

syahid muhammad

rehat dulu



belajar sembuh
seiring tumbuh

-BUKU DIGITAL-

Sebelum mulai membaca, kita belajar dan mengingatkan untuk saling jaga terlebih dahulu.

Sudah terlalu banyak penulis yang terluka, tapi gak ada yang bisa dilakukan selain tetap percaya karya-karyanya akan sampai dengan cara-cara yang tepat.

Pembajakan dan pengedaran gak resmi (illegal) sudah cukup membuat para penulis dihantui ketakutan dan kekecewaan. Namun mereka yakin, akan banyak yang lebih terluka jika para penulis berhenti berkarya.

Akhirnya, satu-satunya perlawanan para penulis adalah tetap berkarya dengan gentar, meski jiwa gemetar. Tetap menghadapi kesepian-kesepian selama proses menulis, mengulang banyak penderitaan serta kebahagiaan di kepalanya untuk melahirkan kehidupan-kehidupan baru di tangan para pembaca.

Dengan itu, saya, salah satu suara dari banyak penulis ingin berbisik dan mengajak teman-teman yang sangat kami sayangi untuk bisa saling memeluk dan menjaga karya kami.

Tolong jaga karya kami dengan cara yang baik. Tolong jaga hasil dari kesepian dan kesendirian ini, hanya ada dalam genggamammu. Dengan begitu, percayalah, kamu sudah membuat dunia jauh lebih baik dari yang kamu bayangkan.

Terima kasih :)

Selamat menikmati



Suhra

Buku Digital – Rehat Dulu,

Dengar,
dan belajar
hadir.

Seiring malam tiba resah kerap membuas; kekusutan dan kehidupan di dalam kepala sendiri. Gak jarang isi kepala bawa pergi pikiran lebih jauh dari yang terlihat atau sesungguhnya, kadang lebih dalam dan jauh dari apa yang ada di permukaan.

Pikiran pukul 1 pagi, bisa tiba-tiba menyihir marah jadi semangat baru. Tapi kerap setelah bangun pagi, kekuatannya hilang ditelan mimpi saat tidur yang masih saja lebih baik dari kenyataan.

Isi kepala yang berisik bikin kewalahan dan bingung, ingin keluar dari keresahan atau dari kepala sendiri.

Gak jarang tiba-tiba air udah ada di pelupuk, kelopak mata kebingungan dari mana datangnya dan milik siapa kesedihan itu. Ada juga pikiran yang terombang-ambing di pusaran pertanyaan tentang kapan semua ini selesai.

Atau kebingungan tentang apa yang salah dengan diri sendiri. sedih karena apa? Kok rasanya ingin menangis. Lalu sadar kadang beberapa hal, baru datang hari ini setelah disembunyikan atau ditumpuk sekian lama. Kadang juga, yang memang lagi lelah saja dan ingin menangis.

Suatu ketika larut ke dalam penyesalan, rasa bersalah, hingga rasa kehilangan yang pernah memilukan. Sampai, pernah berpikir sudah seberapa jauh kamu dari dirimu sendiri. sampai-sampai gak tahu bagaimana berdiri di atas kaki sendiri, atau bagaimana mau mendengar suaranya sendiri. Hingga sadar, kehilangan terburuk adalah kehilangan dirinya sendiri.

Hingga kamu merasa terasing, karena terbiasa hahaha-hihi bersama di luar, namun tetap pulang ber-huhuhuhu di dalam kamar sendiri. Gak terima karena keceriaan yang sebentar masih saja sulit mengusir kesepian. Nyatanya mungkin kesenangan itu bukan obat untuk meniadakan kekosongan dalam dirimu.

Hingga keliru, merasa iri teman-teman punya orang-orang baik di sekitarnya. Bisa bersenang-senang tanpa dirimu, semakin terjerumus dengan rasa gak layak.

Hingga kamu berbincang cukup dalam dengan seseorang, kamu membuka dirimu tentang hal-hal yang sudah lama disembunyikan. Kamu mulai mendengar cerita baru tentang apa yang juga disembunyikan temanmu. Perbincangan yang lahir hanya saat masing-masing kalian berhasil membuka kerentanan dalam diri. Dan kamu belajar bahwa ini bukan urusan diinginkan dan gak diinginkan, karena ternyata kamu dicintai mereka. Tapi kenapa gak terasa?

Pada akhirnya, kekosongan yang selama ini ada di dada, memberatkan napas, ternyata bukan karena gak merasa dicintai, namun karena sedang gak ada yang bisa kamu cintai, bahkan dirimu sendiri.

Kamu coba nikmati, segala hal yang ada di sekitarmu. Entah duduk di sofa dan bersandar malas, mendengarkan alunan kesukaanmu, membeli minuman favorit, menonton serial yang membuatmu berurai air mata. Kamu menemukan banyak kesenangan saat hanya berdua dengan dirimu sendiri. Sampai datang omongan orang sekitar, betapa anehnya dirimu. Sialnya

kamu mempercayainya. Kamu mulai merasa malu dan gak nyaman dengan dirimu sendiri.

Lantas suatu hari kamu mengalami kesepian lagi, kadang bukan karena ingin ditemani, melainkan keinginan untuk menyendiri. Berkenalan dengan diri sendiri lagi sampai menemukan pemikiran kenapa segelas teh hangat, buku-buku tentang cerita dari tempat yang jauh, sampai film-film tentang banyak kecemasan dan harapan, bisa lebih menenangkan dan menyembuhkan ketimbang dunia yang sebetulnya sedang dihuni. Kenapa tokoh-tokoh non-fiksi itu bisa lebih membuat nyaman ketimbang orang-orang di sekitar.

Kadang kenyamanan datang dari tempat yang jauh, sebelum akhirnya sadar ternyata tempat tenang adanya di dalam diri, saat berhasil duduk sebelah sama kecemasan sendiri. Tempat pulang semua aman.

Karena nanti, setelah kamu bisa berteman sama isi kepalamu sendiri, nyaman dengan dirimu sendiri, kamu akan belajar untuk gak terganggu sama berisiknya orang lain yang belum nyaman sama dirinya, sama isi kepalanya sendiri.

Gak heran ada orang bilang kita aneh saat kita bisa nyaman dengan diri sendiri. Kerapnya karena hal itu asing buat mereka. Bukan kita yang asing. Di kepala mereka, kenyamanan hanya saat bersama orang lain, tertawa bersama, meneriaki sesuatu sama-sama. karena mereka berpikir, gak ada yang menyenangkan dalam dirinya sendiri. Gapapa, wajar.

Hanya saja, terjadi banyak kekeliruan urusan nyaman dengan diri sendiri. Biasanya dilihat antisosial, gak mau bergaul, sampai dikira sombong.

Sampai-sampai pribadi introvert dijadikan kambing hitam, yang dinilai gak lebih baik dari mereka yang ekstrovert hanya karena terlihat lebih luwes bisa berbincang sana sini. Seolah introvert pendiam, pemalu, gak percaya diri dan payah.

Sebetulnya hanya urusan cara merawat diri dan karakter, hingga cara berkehidupan mengisi ulang baterai mental. Orang introvert, punya kebutuhan dengan kesendiriannya memang begitu caranya merawat diri. orang extrovert, memenuhi kebutuhannya misalnya dengan bersosialisasi sana sini. gak sedikit juga orang introvert bisa sangat bercerita tentang ini dan itu, dan orang extrovert juga bisa ingin sendiri dengan dirinya sendiri.

Gak perlu ngerasa gak lebih baik dari orang extrovert hanya karena kamu lebih senang membaca buku, gak pergi ke pesta, kemana-mana sendiri. Dan kamu juga gak perlu ngerasa lebih baik hanya karena kamu lebih terbiasa bergaul, berbicara ini itu, dan pergi dengan siapa saja.

Jika dilihat dari jauh, kita jadi banyak bermasalah dan kebingungan karena interaksi yang sepertinya bergesekan antar manusia, paksa ini lebih baik dari itu, begini lebih benar dari begitu. Kita semua punya masa lalu yang berbeda, terbentuk berbeda, dan gak melulu menuju masa depan yang sama.

Namun yang pasti, kita semua alami banyak luka serta kehilangan. Mari kita bicara tentang banyak kecemasan, karena yang jarang dilihat bahwa kecemasan sebetulnya membawa harapan. Saat kita cemas sudah berkata buruk, kita berharap bisa berkata baik. Saat kita cemas belum cukup bantu orang, kita berharap seseorang sudah merasa terbantu.

Anggap kita semua sedang sakit, dan semangat untuk sembuh hanya dimiliki oleh orang-orang yang sadar dirinya sedang terluka dibanding mereka yang gak merasa (entah karena membohongi diri, menolak, sampai mengusir) luka.

Sebelum sembuh dan memperbaiki, kita perlu terima dan akui, bahwa memang ada yang perlu disembuhkan dan diperbaiki.

Enggak, gak perlu malu untuk melihat diri butuh pertolongan. Gak perlu sungkan bahwa memang ada yang sedang terluka di dalam jiwa. Gak perlu malu ada gagal yang pernah dilalui.

Kalau kamu merasa bersemangat untuk sembuh dan tumbuh, berterimakasihlah pada diri sendiri.

Terima kasih sudah mau memeluk diri, akui kebutuhan, dan mendengar harapannya. Terima kasih, sudah mau tumbuh. Mari sembuh :)

makasih sudah berjalan
sejauh ini. hebat!

semoga di sini, kamu
bisa merasa pulang, atau
tahu akhirnya kemana harus
pulang

sini, duduk dulu :)



DUDUK
DULU.

Isi kepala yang tak tentu tuju,
Keras kepala percaya.
Akan datang hari,
Resah bebas dari sangkar tanya,
Tentang kapan semua ini selesai.

Kemari duduk dulu,
Kita kupas kulit-kulit cemas,
Nikmati harapan potong demi potong.

Sampai nanti ketiduran karena kelelahan berusaha,
Gak terasa diri ternyata punya kekuatan tersembunyi.

Panjang umur harapan,
Panjang umur tumbuh.

apa saja yg sedang
kamu cemas?

DUDUK
PULN.

Semua hal yang tertunda, sebabkan banyak rindu tiba-tiba memuncak, gerak terpaksa ada batas dan lahirkan banyak cemas.

Kamu gak sendiri, kita sama-sama ya terima resah. Kita saling bantu bersedih, sampai nanti belajar kerja sama berbahagia.

Sekarang mari cerita tentang perasaan milik semua orang. Bukan milik sendiri. rasanya kaya permen nano-nano, mata kadang mengernyit atau memejam, pipi kadang mengembang, bibir bergelombang.

Muaranya tetap satu,
Ke tanda tanya.

Sampai kapan?

Pernah mikirin gak, kita bukan cuma keturunan pelaut. Sebelum jadi pelaut, nenek moyang kita juga ada pejuang, ada pengembara, ada tentara, ada pedagang, ada macam-macam.

Pada masanya, mereka hadapi banyak krisis. Alami macam-macam cemas, setiap hari takut, sampai hadapi keadaan yang membahayakan nyawa. Darah mereka, ada dalam diri kita; mengalir. Jadi pengingat bahwa, kita diciptakan dari banyak krisis yang telah terlewati, badai yang berhasil jadi teman. Tolong jangan lupa, lihat di dalam, sumber kekuatan ada di sana.



semoga malam
bisa jadi tempat
buat bersyukur,
bukan menyesal.

DUDUK
PULN.

Ketika kita kecil dan manis, lawan kata baik adalah buruk atau jahat. Beranjak ke masa pertumbuhan, di mata banyak orang yang keliru, lawan kata baik adalah tegas. Melihat ketegasan seolah hal yang keras, menyeramkan dan bisa melukai. Mungkin karena itu banyak orang berusaha ingin jadi orang baik dan takut untuk tegas. Akhirnya gak sedikit orang-orang yang punya niat baik dapat penderitaan lebih besar; ingin baik pada semua orang.

Selain itu saat masa pertumbuhan, orang tua kerap mengajarkan untuk baik pada orang lain, saat SD kita diajarkan tenggang rasa, semua kebaikan sering ditujukan untuk orang lain. Hingga mengalami banyak tekanan, mencintai diri sendiri jadi hal yang asing untuk diri. Bagaimana mencintai diri sendiri saat kita terlanjur ketagihan untuk mencintai orang lain?

Bagaimana manisnya dicintai oleh diri sendiri saat kita hanya tahu berbahagianya dicintai oleh orang lain? Karena gak pernah diajari, mencintai diri sendiri jadi pelajaran yang sulit lulus hingga remedial berkali-kali. Gapapa, kan belajar. Sekarang, kita belajar cintai diri mulai dari hal paling kecil, dengar apa yang ingin disampaikan diri. Melalui cemas, marah, senang, rindu, dan hal-hal asam manis lainnya.

Atau sesederhana bilang gak mau saat memang gak mau, bilang gak bisa saat gak bisa. Hidup terlalu pendek penuh ingin orang terus. Bisa juga tegas saat diri gak lagi dihargai, dan berhenti merasa gak penting.

Kadang-kadang kita perlu jadi tegas, untuk bernilai. Tapi tegas yang gak menakuti. Gak perlu kekang

seseorang, atau menakuti dengan suara lantang dan ucapan kasar yang menyakiti. Tegas bisa juga lembut.

Jadi diri sendiri, sudah bisa tegas pada banyak orang. Jadi tegas sama pilihan, tegas usir orang yang beracun, hingga tegas bahwa diri ini terluka dan perlu bantuan.

Banyak orang tegas malah jadi keras menakuti dan mengancam dengan menghakimi, mengatai. Mereka orang-orang yang sedang takut dan juga terluka. Terima diri saat gak bisa jadi yang dimau seseorang karena memang keinginan yang gak sejalan.

Jadi baik bukan berarti ikuti kemauan orang terus-menerus sampai lupa apa yang dibutuhkan diri sebetulnya. Berdiri dan tegas, sampaikan dengan lembut identitas diri.

Betapa lucu saat lahir diingatkan betapa sempurnanya kita, beranjak berumur orang-orang membuat kita merasa punya banyak kekurangan.

Bilang sama diri. *“Aku mencintaimu. Ayo belajar beres-beres diri. Terima kasih sudah mau tumbuh dan belajar sembuh sama-sama”*

apa yg sedang ingin
kamu ceritakan pada seseorang?

DUDUK
PULU.

Salah satu alasan orang sulit sayangi diri karena orang terdekat sulit perlihatkan betapa mereka sayangi kita. Orang tua kerap jadi pengatur, kadang bandingkan kita dengan orang lain, dihantui tanggung jawab senangkan Orang tua, jarang apresiasi, sampai sering dimarahi sebagai tanda sayang, tapi kok malah makin merasa gak disayang dan gak diinginkan.

Banyak kecenderungan saat ini terbentuk dari bagaimana kita dididik saat kecil. Sering dimarahi dan memutar-mutar kesalahan kita terus-menerus, katakan kita adalah cobaan, kekang dan batasi kita, hingga perintah ini itu yang wajib diikuti. Semua hal itu bisa jadikan anak bermental penuh takut, gak berdaya, merasa gak layak hingga sulit ambil keputusan untuk dirinya sendiri.

Iya, berapa sering kita sulit mengambil langkah dan berani tanggungjawab sama pilihan kita sendiri? Belum lagi terngiang banyak trauma atas kejadian-kejadian yang gak mengenakkan. Kalau diingat-ingat, banyaknya berasal dari lingkungan terdekat; salah satunya rumah.

Dan tanpa sadar, kita kerap ikuti apa yang dilakukan orangtua pada kita. Kadang kita gak sadar sudah sering marah di lingkungan pertemanan, hobi kecilkan orang, senang mengatai, dan banyak hal yang bikin orang lain sakit. Tapi kita gak sadar, karena menurut kita itu normal. Kita hanya sembunyikan banyak luka, karena merasa lemah jika terluka karena hal-hal normal yang dilakukan banyak orang.

Melihat orang tua gemar marah dan kekang kita, kadang datang dari khawatir mereka dan bayangan masa lalu mereka juga. Mereka juga punya masa lalu yang disimpan dan ditekan, keluar jadi hal-hal yang bikin anak malah jadi persis seperti orang tua.

Ada orang tua tuntutan anak jadi lebih baik dari mereka, karena rasa bersalah mereka gak bisa penuh itu saat muda. Ada juga anak yang dibayangi kesuksesan orang tua, seolah suksesnya harus sama persis seperti mereka, bikin diri jadi takut banyak gagal padahal bunya banyak jalan menuju suksesnya sendiri.

Banyak cara didik yang berasal dari rasa bersalah, rasa takut, dan kekhawatiran lainnya yang dialami orang tua kita. Mereka juga gak sadar sudah tularkan masalah mereka jadi masalah anak.

Orangtua juga mengajar sesuai mereka diajarkan kakek nenek kita. Dengan pengetahuan dan kebiasaan yang ada pada saat itu, sesuai yang diyakininya. Sekarang semua lebih terbuka dan luas, kadang sebagai anak kita juga perlu berbagi informasi dan pengetahuan dengan mereka untuk jadi teman belajar. Biar gak merasa berjuang sendirian.

Tuhan gak pernah
ambil apapun dari kita.
Dia hanya kosongkan
tangan kita, untuk
terima yang lebih baik.



DUDUK
PULN.

Belajar mulai melepaskan bisa dengan melepaskan apa yang sudah orang tua sebabkan pada kita. Meski niat mereka baik, tapi keadaan kita jadi bukti bahwa niat baiknya bisa lahirkan hal-hal yang dirasa gak baik. Merasa gak layak, merasa gak diinginkan, sampai gak berguna. Serba salah merasa ini itu gak pernah diapresiasi.

Terima gak terima, rumah tempat kita tumbuh membentuk kita. Banyak pencapaian, kemampuan, hingga penderitaan juga lahir dari rumah. Jika mengarah pada luka, isi rumah terasa jadi aib, hingga jadi beban tambahan untuk diri menyembunyikan pengalaman yang dirasa memalukan. Melekat dalam diri dan akibatkan sulit melihat nilai diri. Seolah diri juga hanya berisi aib karena tutupi hal-hal yang sepertinya buruk.

Gak semua beban milik orang tua harus jadi beban anak. Gak semua berasal dari keluarga yang (katakan) berantakan harus jadi anak yang ikut berantakan. Keterikatan dengan rumah, perlu dilepas jika ada ikatan yang merugikan kita, sebelum nanti kita rugikan lebih banyak orang.

Kalau orangtua gak sempat gapai mimpinya saat muda, anak gak wajib gapai mimpi orang tuanya. Anak punya impian dan hidup yang berbeda. Menegur orang tua gak bikin anak jadi durhaka. Kalau bukan anak, siapa yang akan menyelamatkan orangtua?

Menegur adalah bagian dari kerjasama, sudah banyak anak yang merasa sendirian karena orangtua gak terima ditegur.

Ngerti, orangtua juga punya ego, gak terima kalau ajaran dan didikannya ditolak atau dipertanyakan oleh anak. Kadang, untuk ajarkan anak jujur, orang tua juga perlu jujur saat sedang kebingungan atau memang gak tahu jawaban.

Anak gak pernah minta orang tua jadi orang serba tahu dan punya jawaban semua pertanyaan di Bumi. Enggak. Saat anak letih, anak ingin dipeluk. Bukan dihakimi. Saat sedang bersedih, anak ingin didengar bukan dicereweti atau dinasehati berjam-jam.

Jika suatu saat anak sembunyikan banyak hal, takut atau malu ceritakan hidupnya, mungkin karena orang tua belum bisa jadi tempat aman untuk anak berlindung. Rumah malah jadi alasan anak ingin pergi. Salahkan anak gak betah di rumah, malah bikin anak jadi semakin ingin pergi.

Kalau orang tua mengatakan pada anaknya mereka adalah beban. Suatu hari orang tua harus siap dianggap beban oleh anak. Orang tua gemar bertamengkan jabatan sebagai orang berpengalaman, padahal yang dialami anak dan orang tua sudah pasti berbeda.

Tolong, mari kerja sama beres-beres rumah. Agar semua yang tinggal di dalamnya, tahu harus pulang ke mana tanpa perlu cari rumah di tempat lain.

3 hal apa
yang kamu sukai
dari dirimu?

DUDUK
PULU.

Hanya karena kamu melihat banyak kehancuran, atau orang terdekatmu sebabkan banyak tekanan, gak berarti kamu harus jadi ikut hancur dan berantakan.

