

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

**Bagaimana Agar Baik-Baik Saja
di Saat Kondisi Terpuruk**



Editor :

**Gian Sugiana Sugara
Anandha Putri Rahimsyah**

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

**Bagaimana Agar Baik-Baik Saja di Saat Kondisi
Terpuruk**

Editor :

Gian Sugiana Sugara

Anandha Putri Rahimsyah

Bersama Edupotensia Menulis Ke-1



**Penerbit Edupotensia
Bandung**

PULIH DARI KEPUTUSASAAN :

Bagaimana Agar Baik-Baik Saja di Saat Kondisi Terpuruk

Penulis : Gian Sugiana Sugara
Penyunting : Tim Edupotensia
Koordinator editorial : Ihsan Nurul Haq
Penata letak : Galuh Adji Pratama
Desain sampul : Ihsan Nurul Haq

© 2023 Penerbit Edupotensia



Jalan Pak Gatot V No. 248 F Komplek Perwira
Angkatan Darat (KPAD) Gegerkalong
(Sebelah SDN Harapan) Bandung – Jawa

Barat

Email : edupotensia@gmail.com

Website : www.edupotensia.org

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted, in any form or by any means, electronic or mechanical including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission in writing from the publisher or copyrights holder.

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya, tanpa seizin tertulis dari penerbit atau pemegang hak cipta.

ISBN

Cetakan 1, April 2023

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
Ayat Pembuka : Menemukan Makna Hidup di Tengah Keputusan - <i>Gian Sugiana Sugara</i>	1
Memeluk Kehilangan - <i>Intan Nurul Kemala</i>	11
Titik Balik - <i>Nurul Hikmah</i>	19
Rumah Sakit - <i>Laily Tiarani Soejanto</i>	27
Pulih dari Duka - <i>Yulianingsih</i>	35
Menerima Takdir, Bahagiakah ? - <i>Sakinah Melisa</i>	45
Caraku Melepaskan - <i>Sri Wulan Arpina</i>	50
Rasa Kepada Aksara - <i>Shofa Amalia</i>	56
Indah di Waktu yang Tepat - <i>Martinus Kristian</i>	65
Ubah Lukamu menjadi Kebijaksanaan - <i>Siti Indah Fitriyani R.S.</i>	71
Hancur - <i>Saifa Hunafa</i>	80
Bangkit dari Sakit - <i>Ai Nurjanah</i>	90
Lapang - <i>Siti Nurjamilah</i>	98
Semua Itu Salah - <i>Siti Dini Desfiani Fatimah</i>	108
Ayat Tengah : Pentingnya Fleksibel Secara Psikologis – <i>Alrefi</i>	116

Doa Ibu Di Setiap Langkahku – <i>Wahyuni</i>	125
Syukurku Mengasuh Buah Hati - <i>Anggun Apriana</i>	135
Harapan yang hampir terputus - <i>Ade Lina Kirana</i>	145
Melarikan Diri - <i>Hasna Fathinah Muhtadi</i>	154
Tumbuh Dari Luka - <i>Ardha Dwi Anzeli</i>	163
Jiwa yang Lama Mati - <i>Ade Risti</i>	174
Keputusan Adalah Kunci Perubahan - <i>Zidan Galih Mutaqin</i>	186
Menuju Kesembuhan - <i>Wistina Seneru</i>	196
Serial Ujian - <i>Decy Putri</i>	205
Metamorphosis – <i>Fanny Nurhanifa</i>	218
Menjadi Kuat Karena Rasa Sakit – <i>Ikhsan Hilmi</i>	229
Bertumbuh dalam Sendu – <i>Lusi Nuranisa</i>	240
Gagal itu Bumbu Keberhasilan – <i>Bahrul Ilmi</i>	250
Merubah Pesimis menjadi Optimis – <i>Galuh Adji P</i>	256
Hidup Bahagia dan Berkelimpahan - <i>Aqila Jasmine</i>	263
Belajar dan Berdaya – <i>Anandha Putri Rahimsyah</i>	270
Mengubah Narasi Hidup – <i>Muhammad Muhajirin</i>	279
Ayat Penutup : Hope is... Allah – <i>Khairul Bariyyah</i>	289

KATA PENGANTAR

Thoreau pernah berkata “The Mass of men lead lives of quiet desperation” (Banyak orang menjalani hidup dalam keputusan yang tak terceritakan). Semua orang pasti pernah ada dalam kondisi dimana ia merasa putus asa seolah-olah tidak ada lagi jalan keluar dari masalah yang membelenggunya. Dan ketika saat kita merasa dalam kondisi terpuruk, banyak solusi dan membuat kita bertahan dalam kondisi itu dengan melihat dan menyadari bahwa diri kita begitu berharga dan mampu melewati saat terberat dalam hidup.

“Pulih Dari Keputusan” adalah kumpulan tulisan inspiratif yang memiliki hikmah agar kita bisa baik-baik saja di saat kondisi terpuruk. Tulisan dalam buku ini merupakan kisah-kisah para penulis dari berbagai latar belakang dan yang diharapkan dapat menjadi penyemangat agar kita tidak merasa sendiri dalam menghadapi berbagai persoalan hidup. Ada banyak cerita dibalik setiap perjuangan seseorang menghadapi tantangan dalam hidupnya yang melalui cerita dibaliknya ada banyak hikmah yang dapat dimaknai.

Semoga dengan hadirnya buku ini di tengah-tengah Anda semua menjadikan kita pribadi yang lebih mampu memaknai segala ketetapan yang Tuhan hadirkan untuk kita. Sederhana memberi apresiasi pada diri dan bersyukur kalau kita masih diberikan nikmat sehat dan kekuatan dalam menjalani keseharian serta berterima kasih atas dihadirkannya orang-orang baik yang selalu mengelilingi kita. Kalau hari ini kita merasa putus asa, tidak apa-apa tapi semoga kita segera dapat

bangkit karena kamu tidak sendiri dalam menjalani kehidupan ini. Akhir kata kami ingin menyampaikan “Menulis adalah obat. Ini menjadi penawar bagi yang sedang terluka dan menjadi teman dalam menghadapi setiap perubahan yang sulit”

Gian Sugiana Sugara

Anandha Putri Rahimsyah

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

AYAT PEMBUKA :

MENEMUKAN MAKNA HIDUP DI TENGAH KEPUTUSASAAN

Oleh : Gian Sugiana Sugara

@gian_sugiana

“Dia yang memiliki alasan untuk hidup akan bertahan dalam hampir semua keadaan”

-Victor E. Frankl (Penulis “Man’s Search for Meaning”)

Pernahkah kita merasa terpuruk dalam hidup ? bertanyaya secara mendalam pada diri kita mengapa kita merasa sedih, tidak nyaman dan tidak bahagia. Kita sudah melakukan sesuatu yang terbaik dari apa yang bisa kita lakukan akan tetapi tidak kunjung mendatangkan hasil yang sesuai dengan harapan. Kita merasa gagal, merasa paling terpuruk dan merasa menjadi orang yang paling menderita di dunia. Didalam pikiran, kita bertanya “mengapa saya bisa seperti ini ? apakah memang kegagalan sudah menjadi nasib saya ?”

Misalnya, ketika mengalami kegagalan, mengapa kita sering khawatir dengan mengimajinasikan keburukan di masa depan, seolah-olah pikiran kita mampu untuk melakukan

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

prediksi terhadap sesuatu yang akan terjadi di masa depan padahal kita tahu bahwa kemungkinan besar tidak akan pernah terjadi? Atau mengapa kita begitu peduli dengan apa yang orang lain pikirkan tentang kita; orang yang belum pernah kita temui sebelumnya dan mungkin tidak akan pernah bertemu lagi? Dan mengapa kita terus-menerus merasa perlu mengkritik diri kita sendiri, dan menyalahkan diri kita sendiri atas kesalahan kecil, meskipun kita tahu itu tidak membantu sama sekali?.

Pikiran manusia memiliki mekanisme tertentu ketika berhadapan dengan situasi yang dialaminya. Individu akan menggunakan referensi pengalaman yang pernah dialaminya sebagai dasar dari memahami peristiwa yang dialami. Ini menjelaskan bahwa yang membuat individu untuk sulit berkembang dan maju dalam hidup adalah dengan memenjarakan pikirannya. Ini dinamakan dengan pikiran yang tidak logis meskipun dasarnya adalah melakukan perlindungan terhadap individu dari pengalaman menyakitkan. Akan tetapi, pikiran manusia juga mampu untuk melakukan tindakan logis yang membuat dia mampu untuk mengambil sikap dari situasi yang dihadapinya. Pikiran irasional mendorong orang untuk melakukan tindakan yang tidak logis sementara disisi yang lain kita mampu untuk menggunakan pikiran rasional. Misalkan pada kasus kecemasan. Kita sering sekali membayangkan sesuatu yang negatif dengan menggunakan pertanyaan dalam diri “bagaimana jika terjadi...?” dan “Saya pasti...”. Pikiran tersebut cenderung membuat kita fokus pada prediksi terburuk yang membuat kita melakukan tindakan terburuk. Jika kita berpikir rasional, maka tindakan logis adaptif terhadap situasi

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

akan tetapi jika kita memiliki keyakinan irasional, maka tindakan kita tidak adaptif bahkan cenderung menjatuhkan diri dan membuat kita tidak Bahagia.

Penderitaan sebagai Sumber Makna Hidup

Victor Emile Frankl yang merupakan seorang psikiatri yang harus mengalami secara langsung pengalaman-pengalaman yang menyakitkan dan menyiksa dia di Kamp Konsentrasi. Pemikiran-pemikirannya berubah setelah dia mengalami sendiri bagaimana cara untuk bertahan hidup di dalam kondisi yang menderita dan dia menulis tulisan yang berjudul "*Dari Kamp Konsentrasi menuju paham Eksistensialisme*". Frankl menjelaskan bahwa tulisannya yang pertama tentang cerita bagaimana saya mencoba untuk bertahan hidup di dalam kondisi yang menderita mendapatkan perhatian yang sangat besar oleh pembaca.

Frankl merupakan penemu dan pencipta dari Logoterapi yakni psikoterapi yang memusatkan upayanya pada pencarian makna hidup. Logoterapi berasal dari dua kata yakni logos berasal dari bahasa Yunani yang berarti "makna"/ Logoterapi memusatkan perhatiannya pada makna hidup dan pada upaya manusia untuk mencari makna hidup tersebut. Logoterapi percaya bahwa perjuangan untuk menemukan makna dalam hidup seseorang merupakan motivator utama orang tersebut. Itulah sebabnya Frankl menyebutnya sebagai keinginan untuk mencari makna hidup yang sangat berbeda dengan keinginan mencari kesenangan (*pleasure principle*) dari Psikoanalisis, dan berbeda juga dengan keinginan untuk mencapai superioritas (*will to power*) dasar dari aliran psikologi Adler yang

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

memusatkan perhatian pada perjuangan untuk mencapai keunggulan.

Frankl menjelaskan bahwa manusia bertahan dalam hidupnya bukan hanya karena mekanisme psikis semata akan tetapi keinginannya untuk mencari makna hidup. Keinginan manusia untuk mencari makna hidup bisa saja dihambat, dalam logoterapi kondisi ini dinamakan dengan kondisi “Frustrasi Eksistensial”. Frankl menjelaskan frustrasi eksistensial bisa memicu neurosis. Logoterapi memiliki istilah khusus untuk menami penyakit neurosis yang disebabkan oleh frustrasi eksistensial yaitu “noogenic neuroses” untuk membedakannya dari neurosis yang dikenal selama ini, yaitu *psychogenic neuroses* (neuroses psikogenik). Neurosis noogenik tidak diakibatkan oleh dimensi kehidupan manusia yang bersipat psikologis, melainkan dimensi “noologis” (dari kata Yunani “*noos*” yang berarti pikiran) dalam eksistensi atau keberadaan manusia. Kehampaan eksistensial adalah ketika seseorang kehilangan makna hidup yang seharusnya. Orang yang mengalami kehampaan eksistensial akan mengarahkan dia pada fenomena depresi bahkan bisa mengalami neurosis.

Makna hidup adalah sesuatu yang mendorong seseorang untuk memberikan yang terbaik dalam hidup. Makna hidup bersipat khusus dan unik artinya makna hidup setiap orang tidak sama dengan makna hidup orang lain. Logoterapi mengajarkan ada tiga cara seseorang yang bisa ditempuh manusia untuk menemukan makna hidup yaitu : (1) melalui pekerjaan atau perbuatan; (2) dengan mengalami sesuatu atau melalui seseorang; dan (3) melalui cara kita menyikapi penderitaan yang tidak bisa dihindari. Cara pertama

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

adalah melalui keberhasilan atau kesuksesan dalam pekerjaan. Cara kedua untuk meraih makna hidup bisa ditempuh dengan mengalami sesuatu misalnya melalui kebaikan, kebenaran dan keindahan dengan menikmati alam dan budaya atau dengan mengenal manusia lain dengan segala keunikannya dengan mencintainya. Seseorang yang telah memiliki makna hidup akan memiliki daya tahan yang kuat dalam menghadapi setiap hambatan hidup Frankl berpendapat banyaknya tantangan dan kebutuhan tidak akan mudah membuat goyah orang yang telah memiliki makna hidup (*meaning of life*) akan tetapi akan hidup secara bebas berkehendak dan mengantarkan manusia pada kehidupan yang bermakna (*meaningful of life*).

Makna Hidup dalam Situasi Kehidupan yang Tidak Menentu

Frankl seorang psikiater yang meramu sebuah konsep tentang arti dan makna kehidupan dalam sebuah buku "man's search for meaning". Perjalanan hidup yang dia lewati ketika di Camp Konsentrasi membuat dia menemukan arti yang lebih besar dalam hidupnya. Pada akhirnya dia meramu sebuah konsep hidup yang bernilai dan berarti. Selama di dalam kamp konsentrasi tersebut, Frankl banyak melihat dan mengalami pengalaman-pengalaman yang mengerikan. Dia berpendapat bahwa dalam kamp tersebut ada dua golongan atau jenis manusia yaitu golongan orang yang memiliki semangat hidup yang tinggi dan golongan prang pesimis. Dan dia banyak melihat bahwasanya orang yang paling kuat dan bertahan dalam hidup adalah kumpulan orang yang memiliki semangat dalam hidup. Sehingga selama dalam penjara kamp konsentrasi tersebut dia berpikir dan menemukan suatu pemikiran mengenai makna hidup (*meaningfull life*). Dalam

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

pandangannya, setiap manusia memiliki keinginan untuk meningkatkan kualitas hidup dan pada dasarnya mencari makna hidup (*meaningfull of life*). Secara garis besar, logoterapi menitikberatkan pada kemampuan manusia untuk menangkap suatu makna atau dalam bahasa islamnya disebut dengan hikmah. Frankl berpendapat bahwa manusia memiliki kemampuan untuk menangkap makna dan sipat dari makna itu sendiri adalah unik, Hal ini sesuai dengan kenyataan bahwasanya makna yang dirasakan oleh seseorang belum tentu bisa dirasakan sama oleh orang lain.

Ajaran logoterapi memiliki buah pemikiran pandangan terhadap manusia yaitu. Pertama, memandang bahwasanya manusia memiliki kemampuan untuk kebebasan berkehendak (*The Freedom of will*). Frankl berpendapat bahwa dalam bahwa kebebasan dalam lingkup ini tidak diartikan sebagai tanpa batas akan tetapi kebebasan seseorang untuk menentukan sikap (*freedom to take a stand*). Terhadap kondisi-kondisi tersebut, baik kondisi lingkungan maupun kondisi diri sendiri. Dan frankl mengatakan bahwa hal ini harus dibarengi dengan tanggung jawab terhadap sikap yang diambil. Kedua, memandang bahwa manusia memiliki hasrat untuk hidup bermakna (*The Will to Meaning*). Frankl memiliki pandangan bahwa pada dasarnya manusia memiliki keinginan untuk hidup bermakna. Tentunya setiap orang menginginkan dirinya menjadi orang yang bermartabat dan berguna baik bagi dirinya, keluarga maupun sekolah. Setiap mimpi, cita-cita dan keinginan yang didambakan oleh setiap orang menjadi kunci untuk menemukan hasrat untuk hidup bermakna. Ketiga, memandang manusia memiliki pandangan bahwa hidup itu

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

memiliki makna hidup (*meaningfull of life*) baik dalam kondisi buruk sekalipun. Lebih jauh Frankl menerangkan bahwa makna adalah hal-hal yang dianggap sangat penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan (*the purpose in life*). Bila itu berhasil dipenuhi akan menyebabkan seseorang merasakan kehidupan yang berarti dan pada akhirnya menimbulkan perasaan bahagia (*happiness*). Kemudian Frankl menjelaskan mengenai sumber makna hidup itu sendiri. Makna hidup dapat ditemukan bukan hanya dalam keadaan yang menyenangkan akan tetapi dalam keadaan penderitaan pun bisa ditemukan selama seseorang mampu melihat hikmah-hikmahnya.

Dalam bukunya, Frankl juga menjelaskan mengenai harapan sebagai makna hidup (*hope as meaningfull of life*). Makna hidup merupakan sumber kekuatan untuk seseorang dalam menjalani hidup. Beberapa karakteristik yang termasuk makna hidup. Pertama, makna hidup bersifat unik, pribadi dan temporer. Artinya apa yang dianggap oleh seseorang bermakna belum tentu bermakna dalam pandangan orang lain. Sifat lain dari makna hidup adalah spesifik dan nyata, dalam artian makna hidup benar-benar ditemukan dalam pengalaman dan kehidupan sehari-hari serta tidak perlu selalu dikaitkan dengan hal-hal yang serba abstrak filosofis, tujuan-tujuan idealistis dan prestasi-prestasi akademis yang menakjubkan. Sumber makna hidup lain yang konsisten adalah Tuhan dan agama sebagai sumber nilai dan makna hidup yang paripurna dan sempurna yang seharusnya mendasari makna-makna hidup pribadi yang unik, spesifik dan temporer. Frankl menjelaskan bagi orang-orang yang memiliki keyakinan yang kuat terhadap Tuhan akan

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

memiliki semangat hidup yang kuat dan menjadi sumber nilai dan makna hidup yang paripurna (*The Ultimate Meaning of Life*).

Menuju Hidup Bermakna sebagai Upaya Pemberdayaan Diri

Memiliki hidup yang berkualitas dan bahagia serta keluarga yang tenang, tentram dan sejahtera merupakan impian dan dambaan bagi setiap orang di dunia ini. mengembangkan hidup bermakna merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas hidup agar menjadi lebih baik dalam hal ini mengubah kondisi yang tak bermakna menjadi bermakna. Ini adalah sebagai upaya bagaimana melakukan perbaikan diri dan peningkatan kualitas diri agar menjadi lebih baik dan Bahagia dalam menjalani hidup.

Bastaman (2007) memberikan suatu formula untuk mengembangkan pribadi yang penuh makna yaitu suatu pelatihan "Panca Cara Temuan makna. Pelatihan pengembangan hidup penuh makna ini didasari prinsip yakni (1) sadar akan citra diri yang diidam-idamkan, (2) sadar akan keunggulan dan kelemahan diri sendiri, (3) sadar akan unsur-unsur yang menunjang dan menghambat dari lingkungan sekitar, (4) sadar akan pendekatan dan metode pengembangan pribadi, (5) sadar akan tokoh idaman dan panutan sebagai suri teladan.

Untuk itu dalam melakukan latihan "Panca Cara Temuan Makna" memiliki tujuan untuk menunjukkan pentingnya menemukan dan menetapkan makna dan tujuan hidup yang jelas dan nyata. Pertama, pemahaman diri (*Self Evaluation*)

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

yaitu mengenali secara objektif kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahan diri sendiri, baik yang masih merupakan potensi maupun yang sudah teraktualisasi kemudian kekuatan-kekuatan itu dikembangkan dan ditingkatkan serta kelemahan-kelemahan dihambat dan dikurangi. Kedua, bertindak positif yaitu mencoba menerapkan dan melaksanakan hal-hal yang dianggap baik dan bermanfaat dalam perilaku dan tindakan-tindakan nyata sehari-hari. Ketiga, pengakraban hubungan yaitu meningkatkan hubungan baik dengan pribadi-pribadi tertentu (misalnya anggota keluarga, teman, rekan sekerja) sehingga masing-masing saling mempercayai, saling memerlukan satu dengan lainnya serta saling membantu. Keempat, pendalaman catur nilai yaitu berusaha untuk memahami dan memenuhi empat macam nilai yang merupakan sumber makna hidup yaitu nilai kreatif, nilai penghayatan, nilai bersikap, nilai pengharapan. Kelima, ibadah yaitu berusaha untuk memahami dan melaksanakan hal-hal yang diperintahkan Allah Swt dan mencegah diri dari apa yang dilarangnya.

Pengembangan hidup bermakna merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas hidup agar penuh makna dan arti untuk menjalani hidup. Walaupun hidup penuh dengan tekanan dan penderitaan akan tetapi semua peristiwa yang menimpa akan diterima dengan rasa sabar dan tabah dalam menghadapi tantangan hidup. Karena kualitas manusia yang sudah memiliki makna dan tujuan hidup akan menjalani hidup dengan penuh optimis dan tawakkal kepada Allah Swt.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Tentang Penulis

Gian Sugiana Sugara adalah seorang akademisi dan konselor yang aktif dalam menyelenggarakan pelatihan pemberdayaan diri menggunakan kekuatan pikiran. Sejak mahasiswa terinspirasi oleh karya dari Dr. Victor E. Frankl (founder dari Logotherapy) yang menjadi salah satu prinsip yang dipegang dalam menghadapi hidup yang tidak menentu. Gian juga merupakan konselor aktif dalam menyelenggarakan layanan konseling untuk membantu individu menemukan makna hidup agar mencapai kualitas hidup yang baik.

Memeluk Kehilangan

Oleh: Intan Nurul Kemala

@intannurulkemala

“Ada duka yang perlu kita kenang, yaitu duka yang menggenang bersama kasih sayang. Peluklah kehilangan, karena ia bukanlah kesalahan, ia adalah ketenangan iman”

Rasanya baru kemarin, aku melewati tahun yang panjang. Tahun yang setiap harinya ingin aku lewati saja tanpa ada memori yang terekam. Ingin segera saja pergi tanpa meninggalkan apa-apa di benak. Ingin juga kuhapus diriku dari keseharian, namun juga ku tahu tidak ada tempat yang benar-benar menyembunyikan, tempat yang benar-benar mempersilakan diriku untuk menghilang. Rasanya, tatapan orang lain menjadi lautan hujatan untuk diriku yang paling menyedihkan. Akulah yang paling tak pantas berdiri kuat, tak pantas merayakan kehidupan, tak pantas mengejar mimpi-mimpi, karena dunia sudah hancur bagiku, sejak anakku pergi untuk selamanya saat aku benar-benar menantikannya.

Bulan April tahun 2018, Aku menikah dengan lelaki yang aku inginkan. Hidup kami terasa baik-baik saja, dan bahkan banyak hal baik yang datang kepada kami setelah menikah.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Tidak lama setelah menikah, suami lulus studi S2 di Yogyakarta, menyusul selanjutnya aku dinyatakan hamil dan juga berhasil menyelesaikan studi S2-ku di Bandung. Kami pun mendapatkan pekerjaan yang cukup mapan. Suami bekerja di salah satu pabrik ternama, dan aku berhasil menggenggam status CPNS pada saat itu. Semua kebahagiaan ini datang bersamaan. *Alhamdulillah.*

Kehamilanku berlangsung baik, walaupun sempat mengalami perdarahan ringan di awal kehamilan. Dokter menyampaikan hal tersebut bukan keadaan gawat, sehingga aku hanya perlu istirahat di rumah. Seperti calon ibu pada umumnya, aku menyiapkan perlengkapan untuk menyambut kelahiran anakku. Aku mencuci seluruh pakaian bayi, membersihkan rumah sambil mempersiapkan hal lainnya.

Tiba saatnya aku semakin dekat dengan persalinan. Saat itu, 30 Juni 2019. Subuh itu dokter mengatakan aku mulai pembukaan satu dan aku kembali ke rumah. Kemudian kembali lagi pada pukul 11.00 siang, aku kembali diperiksa. Kata Bidan, detak jantung anakku tidak terdengar, tidak terdeteksi. Aku setengah tidak percaya dan bertanya-tanya tentang apa yang terjadi. Aku dan suami bergegas ke rumah sakit, berharap ada alat canggih yang bisa mendeteksi detak jantung anakku, berharap ini semua hanya soalan kekeliruan. Sesampainya di RS, tidak ada yang berubah, jantung anakku tak terlihat berdetak. Suamiku masih bersikeras untuk pindah rumah sakit, namun aku menolak dan memintanya untuk menerimanya.

Sesak dada ini, belum sempat memeluk kekasihku walau sudah di ujung waktu. Aku memandang tatapan dari hati yang

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

sedang terpukul, suamiku yang harus kembali memupuk rindunya akan anak untuk waktu yang entah sampai kapan. Maafkan aku sayangku.

1 Juli 2019, dini hari pukul 02.50, lahir via pervaginam anak lelaki pertamaku setelah perjuangan 12 jam induksi. *Alhamdulillah*. Kalaulah bukan Allah yang menguatkan, aku tidak akan pernah menyangka dapat melalui proses yang sangat tidak mudah. Suamiku tampak begitu tegar, belum pernah sebelumnya melihatnya sekuat ini. Pagi itu kulihat tidak jauh dariku, mama abah mertua dan ibuku sedang mengelilingi box bayi, memandangi anakku yang tak sempat melempar senyuman pertamanya kepada mereka. Aku hanya mendengar sayup-sayup perbincangan mereka mengatakan bahwa anakku baik, kuat, tidak ada kekurangan satu apapun yang nampak. Tidak ada helaan nafas yang normal pagi itu. Begitulah persalinan pertamaku, mengembalikan kembali la yang telah ditiptkan kepadaku sembilan bulan terakhir.

Walau dengan kondisi lemah, aku memaksa segera pulang, berharap dapat mendampingi proses pemakaman anakku. Sampai di depan rumah, dari kaca mobil terlihat keluarga dan sanak saudara menanti di depan pintu. Semakin erat genggamanku dengan suami. Tatapannya seraya berkata bahwa aku akan mampu melewati semuanya. Bismillah, aku memasuki rumah, menerima satu persatu pelukan dan nasihat bahwa aku harus sabar. Saat itu, kata-kata itu hanyalah sebatas kata di ujung telingaku. Mulai hari itu, yang paling berat kurasakan bukan hanya kepergiannya, tetapi juga ucapan-ucapan orang lain yang menyudutkan, membuat diriku semakin merasa bersalah.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

“Sabar ya bu, ibu belum dipercaya Allah untuk jadi orang tua”

“Sabar ya bu, semoga segera dipantaskan kembali menjadi orang tua”

“Sabar ya bu, ini musibah. Semoga segera diberi momongan lagi”

Benarkah? Apakah aku tidak pantas? Apakah Allah tidak percaya kepadaku? Apakah kepergian anakku adalah musibah? Rasanya berhari-hari rekaman ucapan itu tak henti berlagu di pikiranku. Hingga aku merasa lelah, dan membiarkan diriku terkubur dengan prasangka orang lain. Aku tak cukup berharga saat itu, tak punya tenaga bahkan untuk menegakkan kepalaku sendiri. Aku berharap suamiku baik-baik saja, saat masing-masing dari kami bahkan tak mampu menyangga jiwa sendiri yang tengah hancur berkeping-keping.

