah dipahami. Anggap saja dirimu di masa depan adalah sahabat yang kamu sayang. Pakai kata ‘aku’ untuk diri kita di masa kini dan pakai kata ‘kamu’ untuk diri kita versi masa depan.

Kira-kira contoh sederhananya seperti ini.

Hai, apa kabarmu?

Bagaimana kondisimu di usia 30 tahun?

Ceritakan semua yang kamu rasakan saat ini, entah soal guru atau dosenmu yang menyebalkan, kelas perkuliahan yang membosankan, atau kisah cinta yang tidak mulus. Tidak hanya perihal keluhan,

kamu pun bisa menceritakan tentang banyaknya pencapaian dan hal-hal membanggakan lainnya.

Seperti ini misalnya.

Kamu tahu, ternyata aku sedih saat mengetahui kalau orang yang kusukai ternyata sudah ada yang punya. Kupikir perhatiannya selama ini padaku karena dia memang suka padaku. Ternyata, dia hanya menganggapku seperti adiknya.

Tapi, itu tidak jadi masalah. Karena lagi-lagi aku menang lomba melukis tingkat kota. Hari ini aku jadi juara satu untuk kesekian kalinya.

Setelah itu, kamu bisa melanjutkan dengan mengungkapkan tentang apa pun yang menjadi kecemasan atau ketakutanmu. Misalnya, khawatir tidak lulus SNMPTN, cemas jika usaha yang dirintis tidak berjalan lancar, sampai ketakutanmu akan jomlo selamanya.

Jadi, ketika nanti kamu membaca surat tersebut, kamu bisa melihat apakah hal-hal itu teratas

dengan baik atau tidak. Dengan memikirkannya saat ini, kamu mungkin akan menyadari bahwa keadaan ternyata tidak seburuk yang dibayangkan. Bahkan, kamu bisa menentukan strategi untuk mengatasi masalah dengan menyusun rencana yang lain.

Setelah itu, kamu pun bisa bercerita tentang prinsip dan nilai-nilai yang kamu pegang saat ini, baik dalam perspektif religius atau pun filosofi hidup—yang biasanya ada pada kutipan buku favoritmu. Misalnya, kamu masih menjadi seorang yang senang berbagi, senang berpartisipasi dalam kegiatan sosial, dan menjadi *volunteer* dalam kegiatan peduli lingkungan.

Setelah itu, tanyakan pada dirimu versi masa depan, pedoman hidup apakah yang dia pegang saat ini. Apakah masih sama atau tidak. Apakah ada perubahan?

Lanjutkan dengan menulis hal-hal yang sedang kamu perjuangkan saat ini. Jangan lupa untuk

menulis tentang tujuan hidup atau tentang citacitamu disertai harapan yang akan dicapai oleh dirimu nanti.

Aku suka bekerja dengan kamera, menangkap momen menarik apa pun di sekitarku, mengabadikannya lewat foto, ataupun video. Aku pun suka membuat konten tentang fotografi. Hanya mungkin aku harus lebih sering berlatih dan lebih mempelajari aplikasi-aplikasi edit foto dan video di ponsel atau komputer.

Aku harap saat ini kamu bisa menjadi seseorang yang keren dan bekerja sebagai seorang profesional. Aku harap hal ini bukan hanya dijadikan kesenangan semata. Melainkan sebagai pekerjaanmu saat ini. Lalu, kamu bisa bepergian, menjelajah ke mana pun dari hasil kerja kerasmu itu.

Setelah bercerita panjang soal dirimu di saat ini, sekarang cobalah untuk menuliskan sesuatu yang arahnya bisa menentukan siapa dirimu di masa

depan alias menentukan kosep diri (*self-concept*) di masa depan.

Pertama, putuskan hal-hal yang ingin dihentikan, hal-hal yang ingin diteruskan, dan hal-hal yang harus segera dimulai demi perubahan yang lebih baik di masa depan. Misalnya, kebiasaan rebahan sehabis makan, atau suka menunda-nunda pekerjaan. Lalu, kamu ingin meneruskan kebiasaan baik, seperti berjalan selama 40 menit setiap pagi sebelum berangkat ke kampus atau tempat kerja dan rutin bersedekah. Kemudian, kamu lakukan dengan serius segala hal yang berkaitan dengan mimpimu itu, seperti ikut komunitas fotografi. Tujuannya agar kemampuan dan pengetahuanmu semakin meningkat.