Sayangi diri kamu, dunia dan seisinya akan belajar menyayangimu. Kadang kamu yang perlu ajarkan orang lain bagaimana kamu perlu disayangi agar mereka gak seenaknya datang sakiti dan pergi khianati. Kadang kamu perlu jadi ancaman dengan jadi tegas saat baikmu malah jadi panggung untuk mereka takut di dirimu atau perlakukan dirimu seenaknya.

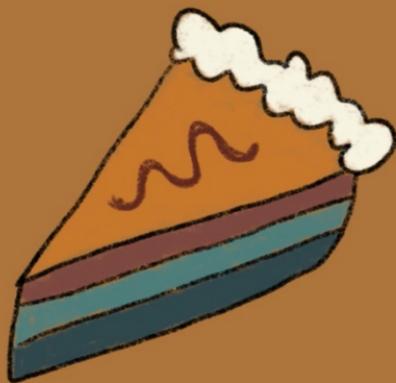
Meski ada bagian di dirimu yang pernah patah dan hancur, gak berarti masa depanmu juga sama hancurnya. Saat kamu berjuang, kamu akan bertemu bukan hanya dengan yang sama-sama sedang berjuang, tapi juga yang sama-sama pernah terluka, atau bahkan punya luka yang serupa.

Nanti kamu belajar, luka-lukamu adalah hal yang bisa sembuhkan dirimu sendiri, sampai mampu bantu orang lain sembuhkan miliknya. Gak apa memiliki kekurangan, kadang kamu gak bisa paksa orang terima kekuranganmu selain dirimu sendiri. Terima, akui, pelajari, dan perbaiki.

Hey, makasih udah berjuang.
Sekarang dengarkan diri perlu apa,
Kasih yang manis-manis.
Tubuhmu, berhak dapat apresiasi
Dan dicintai dengan romantis juga.

Setidaknya oleh dirimu sendiri, dulu.

Tugasmu memberi semampunya,
Kalau segalanya demi
orang lain, kapan demi
dirimu sendiri?



DUDUK
PULU.

Bayangkan bagaimana kamu ingin dicintai. Ingin ada yang temani, dengar keluhannya meski kadang ceritanya gak penting-penting banget, ingin peluk saat resah dan khawatir, yang kadang pikirannya susuri jalan tergelap. Ingin dianggap ada dan berguna, apresiasi banyak hal yang telah dicapai. Semua hal itu, dibutuhkan dirimu; jiwamu.

Hati kecilmu ingin dicintai olehmu lebih dulu, bukan orang lain. Ia ingin saat emosi-emosi menyebalkan datang, kamu gak usir mereka pergi atau malah memaksanya gak merengek, mirip seperti bagaimana kamu kecil dipaksa diam saat menangis. Salah satu cara sayang diri, jadi orang terbaik yang mengerti. Kalian sudah erat sejak lahir, sekarang waktunya kenalan lagi. Ia rindu dikenali dan dianggap penting.

Berhenti berpikir “*begini aja mengeluh*”, “*Ya ampun, kamu harusnya kuat!*”, “*Kenapa, sih, diomongin begitu aja baper?!*”. Gak sadar, ternyata selama ini kita yang lebih sering mengatai diri sendiri, sering siksa dan paksa diri sendiri dengan menekan diri untuk berbohong jika sedang sakit, tapi dipaksa kuat. Kita sendiri yang selama ini sudah menganggap semua emosi gak penting dan berguna selain hal-hal menyenangkan.

Jadi, jika merasa ditinggalkan dan gak berguna, gak diinginkan atau gak layak, coba tanya diri, sudah seberapa sering begitu pada diri sendiri?

Kadang, gak begitu penting bagaimana kita menjelaskan diri kita kepada orang lain. Yang penting, bagaimana kita menjelaskan diri kita kepada diri sendiri?

“Jangan payah, dong?!”, “masa gitu aja ngeluh”, “Aku hancur banget sih!”, “Gak ada gunanya emang”, “serba salah, gak pernah dianggap.”

Atau,

“Hey, gapapa. Wajar begitu,” “Iya tahu berat, coba istirahat dulu.”, “kamu gak hancur, kamu lagi sedih. Setiap orang boleh sedih, kok”, “Kadang manfaat gak terlihat, tapi ia terasa.”, “Mungkin mereka malu apresiasi. Kalo kamu sudah berusaha baik. bilang makasih sama dirimu, ya”.

Kadang, orang yang paling perlu ada, hadir, dan tahu cara menyayangi, adalah diri sendiri. Merawat kesehatan mental dan jiwa, bukan memanjakan, tetapi memanusiaikan.

*“Pelan-pelan saja membacanya, ya.
gak perlu terburu-buru”*

Kamu bisa lemah
dan kuat di saat
yang sama.

tahu, kan?



DUDUK
PULU.

Kita hanya sedikit tahu tentang emosi, padahal emosi adalah salah satu bahan bakar keberlangsungan kita menikmati hidup. Memaknainya, dan menjadikannya tumpuan bagaimana menjalani hidup.

Rumah adalah tempat ajarkan banyak emosi, bahagiannya tertawa, sampai sakitnya menangis. Kita belajar lagi melihat rumah, meski agak ingatkan luka, ia akan ditemani ingatan bahagia. Tenang, kita bertamasya ke ingatan tentang rumah.

Emosi-emosi senang kita pelajari saat disuapi dan diberi makan, menemukan hal / barang baru, melihat hal-hal lucu, mengenal warna, dll.

Kita merasa dihargai saat menangis dan ada yang memeluk, lapar dan diberi makan, marah dan didengarkan.

Kita merasa berguna saat berhasil masukkan benda sesuai bentuk, selesaikan *puzzle*, membereskan mainan, dll.

Merasa dicintai saat ditimang, ditemani bermain, diajarkan menggambar, hingga diajak tertawa.

Orang tua juga bisa kelelahan, saat kita menangis ia mengomel dengan suara tinggi. Tangisan kita ganggu mereka, marahnya mereka buat kita juga terganggu. Timbulkan rasa gak dicintai dan diinginkan. Lingkaran gangguan kian besar setiap hari.

Konflik-konflik kecil mulai ciptakan makna-makna baru yang disimpan di dalam diri. semua emosi negatif

yang tercipta karena jarangny mendapat validasi dan penjelasan dari orang yang mengakibatkannya. Pun salah satunya karena kita tak pernah punya kesempatan untuk menyampaikannya.

Gapapa, semua yang kamu rasakan benar adanya. Kita bereskan satu per satu. Orang tua, gak bermaksud sebabkan banyak penderitaan. Kadang mereka juga sama kebingungannya dengan kita. Mereka juga lakukan kesalahan, kadang malu meminta maaf tapi berharap bisa sampaikan itu pada kita.

Kita jadi sepasang maaf yang saling merindukan keberanian. Merindukan keterbukaan dan kebesaran hati. Seperti pelukan, untuk merasa aman dan dicintai. Kelembutan yang dirindukan saat kecil, diam-diam jadi penyemangat untuk percaya bahwa suatu hari nanti ada masa semua masalah terurai dengan sendirinya, luka sembuh sendirinya, bertahan jadi jalur *roller coaster* yang melelahkan sekaligus mengasyikan. Teriakan demi teriakan jalur menurun hanya menambah keberanian dan keteguhan untuk jalur menanjak yang semakin menegangkan.

Kita begitu saling menyayangi, dan menyakiti.
Kita begitu saling memperkuat masing-masing diri.

Kalau di'sayangi
masih aja ngerasa
sendiri,
mungkin yg diperlukan
adalah menyayangi.



DUDUK
PULU.

Dekatilah dirimu sendiri,
maka dunia akan mendekatkan apa yang kamu
butuhkan.

Jika kamu sedang berada di tempat yang membuatmu
merasa gak dicintai, kamu belajar mencintai
kekurangan. Kamu belajar mencintai dirimu.

apa yang paling kamu nikmati
saat sedang sendirian?

Kalau kamu terbiasa disayangi dengan mendengar banyak marah, ya meski sebetulnya kamu gak merasa disayangi, tanpa sadar kamu bisa menyayangi orang dengan sering-sering memarahinya. Terbiasa diomeli tanpa sadar membuat cara kita mengkomunikasikan macam-macam perasaan dengan mengomel.

Lambat laun kita memproses bahwa berbicara dengan nada tinggi, kegiatan mengatai, merunding, dan perilaku-perilaku yang sifatnya menyudutkan adalah hal yang biasa. Padahal gak, kita tahu persis semua itu melukai kita juga orang di sekitar.

Kita membuat tameng dari hal-hal yang pernah melukai kita, membuat senjata dengan menjadi luka itu sendiri bagi orang lain.

Melakukan perilaku-perilaku yang menekan gak membuat kita lepas dari tekanan. Ada hantu tentang rasa gak cukup, rasa bersalah, semua yang kita lakukan senantiasa demi mengubur emosi negatif di masa lalu, contohnya meski itu gak benar hingga yang didapat malah kekosongan.

Berusaha keras mengejar perasaan positif, kerap menimbulkan perasaan negatif. Dan berusaha keras gak mengalami perasaan negatif, melahirkan banyak perasaan negatif lainnya.

Kerap kali kita ingin sesuatu yang mudah dan cepat, mencari kesenangan instan demi melupakan. Dan kita tahu bahwa melupakan adalah hal yang gak bisa disengajakan.

Orang-orang yang ingin melepaskan rasa sakit dari dalam dirinya, seperti mencabut anggota tubuhnya sendiri. Daripada begitu, lebih baik belajar bagaimana cara menggunakan “anggota tubuh” itu dengan baik.

Saat kita terluka dan marah pada orang lain, orang lain akan ikut marah. Orang itu akan mengembalikan kemarahannya pada kita, atau meneruskan pada orang lainnya lagi, dan terus begitu sampai bertemu seorang pemaaf dan memeluknya. Kita adalah korban dari kemarahan banyak orang di masa lalu, salah satunya orangtua kita, teman-teman kita. Kita juga jadi penerus marah itu sendiri.

Itu sebabnya orang-orang terluka kerap jadi penyebab luka bagi orang lain. Luka kita gak sembuh dengan melukai orang lain, malah memperparahnya. Ada anggapan keliru saat kita berpikir, untuk terbiasa menghadapi luka dan tekanan, kerasnya dunia, kita perlu menjadi keras itu sendiri. Menjadi tekanan itu sendiri.

Kita malah berakhir merasa sendirian. Meski banyak hal-hal yang terjadi pada kita tanpa bisa kita pilih atau tolak, kita masih punya pilihan bagaimana cara menghadapi semua itu meski banyak yang bukan bagian dari rencana.

Kita bisa jadi orang yang pemaaf dan memeluknya. Meski belum bisa memaafkan orang lain yang menyebabkan banyak rasa sakit, kita bisa belajar memaafkan diri sendiri.

kita perlu merasa
aman dan nyaman
sama diri sendiri,
sebelum persilakan
orang lain untuk
tinggal didalam kita.



DUDUK
PULU.

Untuk apa pun yang telah menyimpan,
Untuk apa pun yang telah diperbuatnya.
Satu per satu sembuh, yang lain ikut tumbuh.

Di dunia yang serba terhubung, manusia masih merasa kesepian. Dari semua yang ditampilkan tentang hubungan, banyak orang merasa kurang keterikatan dengan orang-orang terdekatnya.

Seolah kedekatan hanya tentang simpul senyum di wajah, kehangatan, tertawa bersama, saling mendukung, dan terus berkomunikasi tanpa henti.

Ingat bagaimana kita bisa bertengkar dengan orang tua? Dengan teman, sahabat, hingga pasangan? Melalui kemarahan, sindiran, hingga perang dingin selama beberapa hari bahkan bulan. Karena kita punya kedekatan itu dengan mereka.

Keterikatan emosional yang membuat kita bisa menikmati perasaan dimengerti dan ditemani, membuat kita berharga dan layak, gak melulu berisi eskrim rasa vanilla, atau pudding coklat, dan rasa-rasa manis lainnya.

Semua perselisihan juga lahir dari eratny suatu hubungan yang sedang sama-sama belajar.

Kapan terakhir kali kamu bertengkar dengan temanmu dan gak saling sapa selamat beberapa lama, tapi kamu tahu dalam hatimu merindukan mereka?

Kadang, untuk gak merasa sendirian dan kesepian, kita yang perlu gerak menghampiri mereka. Yang terobati bukan hanya kesepian milik kita, tapi milik mereka juga.

tapi gini,
tapi gitu,
kadang diri sendiri
yg emang nyaman
cari alasan,
daripada gerak
cari jalan keluar.

kalau nanti gak
kemana-mana,
jangan salahkan
orang lain

Berteman lahirkan banyak rasa. Percikan kebahagiaan sampai api-api luka. Mereka bisa meninggalkanmu, bisa tiba-tiba menjatuhkanmu. Kita belajar bahasa cinta dari orang-orang terdekat.

Mengajakmu makan, mengirim pesan lucu, menceritakan rahasianya, menemanimu menangis, memberi hadiah, melakukan hal bodoh bersama. Semua keterikatan buat kita tergantung dan ketagihan. Mereka perlipur lara, tunjukan banyak harapan, mengisi kantong semangat juang.

Akan ada banyak kesempatan kita merasa ditinggalkan, dan menjadikannya cerminan ada yang salah dan kurang dari diri kita. Kehilangan membuat lubang yang gak tahu diisi oleh apapun selain kembalinya mereka di hidup kita untuk lanjutkan hidup seperti biasanya.

Hanya saja hidup gak melulu seperti biasanya. Kita akan hadapi banyak kepergian serta jadi kepergian itu sendiri. Perpisahan dengan mereka ajarkan kita banyak dalam hidup gak bisa kita bawa semua ke hari esok. Beberapanya perlu dilepaskan seusai perannya.

Gak semua yang bikin nyaman di hidup kita, bisa kita paksa ada selamanya. Mereka juga punya peran daninginnya sendiri. Meski kadang bikin kita merasa gak diinginkan, mereka juga gak inginkan banyak perpisahan di persimpangan hidup. Bukan tentang kita gak lagi penting atau gak, ini tentang tumbuh. Melepas mereka dengan doa, sama dengan mendoakan diri sendiri untuk maju.

Kamu, dengan segudang luka dan kecemasan, sudah diberkati semesta punya kekuatan dalam diri.

Ada luka yang membuatmu sakit,
Ada luka yang membuatmu sembuh,
Ada luka yang membuatmu tumbuh,

Dari semua luka, mereka perlihatkan,
Ada kekuatan dalam dirimu yang gak pernah kamu ketahui sebelumnya.

lebih baik kelelahan
karena mencoba
daripada lelah karena
gak ngapa-ngapain.



DUDUK
PULU.

Gak sedikit yang dipaksa berhenti. Ada yang berhenti berjuang, berhenti usaha, berhenti coba, sampai berhenti bermimpi. Enggak, kita gak dipaksa berhenti, kita dipaksa semakin hebat berjuang. Dan kadang, bertahan adalah bagian paling baik dalam perjuangan.

Jadi hebat, gak perlu suka sama keadaan sekarang. Gak perlu pura-pura nyaman dan bahagia. Biarkan cemas dan khawatir datang berkunjung, sampai waktunya selesai. Senang dan bahagia datang menjenguk. Harapan mengetuk pintu, datang bawa rindu untuk dituju.

Tiap hari banyak emosi berterbangan di langit-langit kepala. Kebanyakan tanda tanya, sampai lupa kapan harus jadi tanda seru.

Mungkin ini tanda waktunya kita tamasya ke macam-macam emosi. Waktu-waktu kaya gini, bikin diri jadi sering lihat apa yang ada di dalam. Banyak bikin terkejut, ada yang terkejut riang, ada yang hampir akal sehatnya hilang. Saking lucu dan menakutkannya, kadang ketawa-ketawa sampe nangis. Entah sebaliknya. Tapi, air mata dan tertawa punya hubungan sedekat itu. Mereka erat, jadi teman hidup. Pengingat, semua yang keluarkan air mata kelak bisa jadi bahan ketawa.

Ayo tamasya, duduk di taman naluri.

hal apa saja yang ingin
kamu akui tetapi takut?

DUDUK
PULN.

Banyak yang bikin gerah, akal hilang kendali sampai hanya ingin marah. terlalu lama pasrah, buat diri ingin keluaran gelisah. Gapapa, wajar.

Perasaanmu, yang nyaman maupun gak adalah wajar dan boleh. Gak perlu usir paksa, mereka teman yang mampir kasih tahu kamu apa yang lagi diperlukan, apa yang perlu diselesaikan, apa yang perlu dilepaskan.

Nyaman tidaknya kamu dengan apa yang kamu sembunyikan dalam diri, kamu tetap dicintai. Bahkan khususnya ketidaksempurnaanmu, kaca mata orang yang tepat lihat itu sebagai kekuatan. Tahu kan dari mana datangnya Tangguh? Dari bekas-bekas luka yang disyukuri, dari badai-badai yang udah dilewati.

Baik-baik sama diri, meskipun perasaan lagi gak nyaman. Ia lagi perlu temen ngobrol, setelah lama kita sibuk sama teman lain di luar sana.

memaafkan memang
berat, tapi apa jadi
ringan dengan
hidup penuh benci?



DUDUK
PULSA.

Kalo marah lagi dateng, ajak duduk dulu. Kadang dia emang nyelonong masuk, buat ruang berantakan. Nanti juga cape sendiri, terus ajak ngobrol dan tanya datang dari mana.

Ajak tenang perlahan, hitung satu sampai semilyar biar lupa lagi marah. atau ajak minum teh dan baca buku, dengar lagu *indie* sampai amarah menetas jadi air mata, terus jadi puisi melankolis yang bikin terharu.

Ajak olahraga juga bisa, lari-lari di kamar kaya mobil-mobilan, *push-up* di tembok. Naikkan kaki ke atas bersandar di tembok dan punggung ke lantai. Siapa tahu bisa lihat hal secara terbalik.

Bisa juga kasih bantal untuk tutup muka, dan teriakkan marah kencang-kencang. Habis itu makan permen karet dan nonton drama korea kesukaan. Kadang marah, cuma perlu tempat istirahat di luar kepala. Nanti juga tenang lagi.

Nanti lagi kalau marah bisa bikin daftar, apa aja yang bikin marah. terus bikin pilihan, kalo lagi marah pengennya ngapain aja. Bisa bikin buku judulnya “*pengen marah tapi sama siapa : kemarahan-kemarahan yang tertunda*” . sampai suatu hari bukunya sudah penuh, ternyata yang hadir malah tertawa.

Kadang, amarah jadi temen yang lucu kalau udah jauh-jauh hari. Baru bisa dilihat, ternyata dulu yang bikin gerah cuma lagi cape atau karena pengen cari perhatian.

Gak sadar sudah lukai banyak pihak, salahkan banyak keadaan. cara nebusnya mudah, ajak orang untuk tenang, jadi alasan seseorang mau keluarkan marah yang dipendamnya selama ini. Kasih tempat, ini semua tentang kasih tempat. Caranya? Bisa belajar jadi tempat itu sendiri.

Kamu,
boleh marah,
boleh menangis
boleh lelah
boleh untuk sendiri dulu
boleh.



DUDUK
DULU.

Kalau ngomongin takut, inget salah satu yang bikin takut apa? Dulu pernah ke kamar ibu / bapak, lihat dada mereka masih kembang kempis apa gak. Pastikan napas masih ada di tubuh mereka.

Ngerti, kadang takut bikin kaki kaya dipaku di atas kasur yang empuk banget. Bikin gak mau ke mana-mana selain tidur berharap digendong sampai toko eskrim.

Kamu gak harus suka sama takutmu, tapi kamu bisa coba godain rasa takutmu. “*ciye takut, cemas ditolak*”, atau takut karena besok gak ada kepastian, keinginan belum diketahui, sampai harapan hampir kehilangan kamar di rumah kita.

Takut ada, tanda kita lagi siap-siap buat berani.
Takut ada, ingetin diri berhati-hati,
Bukan berhenti atau sama sekali gak bergerak.

Meskipun, takut tuh emang bikin nyaman. Takut kalau ditolak, balik lagi ke kasur.

Takut ngerepotin, jadi ngerasa gak punya temen, nangis di kamar.

Takut gak berhasil, balik lagi ke sofa.

Takut ini, balik tiduran.

Takut itu, balik rebahan.

Takut itu mirip kasur, tempat paling nyaman untuk malas. Tiduran, mengasihani diri, dan drama korea.