Seperti gelembung yang indah melayang di udara. Aku melayang seperti tak berisi. Aku tak punya arah selain angin yang membawaku. Tak punya cara untuk menghidupi semangatku sendiri. Seperti bara api yang padam seketika saat disapu oleh air, untuk menyalakan kembali, tidak akan semudah sebelumnya. Ia sudah dingin, terpaksa mati, tak bisa menolak, tak bisa menghindar. Aku padam, tak bisa menyala. Hari-hariku kehilangan nyawanya. Aku melihat tubuh mungil itu, tapi matanya tak menatapku. Kuingat betapa dingin tubuh itu, kakunya menjalar ke dalam sanubariku. Membuat bibirku kelu di saat hatiku merapal kehilangan dengan jeritan yang lirih, memohon ia untuk kembali dengan tubuh yang hangat.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Waktu berlalu, secara fisik aku cepat sekali pulih. Jiwaku masih sibuk berkelana mencari pijakan, mencari seutas iman yang dapat kembali menguatkan. Satu hal yang perlu disyukuri adalah duka ini tidak membuatku menyalahkan takdirku. Sebuah pintu kesembuhan yang paling mudah ditemukan tidak jauh dari diriku, tepat di dalam hatiku.

Penerimaan.

Takdir datang untuk dinikmati, Ia selalu datang dengan maksud. Pada akhirnya manusia harus memilih, apa yang akan menjadi keputusannya dalam menghadapi takdir.

Sejak saat itu, aku lebih banyak berbincang dengan diriku sendiri. Aku bertekad tidak begitu keras dengan diri sendiri. Aku persilakan diriku untuk menangis sampai kapan pun aku mau dan butuhkan. Aku menerima kesedihanku. Aku terima keterpurukanku. Aku menghargai diriku yang sedang berduka. Berdukalah karena duka pun menguatkan hal lain, seperti kasih sayangku kepada diri dan suamiku. Dalam duka sekalipun, masih ada rahmat Allah yang melembutkan hati.

Tidak Ada Hikmah yang Datang Tanpa Diundang

Aku tidak memungkirkan bahwa hatiku sering terhanyut dengan keraguan diriku atas kasih sayang sang pencipta. Tidak jarang emosi meluap, menangis tanpa jeda. Hingga kudapati sebuah nasihat dari seorang teman yang juga kehilangan putri cantiknya. Sebagian orang pernah berucap bahwa seiring berjalannya waktu, luka akan sembuh. Tapi Ia berucap bahwa *“Waktu tidak akan menyembuhkan, Iman-lah yang*

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

menyembuhkan". Qadar adalah salah satu yang perlu diimani. Seperti yang seringkali kita dengan semasa sekolah. Kini, adalah waktunya untuk mempercayai bahwa takdir yang datang kepadaku adalah ketentuannya, bukan karena kelemahanku, bukan karena keburukanku. Allah sebaik-baiknya pengatur kejadian, tidak ada satupun yang terjadi di dunia ini melainkan rahmat dan kasih sayang-Nya. Waktu hanya media Allah dalam mempergilirkan takdir, dan hikmah tidak akan datang selain kita memohon kepada-Nya. Itulah obat yang ku panjatkan setiap hari, meminta kepada Rabbku untuk memudahkan kedatangan hikmah kepadaku.

Satu persatu Allah pergilirkan hikmah datang kepadaku. Merasa seperti aku sangat dekat dan jelas untuk mendengar dan merasakan kasih sayang-Nya. Teringat siang itu, tiba-tiba saja aku berkeinginan kuat untuk membeli makanan di toko dekat rumah. Sambil menunggu pramusaji mengambilkan pesananku, datang seorang ibu yang berbincang dengan pemilik toko, dan berkata "*kasian Si Fulanah, sudah 10 tahun nungguin hamil. Pas udah hamil, tinggal ngelahirin anaknya meninggal*". Innalillaahi wa inna ilaihi raa'jiuun, ya Rabbi, sungguh takdirku ini tidak seberapa pahit dari saudaraku yang lain. Laa haula wala quwwata illa billaah.

Bertahanlah, karena Anakku Tidak Benar-benar Pergi

Tidak ada yang pergi menghilang tanpa jejak. Bu, kalau anda ada dalam duka yang sama, yakinlah bu, tidak ada yang benar-benar pergi. Anakku, anakmu, tetap ada. Mata penuh kasih sayang itu selalu menanti kita, ibunya. Rindu ini tidak perlu diperangi, kesedihan ini tidak perlu dimusuhi, kehilangan

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

ini tidak perlu dibenci. Peluklah saja mereka, bertahanlah dengan iman. Percayalah bahwa ini sementara. Percayalah ada ruang dan waktu yang lain tempat kita bersama kelak. Walau kita tidak bersamanya saat ini, kita tetap ibunya, yang melahirkannya, yang akan disambutnya dengan suka cita di akhir nanti.

Dear Anakku, Hannan Rais Musyaffa.

Nak, tulisan ini salah satu bukti kekuatan ibumu, dan juga ibu dari teman-teman Surga-mu yang lain. Terima kasih sudah menjadi yang terbaik bagi ibu. Selamanya, jiwamu akan tetap bersama ibu, yang menjadi kebanggaan ibu, sesuai nama yang ayah ibu sematkan kepadamu. *Hannan*, lelaki penuh kasih sayang. *Rais*, pemimpin yang selamanya akan membantu ibu menemukan jalan yang lurus. *Musyaffa*, yang kelak menjadi perantara syafaat kepada orang tuanya. Terima kasih Nak, kehadiran Hannan membuat ruang cinta yang kokoh untuk kami, tidak pernah kami merasa bahwa duka ini adalah musibah. Duka ini penuh hikmah, duka ini penuh keberkahan. Tidak ada keberkahan bagi umat manusia selain bertumbuhnya iman di dalam hati kami.

Tidak ada takdir yang salah. Tidak akan pernah ada waktu yang cepat atau lambat dalam berduka. Semua kepastian cerita hidup akan datang di saat yang tepat. Sesuai janjinya, kesulitan datang bersama dengan kemudahan. Hingga tegaplah keyakinan bahwa Allah akan tuangkan segala duka cita dan siapkanlah cangkir iman terbaik untuk menghimpun segala aliran ujian yang akan ada. Tidak ada yang salah, yang tertinggal

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

hanyalah hikmah. Semoga Allah memudahkan kita menggapai kehilangan dengan keimanan yang tak pernah padam.

Pada akhirnya, duka tidak perlu dibenci. Duka adalah sesuatu yang perlu diterima dan dipeluk dengan penuh iman. Duka datang atas nama takdir, bukan karena kesalahanmu, bukan karena keburukanmu. Berhentilah menyalahkan dirimu sendiri atas duka yang terjadi, karena duka adalah bentuk kasih sayang Tuhanmu yang lain, karena iman tidak selalu tumbuh dari keceriaan dunia. *Wallahu A'lam Bisshowab.*

Tentang Penulis :

Saya, Intan nurul Kemala. Saat ini berstatus sebagai istri dan ibu dengan tiga anak. Kelahiran Kota Serang Banten tahun 1992. Saya berprofesi sebagai seorang guru Bimbingan dan Konseling di salah satu SMP Negeri di Kota Serang. Sangat menikmati kebersamaan keseharian remaja di sekolah. Saya menyambut teman-teman yang sedang berduka untuk bersama dengan saya memeluk kehilangan. Terima kasih.

Titik Balik

Oleh: Nurul Hikmah

@nurul_alghazel

“Teruslah berbuat baik, terus menjadi support system untuk orang lain, karena bisa jadi kita adalah alasan orang lain menemukan titik balik dalam hidupnya”

(Nurul Hikmah)

Terlahir sebagai anak kedua dari 3 bersaudara dari pasangan suami istri yang penuh kasih sayang adalah anugerah bagiku. Orang tua terbaik dan pengertian, kakak dan adik yang selalu support, meski kadang mereka menyebalkan, tapi tetap ku sayang. Bagiku keluarga adalah definisi bahagia. Bahagiaku ketika memiliki orang tua yang sangat memahami anak-anaknya. Terlebih Bapak. Ya, aku paling dekat dengan Bapak, anak kesayangan Bapak, begitu kata saudaraku. Bagiku Bapak adalah panutan, sahabat, dan “cinta pertama”.

Karena gaya hidupnya yang tidak sehat. Bapak mengidap diabetes dan gagal ginjal, yang menyebabkan beliau tidak bisa melakukan aktivitas berat seperti biasa dan harus melakukan hemodialisis (HD) atau cuci darah. Sempat ku

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

tawarkan ginjaluku agar Bapak bisa sembuh. Tapi beliau menolak dengan alasan hidupku masih panjang. Beliau harus HD seminggu 2x. Lebih 10 tahun berjuang dan bertahan dengan bantuan HD.

Kamis, 06 Oktober 2016 pagi itu seperti biasa Bapak HD ditemani ibu. Kami selalu berusaha menelepon orang tua setiap hari, sebab kami bertiga sedang menuntut ilmu di perantauan. Kakak dan adik di Banda Aceh dan aku di Bandung. Sekitar pukul 12.00 WIB aku menelepon ibu karena ingin sekali ngobrol sama Bapak. Ibu bilang Bapak sedang istirahat, meminta saya menelepon kembali setelah nanti sampai di rumah. Akupun mengiyakan. Proses HD berjalan lancar. Saat hendak pulang, Bapak ambruk sesaat setelah mencoba bangkit dari tempat tidur. Sigap perawat mengangkatnya ke tempat tidur. Ibu sadar bahwa itu adalah saat-saat Bapak mengalami sakaratul maut, beliau langsung memeluk Bapak di pangkuan dan menuntun *talqin* kekasih hatinya. Terdengar sayup-sayup Bapak mengucapkan syahadat hingga nafas terakhir. Beliau pergi dengan tenang di pangkuan istri yang setia mendampingi hingga akhir menutup mata.

Ketika mendengar berita mengejutkan ini, *deg...*serasa ditusuk di ulu hati. Sakit sekali. Lidahku kelu, airmataku tumpah. Di seberang telepon, ibu terisak meminta anak-anaknya segera pulang. Dalam tangis aku bergegas mengurus kepulangan dari Bandung. Bersyukur masih ada *last flight* ke Aceh sore itu. Alam seakan ikut bersedih, tiba-tiba Bandung diguyur hujan deras. Aku terobos hujan mencari taksi yang tak kunjung tiba. Basah kuyup. Wajah redup. Hati kalut. Tuhan, kenapa dramatis sekali. Aku hanya ingin pulang.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Ucapan bela sungkawapun datang. Ku putuskan untuk “*switch off*” hp karena tak sanggup membacanya. Sepanjang perjalanan air mata ini tak berhenti keluar. Terbayang wajah Bapak. Senyumnya, perhatiannya, kasih sayangnnya. Semuanya menari-nari dalam pikiran. Menyesal sekali karena belum sempat mengucapkan terima kasih atas perjuangan beliau selama ini. Pun tak berada disampingnya di detik-detik akhir hidupnya. Saat kecil beliau selalu ada untuk kami. Saat dewasa, banyak waktu yang terlewatkan. Sedih dan sesalpun tak berhenti menari-nari dalam pikiran. Untuk memenangkan hati, ku bersimpuh di hadapan Tuhan. Melaksanakan shalat ashar dan shalat ghaib sembari melangitkan doa dalam tangisan yang tumpah ruah. Sampai-sampai orang di bandara memandangiku heran.

Dengan segala pertimbangan untuk kebaikan Bapak. Keluarga memutuskan *ba'da* Ashar untuk segera dikebumikan tanpa menunggu kepulangan anak-anaknya. Keluarga sempat meminta persetujuan kami. Kakak dan adikku setuju. Tapi, aku bersikeras dan memohon supaya kepulanganku ditunggu. Agar bisa melihat Bapak terakhir kalinya, mencium dan memeluknya. Tangisku kembali pecah, saat keluarga mengatakan bahwa keputusan sudah bulat; harus segera dikebumikan. Dalam tangis ku meminta dan merengek seperti anak kecil, padahal aku paham betul fardhu kifayah bagi jenazah harus disegerakan. Tapi entah kenapa, sore itu aku hilang arah. Keputusan sudah bulat, Bapak dikebumikan sore itu juga. Aku harus ikhlas.

Setelah menempuh 12 jam perjalanan pulang dan tiba di Aceh dini hari. Kakak menjemputku di terminal. Ku cium

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

tangannya, kepalaku diusap. Dulu Bapak yang setia menunggu dan menjemputku meski menunggu hingga larut. Sekarang sosok itu telah pergi, tak ada lagi senyuman sumringah menantiku turun dari bis. Lagi lagi tangisku pecah. Kakak mencoba menguatkan, sesekali ia mengusap air matanya, mencoba kuat di depan adiknya. Setibanya dirumah ku peluk ibu dengan erat, beliau menangis. Sangat menyesal tidak membiarkanku menyapa Bapak tadi siang. Ku menangis sejadi-jadinya.

Setelah seminggu berada di kampung halaman, dengan segala pertahanan dan kekuatan yang ku perlihatkan. Aku memohon izin untuk kembali ke perantauan, melanjutkan tesis yang hampir selesai. Tapi, sesampai di Bandung, alih-alih menyelesaikan tesis yang terjadi adalah aku lebih memilih mendekam di kamar kost, tidak hadir ke kampus ataupun menyelesaikan tesis. Hampir 2 bulan tanpa progres apapun. Teman-teman terus menyemangati dan memberi *support*. Bahkan, dosen pembimbing menghubungi dan menanyakan kondisiku. Beliau berpesan untuk tabah, semangat dan bangkit melanjutkan hidup. Saat itu, hatiku hancur berserakan, pikiranku kacau, hidupku berantakan. Layaknya seorang yang patah hati, ditinggal pas lagi sayang-sayangnya, mendadak tanpa sempat mengucapkan selamat tinggal. Sulit sekali bangkit di atas kepingan hati yang hancur. Sungguh, aku belum siap kehilangan sosok penting dalam hidup. Kehilangan separuh jiwa membuat tak bersemangat hidup. Aku lemah. Aku kehilangan diriku.

Kesedihan yang ku alami bukan hanya tentang kehilangan sosok Bapak, tetapi perasaan-perasaan lainnya yang

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

membangkitkan emosi negatif; sedih, menyesal, kecewa dan menyalahkan diri sendiri. Kondisi ini berujung pada bertambahnya kesedihan dan keterpurukan. Sungguh ini amat tesiksa, hingga kesedihan ini menutupi kekuatan untuk bangkit. Emosi negatif ini melemahkanku. Membuatku tak berdaya.

Putri, salah satu sahabat yang selalu menyemangati untuk bangkit. Tak henti mengulurkan tangannya untuk membantu dan terus memberikan support terbaiknya. Suatu hari, Putri mengajakku mengikuti pelatihan *impact counseling* yang diasuh oleh salah satu praktisi konseling di Bandung. Setengah hati aku mengiyakan, bahkan di hari H pun aku datang setelah istirahat siang. Sesi siang merupakan sesi praktikum secara berpasangan. Adalah aku dan Putri dipasangkan bersama untuk latihan *impact counseling*. Awalnya aku sempat menolak, tapi karena kasihan Putri tidak memiliki pasangan. Akhirnya setengah hati mengiyakan dan berusaha untuk merangkai masalah fiktif. Putri mempraktekkan dengan sangat baik, hingga aku terbawa suasana yang tanpa sadar mengungkapkan masalah sebenarnya yang sedang ku alami. Ketika memasuki tahap penggalian masalah, seketika air mata ini pecah tak terbendung. Sampai peserta yang lain sempat kebingungan, karena tak terbendung proses konseling dilanjutkan oleh pemateri yang bersangkutan.

Aku menumpahkan segala permasalahan, menyampaikan segala rasa yang ku rasakan. Dalam proses konseling aku dituntun untuk menerima rasa itu, dituntun menemukan *insight* baru. dan ajaibnya, serasa menemukan cahaya baru, energi baru untuk keluar dari lubang ketakbedayaan ini. Setelah prosesnya berakhir, aku menyadari

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

satu hal, menjalani hidup bukan berfokus pada masalahnya, tapi fokus pada solusi yang bisa kita gapai. Fokus pada mereka yang masih hidup, bukan mereka yang telah pergi. Aku menemukan energi baru, seakan-akan ada energi positif yang ku rasakan dan terasa lebih lega. Sejak saat itu ku putuskan untuk kembali menata hidup yang sempat berantakan. *I feel alive again*. Merasa berdaya bangkit dari titik terendah dalam hidup. Ya, *it's the turning point in my life*.

Hari-hari berikutnya, aku memutuskan untuk menuangkan segala kesedihan ke dalam sebuah tulisan. Bagiku menulis adalah salah satu cara *merelease* emosi. Menulis adalah terapi. Butuh seminggu untuk menyelesaikan tulisan yang hanya beberapa lembar. Bukan tidak mampu, hanya saja setiap kalimat yang ku tulis, air mataku tak terbendung. Tapi, setelah mengulang lagi membaca lagi, menangis lagi. Intensitas emosi dan tangisanku semakin mereda. Sampai setelah sepekan, tulisannya selesai dan aku merasa lebih lega. Pelan tapi pasti, *healing by time* yang ku alami lebih cepat terjadi berkat *support system* yang ada di sekeliling yang membuatku lebih berdaya dan merasa dicintai. Ditambah dengan *self-healing* yang ku lakukan; merelakan dan mengikhhlaskan.

Kejadian ini jadi titik balik kehidupanku, yang secara tidak sengaja jalannya dibuka oleh temanku Putri. Secara ga langsung, Putri yang membuatku menemukan titik balik dalam hidupku. Mungkin Putri juga tidak menyangka kejadian ini begitu berarti untukku dan membekas di hati. Langkah kecil, tapi punya efek luar biasa. Kadang kita tak tahu, sikap kita, cara kita, support kita bisa begitu berpengaruh bagi orang lain. Yang pasti teruslah berbuat baik. Teruslah menjadi *support system*

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

untuk orang lain, karena bisa jadi kita adalah alasan orang lain menemukan titik balik dalam hidupnya. Tak ada yang siap dengan kehilangan. Allah maha baik, Allah tak akan menguji hamba-Nya di luar batas kesanggupan. Meski kadang semangat kita hampir padam, *support systems* yang kita miliki adalah bensinnya. Satu hal pasti, ketika kita bisa melewati titik terendah dalam hidup dan mampu bangkit kembali. Percayalah itu akan menguatkan kita menghadapi ujian lainnya. Orang sukses itu bukan yang punya harta berlimpah, punya jabatan tinggi. Tapi orang sukses adalah mereka yang bisa bangkit saat mengalami keterpurukan dan tidak menyalahkan keadaan. Mereka adalah pemenangnya. Tapi bagi orang yang kehilangan arah dan memilih menyerah. Mereka termasuk golongan orang-orang yang kalah. Meski sudah khatam dengan segala teori yang didapatkan di bangku kuliah, tetap ada masanya seseorang merasa terpuruk dan menjadi titik terendah dalam hidupnya. Bagi mereka yang masih memiliki harapan, *they saved*. Masih ada energi untuk bertahan, tinggal dipupuk dengan hal lain; support keluarga, teman, bahkan aspek iman berperan penting disini. Saat mengalami keterpurukan dan keputusasaan, datang ke Tuhan (Allah). Minta pertolongNya, memohon kepadaNya dan berserahlah kepadaNya. Allah akan bantu kita dengan cara yang tidak pernah disangka-sangka jika termasuk hamba yang berserah dan bersabar.

Alhamdulillah...I'm grateful and Im healed.

Tentang Penulis :

Nurul Hikmah putri kedua dari pasangan Muhammad dan Cut Nurhadijah lahir di Aceh Utara 30 November 1990. Besar dalam

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

keluarga pendidik, membuatnya bertekad menjadi pendidik dengan tujuan membangun peradaban melalui bimbingan. Pernah menempuh pendidikan S1 di IAIN Ar-Raniry dan S2 Prodi Bimbingan dan Konseling UPI Bandung. Kini bekerja sebagai Dosen Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Lhokseumawe. Selain itu, ia juga sebagai Direktur Hikmah Counseling Centre, lembaga konsultasi yang membantu individu agar menemukan versi terbaik dari dirinya.

Rumah Sakit

Laily Tiarani Soejanto

@lailytiarani

“Don’t show your weakness to the world vs strength is born from weakness”

Anak pertama, anak perempuan pertama dengan dengan zodiak Capricorn yang katanya memiliki karakter cenderung keras, *bossy*, tegas dan mandiri, singkat kata seorang *alpha female*. Ah itu kan katanya, benarkah? Bagiku itu benar kok bukan sekedar katanya atau mitos tetapi karakter tersebut melekat terutama keras dan mandiri menjadi karakter utama yang terlihat, terbiasa menjadi anak pertama yang harus kuat, menjadi *role model* dan mandiri dan tinggal jauh dari orang tua sejak lulus SMA, terbiasa mengambil keputusan sendiri tanpa meminta pertimbangan orang lain membuat percaya bahwa aku kuat, aku bisa dan aku mampu. Bahkan ketika sudah memiliki pasangan hidup pun harus kuat, harus bisa, harus mampu, tidak boleh mengeluh, tidak boleh menunjukkan kelemahan bahkan tidak boleh menangis menjadi mantra ketika mendapat masalah apapun dan seberat apapun.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Benarkah aku sekuat itu? Ah itu yang aku percaya selama ini ternyata aku tidak sekuat itu, tidak semampu itu dan aku butuh orang lain juga kok, eh sebentar...sebenarnya kok bisa seperti itu??? Oke kita flashback ke lima tahun yang lalu, okeh aku tarik napas yang panjang dulu ya kemudian hembuskan karena menceritakan kembali peristiwa lima tahun yang lalu bukanlah suatu hal yang mudah ibaratnya seperti mengorek luka yang sudah sembuh. Baiklah tarik napas panjang sudah mari kita mulai ceritanya.....

Cerita ini dimulai lima tahun yang lalu ketika kehidupan terasa tenang, damai dan nyaman mendadak penuh dengan bergejolak laksana idiom film anime *Avatar The Last Air bender* elemen kehidupan hidup dalam harmoni, sebelum negara api menyerang. Lima tahun yang lalu akhirnya setelah pemikiran yang panjang, perdebatan yang sengit orangtua memutuskan untuk pindah ke kota M dimana saat ini aku tinggal, ini tidak lagi tinggal berjauhan loh kok orang tua pindah jadi permasalahan bukannya harusnya senang dong? Tentu saja senang, bahagia banget akhirnya mereka mau meninggalkan kota dimana hampir setengah hidup mereka tinggal tentunya bukan soal yang mudah bagi mereka untuk akhirnya memutuskan untuk pindah ke kota dimana harus memulai hidup yang baru meninggalkan teman, tetangga, kegiatan rutinitas. Ibarat pengantin baru setelah merasakan fase bulan madu maka akan masuk pada fase sesungguhnya kehidupan rumah tangga. Fase adaptasi dengan kehidupan baru pun dimulai dimana masing-masing yang telah nyaman dengan kehidupannya masing-masing harus saling menyesuaikan diri dalam sebuah bangunan yang disebut rumah. Aku yang terbiasa hidup dirumah sendiri

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

harus tinggal Bersama orangtua kembali, begtu pun orangtuaku dimana mereka telah nyaman dengan kehidpuan di kota sebelumnya harus tinggal di kota yang mereka tidak mengenal sama sekali dan tinggal dengan anak serta menantunya. Menyatukan dua keluarga dalam suatu rumah bukanlah suatu hal yang mudah untuk dilalui walaupun masih ada ikatan darah sekalipun. Perbedaan karakter atau justru persamaan karakter dimana masing-masing pihak memiliki karakter yang sama menimbulkan percikan-percikan api konflik yang dipicu sedikit akan menimbulkan perdebatan atau bahkan pertikaian yang tak terelakkan. Marah, kesal, dan tangis mewarnai proses adaptasi tersebut, saat itu rasa capek, putus asa, frustrasi atau bahkan mungkin sudah tahap depresi ringan tetapi rasa tersebut masih terabaikan, tidak peduli atau mungkin lebih tepatnya tidak mau mengakui perasaan tersebut, aku terlalu sombong untuk berkata “Aku capek”, “Aku Lelah”, “Aku frustrasi” semua seolah-olah tidak ada apa-apa, semua berjalan sebagaimana semestinya, semua baik-baik saja.

Disaat semua rasa itu bergejolak, tiba-tiba sebuah peristiwa yang bagiku bahkan sampai saat ini seteklah lima tahun berlalu masih menyisakan trauma yang masih belum pulih seutuhnya. Seorang ayah dimata anaknya selalu menjadi orang yang kuat, tak tergoyahkan oleh apapun sehat tanpa pernah terlihat lemah dan sakit tiba-tiba harus mengalami sebuah serangan jantung mendadak, dalam satu malam semua berubah ketika ayah mengalami pingsan berulang-ulang kali, panik bingung tentu saja. Malam itu juga ayah dibawa ke rumah sakit terdekat dengan kondisi pingsan yang berulang dalam perjalanan. Tiba di rumah sakit langsung masuk ICU dengan

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

vonis bahwa ayah masuk fase kritis, shock tentu saja ayah yang tidak pernah terlihat sakit itu pun harus berada di ruang ICU dengan segala macam alat penunjang kehidupan. Apakah yang aku rasakan saat itu takut kehilangan, sedih, bingung tp apakah aku menangis?apakah aku merasa lemah? Jawabannya tentu saja tidak, aku sibuk menenangkan ibu yang menangis, adik yang panik karena dia tinggal berjauhan dengan kami dan tidak bisa langsung menemui kami karena harus menempuh perjalanan panjang dan menyebrangi lautan, sibuk mengatur pembagian tugas untuk suami yang harus menemani anakku yang saat itu masih menjadi siswa Sekolah Menengah Pertama.

Malam itu rasanya seperti horror bagi kami, menemani ayah yang sedang kritis di ICU hanya diluar ruangan tanpe kepastian apa yang sedang terjadi. Menjelang pagi kepastian ini datang ketika seorang spesialis jantung menyatakan bahwa ayah harus dirujuk ke rumah sakit umum daerah yang sangat terkenal bukan saja di kota M tapi di provinsi ini pun rumah sakit ini telah terkenal menjadi rujukan kasus-kasus berat yang tidak dapat ditangani dirumah sakit lainnya sebut saja rumah sakit tersebut adalah RSSA, proses pemindahan pun dilakukan setelah mengurus administrasi perpindahan dan pendaftaran pasien di RSSA ayah pun masuk kembali ke ICU dan menjalani pemeriksaan secara mendalam dan menyeluruh. Hasil diagnosis menyatakan bahwa ada hanya 15% kondisi jantung yang berfungsi secara normal karena ada penyumbatan pembuluh jantung di lima lokasi, kaget tentu saja karena ayah tidak pernah menunjukkan gejala sakit jantung sebelumnya yang harusnya menurut dokter dapat dirasakan gejalanya sebelum serangan jantung ini tetapi karena ayah juga

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

menderita penyakit diabetes melitus yang melemahkan system syarafnya yang menyebabkan gejala tersebut tidak nampak dan dirasakan dan memperparah serangannya.