Jadi, jika nanti tiba kamu membuka suratmu, kamu bisa mengevaluasi kembali apakah rencana-rencana tersebut tercapai atau tidak.

Tidak lupa untuk menyisipkan nasihat setelahnya. Beberapa pesan yang baik dan membangun akan sangat menyentuh hati dan bisa juga memotivasismu suatu hari nanti. Misalnya seperti berikut ini.

“Banyaklah pelajari hal baru, terutama hal-hal yang bisa bisa menghasilkan uang tambahan. Mandirilah. Jangan terus-terusan merepotkan orangtua. Kalau perlu, bantu mereka.”

“Lebih bijaklah menggunakan uang kalau mau punya rumah.”

“Jangan lupa menabung untuk hari tua.”

“Perbanyaklah amalan ibadah. Persiapkan bekal untuk kehidupan selanjutnya.”

Setelah itu lanjutkan dengan mengajukan pertanyaan.

- ❖ Apa pekerjaanmu sekarang?
- ❖ Saat ini kamu sudah menjadi apa?
- ❖ Apa kamu sudah menemukan seseorang yang spesial di hatimu?
- ❖ Bagaimana hubunganmu dengan orangtuamu?
- ❖ Bagaimana caramu memandang dunia saat ini?

Lalu, akhiri dengan menuliskan kalimat yang mengungkapkan bahwa kamu begitu menyayangi dirimu apa pun keadaannya, baik sekarang ataupun nanti. Ucapan banyak-banyak kalimat maaf dan terima kasih. Apresiasi segala hal yang belum dan yang sudah dia capai selama ini.

Kamu juga bisa menyisipkan hadiah sederhana yang mungkin akan menjadi ‘pingingat’ ketika kamu membuka surat ini di masa depan. Misalnya, meletakkan gambar hasil coretan tangan sendiri, sebuah foto polaroid dirimu, atau beberapa lembar daun atau bunga kering.

Jika sudah selesai, simpanlah surat ke dalam amplop lalu rekatkan dengan rapi. Pastikan surat disimpan di tempat yang aman agar kondisinya tetap baik dan masih terbaca dengan jelas. Terutama jika surat tersebut akan dibaca beberapa tahun kemudian.

Aku berikan contoh surat sederhana yang mudah-mudah bisa membantumu dalam menulis surat.

Kepada aku yang di masa depan.

Apa kabar?

Akhirnya tiba waktunya kamu membaca surat ini. Tepat di usiamu yang sudah kepala tiga, ketika kamu sudah jauh lebih dewasa. Jujur, sebenarnya saat aku menulis ini, tidak pernah terbayangkan bagaimana rupamu sekarang. Mungkin raut wajahmu tampak manis Aku benar-benar penasaran dengan apa yang sibuk kamu kerjakan saat ini.

Kabarku saat ini cukup sehat. Aku menulis ini saat akan beranjak tidur, saat ayah, ibu, dan dua adik sudah dininabobokan serangga petang. Malam ini aku terjaga untuk kesekian harinya. Hari di mana aku masih berjuang melawan cahaya yang masih berpendar di dada bagian kiri, di mana nama seseorang masih bernyawa di sana.

Kamu mungkin harus mengingat ini sebagai kesedihan yang menyesakkan tapi akan mampu kamu lewati dengan membanggakan. Sebab, pada akhirnya hidup kita harus bahagia. Cinta tidak bisa dipaksa dan rasa tidak bisa direkayasa. Setidaknya, aku ataupun kamu pernah mencoba.

Namun, sebaiknya kamu pun perlu mengingat bahwa tepat di hari ini, Tuhan seperti memelukku lebih erat dari biasanya. Banyak kabar baik yang datang. Aku diterima perguruan tinggi favorit jalur beasiswa. Jurusan ilmu komunikasi. Alhamdulillah, tidak sia-sia hobi baca buku setiap hari. Apa kamu masih melanjutkan hobi ini juga?

Ya, walaupun masa perkuliahan masih harus dilakukan dari rumah karena wabah Covid 19 belum hilang. Semoga penyakit ini sudah tidak ada di zamanmu, ya.