Enggak, takut itu Agung. Terhormat. Dia bukan utusan yang cuma bikin hidup makin rumit dan kacau. Takut, tanda kita sedang bersiap. Tanda mampu. Tanda kita punya mimpi.

Takut itu pesan, *“Hey, ayo jalan, pelan-pelan. Gapapa”*

Siapa yang ingin
Kamu buat tersenyum?
Kenapa?

Kalau lagi senang, inginnya bukan cuma senyum.
Bersyukur jadi lancar, ngerasa punya banyak hal
sampai ingin berbagi ini itu. Jadi tahu caranya minta
tolong, dan gemar ucapkan terima kasih.

Tiba-tiba rajin ini itu, cuci piring tanpa mengeluh, ngepel
lantai sambil goyang. Coba inget-inget, senang datang
dari apa aja selain kabar baik?

Dari air mata yang semaleman dikuras, sampe mata
kering kaya gurun sahara. Sakit hati ditinggalin,
kecewa mimpi gak tergapai, orang tua marahin ini itu.
serta banyak kabar buruk dan bencana jiwa.

Senang lahir dari masa-masa itu. Gunung yang indah
aja terbentuk dari gempa bumi sampai longsor tanah,
atau badai angin dan semburan lava.

Senang datang, dari masa-masa sulit yang dijadikan
teman belajar, terus bisa tertawa bersamanya.

apa yg kamu lakukan
untuk menenangkan dirimu
saat sedang cemas/marah?

DADUK
PULU.

Hanya saja, kamu gak perlu paksakan senang untuk terus ada. Jangan egois, semua hal punya waktu untuk datang dan perginya. Nolak sedih atau cemas datang, senang sungkan untuk jadi asli. Bahagia yang dinanti-nanti enggan datang karena tahu tuannya pilih kasih.

Bahagia dan kesedihan, berteman erat. Mereka ngerti, kapan pergi kapan datang. Kita terima mereka, sebagaimana kita ingin diterima saat sedih. Sebagaimana saat senang ingin undang orang dan buat donat goreng, atau sambal terasi, atau mie kuah untuk seseorang.

Saat sedih, ingin ada yang hadir meskipun gak bantu banyak. Sama, hal-hal gak nyaman juga cuma pengen kamu ada untuk mereka. dengarkan dan biarkan di sana, sampai waktunya pergi.

Gak perlu paksa senang ada, saat waktunya untuk bersedih. Tapi jangan rawat sedih kelamaan, nanti senang bingung kapan harus datang.

Ngomong-ngomong, kangen temen-temen ga? Apa kabar ya mereka? kapan terakhir kali mereka nyebel, bikin kamu ngatain? Terus ketawa bareng.

Atau, kapan terakhir kali jujur sama mereka kalo kamu sayang mereka. Saat mereka sedih, kapan terakhir kali kamu bilang “gapapa, ayo sedih sama-sama. Nanti senang sama-sama juga.”, selain ngomong “*gitu aja sedih*” atau “*jangan lemah.*”

Kapan terakhir marahin mereka sambil ngomong “*Kamu tuh kuat!*”, “*Kamu tuh berharga!*”, “*Kamu tuh mampu!*” daripada bilang “*yaelah, lebay!*”, “*yaelah, payah!*”.

Kapan terakhir kali ada di sana, pengen ngomong yang baik-baik tapi malah bikin mereka ngerasa makin hancur?

Kapan sempat? Mungkin sekarang.

ada orang gemar
kecilkan mimpi kita.

Tugas kita,
besarkan usaha.



DUDUK
PULU.

Beberapa orang memang kadang menyebalkan. Kalau ngomong asal bibir bisa ketawa. Kalimat yang menyakiti dianggap biasa karena niat bergurau. Mau protes tapi takut dikira baper. Makin repot.

Kadang kita yang perlu belajar, gak semua kalimat gak enak didengar hanya berisi kebencian. Kadang cinta bisa salah tingkah, hal manis keliru jadi pahit di hati. Niat semangati malah bikin sakit hati. Kalau begitu, kita yang ajarkan mereka bicara baik.

Nanti kalau bertemu lagi, ajak beli aromanis, gula-gula, atau es krim rasa coklat. Sama-sama belajar nikmati hal manis apa adanya. Di luar sana udah banyak yang bikin mereka lupa rasanya mesem-mesem karena nyembunyiin rasa haru. Ada diam-diam bersyukur, ada yang memeluknya lewat kalimat menenangkan.

Lempar mereka pake kertas, kasih tulisan “*makasih udah berjuang! Besok kalau bodoh, jangan sendirian lagi. Ajak-ajak.*”

Suatu hari pernah ikut mereka jadi alien, pura-pura jadi supir angkot, ketawain temen yang lain lagi tidur di kelas, atau yang dimarahin bos sebab kesal dengar alasan bolos karena neneknya udah meninggal 4x.

Kalau ketemu lagi, ajak jajan di pinggir jalan. Hirup udara yang gak seger-seger banget kecampur asap knalpot angkutan umum, minum es jeruk yang esnya bikin kepala kaya kesetrum.

Pernah gak sih iri sama orang, (ya pernahlah!). Liat mereka punya temen yang kayanya baik-baik, gak *toxic*, bisa saling *support*. Terus ngerasa kok kayanya gak punya temen kaya gitu. Gak gak bisa punya temen-temen kaya gitu?

Punya, punya. Ada di sana, inget-inget coba. Cara saling supportnya beda, baik-baiknya beda. Gak kerasa, sebenarnya bukan kita gak punya temen. Kita yang usir mereka. Bukan pergi, kita yang memalingkan muka.

Kita jadi temen seseorang, gak pernah diliat. Rasanya sakit kan ya? Kayanya perlu belajar lagi temenan. Belajar lagi, kadang yang dibutuh bukan apa yang dimiliki orang lain, tapi ngejaga apa yang dimiliki. Ngejaga temen, ngejaga mereka dari perasaan-perasaan gak punya temen.

beberapa orang yg
kesepian, karena lupa
kasih tempat duduk
untuk orang yang
datang temani.



DUDUK
PULU.

Urusan punya temen, di balik gak pengen ngerasa sendirian kayanya biar ada yang bisa diajak bicara. Semua kebutuhan, kembali tentang komunikasi. Aksi merawat diri serta memperpanjang umur harapan, umur-umur kebaikan dan memangkas banyak kecemasan. Memulangkan kekhawatiran. Ialah melalui berbicara.

Ada temen ngobrol yang bikin isi di dalam diri ini bukan cuma sampah gak penting, atau hal remeh temeh. Ketika isi diri jadi cerita dan didengarkan, seketika diri bisa merasa bernilai. Menandakan kita bukan cuma sekedar tong berisik yang hampa. Diri ini, beserta isi dari masa lalu adalah buku cerita yang perlu pembaca untuk bisa bikin buku baru.

Rasanya kalau jadi buku, kita akan bernilai setiap halaman dibuka oleh jari-jari yang lahap membacanya. Mereka mendengar dengan kepercayaan, ada sesuatu yang dinanti untuk membuka pikirannya, menghiburnya, sampai membuatnya terharu.

Dan sebelum bisa dibaca, kita perlu lebih dulu belajar caranya membaca. Membaca diri sendiri, adalah mendengar.

Kadang penasaran, ada kursus lancar berbicara tapi kok gak ada kursus lancar mendengar. Mungkin bicara bisa dapetin pemasukan, lancarkan kerjaan, membuat alasan hingga berjualan produk. Berbicara bisa menghasilkan nilai material, ada bentuknya. Mendengar, gak terasa punya dampak sebesar apa.

Meski mendengar gak punya nilai yang terlihat, tapi dapat hidupan banyak jiwa. Temani banyak raga, buat seseorang merasa layak, hingga menghindarkan keputusan-keputusan seseorang untuk menyerah.

Jangan-jangan banyak orang kesepian karena semua orang terus-terusan bicara, perlihatkan lihainya cerita tanpa kasih jeda untuk mendengar. Hingga obrolan ternyata jadi panggung mainkan peran, bukan sofa yang lagi nyaman untuk rebahkan cerita dan saling mendengar.

Mungkin kita ngerasa sudah baik mendengar, tanpa pernah tahu bahwa kesuksesan mendengar ada pada bagaimana seseorang merasa dimengerti, bukan dihakimi. Jika suatu saat ia enggan berbagi lagi tentangnya, saatnya khawatir. Apa yang kurang dari cara kita mendengar. Ingat-ingat, karena apa kamu juga enggan bercerita. Mungkin yang dialami mereka gak jauh berbeda.

Kenapa kamu
ingin disayangi?

DUDUK
PULU.

Ingat kan, saat seseorang berhasil jadi pendengar. Ada kelegaan untuk keluarkan isi kepala, punya percaya semuanya ada di tempat aman. Ia kerap ada di urutan paling atas untuk dicari, jadi yang paling muncul di kepala saat ada hal konyol atau menarik terjadi.

Ia yang pandai mendengar, tahu lahirkan keberanian dalam diri kita saat takut belum usai kuasai diri. Ia perlihatkan hal-hal lebih luas yang jarang kita sadari tentang kita. Ia beri ruang kita tumbuh, ajak sama-sama mencoba. Mereka bukan orang serba bisa, gak melulu punya solusi. Mereka punya khawatirnya juga, punya cemas. Mereka punya banyak mau, salah satunya mau mendengar, mau mengerti, dan mau jadi temanmu. Mau untuk ada. Mau diajak kalau sedang sedih, mau mengerti saat kita perlu ruang.

Karena gak semua yang sayang, selalu ada nemenin berjuang. Beberapa kasih kamu banyak ruang.

Kalau belum bisa
menemukan orang
yang tepat, mungkin
kamu perlu jadi
orang yg tepat
terlebih dahulu.



DUDUK
PULU.

Makasih udah bertahan sejauh ini, sudah berjuang sampai sini. hal-hal yang pernah dikhawatirkan, terjadi atau gak, gak lagi soal setelah dilewati.

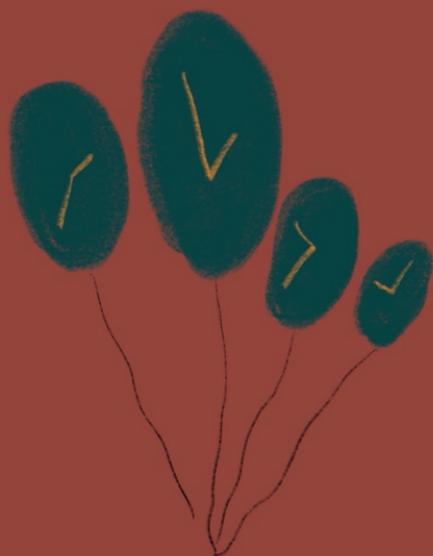
Kasih hadiah diri, entah mie kuah pakai cabe, mandi air hangat, nonton drama kesukaan, sampai beli barang paling konyol seperti balon tiup, atau poster untuk hias dinding dan tumbuhan lucu berduri.

Kasih diri hadiah, dengan jadi alasan seseorang tersenyum sambungkan harapan serta bahagia, tularkan berani dan rasa nyaman. Saat banyak yang cemas, perlihatkan mereka apa yang tersembunyi di balik kekhawatiran itu. ialah kepercayaan menghadapi hal-hal yang gak pasti.

Untuk banyak hal yang entah sampai kapan,
Tenang, ini hanya sementara.

yaudah,
gapapa.

emang belum waktunya
bukan salah siapa-siapa



DUDUK
PULU.

Susah emang untuk lihat sisi baik, saat diri terasa buruk. Serasa dikasih kacamata kuda. Sering lupa kalau semua yang terjadi bukan salah kita semua, atau bahkan bukan salah siapa pun. Bahkan bukan cuma urusan benar atau salah, sisi baik bukan hilangkan sisi buruk dan gak mengakuinya. Sisi baik baru bisa dilihat setelah berhasil terima apa yang kurang baik.

Terima pernah salah, lantas bicara pada diri “*terima kasih sudah mencoba, jadi belajar apa yang gak berhasil. Besok coba lagi*”. Kesempatan yang sama memang cuma sekali, tapi kesempatan ada banyak banget. Gak semua kesempatan harus didapat seperti yang sebelumnya hadir.

Saat satu kesempatan gak berhasil dipenuhi, berarti emang kesempatannya emang bukan buat kita. Masih ada yang lain, namanya kesempatan baru. Untuk kita yang baru belajar dari kesalahan yang lalu. Mungkin kita emang perlu kesempatan yang baru, bukan yang sama.

Untuk kita yang baru setiap harinya, jangan bertahan di keadaan yang sama kalau kita bisa terus bergerak dan tumbuh.

Dan jangan lupa, kesempatan datang, saat kita bertindak.

Kalau hal-hal yang diperjuangkan belum bisa kita gapai saat ini, berarti memang belum saatnya. Mungkin kitanya yang belum siap, atau kalau berhasil digapai malah jadi lebih banyak bencana.

Hal-hal tepat sampai, bukan cuma keberhasilan. Kekalahan juga tepat. Kalo sekarang saatnya kalah, ya kalah. Kalah adalah tempat beristirahat, tempat menangis, tempat tumbuh, tempat jadi manusia lagi. Nanti ada kesempatan baru, atau waktu juang yang baru tiba, meski rasa takut belum hilang, tetaplah bertindak.

Kesiapan gak nunggu ketakutan hilang, atau cemas dan ragu lenyap. Kesiapan gak liat kamu sudah merasa pantas apa belum. Kesiapan datang, ya karena udah waktunya. tahunya dari mana? Enggak ada yang tahu. Enggak ada. Bertindak, berarti siap. Udah.

makasih sudah
keras kepala untuk
berjalan sejauh ini.
jangan lupa lembut
sama diri sendiri
sesekali :)

DUDUK
PULU.

Kadang orang mendorongmu untuk berguna dengan membuatmu merasa gak berguna. Dan kamu mengatakan pada dirimu sendiri, kalau kamu memang gak berguna. Banyak orang terjerumus pada kepercayaan atas cara yang keliru. Zaman berubah, sudah bukan lagi menyemangati dengan membakar amarah dan kesedihan, malah membuat diri sendiri hangus.

Berapa banyak orang cari rumah, demi merasa aman? Hampir setiap manusia yang tinggal di dalam kekeliruan cara mencintai.

Kalau suatu hari seseorang merasa tak berguna, kamu bisa ingatkan apa saja yang sudah ia lakukan pada sekitarnya. Sebesar apa ia dalam hidupmu. maka itu yang akan ia katakan pada dirinya, dan lahirlah keberanian melakukan hal-hal lain dalam hidup. Hal-hal untuk dirinya sendiri, hingga untuk banyak orang.

Kadang hal-hal berguna, gak terlihat megah, tapi bisa membuat seseorang tenang gundah.

Kita takut perubahan, karena sudah terlalu nyaman merasa kenal dengan dunia yang kita alami serta menyembunyikan kekhawatiran akan kebetulan yang gak menyenangkan. Kamu hanya ingin hal yang pasti dan terjamin. Hidup bukan asuransi, gak ada satu pun orang yang bisa menjamin kepastian.

Saat kamu hanya melihat hal-hal buruk dalam rasa takutmu, kemungkinan-kemungkinan baik pergi dilahap rasa takut. Kebaikan gak pernah ada bagi mereka yang percaya dengan kemungkinan terburuk dan gak melakukan perubahan sedikitpun.

Iya, tahu gak harus sekarang gapapa. Tapi tolong rawat diri dengan biarkan tumbuh, biarkan berani hadapi. Gapapa takut masih ada dan gerak tetap lanjut.

Siapa yg ingin
Kamu maafkan?

DUDUK
PULN.

Cemas dan khawatir gak pernah kenal umur. Tapi memang, menuju dewasa adalah saatnya banyak bingung. Semua kejadian baru dialami pertama kali, dan sering tergesa jadi jalan hidup. Punya teman baik gak mau berpisah, pasangan yang ada ingin jadi selamanya, banyak kenyamanan menyamar jadi rasa takut untuk hadapi masa depan.

Ada kabar buruk, beberapa hal gak bisa dipertahankan selamanya. Kabar baiknya, semua hal yang gak bikin nyaman hanya sementara.

Semangat muda kerap beriringan dengan keinginan egois dan dramatis, seperti ingin bahagia terus ada. Hilangkan susah dan sedih karena gak pernah jadi rencana. Gapapa, wajar masanya banyak energi untuk usir hal-hal gak enak. Merasa lebih hidup jika energi dipakai bersenang-senang ketimbang bersusah payah dan nikmat sedih.

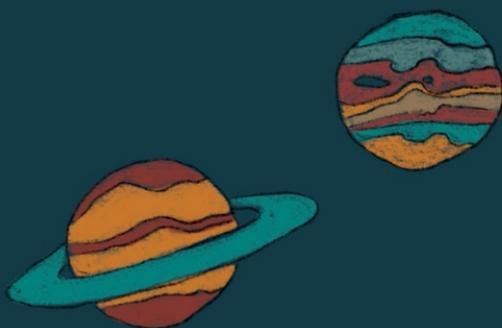
Tapi, orang-orang yang berani bersedih akan jadi Tangguh. Ketangguhannya seperti gak paksakan senang di kala susah sedang hadir, gak berpura-pura saat bahagia belum bisa ada.

Kerap juga bahagia diletakkan di tangan orang lain. Tenang diletakkan di hadirnya seseorang. Untuk ini, tolong belajar sadar, bahagiamu gak melulu datang dari terbalasnya cintamu.

Bahagiamu, ada di tanganmu yang kerap lupaintai diri sendiri. Peluk yang berbalas, dan cinta yang saling, bukanlah pusat senang dan hal-hal manis. Ia hanya hasil, semesta yang terbentuk dari baiknya kamu menyayangi diri sendiri. Silakan habiskan waktu bersedih dan sengsara seperlunya, lantas lanjut mencintai diri, agar tahu mencintai orang lain sewajarnya.

Tolong jangan bebani orang lain dengan paksa mereka bahagiakanmu. Masalahmu, milikmu sendiri, ia jadi ringan karena seseorang mengingatkanmu kamu mampu. Masalahmu gak hilang karena hadirnya seseorang, tapi karena berhasil kamu selesaikan. Belajar lihat kelayakn diri, dari kaca mata sendiri.

gak semua hal
harus dibercandain.
ketawa dan serius
punya tempatnya
sendiri-sendiri.



DUDUK
PULUH.

Ngerti, emang kadang cara kita liat diri berasal dari bagaimana orang bersikap pada kita. Bagaimana orang memerhatikan, bagaimana diingatkan makan, bagaimana disemangati, dari cara kita diperbolehkan menangis dan bersedih. Adanya seseorang, bukan bukti bawa diri gak punya nilai tanpa seseorang. Mereka bantu ingatkan, semua hal yang ada dalam diri adalah penting dan bernilai.

Kalau menurutmu mie ayam enak, ya enak. Hanya karena seseorang gak suka mie ayam, mie ayamnya jadi gak enak, dan kamu jadi gak suka mie ayam. Kalo menurutmu menulis baik untukmu, menulislah. Hanya karena seseorang mengejekmu sedang menulis, bukan berarti tulisanmu buruk, atau kamu payah karena menulis. Kita gak perlu ikut gak menyukai apa yang gak disukai seseorang.

Sampai kapan, semua hal tentang diri kamu sendiri harus kata orang?

Orang bilang ini bagus untukmu, itu buruk untukmu. Kamu lebih baik begini, kamu lebih pantas begitu. Semua bantuan dari orang, kalau hanya bikin diri merasa semakin buruk. Sepertinya itu bukan bantuan, tapi hanya jadi panggung betapa baiknya dia.

Akhirnya, yang niat bantu hanya bikin kita jadi semakin perlu pertolongan. Gapapa, mereka sayang kamu meski kadang keliru. Gak semua jalan yang berhasil buat orang lain, akan berhasil juga buat kita. Kalau kamu gak suka eskrim vanilla, gak usah ikut-ikutan makan eskrim vanilla hanya biar dilihat keren. Hanya karena orang tua bilang kerja di sana gajinya besar, bukan berarti kamu harus kerja di sana. Tanya diri, ingin apa. Suka apa. Kejar, buktikan. Tanggung jawab.

Pada akhirnya kita akan hidup masing-masing, gosip dan tertawaan orang-orang di sekitar yang biasa kamu nikmati bersama gak akan menghidupimu. Gak bisa bayar tunggakan listrik atau buat perutmu kenyang. Mereka menghibur, bukan menghidupi. Urusan menghidupi itu milik sendiri. Kita hidup, untuk penuhhi hidup kita. Bukan penuhhi ego orang lain.

apa saja yang kamu
banggakan dari dirimu?