Akhirnya diputuskan supaya ayah saat itu juga untuk dipasang ring di pembuluh jantung yang tersumbat di tiga titik lokasi pembuluh jantung kenapa hanya tiga lokasi karena dengan usia ayah yang menginjak usia 75 tahun maka beresiko tinggi jika dilakukan pemasangan ring pembuluh jantung secara keseluruhan. Maka ayah pun masuk ke ruangan ruang rumah sakit kurang lebih penantian dengan gelisah tak menentu selama kurang lebih 3 jam, adakah rasa cemas, takut dan sedih yang kurasakan? Tentu saja ada tapi masih dengan sombongnya aku tidak menampakkan rasa tersebut masih merasa kuat, masih merasa bahwa segala sesuatu dapat dikendalikan. Setelah 3 jam penantian akhirnya ayah bisa masuk ke ruang rawat biasa tanpa perlu lagi masuk ke ruang ICU, bertambah jumawa lah aku jadinya bahwa segala sesuatu dapat dikendalikan tanpa perlu menunjukkan bahwa aku lemah.

Terlebih setelah satu bulan berlalu sejak kejadian itu kemudian ayah dilakukan pemasangan 2 ring pembuluh jantung dengan pemasangan keseluruhan ring pembuluh jantung maka seharusnya udah aman tidak akan ada lagi serangan jantung lagi. Akhirnya dapat bernapas lega kehidupan pun berjalan normal lagi tanpa harus diliputi rasa khawatir, tapi ternyata kondisi nyaman tersebut hanya sekejap mata. Tiba.....tiba terjadilah sebuah peristiwa.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Ayah kembali pingsan pada saat makan malam bersama, oke saatnya untuk panik lagi kami pun kembali ke rumah sakit yang sama sebulan yang lalu masuk ke ruang ICU yang sama lagi, setelah dua malam di ICU kondisi ayah kembali normal dan diijinkan untuk kembali ke rumah tentunya dengan segala macam catatan yang harus dilakukan dan dihindari oleh ayah. Ahhh lega tidak ada apa-apa semua berjalan normal dan dapat dikendalikan kembali hanya satu minggu berselang dari kejadian tersebut ayah kembali pingsan terjatuh dari kamar mandi dengan kondisi darah mengalir deras dari hidung dan mulutnya karena terbentur toilet kamar mandi berbeda dengan kejadian-kejadian sebelumnya saat itu perasaan kalut, takut lebih menguasai perasaanku bahkan tidak bisa berpikir harus berbuat apa seperti orang ling lung hanya bisa berdiam diri, aku baru tersadar tiba-tiba kembali ke rumah sakit yang sama dengan sebelum-sebelumnya. Ayah yang kembali masuk ICU dengan segala macam alat penunjang hidup, dan harus kembali masuk ruang operasi untuk pemasangan alat pacu jantung ternyata denyut jantung dibawah normal sehingga harus dibantu dengan alat pacu jantung. Kembali kami harus menunggu diluar ruang operasi lebih lama dari yang sebelumnya setelah selesai pemasangan alat pacu jantung ayah diantar masuk ke ruang observasi pasca operasi belum sempat menarik napas lega tiba-tiba serangan jantung itu kembali lagi, tiba-tiba di fase menjelang sadar mengalami kejang-kejang dan pingsan berulang kali tiba-tiba ruang observasi tersebut menjadi riuh dengan segala macam emosi. Riuh dengan kesigapan para tenaga Kesehatan baik dokter spesialis jantung, dokter spesialis anestesi maupun perawat serta riuh dengan kepanikan orang-orang yang menyayangi ayah termasuk aku

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

semua benteng pertahanan, segala kesombongan bahwa aku kuat melewati ini semua tiba-tiba runtuh, hancur lebur, tidak ada lagi yang tersisa. Bukan-bukan aku bukanlah penganut atheism ataupun penganut agnostic, semua mekanisme pertahanan diri ini timbul bukan karena itu tetapi lebih pada untuk melindungi egoku agar tak terluka. Seorang anak perempuan pertama yang harus kuat, harus independent, harus mandiri, harus mampu mengendalikan situasi apapun menjadi mantra yang seringkali terucap ketika mulai merasa lemah. Akhirnya aku menyerah, aku lemah, aku tidak bisa mengendalikan keadaan, aku pasrah, aku lepaskan semua kesombongan ini dan ternyata aku tidak apa sedikit terluka tetapi aku tetap dapat bertahan.

Sebuah keyakinan baru muncul bahwa dengan mengakui bahwa aku lemah bukan berarti aku lemah dalam arti seungguhnya tetapi timbul sebuah kekuatan baru, menjadi lebih pasrah dalam menghadapi cobaan terlebih lagi setelah kondisi ayah semakin membaik membuatku menjadi lebih mudah untuk berdamai dengan dengan diri sendiri. Dengan berjalannya waktu sejak 5 tahun yang lalu karakter keras tetap melekat tetapi mantra /kalimat harus perlahan mulai memudar, aku yang sekarang menjadi lebih santai, pasrah dalam menghadapi kondisi yang menuntut sebuah kesempurnaan. Rumah sakit telah mengubahku menjadi individu yang lebih baik dari yang sebelumnya walaupun begitu peristiwa tersebut masih meninggalkan sisa-sisa trauma yang timbul ketika berkunjung ke RSSA entah itu hanya sekedar menjenguk atau hanya sekedar mengantar ayah kontrol kesehatannya perasaan trauma itu masih sering timbul

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

seringkali ketika ke RSSA tiba-tiba mengalami pusing, mual, sakit perut dan lain-lain yang sebelumnya tidak kurasakan tetapi intensitasnya semakin lama semakin berkurang tidak seperti diawal-awal setelah kejadian itu.

Sekelumit cerita ini menjadi bagian hidup yang memberikan hikmah tersendiri buatku bahwa dengan mengakui kelemahan itu tidak akan melukaiku sama sekali.....

Tentang Penulis

Laily Tiarani, seorang perempuan yang lahir 43 tahun yang lalu seorang istri dan ibu dari anak lelaki yang tahun ini genap 17 tahun. Saat ini sedang mencoba keluar dari zona nyaman dan mencoba hal-hal yang baru termasuk menulis cerita ini.

Pulih Dari Duka

Oleh : Yulianingsih

yulia_gumilar

“Grief is not the enemy. Grief can be one our greatest teachers.” (Tom Zuba)

Fase Pertama :

Anisa adalah seorang mahasiswi tingkat akhir di salah satu Perguruan Tinggi favorit di kota pelajar. Hidupnya berkecukupan sehingga membuat dirinya begitu menikmati rutinitas tanpa harus merasa cemas tentang masa depannya nanti. Meski terpisah dengan keluarga, namun komunikasi yang terjalin tetap seperti biasa. Ayah dan ibunya selalu rutin menanyakan kabar meskipun hanya melalui pesawat telepon. Anisa pun tidak mempermasalahakan hal itu karena dia paham kedua orang tuanya sibuk dengan pekerjaan masing-masing.

Selama berkuliah, berbagai aktivitas dia jalani mulai dari kegiatan kemahasiswaan sampai dengan kegiatan-kegiatan yang umumnya dilakukan oleh remaja seusianya sehingga dia mempunyai cukup banyak teman. Berbicara tentang prestasi akademik, prestasinya tergolong dalam katagori biasa-biasa

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

saja. Menurut prinsipnya selama dia bisa mengikuti perkuliahan dengan baik, bisa menjalani kegiatan yang dia sukai itu sudah lebih dari cukup. Hal ini terbukti dengan dia bisa menyelesaikan kuliahnya dengan tepat waktu dengan hasil yang cukup memuaskan. Rencana untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi pun sudah mulai dipersiapkan.

Suatu hari, tepatnya Kamis malam Anisa menerima telepon dari ayahnya. Mereka terlibat percakapan yang cukup panjang karena ayahnya ingin tahu sejauh mana persiapan Anisa untuk mengikuti tes masuk ke jurusan yang ingin diambilnya. Tidak ada firasat apapun kala itu, meski tidak seperti biasa ayahnya tiba-tiba menanyakan kapan Anisa bisa pulang ke rumah. Hal ini menurut Anisa adalah hal yang biasa, ini adalah bentuk ungkapan rasa rindu seorang ayah pada anaknya.

Keesokan harinya, Anisa seperti biasa menjalani aktivitasnya. Namun ada yang istimewa di hari itu karena dia akan berkumpul dengan teman-teman semasa kuliahnya di tempat yang sudah mereka sepakati. Sehabis magrib, Anisa segera meluncur untuk bertemu teman-temannya ke tempat yang sudah ditentukan. Tidak terasa waktu pun berjalan dengan cepat, sehingga tibalah waktunya untuk pulang. Akan tetapi dalam perjalanan tiba-tiba Anisa menerima kabar bahwa ayahnya masuk Rumah Sakit.

Tanpa pikir panjang, Anisa segera pulang ke kosan untuk mengambil pakaian dan langsung menuju Terminal bus. Namun Dewi Fortuna saat itu tidak berpihak padanya, Anisa harus tertinggal bus padahal hanya selang lima menit sebelum

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

kedatangannya. Tertinggal bus tidak membuat dia menyerah, naik kereta adalah pilihan kedua yang dia ambil. Ketika tiba di Stasiun, lagi-lagi Dewi Fortuna pun tidak berpihak padanya, kursi kereta di kelas Bisnis sudah habis terjual yang tersisa hanya kursi di kelas eksekutif. Karena tidak ada pilihan lain akhirnya dia pun membeli tiket tersebut.

Menunggu kedatangan kereta dengan suasana hati yang cemas serta pikiran yang tidak menentu sangatlah menyiksanya. Hampir setiap menit dia melihat arlojinya sambil bolak balik melihat jalur kedatangan kereta. Hambatan untuk pulang ke rumah tidak hanya itu saja, karyawan stasiun tiba-tiba mengumumkan adanya keterlambatan kedatangan kereta karena masalah teknis. Hal ini tentu saja makin membuat perasaan serta pikiran Anisa semakin tidak karuan. Akhirnya setelah menunggu selama hampir dua jam kereta yang ditunggu pun tiba.

Perjalanan saat itu adalah perjalanan terlama yang dirasakan oleh Anisa. Tidak ada rasa kantuk yang menyerang bahkan untuk sekedar menikmati makanan ringan pun tidak berselera, yang ada dalam pikirannya hanyalah sang ayah.

Keesokan harinya, pukul 05.30 WIB Anisa tiba di kota kelahirannya. Sudah ada anggota keluarga yang telah menunggu kedatangannya. Ada hal yang terasa janggal yang terlintas dalam pikiran Anisa, keluarga yang menjemputnya malah mengajaknya untuk pulang ke rumah dengan alasan agar Anisa bisa beristirahat dulu. Dia mengatakan ayahnya sudah mulai membaik sehingga Anisa tidak perlu buru-buru pergi ke Rumah Sakit.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Saat tiba di halaman depan, sekitar 200 meter dari rumah, tiba-tiba ada pemandangan yang membuat Anisa tidak nyaman karena banyak orang yang berkumpul di halaman rumahnya. Perasaannya semakin berkecamuk, dengan lari secepat-kencangnya, dia merobos kerumunan orang. Saat sampai di pintu masuk rumah, langkahnya terhenti dikala pandangan matanya tertuju pada sosok tubuh yang terbungkus oleh kain kafan. Dengan langkah berat dia menghampiri sosok yang terbaring itu, perlahan dia membuka kain penutupnya. Seketika sekejap tubuhnya terasa dingin dan kaku. Tangan dan kaki gemeteran, nafas pun mulai terasa sesak tak kala dia melihat wajah sosok yang terbujur kaku itu. Sosok yang terbujur kaku itu ayahnya, ayah yang selalu menunggu kepulangannya, ayah yang selalu mendukungnya dan ayah yang sangat dia sayangi. Tanpa dia sadari pecahlah tangisnya, Seolah-olah tidak percaya dengan apa yang dilihatnya, Anisa kembali menatap wajah itu dalam-dalam. Ada gejolak kesedihan yang sangat menyakitkan dan muncul pengingkaran dalam dirinya bahwa sosok yang terbujur kaku itu bukanlah ayahnya. Akhirnya tanpa sadar semua energi yang dia punya seolah-olah hilang dan tubuhnya pun seketika ambruk.

Kehilangan ayah di saat itu adalah hal yang berat dalam hidupnya. Perasaan marah pada Tuhan serta pada kehidupan yang dia rasa tidak adil mulai muncul karena telah mengambil sosok yang begitu berpengaruh dalam perjalanan hidupnya. Ayahnya pergi disaat yang tidak tepat sehingga rencana masa depannya pupus sudah. Muncul pula perasaan marah pada diri sendiri kenapa dia tidak pulang sebulan sebelumnya,

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

seandainya dia pulang lebih awal tentu lebih banyak waktu yang bisa dia habiskan bersama dengan ayahnya.

Hari demi hari dia lewati dengan perasaan penuh dengan kesedihan. Kerinduan akan sosok ayahnya hanya bisa diungkapkan dengan melihat foto serta mengingat kebiasaan-kebiasaan ayahnya hingga selalu membuatnya menangis. Saat itu dia merasa tidak ada seorang pun yang bisa menggantikan sosok ayahnya. Tidak hanya itu, keinginan untuk mengejar impian yang dia ingin raih pun hilang entah kemana. Dia hanya larut dalam kesedihan sehingga membuat dia sering mimpi buruk, berat badannya mulai turun hingga membuat dia lebih mudah sakit.

Fase Kedua :

Seiring berjalannya waktu Anisa mulai berpikir bahwa dia tidak bisa selamanya berada dalam kondisi berduka. Kehilangan sosok ayah secara tiba-tiba memang telah membuat perubahan besar pada hidupnya, namun tidak seharusnya dia terus menerus menangi kondisinya saat ini. Perlahan-lahan dia mulai membuka diri lagi pada orang-orang di sekitarnya, dan tanpa diduga dukungan orang-orang terdekatnya begitu besar. Mereka membantu dia untuk melewati masa berdukanya dengan menghibur maupun menyakinkan dirinya bahwa ini bukanlah akhir dari segalanya.

Hampir enam bulan Anisa mengalami kedukaan akibat ditinggal ayahnya. Untuk melewati kondisi ini tentu saja butuh usaha yang cukup keras agar dia mampu melewatinya dan ini tidak mudah untuk dijalani. Lebih mendekatkan diri kepada

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Sang Pencipta adalah salah satu hal yang memberi kontribusi besar dalam pemulihan psikologisnya. Selain itu menerima kematian ayahnya sebagai bagian dari perjalanan hidup serta menemukan makna dibalik musibah yang telah menimpanya membuat dia jauh lebih merasa tenang.

Berangsur-angsur Anisa mulai kembali ke kehidupan normalnya. Dia mulai beraktivitas lagi seperti biasa, bahkan akhirnya mendapatkan pekerjaan, menemukan teman baru, serta berpikir untuk hidup berumah tangga. Dia pun mulai bersemangat lagi untuk melanjutkan pendidikannya yang sempat tertunda.

Mampu bangkit dari kedukaan yang sempat membuat hidupnya terpuruk dan hal ini tidaklah mudah untuk dia lewati. Hal ini tidak hanya membuatnya jauh lebih kuat namun dapat memberikan semangat serta menemukan makna hidup baru. Pengalaman melewati kedukaan membuat dia mempelajari banyak hal bahwa kehilangan orang yang dicintai bukanlah akhir dari segalanya namun merupakan proses pendewasaan bagi dirinya.

Berdasarkan pemaparan dari cerita di dua fase tersebut, peristiwa yang dialami oleh Anisa dapat dialami juga oleh siapa saja. Kehilangan orang yang dicintai karena kematian tidak hanya meninggalkan duka bagi orang terdekatnya namun dapat berpengaruh pada kondisi kehidupan mereka.

Ketika orang yang kita cintai meninggal dunia, kesedihan serta perasaan kehilangan dapat membuat dunia kita terbalik. Bahkan seringkali kita merasa bahwa hidup ini

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

tidaklah adil. Dalam kajian psikologi kedukaan merupakan reaksi terhadap kematian orang yang dicintai, yang memicu krisis kehidupan bagi individu yang ditinggalkan sehingga mengakibatkan kehilangan kualitas hidup dan kesejahteraan baik secara jangka pendek maupun jangka panjang.

Kedukaan juga adalah respons alami terhadap kehilangan. Ini merupakan penderitaan emosional yang kita rasakan ketika sesuatu atau seseorang yang kita cintai hilang. Seringkali, rasa sakit akibat kehilangan dapat terasa luar biasa. Kita mungkin mengalami semua jenis emosi yang sulit dan bahkan tidak terduga, contohnya kaget atau marah bahkan tidak percaya sehingga membuat kita mulai tidak bisa berpikir dengan jernih. Perasaan bersalah serta sedih secara terus menerus pun akan muncul. Kedukaan juga dapat mengganggu kesehatan fisik karena orang yang mengalami kedukaan sering mengalami sulit tidur bahkan lupa makan.

Fase pertama dari cerita di atas, individu mengalami reaksi kedukaan yang mencakup beberapa reaksi emosional diantaranya mati rasa, syok, tidak percaya, serta penyangkalan pun sering terjadi segera setelah kematian, terutama jika kematiannya tidak terduga. Banyak tekanan emosional terfokus pada kecemasan berpisah dari orang yang dicintai, yang sering mengakibatkan kerinduan, pencarian, serta keasyikan dengan gambaran orang tersebut. Menerima kematian orang terdekat juga merupakan hal yang sulit bagi kita. Salah satu penyebabnya dikarenakan hubungan kita dengan orang yang meninggal serta proses kematiannya. Kedekatan tokoh di atas dengan ayahnya serta proses kematian yang secara tiba-tiba membuat dia sulit menerima kenyataan

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

tersebut. Selain kemunculan berbagai reaksi serta kesulitan menerima kematian, terdapat pula tahapan-tahapan kedukaan yang dikenal sebagai lima tahapan kedukaan yaitu tahap *denial* (penyangkalan), tahap *anger* (kemarahan), tahap bargaining (tawar menawar), tahap *depression* (depresi) serta tahap *acceptance* (penerimaan).

Inti dari tahapan ini adalah tahap *acceptance* (penerimaan), hal ini tergambar pada cerita di bagian fase kedua dimana kita beranggapan bahwa kedukaan adalah proses yang pada akhirnya mengarah pada penerimaan. Kita memang tidak mungkin berhenti kehilangan orang yang kita cintai dan emosi yang menyakitkan pun akan kita rasakan kembali, namun semua akan reda pada waktunya. Apabila kita meyakini bahwa hal ini normal dan kondisi buruk yang kita alami tidak akan bertahan selamanya maka akan lebih mudah untuk menerima kehilangan tanpa menambah beban.

Kedukaan karena kehilangan orang yang kita cintai menjadi proses yang sulit karena salah satu tantangan terberat adalah menyesuaikan diri dengan realitas baru yaitu hidup tanpa adanya orang yang dicintai. Meski dari kondisi kedukaan akibat kehilangan orang yang kita cintai menimbulkan rasa sakit bahkan perubahan hidup serta butuh penyesuaian dengan realitas baru. Namun, tidak sedikit juga orang yang mampu menemukan pengalaman positif setelah mengalami kedukaan dan kehilangan, misalnya tumbuhnya rasa kebijaksanaan, kedewasaan, dan menemukan makna baru dalam hidup.

Pulih dari kondisi berduka dapat terjadi seiring waktu. Perasaan menyakitkan perlahan-lahan akan mereda dan

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

akhirnya kita dapat melanjutkan hidup secara normal. Mengekspresikan emosi dapat menjadi bagian dari proses pemulihan. Selain itu melakukan aktivitas seperti mendengarkan musik, berolah raga, menulis jurnal, berbagi cerita dengan orang lain, menghabiskan waktu bersama orang-orang yang mendukung, menerima tawaran bantuan, merenung dan lebih memperbanyak kegiatan spiritual, semua hal ini bisa membantu pemulihan bahkan dapat menciptakan makna setelah kita mengalami kedukaan karena kehilangan.

Proses pemulihan dari kedukaan setiap orang itu berbeda. Beberapa orang mengalami kelima tahap kedukaan dengan cepat dan menemukan cara pemulihannya. Sementara yang lain mengalami kedukaan dalam jangka waktu yang relatif lebih lama hingga berdampak buruk pada kehidupannya. Ketika seseorang mengalami kesulitan untuk mengatasi kedukaan yang dia alami maka tidak perlu merasa ragu untuk mencari bantuan dari pakar yang biasa memberikan layanan untuk mengatasi hal ini misalkan psikolog, konselor ataupun psikiater. Kehilangan orang yang kita cintai karena meninggal akan memberikan rasa duka bagi kita yang ditinggalkan. Kedukaan yang ditimbulkan menjadi suatu proses yang alamiah yang durasi waktunya sangatlah bervariasi serta melibatkan banyak emosi disertai perubahan dalam hidup kita. Namun tidak selamanya kita terhanyut dalam perasaan duka yang mendalam hingga membuat kita disfungsi dalam sosial, pekerjaan dan hal yang lainnya.

Proses pulih dari kedukaan tergantung individu masing-masing karena tidak mudah melewati proses ini. Setiap individu membutuhkan usaha yang cukup keras serta dukungan dari

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

lingkungan sekitar. Pada dasarnya setiap orang akan mengalami duka atas kehilangan, namun akan menemukan titik balik serta pemaknaan hidup baru dari duka yang dirasakan. Kedukaan merupakan bagian dari kehidupan dan tidak ada seorang pun yang bisa menghindarinya. Ketika orang yang dicintai meninggal, hidup kita pun berubah. Tetapi hal ini bukan berarti hidup kita tidak bisa lagi bermakna. Saat kita membuat keputusan untuk melanjutkan hidup, kita menghormati kenangan orang yang kita cintai maka proses pulih dari kedukaan pun mulai bergerak.

Tentang Penulis

Mengawali karirnya sebagai guru bimbingan dan konseling sejak lulus dari Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Yulianingsih kini merambah ke dunia penulis untuk mengaktualisasikan ilmu yang sudah didapatkannya selama bangku kuliah. Memiliki ketertarikan untuk meneliti tentang kedukaan, ibu dari tiga orang anak ini telah memiliki karya tulis yang sudah diterbitkan melalui jurnal. Salah satunya berjudul *Ego State Therapy For The Treatment Of Grief and Loss After Death* yang diterbitkan pada jurnal *Addictive Disorders And Their Treatment* tahun 2021. Selain mengguliti dunia pendidikan dan penulisan, Yulianingsih juga aktif sebagai pemateri dalam berbagai pelatihan. Perempuan yang lahir pada tahun 1983 ini sekarang menjadi salah satu Guru Bimbingan dan Konseling di SMKN Manonjaya.

Menerima Takdir, Bahagiakah?

Oleh : Sakinah Melissa

Ig : @sakinahmelissa

“Kadar kebahagiaan setiap orang berbeda, berhentilah untuk menjudge dari luarnya saja karena kita tidak pernah tahu seberapa berat rintangan yang sudah dilalui olehnya dan bersyukur adalah cara terbaik untuk menghindari penyakit iri dengki atas pencapaian yang diperoleh orang lain”.

Hiruk pikuk di sudut kota yang sudah di mulai sejak subuh tadi. Menambah keramaian suasana pagi ini. Hari ini tepat 2 tahun setelah pengumuman sidang kelulusan sarjana, dan aku masih mengabdikan sebagai seorang pengajar honorer di sebuah sekolah swasta yang ada di pinggiran ibu kota Jakarta. Sebentar lagi aku akan pindah tempat pijakan untuk sebuah pengabdian yang panjang.

Hingga pada akhirnya rejeki itu tidak salah masuk pintu. Setelah melahirkan anak pertama dan sudah berusia sekitar sembilan bulan. Aku mendapat tawaran pekerjaan sebagai seorang pengajar untuk jenjang taman kanak-kanak. Setelah melakukan negosiasi, jika aku mengajar, aku tetap di

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

perbolehkan membawa serta anaku, maka aku bersedia. Dan tibalah saatnya hari pertama aku mengajar kembali setelah hampir dua tahun lamanya vakum dari dunia mengajar. Ternyata mengajar anak usia dini butuh kesabaran luar biasa dibandingkan mengajar anak usia remaja. Seperti benar-benar di mulai dari nol. Dan bukan hanya aspek kognitif saja yang harus dikejar melainkan perilaku dasar bagaimana caranya berbuat baik, tidak menyakiti sesama teman, menuruti perintah orang tua, belajar bersyukur dan masih banyak lainnya.

Tak mudah memang, mengajar sambil membawa anak, selain karena lebih repot akan barang bawaan repot juga dengan beberapa pernyataan dari luar yang senantiasa memberikan komentar negatif, “ kok ngajarnya bawa anak?” , “nanti malah fokus ngurusin anak dong si ibu itu?”. Menanggapi berbagai komentar miring sudah biasa, selagi aku masih berusaha untuk menjalankan tugasku sebagai pengajar dengan seprofesional mungkin. Bahkan nyaris membuat aku melupakan fitrahku sebagai ibu untuk menstimulasi anaku sendiri, sampai pada akhirnya pernah terdeteksi mengalami keterlambatan bicara oleh dokter anak. Karena belum terlalu parah, akhirnya di sela-sela tugas mengajar akupun selalu menyempatkan melatih dengan giat anaku berbicara. Mengejar ketertinggalan lebih sulit namun bukan berarti tidak bisa terkejar.

Bagiku mengajar bukan hanya sekedar mengejar kepingan rupiah yang akan aku kumpulkan untuk menyenangkan diriku secara lahiriah. Mengajar yang terpenting adalah tentang bagaimana bisa mentransferkan ilmu, memiliki kebermanfaatn dalam hidup untuk orang lain.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Hingga akhirnya menyadari bahwa apa sesungguhnya tujuan hidup pada diri sendiri?.

Hampir menginjak usia kepala tiga membuatku sadar. Bahwa yang membuat bahagia secara lahir batin bukan hanya tentang harta dan tahta. Tetapi sejauh mana diri ini merasa bersyukur atas segala nikmat yang sudah diperoleh, sejauh mana tidak mengeluh tentang ketidakberuntungan nasib yang berpihak pada diri ini.

Beberapa orang mungkin saja masih menyematkan komentar negatif tentang diri ini, “kok sekolah tinggi-tinggi di rumah aja?”, atau “kasihan ya orang tuanya udah nyekolahkan eeh anaknya malah di rumah aja?”. masih banyak di temui orang dengan pola pikir seperti itu dan senantiasa men*judge* tanpa tahu berapa banyak rintangan yang sudah di lewati dan berapa banyak kebahagiaan yang bisa didapatkan meski di rumah saja.

Pernah hampir menyerah pada titik ini, ketika keputusan sangat tidak mendapatkan dukungan dari lingkungan terdekat. Menyerah dan menyalahkan takdir akan ketidakberuntungan nasib. Namun selalu dikuatkan oleh seseorang yang ku sebut ia adalah suami, yang mengatakan bahwa kita hidup bukan untuk menyenangkan banyak orang, kita hidup untuk bahagia menurut versi sendiri. Selama hidup tidak menyusahkan orang lain kenapa harus di ambil pusing? Kalimat yang selalu terngiang-ngiang dan menjadi sugesti diri.