Kepada aku yang di masa depan,

Awalnya terasa aneh menulis surat padamu yang masih menjadi misteri. Tapi, selagi kamu dapati surat ini, berarti belum berhenti aku berharap dan juga merakit rencana agar kamu berbahagia. Kurasa hal seperti ini bisa jadi kejutan untukmu. Agar kamu mengingat dirimu yang di masa lalu. Di masa aku yang sedang berproses hingga kamu tumbuh seperti sekarang.

Kamu pasti tahu mengapa aku ada, tetapi aku masih belum tahu apa kamu ada— pada hari ini, juga pada hari kemarin. Sementara hari esok tetap jadi teka-teki dan aku masih sedang selalu mencintaimu.

Apa kamu masih ingat, sampai pada saat aku menulis surat ini untukmu, aku masih saja menjadi orang yang sering cemas dengan bagaimana cara orang-orang itu melihatku. Aku masih tidak cukup pandai membuat keputusan dengan tegas. Selalu merasa ragu setiap ingin melangkah dan masih belum bisa mengatakan ‘tidak’ pada ajakan teman. Karena hal-hal inilah aku jadi sering dimarahi oleh Ibu. Tapi, bukan berarti aku pasrah dengan sifatku yang seperti itu. Aku pun sedang berusaha jadi lebih baik.

Misalnya, tiap kali monster kecemasan itu datang, apalagi ketika aku ditimpa masalah, aku hanya harus menarik napas lebih dalam agar lebih lega, agar pikiran keruhku bisa berkurang sebisanya.

Sama sepertiku, jika kamu masih mengalami ini juga, bernapaslah. Kamu akan baik-baik saja. Kamu sudah pernah berada di sini sebelumnya. Ketakutan, rasa tidak nyaman, dan penuh kekhawatiran.

Tarik napas dan ketahuilah kamu bisa selamat dari hal tersebut. Aku tahu itu semua terasa berat. Tapi, aku yakin semua akan berlalu. Aku janji.

By the way, ada beberapa hal yang perlahan berubah, mungkin soal rasa percaya diriku. Kamu mungkin juga akan bangga saat membaca cerita ini sebab bisa jadi ini adalah titik awal perubahannya.

Sebelumnya mungkin aku adalah orang yang canggung saat diminta berbicara di depan umum. Tapi, beberapa minggu lalu dalam kegiatan volunteer, aku diminta oleh teman-teman untuk memberikan kata sambutan di tengah warga. Kamu pasti masih mengingatnya.

Sebenarnya aku enggan tapi karena sungkan untuk menolak, jadi kulakukan saja dengan nekat. Kalimat awal terdengar terbata-bata tapi selanjutnya menjadi lancar. Lalu, rasa percaya diriku semakin bertambah ketika semua mata menatapku dengan antusias.

Semoga saat membaca surat ini, kamu sudah tumbuh menjadi seorang yang lebih mahir dalam *public speaking*.

Teruntukku di masa depan,

Bagaimana hubunganmu dengan Tuhan saat ini? Salatmu masih tepat lima waktu, kan? Puasa sunah Senin Kamis

masih dibiasakan juga? Apa pun yang terjadi, entah bahagia ataupun sedih, tetap libatkan Tuhan di setiap urusan, ya. Jangan putus asa saat diberi cobaan.

Terkadang untuk mampu naik tangga yang lebih tinggi, kita butuh dibuat berair mata terlebih dulu, berdarah-darah dulu. Kita perlu menahan semua rasa perih tanpa perlu banyak orang yang tahu. Dari hal itu kamu akan tumbuh dewasa, melihat dunia tidak hanya hitam dan putih saja. Kamu menjadi tidak mudah menghakimi, jiwamu akan dipenuhi banyak kebijaksanaan dan mampu berdamai dengan segala keadaan diri.

Terkadang, rencana Tuhan memang membuatmu bingung. Menerka-nerka apakah kita sedang diberi ujian atau sedang diselamatkan. Sesekali kita akan pasrah dituntun menuju air mata. Tapi, kita harus tetap percaya pada kuasa-Nya—bahwa skenario-Nya adalah sebaik-baiknya rencana. Karena Dia Yang Maha Mengetahui.

Kepada aku di masa depan.