DUDUK
PULN.

Ingin orang tua emang kadang bikin kita bingung dan terjebak. Ingin berdiri di atas keinginan sendiri, di atas tanggung jawab sendiri, tapi terasa malah jadi anak durhaka. Gak jarang sayangnya orang tua, karena mereka juga takut. Punya pendapatan yang terjamin, sudah aman dan nyaman. Yang dikhawatirkan lebih sedikit dari pekerjaan-pekerjaan yang gak diketahui orang tua.

Kadang, mimpi jadi gak bernilai di mata orang yang emang gak paham-paham banget sama mimpi itu. Mau jadi seniman, orang tua bingung seniman kerjanya apa dan uangnya dari mana. Karena memang mereka gak tahu, mereka tahunya kerja di kantor dapat gaji. Berdagang dapat keuntungan meski kadang rugi.

Beberapa hal dipaksakan orang tua, karena hanya itu yang mereka ketahui. Tugas kita kasih cerita, tentang mimpi kita yang gak pernah didenger orang tua. Tunjukkan dunia lebih luas, yang gak pernah didengar orang tua. Besarkan harapanmu, dengan ajak ibu dan bapak ikut bermimpi untukmu. Kadang, mereka hanya ingin dengar cerita, tentang mimpi yang sebelumnya gak pernah berani mereka semogakan.

Katanya marah tanda sayang, tapi diri jadi makin gak merasa gak diinginkan, apalagi disayangi. Bu, Pak, anak memang hidup darimu, tapi bukan berarti boleh dimarahi semauanya. Kalau sayang dipeluk, kasih tahu salahnya apa dan di mana. Rumah tempat anak sepatutnya merasa aman, repot kalau sudah besar malah makin bingung cari arti rumah. Dan rumah, jadi alasan ingin pergi.

Kalau suatu hari anak pergi, karena gak nyaman di rumah. Mungkin salah satunya karena sedang belajar cara kembali sayangi orang yang gemar memarahinya. Atau cari orang yang bisa menyayanginya dengan tepat. Dengan membuatnya merasa diinginkan dan berguna.

Ternyata kita belajar cinta dengan cara yang salah. ingin didengar dengan cara membentak, ingin diinginkan dengan cara memaksa, ingin disayangi dengan cara menakuti, ingin dihargai dengan cara memerintah.

Kalau begini, saatnya ajarkan cinta pada orang tua, bilang bahwa kita percaya mereka menyayangi kita, tapi bukan berarti semua rasa kecewa dan sakit hati hilang. Selamatkan orang tua, dengan balik mengajarkan cinta pada mereka. ajarkan mereka mendengar anaknya, dengan duduk dulu di sebelahnya, dan bercerita.

Kadang cuma
pengen, ada orang
yang tahu, kita
lagi kelelahan. udah.



DUDUK
PULU.

nanti juga lanjut lagi

Kadang, pelukan bisa jauh lebih cukup daripada nasihat yang berepisode-episode seperti drama korea. Tapi gak semua orang terbiasa memeluk, kita yang gerak peluk mereka. Kita yang sedih, kita yang peluk. Gapapa. Mereka belajar, mau lagi sedih atau senang, dipeluk atau memeluk, tenangkan degup meski masalah gak hilang. Segaknya diri mampu bangkit, punya percaya bahwa kuat ada dalam diri.

Banyak dari kita yang gak terbiasa memeluk karena orang tua jarang berikan sentuhan. Jarang membelai kepala, atau bahkan menyemangati. Mungkin, orang tua juga bingung dan gak tahu caranya. Mungkin, cara nenekmu mendidik, persis seperti bagaimana kamu dididik. Jika ada yang gak beres, kamu yang putus rantainya. Jangan perpanjang umur kekeliruan.

Cukup sampai di kamu merasa jarang dipeluk. Datang ke kamar mereka, ajak bicara tentang kodok yang bunyinya seperti sapi, tentang alien yang ngumpet di bawah pohon, sampai seseorang yang mencuri perhatianmu. Kadang, mereka hanya ingin diajak bicara. Kadang, mereka juga ingin belajar jadi orang tua yang lebih baik dari anaknya, tapi malu bertanya. Gapapa.

Orang tua perlu bantuan belajar mendengar, mereka kerap menganggap anak perlu dididik dengan cara diperintah dan diarahkan. Tanggung jawab jadi beban sendiri untuk orang tua, maka bicara banyak jadi lebih penting ketimbang mendengar.

Mereka kira, memberi perintah, menunjukkan jalan, memarahinya, adalah satu-satunya cara mengajarkan. Lupa, mengajarkan adalah memberi pengetahuan dan informasi. Bukan memaksa. Sampai anak besar, kita semakin dewasa, kerap berselisih paham hingga merasa jadi anak durhaka. Berkata kita gak pernah dididik untuk jadi orang seperti sekarang.

Mereka lupa, kadang apa yang tumbuh gak berasal hanya dari niat baik, tapi dari cara yang keliru. Tapi tenang, kita sama-sama ada di proses tumbuh. Kita punya waktu mengerti masing-masing.

Orang tua, lebih dan kurangnya, baik dan kelirunya mereka, gak ingin kita menderita. Jadi coba sampaikan kapan kita sedang senang, kapan sedih sedang melanda. Kadang mereka juga bertanya-tanya, apa sudah jadi orang tua yang baik. Kadang, mereka juga ingin dianggap dan dipercaya dengan keluh kesah kita. Mereka rindu diajak bicara, sesekali kaku atau malah marah, gapapa. Ajarkan lagi bercerita dan saling mendengar.

Kalau berat,
simpan sebentar
marahmu.



DUDUK
PULU.

Gapapa, sampaikan apa yang kamu rasa ke orang tua
gak buat kamu jadi anak durhaka. Gak buatmu lancang,
atau anak yang gak baik. Banyak anak makin ngerasa
gak baik karena gak pernah mampu sampaikan apa
yang ada dalam dirinya.

Gapapa kalau takut dimarahi, atau takut lukai mereka.
Gapapa kalau takut mereka gak dengar, atau malah
hakimi kamu. Gapapa, kamu hebat sudah mau coba.
Suatu hari, mereka datang dan peluk kamu. Ucap
terima kasih padamu karena dari baiknya kamu
menyampaikan, mereka belajar jadi orang tua yang
lebih baik.

Gak semua hal yang gak nyaman, berarti buruk.
Sampai kapan menghindar, hingga saat mau cerita
mengeluh gak ada yang mau mendengar. Padahal kita
gak pernah sampaikan maksud kita. Gak ada yang mau
mengerti, padahal kita gak pernah coba buat mereka
mengerti.

Hal-hal hilang, atau gak ada. Karena salah satunya gak
pernah kita coba untuk ada. Daripada sibuk cari rumah
di tempat lain, bisa coba jadi rumah itu sendiri, dan
beres-beres agar rumah lebih nyaman.

Hubungan dengan orang tua memang gemas-gemas sayang. Lahir banyak debat dari keinginan yang berbeda. Lahir ke dunia punya tanggung jawab bahagiakan mereka, sedang diri sendiri saja sulit berbahagia. Tapi, banyak cara untuk bahagiakan mereka tanpa melulu ikutiinginnya.

Kadang mereka hanya ingin lihat kita pakai toga (baju kelulusan), atau jaga kesehatan agar gak sakit, sampai punya kerja dan dapat gaji tiap bulan, mereka juga hanya ingin kita baik-baik saja.

Meski gak jarang mereka gak bisa ikut mensyukuri apa yang sebetulnya kita syukuri, atau malah kita gak tahu sebetulnya mereka diam-diam bersyukur meski di mata mereka ada hal yang lebih membahagiakan dan menjamin hidup ketimbang apa yang kita nikmati sekarang. Gapapa, karena mereka gak tahu rasanya apa yang mencukupkanmu.

Kadang cukup dengan jadi orang baik, gak lukai hati orang, kalau pinjam uang dibalikin, gak jadi penjahat atau pencuri permen hingga pencuri uang negara. Mereka bisa cukup bangga, anaknya berhasil baik-baik saja.

Jika yang kamu syukuri gak terlihat disyukuri orang tuamu, gapapa. Urusan syukur, adalah urusan masing-masing. Kalau nanti orang tua nanya mau jadi apa dengan jalan yang kamu pilih, kamu bisa jawab “*mau jadi kejutan buat kalian.*” sambil senyum, dan peluk mereka. Nanti mereka kesel sambil senyum.

Apa yang ingin kamu
sampaikan pada dirimu
di 10 Tahun yg lalu?

DUDUK
PULU.

Saat jadi anak yang terbiasa dengar perintah, yang takut bergerak atas naluri sendiri, yang jadi merasa gak didengar karena dipaksa terus patuh, suatu hari pasti cari orang yang bisa mendengar.

Di luar rumah, mungkin bisa jadi orang paling nyaring yang suarakan perlawanan tentang ini itu, atau akan lebih nyaman bersama orang yang bisa diajak bercerita ini itu agar merasa ada yang mendengarkan.

Hanya kadang, kita keliru urusan merasa didengar. Seseorang terbiasa merasa punya suara dan didengar, hanya karena pendapatnya dituruti, atau suaranya dipatuhi.

Kalau urusan didengar hanya tentang diikuti dan dipatuhi, akhirnya kita jadi sama persis seperti orang yang gemar paksa kita patuhi perintahnya.

Mari belajar, bahwa urusan didengar, pada beberapa keadaan gak melulu tentang dipatuhi dan diikuti, atau disetujui. Saat seseorang meminta pendapat, bukan berarti kita dikasih wewenang untuk memberi perintah. Semua pendapat kita, dihargai kok, didengarkan juga. Jadi masukan biar seseorang bisa melihat sesuatu yang lebih luas untuk bahan dasar pertimbangannya.

Kadang orang-orang mendengar gak kelihatan, suaranya ada di hidup mereka, nyangkut di kepala sebagai pemahaman baru atau jadi prinsip hidup.

Nanti, kalau sudah terima bahwa didengar bukan hanya kepatuhan, kita terbiasa berdiri di atas suara sendiri, belajar mendengar diri sendiri, hingga jadi contoh

untuk orang sekitar bahwa jadi diri sendiri adalah hal yang mewah dan bijaksana.

Proses tumbuh berasal dari banyak kegelisahan dan harapan. Beberapa orang yang kehilangan nilai di rumah, akan cari nilai di luar rumah. Yang kehilangan kekuasaan, akan cari kekuasaan di luar rumah. Hampir semua yang terenggut di dalam rumah, akan dicari penggantinya di luar rumah.

Gak heran, kadang ada orang yang gemar merunding, melucu, mengatai ini itu, hal-hal yang merenggut kenyamanan orang-orang di sekitarnya. Karena mereka biasanya sudah mengalami kehilangan hal-hal itu di rumahnya. Ada juga yang sebaliknya, ada yang kehilangan di luar rumah, dan merenggutnya di dalam rumah.

Terlepas dari semua hal yang telah direnggut, kita belajar mengisi kekosongan dengan mengisinya di tempat yang kita harapkan; di tempat yang berbeda.

Kita sama-sama telah mengalami kehilangan, esensi tentang diri yang tanpa sadar terenggut. Mungkin, ini bukan cuma urusan mengisi apa yang kosong, tapi juga mengosongkan isi.

Karena kita bisa saja gak sadar, sebenarnya sudah terlalu penuh hingga apa pun yang sebetulnya baik, hanya membuat isinya tumpah dan berantakan.

Kalimat apa saja yang
sulit kamu sampaikan
ke orang lain?

Kadang pikiran negatif juga perlu dihadapi dengan benar. Dan gak semua pikiran positif, bikin keadaan jadi lebih baik.

Pikiran negatif adalah respon dari cemas ataupun takut, khawatir. Tapi bukan berarti kita cuma diam dan gak bertindak. Pikiran negatif persiapkan kita hadapi hal terburuk. Pikiran baik, hibur kita dengan semangat dan harapan. Dua-duanya perlu ada, mereka bak penyeimbang. Kalau hanya berpikir positif, kita bisa ambyar saat hal gak menyenangkan terjadi. Saat kita hanya mikir kemungkinan buruk, diri jadi sulit gerak atau terus berprasangka buruk bahkan sulit percaya hal-hal baik.

Pikiran positif, sering jadi ajang bohongi diri. *“aku gak apa-apa.”* Saat sedih, berharap luka bisa ikut terusir. Kita kerap keliru antara berharap dan berbohong. Berharap gapapa, dan berbohong gapapa, adalah dua hal yang jauh berbeda.

Saat orang bilang gapapa kamu sedih, agar kamu mau akui sedang sedih tanpa perlu pura-pura. Tanpa perlu malu, bahwa sedih gak bikin kamu jadi orang yang lemah atau payah.

Jujur bersedih, lebih baik daripada pura-pura bahagia.

Di dalam darah semua manusia, ada jiwa pengembara. Mau ia pedagang, penjual bakso, pekerja di Bank, anak konglomerat, bapak seorang artis, kita pelajar dan pejalan. Petualangan ada dalam diri melalui jalan-jalan terjal, tebing tinggi, pikiran yang kesana-kemari, hati yang terombang-ambing.

Tak sadar kita berpetualang setiap hari. Awal mula bergerak menuju perubahan, hal-hal baru yang kita takuti, akan jadi jalan-jalan yang kita cintai. Semua yang asalnya kita benci, kita ceritakan penuh kasih esok hari.

Orang yang kita hindari sekarang, bisa jadi yang paling kita cari nanti. Perjalanan, sayang. Ada dalam diri. Suatu hari, kita gak lagi mengeluhkan jalan-jalan sempit nan terjal yang membuat kita menangis, tapi mencatatnya dalam sejarah dalam proses pembentukan kehidupan kita sendiri. Dan seperti legenda-legenda, kita adalah bagian darinya. Hanya melalui perjalanan.

Karena hanya saat kita bergerak, kaki kita sibuk melangkah, kita bertemu orang-orang seiman maupun seamin, penderitaan atau sepersenangan. Temui hal-hal baru mengejutkan yang gak pernah ada dalam kepala kita sebelumnya. Sampai akhirnya perjalanan mengajarkan kita tolong menolong, orang-orang asing jadi sedarah atau searah. Kita para pejalan, hanya tumbuh dengan bergerak dan belajar.

nyoba emang
susah,
tapi lebih susah
kalau gak nyoba.



DUDUK
PULU.

Banyak hal sebetulnya mudah karena dijalani, dan sulit karena gak pernah dihadapi. Kadang kita terlalu sibuk lari, berharap kesulitan jadi mudah dengan sendirinya tanpa perlu dihadapi.

Dunia sediakan banyak tempat lari, semua indah. Lari dan kabur memang menyenangkan, banyak hal manis. Kadang menegangkan sambil tertawakan bahwa diri begitu bebas. Saat pulang ke rumah, kenyataan kembali memeluk. Lari dan kabur, gak buat kita lepas dari hari esok; dari kenyataan.

Tolong berhenti lari demi menghindar, yang malah buat kerja dua kali. Mari hadapi ini sekaligus meski gak semuanya bisa beres, seenggaknya ada yang selesai. Beban di kepala berkurang, Kaki punya kekuatan baru hadapi hal selanjutnya. Banyak hal semakin menakutkan jika hanya dijalani di dalam kepala. Lupa, dunia yang kita tinggal bukan di dalam kepala.

Ada cahaya sendiri dalam jiwa, ia terang dan jujur.
Tapi kerap ditutup, karena daya lihat mata telanjang
hanya mampu menggapai apa yang membungkusnya.
Terkuncilah cahaya diri rapat-rapat seolah tak
pantulkan apapun selain rasa malu.

kita sibuk hilangkan cantiknya keaslian diri, demi jadi
bagian mirip yang bukan kita. Jadi genangan yang
hanya pantulkan cahaya milik orang. Kita sibuk meniru
orang lain, lantas marah saat dikatai kita mirip
kebanyakan orang.

Cinta mendatangi keaslian, bukan hasil tiruan. Itulah
kenapa cahaya jiwa penuh kejujuran. Karena tiada
kebohongan jika seseorang mampu memeluk dan
terima apa yang ada dalam diri. Ia tak meminta kamu
tiru siapa pun.

Belajar berhenti pantulkan cahaya luar milik orang lain,
saat sebetulnya paling bersinar adalah keaslian dari
dalam. Ia yang mencintaimu dari dalam, masuk ke
dalammu, dan memeluk misteri di dalamnya.
Menyayangi ketidakpastian di sana.

apa yang membuatmu
merasa kesepian?

DUDUK
PULN.

Bicara cinta sebetulnya bisa ke mana saja bahkan sampai ke bulan atau ke warung makan kesukaan. Tapi mari pergi ke tempat paling dekat; diri sendiri. Sudah berapa lama ada di lingkungan yang buat diri malah cemas dan susah jadi diri sendiri?

Ada rasa cinta yang berubah jadi takut kesepian, atau jadi orang jahat hanya karena berani memutuskan pergi. Atau khawatir jadi pihak yang bersalah, lantas siksa diri demi jadi orang sabar dan penuh cinta.

Kita perlu belajar pergi, meski harus dilihat jahat. Daripada jahat pada diri sendiri paksakan ada di tangan yang malah merusak kita. Orang gemar buat tipu daya jadi yang dilukai saat ditinggal, tapi mereka lupakan kejahatan mereka dengan penjarakan kita untuk jadi budak ego mereka. Mereka pintar memilih diksi buat kita merasa bersalah.

Cinta meski kadang buat kita khawatir, tapi kalau bikin takut itu bukan cinta, itu ancaman. Cinta bantu luruhkan banyak cemas dan takut, bukan malah jadi belenggu jiwa.

Pergi, sayangi diri.

Wajar memang orang yang paling dekat malah sering bikin diri terikat. Mulanya senang bercerita, ketawakan hal yang sama sampai benci hal yang sama, bikin merasa gak sendirian. Ada kuping yang tersedia dengarkan mulut keluhkan ini itu. Mereka juga sama, senang ada kita. Hanya saja, kedekatan kadang mengikat tapi diri terasa semakin bebas mau bicara apa saja.

Bibir gak lagi menjaga kalimatnya, merasa memiliki terasa membebaskan diri. Coba ingat-ingat, kiranya ada gak orang yang merasa terikat dengan kita tapi sulit untuk pergi? Jangan-jangan, hal-hal yang mengikat kita berasal dari kita yang lebih dulu mengikat mereka. Kita yang lebih dulu gak merawat mereka.

Kadang memang diri sepelupa itu hilangkan rasa sakit yang kita akibatkan, giliran disakiti jadi yang paling terluka dan paling ingat. Kita bisa saling melukai tanpa sadar. Ini bukan urusan salah siapa, ini urusan belajar lihat diri sama-sama. Bercermin, salah dan benar bisa jadi milik siapapun.

Kamu cuma perlu
lebih baik dari
dirimu di hari
kemarin.

DUDUK
PULU.



2010



2012



2015



2018

Akan ada banyak manusia yang remehkan kita, kecilkan mimpi kita, sampai hakimi kita gak pantas dapet hal-hal baik. Ini bukan tentang kita, bukan tentang kamu. Mereka bicara kaya gitu melihat kegagalan dan penyesalan dalam dirinya sendiri sampai kadang bikin orang lain gak boleh lebih baik dari mereka. Mereka lebih terluka, sampai gemar lukai sekitar.

Gak bisa tutup kuping, apa lagi berasal dari mulut orang terdekat. Orang tua, kekasih, sampai teman erat. Kadang, emang kita yang perlu keras kepala sama mimpi kita. Kita yang perlu tengil sama tujuan kita. Mereka emang gak pernah rasain jadi kita, dan mereka emang mungkin gak ngerti kita. Kita juga punya batas untuk mengerti mereka. Yaudah, gapapa. Kita bisa izinkan mereka bicara sesuka hati, kita juga bisa izinkan diri untuk berjuang sesuka kita.

Segaknya tahu rasanya sakit diremehkan, kita belajar gak remehkan orang lain. Kita buat orang sekitar kita, punya percaya sama mimpi mereka. Udah terlalu banyak orang terluka yang hanya bisa lukai lebih banyak orang, saatnya bandel untuk jadi orang yang bisa sembuhkan banyak hati.