Hingga pada akhirnya, aku mencoba kembali peruntungan untuk bekerja. Bekerja dari rumah dengan

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

memanfaatkan media *social* yang kupunya. Belajar banyak hal baru, orang kekinian menyebutnya sebagai konten *creator* . Aku yang masih anak bawang mulai memiliki ketertarikan dan sudut pandang baru bahwa nyatanya bekerja tidaklah melulu tentang berseragam rapih dan memiliki instansi. Berawal dari rumah pun ternyata bisa menghasilkan pundi rupiah. Memang tidak sebanyak yang sudah *expert*. Namun bisa sedikit mengobati kerinduanku yang ingin memiliki penghasilan sendiri. Bukan berarti pemberian dari suami kurang. Hanya saja rasa yang ditimbulkan amatlah berbeda. Selain memiliki penghasilan akupun memiliki *circle* pertemanan baru, komunitas baru yang sama-sama saling menyemangati. Berdamai dengan masa lalu yang tidak mudah dan selalu percaya setelah badai aka nada pelangi indah. Bahagia dengan pilihan dan tidak menyalahkan takdir karena sesungguhnya Allah telah menakar mana yang terbaik bagi makhluknya.

Karena pada akhirnya bahagia itu kita yang menciptakan bukan didapatkan dari hasil pujian orang lain bukan?. Sejauh ini sudah sangat bahagia dan bersyukur bisa memiliki anak yang insya allah menjadi anak sholeh penyejuk hati kedua orang tuanya, selalu diberikan nikmat sehat hingga bisa melakukan banyak aktifitas, bisa membuat anggota keluarga merasa nyaman di rumah karena kondisi rumah yang sangat terurus dengan baik, bisa belajar banyak hal meski tidak bertatap muka dalam ruangan, bisa menjadi ibu terbaik menurut anak karena bisa mengerti keinginan anak, menemani keseharian anak hingga paham tentang karakter anak, mengajari anak banyak hal, membuatkan mainan edukatif yang murah meriah yang penting anak senang, memiliki tetangga yang sangat peduli dan

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

saling support bahkan kedudukanya nyaris seperti saudara karena tetangga adalah orang terdekat di perantauan.

Meskipun hingga saat ini aku tidak pernah melupakan cita-citaku untuk bisa mengajar dan kembali mengenyam pendidikan di bangku sekolah pascasarjana. Hanya saja mungkin semesta belum mendukung dan lebih mengetahui apa yang menurutNya lebih dibutuhkan olehku. Seperti yang sudah dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah : 216 yang berbunyi *“Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu itu padahal ia amat buruk bagimu, Allah Maha mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui”*.

Karena sejatinya manusia hanya bisa berencana dan Tuhan yang menentukan segalanya. Pasrah dengan takdir dan berusaha menjalani kehidupan dengan sebaik-baiknya. Berkarya dan bermanfaat di mana saja asal dilakoni dengan ikhlas semua akan terasa indah. Karena manusia selalu merasa kurang dengan apa yang sudah diperoleh. Bahagia versi kita ya diri kita yang ciptakan bukan orang lain.

Tentang Penulis :

Sakinah Melissa seorang ibu rumah tangga pada umumnya memiliki dua anak laki-laki. Menyukai dunia literasi sejak duduk dibangku sekolah menengah atas. Dan baru mulai menulis sejak tahun 2020. Menulis untuk mengisi kekosongan waktu dan menambah pengalaman serta teman-teman penyuka literasi.

Caraku Melepaskan

Sri Wulan Arpina

@wulanarpinaa

“Tidak ada satu nama pun dalam rangkaian waktu sejarah yang tidak memiliki cerita bagiku” –Al Imam Al-Bukhari

Setiap pertemuan yang terjadi seakan terlihat kebetulan, tapi sudah ada skenarioNya, seakan tak bisa diterka oleh logika tapi nyata adanya. Dan setiap orang yang aku jumpai pasti akan memberi kesan, entah baik maupun buruk ia akan menetap dalam ingatan. Jika itu diawali dengan niat baik, biasanya akan berlanjut dengan cerita yang lumayan panjang. Dan ternyata benar, rasa peduli mulai saling tumbuh, hingga melibatkan rasa-rasa yg lain dan salah satunya rasa cinta. Kalau sudah begitu rasa memiliki pun tak mau kalah untuk mengambil peran, keduanya saling menyiram dan menyemai perasaan-perasaan itu hingga berbunga dengan mekar nan indah. Ini tentang pertemuan antara laki-laki dan perempuan.

Aku dan dia menjadi saling menciptakan pertemuan, hari demi hari mulai terlewati dengan perjalanan yang penuh warna. Banyak sedihnya banyak juga bahagianya. Namun selama perjalanan aku belum pernah menemukan ketenangan,

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

sebahagia apa pun saat itu. Seakan-akan aku menemukan seseorang dan juga kehilangan banyak hal. Aku sering menyadarinya namun aku juga sering menepis perasaanku sendiri. Karena yang terpenting dalam benakku adalah pertemuan ini jangan berakhir dengan perpisahan. Karena rasa cinta ini tumbuh diawali dengan niat baik, sehingga memerlukan pengorbanan untuk dipertahankan.

Dalam obrolan di suatu malam dengan Tuhanku, aku mencurahkan segala kegelisahan. Rasanya aku tidak pernah terlepas dari rasa khawatir tentang masa depan. Dan tentang ketakutan akan kehilangan suatu hal yang sudah digenggam. Oleh karena itu hampir setiap malam aku menangi kegelisahan yang tak kunjung mereda dalam waktu yang cukup lama. Aku memohon ketenangan dan cahaya untuk bisa melihat lebih jelas makna dibalik perasaan ini.

“Niat baik tidaklah cukup, perlu juga cara yang baik untuk mencapai tujuan” kalimat ini aku temukan dalam potongan caption seseorang di instagram. Seketika aku terdiam dan mulai berhitung, seberapa banyak langkah ini tidak memedulikan tahapan yang Tuhan suka. Mungkin kegelisahan ini adalah sinyal yang Tuhan berikan untukku. Bahwa selama ini aku mendekat pada ciptaanNya tapi pergi menjauh bahkan terlalu jauh dariNya. Niat baik diawal pertemuan bisa saja menjadi janji yang tidak akan ditepati. Dan aku mulai meyakini, cepat atau lambat bunga yang merekah Indah akan layu, dedaunan yang menghijau akan menguning dan batang yang kokoh hampir merata dengan tanah.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Tiba pada masanya aku tidak lagi bisa mengabaikan kegelisahan, rasa ini seperti menjadi petunjuk untukku menentukan arah. Benar saja aku dan dia seakan melangkah searah, seakan saling memahami, seakan saling percaya dan menjaga ternyata pada akhirnya dia tidak bisa dipercaya. Kesediannku untuk menunggu terasa sia-sia, selama ini aku menanti di halte yang salah. Sangat mengecewakan, diriku seakan dihantam batu yang sangat berat. Keputusan untuk meninggalkanku seakan mudah baginya. Meski dengan berat hati, aku perlu menerima rasa sakit akan kehilangan seseorang yang sudah aku genggam erat.

Namun aku yakin melepaskan adalah cara terbaik untukku menemukan ketenangan dengan merasakan cintaNya, karena itulah yang selama ini aku butuhkan. Melepaskan memang bukanlah perkara yang mudah dilalui, kesulitannya hadir karena akumulasi dari rasa memiliki dan harapan-harapan yang telah di rangkai penuh keyakinan. Sehingga cenderung sulit memberi ruang untuk berserah akan akhir yang tak selamanya sesuai dengan impian.

Kala itu aku ada di titik, dimana aku sedang dipaksa untuk melepaskan segala harapan yang sudah disusun dengan indah. Sehingga perasaanku sangat tak menentu, sudah sejak lama tangsiku dengan suara lirih, tak biasanya tersedu-sedu dengan nada kesedihan yang sangat mendalam. Pikiranku pun sangat riuh mempertanyakan kemampuanku untuk menerima dan melewati kondisi ini. Lebih tepatnya aku ragu dengan diriku yang sangat lemah, maka untuk menjalaninya perlu sumber kekuatan dari berbagai arah.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Pikirkanku dipenuhi dengan hal-hal negatif tentang diri sendiri yang seakan menjadi korban, dan juga pikiran negatif tentang dirinya karena perbuatan yang tak masuk akal. Sehingga aku tak hanya menyalahkan orang lain, aku pun perlahan membenci diri sendiri. Namun ada penggalan surat cintaNya yang menggetarkan hatiku “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”--(QS. Al Baqarah: 286). Ayat ini memulihkan pikiran tentang diriku yang tak berdaya, ternyata Tuhanku percaya bahwa aku mampu menghadapi kemalangan ini.

Perlahan aku mulai menenangkan diri dan percaya bahwa rasa sakit dan kecewa ini perlu diterima dan dirasakan kehadirannya, seperti halnya perasaan bahagia yang selalu diusahakan. Aku juga membuka pikiran dan mengganti kacamata yang baru mengenai luka, diri sendiri, cinta, dan banyak hal. Selama perjalanan ini, emosiku seakan sulit untuk stabil, apalagi ketika sudah merasa hampa berjuang seorang diri. Ada do'a yang menguatkan langkahku, makna do'a nya seakan memenuhi relung hati dengan berserah padaNya. “Wahai Rabb Yang Maha hidup, wahai Rabb Yang Maha berdiri sendiri (tidak butuh segala sesuatu), dengan rahmat-Mu aku meminta pertolongan, perbaikilah segala keadaan dan urusanku dan jangan Engkau serahkan kepadaku sekalipun sekejap mata (tanpa mendapat pertolongan dari-Mu)”. Karena aku merasa sangat lemah, maka kekuatan dariNya lah yang sangat dibutuhkan untuk bertahan dan melanjutkan perjalanan.

Ternyata aku tidak sedang sekedar menyaksikan atau mendengar dari kabar orang-orang kuat di luar sana, aku pun

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

merasakannya. Orang kuat dengan ratusan tanggungan di pundaknya dapat dengan lapang menerima dan menyelesaikannya melalui cara yang luar biasa. Mereka mendapati kehidupan yang penuh keajaiban dengan tidak menyandarkan kekuatan dan daya kepada diri sendiri, situasi, maupun makhluk dan materi lainnya. Melainkan keyakinan kepada Tuhan yang Maha Tahu tentang takdir terbaik untuk hambaNya. Betapa keyakinan ini sangat indah jika selalu ditumbuhkan dalam sanubari. Keyakinan dan kepasrahan hati yang mengiringi usaha semampu jiwa dan raga.

Sejalan dengan takdir yang mengharuskanku untuk melepas dan menerima rasa sakit dari trauma, atau peristiwa yang aku persepiskan negatif, dibalik itu semua aku belajar banyak hal baru. Karena memang betul adanya bahwa Dia adalah yang Maha Mendidik, semua ujian yang datang akan memberikan pelajaran berharga untuk menjadi pribadi yang jauh lebih baik di masa depan.

“After trauma, people develop new understandings of themselves, the world they live in, how to relate to other people, the kind of future they might have and a better understanding of how to live life”-Ricard Tedeschi

Caraku melepaskan bukan sekedar membuang pikiran atau menjauh dari segala hal tentangnya. Namun dengan kembali menciptakan pikiran-pikiran baru, membuka mata dan hati seluas-luasnya. Memaknai segala yang terjadi tanpa menyalahakan diri sendiri mau pun orang lain. Menempatkan diri di tempat-tempat yang bisa menghadirkan ketenangan, bukan hanya kesenangan. Dan yang paling utama adalah aku

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

menyadari *unconditional love* dari Tuhan akan selalu ada menemani perjalanan, sekacau apa pun kodisiku saat itu.

“Growth is begins with healing from trauma it is not a free pass to avoid suffering. but , as reasearcher now know, people have the capacity to do far more than just heal. Given the right environment and mindset, they can change, using the trauma, the suffering and struggle, that ensues, as an opportunity to reflect, to search for meaning in their lives, to ultimately become better versions of themselves.”--Melanie Greenberg

Teruntuk kamu yang sedang merasakan derita saat berusaha melepaskan, semoga Tuhan kuatkan dan mampukan melewatinya dengan baik. Semoga Tuhan berikan ketenangan bagaimana pun medan juangnya saat ini. Semoga yang telah hilang Tuhan ganti dengan yang jauh lebih indah. Semoga yang patah Tuhan tumbuhkan dengan tunas yang lebih kokoh. Dan semoga langkah mungil mu cepat atau lambat mulai berjalan hanya menuju pada ridhanNya.

Tentang Penulis:

Sri Wulan Arpina akrab dipanggil wulan oleh keluarga dan teman-teman. Kelahiran Tasikmalaya, 8 Agustus 1998 lulusan program studi bimbingan dan konseling yang mengantarkannya menuju anak tangga pertama untuk belajar memaknai hidup. Aktif juga menulis di instagram tentang rangkaian makna perjalanan.

Rasa Kepada Aksara

Oleh : Shofa Amalia

@shofaamaliaa_

“Jika dengan kehilangan membuat kita menemukan Allah,
mengapa tidak?”

Ketika sang malam hadir, perlahan ia menggantikan sinar jingga suasana senja. Menghilangkan binar-binar cahaya di setiap bagiannya. Warna langit yang semula dipenuhi dengan semburat menguning, terpaksa harus tergantikan dengan suasana pekat. Hitam dan juga gelap. Sejuk dan menyejukan merupakan kata pertama yang aku ingat saat mendengar kata ‘malam’. Sering kali aku merenung, menatap semua ruangan kosong yang sudah lama tidak kusinggahi. Fikirku penuh dengan semoga. Bisa kembali bersamamu, adalah salah satu nya.

Tatapanku tertuju pada sang langit dengan berjuta pesona yang dimilikinya. Entah seperti apa, aku ingin sekali membuat kesimpulan bahwa dahulu laut dan juga awan mereka sama sama jatuh hati pada sang langit. Setiap hari, sang awan membisikan kepada sang langit “aku mencintaimu”, sang awan mendampingi sang langit bahkan ketika keadaan sulit sang awan tidak pernah sekalipun pergi meninggalkan. Sang

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Awan dan Sang Langit saling mencintai, saling membersamai, saling terjaga dalam balutan doa yang sama. Hingga suatu hari, keadaan merubah segalanya. Pelangi indah yang merona dengan kebahagiaan cinta, berganti menjadi badai yang memporakporandakan segalanya. Cinta mereka berganti luka, senyum mereka berganti cucuran air mata. Semesta tidak merestui cinta keduanya. Awalnya Sang Awan dan Sang Langit tetap bertahan untuk tetap mengetuk pintu doa yang sama. Mencoba meyakinkan diri bahwa sekuat apapun takdir memisahkan, mereka tetap mampu memastikan bahwa doa akan merubah ceritanya. Tetapi ditengah perjalanannya, Sang Langit menyerah hingga memilih untuk meninggalkan Sang Awan dalam luka yang teramat menyakitkan. Meskipun demikian, Sang Awan selalu setia dan tetap menjadikan Sang Langit satu satunya. Berbeda dengan Sang Awan, selain memilih pergi Sang Langit pun mengkhianati cinta Sang Awan dengan mencintai Sang Laut yang nampak lebih mempesona dibandingkan Sang Awan.

Mengetahui semua kenyataan itu, menyadari jika Sang Langit lebih memilih Sang Laut dibandingkan dengan dirinya, Sang Awan merasa menjadi seseorang yang paling sakit di muka bumi ini. Sang Awan terluka. Dia menyimpan buliran-buliran air sebagai bukti dari kesedihannya, dan akhirnya karena Sang Awan tidak lagi mampu menahan sedihnya, buliran-buliran air itu ia tumpahkan, awan menangis. Dialah hujan. Jika kamu ingin tau, aku adalah awan, dirinya adalah laut, dan sosokmu adalah langitnya.

Rasanya, kita sudah berjalan jauh sekali. Kamu membawaku melewati banyak hal, aku disampingmu dan kamu

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

mendampingiku. Aku pikir kamu akan selalu menjadi temanku dalam mengarungi semua jalanan hidup yang penuh dengan lika liku ini. Aku pikir kamu akan setia dan tidak pernah menyerah pada cinta kita yang tidak pernah disandingkan dengan restu keluarga. Tetapi ternyata aku salah, justru setelah berbagai jalanan terjal yang kita lewati, kamu memutuskan untuk memilih orang lain yang kamu jadikan teman untuk menemanimu menelusuri perjalanan berikutnya. Sedangkan aku ditinggalkan sendirian dan dibiarkan kebingungan untuk mencari jalan pulang. Aku seperti orang tersesat yang kehilangan arah, dan perihnya adalah ketika aku menyadari bahwa saat aku ingin bertanya kemana aku harus melangkah, kamu sudah tidak ada lagi disampingku. Iya, kamu sudah jauh berada didepanku melanjutkan perjalanan dengan menggenggam tangan orang lain. Adakah keadaan yang lebih menyakitkan dibandingkan keadaanku saat itu? Duniaku runtuh, aku tidak hanya kehilangan dirinya. Tetapi aku kehilangan diriku yang separuhnya sudah berada padanya.

Lantas, setidakberarti itukah semua kenangan yang sudah kita lalui? Semua tentangmu tidak pernah luput dalam ingatan. Sese kali mereka terbayang begitu nyata terlintas. Tentang kamu yang tidak pernah meninggikan nada suara saat berbicara denganku. Tentang kamu yang tidak pernah ingin melihatku repot lalu tanpa rasa malu memegang tas milikku. Tentang kamu yang hobby sekali membelikan air mineral saat kita sedang pergi jalan jalan. Atau tentang kamu yang suka sekali mengambil tomat dalam nasi goreng milikku. Tentang kamu, iya semua tentang kamu. Apakah kamu juga melakukan hal yang sama terhadap dia?

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Hujan tidak pernah berhasil menghapuskan kenangan. Kenangan bersamamu muncul dalam ingatan yang enggan sirna. Aku menemukanmu dalam kepingan kepingan asa bernama kenangan yang sangat menyakitkan. Aku menemukanmu dalam setiap luka yang kini mendampingi hari hari dengan setia. Aku menemukanmu dalam semua ingatan yang ingin kutepis. Aku menemukanmu pada kenyataan yang menghancurkan hidupku. Aku menemukanmu dalam diriku, selalu menemukanmu. Setiap kali aku berusaha untuk melupakan, semua tentang dirimu justru abadi dalam ingatan.

Sujudku di malam malam pekat menjadi lebih panjang, aku alunkan segala do'a tentangmu, aku biarkan ia menggemakan menggetarkan seluruh bumi dan seisinya. Menciptakan gema gema yang tak kunjung aku dapat jawabannya. Dirimu sangat jauh, bahkan justru semakin jauh. Rasanya saat aku mencoba untuk mengejar mu dalam setiap doa ku, kamu justru mengaminkan hal yang berlainan dari doaku. Dan bagian yang paling menyakitkan yaitu saat aku mengetahui bahwa jari manis milikku tidak lagi menjadi tujuan termuliamu.

Kamu menciptakan palung kepedihan yang teramat dalam, kamu menyakiti hati yang padanya dirimu bertahta dan bermuara. Ini begitu menyakitkan, aku tau benteng yang ada diantara kita begitu kokoh, selain kokoh benteng itupun begitu tinggi, begitu kuat. Tetapi aku tidak pernah menyangka jika benteng itu kini hadir menjelma sosok orang ketiga atau perempuan lain yang karena nya kamu memilih untuk meninggalkanku dengan begitu kejam. Aku tak pernah tau jika bertemu denganmu akan menanamkan luka. Sesakit dan seperih ini. Dulu pertama kali saat aku menjatuhkan hatiku

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

untukmu, tidak ada nama lain yang sering kali aku langintkan untuk ku semogakan selain dari *“semoga kelak kita akan menua bersama, melihat rambut salah satu dari kita memutih. Dan akhirnya kita hilang, sampai menjadi tanah untuk selamanya”*. Tetapi semuanya musnah, aku seperti terbangun dari sebuah mimpi lalu tersadarkan dari semua angan angan indah ku dan menyadari bahwa semua anganku tidak akan pernah mungkin bisa diwujudkan.

Awalnya aku merasa bahwa luka ku tidak mungkin akan sembuh, aku mengira bahwa aku akan tetap pada keadaan menyakitkan ini. Tapi perlahan, kutekankan niat yang kuat, kupeluk diriku dengan erat, dan meskipun sulit perlahan aku mencoba untuk tersenyum dan menyakinkan diri bahwa luka ini akan mengering seiring dengan berjalannya waktu. Meskipun dengan tertatih-tatih, aku melanjutkan perjalanan hidupku yang memang belum selesai.

Seiring rintik hujan yang jatuh, tergenang, dan akhirnya mengalir membasahi tanah yang dikenainya. Dari sana aku belajar. Lewat hujan aku memahami. Jika hidup adalah perihal keikhlasan. Jika hidup bukan saja tentang pencapaian dari semua keinginan. Lebih dari itu aku sadar, hidup adalah tentang penerimaan jika apa yang menjadi keinginan itu tidak menjadi kenyataan. Mungkin, mengikhhlaskanmu adalah salah satu bagian tersulit dihidupku. Sangat sulit. Untuk pertama kalinya, aku merasa bahwa berusaha melupakanmu sama halnya seperti berusaha untuk mengingat seseorang yang belum sempat aku kenal. Tetapi diri ini tau betul, seperti apapun upaya yang dilakukan, bagaimanapun ikhtiar diberikan, keikhlasan memang selalu menjadi perkara lumrah yang sering

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

kali terucap dan biasa terdengar. Namun ternyata, hakikat ikhlas tidak se-sederhana makna dan pengaplikasiannya. Ada banyak lika liku, banyak arah dan bahkan tidak cukup satu atau dua tetes air mata untuk kita bisa sampai pada makna “ikhlas”.

Sering kali kita terjatuh dan tak jarang ketika kita ingin kembali bangun, kedua kaki kita tidak lagi sanggup menopang beban yang begitu menyesakkan, dan saat itulah saat yang paling tepat untuk mengetuk pintu langit dengan semua doa yang dilangitkan. Merintih pada-Nya, mengakui bahwa kita hanyalah manusia biasa yang begitu lemah tanpa pertolongann-Nya. Biarkan doa doa itu berlari, menembus langit serta berkumpul dengan begitu kuat hingga ia akan kembali kepada kita yang melangitkannya.

Luka ini membawaku pada satu titik balik kehidupan yang menjdikanku lebih kuat. Mengajarkanku untuk menjadi lebih baik, dan tentunya membawaku sampai kepada kelas yang lebih tinggi dari kelas sebelumnya. Aku tidak tau, jika bukan karena serangkaian luka dan air mata ini, aku mungkin tidak akan pernah tau bahwa sabar seindah itu. Bahwa ikhlas sebermakna itu.

Kini, dalam sejuaknya sepertiga malam, kududuk diatas sejadah dengan masih mengenakan mukena, tanganku memegang tasbih, serta lisanku yang tidak aku biarkan berhenti untuk mengucap syukur atas segala anugerah yang telah Sang Maha Rahim berikan. Air matakku tertumpah saat tersadar begitu indahnya takdir perjalanan hidupku. Kuarahkan kedua matakku untuk melihat seseorang yang saat ini begitu lelap dalam tidurnya. Wajahnya terlihat begitu lelah karena hari hari

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

yang ia habiskan untuk mencari nafkah demi memenuhi kebutuhan dan keinginanku. Bisa kurasakan cinta yang sebenarnya cinta darinya. Terkenang dalam ingatan saat bagaimana ia mengucapkan akad dengan lantang di hari pernikahan kami. Saat ia mengambil alih tugas ayahku menjadi tugas yang ia pikul dengan penuh tanggung jawab dan keikhlasan. Saat ia mampu membuatku kembali percaya bahwa kata cinta itu benar adanya. Aku begitu mencintainya, dan kali ini cintaku berbalas dengan sempurna.

Kini, aku terlahir kembali sebagai seseorang yang mampu memaknai kalimat “Tuhan tidak akan pernah mengambil sesuatu dari kita, jika tidak diganti dengan yang jauh lebih baik”. Bahkan tidak hanya itu, setelah semua yang terjadi aku mampu untuk lebih mencintai diriku. Aku dipertemukan dengan seseorang yang tentunya lebih mencintaku. Dan yang lebih penting aku menemukan diriku hari ini, diriku yang selalu memastikan bahwa jarakku denganNya akan selalu dekat. Terimakasih kuucapkan untuk diri ini, yang sudah mampu untuk tidak membiarkan badai yang begitu besar itu menghancurkan segalanya. Terimakasih karena sudah selalu sabar hingga badai yang begitu menakutkan itu berganti dengan pelangi yang indah. Terimakasih untuk Sang Maha Rahim yang selalu memberikan banyak pertolongan pertolongan yang datangnya tidak pernah kusangka. Mengirimkan banyak malaikat berwujud manusia yang selalu meyakinkanku bahwa jalanan terjal yang harus kulalui, suatu saat akan berganti menjadi jalanan indah yang dipenuhi dengan bunga bunga pada setiap tepinya. Terimakasih Ya Allah.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Kini, kuucapkan terimakasih kepadamu yang sudah pergi meninggalkan. Kuucapkan terimakasih padamu yang sudah mengkhianati. Kuucapkan terimakasih pada semesta yang tidak memebrikan restu agar kami bersama. Kuucapkan terimakasih kepada keluargamu yang dahulu tidak pernah berkenan menerima kehadiranku. Kuucapkan terimakasih pada semua luka dan air mata yang dulu begitu menyakitkan. Kuucapkan terimakasih, sebab jika aku tidak merasakan luka yang begitu luar biasa itu, mungkin aku tidak akan pernah bertemu dengan kebahagiaan ku yang begitu hebat hari ini. Kebahagiaan karena telah dianugerahkan seorang imam yang telah menyempurnakan hidupku, kebahagiaan karena kini dalam rahim ku telah Allah titipkan buah cinta kami, kebahagiaan karena aku menyadari jika kesabaran dan keyakinan ku padaNya telah mengantarkan ku pada indahnya hari ini.

Tentang Penulis :

“Saya Shofa Amalia, seorang perempuan berusia 24 tahun yang kini telah berjuang untuk sampai kepada titik kehidupan yang indah seperti dengan naskah yang saya tulis diatas. Bertempat tinggal di ujung Kabupaten Tasikmalaya yang sangat pelosok dan mungkin tidak banyak orang yang mengetahui keberadaannya. Bekerja di salah satu sekolah swasta sebagai pustakawan dan juga bekerja sebagai MC event ataupun pernikahan. Hobby saya menulis, menuangkan segala apa yang ada dibenak saya dalam bentuk tulisan. Saya suka menulis, karena darinya kita bisa bebas menciptakan ending dari setiap

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

ceritanya. Saya berdoa, agar tulisan ini sampai kepada mereka yang tengah mengalami kisah yang sama hingga memberikan mereka kekuatan untuk tetap menjalani semuanya dengan rasa sabar dan ikhlas. Semoga tulisan saya ini bisa memeluk mereka yang sedang merasa bahwa hidupnya sedang tidak baik baik saja, hingga menemaninya sampai kepada akhir perjalanan yang berbahagia. Semoga”

Indah di Waktu Yang Tepat

Oleh : Martinus Kristian

@martinkristian.n

“Fiat Mihi Secundum Verbum Tuum”

Hidup ini adalah kesempatan, hidup ini untuk melayani Tuhan, jangan sia-siakan waktu yang Tuhan beri, hidup ini harus jadi berkat ...

Kalimat di atas mengandung makna yang luar biasa mendalam, *“Fiat Mihi Secundum Verbum Tuum”* adalah sebuah kutipan yang berasal dari ayat kitab suci agama Katolik, yang memiliki arti bahwa Terjadilah kepadaku menurut kehendak-Mu, dan kalimat salah satu baik lagu di atas juga memiliki makna yang begitu indah dan luar biasa.