Barangkali kita memang orang yang sama, tetapi hidup di zaman yang berbeda. Bisa saja kita malah menjadi

seseorang yang bertolok belakang. Pola pikir kita pun mungkin akan jadi sangat berbeda. Saat ini aku masih mudah dikuasai ego. Tapi, bisa jadi kamu lebih mampu menaklukan ego. Oleh karena itu, perihal masa depan—sepertinya ada beberapa hal yang perlu kita sepakati dan perlu aku ingatkan lagi.

Pertama, saat ini tidak jarang aku masih suka bertengkar dengan ibu. Kamu tahu ibu keras kepala dan aku adalah tiruannya. Tidak ada yang mau mengalah perihal berdebat tentang apa saja. Selalu merasa paling benar. Jadi, jika kamu masih sekervas kepala itu, kupikir belajarlah mengalah. Ibu pasti semakin tua. Waktunya tidak banyak. Jangan sia-siakan waktu kalian hanya untuk bertengkar. Seringlah memeluk ibu, bantulah dia meski kamu sudah berumah tangga. Sesekali belikan dia sesuatu yang disuka dan berharga. Jangan tunda niat-niat baik itu jika tidak ingin menyesal.

Kedua, perbaiki diri, kembangkan diri, dan terus semangat untuk aktualisasi diri. Jangan terlalu sering memikirkan bagaimana cinta datang. Seseorang yang baik pasti akan menghampirimu jika kamu juga orang baik. Selesaikan kuliah dengan baik, cari uang yang banyak agar bisa

memberi diri sendiri *self-reward* atau kebebasan me time. *Glow up* akan tiba waktunya jika kamu sudah punya kebebasan finansial. Terpenting, perbaiki pola pikir. Jadilah salah satu dari mereka yang punya *growth mindset*. Jangan lupa kejar akhiratnya juga. Percuma cantik rupa tapi imanmu kering.

Ketiga, sepertinya kita sudah harus mulai merentangkan sayap yang lebih lebar untuk hobi yang dijalani, fotografi. Ikuti komunitas dan aktiflah di sana. Jangan hanya dijadikan ajang kumpul-kumpul. Tapi, serap ilmu sebanyak mungkin.

Kepada aku di masa depan.

Aku ingin berpesan padamu. Perekonomian saat ini sedang sulit, jadi lebih bijak dalam menggunakan uang. Mulai belajar menahan diri untuk membeli sesuatu yang tidak penting. Belajarlah menabung atau berinvestasi.

Lalu, berhentilah mencemaskan hal-hal yang belum terjadi. Trauma atas hal-hal menyakitkan di masa lalu pasti bisa sembuh. Belajarlah percaya pada yang ada di depan. Kamu sudah tidak lagi hidup di masa itu.

Saat ini, ya, saat ini. Kamu berhak memeluk bahagia. Jangan biarkan lagi monster *overthinking* merampas kebahagiaanmu.

Memang ada beberapa orang di dunia ini yang ditakdirkan hanya sebagai hujan untukmu. Membuat rindumu menggilir tapi hanya bisa kau pandangi dari jauh, tidak bisa kau sentuh. Takut sakit.

Jangan lupa untuk selalu bersikap baik pada ayah, ibu, dan orang-orang di sekitarmu, ya. Introver jelas berbeda dengan orang antisosial. Berkomunikasilah yang lebih baik lagi. Duniamu bukan hanya di dunia maya. Tapi, orang-orang di dunia nyata jauh lebih penting untuk kamu jaga silaturahminya.

Satu lagi, terkadang kamu tidak selalu butuh rencana. Sesekali kamu hanya perlu mengambil napas lebih dalam. Percaya, pasrah, berdoa, dan lihat apa yang akan terjadi.

Kepada aku di masa depan.

Selain bagaimana parasmu saat ini, aku sebenarnya penasaran dengan banyak hal. Coba nanti jawab pertanyaan ini, ya.

- ❖ Apa pekerjaanmu saat ini?
- ❖ Kamu sudah menjadi apa? Apakah cita-citaku tercapai?
- ❖ Apa kamu sudah menemukan seseorang yang spesial di hatimu?
- ❖ Bagaiman akhirnya hubunganmu dengan ibu?
- ❖ Bagaimana caramu memandang dunia saat ini?

Kepada aku yang ada di masa depan,

Sebelum mengakhiri surat ini, aku ingin meminta maaf dan berterimakasih padamu.