Saat muda memang masanya senang kuasai banyak hal. Hanya kadang dorongan menguasai gak sadar menaruh harap di orang lain, kecewa pun kerap jadi kawan. Sebetulnya, gak ada yang salah sama sekali dengan berharap. Tapi orang gemar paksakan harapannya hingga malah jadi terluka, atau malah melukai.

Sesederhana seseorang harus senang hanya karena kita, dan kesal jika ada orang lain yang berhasil membuatnya tertawa selain karena kita. Akibatnya jadi sering berpikiran buruk, hingga posesif. Orang yang patutnya dilindungi, malah harus tertekan karena kita. Alasan ingin yang terbaik tapi malah memberikan yang terburuk. Sampai nanti Sudah merasa banyak berkorban dan berikan yang terbaik, mengeluh karena gak diapresiasi.

Ada yang dipaksa bahagiakan pasangannya, bahagiakan diri sendiri saja sulit. Kadang kita gemar taruh tanggung jawab kita di tangan orang lain, karena kita gak mampu tanggung jawab sama diri sendiri. terus merasa jadi yang paling terluka sendiri.

Tolong sayangi diri dengan gak paksakan kehendak sendiri. Kadang yang baik-baik saja malah jadi rusak, perjuangan semakin berat, seolah yang usaha hanya diri sendiri. Banyak masalah di Bumi karena keliru berkomunikasi. Yang berharap jadi memaksa, yang mencintai jadi menyakiti, yang kenal menjadi asing. Tapi, roda memang berputar tempat kita banyak belajar.

apa yg sedang ingin kamu
sampaikan pada dirimu?

DUDUK
PULU.

Banyak yang sulit keluar dari hubungan yang beracun, karena takut gak lagi ada orang yang menerima apa adanya. Atau takut keluar dari lingkungan yang *toxic* karena gak siap kesepian.

Kita emang cenderung jatuh di pelukan orang yang selalu hadir. Seolah gapapa beracun asal selalu ada. Coba belajar cintai diri dengan beranjak pergi dari orang yang gak tahu caranya merawat kita. Memang merawat diri adalah tanggung jawab sendiri, tapi saat bersama orang lain, berpasangan atau berteman, kalau mereka gak bisa jaga sikap atau mulutnya, hanya lahirkan banyak khawatir dan cemas di diri kita, beranjak adalah ketegasan. Kadang ada yang datang dan pergi sesuka hati, gapapa egois. Pergi dan sayangi diri, meski dianggap jahat.

Kadang kita perlu berani hadapi kesendirian, dari pada Bersama tapi terus-terusan terluka. Dari pada bersebelahan tapi merasa sendiri. Kesepian paling menakutkan justru saat kita Bersama seseorang. Tandanya, seseorang gagal buat kita merasa ditemani. Jangankan ditemani, merasa aman dan nyaman saja gak bisa. .

Kebahagiaan kamu gak hanya ada di orang yang balas cintamu. Kebahagiaanmu ada di tanganmu sendiri yang tahu bagaimana caranya cintai diri. Kalau Bersama tapi diri malah jadi rusak, pergi dari sana dan perbaiki diri lagi. Cinta harusnya gak merusak, tapi memperbaiki.

Orang-orang banyak yang keliru dicintai. Mereka pikir dicintai hanya sebatas perhatian, pasang foto berdua di media sosial, ajak makan dan nonton, ingatkan belajar dan ibadah, dilarang ini dan itu karena mengaku tanda cinta. Sekalinya dicemburui mengaku karena takut kehilangan.

Kalau kamu merasa pantas, dan bisa menghargai diri sendiri, kamu gak perlu takut ditinggalkan. Orang-orang yang pergi, sudah ditakdirkan gak perlu ada di hidupmu lama-lama. Pelajarannya sudah selesai. Tuhan tahu cara jauhkan diri kita dari bencana, meskipun sering buat kita merasa merana.

Hal-hal yang membuat kita menderita, sebetulnya karena kita sedang diselamatkan. Kita sudah diberi kebebasan untuk berdoa sesuai cara kita, tapi kadang kita menolak cara Tuhan kabulkan ingin kita.

Tolong jangan biarkan keinginanmu dicintai malah hancurkan diri kamu bersama orang yang salah. Setiap jengkal tubuhmu sampai isi hatimu, diciptakan oleh kelembutan dan kasih sayang. Dan diperuntukkan untuk orang-orang yang tahu cara menjaganya. Jangan jatuhkan dirimu demi tingginya harapan. Tinggikan keberanian dan ketangguhanmu, untuk pergi dari mereka yang menjadikanmu budak ego mereka.

beberapa orang,
cari berisik diluar
untuk meredam
bisingnya isi kepala
sendiri.



DUDUK
PULU.

Cemburu jadi salah satu tanda kasih yang dipakai untuk tutupi kecemasan sendiri. ia datang dari rasa gak aman dan gak percaya diri. Wajar takut kehilangan, tapi gak perlu memenjarakan.

Agar gak takut kehilangan, perlu belajar untuk jadi pantas dibersamai. Belajar jadi pantas untuk gak ditinggalkan. Rasa takut ada orang yang lebih menarik, atau gak terima pasanganmu bisa berbicara dengan siapa pun selain dirimu adalah ketakutan dari masa lalumu. Biarkan ia dipercaya dan menjaga perasaanmu dengan menjaga perasaannya sendiri. Bukan memintanya menjaga jarak dengan orang-orang di hidupnya.

Ia punya keperluannya, ia perlu belajar tentang banyak hal. Meski jika suatu saat ia ternyata memang mencederai kepercayaanmu, bersyukurlah. Kamu diperlihatkan bahwa ia gak baik bagimu. Kamu boleh melangkah, meski bersedih, tapi kamu diselamatkan untuk gak berlama-lama ada di tangan orang yang salah.

Cemburu kadang gak berasal dari kasih sayang, tapi dari takutnya kita dikecewakan, dari gak percayanya kita pada pasangan. Dari rasa takut gak lagi dicintai dan diinginkan.

Bertemanlah dengan kesepian, kamu akan menemukan dirimu sendiri.

Apa-apa yang gak ada atau belum ada di dirimu, entah pipi yang tirus, mobil bagus, pasangan, suara yang merdu, apa pun yang emang lagi gak kamu miliki, memang belum saatnya ada.

Semua hal yang gak ada atau belum ada di dirimu, agar kamu selamat dan aman. Gak semua hal yang kamu dambakan itu akan jamin buat hidumu jadi lebih baik.

Semua yang sampai sudah tepat sasaran, tepat guna dan tepat waktu. Gak ada yang datang terlambat, terlalu cepat, atau salah alamat. Keinginan kadang hanya ilusi dari rasa gak puas dan bosan, hingga rasa lelah terlalu lama berjuang atau bertahan.

Hati-hati, sibuk mengejar yang belum ada malah hilangkan nilai hal-hal yang sudah ada. Hangatnya jaket baru, hingga manisnya pakaian baru, pernah diinginkan begitu semangat. Sampai kita menginginkan hal baru lainnya. Kadang yang ada sudah cukup, dan semua yang manis yang ada di hidup orang lain hanya menggoda dimiliki tapi gak tentu membahagiakan.

Semua yang sampai, punya peran penuhi kebutuhanmu. Cukupkan dirimu.

Kapan kita ketemu cukup?



DUDUK
PULU.

Coba ingat apa saja yang sudah dimiliki dan lihat beberapa tahun ke belakang. Sudah berapa banyak yang di dapat dari diri sulit merasa cukup? Kadang kita bukan ingin punya pipi yang tirus, tapi ingin gapapa kalau pipi kita gak tirus. Bukan ingin bahagia, tapi ingin gapapa saat gak bisa bahagia. Bukan ingin suara merdu, tapi ingin gapapa jika gak bisa nyanyi.

Kita hanya ingin apa yang kita punya dan alami saat ini bukanlah simbol dari kekurangan. Bukan pertanda hidup gak bergerak ke mana-mana, bukan tanda betapa diri belum sempurna. Yang didapat sejauh ini, karena memang porsinya sampai situ dulu. Porsi lain akan datang menyusul jika sudah waktunya, jika sudah pantas kamu miliki. Malah kadang, suatu hari nanti kamu gak ingin lagi menginginkan yang sekarang kamu inginkan. Kamu akan tumbuh untuk tahu apa yang sebetulnya mencukupimu. Melengkapimu. Bukan hanya menghiasimu demi apresiasi kosong atau kepuasan yang tiada artinya.

Kadang keinginan lahir demi perhatian semata. Sampai nanti saatnya mengerti, yang diinginkan bukan perhatian, tapi perasaan cukup. Kamu makin merasa gak berbahgia bukan dari kekuranganmu, tapi terus-terusan merasa kurang.

Duduk dulu, terima kasih sama diri sudah mendapat banyak hal hingga sekarang. Tuhan, gak pelit. Hanya saja kita yang kadang iri sedikit.

Bicara soal mimpi, banyak cemas yang bikin ragu. Orang-orang terlihat tahu apa mimpinya, apa yang harus dituju, tahu cara mulainya bagaimana.

Enggak kok, mereka juga sama. Simpan ragunya dalam hati, sembunyikan takut dan perlihatkan aksi. Mereka sama-sama ketakutan saat mencoba, sama-sama khawatir gak berjalan sesuai rencana. Terlihat hahaha-hihi seolah gak ada masalah, padahal juga sembunyikan huhuhuhu dan beban agar terlihat baik-baik saja dan kuat. Mereka juga sama kesepiannya dengan kita.

Siapa tahu, mereka juga ingin ditanya apa kabar dan sedang punya masalah apa. Mereka juga mungkin ingin ada yang mendengar cerita tentang perjuangannya. Kalau sudah dengar, kamu akan tahu kamu gak sendirian.

Kadang, satu senyuman dan pertanyaan tentang kehidupan bisa membuka kelegaan dan merasa diperhatikan. Merasa aman untuk gapapa jika memang perlu bantuan.

Merasa aman menuju mimpi, meski gak yakin kapan sampai, tapi yakin lagi menuju ke arahnya.

ucapan terima kasih apa
yang ingin kamu sampaikan
pada dirimu sendiri?

Di kepala kita dan banyak orang, kuat itu seolah gak pernah menangis atau mengeluh. Gak sakit hati saat dikatakan apapun, atau berani lakukan apapun tanpa takut.

Kayaknya keliru, ingat saat angkat ember isinya penuh air? Otot kita rasakan linu dan pegal, tubuh rasakan beratnya ember. Kuat, ada karena adanya rasa sakit yang dihadapi.

Orang-orang yang mampu menangis, bukan lemah. Mereka kuat untuk izinkan diri terlihat rapuh dan bersedih. Yang pura-pura bahagia, mereka anggap sedang kuat padahal sedang bohongi diri dan takut dianggap lemah.

Yang kuat adalah yang berani akui jika memang gak mampu dan sedang bersedih. Yang gapapa jika dikatai lemah. Mereka menerima diri apa adanya tanpa perlu berbohong. Karena tahu membohongi diri hanya membuat kesedihan tambah besar, luka tambah lama sembuh. Hanya perpanjang umur penderitaan.

Luka-luka yang nyata gak bisa disembuhkan oleh (obat) bahagia yang pura-pura. Dan kuat, ialah mereka yang berani terima keadaan, akui lukanya ada, memeluk dukanya sebagai bagian dari diri, berani mencari pertolongan saat memang perlu, yang terima dan memeluk diri, bahwa ia memang sedang lemah tanpa perlu berpura-pura kuat..

Banyak orang ingin berbahagia, tapi keliru artikan kebahagiaan itu apa. Hanya dijadikan tujuan tanpa tahu persis bahwa bahagia adalah dampak / akibat. Seperti marah, lapar, senang, dll.

Kalo kamu berpikir beli gadget terbaru akan buatmu bahagia, itu benar. Tapi gak memiliki gadget terbaru juga bisa buatmu bahagia. Kalau kamu dapat ranking 1 kamu bisa bahagia, kamu benar. Tapi gak dapat ranking 1 kamu bisa bahagia juga kan?

Kebanyakan orang bahagia didapat setelah kita mendapatkan hal-hal positif, manis, membanggakan, romantis, dan lain-lain. Tandanya, kita mendapat kebahagiaan dari luar, bukan dari dalam. Saat terbiasa mendapatkan kebahagiaan dari luar, kita akan ketergantungan dengan apapun yang diberikan dari luar. Perhatian, senyuman, kehadiran, dibelai, digenggam tangannya, dibelikan permen, atau diberi rumah bertingkat.

Terbiasa dapat kebahagiaan bikin orang jadi sulit menikmati kebahagiaan dari dalam diri. Kebahagiaan dalam diri bukan legenda atau gosip, ia nyata. Ingat-ingat saat kerjakan soal ujian, dari kita bisa kerjakan soal itu. Bahagia kan? Betul, kebahagiaan bisa berasal menghadapi sesuatu yang datang pada kita. Dapat soal ujian bukan hal yang membahagiakan, tapi menghadapi dan menyelesaikannya membuat kita kena dampak bahagia.

Bahagia, memang diciptakan. Bukan hanya diberikan.

Kamu kuat,
karena kamu
akui rasa sakitmu.

Kamu hebat,
karena kamu
akui butuh pertolongan.



DUDUK
PULU.

Kalau kita hanya ingin bahagia dengan diberi, kita hanya akan jadi orang pemalas. Malas hadapi cemas, malas hadapi takut, malas selesaikan masalah, malas tenangkan diri, serba malas.

Banyak hal yang gak bisa kita kendalikan, tapi banyak juga yang bisa kita kendalikan. Semua hal yang datang pada kita bisa dikendalikan. Misalnya, kalau ada ngatain kita baper kita akan marah atau tersinggung. Bukan karena itu benar atau salah, tapi perkataan itu memang cenderung menyakiti.

Kita bisa kendalikan reaksi kita seperti, “*ya kalau memang baper kenapa? hahaha.*” Atau mengendalikan pikiran kita seperti, “*Mungkin orang ini mengatai baper sebetulnya karena ingin merasa puas dengan mengatai orang*”. Kenyataannya kita memang ingin merasa puas. Ingat saat kita juga mengatai seseorang, melepas marah atau kekesalan. Puas bukan?

Sayangnya, beberapa kepuasan hanya didapat dari mencuri kebahagiaan orang atau sambil menyakiti orang lain. Kebahagiaan kalau dari hasil merebut, hanya buat kita ketagihan dengan menyakiti orang lain. Itu kenapa banyak orang gemar mengatai, karena mereka ingin terus merasa bahagia. Sudah ketagihan dengan mencuri kebahagiaan orang lain.

Selain dari diciptakan, kebahagiaan juga bisa hasil mencuri. Kalau bahagiamu hasil mencuri, apa kabar seseorang yang kehilangan bahagiannya karena kamu?

Kalau gitu, gimana caranya bahagiakan diri dari dalam? Pernah lagi bosan terus ingin beli eskrim, makan mie bakso yang pedes, sampai pergi berlibur tiba-tiba? Iya, hal-hal begitu bisa bahagiakan diri dari dalam.

Hal-hal yang bisa kita kendalikan, bukan hasil mengendalikan sesuatu dari luar seperti minta diperhatikan, minta diingatkan makan, diberi uang puluhan juta, sampai minta dijemput. Gak bisa kita paksa orang lain bahagiakan kita.

Mungkin karena kita kebahagiaan sudah pernah kita alami. Bahagiannya diajak jalan, bahagiannya dijemput ke rumah, bahagiannya diberi hadiah, bahagiannya diprioritaskan. Semua hal yang sudah diberi, malah jadi hal yang kita minta di kemudian hari karena pengetahuan dan pengalaman bahagia kita yang masih terbatas serta pemalas.

Sebelum lebih jauh ngobrol bahagia dari dalam, kadang kita perlu tahu apa sih yang kita ingin di hidup kita selain bahagia?

sibuk sayanggi orang lain,
sampai lupa,
ada diri sendiri yg
sudah terlalu lama
diabaikan,
lupa untuk disayanggi
juga.



DUDUK
PULU.

Banyak yang ingin kurus, ingin sehat, ingin mobil, ingin ini ingin itu banyak sekali. Tapi dari semua yang diinginkan adalah hal-hal yang gak negatif. Ingin gak punya masalah, ingin gak punya kecemasan, ingin gak takut, ingin gak miskin, ingin gak marah, ingin gak kesal, dll.

Kita gak mau semua itu ada, dan sering untuk hilangkan itu kita perlu orang lain. Ada yang tenangkan, ada yang meminta maaf, ada yang menemani, dll. Kita selalu perlu orang lain untuk hilangkan perasaan negatif sampai kita jadi gak mampu hadapinya sendirian.

Banyak hal yang gak kita mampu, jadi makin berat padahal kita belum berjuang sebanyak itu. Beberapa lama diam di rumah saja sudah merasa jadi paling kesepian sedunia akhirat, padahal baru beberapa minggu gak bertemu teman. Dan kita hanya melamun dan *scroll* media sosial berharap dapat hal lucu untuk hilangkan kesepian. Semakin *scroll* malah semakin rindu keramaian.

Belajar percaya kalau diri sendiri juga bisa jadi teman baik saat teman di sekitar sedang gak bisa ada. Kalau terus-terusan memaksakan ditemani harus ada orang lain, apalagi keras kepala ingin jumpa saat kita memang lagi gak bisa jumpa, kesepian makin berat dan bikin diri makin merasa buruk. Pikiran buruk bisa bawa kita ke jurang emosi yang menyeramkan. Bisa jadi merasa gak punya teman. Hati-hati orang di sebelah malah kena omel.

Tarik napas, duduk dulu. Tanya diri maunya apa?

Kalau sedang gak bisa ke mana-mana dan gak ada siapa-siapa, memang cuma diri sendiri yang harus bergerak. Mulai kenali diri, apa yang sebetulnya selama ini ditakuti, apa yang diinginkan. Apa yang membuat gak aman, atau dari mana datangnya cemas. Kalau belum bisa temukan jawaban, gapapa.

Bisa mulai dari apa yang disukai, dan apa yang bisa dikerjakan dari keadaan sekarang. Cuci baju, coba bikin masakan yang belum pernah dimasak, cari film baru, menggambar, menulis, membaca novel cinta sampai novel sejarah.

Banyak hal yang sebetulnya bisa lahirkan bahagia, bisa coba juga bikin mainan dari kertas, liat video tutorial make up, sampai sampai bikin baju dari kain-kain bekas yang gak terpakai. Banyak. Banyak sumber kebahagiaan di sekitar diri yang tersembunyi.

Cari informasi dan pengetahuan baru, kenapa cumi-cumi semburkan cairan hanya hitam, kenapa gak pink atau ungu. Kenapa ubur-ubur gak punya otak. Kumbang cara cari pasangannya gimana ya? Ada misteri apa saja di perang dunia ke-2. Gimana cara *move on*?

Kita memang cenderung menikmati hal-hal yang sudah kita tahu. Belajar lagi perkaya diri menikmati dan belajar hal baru.

Saat sedang apa kamu
nyaman dengan dirimu sendiri?

DUDUK
PULU.

Sekarang kita ngobrol tentang percaya diri. Banyaknya percaya diri terlihat langsung hebat, padahal semua orang mulai dari titik 0. Kamu gak lahir langsung bisa lari dan manjat pohon kan? Sama semuanya juga.

Orang belajar nulis awalnya sambil takut ditertawakan atau dikatai, tapi mereka tetap menulis. Orang pintar foto karena berani mulai, terus mencoba mengambil gambar dan memperlihatkan karyanya. Orang gak harus hebat dulu untuk mulai, tapi mulai dulu biar belajar hebat. Belajar mampu.

Percaya diri itu, percaya kalau diri bisa belajar hadapi rintangan yang datang. Kadang kita dibuat hancur, galau, malu, sampai ingin berhenti. J.K Rowling ditolak 12x sebelum *Harry Potter* lahir. Dia tetap coba dan percaya kalau naskahnya akan diterima. Tapi dia juga gak diam aja, dia perbaiki diri, perbaiki salah, hebatkan diri, terus menulis.

Kalau kamu merasa gak percaya diri lakukan apa pun, coba sesekali bodo amat. Sesekali aja, ya. Bodo amat hanya dipakai jika sedang diremehkan, dikatai, saat kita sedang perjuangkan mimpi. Kalau kita lakukan hal jahat atau buruk yang merugikan orang lain, ya jangan bodo amat, ya.