Membahas tentang kehidupan tidak akan pernah habis oleh berbagai cerita di dalamnya sampai tiba di masa tiada. Hidup adalah sebuah anugerah yang diberikan sang pencipta kepada seluruh makhluk hidup, di dalam proses kehidupan banyak peristiwa-peristiwa yang terjadi dan dalam situasi yang

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

beraneka ragam pula, seperti peristiwa menggembirakan, menyedihkan, mengharukan, membanggakan, melupakan, sampai dengan menyesali dan mengakhiri. Di tulisan ini saya akan berbagi cerita tentang kehidupan yang saya alami terutama mengenai peristiwa bangkit dari keterpurukan dan keputusasaan.

Diawali dari semenjak lulus dari bangku pendidikan kuliah, saya merupakan lulusan Universitas Indraprasta PGRI Jakarta dengan mengambil program studi Bimbingan dan Konseling. Setelah lulus di tahun 2019 saya melamar pekerjaan di berbagai perusahaan salah satunya adalah perusahaan di sektor perbankan dan keuangan. Waktu itu saya melamar di salah satu bank swasta yang ada di Indonesia dan cukup terkenal. Awalnya saya pesimis dan merasa saya bukan siapa-siapa, namun saya berhasil lulus untuk tes pertama yaitu berkaitan dengan tes psikotest dan tes dalam bidang bahasa Inggris. Saya merasa tidak percaya dengan hasil tersebut karena jujur saya mengerjakan test tersebut dengan tidak serius dan apa adanya. Tapi ternyata saya berhasil lulus ke tahap selanjutnya yaitu test fisik berkaitan dengan tinggi badan, berat badan, dan test kesehatan lainnya. Tak disangka saya pun berhasil lulus untuk tes ini, dan lagi-lagi saya tidak percaya terhadap hasil tersebut bahkan saya sampai bertanya 3 kali untuk memastikan apakah benar saya lulus di tes fisik ini dan memang saya lulus. Akhirnya tibalah saya melanjutkan test terakhir yaitu wawancara bersama dengan kepala cabang bank swasta tersebut. Proses wawancara berlangsung sangat panjang dan memakan waktu yang cukup lama, di tes ini saya diberikan 3 contoh kasus yang sering terjadi khususnya dalam

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

sektor perbankan. Saya pun menjawab sebisa dan semampu saya apa adanya, dan hasilnya di luar dugaan

Saya dinyatakan lulus dan diterima sah sebagai karyawan kontrak dari bank swasta tersebut. Saya sangat gembira dan terharu, karena dengan modal apa adanya dan sederhana baik secara fisik tampilan maupun materi, namun saya berhasil lulus. Peristiwa itu adalah kenangan terbaik saya sepanjang hidup saya ...

Seiring berjalannya waktu, saya bekerja dengan antusias dan menikmati proses pekerjaan saya tersebut. Sampai di suatu ketika saya terjerumus ke dalam dosa besar yang mengakibatkan saya harus dipecat dari bank swasta itu karena dosa besar yang telah saya lakukan. Peristiwa itu membuat saya sangat terpuruk, stress, bahkan sempat ingin mencoba mengakhiri hidup karena saya merasa saya tidak berguna lagi. Akhirnya saya setiap hari selalu menangis dan menyesali apa yang telah saya perbuat. Saya menyalahkan Tuhan, dan menganggap bahwa Tuhan adalah sumber masalah itu. Sampai suatu hari saya memutuskan untuk menyendiri dan menjauh dari lingkungan sekitar saya dan pergi ke daerah kecil di Sumatera Utara. Disana saya hanya sendiri, tidak ada siapa-siapa, sepanjang hari saya hanya bisa diam dan melamun, menyesali apa yang telah terjadi sewaktu saya melakukan kesalahan besar tersebut. Saya menjadi pribadi yang sangat pendiam, tertutup, menjauh dari keramaian, sampai melakukan hal-hal yang bertentangan dengan agama. Saya kacau, saya bingung, saya terpuruk, dan pada saat itu Tuhan lah sasaran kemarahan dan kebencian saya.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Disana saya mencoba untuk bertahan hidup dengan mencari pekerjaan yang layak, akhirnya saya mendapatkan pekerjaan menjadi seorang guru di salah satu sekolah swasta di daerah tersebut. Saya tinggal sendiri, mandiri, dan segala aktifitas dilakukan sendiri. Di sana saya merasa bebas karena tidak ada yang mengatur dan melarang, setiap hari saya minum-minuman alkohol, melakukan kegiatan dosa, dan saya terus melakukan itu sebagai bentuk unjuk diri dan pelampiasan kekecewaan saya.

Suatu hari, saya diajak oleh teman kerja saya untuk ibadah bersama, awalnya saya menolak, namun saya akhirnya mengikuti ajakan teman saya tersebut dan kami pun beribadah bersama. Setelah selesai ibadah perasaan saya seketika menjadi sangat tenang dan juga merasa bahagia, saya pun melanjutkan dengan berdoa secara khusus kepada Tuhan, menceritakan keluh-kesah saya dan segala keputusan saya saat itu. Saya merasa tenang dan saya seiring waktu bisa melupakan peristiwa yang membuat saya terpuruk dan kecewa tersebut. Saya rutin berdoa dan memohon kepada Tuhan serta berpasrah apapun yang direncanakan-Nya akan saya ikuti, dan bersyukur karena masih hidup sampai dengan detik ini. Selama kurang lebih 1 tahun saya berada di Sumatera Utara yang dimana tujuan awal adalah ingin menenangkan diri karena keterpurukan dan keputusan, dengan rutin berdoa Tuhan ternyata menunjukkan kuasa-Nya. Waktu demi waktu berlalu dan saya berada pada fase kebosanan dan juga rindu dengan keluarga dan teman-teman saya, lalu saya memutuskan untuk kembali pulang dengan pada saat itu mengambil keputusan

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

luar biasa yaitu harus mengundurkan diri dari pekerjaan saat itu menjadi seorang guru.

Sesampainya di rumah saya pun mendapatkan permasalahan baru yaitu menjadi seorang pengangguran, dan hari demi hari saya lalui dengan ketidakpastian dan keputusasaan, namun saya terus mencoba dan semangat dalam menjalani hidup sambil mencoba terus melamar pekerjaan sampai waktu yang cukup lama. Hingga suatu ketika ada info lowongan pekerjaan menjadi seorang guru di salah satu sekolah swasta yang ada di daerah Cikarang, Jawa Barat berbatasan langsung dengan Karawang, sangat jauh memang. Namun saya sangat bersyukur karena lamaran pekerjaan saya di sekolah tersebut diterima dan saya pun resmi diterima bekerja sebagai guru di sekolah tersebut sampai dengan saat ini...

Dari cerita hidup tersebut saya menjadi sangat bersyukur dan terbuka pemikiran bahwa Tuhan itu selalu ada untuk saya dimana pun saya berada dan dalam kondisi apapun saya, Tuhan tidak pernah meninggalkan hambanya yang dalam kesulitan, bahkan Tuhan senantiasa mencari dan menunjukkan jalan untuk keluar dari kesulitan tersebut tanpa kita sadari caranya. Intinya adalah jika bersabar akan membuahkan hasil yang sangat baik dan semua akan terjadi sesuai dengan rencanya-Nya di suatu saat nanti tanpa kita perkirakan.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Tentang Penulis

Aku Martinus Kristian, anak ke-2 dari 3 bersaudara, lahir di Jakarta 16 Desember 1996, tinggi badan 170 cm dan berat badan 65 kg. Aku tinggal di Bogor, Jawa Barat. Merupakan pribadi terbuka dan menyukai hal-hal yang bersifat luar ruangan, olahraga, dan *traveling*. Saat ini aku bekerja sebagai seorang guru Bimbingan dan Konseling di salah satu sekolah swasta di Jawa Barat. Beragama Katolik. Bagiku hidup itu harus dan akan capek maka dari itu manfaatkan lah waktu yang ada dengan hal-hal positif dan baik serta tidak merugikan orang lain.

Ubah Lukamu Menjadi Kebijaksanaan

Oleh: Siti Indah Fitriyani R.S

@Sitiindahfitriyani

"Belajarkan dari sebuah kegagalan, karna jika kamu ta pernah belajar dari sebuah kegagalan itu, kamu tidak akan pernah tahu makna hidup sebenarnya. Hidup itu perlu di jalani, hadapi, nikmati dan syukuri."

Hai ini aku si anak yang terlalu rapuh untuk berdiri sendiri dan terlalu banyak menyimpan banyak luka, anak yang terlalu cengeng ketika ditanya 'kenapa'? waktu kecil aku belum begitu paham makna dari 'kasih sayang'. Pada saat kecil ternyata aku sudah banyak sekali memendam banyak perasaan, mau itu perasaan sedih, kecewa, rapuh, bahkan kebahagiaan sekalipun. Cerita ini bermula dari sebuah kehangatan keluarga Ya! aku sangat iri sekali ketika seseorang selalu menceritakan bagaimana hangatnya keluarga, bagaimana rasanya bisa sedekat itu dengan kedua orang tua terutama Ayah. Dari kecil aku memang bukanlah

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

seorang anak yang begitu beruntung dari segi kedekatanku dengan sang ayah,ayahku sangatlah orang sibuk kala itu ya meskipun bentuk kasih sayang tidak hanya berupa pelukan kan,namun bisa saja tentang apa yang ayah berikan kepada kita contoh Harta,katanya. Tapi menurutku itu semua ga berlaku dikehidupanku,aku sangat ingin sekali bisa dekat dengan ayahku,memeluk ayahku setiap hari,berbincang dengan ayah dengan tidak ada rasa canggung sedikitpun. Namun rasanya itu mustahil karna sampai sekarang aku beranjak dewasa pun aku dan ayah hanya sebatas anak dan orang tua atau hanya meminta uang untuk jajan. huft sedih rasanya ketika aku sekarang melihat adiku yang begitu dekat dengan ayah,tidak ada rasa canggung sedikitpun bahkan selalu tertawa bersama.

Ketika saudara saudaraku beranggapan bahwa 'anak ya jadi kamu' 'kamu kan anak kesayangan'. Mereka padahal tidak pernah tahu bagaimana aku kala itu berjuang melawan rasa sakit berjuang melawan antara hidup dan mati ku. Ya sebut saja aku si 'Penyakitan' aku sedari kecil mengidap penyakit Asma yang mana aku selalu merepotkan semua orang. Yang setiap minggunya harus kontrol untuk memastikan nafasku yang semakin hari kian memburuk,bahkan ketika pada saat bulan puasa pun aku masih harus bolak balik Rumah sakit,sedih bukan? Justru aku yang seharusnya iri kepada kalian semua (saudaraku) yang mana aku yang selalu dipandang sebelah mata,aku yang tidak pernah ditanya bagaimana kondisiku?,aku yang selalu dinomor dua kan dikeluarga.

Kalian tau bagaimana rasanya? Sakit! sakit sekali! ketika kaka ku yang selalu dapat perhatian hangat dari mamahku ketika dia belum pulang selalu dikhawatirkan selalu ditanya

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

'apa masih lama waktu bermainnya' sedangkan aku? aku kelayapan jam berapapun tidak pernah ada yang peduli. Bahkan aku sempat berfikir mungkin jikalau aku meninggal sekalipun tidak akan ada yang peduli sekalipun. Miris bukan? Bahkan pernah suatu saat yang mana aku sedang memberanikan diri untuk berterus terang kepada mereka tentang apa sebenarnya yang terjadi pada diriku, bagaimana perasaanku saat ini, namun apa kalian tau? hasilnya NIHIL mereka benar benar tidak mempedulikan omonganku mereka seakan akan berfikir bahwa aku hanya sedang PMS biasa, padahal mereka tidak tahu bagaimana aslinya aku, bagaimana terpuruknya aku kala itu. Aku si anak yang selalu dinomor dua kan keberadaannya bahkan tak mereka perhatikan sekalipun. Aku sangat ingat dengan pengalaman terpuruk ku kala itu dikala itu aku akan melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi yang mana waktu itu aku masih di bangku SMA, ketika orang orang berambisi untuk masuk perguruan tinggi sesuai harapan dan cita cita mereka degan dorongan dan dukungan dari kedua orang tua mereka tentunya, tetapi beda dengan aku, jangankan berambisi, untuk berbicara masalah kuliah pun aku enggan untuk bercerita.

Tetapi tidak sampai situ bukan indah namanya jikalau tidak selalu mencoba dengan hal hal yang bertentangan. sejak itu aku mencoba untuk konsultasi bersama guru BK di SMA dengan tekad bulat saat itu aku mengikuti tes demi tes perguruan tinggi negeri namun, tanpa adanya bincangan sebelumnya dengan orang tuaku karna aku tahu pasti mereka tidak akan memberikan izin kepadaku, karna singkat cerita aku meminta izin supaya aku bisa berkuliah diluar kota dengan

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

alasan karna hanya di universitas itu ada jurusan yang aku mau,namun nihil pada saat itu untuk kampus yang aku pilih tidak ada satupun yang menerimaku,tak berhenti disitu aku langsung bergegas mencari info kampus mana yang ada jurusan yang aku mau,dan tibalah saatnya ada di kampus UIN yang berada didaerah cirebon. Hingga saatnya tiba pengumuman pada saat itu ternyata aku LOLOS betapa bahagianya aku pada saat itu setelah banyaknya penolakan dari beberapa Universitas ternyata aku diterima,banggalah aku pada saat itu pada diriku. Tapi satu sisi aku berfikir apakah kedua orangtua ku pun sama bangga pada diriku seperti diriku yang sekarang bangga pada diriku sendiri? Ketika aku sudah siap memberitahu menelfonlah aku seja untuk berbicara apa yang sudah aku perjuangkan. Tetapi apakah kalian tahu bagai maba mereka? ternyata mereka tidak begitu excited ketika sang anak dengan hebatnya sudah lolos di universitas negeri, mereka tidak memberi respon apapun hanya diam seribu bahasa.

Hingga saatnya tiba orangtuaku mengajaku untuk berbicara kepadaku pada saat itu aku sedang sibuk menyiapkan berkas daftar ulangku sendirian, pada saat itu aku sedang di kamar dan mereka memanggilku 'indah kemari sebentar ada yang ingin mamah dan papah bicarakan' bergegaslah aku menghampiri mereka dan pada saat itu mereka bilang ' kak,alangkah baiknya universitas negri itu jangan kaka ambil yah, karena kami (orangtua) pun sudah mempertimbangkan mengapa kami tidak memberikan izin kepada kaka' deggg dengan rasa kecewanya aku kala itu aku langsung berlari ke kamarku mengurung diri enggan untuk bertemu dengan siapapun itu,bagaimana perasaanku saat itu? sedih?kecewa?

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

pastii lebihh dari ituu. Ku lihat teman temanku yang dengan bangganya memposting foto mereka di sosial media (twibon kampus) sedangkan aku?hanya berdiam diri sambil melihat banyaknya postingan teman temanku dan dengan banyakan ucapan Selamat,streslah aku kala itu. Setelah kejadian itu aku enggan berbicara sepatah dua patahpun kepada mereka, bahkan untuk membuka handphone dan media sosial pun aku enggan membukanya,belum siap dengan pertanyaan 'kenapa'?dan 'mengapa'? pada saat tahun itu dimana saat itu tahun 2021 menurutku adalah tahun terberatku.

Hatiku hancur, kecewa merasa tidak dihargai perjuanganku yang bisa dibilang aku begitu ambisinya untuk bisa meraih universitas negri ternyata sia sia hanya karna orang tuaku cemas. Yap jadi kedua orang tuaku itu sangat protektif sekali pada sebuah kesehatanku, seperti yang kalian tahu bahwa aku memiliki penyakit asma sedari kecil,orangtuaku berfikir bahwa kalau aku pergi ke kota orang yang mana aku tak punya sodaraku yang tinggal disana orangtua ku takut kalau penyakit aku bisa kambuh entah saat sedang apa dan bagaimana. begini kata mamaku 'nanti siapa yang ngurusin kamu kalau penyakitmu kambuh lagi ka?' yap mamaku selalu beranggapan bahwa aku ini masih saja seperti anak kecil,mungkin dimata mama aku ini anak kecilnya mama yang ga bisa dilepas begitu saja. karna mungkin bisa jadi aku ini "Anak Istimewa" diantara beberapa kakak dan adiku.

Istimewa disini bukan berarti aku punya sebuah kelainan genetik,melainkan dari segi kesehatan yang membuat aku berbeda dengan saudara saudaraku. seseorang pernah berkata kepadaku 'enak ya jadi kamu' 'kamu kelihatannya

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

bahagia terus deh ' 'mau dong kaya kamu bisa tertawa lepas' padahal dari semua yang mereka itu aku sedang membohongi diriku sendiri yang mana aku sedang menyembunyikan kesedihanku dibalik senyumanku,tawaku yang lepas kala itu. Ya! Aku adalah salah seorang yang tidak pernah mau menampakan kesedihanku didepan banyak orang,aku lebih sering banyak berdiam diri di kamar,mengurung diri dan menangis tersedu ketika malam hari karena aku rasa itu lebih nyaman. Karena didunia ini tidak ada yang benar benar memahami perasaan kita terkecuali diri kita sendiri.

Dahulu aku pernah begitu antusiasnya kepada seseorang,dulu aku beranggapan bahwa kebahagiaanku itu tergantung pada seseorang,bahkan aku dengan egoisnya aku ingin diperlakukan baik sebagaimana mestinya aku memperlakukan baik kepada temanku,ternyata itu salah besar!justru ketika kita hidup terlalu bergantung kepada orang lain disitu justru kita lebih banyak mendapatkan sebuah kekecewaan,mengapa demikian?karna kita terlalu berharap lebih kepada seseorang,sehingga kita lupa akan diri kita sendiri. Ok singkat cerita setelah aku melewati berbagai keterpurukan itu perlahan aku mulai membuka lembaran baru,menerima semua dengan sabar dan ikhlas, setelah apa yang aku alami ketika aku sudah memasuki ranah 'Dewasa' maka disitulah pikiranku dibentuk aku mulai bisa menerima bahwa gak ada orang tua yang membuang anaknya,gak ada orang tua yang tidak sayang dengan anaknya karna makin durenungkan kembali aku makin sadar bahwa sebuah bentuk kasih sayang orang tua kepada anak itu berbeda beda.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Mungkin aku tak seberuntung orang lain yang sangat dekat dan terbuka dengan sang ayah,yang selalu diantar jemput ke sekolah,yang setia menunggu anaknya didepan rumah ketika sang anak belum pulang ke rumah,tetapi sisi lain aku pun memiliki sebuah keberuntungan lain,aku masih bisa bernafas sampai detik ini,masih bisa merasakan bangku kuliah itu semua tak lain dari sebuah pengorbanan perjuangan sebuah orang tua bukan? Banyak diluar sana yang masih tidak seberuntung diriku,masih banyak orang diluar sana pun untuk mencari sesuap nasi saja susah,jadi apa sih yang perlu dikhawatirkan tentang kehidupan,apa yang kita takutkan jikalau kita semua tetap akan kembali kepada sang maha pencipta. Untuk apa kita iri dengki cemas dengan dunia?oke mungkin itu adalah sebuah ikhtiar kita di dunia,tetapi jika tidak dibarengi dengan mendekatkan diri kepada sang maha pencipta,itu hanya akan jadi sia sia! Ingat kita semua sama dimata sang maha pencipta! Tuhan tak pernah tidur,Tuhan itu maha adil, mungkin dari beberapa orang masih belum menemukan letak keadilan nya dimana,tetapi yakinlah dengan kesabaran keikhlasan kita menjalani kehidupan ini pasti tuhan akan ganti dengan yang lebih indah di akhirat nanti. Maka selalu berhusnudzonlah kepada sang maha pencipta, libatkan Allah dimanapun dan kapapun itu.

Saya selalu ingat pepatah dosen saya beliau berkata 'lihatlah ke bawah agar kita selalu mensyukuri nikmat Tuhan, boleh kita lihat ke atas ,tetapi atas dasar prestasi dan jadikan itu sebagai motivasi kita untuk terus berpogres' yang pada intinya jikalau untuk masalah kehidupan kita tidak boleh melihat ke atas,karna sering kali kita hanya sibuk dengan

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

urusan duniawi, yang mana manusia tidak luput dari rasa iri dengki kepada orang yang selalu berada di atas, jikalau kita renungkan kembali bukannya kita semua sama? sama sama tercipta dari tanah? sama sama akan kembali kepada sang maha pencipta, yang sebenarnya kita hanyalah titipan dari yang maha kuasa kita tak selamanya hidup di dunia yang ada kita akan kekal di akhirat nanti, maka dari itu perbanyakilah berbuat kebaikan jangan sampai kita terlalu berfokus pada kehidupan dunia yang fana ini.

Kita boleh melihat ke atas tetapi atas dasar prestasi karna apa? dengannya kita membandingkan dengan orang yang lebih unggul prestasinya kita bisa lebih semangat untuk kita berprogres pula, ada semangat membara untuk diri kita tuk meraih suatu kesuksesan, karena hidup itu tidak hanya jalan ditempat hidup itu harus ada kemauan berprogreslah dengan hal hal yang bermanfaat kita tidak pernah tahu kapan waktunya kita bahagia kapan waktunya kita sengsara bahkan kita juga tidak pernah tahu kapan waktunya kita di panggil oleh yang maha kuasa, maka dari itu nikmatilah segala sesuatu yang sudah Tuhan berikan kepada kita, Tuhan beri kita kesusahan itu pasti dibalik nya ada sebuah hikmah, bisa saja Tuhan ingin kita lebih mendekatkan diri kepada NYA karna mungkin selama ini kita selalu lalai kepada NYA, sebaliknya Tuhan memberikan kita kebahagiaan pun Tuhan tetap memberikan kita cobaan didalamnya, karena apa? karna Tuhan tak mau manusia ini terlalu angkuh kepadanya Tuhan ingin kita tetap mengingat kepada NYA mau bagaimanapun kondisinya.

Maka mari sama sama memulai lembaran baru nikmati takdir yang tuhan berikan kepada kita, mari kita sama sama

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

mulai menerima kehidupan kita yang saat ini kita jalani bukan tanpa maksud dan tujuan Tuhan memberikan sebuah cobaan kepada kita,justu Tuhan itu sayang sama kita Tuhan ingin kita lebih dekat dengan nya Tuhan ingin kita lebih bisa bersabar dengan itu Tuhan pun pasti akan memberikan sesuatu yang indah karna hasil dari kesabaran kita,kunci dari segalanya ialah kita harus percaya bahwa Tuhan itu maha adil Tuhan maha segalanya maka selalu memohonlah kepada NYA meminta agar kita selalu menjadi manusia yang kuat,menjadi seseorang yang senantiasa selalu dalam jalan yang benar.

Tentang Penulis :

Siti indah fitriyani ridwanulloh setiawan,lahir di Tasikmalaya pada 11 Novemberr 2002 dan sekarang menetap di Tasikmalaya. Hobby saya traveling dan kuliner sisi lain saya juga senang sekali mendengarkan musik disisi lain saya juga suka menulis karna saya termasuk orang yang susah untuk terbuka dan tidak bisa sembaragan orang untuk tempat saya bercerita maka dari itu saya selalu melampiaskan lewat tulisan ini. Saya anak ke 4 dari 6 bersaudara. Riwayat Pendidikan saya sebagai berikut : Menyelesaikan pendidikan dasar di SDN 1 Manonjaya tahun 2015 dan melanjutkan pendidikan di MTs dan MAN di Pondok Pesantren Darussalam Ciamis Jawa Sekarang, tengah menempuh studi di Jurusan Bimbingan dan Konseling semester empat di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Hancur

Saifa Hunafa

@saifahunafa_

“Saat diri terasa sangat kotor dan tatapan manusia seolah mengintimidasi, aku hanya berusaha untuk menggunakan kesempatan yang diberikan Sang Pencipta dengan sebaik mungkin.”

“Kotor sekalli diriku ini. Tidak ada manusia yang ingin dekat denganku. Tidak akan ada keluarga atau teman yang akan peduli lagi padaku. Semuanya membenciku, semuanya *jijik* padaku,” ucap seorang gadis berusia 18 tahun itu sambil mengacak-ngacak rambut panjangnya.

Dia memeluk lutut di pojokan kamar kosnya. Hanya teriakan, diiringi dengan kerasnya tangis yang bisa dia lakukan saat ini. Dia merasa tidak ada maknanya lagi hidup dengan kondisi yang seperti saat ini. Semua orang akan sangat membencinya jika mengetahui semua. Halwa nama gadis yang baru saja lulus SMA itu. Gadis periang yang senang sekali bergaul dengan orang yang sudah lama dikenal maupun yang baru dikenal. Semua orang yang bertemu dengan gadis ramah sepertinya pasti akan merasa senang atau mungkin kagum.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Dia memiliki keluarga yang sempurna. Orang tua yang masih lengkap, seorang kakak yang dewasa dan adik yang sangat menyayanginya. Meskipun sang ayah tidak pernah mendukung cita-citanya untuk kuliah, dia tetap bahagia dan bersyukur memiliki keluarga kecil yang damai seperti saat ini. Awalnya, dia berdebat hebat dengan sang ayah. Dia ingin kuliah, tetapi sang ayah menolak dan malah menyuruhnya untuk mengajar di TK yang dikembangkan oleh keluarga besarnya. Padahal, itu bukan minatnya. Seorang Halwa yang bercita-cita ingin menjadi perawat itu tidak suka mengajar anak-anak, yang baginya sangat sulit untuk diatur. Namun, pada akhirnya, mau tak mau dia tetap harus setuju dengan keputusan sang ayah. Meskipun dengan berat hati.

Sesuatu yang dilakukan secara terpaksa, akan terasa begitu berat dan melelahkan.

Ya, begitulah yang dia rasakan selama mengajar anak-anak di TK. Setiap hari energi terkuras habis hanya untuk mengondisikan anak yang semua sedang aktif-aktifnya itu. Bukan bertambah sabar, dia justru merasa tambah emosi dan sering menyalahkan keadaan.

Setiap hari dia berkeluh kesah pada lelaki yang selama hampir dua tahunan ini menemani hidupnya. Beruntungnya, lelaki bernama Rangga itu selalu memahami apapun dan bagaimanapun kondisinya. Dan Halwa selalu merasa nyaman bersama lelaki itu. “Kamu butuh *refreshing*. Aku tahu kamu cape. Istirahat tidak harus selalu duduk berdiam diri di rumah. Misalkan kita pergi ke suatu tempat yang indah, bagaimana?

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Kamu mau?" tanya Rangga sambil tersenyum manis ke arah Halwa.

Tanpa berpikir panjang, Halwa mengangguk dan mengiyakan ajakan Rangga. Jarang sekali Rangga mengajaknya jalan-jalan ke suatu tempat. Berharap, setelah itu kondisi Halwa bisa menjadi lebih baik. Ada beberapa syarat yang sempat dicurigai Halwa, seperti tidak usah membawa *handphone*. *Supaya fokus menikmati perjalanan dan suasana*, katanya. Awalnya Halwa sempat menolak, tetapi Rangga yang terkadang keras kepala tetap memaksa. Hingga akhirnya Halwa mengiyakan itu.