Maaf jika aku sering memaksamu bekerja dan belajar lebih keras. Kamu pasti tahu bahwa aku mungkin payah dalam beberapa hal. Jadi, aku harus belajar lebih lama dan dua kali lebih rajin

dari orang lain. Padahal kamu juga berhak berjeda dan istirahat saat yang lain sudah terlalap. Tapi, entah mengapa aku masih saja tega memaksa mata ini terus terbuka.

Maaf jika aku pernah memaksamu terus-menerus jadi badut hanya agar yang lain tertawa padahal hatimu sedang hancur-hancurnya melihat dia dengan kekasihnya di depan mata.

Maaf jika pernah memaksamu jadi orang lain demi disukai banyak orang padahal kamu tidak nyaman.

Maaf jika aku sering menyalahkanmu saat kita didera kegagalan.

Wahai aku di masa depan,

Terima kasih. Kita sudah berlari, kita sudah mencari, kita sudah pernah jatuh tapi memilih untuk bangkit lagi. Di hari-hari yang penuh kepenatan, di waktu-waktu yang berat dan butuh banyak pengorbanan— ternyata kita sanggup berdiri di atas kaki sendiri, sanggup

mengamputasi hati sendiri, belajar mengakrabi sepi, dan tumbuh semakin baik lagi.

Semoga saat ini kamu tumbuh menjadi seseorang yang mampu menerima segala hal dengan bijak. Menerima bahwa segala hal tidak selalu sesuai rencana, menerima keterbatasan, menerima hal-hal baru. Menerima seluruh pelajaran hidup mulai dari mengikhaskan dan berdamai dengan diri sendiri.

Sekali lagi terima kasih. Semoga kamu selalu dipeluk hal-hal baik dan langkah-langkahmu selalu diberi kemudahan oleh Tuhan. Amin.

Peluk Hangat.

Dariku versi masa lalumu.

Tentang Penulis

Farah Via Rahmawati seorang perempuan kelahiran Bojonegoro yang tumbuh besar dan menetap di Balikpapan.

Selain rutin membuat konten dan menjadi VO di setiap karya-karyanya yang tayang di akun @baitsemusim, perempuan yang sering disapa oleh pengikutnya dengan Kak Bee ini sering menghabiskan waktu untuk mengajar les privat bahasa Inggris, aktif dalam komunitas dakwah di kotanya, dan sering melakukan perjalanan bersama pasangannya.

Cita-citanya sejak menikah masih sama, semoga lekas memiliki gelar ‘ibu’ dari anak-anaknya nanti dan tetap aktif menulis sampai usianya senja.

Aku yang Lebih Kuat Dari Kemarin merupakan buku pertamanya yang diterbitkan oleh TransMedia Pustaka. Penulis dapat dihubungi melalui akun @baitsemusim.

Halo para pecinta buku :)

Kalau kamu menerima buku ini dalam keadaan cacat produksi
(halaman kosong, halaman terbalik, atau halaman tidak berurutan)
silakan dikembalikan ke alamat berikut:

Distributor Kelompok Agromedia

Jl. Moh. Kahfi 2, No. 12
Srengseng Sawah, Jagakarsa
Jakarta Selatan, 12630

Telepon CSO: 021-7888100
WhatsApp CSO: 081585705093
Email: csokelompokagromedia@gmail.com

Atau, tukarkan buku tersebut ke toko buku
tempat kamu membeli disertai struk pembayaran.

Buku kamu akan kami ganti buku baru
dengan syarat buku yang ditukarkan adalah buku original.

Terima kasih telah setia membaca buku terbitan TransMedia Pustaka :)





Dari waktu ke waktu, tiap kali ditempa
kegagalan, kita akan paham bahwa hidup
memang tidak bisa selalu berjalan sesuai
dengan yang kita inginkan.

Ada kalanya merasa sedih,
merasa menjadi orang paling sial,
sakit hati, banyak kecewanya, bertumpuk
marah dan jengkelnya.

Mungkin bisa jadi kita mulai bosan mengalah
pada keadaan. Tapi, keadaan tersebut
justru membuat kita bangkit dan melawan.
Ketika kita terus berusaha, hari ini akan
jauh lebih baik dari hari kemarin