Ngerti, kadang sulit percaya diri karena di masa lalu alami hal-hal gak enak. *Bullying*, pelecehan, sering ditertawakan, sering dimarahi. Iya memang gak mudah, tapi lebih gak mudah kalau kita terus menghindar. Kadang kita yang harus menabrakkan diri dengan kemungkinan dan kesempatan, benturkan diri dengan hal-hal yang jadi ketakutan kita.

Kita akan ambyar, tapi nanti ketagihan saat bangkit. Ada semangat yang menggelora untuk maju. Orang-orang yang kecilkan kamu, semakin lama mereka yang mengecil dan keyakinanmu semakin besar. Tandanya kamu sudah mampu hadapi dan percaya pada dirimu meski takut dan ragu masih ada.

Meski banyak banget rintangan saat ini, atau di depan nanti. Sekarang saat yang tepat lihat ke belakang, berapa banyak hal yang pernah ditakuti akhirnya berhasil dihadapi?

Kamu ada di tengah-tengah bukti, pernah berhasil, dan akan berhasil. Pernah lewati jalan yang salah, tapi berhasil mengarahkan kamu di tempat yang sesuai takdir. Selanjutnya, sama. Percaya dirilah.

kalo gabisa
sekarang,
ya berarti
emang bukan
waktunya ...



DUDUK
PULU.

Keadaan apa pun yang kamu alami sekarang, adalah tempat yang memang seharusnya kamu berada. Tuhan kirim banyak pesan, untuk akhirnya kamu bisa sampai di sini. Meski pernah merasa salah jalan, keliru, hingga mau mundur, kamu sebetulnya terus maju. Kamu terus mengarah ke takdir hidup kamu.

Beberapa ada yang berhasil dilalui, beberapa bikin kamu merasa terperangkap. Mungkin memang kamu lagi perlu terperangkap, belajar cari jalan ke luar. Kamu belajar, jalan ke luar gak hanya ada di luar, beberapanya juga ada di dalam diri.

Kalau gak menemukan jalan ke luar, coba jalan ke dalam. Temukan banyak yang sudah kamu dapatkan yang mungkin terlupakan kamu apresiasi. Atau hal-hal yang sudah kamu kuasai yang perlu kamu pelajari lagi. Hidup adalah tentang belajar dan kembali belajar. Meski pernah lewati hal yang sama, belum tentu penyelesaian bisa pakai cara yang sama.

Kamu gak salah jalan, meski pernah salah jurusan, salah jenis pekerjaan, salah hobi, atau salah ini itu. Enggak, semua yang terjadi sudah benar adanya. Sudah tepat untuk kamu alami. Sekarang, apa yang akan kamu lakukan pada keadaanmu sekarang? Pada apa yang sudah terjadi.

Mungkin, beberapa yang sudah dipelajari harus dipelajari ulang. Nanti, kamu bisa melihat apa yang sudah kamu tahu, adalah hal yang berbeda dengan saat kamu baru mengetahuinya pertama kali.

Kadang kita emang gak tahu apa yang ingin dituju, jalani saja sampai kita bertanya “*ini mimpi milik siapa?*”

Meski jalan yang dipilih kadang bukan sepenuhnya keinginan kita, gak berarti ini bukan jalan kita. Mimpi atau tujuan, juga tumbuh. Kadang semakin besar, kadang semakin banyak dan luas. Untuk sampai di tujuan, kadang kita lewati jalan yang memutar dan banyak drama. Banyak air mata, banyak perdebatan hingga pertengkaran.

Keyakinan gak melulu datang di awal, semangat gak melulu terlihat lebih cepat. Mereka kadang datang di pertengahan jalan, atau saat sedang beristirahat. Semua pertengkaran dan drama ini itu, pada saatnya nanti jadi hal yang paling buat kita berterima kasih. Tanpa mereka, kita mungkin gak pindah jalur atau gak lanjutkan apa yang sudah dikerjakan.

Hal-hal yang pernah ditangisi, akhirnya jadi yang disyukuri. Diceritakan dengan bangga, atau ditertawakan dengan riang.

jaga
diri.



DUDUK
PULN.

Terlalu banyak lihat ini itu, bisa bikin diri merasa tertinggal atau gak berguna. Kita sudah terlalu banyak melihat apa saja yang berhasil dilakukan dan diraih orang lain. Lihat orang berjoged ria dengan gerakan yang tepat dengan lagu, lihat status bijak, liburan di tempat indah, nongkrong asik dengan sahabat, dan banyak lagi.

Dalam satu hari, kita lihat ratusan hidup orang lain. Semakin banyak yang dilihat, semakin sedikit kita yang bisa dihargai dari diri sendiri. Seketika semua pencapaian tiada artinya. Lihat orang bisa ini itu, semua yang kita bisa jadi gak berguna.

Akhirnya, kita hanya merasa tertinggal. Seolah hidup adalah perlombaan, semakin tertinggal semakin gak ada kesempatan. Semakin gak ada kesempatan, semakin kecil semangat untuk mulai ataupun lanjut.

Satu-satunya alasan kita tertinggal, karena kita terlalu sering memberi waktu pada apa yang terjadi di hidup orang lain. Coba beri waktu untuk diri kita sendiri bertumbuh, belajar ini itu, lakukan dan capai ini itu meski kecil atau sedikit. Hal-hal besar, adalah kumpulan hal-hal kecil yang terus dilakukan.

Kita bisa takjub pada apa yang dilakukan orang lain, tapi sulit apresiasi apa yang mampu dilakukan diri sendiri. Sesederhana berhasil merapikan tempat tidur saat bangun pagi, mampu menyetrika baju dengan rapi, berhasil bereskan tugas, berhasil tidurkan bayi, pekerjaan rumah beres, bikin seseorang tertawa. Banyak hal di keseharian kita adalah kumpulan keberhasilan, kumpulan perjuangan.

Berhasil menahan marah, berhasil gak kesal, berhasil menangis, berhasil memaafkan. Adalah pencapaian-pencapaian yang bahagiakan diri dari dalam. Meski kadang kita baru mampu apresiasi diri setelah dapat validasi dari orang lain, bukan berarti apa yang kita kerjakan gak punya nilai.

Gak semua hal bisa dapat apresiasi dari orang, dan gak semua hal yang gak dapat apresiasi dari orang berarti gak penting atau gak bermakna. Enggak. Kita yang perlu apresiasi diri. Nilai perjuangan kita gak ditentukan oleh orang lain.

Gak semua usaha, baru punya arti setelah dapat tepuk tangan dari orang lain. Kadang, kita yang perlu tepuk tangan untuk perjuangan sendiri saat tidak ada siapa pun menyaksikan.

apa yang ingin kamu
yang ingin kamu maafkan
dari dirimu sendiri?

DUDUK
PULU.

Rasa iri kadang datang dari masa lalu yang sering dibanding-bandingkan, atau kurangnya apresiasi dari orang terdekat. Bukan hanya iri, ada juga rasa bersalah, perasaan kurang, gak layak, gak berguna,

Dalam perasaan iri, kita menempatkan diri sebagai sosok yang patut dikasihani, gak punya apa-apa dan penuh penderitaan. Lagi-lagi, semua yang sudah digapai dan dimiliki tak bernilai selain yang dimiliki dan didapat orang lain.

Kadang yang membuat kita iri, bukan barang yang dimiliki atau pencapaian yang diraih, tapi perasaan kita saat memiliki itu semua. Ingat-ingat saat kita pertama kali dapat kado ketika ulang tahun. Meriah dan menyenangkan, kadang juga menenangkan. Ada yang bisa dibanggakan, entah itu teman yang baik, orang tua yang supportif, barang mewah, tempat liburan, hingga pekerjaan baru.

Jadi mungkin, yang perlu diraih adalah rasa cukup yang dirasakan. Ketenangan, kemegahan, kecukupan hingga kepercayaan diri. ingat saat beli baju baru, betapa senangnya kita. Tapi ketika lihat orang lain pakai baju bagus juga, baju baru kita gak lagi menyenangkan seperti biasanya.

Iri kerap hilangkan nilai dan makna serta kebahagiaan yang sudah kita miliki. Kita gak perlu miliki apa yang dimiliki orang lain untuk bahagia, kita hanya perlu berbahagia dengan apa yang sudah kita miliki.

Kadang dengan segudang kecemasan, rasanya ingin melarikan diri dari isi kepala sendiri. Karena terlalu sempit di sana melihat harapan dan jalan keluar. Kadang inginnya menarik satu benang agar semua kekusutan bisa terurai sendiri, lupa bahwa kusut malah semakin kacau jika ditarik sekali kesimpulan.

Mungkin terbiasa hidupan dunia sendiri di kepala untuk hibur penderitaan di kenyataan, giliran masalah datang disimpan semua ke kepala. Gak hanya itu, kadang semua kekacauan di kenyataan dimasukkan semua ke sana. Sampai-sampai hal-hal menyeramkan yang sebenarnya gak terjadi, malah terjadi di dalam kepala. Ya makin sempit isi kepala.

Memang perlu belajar lagi untuk gak masukkan semua hal ke kepala, dan keluarkan sedikit demi sedikit isi kepala jadi bentuk aksi atau karya seni. Jadi lagu yang merdu, atau tulisan yang indah, hingga lukisan yang penuh makna.

Karena beberapa kekusutan di kepala, adalah maha karya kalau berhasil di keluarkan di tempat yang tepat. Kalau tetap kekusutan, seperti ketakutan untuk bergerak, apalagi sampai jadi amarah yang sebarakan kebencian, kekusutan malah nular ke makhluk bumi lainnya. Semakin banyak orang yang mengalami kekusutan. Kenyataan jadi sekusut isi kepala.

waktu kecil
pura-pura jadi bapak,
jadi dokter, jadi polisi,
gak lupa pulang dan
kerjakan PR.

sudah dewasa,
pura-pura jadi bahagia,
gak mau pulang dan
kerjakan "PR".

Saat kita disalahkan, ego melangit membuat kita sulit menerima. Seolah diri sudah dilecehkan, meski niat mereka baik.

Kadang memang niat baik gak cukup, karena yang paling berpengaruh gimana orang sampaikan niat baik.

Gapapa, mereka sudah berusaha bantu sampai berani dianggap melecehkan atau jahat. Tugas kita sekarang, tunjukkan bagaimana cara membuat orang salah punya keberanian menerima, dan punya semangat untuk memperbaiki diri.

Buka tangan dan beri pelukan pada mereka. Katakan *“Terima kasih telah menyayangiku dan memberi pemahaman lebih. Kamu boleh mengingatkanku, tapi tolong jangan pojokkan aku. Karena aku malu.”*

Untuk sama-sama membuka, kita perlu lebih dulu jadi orang yang terbuka dengan apa adanya kita.

Kepada yang sedang berjuang,
Kamu perlu mendengar ini.

“Terima kasih, sudah berani.”

Siapa yg ingin
Kamu maafkan?

DUDUK
PULU.

Sepertinya sudah lama gak mendengar, “*Wah, kamu berani sekali!*” atau, “*Hebaaaaat! Aku bangga padamu!*”

Di lintasan juang kita terlalu sibuk kejar mengejar, saling sikut, sampai lupa bahwa ia adalah kawan yang gak sadar kita jadikan lawan. Cukup sampai di sini korbankan keadaan saat ini untuk masa depan.

Kita perlu ada dan penuh untuk saat ini, bukan berarti gak pikirkan masa depan. Justru, kehadiran kita yang utuh saat ini adalah persiapan terbaik kita untuk masa depan.

Ngerti, kadang ingin cepat punya kepastian apa kita di jalur yang tepat apa gak menuju tujuan. Atau beberapanya ada yang belum tahu sedang menuju apa. Gapapa. Kita gak bisa pastikan masa depan akan dituju kapan. Tapi kita bisa pastikan kita sedang melakukan sesuatu, secara penuh dan bodo amat jika dikatai ini dan itu, direndahkan ini dan itu.

Terluka sih, tapi bodo amat. Kadang kita yang harus ngeyel sama keyakinan kita sendiri daripada berharap ada orang yang bisa yakinkan kita.

Kita yang harus keras kepala sama mimpi sendiri.

Banyak masa-masa kamu merasa baik dengan dirimu, dan baik menghadapi rintangan yang datang. Lalu temanmu menakutimu dengan hal-hal yang harus kamu pikirkan. Kadang, mereka hanya penasaran apa kamu memikirkannya apa gak karena heran bagaimana kamu bisa terlihat baik-baik saja.

Jika sesuatu belum perlu kamu pikirkan, karena memang belum saatnya. Jangan sampai ucapan orang buat kamu jadi harus tambah beban pikiran yang asalnya kamu baik-baik saja, jadi serba berantakan.

Gak semua yang pernah dihadapi orang lain, harus kamu hadapi saat ini juga. Kita punya waktu masing-masing untuk menghadapi apa pun itu.

Jangan jadikan takutnya orang lain harus jadi takut milikmu juga.

mungkin,
kamu sendiri yang perlu
berikan kesempatan kedua
untuk hidupmu.



DUDUK
PULU.

Banyak yang bilang, semua hal akan indah pada waktunya, dan waktu yang dimaksud akan datang pada kita. Betul, tapi kita salah lihat. Waktu gak akan datang pada kita kalau kita gak mengejanya.

Kita gak bisa nunggu bis datang, kalau kita gak pergi ke halte bis. Gara-gara terbiasa ingin dibahagiakan, dan rasa malas masih ada, kita hanya ingin semua hal baik datang begitu saja.

Tapi sayangnya dunia gak bekerja kaya gitu. Kita perlu bergerak menuju tempat yang tepat. Di sana, apa pun yang ditunggu, akan datang.

Mari kita bicara juang, yang marak oleh banyak pahit. Setelah tamasya panjang tentang banyak luka, kita akhirnya tahu bahwa semua letih dan bekas-bekas luka itu yang bawa kita sampai sini. Ke tempat kita menuju.

Semua tangisan di malam hari, sampai merasa bodoh dan mata bengkak, yang kita anggap sudah berantakan dan tak terbentuk nyatanya jadi pendorong kita maju.

Coba tanya diri, jika gak pernah seterluka itu apa kamu akan tetap mengejar apa yang kamu inginkan? Kalau gak pernah merasa hancur apa tahu bagaimana caranya bangkit? Tanya diri, apakah tanpa semua kepahitan dan kejatuhan, kamu punya kekuatan semeledak ini?

Nyatanya, kamu gak hancur, kamu sedang terbentuk.

kebanyakan obat
rasanya pahit.
yang manis, biasanya
buat anak kecil.



DUDUK
PULN.

Malaikat punya banyak bentuk, konon yang paling sulit dipercaya adalah malaikat yang berbentuk menyeramkan. Bicaranya semburkan pisau, hadirnya buat mental menciut, tatapannya bikin marah membara, keberadannya buat kita babak belur.

Tugasnya adalah, membuat kita sadar. Kita lebih kuat dari yang pernah kita bayangkan. Lebih besar dari cacimaki orang sekitar, lebih lembut dari awan, lebih keras dari dunia yang katanya keras, lebih kuat dari binaragawan.

Lihat ke belakang, kekuatan apa saja yang sudah kamu temui di dalam diri?

Jangan terkejut, itu belum semuanya.

Duduk dulu, kita mengenang sudah seberapa jauh berjalan. Ingat masa-masa melihat dunia penuh harapan, tubuh-tubuh di sekitar pancarkan kasih. Baju-baju mereka bak seragam keajaiban, bicara mereka hidupkan rumah jiwa yang butuh penghuni.

Kita ajak mereka tinggal di sana, sampai terjadi banyak drama dan air mata, terjadi banyak senang dan kegembiraan. Bumi, meski terasa gak sebersinar dahulu, tapi ia masih berasal dari cahaya yang sama. Kita hanya semakin melihat banyak warna yang dipantulkan.

Pikirmya, dunia semakin memperlihatkan bentuknya. Gak ada yang berubah di bawah matahari, kita semakin menemukan bentuk diri. Semakin tahu apa yang kita ingin dari hadapi yang gak kita inginkan. Semakin tahu apa yang dicintai, dari apa yang pernah kita benci. Belajar mencintai diri, saat kita dibenci. Belajar menyayangi diri, saat banyak bikin jatuh.

Kita perlu jadi penghibur diri kita sendiri, ketika sekitar sibuk menghibur dirinya sendiri juga. Karena kerap, semua yang telah kita benci akan kita sematkan terima kasih.

Jika belum bisa berterima kasih, gapapa, segaknya tertawakan dulu saja. Karena alangkah lucunya, semua yang gak direncanakan, bikin kita banting arah, dan jelajahi lebih banyak pemandangan.

Seperti fiksi, cerita-cerita hebat biasanya karena hal-hal yang gak direncanakan.

tapi gini,
tapi gitu,
kadang diri sendiri
yg emang nyaman
cari alasan,
daripada gerak
cari jalan keluar.

kalau nanti gak
kemana-mana,
jangan salahkan
orang lain

Sepertinya memang sulit menanti kritik yang membangun datang, semua kritik terasa menghancurkan. Sulit mau belajar dan terima masukan yang ada karena kerap hanya bertujuan menjatuhkan.

Tarip napas sebentar, jangan-jangan kita yang sebetulnya lemparkan batu. Kita tuduh mereka menjatuhkan, padahal kita yang menjatuhkan diri kita dengan pikiran sendiri.

Kritik kerap menjatuhkan, karena kita yang gak mau bangun dari sana. Tertidur lelap dari perasaan nyaman bahwa diri gak ingin punya kesalahan.

Kalau dirasa kritik yang hadir gak membangun, mungkin kita sendiri yang harus bangun.

duduk dulu,
tarik napas,
nangisin



DUDUK
DULU .

Gak semua orang mengerti dengan kesalahannya, seperti bagaimana kita juga gak terima saat dapat kritik atau dipojokkan tentang kesalahan kita, hingga mengatai orang baper saat tahu omongan kita sebetulnya menyakiti.

Kadang mereka memang gak bisa lihat karena di pikirnya, itulah caranya berkomunikasi. Sedang kita punya cara berkomunikasi berbeda. Ada yang tunjukkan cintanya melalui perhatian, ada yang tunjukkan rasa kasihnya melalui hadiah, ada juga yang memberikan kehadiran dan telinga untuk mendengar.

Meski tersampaikan maksud dari pengirim kasih, bahasa yang mereka pakai masih kadang bikin kita merasa gak dicintai. Mungkin karena kita perlu belajar bahasa lain untuk mencintai. Siapa tahu, semua perselisihan dikarenakan karena kita pakai bahasa yang berbeda untuk sampaikan kasih.

Khususnya saat perang dingin, sama-sama diam berharap sudah cukup bahasakan semua maksud dan ingin hati.

Kalau ada yang sedang marah karenamu, coba tanya marah karena apa. Yah, meski biasanya, mereka gak akan bilang. Kalau gitu, coba ajak makan pizza atau *pancake*, traktir mie ayam kesukaannya, atau belikan gula-gula. Nanti tiba-tiba dia lupa sedang marah.

Tapi bukan perkara hilangkan marah agar gak repot lagi, ini mirip kalau anak kecil sedang menangis, lalu diberikan tontonan agar diam. Padahal yang ia butuh adalah pelukan orangtua, bukan tontonan lucu.

Kita kerap selesaikan persoalan agar lekas berhenti, bukannya pulih. Gak semua yang dipaksa berhenti, berarti selesai, kan?

Ketika kita perlu bilang ada ucapan mereka yang menyinggung, atau perilaku yang bikin sebal, gak serta merta karena diajak makan siomay dan mereka terlihat senang, lantas kebutuhannya hilang. Karena hilang sebab teralihkan, dan hilang sebab terpenuhi gak sama.

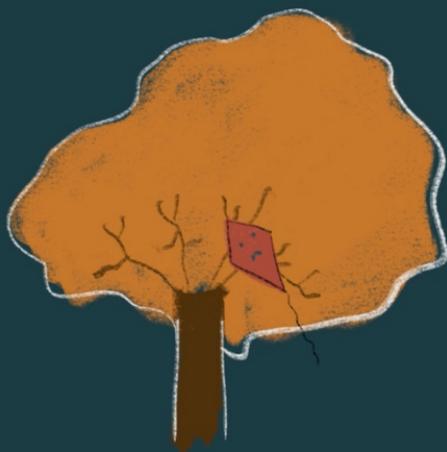
Coba ingat-ingat, berapa maksud hati ingin sampaikan ini itu, tertumpuk banyak dalam diri karena takutnya dengan respon yang didapat. Akhirnya beranggapan apa yang ingin disampaikan gaklah penting. lama-lama, sulit sayangi diri karena sudah terlalu banyak yang sebetulnya kita sendiri putuskan itu gak berarti. Padahal jiwa tahu, yang perlu disampaikan penting semua.