Dan benar, perjalanan itu sangatlah indah. Banyak pemandangan yang membuat hatinya terasa begitu tentram. Selama perjalanan menggunakan sepeda motor, Halwa memeluk Rangga dengan sangat erat. Nyaman sekali. Seandainya bisa selalu seperti ini, tanpa perlu bertemu dengan anak-anak TK yang memusingkan kepala.

Mereka sampai di suatu kafe yang di tempat duduk pengunjungnya menyajikan luasnya pegunungan. Semilir angin membelai lembut dua insan yang sedang menikmati suasana alam indah itu. Tempat itu menjadi saksi, bahwa mereka sama-sama berjanji untuk setia dan tidak akan meninggalkan satu sama lain. Di sana, Halwa mendapatkan banyak motivasi dari Rangga. Tentu hal itu membuatnya semakin bersemangat.

Hari sudah semakin gelap. Lampu-lampu yang menghiasi kafe itu terlihat indah dan menambah kesan romantis antara mereka berdua.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

“Saya adalah lelaki yang tidak akan pernah membuatmu kecewa seumur hidup kamu. Saya akan menjaga dan melindungi kamu. Jalanilah kehidupan ini dengan bahagia. Jika kamu merasa terpaksa, ubahlah niatmu agar apapun yang kamu lakukan bisa menjadi bermakna.” Halwa tersenyum mendengar setiap untaian manis yang Rangga ucapkan. Dia mempercayai lelaki itu sepenuhnya dan bahagia bisa berada di dekatnya. Sangat-sangat Bahagia.

Dan ketika malam tiba, setelah perutnya terisi tadi, dia merasakan kantuk luar biasa yang tidak bisa ditahan sedikitpun. Kemudian dia tidak bisa sepenuhnya sadar setelah beberapa jam berlalu.

Dia tak tahu apa saja yang sudah terjadi malam itu. Dia tidak tahu apa saja yang sudah dilakukan oleh lelaki yang dia anggap pacar itu. Yang pasti pagi harinya, Ketika dia bangun dari ketidaksadarannya, dia merasa sangat-sangat hancur. Ada rasa nyeri di bagian-bagian tubuhnya yang tertentu. Dan setelah itu dia merasa cemas tidak jelas.

Jika diingat-ingat kembali kejadian malam itu, ia sempat tidak sadarkan diri dan tidak tahu dibawa kemana oleh pacarnya itu. Yang ia tahu bahwa pagi harinya dia terbangun di sebuah kamar kos. Dan tubuhnya hanya dibalut oleh selimut saja. Kemudian mengedarkan pandangannya ke seluruh penjuru kamar kos itu. Dia terkejut saat pakaiannya berserakan di sana. Dia kemudian tertegun, dadanya naik turun menahan

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

sesak. Kemudian setelah itu menangis sejadi-jadinya. Sakit, sakit sekali hatinya.

Beberapa waktu kemudian setelah kejadian itu, dia menjadi lebih mudah lelah, sakit kepala dan mual-mual. Kedua orang tuanya khawatir terjadi apa-apa pada anak tengahnya ini. Sedangkan dia selalu mengatakan baik-baik saja. Ada yang sangat dia curigai. Terlebih, pacarnya itu tiba-tiba menghilang tanpa kabar. Mungkin saja lelaki itu sudah berlaku tidak pantas terhadap dirinya. Masalahnya, ada gejala-gejala yang sangat dikhawatirkan terjadi padanya.

Dia memutuskan untuk pergi dari kota tempat ia tinggal bersama keluarganya, dengan alasan ingin bekerja untuk menambah-nambah finansial keluarga. Awalnya ia mendapat penolakan dari sang ayah, tetapi dengan berbagai alasan tertentu, akhirnya ia mendapatkan izin dari ayahnya.

Kesempatan itu Halwa gunakan untuk banyak berdiam diri di kamar kosnya di kota orang. Di kota yang sangat asing, tidak dikenalnya sama sekali. Sebenarnya, dia tidak tahu harus pergi kemana dan bekerja apa. Yang pasti, apa yang dikhawatirkannya selama dua bulan ini benar. Ada anugerah Allah yang dianggapnya sebagai aib di dalam perutnya.

Mungkin, sudah ratusan kali dia menghubungi lelaki yang menurutnya tidak tahu diri dan tidak tahu tanggungjawab itu. Namun, tidak ada respon sedikitpun darinya. Bahkan, nomor HP nya pun sepertinya sudah tidak aktif lagi.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Saat ini, Halwa tidak tahu harus berbuat apa. Dirinya merasa sangat-sangat hancur. Seperti tidak ada lagi kekuatan yang mampu menopangnya berdiri. Ingin sekali dia menghilangkan isi perutnya itu. Setiap hari dia memukuli perutnya dan entah sudah berapa kali dia melukai dirinya sendiri. Bahkan, setiap harinya dia berusaha mengumpulkan uang untuk menggugurkan kandungannya. Jalan yang bisa ia lakukan salah satunya adalah mengonsumsi obat yang bisa menggugurkan kandungan. Dia tak peduli, obat itu akan berefek seperti apa pada tubuhnya. Yang penting, isi perutnya itu tidak hidup lagi.

Suatu saat, dia bertemu dengan Rangga di suatu tempat. Tanpa berpikir panjang, tentu saja dia meminta pertanggungjawaban dari lelaki yang sudah seenak hati merusak kehormatannya. Bukannya mengakui, Rangga justru malah membantah, “Emangnya itu anak saya? Kamu aja kali yang nggak bisa ngejaga diri, makannya bisa hamil. Saya nggak tahu, itu bukan anak saya!” ucap lelaki itu dan lantas pergi meninggalkan Halwa, menelan penderitaan yang sangat menyakitkan ini seorang diri.

Dia sangat yakin, bahwa Rangga yang sudah membuatnya seperti saat ini. Benci, benci sekali dia pada lelaki tidak bertanggungjawab itu. Semua ucapannya adalah dusta. Dia bukan melindungi, tapi bahkan merusak kehormatannya. Dia bukan menjaga, tapi justru merusak masa depannya.

Yang dilakukan Halwa saat ini hanyalah menangis dan menangis seorang diri di kamar kosnya. Lama sekali obat penggugur kandungan itu memusnahkan isi perutnya. Hingga

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

akhirnya obat itu berhasil membuat meninggal makhluk suci yang tak bersalah di dalam rahimnya.

Dan setelah itu, masalahnya bukan malah selesai. Justru dia diliputi oleh keresahan yang sangat luar biasa. Seringkali dia dihantui oleh hal-hal yang berasal dari khayalannya sendiri. Dan itu membuatnya frustrasi. Dia tidak bisa berpikir dan bekerja dengan baik, sehingga dipecat dari pekerjaannya yang hanya sebagai pelayan di sebuah kafe. Hal itu tentu membuatnya semakin berpikir berlebihan, dia tidak bisa mengontrol emosinya dengan baik. Sering pula dia berteriak tidak jelas hingga mengganggu tetangga kosnya. Lebih dari itu, lengan kanan dan kirinya pun sudah penuh dengan sayatan-sayatan silet. Entahlah, dia merasa puas saja dengan melakukan itu. Meskipun sebenarnya membuat kecemasannya justru semakin bertambah parah.

Dia menangis sejadi-jadinya sambil berteriak dan mengacak-ngacak rambutnya. Lantai pojok kamarnya penuh dengan tetesan darah; entah itu darah yang sudah mengering, maupun darah yang masih basah. *Hacur dan kotor*, itulah yang ia rasakan saat ini.

Beberapa hari setelah itu, tiba-tiba ada seseorang yang datang mengunjungi kamar kosnya sebab merasa khawatir. Selama ini, yang didengar dari kamar Halwa adalah teriakan dan tangisan. Sudah beberapa hari ia tidak keluar rumah. Dan selama itu pula dia tidak makan; tidak mempedulikan fisiknya.

“Kamu kenapa? Apa yang terjadi pada diri kamu, *Mbak*? Kamu terlihat hancur sekali.” Halwa ingin menjawab, tapi dia

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

menyadari bahwa dirinya sangat kotor dan tak pantas berinteraksi dengan orang-orang di luar sana. Apalagi yang mendatangnya adalah perempuan berjilbab. “Jangan dekati saya. Menjauhlah!” Itulah yang Halwa katakan. Perempuan dengan gamis hitam itu semakin khawatir. Dia mendekati Halwa, duduk di dekatnya, dan mengelus pundaknya dengan pelan. “Ceritalah pada saya, *Mbak*. Tidak baik membiarkan diri *Mbak* sendiri seperti saat ini. *Mbak* sedih, marah, dan kecewa, ya? Ceritalah, *Mbak*,” pintanya.

“Sudah saya bilang, jangan dekati saya. Saya kotor, saya berdosa,” ucap Halwa yang lantas menangis sejadi-jadinya. Perempuan tadi dengan senang hati menerima dan menghargai apa yang Halwa katakan. Yang pasti, Halwa memang sedang berada dalam keadaan hancur. Perempuan itu kemudian memeluk Halwa dengan sangat erat. Semakin erat pelukannya, semakin Halwa menangis sesenggukan. Sungguh, dia tidak pernah mendapatkan ketenangan seperti ini selama masa penderitannya. Satu yang sangat dia sesali, yakni membunuh buah hatinya sendiri. Pantas hatinya tidak pernah tenang dan pikirannya terasa sangat kacau.

Setelah menceritakan semua permasalahan yang dideritanya selama ini pada perempuan itu, Halwa merasa jauh lebih baik. Dia merasa masih ada yang mampu menerima kondisi dan masa lalunya yang seburuk itu.

“Tapi saya sudah benar-benar kotor. Saya sudah berzina dan saya membunuh anak saya sendiri. Mana mungkin Allah sudi

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

menerima taubat saya?” tanya Halwa pada Nayya, perempuan yang Allah anugerahkan untuk menyelamatkannya dari keterpurukan.

Dan halwa selalu dibuat yakin tentang Maha Pengampunnya Allah bagi makhluk yang sepenuh hati mengakui kesalahannya, bertaubat, dan bertekad tidak melakukannya kembali. Halwa selalu menemukan harapan dari setiap jawaban yang Nayya berikan, yang membuatnya selalu yakin bahwa harapan itu selalu ada; bahwa kesempatan itu selalu ada selama nafas masih berembus.

Meskipun ada banyak sekali kalimat pengandaian yang memenuhi ruang pikirannya. Andai saja dia tidak pergi hari itu bersama Rangga; andai saja dia tidak melukai bahkan membunuh anak kandungnya sendiri; andai dia mau menerima semua penderitaan itu, mungkin dia akan berusaha untuk tetap membuat anaknya hidup. Mengandungnya sepenuh hati, melahirkannya, dan merawatnya hingga tumbuh menjadi manusia yang baik di muka bumi ini. Dan dia dalam keadaan bertaubat kepada Allah. Mungkin saja ada banyak pahala yang bisa dia dapatkan.

Namun, sayang, dia tidak bisa berpikir dengan jernih selama penderitaannya. Dia hidup seorang diri dan hancur sehancur-hancurnya. Halwa sangat menyesali perbuatannya selama ini. Dan Allah banyak sekali menegurnya dengan semua yang sudah terjadi. Setelah banyak perenungan di malam hari, dia sadar, bahwa ada hikmah dan pelajaran dari Allah agar dia selalu bisa menjaga dirinya dengan sebaik mungkin dari hal-hal yang dimurkai-Nya. Meski berat, dia berusaha untuk menerima

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

semua dan menjadikannya pelajaran yang berharga dalam hidup.

Meskipun jujur, dia belum mampu menerima dan membuka diri untuk laki-laki. *Laki-laki itu jahat*, begitulah yang tertanam di hatinya setelah diperlakukan tidak pantas oleh laki-laki. Namun, dia tetap berusaha untuk berdamai. Ya, berdamai dengan semua rasa sakit yang pernah laki-laki torehkan di hati dan dirinya. Setelah dia mampu menerima sepenuhnya dan belajar untuk mencintai dirinya sendiri, ada banyak perubahan yang berhasil dilakukan. Semua waktu-waktunya menjadi lebih produktif dan penuh dengan makna. Semoga dia bisa menjaga dirinya dengan baik dan Allah tutupi aib-aibnya.

Tentang Penulis

Penulis yang Bernama lengkap Saifa Hunafa ini merupakan seorang mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Penulis yang lahir di Sumedang, 12 Desember 2001 ini senang dengan dunia kepenulisan sejak SMP. Menulis adalah caranya menuangkan dan mengekspresikan sebuah emosi. Dan berharap, dengan setiap deretan kata yang ditulis bisa memberikan manfaat dan motivasi untuk semua pembacanya. Untuk mengetahui tentang penulis lebih lanjut bisa mengunjungi instagramnya @saifahunafa_

Bangkit dari Sakit

Oleh : Ai Nurjanah

@nrjnh_ai

“Luka yang diderita, jangan sampai membuatmu berduka.
Kembali pada sang pencipta, kunci hidupmu bahagia”

Dalam roda kehidupan yang terus berjalan, tidak dapat dipungkiri setiap orang pasti dan akan bertemu disebuah titik terendah dalam hidupnya. Sebuah kondisi, yang banyak orang tak menginginkan kehadirannya. Hidup adalah anugerah dari pencipta, bahagia ataupun kecewa bermakna sebagai bumbu pewarna. Berada dititik nadir, membuat yang ramai menjadi sepi, yang peduli merasa menjadi tidak punya hati, yang dimiliki hanya sepotong hati dengan luka bertubi-tubi. Lidah tajam bagai belati itu membuat impianku yang sudah tersusun utuh, sempat kembali runtuh. Mereka menganggap bahwa impianku setinggi atap, yang mustahil dianggap. Seketika air mataku tampak mendung tak dapat terbendung, yang semula semangat itu tumbuh, kini kian runtuh.

Setiap orang memang tidak bisa memilih dari orangtua mana dilahirkan. Tapi setiap manusia bisa memilih tujuan hidupnya sesuai dengan harapan, beruntungnya aku terlahir

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

dari keluarga yang sangat memegang norma-norma agama maupun negara. Mereka juga tidak pernah menuntut kami untuk menjadi orang yang sempurna, melainkan mereka berharap kami menjadi orang berguna. Lidah laksana petir itu kian menumbuhkan rasa lelah yang berujung menyerah. Sempat ingin terhenti, tetapi ada keluarga yang harus ku senangi. Akupun terlahir dari keluarga yang bekerja sebagai wirausaha, naik turunnya itu terasa. Sempat mengubur dalam-dalam karena takut menjadi beban ternyata, aku salah satu harapan yang disemogakan.

Kami memang keluarga yang bisa dibilang gengsi dalam mengutarakan cinta lewat kata-kata singkatnya cuek dan kaku, rasa cinta itu hanya tampak lewat perilaku. Sedari kecil aku menghabiskan waktu diperantauan tempat dimana Bapak berwirausaha, jadi tau bagaimana beliau semangatnya bekerja untuk menafkahi dan memuliakan istri dan putra-putrinya. Puluhan tahun membangun usaha, jatuh bangun yang diderita, tak membuat kehilangan semangat untuk berusaha. Dijatuhkan oleh lidah manusia sudah hal biasa, tak membuat pula menurunnya semangat untuk membangun asa keluarga. Dari pagi sampai sore rentang waktu beliau mencari nafkah, berapapun upahnya berharap rezekinya selalu berkah.

Keringat yang membasahi baju, tak membuat beliau berhenti untuk maju, minggu demi minggu waktu kian melaju, percaya bahwa semuanya akan berlalu. Melihat langkah kecilnya yang terus melaju, salah satu alasanku untuk terus maju. Lidah tak bertulang itu tak henti kian meredam, tetapi beliau mengajarkan cukup dipendam, jangan sampai menyimpan dendam.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Ibu selalu menjadi wanita kebanggaan, selalu menjadi garda terdepan untuk menjadi tempat sandaran. Peliknya hidup kian damai ketika bertemu dengan hangat peluknya yang tak pernah lerei. Dalam setiap keadaan, tak pernah absen untuk mengingatkan bahwa Sholat suatu keutamaan yang mampu menguatkan keimanan dari segala ujian. Setiap doa yang dipanjatkan selalu memberikan kemukjizatan. Wajahnya tampak berseri seperti permaisuri, kian selalu dapat menenangkan hati. Perjuangannya sungguh menyiksa, bahkan sampai merelekan nyawa tapi tak membuat berhenti berusaha, semoga Allah balas dengan surga.

Aku berasal dari keluarga sederhana, yang memiliki segudang cita untuk keluarga. Lagi-lagi aku lelah bahkan sempat menyerah, melihat kegaduhan dunia yang selalu ikut campur tangani takdir pencipta lagi-lagi aku rapuh hanya karena sebuah lidah. Rasa sakit yang amat menyayat melebihi derasnya hujan lebat, merasa sudah terlewat, ternyata tidak ada kata terlambat.

Dan... ternyata hidup itu perihal diri sendiri, diri sendiri pula yang dapat membangun perubahan yang menginspirasi. Dan akhirnya, aku memutuskan untuk “Bangkit dari sakit.”

Ternyata rasa sakit itu berasal dari rasa syukurku yang sempat lebur, padahal jelas-jelas Allah selalu memberikan nikmat tanpa libur. Bersyukur aku tak jadi mundur, karena percaya Allah tidak pernah tidur. Kesalahanku, seakan-akan pandangan orang sebagai takaran, namun pada kenyataannya Allah yang sudah menakar, jadi jangan sampai takut tertukar.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Percaya diriku kian bangkit, hari-hariku kian produktif. Impianku kembali utuh, semangatku memenuh. Mengawali hari dengan sholat agar selamat, mengawali pagi dengan mengaji menjadi kunci untuk memupuk hati, mengawali pagi dengan sedekah menjadi kunci hidup berkah. Dunia fana kian membuat aku terlena, sampai lupa bahwa akhirat itu nyata, hidupku penuh dengan rasa dilema karena terus mengerjakan tugas dunia, sampai-sampai banyak waktu yang tersita. Sampai diwaktu ibu datang ke kamar dan mengatakan “Untuk urusan dunia saja kamu sampai relakan waktu tidurmu, lalu apa yang sudah kamu korbankan untuk akhirat ?.” Astagfirullah, kalimat itu kian mampu menampar diri, yang sempat lupa diri.

Seketika aku termenung, dan bertanya pada diri sudah dikepala dua ini, apa yang sudah aku persiapkan untuk mati ? Nyatanya, minim sekali. Disuatu saat kami berkumpul, ya... kami keluarga kecil terdiri dari bapak, ibu, kakak, dan aku. Mereka support sistem terbaikk selama ini, hidupku mungkin tak akan terarah tanpa bimbingannya. Salah satu dari perbincangan kami waktu itu, aku menanyakan satu hal “Setelah jatuh bangun yang dilalui, hal apa yang membuat Bapak sama Ibu kuat bertahan sampai saat ini ?.” Ibu pun menjawab : “Kami kuat karena pertolongan Allah dan salah satu alasan lainnya Kalian.” Bapak pun mendukung : “Itu semua benar, kalian anugerah terbesar yang Allah titipkan jadi kami tidak punya alasan untuk berhenti.” Ibu menimpalnya kembali : “Ibu tak selamanya ada dan bisa mengawasi kalian, tapi ada Allah yang maha mengetahui segalanya. Bahkan diantara dekatnya bola mata yang hitam dengan sklera (dinding putih pada mata) jauh lebih dekat Allah dengan kalian. Tak ada

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

larangan untuk mengejar impian dunia, hanya saja akhirat yang harus perlu kamu segerakan. Ibu titip, sholat tiang agama yang harus kalian jaga, hidup didunia hanya sementara, akhirat selamanya, ibu ingin kami berkumpul disurga.”

Benar adanya, jika akhirat diutamakan maka kehidupan akan Allah mudahkan. Nikmat kini semakin melimpah ruah, hidup penuh berkah, iman takkan sampai melemah. Pada hakikatnya hidup bukan sebagai ajang persaingan, bukan pula ditentukan oleh penilaian, hidup bukan hanya sekedar sempurna tetapi seberapa besar kita berguna. Tak usah terlalu melangit takut nantinya menyempit. Hiduplah seperti mutiara, tertutup lumpur hitampun ia akan tetap berharga. Seperti halnya dirimu, tak perlu susah payah menjelaskan dirimu siapa, jika memang layaknya mutiara tertutup lumpur hitampun, dijatuhkan berapa kali pun, kamu akan tetap berharga.

Setiap waktu yang dilalui, selalu ada hal yang kupelajari salah satunya cara menghargai. Banyak orang merasa tidak percaya diri akibat perilaku yang tak bisa menghargai. Mudah empati, tapi sulit peduli, sulit pula mencintai diri. Diri ini kian sulit berdamai hanya karena mendengar sebuah penilaian yang tak pernah usai. Mungkin lukanya amat dalam, sampai amarahnya terbungkam. Jangan sampai terlalu digenggam, takutnya malah tenggelam.

Disuatu hari yang kelabu melebihi suasana malam minggu, ada rasa yang menggebu berusaha untuk maju, mengawali dengan hal baru yang tak mudah langsung untuk ditiru. Hati kian menggerutu meyakini bahwa diri ini dipaksa untuk maju. Jika tak dipaksa, harus siap tersiksa. Lebih baik

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

terpaksa tapi berhasil mewujudkan asa. Lebih baik mencoba, dari pada diam tak berusaha. Setidaknya ada dua kesempatan antara keberhasilan dan kegagalan yang dipertaruhkan. Jangan sekali-kali mengharapkan keberhasilan, jika di pertaruhkan saja tidak pernah di lakukan.

Perjuanganku untuk bangkit, sungguh sulit. Tapi aku tak mau terus-terusan terjangkit yang akhirnya sakit. Sesuatu yang dimenangkan pasti terkemas perjuangan, ada usaha yang kian terus dipertaruhkan. Memulai itu semua dengan hati, karena ada support sistem yang tak henti menyemangati. Langkah demi langkah dilalui, rasa demi rasa kuhilangi, amarah yang sempat terbungkam berusaha kuredam. Mengawali dengan rasa penuh percaya diri, untuk mandiri. Sinar matahari pagi menyoroti, kian tak membuat semangatku merosot. Kembali ku benahi diri, untuk mencapai mimpi, pikiranku kian positif, hariku pun kian lebih produktif. Tekadku semakin naik, membuat hidupku kian kembali membaik.

Hidup harus tumbuh, untuk tumbuh juga perlu sembuh karena berpengaruh terhadap kondisi tubuh. Luka yang kian sering kambuh, harus ku buang penuh. Perihal itu juga perlu aku kubur supaya melebur, supaya dapat menjalani hari dengan rasa penuh syukur tanpa libur.

Bersyukur atas segala kesempatan yang diberikan, karena setiap pelajaran dan ujian yang dijalankan tak semua orang mendapatkan pengalaman. Bersyukur karena telah diberikan kepercayaan untuk menuntaskan, bersyukur karena ada keluarga yang tak henti mendukung percaya ada Allah yang Maha Agung. Kehidupan yang dulu kuratapi, kini selalu

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

kupelajari karena seharusnya perlu ku syukuri karena sesuatu yang terjadi sudah Allah siapkan dengan rapi.

Cinta yang terus melekat membuat aku terikat, senyumnya memikat tampak terlihat kasih sayangnya yang selalu memeluk erat. Beliau orang hebat yang sudah membimbingku dengan penuh khidmat. Doanya mustajab, mampu mengabulkan hajatku terjawab. Dan beliau adalah salah satu alasan aku untuk kuat, siapa lagi kalo bukan orangtua. Meski umurnya tak lagi muda, tapi tak hentinya mereka berusaha. Hidupku harus kuat karena ada derajat yang harus aku angkat, tangan tak selamanya dapat mengangkat tapi kekuatan doa mampu mengabulkan segala hajat, itulah bentuk ikhtiar karena tanpanya semua itu akan buyar.

Dalam hidup tak ada satupun manusia yang tidak disinggahi masalah, merasa hidup paling resah, ternyata masih banyak orang yang jauh lebih susah. Setiap masalah yang datang, sebagai ujian untuk meningkatkan level keimanan. Begitupun dengan pertemuan, pasti selalu terkemas pelajaran. Setiap orang datang silih berganti, menyimpan sesuatu yang perlu dimaknai. Perihal luka, tak ada pilihan lain memaksa diri untuk melalui, jika "diam" pilihannya maka yang tersimpan hanya luka panjang yang tak akan pernah usai.

“Bagiku, hidup itu perihal diri sendiri, diri sendiri pula yang mampu mengisi dan menginspirasi, semoga semangatmu selalu kebersamai.”

“Hidupku, sudah tak lagi sempit apalagi terjangkit. Kini, rasa SAKITKU berubah MENJADI BANGKIT.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Tentang Penulis

Ai Nurjanah, Lahir di Garut, 11 Juni 2001. Ia merupakan mahasiswa semester 6 Program studi Bimbingan dan Konseling di Univeritas Muhammadiyah Tasikmalaya. Ia merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Baginya, menulis merupakan hobby dari kecil sekaligus kebutuhan untuk menuangkan perasaan dan pengalamannya. Saat ini, penulis berdomisili di Garut. Biasanya perasaan yang sering ia tuangkan dalam tulisan, ia unggah melalui akun sosial media Instagram miliknya yaitu @diarykuuu11.

Lapang

Oleh: Siti Nurjamilah

@snjamilah_

"We never truly get over a loss, but we can move forward and evolve from it."

- Elizabeth Berrien

"Ma, baju aku yang warna hitam itu kemana ya? Mama liat gak?"

"itu mama liat ditempat cucian, kotor kan berarti?"

"Lah iya, yah gimana dong, aku mau pake."

"Makanya kalo abis pake tuh langsung cuci kalo perlu bukannya malah disipen dipojokan. Itu juga ke tempat cucian mama yang simpan."

"Ya lupa maa."

"Yaudah sini makan dulu aja, nanti pake baju lain aja atau liat itu di lemari mama ada gak yang seukuran sama kamu."

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Nyata sekali. Satu hal yang langsung terbesit dalam hatiku ketika membuka mata dengan mata basah adalah Nyata Sekali. Suara itu, raut wajah itu, cara berbicara itu, nada suara yang agak kesal itu, suasana itu, perasaan itu, nyata sekali.

Ada rasa sesak di pagi itu. Bagaimana Tuhan kembali menamparku dengan kenyataan bahwa sosok dengan Surga dibawah telapak kaki untuk anak-anaknya sudah tiada. Meninggalkan sejuta kenangan, luka dan kesedihan yang mendalam, juga pelajaran yang begitu berharga.

Aku selalu berpikir bahwa setiap yang terjadi dalam hidupku baik itu hal yang baik ataupun buruk bukan sekadar Tuhan limpahkan tanpa Dia tahu sejauh mana aku bisa bertahan. Di umurku yang masih sangat muda ini, aku merasa sudah diuji Tuhan dengan berbagai macam hal, dilimpahkan tanggung jawab untuk menggantikan tugas seorang Ibu di keluargaku, aku masih harus mengayomi adikku yang masih SD, harus bertanggung jawab dengan apa yang telah aku mulai yaitu pendidikanku, dan hal-hal lain yang tidak bisa kusebutkan semuanya.

Pemikiran yang seperti itu tentu saja tidak aku dapatkan dengan mudah. Nyatanya aku hanyalah anak berusia 18 tahun ketika ibuku mulai sakit-sakitan. Banyak sekali pikiran negatif ketika mau tidak mau, sebagai anak kedua yang belum menikah, punya adik satu, masih belum ada fiksasi untuk kuliahnya akan seperti apa dan dimana, aku harus mengurus Ibu yang baru saja didiagnosa sakit Diabetes juga Darah Tinggi. Awalnya aku berpikir, "Ah, padahal aku masih mau menikmati

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

masa-masa liburku sebelum kuliah,” “Kenapa sekarang sih sakitnya?”