Jika suatu hari temui orang yang sulit sekali sampaikan maksud, sampai kita repot karena hadapi banyak perang dingin dan sumsi yang gak bisa dibendung, coba jadi sosok tempat aman bermuara.

Siapa tahu, selama ini mereka sulit temukan tempat aman sampai gak terbiasa bahasakan maksudnya sendiri.

beberapa orang
merasa didepak
padahal sedang
terperangkap.

cari tahu,
kapan kamu berdaya,
kapan diperdaya.



DUDUK
PULU.

Banyak orang kusut dengan isi kepalanya, bukan hanya karena isinya berantakan, bisa juga karena terlalu banyak yang gak pernah dikeluarkan.

Ingat betapa sulitnya keluarkan isi kepala, mau bilang tolong yang keluar malah marah. mau bilang sayang, yang keluar “*kamu menyebalkan!*”, mau bilang sedang terluka tapi yang keluar malah “*aku gak apa-apa*”.

Terlalu banyak menutupi maksud, bisa bikin semesta menutup jalan dan kejutannya. Mungkin kita yang perlu buka pintu, agar bisa ke luar, serta ajak orang masuk ke dalam. Kalau ditutup terus, kita hanya ada di tempat kita, mereka ada di tempat mereka. kita sama-sama merindukan makna, tapi malah tenggelam di asumsi sendiri.

Sudah cukup mengurungnya hanya di dalam kepala, sekarang biarkan berkeliaran di banyak telinga, dilihat semesta.

Jangan sampai, tempat bertemu semua tunggu, hanya di penyesalan.

Gak perlu memaafkan terlalu cepat kalau memang sulit. Kita udah kerepotan kesal sama yang mengakibatkan rasa sakit, tapi malah menyalahkan diri sendiri.

Tapi memang, maaf baru bisa terkucur setelah tahu sebetulnya salah milik siapa, atau berhasil sampai di puncak makna. Yang bikin repot adalah ingatan tentang kesalahan dan betapa sakitnya diri yang terus diputer di kepala.

Tolong cukupkan, karena terus memutar tragedy gak bikin kita bisa ngulang kejadian untuk mencegah hal itu gak terjadi. Gak bisa kita tolak apa yang sudah, meski gak ingin hal buruk itu ada di tubuh jiwa kita.

Kita sering gak sadar sakiti diri dengan keras kepala ingin mengontrol hal yang udah gak bisa diubah. Terus-terusan berandai harusnya gak gini, harusnya gak gitu. Kayaknya, kalau Cuma berandai di kepala tentang sesuatu yang udah terjadi kita semakin menyalahkan hidup.

Waktu untuk hari ini buat maju, malah dipakai mundur yang kejauhan. Untuk melaju, mundurnya jangan kebanyakan.

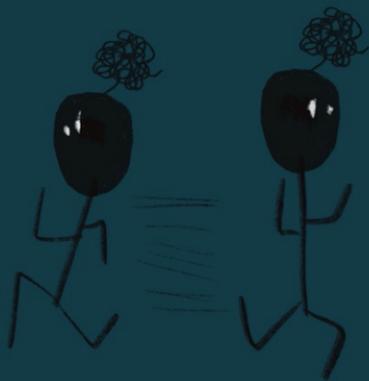
belajar bilang

"tidak"

setelah banyak "iya"

yang bikin kamu

repot sendiri.



DUDUK
PULN.

Salah satu kecemasan terburuk juga datang dari keinginan mengontrol pemikiran orang lain. Kita bukan penyihir yang bisa bikin orang ikuti maksud kita.

Karena teramat ingin terlihat baik atau benar, salah sangka jadi ketakutan menyeramkan. “*dia marah gak ya?*”, “*tadi ngomongnya bener gak ya?*” “*udah cukup belum ya?*”

Kita dilingkupi kekhawatiran sampai sulit punya waktu istirahat. Habis ini apa lagi, lagi senang khawatir nanti sedih gara-gara apa. Kayaknya salah satu naluri manusia emang berburu kepastian, selain dari nanya “*kita tuh apa?*”.

Tenang,
Yaudah,
Dan gapapa.

Karena, emang mau apa kalau sudah tahu?

Gak semua hal harus diketahui dan dipastikan sekarang, bahaya. Kadang jawaban datang saat kita udah berhenti mempertanyakan.

Atau jawaban udah gak lagi penting, karena kita gak lagi mempertanyakan.

Tuhan tahu, mana pertanyaan yang tergesa-gesa,
Mana jawaban yang udah waktunya sampai.

tenang didapat
salah satunya
karena pertanyaan
berhasil dilepas kan



DUDUK
PULN.

Apa yang indah dari penerimaan?
Penjelasan, tentang seberapa luas jiwa kita.
Yang sepertiganya saja belum selesai kita selami.

Dan untuk semua yang sudah, tertanam dalam daging.
Jadi syukur dan berdiri tegak.

Sekarang dan hingga nanti, kita terus bertumbuh. Mengerti bagaimana kita terbentuk ajarkan diri punya kendali membentuk diri sendiri. Walau keadaan kerap mempengaruhi bagaimana kita bereaksi, kita juga punya pilihan bagaimana bereaksi terhadapnya.

Dahulu keadaan tentukan keadaan kita, nanti belajar kita bentuk diri untuk mampu tentukan keadaan meskipun gak melulu berhasil. Gapapa.

Tangan kita cuma dua. Satu untuk menerima keadaan, satu untuk mengendalikan diri.

Kita gak melulu bisa menentukan keadaan yang bagaimana yang harusnya hadir, tapi kita bisa menentukan diri kita.

Sampai nanti keadaan akan mengalir sesuai yang semestinya. Karena kita gak lagi memaksa kendalikan dunia, tapi kendalikan diri bagaimana bersikap pada dunia, dan bagaimana melihat dunia.

bilang makasih sama mereka
yang udah kasih kamu ruang
buat berkembang. Mesiki gak
di samping nemenin berjuang,
mereka juga sayang.



DUDUK
PULU.

Bayangkan kita adalah langit, dan awan-awan mendung adalah rasa sakit dari banyaknya penderitaan. Langit kembali cerah setelah air berhasil ditumpahkan.

Saat hadapi kegagalan kesekian kali, penderitaan yang seolah tak berujung, dan pertanyaan sampai kapan yang gak ada habisnya karena muncul pertanyaan baru, kita cuma perlu tempat tumpah untuk kembali cerah. Kita tahu mendung besok datang lagi, segaknya gak terus-menerus mendung.

Yang bersinar di atas awan, gak pernah kehilangan cahayanya, meski yang sampai di bumi redup. Kadang kita hanya perlu jatuhkan hujan dalam diri kita untuk kembali perlihatkan terangnya kita yang sebetulnya gak pernah hilang.

Masalah memang perlu ditertawakan sesekali,
Tapi gak semua hal harus jadi bercandaan.
Hidup orang gak sebercanda itu.

langkah awal mencintai
diri sendiri,
coba untuk gak membenci
apa yg sudah terjadi
padamu.



DUDUK
PULU.

Kamu boleh kelelahan, boleh jika ingin istirahat, boleh jika ingin menangis. Sendirianlah jika memang sekitar sedang gak kamu inginkan. Kamu boleh, penuhi kebutuhan dirimu sendiri.

Pakai jatah istirahat secukupnya, jatah sedih seperlunya, karena masih banyak jatah maju dan berhasil yang belum kamu pakai.

Boleh gagal, lalu ingin berteriak.
Tapi jangan lupa kembali berdiri.

Satu yang gak boleh,
Gak boleh jadi penyebab seseorang ingin menyerah.

Tubuh yang lelah, itu tanda buat istirahat, bukan berhenti.

Sudah terlalu lama menyimpan apa-apa sendiri, kerapnya merasa jadi orang paling menderita di Bumi. Mata tertutup kaca mata kuda, hanya bisa lihat penderitaan sendiri. Sebal pada banyak pihak, sama-sama pada cari perhatian karena kesengsaraannya. Diri terlihat gak ada peluang diistimewakan.

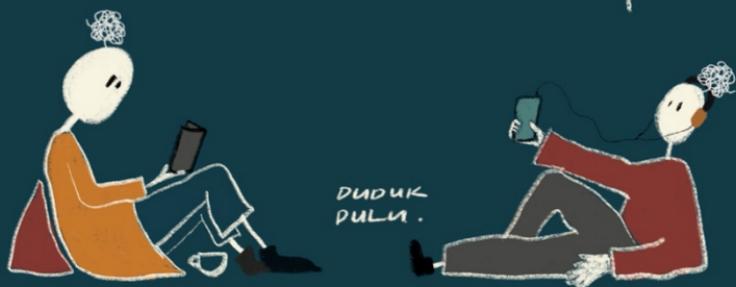
Gapapa, mengerti. hanya hati-hati sibuk merasa jadi korban, sampai lupa bahwa orang sudah banyak berkorban juga buat kita.

Kamu tahu rasanya simpan semua sendiri, yang gak tampak di senyum orang sekitarmu, bukan berarti penderitaan gak ada, gak berarti gak ada kesulitan apa-apa di baliknya.

Kita gak tahu, mana senyum yang muncul dari bahagia, mana senyum yang muncul dari luka.

Saat lelah,
yang diinginkan
hanya diam
bersama orang yg
hadir.

cukup.



Iya, banyak orang juga yang ingin dapat perhatian karena sudah terlalu lelah memendam atau jadi terus-terusan jadi pendengar yang baik. Ingin cari bantuan dan didengar juga, tapi takut dan lelah dikatai cari perhatian atau dianggap lemah.

Jadi menganggap semua masalah yang kita hadapi tiada artinya di dunia, terasa melebihi-lebihkan, lantas merasa terasing dan berbeda seperti bukan penduduk bumi. Enggak, kita semua sama. Sama-sama menanggung pedih dan cinta, sendiri-sendiri.

Kita berhak cari perhatian, usahakan dapat bantuan, meski sekedar teman duduk dan mendengar tanpa harus merasa perlu ikut bertanggung jawab. Hanya saja belajar mengerti, ketika yang diminta sedang tidak bisa.

Anggap saja selama ini kita cari bantuan di tempat yang keliru, dan mengarahkan kita mencari bantuan di tempat yang tepat. Gapapa datangi professional yang memang mampu bantu, bahkan tanpa takut masalah kita ditertawakan. Kita gak jadi orang aneh atau hanya karena memang perlu bantuan.

Sudah terlalu banyak yang bingung harus kemana ketika butuh bantuan. Jika sampai menggangu, buat resah, sampai sulit bisa lihat hal lain, berarti bukan hal remeh. Ia layak diselesaikan.

Perlu bantuan, sudah jadi hak manusia. Gak perlu malu, gapapa. Bahkan untuk berbahagia, kita perlu orang lain yang dibagi.

Kita sudah cukup baik, berusaha beri pengertian pada sekitar kalau kita sedang baik-baik saja meski gak terlalu begitu. Kadang kala, kita malah gak ingin terlihat baik-baik saja. Ingin orang tahu kita sedang kenapa-kenapa. Dulu terasa hebat jika dilihat mampu dan kuat, rasanya kini, kuat datang dari banyak rasa takut yang disembunyikan malah merasa salah.

Ingin orang juga tahu kalau diri ini harus simpan air mata di kantong sendiri, harus tutupi bekas banyak goresan dengan senyum. Lelah dianggap kuat karena khawatir suatu saat gak sekuat itu, jadi sulit terima diri, atau membuka diri pada sekitar.

Ada kalanya, cuma perlu ada yang tahu kita sedang alami hal gak mengenakkan. Dan itu, cukup.

tenang,
ini gak selamanya.



DUDUK
PULA.

Kita gak sadar sudah banyak hukum diri sendiri, dengan mengingat dan memutarnya terus menerus semua kesalahan diri dan hilangkan manisnya semua yang sudah diraih.

Kita menanam terlalu dalam sebuah asumsi yang keliru, bahwa kemenangan ada karena tiadanya kekalahan. Hebat ada karena tiadanya kelemahan, dan kuat ada karena tiadanya rasa sakit.

Kita begitu keliru memandang diri. Hebat ada karena banyaknya kebangkitan setelah kalah dan gagal, kuat ada karena banyaknya rasa sakit dan tubuh yang bergetar tapi tetap berdiri dan maju.

Para pejuang, tetap maju ke medan tempur sekalipun tahu ada kemungkinan kalah. Mereka tetap pergi sekalipun pernah kalah.

Dan kemenangan ada bagi mereka yang tahu cara bangkitnya diri, pada langkah kaki, yang gak melulu di tempat tidur dan ratapi kesalahannya. Pada tubuhnya yang gemetar karena takut, pada tetes air mata yang diusapnya saat pagi datang.

Jangan salah, kemampuan kita yang bisa belajar ini itu sendiri kerap ditertawakan. Makan sendiri dikira gak punya kekasih (meksi kadang benar. Hehe), pergi sendiri dikira gak punya teman. Orang kadang memang jahil saja untuk mengatai, jadinya hal-hal yang sebetulnya hebat jadi biasa saja atau bahkan memalukan dan patut dikasihani.

Kita jangan ikutan berpikiran sempit dengan pemikiran mereka. Mereka itu, kadang-kadang juga perlu dikasih pelajaran. Apa-apa yang harus bersama orang lain, kadang karena gak mampunya mereka berdiri di kakinya sendiri, atas namanya sendiri. Untuk beberapa hal, orang-orang yang gak berani sendiri kerap bergerombol hanya untuk punya kepercayaan diri untuk melukai atau menganggap rendah orang-orang yang sendirian. Akhirnya, kepercayaan dirinya malah dipakai bikin orang lain gak percaya diri. Payah banget memang. Gak keren.

Angkat dagumu, jangan sampai energimu kebuang dengan percayai kegakmampuan seseorang melihat hal baik dalam dirimu.

makasih
sama diri,
sudah mau diajak
sama-sama.

entah berjuang,
maupun bertahan.

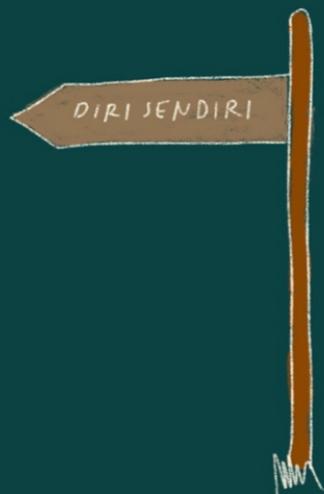


DUDUK
PULU.

Buatlah seseorang merasa apa yang berhasil dilakukannya adalah pencapaian meskipun hal-hal kecil. Kita sudah terlalu banyak dikelilingi orang yang lihat kita banyak kekurangan tapi lupa apresiasi yang dicapai.

Jadilah salah satu, yang membuat seseorang merasa perjuangannya dilihat.

Kalo kamu ngerasa udah jalan
terlalu jauh, bahkan dari
dirimu sendiri, pulang dulu
aja. bukan buat ngerah,
tapi berserah. karena gak
semuanya bisa dijalanin
saat ini juga.



DUDUK
PULU.

Yang terbiasa menemani, bisa jadi yang paling kesepian.

Yang paling handal menguatkan, bisa jadi yang paling perlu dikuatkan.

Yang paling gemar membantu, bisa jadi yang paling butuh bantuan.

Kadang untuk memperlihatkan butuh pertolongan, kita jadi pertolongan itu untuk orang lain.

Cara orang sampaikaninginnya, kadang jadi keinginan itu sendiri untuk kamu.

apa yang membuatmu
bertahan?

DUDUK
PULN.

Semua hal punya waktu terbit dan terbenamnya sendiri.
Ketika siang hari jadi pusat kegiatan, malam hari jadi
tempat beristirahat.

Saat bahagia sedang terbenam, mungkin ada yang perlu
diistirahatkan.

biarin sekitar keras
sama kamu, kamu perlu
tetap baik sama dirimu
sendiri.



DUDUK
PULU.

Ini itu sendiri demi tutupi rasa sakit, atau takut merepotkan. Sibuk bantu banyak orang, sampai lupa diri juga perlu bantuan.

Dasar kita.

Kalau lelah mengaku saja, Tuhan gak akan menertawakan. Peluknya selalu terbuka, untuk kita yang dengan lembut membuka diri, menerima saat sedang kelelahan dan ingin mengadu.

Tuhan bersama orang-orang yang terbuka pada keadaan dirinya sendiri.

Setelah banyak terhempas, kadang bertanya Tuhan di mana. Mungkin selama ini, kita yang lupa sertakan Dia untuk ada dalam diri kita.

Ia di sana, dalam daging, dalam nadi, dalam air mata, dalam semua hal tentang diri kita.

Saat minta kesabaran, Tuhan beri tanggung jawab lebih. Saat minta jadi hebat, Tuhan beri tantangan lagi. Cara Tuhan sayangi kita, memang kadang jenaka.

Ia Maha bercanda, karena kita terlalu serius dengan kekurangan. Tuhan beri kejutan ini itu, buat kita kewalahan, tujuannya kasih tahu kita punya kekuatan yang gak pernah disadari.

Jangan sampai sombong, sampai berani jalani banyak hal tanpa anggap Dia temani kita.

Tuhan gak kemana-mana, kita yang jarang menoleh ke arah-Nya.

Kalau akal gak
cukup bantu,
logika gak mempan,
beberapa hal baru
bisa diselesaikan
dengan iman.



DUDUK
PULU.

Sudah berjuang sejauh ini, coba lihat apa yang sebetulnya hasilkan banyak bahagia? Bisa makan enak setelah sakit berhari-hari. Bisa tertawa setelah lewati banyak sedih. Bisa bangkit setelah kalah, bisa memeluk setelah berselisih. Bisa selesaikan pekerjaan setelah pesimis. Bisa lanjut maju setelah hampir menyerah.

Hal-hal manis itu datang dari pahit yang berhasil diterima dan dihadapi. Tanpa penderitaan, senang gak bisa dirindukan. Tanpa hambatan, kita gak tahu punya kemampuan cari jalan keluar. Tanpa luka kita gak tahu bisa menyembuhkan diri sendiri. Tanpa kesengsaraan, bahagia jadi hal yang biasa dan membosankan.

Saat hari-hari di rumah tanpa bisa melakukan banyak hal, rebahan gak lagi istimewa.

Kita butuh bersedih sebagaimana kita butuh gembira. Mereka ada saling melengkapi. Perlu berhenti untuk tahu kapan lanjut, perlu istirahat untuk kembali bekerja.

Perlu sayangi diri untuk bisa menyayangi dan disayangi orang lain.

Banyak orang akan bilang kamu terlalu ini dan terlalu itu. Kamu terlalu lambat, kamu terlalu pemilih. Kamu harusnya begini, kamu harusnya begitu. Pindah dari satu tempat, kata “harus” terus-terusan berubah.

Sampai tiba di satu kesepian, “*saya harus apa? Mau saya apa?*” . Tanda bahwa selama ini kita lupa mengizinkan diri untuk punya suara juga.

Terbiasa dapat nilai tentang diri dari orang lain, kita terlewat memberi nilai diri sendiri. Sampai nanti terbiasa berteman dengan diri sendiri, saat kesepian tahu harus dengar siapa.

Adalah diri sendiri, yang jika sudah bisa mampu asik dengan diri sendiri, kesepian dan kesendirian gak lagi dilihat sebagai kondisi memprihatinkan atau memalukan.

Karena saat terbaik sebagai manusia, salah satunya saat nyaman dengan dirinya sendiri.

Kamu gak aneh,
hanya karena lebih
suka kemana-mana
sendirian.

atau karena makan
bubur gak diaduk.



DUDUK
PULU.

Mencintai diri sendiri kadang dianggap egois, padahal enggak. Dan gak sedikit orang sekitar bikin kita ngerasa salah saat kita bisa menikmati banyak hal sendirian. Salah satunya saat kemana-mana sendiri, atau kalau kita lagi asik baca buku, bikin tulisan, sampai menggambar.

Kadang emang cara orang minta diperhatikan ya jadi gangguan buat kita. Salah satunya dengan yakinkan kita kalau kita butuh mereka atau semua yang kita butuh ada di luar sana. Seolah aneh kalau kita bisa nyaman dengan diri sendiri.