Tapi ketika suatu hari aku sedang tidak di rumah, kemudian aku menerima panggilan dari Bapak yang menyuruhku pulang segera karena katanya Ibu sedari tadi meracau kalau dia melihat aku didepan kamarku sedang bermain *handphone* dan memanggilku untuk segera makan. Ibu juga meracau bahwa kenapa dirumah banyak sekali orang, ada orang tua sampai anak-anak kecil, dari keluarganya sampai orang-orang yang tidak dia kenal ada dirumah. Sesak sekali, katanya. Tanpa berpikir panjang aku segera pulang dengan hati yang tidak karuan, dan mendapati Ibu sudah terlelap karena obat yang diberikan Bapak. Dari saat itu, aku mulai berusaha melapangkan hati untuk menjaga Ibu dengan baik.

Hari demi hari berlalu, aku melakukan dan belajar banyak hal-hal baru dalam hidupku. Aku mulai belajar untuk mengurus rumah, mencuci pakaian kami sekeluarga, menyetrika pakaian, memasak nasi secara manual; bukan menggunakan penanak nasi elektrik, memasak masakan sederhana yang bisa Ibu makan karena sakitnya, dan hal-hal lainnya yang sebelumnya jarang sekali aku lakukan.

Sebelum ini, sebenarnya aku hanyalah anak manja yang apapun dikerjakan oleh Ibu. Aku terlalu malas untuk sekadar mengepel lantai yang sehari-hari aku injak, aku tidak dipercaya Ibu untuk mencuci pakaian karena sekali aku mencoba hampir semuanya masih terdapat bercak kotoran, aku terlalu takut untuk menyetrika pakaian, aku hanya menikmati makanan yang sudah siap saji buatan Ibuku yang rasanya tidak ada

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

tandingannya. Sampai Ibu sedikit demi sedikit kehilangan indera perasanya. Aku bahkan harus mengira-ngira bagaimana masakan Ibu yang biasanya aku makan sekarang.

Kegiatan sehari-hariku berjalan dengan monoton seperti itu dari pagi aku memasak-membersihkan rumah-memberi Ibu obat-mengupaskan Ibu buah-mengajak Ibu keluar-pulang-masak lagi-memberikan Ibu makan dan obatnya-istirahat sambil main handphone-tidur-ulang lagi. Sampai pada akhir tahun 2020 aku mulai melakukan aktivitas kuliah, yang untung saja karena COVID-19, diselenggarakan secara daring jadi bisa sambil mengurus Ibu dirumah. Sekarang kegiatanku bertambah lagi, dari yang tadinya waktuku full untuk Ibu, sekarang dibagi dengan kegiatan kuliah dan mengerjakan tugas-tugas kuliah.

Sangat melelahkan tentu. Karena beban mental dan fisik dari hanya menjaga Ibu saja aku hampir kewalahan. Aku sering menangis sendiri kalau Ibu tiba-tiba drop, tidak mau makan, atau bertingkah seperti anak kecil yang harus diberi penegasan dulu baru menurut. Sekarang ada tugas-tugas yang harus tepat waktu pengumpulannya, jadi aku sering begadang untuk itu. Ditambah banyaknya tatapan sebelah mata yang menganggap aku kurang bertanggung jawab atas Ibu, karena setelah kuliah, aku lebih banyak dikamar, terkadang pekerjaan dasar dirumah terlambat dikerjakan, Ibu juga jarang aku antar untuk keluar, mereka bilang, “hey, urus itu Ibu!” atau “kamu keliatannya malas-malasan terus, coba urus itu Ibu!” tanpa tahu apa yang aku lakukan selama ini, sebesar apa tanggungan di pundakku yang tidak akan mereka rasakan.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Makin lama aku semakin terbiasa dan tidak menganggap omongan-omongan jahat untuk aku dan keluargaku. Kita hanya fokus untuk kesehatan Ibu, ikhtiar dengan cara apapun yang kita bisa selama hampir 2 tahun lamanya. Keadaan ibu sempat membaik, memburuk lagi, membaik sebentar, memburuk sampai pada tanggal 26 Februari 2022, aku baru pulang dari rumah kakak perempuanku di kota. Sebelumnya aku sudah dikabari bahwa Ibu dicoba untuk kembali dicek kesehatannya ke dokter yang berbeda karena melihat dari dokter sebelumnya keadaan Ibu begitu-begitu saja. Ketika sampai, aku ke rumah nenek terlebih dahulu karena Ibu disana katanya. Aku menyalami ibu, menyadari bahwa tangannya sangat dingin dan kakinya bengkak dan berat hampir tidak bisa dipakai untuk berjalan.

“Ma, kenapa ini kakinya kok bengkak banget?”

Dengan pelan dia menjawab, “Gatau, mungkin efek obat. Pulang yu.”

Aku pun menuntun Ibu yang dengan kaki yang sudah membengkak itu masih ingin berusaha berjalan. Sesampainya dirumah, Ibu ingin ke kamar mandi.

“Nak, tolong Mama mau pipis.”

“Ayo, Ma.”

Aku ingat ketika Ibu di kamar mandi dia berkata, “Nak, maaf ya kalau ibu sering nyusahin kamu, angkat-angkat Mama yang segede gini, mandiin Mama, gantiin celana dalam Mama.”

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Dengan pelan aku menjawab, “Gapapa ma, Mama kalau bukan aku yang ngurus siapa lagi? Mereka gak akan sesabar aku ngurusin Mama. Aku anak Mama.”

Bapak yang mendengar itu menyahut, “Kamu yang sabar ya urusin Mama. Ridho urusin Mama.”

Aku menjawab, “Iya, Pak. Aku ikhlas, ridho banget.”

Lalu setelah itu, sorenya Ibu drop. Ibu gak sadarin diri semalaman, kami mengira Ibu akan bertahan, Ibu cuma drop biasa dan gak akan lama. Tapi ternyata itu jadi percakapan terakhir aku dan Ibu. Ibu menghembuskan napas terkahirnya pada pukul 05.00, 27 Februari 2022 setelah aku melakukan video call dengan anak pertamanya yaitu kakak perempuanku.

Aku dan bapak dihadapannya kala itu. Aku melihat bagaimana hembusan itu berakhir, pikiranku kosong, melihat Ibu yang terdiam tanpa napas seperti itu sangat aneh bagiku. Aku melihat Bapak yang juga terlihat bingung memanggil-manggil nama Ibu tanpa ada balasan. Air matanya sudah memenuhi matanya, dia berkata, “Nak, panggil Mang Amed, panggil nenek kamu, kasih tau keluarga yang lain, Mama udah gak ada.”

DEG.

Dadaku sesak, pikiranku kosong, aku tidak bisa mencerna ini semua, rasanya duniaku hancur, semuanya terasa tidak nyata. Aku berjalan untuk memanggil keluargaku yang lain, menyampaikan apa yang baru saja terjadi. Aku tidak

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

menangis, hanya suara dan tanganku bergetar. Mereka pun langsung berlari kerumahku setelah mendapat kabar itu.

Banyak orang datang kerumah pagi itu, sesak. Aku berusaha sekuat mungkin untuk bisa melayani mereka yang datang, menyiapkan apa yang diminta para pengurus jenazah Ibu, menghubungi keluarga lain yang belum datang, pagi itu sibuk sekali. Sesekali air mataku merembes keluar, tapi tak banyak karena aku memang bukan tipe orang yang bisa menangis dihadapan banyak orang, ketika ada orang yang memanggilku, tidak ada air mata di mataku. Aku tidak banyak menangis pagi itu, aku hanya menangis ketika ada orang terdekat dan yang aku sayangi menangis dihadapanku.

Setelah hari itu, aku lebih sering berdiam diri, mendengarkan orang-orang tua yang bercerita bagaimana Ibuku semasa hidupnya, betapa baiknya dia, apa saja yang dia lakukan, bagaimana perjalanan sakitnya, sampai bagaimana Ibu bisa drop kemarin katanya karena Bapak yang mengajak Ibu cek ke dokter yang berbeda dan diberi obat yang berbeda dari biasanya. Aku tahu mereka bukan menyalahkan Bapak, tapi mereka terdengar seperti menyalahkan Bapak. Aku muak mendengarnya.

Selama 3 hari setelah kepergian Ibu, banyak terjadi perubahan dikeluargaku. Bapak yang tadinya selalu ceria, sekarang banyak diam, menangis, melamun. Adikku dia sebenarnya tidak banyak berubah, hanya menjadi lebih sensitif, dan aku menjadi lebih banyak melamun, tidak bisa fokus dengan hal-hal disekitarku, dan menjadi sensitif, padahal beberapa hari lagi aku harus masuk kuliah lagi.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Disini aku benar-benar bergelut dengan diriku sendiri. Banyak hal yang aku pikirkan. Bagaimana aku harus menjalani hari-hariku, bagaimana aku harus mengurus keluarga ini, bagaimana kalau aku rindu masakan Ibu. Di hari ke 4 setelah Ibu pergi, aku baru bisa menangis, mengeluarkan kesesakkan di dalam dada, mengeluh kenapa harus Ibu dulu yang pergi.

Setelahnya, Bapak akhirnya sudah bisa mengendalikan dirinya dan mengumpulkan semua anak-anaknya. Bertanya apakah kami baik-baik saja, dia berkata bahwa tidak apa-apa kalau kalian sedih, menangis, tapi jangan lama-lama karena Ibu juga tidak akan suka kalau kami seperti itu. Bapak juga mengatakan kalau sekarang kita hanya punya masing-masing dari kita, jang pernah takut untuk terbuka, baik pada kakak, adik, aku, ataupun Bapak. Kami sekarang hanya punya Bapak, jadi apapun masalah kami bisa dikonsultasikan kepada Bapak.

Setelah itu kami berusaha menjalani kehidupan kami seperti biasa, Bapak dengan kegiatan mengajarnya, adikku dengan pendidikannya, kakak perempuanku dengan keluarga kecilnya, dan aku dengan kehidupan perkuliahanku. Aku berusaha untuk terbiasa dengan keadaan saat ini, meskipun dengan makanan yang terasa lebih hambar dari biasanya, musik yang tidak terlalu menghibur seperti biasanya, tontonan yang tidak mencapai hatiku seperti biasanya, apalagi materi-materi perkuliahan yang terasa seperti angin lalu yang bahkan tidak terasa di badanku.

Tapi dalam proses ini, aku menyadari bahwa kunci dari pembiasaan ini adalah kelapangan hati. Bagaimana kita menghadapi apa pun perubahan dalam hidup, selama kita

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

memiliki kelapangan hati, kita akan baik-baik saja. Dari banyaknya kejadian yang terjadi di dalam hidupku juga seperti itu, sebelumnya aku juga memiliki kelapangan hati untuk hal-hal itu, aku menerima apa yang terjadi, karena itu aku bisa sampai sejauh ini. Dengan kepergian Ibu pun sama, kunci untuk penerimaannya adalah kelapangan hati. Menerima bahwa kehidupan maupun kematian itu adalah fase setiap orang, semuanya akan mengalami.

Ini menjadi awal dari mereka yang berpulang lebih dahulu untuk mengarungi kehidupan selanjutnya, dan bukan akhir dari orang-orang yang ditinggalkannya. Seperti apa yang aku dapatkan dari salah satu kelas yang aku hadiri akhir-akhir ini, bahwa,

“Kenyataannya adalah bahwa Anda akan berduka selamanya. Anda tidak akan ‘melupakan’ kehilangan orang yang anda cintai, akan tetapi anda akan belajar untuk hidup dengan perasaan itu.” – Elisabeth Kubler-Ross “Psychiatrist and author ‘Stage of Grief’.

Aku akan terus belajar dari kehilangan ini, dan menjadi orang yang tangguh dengannya.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Biodata Penulis

Siti Nurjamilah, anak kedua dari tiga bersaudara yang lahir pada tanggal 28 April 2002, merupakan seorang mahasiswa semester 6 Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Baginya, menulis adalah hobi lama yang dia tinggalkan sejak awal masuk SMA. Melalui tulisan singkat ini, ia ingin menyampaikan rindu pada Ibu, dan juga hobi terdahulunya, yaitu menulis.

Semua Itu Salah

Siti Dini Desfiani Fatimah

@cut_nyadeenee

“Semakin banyak kita bersyukur, semakin banyak kebahagiaan yang kita dapatkan”

Ini adalah ceritaku, dimana pernah merasa putus asa, hancur dan kecewa hingga hanya kalimat “mengapa aku dilahirkan untuk seperti ini”. Aku sudah berusaha bangkit namun aku tetap tidak bisa. Saat aku duduk di bangku sd kelas 2 aku mengalami pertumbuhan berat badan yang tidak sebanding dengan teman seumuranku pada umumnya. Berat badan ku saat itu 40 kg, dua kali lebih besar di bandingkan teman temanku. Aku selalu di bully oleh beberapa teman sekelasku yang di pandang “si gendut bermata sipit” karena pipiku yang semakin menutupi mata. Aku hanya memiliki support dari orang tuaku saat itu. Bapa ku seorang masinis dan mamah ku seorang ibu rumah tangga. Aku juga bisa di sebut orang yang sangat dekat dengan bapa dibandingkan dengan mamah. Bapak ku adalah orang yang tegas dalam masalah agama, dan aku sering kali kena omelannya setiap aku tidak melakukan apa yang harus aku lakukan dalam agamaku.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Meskipun seperti itu, Bapa selalu bisa membuat humorku membaik setiap harinya.

Setiap pagi saat hendak pergi ke sekolah, bapa selalu bilang “bapa antarkan yaa ke sekolahnya pake sepeda”. Dan entah kenapa rasanya sangat senang diantarkan oleh bapa meskipun hanya memakai sepeda ontel berwarna biru muda itu. Setiap perjalanan ke sekolah aku selalu menemukan eksperimen baru walaupun hanya melihat kaki belalang hijau di sisi pesawahan. Rumahku pada saat itu di Kota Bandung, namun masih bernuansa pedesaan karena luasnya pesawahan. Hanya kehangatan keluargaku yang membuat aku merasa tenang dari bully-an di lingkungan ku saat itu.

Bapa yang selalu menjadi figur utama sebagai loyang kehidupan untuk pribadiku. Celotehan bapa setiap di rumah, hobi bapa yang selalu membawaku naik kereta tanpa bayar, cara mendidik bapa yang selalu memberikan ku pengalaman unik dalam hidupku itu sangat membuat diriku berharga kala itu. Aku merasa menjadi putri utama yang istimewa di hadapan bapa ku. Namun semua ini mulai tak kurasakan saat bapa jatuh sakit pada bulan maret 2010.

Aku yang masih kecil hanya bisa melihat bapa berbaring di Kasur tengah rumah dan bulak-balik ke rumah sakit untuk rawat jalan. Setelah di diagnosis dokter dan cek lab ternyata hasilnya bapa ku terkena penyakit liver dan kelenjar getah bening. Hal ini membuat semua keluarga ku sedih mendengarnya. Mamah yang saat itu juga ikut merasakan stress karena kewalahan untuk mengurus perawatan bapa di Rumah Sakit Hasan Sadikin Bandung. Kami sekeluarga hanya

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

berharap bapa pulih kembali. Aku dan adik-adikku di urus oleh nenek dan bibiku pada saat ibuku sibuk merawat bapa saat itu.

Namun tepat pada tanggal 30 maret 2011 takdir berkata lain, bapa harus meninggalkan kita semua untuk selamanya. Kami sekeluarga sangat merasa kehilangan atas kepergiannya. Tak sedikit tetangga pun merasa kehilangan atas kepergiannya.

“aku prustasiiii!!!!” hanya pikiran tersebut yang selalu ada di dalam kepalaku. Setiap hari aku selalu merasa kehilangan bapaku. Lagi lagi aku di bully di sekolah. dan sekarang tidak ada lagi yang menjadi *support sistemku* lagi setiap kali aku di bully oleh teman temanku di sekolah. “Aku merasa tidak percaya diri dengan semua ini. Aku tidak betah, kenapa badanku harus seperti ini, aku ingin mati saja.” Aku selalu berbicara seperti itu setiap aku merasa capek setelah dikatain gendut oleh orang lain.

“sudah tau aku ini suka dengan makanan. Tapi kenapa orang orang ini selalu bilang aku gendut dan jelek” gumamku

Setelah dua bulan kepergian bapa. Singkat cerita, aku, mamah, dan kedua adikku pindah ke kampung mamahku di Singaparna, Kabupaten Tasikmalaya. Disana mamah mulai menjadi tulang punggung keluarga untuk membiayai sekolah ketiga anaknya. Mamah terus bekerja keras mencari nafkah untuk keluarga meskipun ada gaji pensiunan bapa. Walaupun penghasilannya tidak banyak, itu cukup untuk mebiayai kebutuhan sehari hari keluargaku termasuk biaya spp sekolah.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Kelas 4 SD, Aku pindah sekolah ke SDN Sariwangi. Di sekolah itu pun aku masih sering dibully oleh teman teman baruku karena masalah tubuhku yang kelebihan berat badan. Rasanya di bumi ini tidak ada yang mendukungku sama sekali. Semuanya membully ku karena aku gendut.

Beberapa bulan setelah itu, aku melihat perekonomian keluarga ku mulai menurun. Dan entah darimana aku kepikiran untuk membuat agar-agar berbentuk binatang yang di jual seharga 500 rupiah pada saat itu. Dan aku memberanikan diri untuk menitipkan dagangan ku ke warung-warung sekitar rumahku. Karena aku tahu, jika di jual kepada teman teman ku pasti akan menambah bahan bullyan. Aku menyimpan barang dagangan ku kepada bi sarni yang suka jualan keliling di SD dan Sekolah diniyah. Setelah pulang sekolah aku selalu menagih hasil barang daganganku pada bi sarni.

“ini lumayan, aku tidak akan meminta bekal sehari-hari ku untuk jajan di sekolah” antusiasku berbicara pada diriku sendiri setelah menerima uang tambahan dari hasil dagangan ku sendiri.

Meskipun aku mendapat uang bekal dari hasil dagangan yang disisihkan untuk jajan, aku baru sadar dua bulan setelah itu aku jarang jajan dan makan banyak. Uang yang aku hasilkan selalu aku simpan di saku depan tas doraemon yang selalu aku pakai ke sekolah. Karena jarang jajan, aku juga baru sadar kehilangan berat badanku sebanyak 4kg. Dari situ aku berfikir bahwa aku harus lebih giat dagang, supaya aku berkurang berat badan dan bisa menabung untuk membeli tas baru untuk sekolah.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Dan betul saja dua bulan setelahnya berat badanku mengurang lagi menjadi menjadi 31kg. Semua ini membuat aku lebih percaya diri karena berat badan yang sudah berkurang. Disini aku mulai mempunyai dua teman dekat bernama Laisya dan Latipah yang selalu main bersamaku. Aku selalu menghabiskan siangku bersama mereka setiap harinya. Tidak ada kata libur untuk tidak bertemu mereka dalam sehari saja. Karena aku rasa hanya mereka yang menjadi teman ku. Teman teman yang lain masih suka membully ku dengan kegendutan ku, padahal berat badanku sudah mulai setara dengan mereka pada umumnya. Tapi memang setelah aku banyak bermain dengan dua teman ku ini, aku menjadi budak kucel yang mainnya itu ke pesawahan, panas-panasan, mandi di kali, dan masih banyak lagi hal hal yang kita lakukan seperti si bolang di global TV.

Dari kejadian itu badan ku menjadi hitam dan dekil setiap hari. Teman temanku banyak yang membullyku lagi karena tubuhku yang hitam. “aku insecure” yang ada di dalam sugesti ku. Aku tidak percaya diri lagi dengan semuanya. Tak lama juga teman teman ku tau bahwa aku tukang jualan agar-agar yang di titipkan ke bi sarni.

“yaaahhh tukang jualan agar-agar. Kamu juga udah cukup tuh dulu kaya agar-agar. Sekarang makin item, bener banget kaya puding coklat.” Ejek temanku, “ masih mendng puding manis, laah ini bukan manis,, di cium dari jauh juga bau asem” lanjut temanku yang lain.

Aku langsung lari ke belakang sekolah menangis sejadi-jadinya. “kenapa harus aku yang kaya gini?” sambil menjedugkan kepala

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

ke dinding wc sekolah. Tak lama penjaga sekolah ku Mang Tatang datang “neng neng jangan seperti itu, itu akan menyakitimu” sautnya sambil melihat kepalaku yang sudah bercucuran darah dan bengkak. Di bawalah aku ke ruang UKS untuk diobati.

Keesokan harinya, aku di jenguk oleh ibu dari bapa ku, yaaa nenekku! dia berkata “kamu cucu nenek yang paling nenek cinta. Jadilah dirimu yang sebenarnya. Kamu berharga. Tidak selayaknya kamu menuruti kata mereka yang belum tentu menghargaimu” bisik nenek yang sudah mengetahui semua kejadian sebelum ini. Aku merasa bersemangat lagi untuk hidup selanjutnya.

Aku mulai sekolah lagi seperti biasa. Ejekan beberapa teman masih ada, namun aku abaikan mereka. Aku selalu ingat kata kata dari neneku. Aku akan memulai hidup menjadi diriku yang tumbuh dengan percaya diri. Sepulang sekolah, aku melihat ada kakek tua sedang berjualan sayur kelontongan memakai gerobak di pinggir jalan. Kakek ini terus melihat aku berjalan sampai ke depan gerbang sekolah. Aku masuk ke kelas dan kuperhatikan kakek itu dari kaca kelasku. Ternyata bukan aku saja yang di perhatikan kakek tua itu. Semua anak sekolah yang melewati nya pasti kakek perhatikan.

Dengan rasa penasaran, aku menghampiri kakek itu lagi. Aku bertanya “mengapa kakek setiap pagi selalu disini dan memperhatikan anak anak lain saat hendak pergi masuk kelas di pagi hari?”. Kakek menjawab “kakek punya 1 cucu di rumah, orang tuanya sudah meninggal saat umurnya masih 4 bulan. Sekarang usianya sekitar kelas 2 SD, namun dia tidak bisa

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

sekolah karena kakek tidak punya biaya untuk menyekolahkan” Jelas kakek saat itu. Aku hanya ikut prihatin dan tak bisa membantu pada saat itu. Aku hanya berdoa kakeknya agar sehat selalu dan cucunya bisa sekolah seperti anak-anak pada umumnya.

Semakin hari semakin banyak pelajaran yang aku dapat dari orang-orang sekitar. Namun aku baru sadar untuk kali ini “kenapa aku selalu tidak bersyukur dengan hidupku ini?” ada pertanyaan itu dalam benakku. Aku berpikir hanya hidupku saja yang kekurangan. Tapi ternyata semua itu salah. Kenapa aku tidak berpikir dari jauh sebelum aku di bully badanku yang gendut dan jelek, ditambah badanku yang hitam dan dekil. Padahal masih ada banyak hal yang perlu aku syukuri agar aku tidak menyakiti diriku seperti dulu lagi.

Aku kembali ke kelas dan duduk melamun di bangku paling belakang. Aku hanya bisa melihat teman-teman bercanda ria di depanku. Aku lihat mereka bisa seperti itu karena mereka yakin dengan percaya dirinya masing-masing. “lalu kenapa aku tidak?”

Sekarang aku merasa diriku tenang ketika aku bisa bersyukur dengan semuanya. Hidupku untukku. Apapun yang aku lakukan untuk mendapat kesempurnaan itu semua salah. Yang benar hanyalah cara bersyukur kita menerima semua yang ada di dalam hidup kita. Namun jangan biarkan semua opini orang lain menenggelamkan suara dalam diri anda. Kamu berharga, dan kamu pantas mendapatkan semuanya.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Tentang Penulis

Siti Dini Desfiani Fatimah, Lahir di Tasikmalaya, 15 Juni 2002. Alumni SMAT Riyadlul Ulum Wadda'wah. Aktif sebagai mahasiswa S1 Prodi Bimbingan dan Konseling di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Pembaca tidak perlu sungkan untuk menyapa dan berkenalan dengan penulis karena penulis sangat ramah dan aktif dalam menggunakan media sosial. Pembaca bisa lebih dekat dengan penulis melalui akun media instagramnya @cut_nyadeenee dan email dinidesfiani@gmail.com

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

AYAT TENGAH :

Pentingnya Fleksibel Secara Psikologis

Alrefi

@alrefidiansyah

“Boleh Fleksibel ketika tidak bertentangan dengan Nilai”

Manusia pada dasarnya ingin hidup bahagia, damai dan sejahtera. Tidak sedikit manusia yang berpikir untuk mencapai kebahagiaan terletak pada banyaknya harta, harta yang banyak dianggap menjadi standar kebahagiaan. Sehingga tidak sedikit dari kita yang berpikir bahwa tujuan utama dalam kehidupan adalah mencari harta, hal ini terlihat pada diri kita ketika ada pekerjaan, proyek, keuntungan terkadang lebih diutamakan daripada hal yang lain seperti ibadah, keluarga bahkan rela mengesampingkan hubungan baik kepada orang lain sekalipun.

Namun, pada kenyataannya terkadang terdapat manusia walaupun tidak semua manusia yang memiliki kelebihan harta adalah seseorang yang bermasalah. Kita lihat ada pelajar yang disekolahkan oleh orang tua mereka di sekolah yang biaya mahal bahkan sekolah favorit justru memiliki berbagai macam permasalahan. Seperti siswa yang sekolah di tempat sekolah yang nyaman, mayoritas wali murid secara

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

ekonomi menengah ke atas tetapi justru anaknya bermasalah, memang anaknya bermasalah bukan karena perihal ekonomi melainkan persoalan yang lain seperti masalah perundungan, tidak betah di sekolah, merasa terkekang oleh aturan sampai kepada kecemasan dan ketakutan.

Pada situasi di luar konteks pendidikan, tidak sedikit juga yang memiliki banyak harta tetapi memiliki permasalahan yang berat. Hal ini terlihat tampak di media massa, ada manusia yang memiliki banyak harta tetapi mengalami kasus hukum karena terlibat narkoba, ada yang memiliki kekayaan dan jabatan tetapi justru menyalahgunakan wewenang dan tugasnya. Jika kita berpikir dengan banyaknya harta akan bahagia maka penulis berpendapat bahwa harta ibarat pisau jika digunakan untuk kebaikan maka kebaikan yang dilakukan, tetapi jika digunakan bukan untuk kebaikan maka berakibat tidak baik pula. Jauh sebelum dunia modern, kita pernah mendengar kisah Qarun, Qarun merupakan seseorang yang kaya raya yang hidup di Zaman Nabi Musa. Dalam Al-Qur'an Surat Al-Qasas ayat 76 yang artinya *"Sesungguhnya Qarun termasuk kaum Musa, tetapi dia berlaku zalim terhadap mereka, dan Kami telah menganugerahkan kepadanya perbendaharaan harta yang kunci-kuncinya sungguh berat dipikul oleh sejumlah orang yang kuat-kuat. (Ingatlah) ketika kaumnya berkata kepadanya, "Janganlah engkau terlalu bangga. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang membanggakan diri."* Hal ini menandakan bahwa seseorang yang berbangga diri dan zalim maka ia tidak menikmati hartanya bahkan ia akan dijerumuskan oleh Allah.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Penulis menganggap bahwa kekayaan merupakan salah satu peranan yang membuat bahagia manusia tetapi bukanlah satu-satunya sumber kebahagiaan di dalam kehidupan. Beberapa referensi yang penulis pahami bahwa kebahagiaan atau kesejahteraan dipengaruhi oleh spiritualitas atau religiusitas, dimensi psikologis dan ekonomi. Artinya mengandalkan kekayaan saja atau ekonomi saja tanpa mengandalkan nilai-nilai spiritualitas dan dimensi psikologis akan membahayakan bahkan mencelakakan manusia. Jika kita melihat beberapa contoh tadi, Qarun adalah salah satu contoh manusia yang memiliki kekayaan tetapi ia tidak mendapatkan kebahagiaan justru ia mendapatkan siksaan karena merasa bangga diri dan zalim. Bangga diri dan kezaliman merupakan hal yang tidak dianjurkan baik dalam pandangan agama maupun psikologis, seseorang yang berbangga diri ia merasa apa yang ia lakukan adalah karena kepintarannya, kejeniusannya atau kekayaannya. Ia tidak menganggap bahwa kepintaran, kejeniusan dan kekayaan adalah titipan dari Allah. Manusia yang jauh dari religiusitas maka rentan mengalami kondisi psikologis yang tidak baik, ia bisa mudah kecewa, stress, depresi, bahkan melakukan kezaliman baik pada diri sendiri ataupun pada orang lain.