Itu kenapa banyak dari kita ngerasa terasing atau dibedakan. Ucapan mereka bikin kita merasa aneh dengan diri sendiri, jadi berbeda seolah hal yang asing. Dan kita, gak mau jadi orang yang berbeda karena takut sendirian. Yang asalnya bisa nyaman jadi diri sendiri, malah jadi ketergantungan sama orang lain.

Sampai nanti tumbuh, banyak orang mulai berpisah dan kehilangan teman main. Akhirnya merasa ditinggalkan dan gak siap sendirian.

Akhirnya, mau pergi ke mana pun, urusan pulang tetep ke diri sendiri. Nanti juga sadar, kalau jadi berbeda itu bukan kejahatan. Nanti tiba saat, terlalu sering ikuti orang lain, sulit pulang ke diri sendiri karena lupa gimana nyaman sama diri sendiri.

Jadi kalau kamu merasa berbeda hanya karena nyaman dengan dirimu sendiri, jangan takut. Sudah besar nanti, orang malah ingin seperti kamu.

kadang yang kita butuhkan bukan diberikan harapan, tapi diperlihatkan.

Pada keadaan tertekan, mata jiwa sulit untuk melihat kebaikan di sekitar rumah hidupnya; tubuhnya. Saat-saat seperti itu kita kerap melihat dunia menyeramkan dan menyebalkan. Semua orang terlihat jahat, atau penuh tipu daya. sulit mempercayai apa dan siapa pun.

Itulah kenapa kita perlu ada yang memperlihatkan harapan, entah dari orang terdekat atau pun terkasih, bisa juga dari gula-gula, makanan enak, buku yang seru, hingga film drama yang melahirkan air mata.

Saat semua menekan, kita sulit melihat. kita hanya perlu ada jari yang lembut, membuka kelopak mata jiwa kita. karena, kamu mampu mengejar harapan itu tanpa diberikan siapa pun. Kamu mampu, menghampirinya dengan segenap kekuatanmu.

Kamu, hanya perlu bisa melihatnya. Entah diperlihatkan, atau belajar melihatnya.

Jangan rebut tugas
semesta, keras kepala
kirim bahagia ke semua
orang.

Jadi manusia yg tugasnya
bahagiakan diri sendiri
aja, belum beres.

Emang agak sulit untuk mengerti bagaimana caranya sayang diri saat kita sudah terlalu ketagihan menyayangi orang lain.

Sayangi diri seolah gak ada di kamus kita, asing, dan aneh. Jarang diajarkan juga sejak kecil. Gapapa, wajar.

Sebetulnya, sayang idiri adalah hal sederhana yang kerap terlupakan. Sesederhana terimakasih pada diri sendiri. Gak perlu keras-keras gapapa.

Seperti,

Terima kasih sudah berjuang.
Terima kasih sudah bertahan.
Terima kasih sudah mau mencoba.
Terima kasih sudah memulai.

Beri pelukan pada diri, ia juga perlu mendengar hal-hal baik. Gak lupa izinkan dia merasa, meski kadang konyol dan gak penting. Jika itu terasa, berarti penting.

Iya, saya lagi kesal. Iya, saya lagi cemburu.
Iya, saya lagi iri. Iya, saya marah gara-gara ini.
Iya, saya merasa gak dihargai.

Kita perlu jadi rumah, segaknya untuk emosi-emosi dalam diri. Jadi tempat aman, sebelum membuat orang merasa nyaman di dalamnya.

Kita tahu menyalahkan memang membuat puas, amarah tersalurkan dengan baik. Tapi masalah gak hilang, serta gak membuat keadaan jadi baik juga. Menyalahkan kerap hanya jadi alat pelepas emosi, atau jalan keluar untuk kabur dari kenyataan.

Setidaknya, kita bisa belajar dari menyalahkan. Mengetahui di mana titik salah. Kalau sudah begini, kita gak bisa mengelak untuk gak memperbaiki. Terlepas itu tanggungjawab siapa, hidupmu adalah tanggungjawabmu.

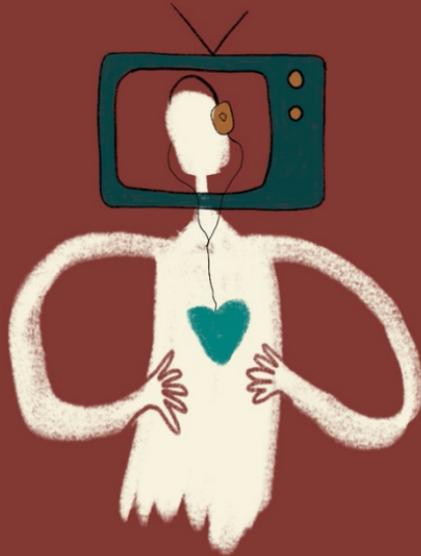
Kamu gak jadi orang yang lebih baik dengan menempatkan orang lain terlihat buruk. Karena, seberusaha itu untuk terlihat baik tanda bahwa banyak yang dikhawatirkan dalam diri sendiri. Gapapa.

Kalau kamu merasa aman, dan nyaman dengan dirimu sendiri. Kamu gak akan repot-repot bikin orang lain gak lebih baik darimu.

Begitupun sebaliknya, orang-orang yang menempatkanmu gak nyaman dan gak lebih baik dari mereka, sebenarnya punya perasaan gak aman dengan diri sendiri.

Jika begitu, bagaimana kalau kalian bekerja sama membuat diri merasa nyaman. Buatlah mereka punya semangat, sebagaimana kamu ingin disemangati. Buatlah mereka mau untuk belajar, sebagaimana kamu mau belajar. Daripada saling lawan, hati terasa ringan karena punya kawan bekerjasama.

Jangan lupa
pindah channel.



DUDUK
PULU.

Saat di depan kita hanya masalah yang begitu besar, coba untuk gak melihat terlalu dekat. Mundur beberapa langkah, kamu akan menyadari ada hal lain yang terlewatkan dan bisa membantumu menyelesaikan masalahnya.

Kadang hal-hal baru, menyita perhatianmu sampai lupa ada hal lain di sekitarnya. Dan menyadari masalah demikian serupa seperti masalah-masalah lain yang sudah pernah dihadapi, hanya berbeda bentuk.

Beberapa hal, perlu dinikmati dengan jarak yang gak terlalu dekat. Api unggun, perlu jarak yang baik agar hangat bisa baik untuk tubuh daripada dekat malah bisa membakar.

Kalau gak nemu
jalan ke luar,
coba cari
jalan ke dalam.



DUDUK
PULU.

Suatu hari kamu akan bertemu orang, yang melihat bekas lukanya membuatmu ingin melindunginya. Yang tahu malam-malamnya kesepian, membuatmu ingin ada untuknya. Yang melihat kecemasannya, membuatmu ingin perlihatkan harapan. Saat lihat perjuangannya, membuatmu ingin mendukung dan memberinya tepuk tangan.

Kamu akan belajar tentang kasih dari seseorang yang mendorongmu untuk mencintai, bukan hanya keinginan dicintai. Kamu akan bertemu, seseorang yang bisa kamu lihat bagaimana dia berpegang teguh pada prinsipnya, membuatmu ingin belajar darinya.

Kamu akan belajar, suatu hari, yang kamu paling perlukan bukan lagi merasa dicintai, tapi bagaimana mencintai dengan baik. Gak ingin mengubahnya jadi apa yang kamu inginkan, tapi mendorongnya untuk jadi lebih baik.

Dorongan itu datang dari kasih yang murni, cinta yang menampakkan wajah aslinya. Kekosongan yang selama ini gak juga terisi, ternyata hanya bisa diisi dengan mencintai.

Tiada yang menuntutmu berubah, tapi terjadi begitu saja keinginan untuk jadi orang yang lebih baik. Dorongan itu, gak untuk siapapun kecuali dirimu sendiri. Karena tahu bahwa, sebaik apapun yang kamu usahakan untuk mendapatkan orang yang pantas, adalah dengan menjadi yang pantas lebih dulu untukmu sendiri.

Namun kemurnian itu gak melulu berjalan mulus, hanya saja kamu belajar lebih mengerti, kamu belajar bertoleransi, bukan mengalah karena tunduk. Kamu belajar memilah mana pendapat yang berasal dari egoisme semata dan mana dari keimanan dan keyakinan.

Ketika itu kamu mengetahui, jatuh cinta memang melahirkan hal-hal manis, dan mampu melupakan kepahitan. Namun cinta sepertinya hal yang berbeda. Ia adalah kemauan menghadapi kepahitan bersama, dorongan bekerjasama, kekuatan menyelesaikan rintangan demi rintangan, toleransi untuk berkompromi, belajar untuk meluaskan komunikasi, sampai kemauan untuk bicara padahal hati sedang marah, Ketulusan menyampaikan apa-apa yang sebenarnya sedang dirasakan tanpa bermaksud menyalahkan. Ajakan membuka diri, membuat satu sama lain merasa berani dan memperlihatkan ketulusan apa adanya.

Melihat kekurangan bukan semata untuk diterima, tapi untuk dilihat bersama dan menciptakan kemauan diperbaiki sama-sama. Gak harus sama tentang semua hal, namun memberi ruang pada perbedaan asal punya tujuan yang jelas.

Kamu akan bertemu dengannya, saat yang kamu kejar adalah dirimu sendiri versi lebih baik, bukan mengejar orang untuk memperbaikimu.

Kamu akan bertemu dengannya, di sana. Yang diperlukan hanya, sebuah langkah awal menjadikan diri lebih baik.

makasih,
sudah mau
ada.



DUDUK
PULU.

Gak semua hal yang gak kita suka, gak baik buat kita. Kadang kejadian-kejadian itu punya pesan baik yang gak kita bayangkan sebelumnya. Nyebelin memang harus lihat hal baik di kejadian yang bikin kesal dan diluar rencana. Tapi gapapa, gak perlu tergesa. Kadang hal manisnya baru kerasa nanti, hla baiknya bikin senyum-senyum sendiri saat sudah mampu lihat keseluruhan pesan.

Sudah sejauh ini menerima diri, terima kasih. Hal-hal yang dulu kita gak sukai dalam diri, sekarang sudah terlihat punya arti yang lebih luas. Sadar kadang kita hanya melihatnya sebelah mata, satu mata lagi jangan lupa dibuka untuk bisa nikmati keseluruhan indahnya.

Pertama-tama, kamu memulihkan dirimu sendiri.
Saat orang-orang yang melihatmu sembuh, ada yang
sembuh dalam diri mereka juga.

kita cuma bisa
jadi manusia,
gak lebih.



tapi udah cukup.

DUDUK
PULAH.

Mungkin bukan kesempurnaan yang kita kejar,
melainkan untuk gak sempurna bersama-sama.

Kamu kuat
karena kamu
mencintai
segala yang
tidak sempurna
tentang dirimu
sendiri :)



DADUK
PULU.

Gapapa kalau masih sedikit yang bisa dengar keluhmu, Mungkin Tuhan kasih tahu, kamu dulu yang perlu mau mendengar isi kepalamu sendiri.

Setelah kamu nyaman dengan dirimu, dengar keluh ini itu, orang-orang akan datang sendiri untuk mendengarmu.

Hingga nanti, kamu akan belajar gak lagi terganggu sama berisiknya orang lain yg belum nyaman sama isi kepala mereka sendiri.

Kalau belum bisa
menemukan orang
yang tepat, mungkin
kamu perlu jadi
orang yg tepat
terlebih dahulu.



DUDUK
PULU.

Mari kita bicara tentang dendam yang sudah lama ada di sana, api yang nyala dari luka dan marah. korbarkan dorongan untuk bergerak. Awal mula dendam muncul, kiranya seperti bahan bakar untuk menyakiti dan menaklukkan hal-hal yang pernah melukaimu.

Dorongan itu, yang terpendam dan dirawat begitu lama dan sabar. Jadi ketangguhan untuk bertahan, kemampuan untuk maju. Membuatmu kuat melibas apa yang datang di depan. Setiap hari, diberi ingatan dalam jiwa bahwa ada yang harus kamu taklukkan. Ada bukti yang harus diperlihatkan.

Bara dendam yang bersinar ini, yang lukanya kamu tangisi, yang sakitnya kamu sembuhkan pelan-pelan, ternyata membuatmu jadi orang yang jauh lebih tangguh dari saat dendam itu lahir. Sakit itu, nyatanya membawamu jadi orang yang lebih kuat dan tahan banting.

Sampai hari di mana kamu sudah merasa membuktikan banyak hal. Kamu tiba di satu kekosongan. Bahwa kehancuran orang lain, gak membuat hidupmu jauh lebih baik. gak memenuhi hasrat puasmu dan bawa kebahagiaan. Karena selama ini dorongan yang hidup untuk menaklukkan, sampai tiada lagi yang perlu ditaklukkan. Kamu berhadapan dengan kekosonganmu sendiri.

Sampai nanti kamu sadar, bahwa dendam yang dulu membara, keinginan untuk menaklukkan orang lain, adalah daya dorong untukmu berdaya, ternyata bukan menaklukkan orang lain.

Sampai tiba kamu mampu melihat itu semua, orang yang asalnya ingin kamu lukai jadi alasan kamu ingin berterima kasih. Tanpa dendam itu, tanpa orang yang melukaimu, kamu gak tahu bahwa kamu punya kemampuan sebesar itu.

Hati-hati dengan orang yang kamu benci, karena suatu hari, bukan gak mungkin kamu sangat ingin berterimakasih padanya.

Dan bekas-bekas luka itu, yang pernah membuatmu menderita. Jadi cerita yang membanggakan dan meraih banyak hormat dari orang sekitarmu. Jadi cerita manis yang ingin kamu bagi bersama orang-orang terdekatmu.

biarin sekitar keras
sama kamu, kamu perlu
tetap baik sama dirimu
sendiri.



DUDUK
PULU.

Tepuk tangan untuk kita,
Yang keras kepala berjuang meski kelelahan.
Tepuk tangan untuk kita,
Yang mau beristirahat meski masih banyak yang dituju.
Tepuk tangan untuk kita,
Yang berkali-kali salah namun terus belajar.
Tepuk tangan untuk kita,
Telah berjuang sejauh ini.
Tepuk tangan untuk semua orang yang pernah ada,

Tepuk tangan,
Karena penderitaan dan perjuangan,
Layak dirayakan.

**Penutup untuk yang pernah,
Dan pada yang akan.**

Kita tahu kehidupan telah membawa kita ke banyak sudut-sudut pertanyaan. Tugasnya, melembutkan sudut-sudut yang sudah membentuk kita, laiknya membentuk roda untuk memuluskan perjalanan.

Cinta jadi unsur utama seluruh kehidupan, terus bertransformasi jadi macam-macam gerak. Belajar dengan rajin, bermain petak umpet, membeli makanan kesukaan, membantu orang tua, bolos saat jam pelajaran, berkorban untuk orang lain, berpura-pura baik-baik saja, hingga bersabar saat tidak ada siapa pun di sebelah kita.

Ada pohon yang harus kehilangan nyawanya untuk jadi tempat duduk yang sedang kita nikmati, atau untuk jadi halaman-halaman cerita yang sedang kau baca. Kita semua telah berkorban satu sama lain demi saling menghidupi.

Tapi, kita terus hidup kembali. Lahir jadi bentuk baru. Pohon yang mati punya arti karena telah jadi saksi seseorang menangis berkali-kali hingga tertawa di atas sebuah kursi. Kita yang pernah mati, hidup kembali dan terus begitu hingga kita tak pernah lagi menghitung berapa kali kita hancur, dan mampu merayakan berapa banyak kita telah bangkit.

Kita belajar jatuh dengan baik, dan bangkit lebih baik. Mereka yang tegar dengan kesepiannya, mampu memberi arti lebih pada sekecil-kecilnya kehadiran. Kebahagiaan akan datang, setelah kita mampu

bertanggungjawab pada setiap inci kesedihan. Semua luka akan sembuh setelah tahu apa yang harus dilakukan dengan bekas luka tersebut.

Jika melihat dunia begitu menyeramkan karena banyak yang saling melempar benci, rasakan lebih dalam. Mereka, kita, adalah kumpulan orang-orang terluka. Kebencian itu tiada, selain dari keterbatasan kita dalam melihat sesuatu lebih dalam. Selain dari kekeliruan saling mencintai.

Jaga diri dari kemungkinan melukai juga penting, selain jaga diri dari kemungkinan dilukai. Bagaimanapun kita hanya menunggu giliran kapan menjadi korban, kapan menjadi pelaku. Kita menjadi keduanya, darinya belajar berhati-hati.

Maka berteman dengan kesepian, menjelajahi kesendirian memang kadang perlu. Kita perlu ada di sana tanpa siapa-siapa hingga yang hanya bisa dilihat hanyalah diri sendiri. yang dihadapi adalah isi dalam diri yang selama ini kita abaikan.

Selama ini kita sibuk menikmati semua yang ada di luar di sana, kita lebih berani menghadapi isi dunia ketimbang menghadapi apa yang ada di dalam diri. Tapi kenyataannya, kita lebih senang hidup dalam kepala kita sendiri ketimbang di dunia nyata.

Nanti akan tiba setelah kita berhasil berani sedekat itu dengan diri, bahwa kenyataan akhirnya lebih indah dari mimpi terindah mana pun yang pernah kita punya.

Kenyataan yang berisi banyak kebijaksanaan, tentang lepasnya keangkuhan dalam diri serta keberanian berbahagia.

Kita tidak bisa menjadi segalanya bagi siapapun, bahkan bagi seorang pun. Kita tidak bisa mengisi semua kebutuhan seseorang, kerelaan diri memiliki kekurangan akan mampu membiarkan seseorang tumbuh dan menikmati banyak keceriaan bukan hanya dari kita seorang.

Kita akan mampu melihat seseorang tertawa karena orang lain selain kita, namun tetap percaya hatinya terikat dengan kita. ialah kepercayaan paling agung, bukan perasaan rakus yang hanya ingin memiliki seutuhnya tanpa benar-benar memberinya keutuhan.

Kepada yang sudah, terima kasih telah saling membentuk dan mengirim pesan pendewasaan. Terima kasih telah menghancurkan diri agar terbiasa membentuk diri jadi macam-macam kekuatan. Terima kasih pernah ada.

Kepada yang akan, aku siap menyambutmu. Dengan lebih dan kurangku, dengan lemah dan kuatku. Aku datang.

kita cuma bisa
jadi manusia,
gak lebih.



tapi udah cukup.

DUDUK
PULU.

Jangan lupa pulang



DUDUK
PULUH.

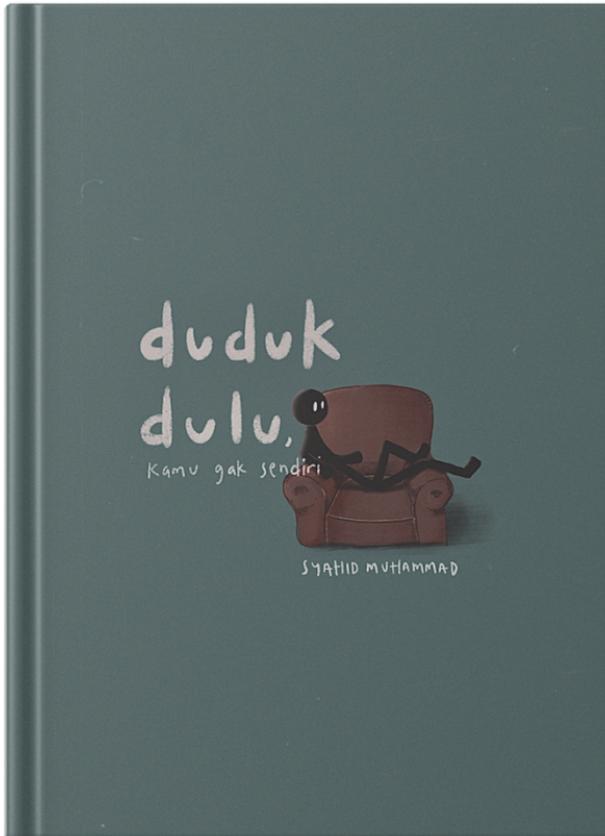
Saya merasa terhormat,
Diperkenankan jadi teman mendengar,
Di kala kamu Rehat Dulu.

Kapan-kapan, bertemu lagi sambil Duduk Dulu,
Kita lebur banyak cerita,
Jadi resep kukis manis,
Atau es kopi susu.

Terima kasih, sudah berkenan jadi teman.

:)

Tolong rahasiakan ini,
Kita akan bertemu lagi sambil Duduk Dulu :)



Buku Digital – Rehat Dulu,