Melalui tulisan ini penulis menganggap bahwa kombinasi religiusitas dan dimensi psikologis dapat menjadi solusi dari berbagai persoalan, manusia yang memiliki kekayaan akan lebih bermakna dan bermanfaat jika ia memiliki religiusitas yang baik dan kondisi psikologis yang baik. Secara khusus penulis mengangkat fleksibilitas psikologis karena fleksibilitas psikologis memiliki kaitan dengan nilai-nilai agama

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

yang penulis yakini. Penulis mengartikan fleksibilitas psikologis sebagai keadaan psikologis yang ditandai dengan kemampuan manusia untuk berubah atau bertahan pada kondisi perilaku sesuai dengan nilai-nilai yang dipegang teguh. Beberapa dimensi yang terdapat pada fleksibilitas psikologis ialah penerimaan, kontak dengan saat ini, konteks diri, defusi, nilai dan tindakan berkomitmen. Keenam dimensi ini merupakan komponen yang penting bagi manusia agar ia menjalani kehidupan dengan baik dan fleksibel secara psikologis.

Penerimaan berarti membuka dan memberi ruang bagi perasaan, dorongan, dan emosi pada hal yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. Manusia yang memiliki penerimaan yang baik memiliki ciri tidak menutup diri terhadap perasaan yang baik maupun tidak dan mencoba memahami apa yang terjadi ketika memiliki pikiran dan emosi yang negatif. Bila dikaitkan dengan Islam, penerimaan adalah salah satu konsep terpenting dalam Islam. Ketetapan dan takdir Ilahi, salah satu dari enam rukun iman, adalah tentang penerimaan karena itu umat Islam harus percaya bahwa segala sesuatu terjadi dengan izin Allah, dan mereka menerima apa pun yang mereka hadapi. Dalam Al-Qur'an disebutkan, manusia akan *"diuji dengan sesuatu ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Berilah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, yang ketika bencana menimpa mereka, mereka mengatakan, sungguh kami adalah milik Allah, dan sesungguhnya kepada Allah kami akan kembali"* (2:155-156).

Kontak dengan saat ini berarti hadir secara psikologis, sadar dan terlibat dalam apa pun yang terjadi pada saat ini. Proses ini digambarkan sebagai kemampuan untuk

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

menciptakan ruang untuk berada di sini dan sekarang dalam suasana hati yang terbuka dan tidak menghakimi untuk menyadari bahwa segala sesuatu di sekitar manusia saling berhubungan. Manusia yang baik pada dimensi ini mampu menyadari atau merasakan setiap perubahan pikiran dan perasaan, menyadari dan peduli pada perasaan-perasaannya, dan mampu memperhatikan apa yang dipikirkan dan dirasakan. Dalam kaitan dengan Islam, umat Islam diperintahkan untuk fokus pada shalat dan mengesampingkan hal-hal duniawi selama ibadah shalat. Umat Islam dianjurkan oleh Nabi Muhammad untuk mempraktikkan beberapa dzikir setelah shalat seperti mengucapkan: *astaghfirullah* (aku memohon ampun kepada Allah) tiga kali, *subhanallah* (Maha Suci Allah) 33 kali, *alhamdulillah* (pujian/terima kasih kepada Allah atas segala kesenangan dan ketidaksenangan) 33 kali, dan *Allahuakbar* (Allah Maha Besar, Maha Agung) 33 kali.

Konteks diri ditandai dengan kemampuan manusia melihat sisi positif dan negatif ketika terjadi sesuatu yang menyakitkan, berusaha menguatkan diri ketika dalam kondisi kesal, mampu melalui masa-masa sulit dengan melihat sudut pandang yang lebih besar. Dalam Islam dikenal dengan istilah *nafs*. Dalam perspektif ini terdapat tiga sifat *nafsu*, yaitu *nafsu muthmainnah*, *nafsu lawwamah* dan *nafsu ammara bis su'û*. *Nafsu mutmainnah* yaitu jiwa yang tenang karena iman, amal soleh dan ketaatan kepada Allah. Dalilnya yaitu *“Wahai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridhai-Nya.”* (QS. Al-Fajr: 27-28). Yang kedua *nafsu lawwamah*, *nafsu* ini sering mencela orang dikarenakan ia sudah melakukan kesalahan, baik dosa kecil, dosa besar, atau

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

meninggalkan perintah, baik yang bersifat wajib maupun anjuran, dalilnya *“dan aku bersumpah demi jiwa yang selalu menyesali (dirinya sendiri).”* (QS. Al-Qiyamah: 2). Yang terakhir nafsu ammara bis su’u, yaitu nafsu yang selalu mengajak pemiliknya untuk berbuat dosa, melakukan yang haram dan memotivasi pemiliknya untuk melakukan perbuatan hina, dalilnya *“dan aku tidak menyatakan diriku bebas (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyanyang.”* (QS. Yusuf: 53). Tiga kondisi nafsu, tergantung dari suasana individu yang berarti jiwa manusia dapat menjadi muthmainnah, dan dapat berubah menjadi lawwamah atau berubah menjadi ammarah bis suu’. Dalam kaitannya dengan fleksibilitas psikologis individu bergerak berdasarkan pikiran, sikap, niat, dan tindakan.

Defusi berarti belajar untuk memisahkan atau melepaskan diri dari pikiran, gambaran, dan ingatan. Istilah lengkapnya adalah defusi kognitif, tetapi biasanya disebut dengan “defusi.” Dengan kata lain, daripada manusia terjebak dalam pikiran, ia membiarkan pikiran dan ingatan seolah-olah mobil yang lewat di depan rumah. Manusia yang memiliki defusi yang baik mampu membiarkan perasaan negatif yang datang tanpa terjebak pada perasaan negatif tersebut dan mampu memperhatikan pikiran dan perasaan negatif tanpa reaksi yang berlebihan. Dalam kaitan dengan Islam, seorang muslim perlu mengetahui bahwa terkadang keinginan tidak sesuai dengan realita. Salah satu ayat menyatakan *“boleh jadi kamu membenci sesuatu padahal itu baik bagimu, dan boleh*

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

jadi kamu menyukai sesuatu padahal itu buruk bagimu”
(Qur'an, 2:216).

Nilai adalah kualitas yang diinginkan dari tindakan yang berkelanjutan. Dengan kata lain, bagaimana kita ingin berperilaku secara berkelanjutan. Nilai-nilai sering disebut sebagai arahan hidup yang dipilih. Nilai diibaratkan dengan kompas karena memberi arahan dan memandu perjalanan yang berkelanjutan. Manusia yang memiliki nilai yang baik ditandai dengan berpegang teguh pada prioritas hidup, tetap berusaha memprioritaskan hal-hal yang penting meskipun hal tersebut pilihan yang sulit dan berpedoman pada nilai-nilai ketika menentukan arah kehidupan. Nilai-nilai yang dibangun memberikan arahan pada tindakan yang berkomitmen untuk berkontribusi pada kehidupan yang lebih bermakna bagi diri sendiri dan orang lain daripada menyebabkan kekakuan dan ketidakfleksibelan. Demikian pula, Islam menganjurkan muslim untuk memikirkan tindakan dan tujuan mereka dalam kaitannya dengan apa yang mereka inginkan dalam hidup mereka untuk berkontribusi bagi dunia yang lebih layak huni dan adil bagi semua. Manusia yang baik maka ia berkontribusi pada kehidupan yang lebih bermakna mulai dari diri sendiri, keluarga, masyarakat, dan secara bertahap untuk seluruh umat manusia, makhluk, dan alam semesta.

Tindakan berkomitmen berarti mengambil tindakan yang dipandu oleh nilai-nilai. Semua hal baik yang terdapat pada nilai-nilai diwujudkan melalui tindakan agar hidup menjadi lebih kaya, penuh, dan bermakna. Manusia tidak akan memiliki banyak perjalanan jika hanya menatap kompas, perjalanan hanya terjadi ketika seseorang menggerakkan

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

tangan dan kaki ke arah yang ia pilih. Tindakan yang dipandu oleh nilai memunculkan berbagai pemikiran dan perasaan, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. Manusia yang baik pada dimensi ini ditandai dengan terus berjuang ketika mengalami kegagalan, tetap berusaha menyelesaikan tugas walaupun pada kondisi sibuk dan mengambil tindakan sesuai dengan nilai-nilai kehidupan. Konsep tindakan yang dilakukan dan hubungannya dengan tujuan dan nilai seseorang sangat penting dalam Islam. Islam menekankan pentingnya tindakan menempati urutan kedua setelah kata iman yang terdapat pada ayat "*yang beriman dan mengerjakan kebajikan*" (Al-Qur'an, 103:3), hal ini menunjukkan betapa pentingnya tindakan yang dilakukan dalam Islam.

Keenam dimensi fleksibilitas psikologis merupakan dimensi yang tidak hanya dipandang dari sisi psikologis melainkan dalam sisi agama, hal ini diharapkan menjadi pengingat bagi kita semua bahwa kita perlu mengenal diri kita baik dari sisi psikologis dan terlebih dari pandangan agama agar kita tidak hanya mengandalkan bahwa mencapai kebahagiaan hal utama dari sisi ekonomi, ekonomi merupakan kebutuhan dalam diri kita semua terlebih kebutuhan pada jasmani kita, tetapi manusia tidak hanya mengisi jasmani saja melainkan perlu mengisi asupan rohani melalui dimensi psikologis dan nilai-nilai agama.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Tentang Penulis

Penulis bernama Alrefi, pekerjaan dosen di Universitas Sriwijaya. Penulis lahir di Jarai, kabupaten Lahat pada tahun 1989. Penulis menempuh pendidikan S1 Bimbingan dan Konseling UNSRI, S2 dan S3 Bimbingan dan Konseling UPI. Saat ini, penulis berdomisili di Indralaya, Sumatera Selatan.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

DOA IBU DISETIAP LANGKAHKU

Oleh: Wahyuni

@uni_edellblue

"Imbangilah usaha yang telah kamu lakukan dengan doa, kesabaran, dan keikhlasan karena itu pengantar dirimu meraih cita-cita yang kamu impikan"

Ini kisah perjuanganku delapan tahun yang lalu.

Aku seorang anak laki-laki yang terlahir dari orang tua yang luar biasa. Ayahku seorang buruh serabutan dan ibuku seorang buruh petani. Aku dibesarkan dari keluarga yang sederhana, aku merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Kakakku seorang perempuan yang gigih dan adikku seorang laki-laki yang baik.

Siang itu, ketika aku sedang membantu ibuku memanen pagi di sawah. Tiba-tiba gawaiku berdering. Ternyata Hanif sahabatku yang menelfonku.

Hanif : "Hallo assalamualaikum gan."

Gandi : "Walaikumsalam bagaimana Nif?"

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Hanif : "Gandi, Alhamdulillah Aku lulus masuk PTN di Jakarta, kamu bagaimana gandi sudah lihat belum pengumumannya?"

Gandi : "Wah... aku lupa kalau hari ini pengumumannya, nanti aku lihat dulu Nif. Selamat yaa kamu lulus dan diterima PTN di Jakarta Aku ikut seneng."

Hanif : "Iya Gandi alhamdulillah. Semoga kamu juga lulus ya. Kabariku kalau sudah lihat pengumumannya. Assalamualaikum."

Gandi : "Insyaallah, walaikumsalam."

Aku langsung berpamitan ke ibu dan bergegas ke warung internet untuk melihat pengumuman kelulusan masuk PTN. Aku mengayuh sepedaku dengan sangat kencang. Setibanya di warung internet Aku langsung membuka link pengumuman tak aku sadari tangganku gemetar memegang mouse komputer apakah aku lulus atau tidak. "Selamat Anda Lulus di PTN Institut Pertanian Bogor Jurusan Argobisnis" melihat kalimat itu di layar komputer aku merasa bahagia karena aku bisa melanjutkan kuliah melalui program beasiswa. Aku langsung mencetak lembar pengumuman itu dan secepatnya aku beri tahu ibuku.

Setibanya di sawah aku langsung memberitahu ibuku. Ibuku sangat senang dan memberi tahu teman-temannya yang sedang bekerja di sawah.

Ibu : "Ibu-ibu alhamdulillah anakku Gandi lulus masuk PTN di Bogor jalur beasiswa."

Ibu Nur : "Wah selamat ya bu, anaknya bisa lanjut kuliah."

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Ibu : "Iya Bu Nur, terima kasih."

Ibu Esih : "Gaya-gayaan kuliah di Bogor, toh nanti ujung-ujungnya jadi buruh tani kaya ibu dan bapaknya."

Mendengar ucapan Bu Esih, ibuku langsung terdiam dan menangis.

Gandi : "Sudah Bu, kita hiraukan saja ucapan Ibu Esih."

Ibu : "Iya Gandi, Ibu doakan kamu dimudahkan kuliahnya dan menjadi orang sukses. Tidak seperti Ayah dan Ibumju ini yang hanya bekerja menjadi buruh tani."

Gandi : "Aamiin Yaa Robalalamin...terima kasih Bu atas doanya. Walaupun Ayah dan Ibu bekerja sebagai buruh tani aku bangga sama Ayah dan Ibu karena berkat Ayah dan Ibu saya terlahir di dunia ini. Ibu yang selalu mengajariku segala kebaikan."

Ibu : "Kita lanjutkan lagi memasukan padi ke karung yaa nak, bantu ibu untuk memindahkan karung padi itu."

Gandi : "Baik bu."

Suara Adzan Asar berkumandang, Ibu dan Gandi berkemas-kemas dan pulang ke rumah sambil menikmati suasana sore hari di desanya.

Selepas salat Magrib, Gandi mendekati Ayah yang sedang duduk di teras depan rumah.

Gandi : "Ayah."

Ayah : "Kenapa Gan?"

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Gandi : "Hmm...jadi begini, tadi siang pengumuman penerimaan mahasiswa. Alhamdulillah Aku diterima di PTN Bogor."

Ayah : "Alhamdulillah... selamat ya nak. Tapi nanti biaya kuliahnya dan untuk biaya kehidupan sehari-hari kamu di sana bagaimana? Kamu kan tahu sendiri kondisi keuangan keluarga kita pas-pasan hanya cukup untuk makan sehari-hari."

Gandi : "Iya Ayah, alhamdulillah aku mendapatkan beasiswa jadi untuk biaya kuliah dan biaya sehari-hari aku di sana sudah ditanggung oleh pemerintah. Jadi Ayah tidak perlu khawatir. Ayah aku minta doa restunya."

Ayah : "Insyaallah pasti Ayah doakan nak, supaya kamu menjadi orang yang sukses. Maafkan Ayah dan Ibu yang hanya bisa mendoakanmu. ."

Gandi : "Iya Ayah terima kasih."

Ayah : "Kapan kamu ke Bogornya?"

Gandi : "Insyaallah minggu depan, ada yang harus disiapkan sebelum perkuliahan."

Ayah : "Insyaallah nanti Antar kamu nak."

Gandi : "Terima kasih Ayah."

Tepat pukul 04.00 Aku ditemani Ayah menunggu bis yang akan mengantarkan Aku dan Ayah pergi ke Bogor. Tujuh menit pun berlalu, bis datang Aku dan Ayah pergi ke Bogor. Selama perjalanan Aku teringat Ibu, ketika berpamitan tadi pagi

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Ibuku sebenarnya ingin sekali ikut mengantarkanku ke Bogor tapi karena uang yang Ayah miliki hanya cukup untuk Aku dan Ayah. Tapi aku yakin, walaupun Ibu tidak ikut mengantarkanku tapi doa Ibuku selalu mengantarkanku ke mana pun aku melangkah.

Setibanya di Bogor, aku langsung menuju ke asrama putra. Sesampainya di sana Aku dan Ayah diantarkan ke kamar yang akan aku tempati. Pintu kamar aku buka dan di sana hanya ada kasur busa dan sebuah lemari kecil. Langsung aku bersihkan dan aku tata rapih pakaian yang aku bawa dari rumah hanya tiga baju kemeja dan dua celana bahan yang akan Aku pakai sehari-hari diperkuliah nanti. Hanya sebentar Ayah menemaniku di Bogor.

Ayah : "Gandi, maafkan Ayah tidak bisa memberikanmu fasilitas yang lebih. Ayah hanya bisa memberikan pulpen ini buat Gandi."

Gandi : "Tidak apa-apa Ayah, Gandi senang sekali Ayah bisa mengantarkan sampai sini. Terima kasih atas pulpennya Yah."

Ayah : "Iya Gandi, jaga diri baik-baik ya. Kuliah yang bener supaya menjadi orang yang sukses. Ayah dan Ibu selalu mendoakan anak-anak ayah menjadi orang baik dan sukses."

Gandi : "Aamiin Yaa Robalalamiin, terima kasih ayah."

Ayah : "Jangan lupa kabari Ayah dan Ibu ya Gan."

Gandi : "Insyallah Ayah."

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Aku pun mengantarkan Ayah sampai ayah menaiki angkutan kota menuju terminal bis. Selama perjalanan pulang ke asrama, tak terasa air mataku membasahi pipi, aku segera menyeka air mata.

Keesokan harinya, hari ini hari pertama aku masuk kuliah. Aku sangat bersemangat sebelum berangkat tak lupa aku bawa pulpen dari Ayah. Bismillahirrahmanirrahim, mudahkan semua kegiatanku hari ini. Aamiin

Kulangkahkan kakiku menuju ke kampus tercinta. Udara sejuk menemaniku disepanjang perjalanan. Sepanjang hari aku berjalan kaki menuju kampus. Di kampus Aku menyibukan diri dengan mengikuti organisasi, salah satunya organisasi mahasiswa. Di organisasi ini saya belajar berwirausaha. Selama berkuliah aku belajar dengan giat dan hidup prihatin. Di kampus Aku aktif organisasi Koperasi Mahasiswa dan alhamdulillah dipercaya sebagai ketua.

Hari demi hari, tak terasa sekarang aku sudah semester 8 dan berkat doa kedua orang tuaku. Aku dimudahkan menyusun skripsi dan sidang skripsi. Hari bahagiaku datang, hari ini Aku Wisuda ibu dan bapakku menyaksikan aku memakai toga. Kali ini ibuku menangis, menangis bahagia melihat anaknya memakai toga.

Setelah Aku lulus kuliah aku berencana akan mencari pekerjaan di Bogor, tapi ibuku melarangnya. Katanya kerja di Cirebon saja supaya lebih dekat dengan Ibu dan Ayah, tidak apa-apa gaji kecil yang penting berkah katanya. Akupun menuruti nasihat Ibu, Aku membuat surat lamaran kerja

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

sebanyak-banyaknya lalu aku kirim ke perusahaan swasta maupun perusahaan BUMN.

Sebulan berlalu, belum ada panggilan kerja dari perusahaan yang aku lamar. Sampai-sampai Ibuku bilang Aku harus bersabar dan perbanyak berdoa. Alhamdulillah orang tuaku selalu mendukung apa yang Aku lakukan. Karena Aku belum mendapatkan pekerjaan Aku pun membantu Ibu bekerja di sawah milik majikanya.

Ibu Eni : "Wah bu, enak ya sekarang ada yang bantuin lagi. Anaknya sudah selesai ya kuliahnya jadi bisa bantuin Ibunya lagi."

Ibu : "Alhamdulillah iya nih Bu Eni, sekarang ada yang bantuin lagi."

Ibu Esih : "Nah kan, apa kataku dulu Bu Eni, gaya-gayaan kuliah tapi ujung-ujungnya jadi buruh tani juga kaya Ibunya."

Ibu Eni : "Huus! Tidak begitu Bu Esih, mungkin belum bu. Tidak ada salahnya kan seorang anak membantu Ibunya?"

Ibu Esih: "Iya sih tidak ada yang salah Bu Eni, tapi sekolah jadi sarjana ujung-ujungnya jadi buruh tani."

Suasana di sawah seketika menjadi hening. Ibu dan Aku tidak bisa berkata-kata. Aku tidak tega melihat air mata ibu berlinangan. Selesai menggarap sawah Aku dan Ibu pulang ke rumah.

Ibu : "Gandi, kalau kamu mau ke Bogor lagi untuk mencari kerja di sana silahkan. Ibu tidak tega melihat kamu dipermalukan sama Ibu Esih seperti yang terjadi siang tadi."

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Gandi : "Baik bu, jika ibu sudah mengizinkan. Inshaallah minggu depan Gandi pergi ke Bogor Bu."

Ibu : "Iya, Ibu doakan yang terbaik untuk kamu Gandi."

Keesokan harinya telponku berdering.

Gandi : "Hallo Assalamualaikum Wr. Wb."

Pak Wily: "Walaikumsalam Wr. Wb. Apa benar ini dengan Pak Gandi?"

Gandi : "Benar, maaf ini dengan siapa saya bicara?"

Pak Wily: "Saya Pak Wily dari Bank BUMN yang sebulan lalu Pak Gandi mengirim lamaran pekerjaan."

Gandi : "Baik Pa, bagaimana Pak?"

Pak Wily: "Selamat Pak Gandi lulus seleksi secara administrasi di kantor kami. Besok jam 9 silahkan datang ke kantor untuk mengikuti tes tulis dan wawancara. Pakaian kemeja putih dan celana bahan berwarna hitam. Saya tunggu kedatangannya Pak Gandi."

Gandi : "Insyaallah, besok saya datang Pak. Terima kasih."

Pak Wily: "Assalamualaikum Wr. Wb."

Telpon pun ditutup.

Gandi : "Ibu...Ibu...Bu...."

Ibu : "Kenapa Gandi, tidak biasanya teriak-teriak begini?"

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Gandi : "Bu... Ibu... Alhamdulillah Gandhi dapat panggilan pekerjaan. Besok ada tes tulis dan wawancara bu. Doakan Gandhi bu."

Ibu : "Alhamdulillah... Ibu selalu mendoakan kamu Gandhi, semoga dimudahkan tes tulis dan wawancaranya. Aamiin Yaa Robalalamiin."

Bismillahirrahmanirrahim, hari ini Aku tes tulis dan wawancara di salah satu Bank BUMN. Semoga Aku lulus dan bisa bekerja di sini. Aku dan pelamar yang lainnya masuk di ruangan dan dibagikan lembaran soal. Tes tulis pun selesai, aku dan pelamar yang lainnya menunggu pengumuman tes tulis. Dari lima belas pelamar yang dipanggil hanya lima orang, salah satunya Aku. Selanjutnya dari lima orang ini akan melanjutkan ketahap tes wawancara. Setelah tes wawancara aku dan pelamar yang lainnya menunggu hasil pengumuman kembali.

Rasanya Aku tidak yakin kalau aku lulus dari tes wawancara ini, karena melihat yang lain berpenampilan sangat menarik. Sedangkan Aku hanya memakai kemeja putih yang aku pakai sewaktu kuliah dulu. Tapi apa pun hasilnya Aku serahkan kepadaNya.

Satu jam berlalu, saatnya pengumuman. Tidak disangka-sangka berkat doa Ibu dan Ayahku, Aku lulus dan diterima kerja di salah satu Bank BUMN di Cirebon. Aku langsung menelfon Ibuku, dari jauh sana aku mendengar Ibu menangis bahagia.

Akhirnya Aku mendapatkan pekerjaan yang sesuai aku harapkan, bekerja di kota sendiri tanpa tinggal berjauhan dengan orang tuaku lagi. Alhamdulillah berkat keuletan dan

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

kegigihanku, sekarang Aku menjadi manager di sana. Aku sudah membuktikan bahawa anak buruh petani pun berhak sukses yang terpenting doa restu kedua orang tua dan kegigihanku untuk membahagiakan kedua orang tuaku.

=====Tamat=====

Tentang Penulis

Assalamualaikum Wr. Wb. Perkenalkan saya Wahyuni, S.Pd. saya merupakan seorang guru di SMP Negeri 1 Sumber. Saya lahir di Cirebon, 13 April 1991. Saya lulusan Universitas Pendidikan Indonesia Jurusan Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia tahun 2013. Saya penulis buku yang berjudul “Sukses Berbisnis *Online*”, “Khazanah Cirebon”, “Buku Paket Bahasa Indonesia Kelas VII”, buku kumpulan dongeng “Serunya Belajar Al-Qur’an”.

Syukurku Mengasuh Buah Hati

Anggun Apriana

@anggunnnn

“Seberat apapun ujian , Allah tidak akan menguji di luar batas kemampuan hamba-Nya.”

Aku adalah seorang ibu rumah tangga biasa. Gelar pendidikanku magister pendidikan, namun saat ini aku memilih resign dari bekerja di suatu instansi pendidikan, aku lebih memilih karirku sekarang di rumah, melayani suami dengan sepenuh hatiku dan berusaha selalu sabar mendidik ketiga anakku dengan penuh kasih sayang.

Delapan tahun lalu, aku melahirkan anak pertamaku. Kebahagiaan yang tak terhitung anak pertama lahir seorang laki-laki setelah 10 bulan pernikahan. Hingga anak pertama berusia 3 tahun, saya dan suami belum memiliki anak kedua padahal tidak ada niat sama sekali untuk menunda. Kamipun berupaya berbagai program hamil hingga akhirnya Alhamdulillah saya melahirkan anak kedua seorang perempuan dengan selisih 6 tahun dari kakaknya. Setahun setengah setelah

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

anak kedua lahir, Alhamdulillah Allah titipkan anak ketiga seorang perempuan lagi.

Kesibukanku sehari-hari hampir 98% di rumah saja. Aku masih kerepotan karena anak bungsu yang masih asi eksklusif dan anak tengah yang sedang aktif-aktifnya beraktivitas fisik. Rasa lelah tentu saja ada saat kebersamaan mereka. Namun, jika kondisi badanku sehat, rasa lelah itu tidak menjadi masalah. Aku tetap bisa menemani mereka dengan baik dan memenuhi kebutuhan mereka.

Setelah melahirkan anak ketiga, pola tidurku sangat berantakan sampai ia berusia lebih kurang 5 bulan. Hampir setiap bulan di keluarga kami terserang flu dan demam, mungkin efek pergantian cuaca atau memang daya tahan tubuh kami yang lemah akhir-akhir ini. Sehingga badanku juga cepat drop. Ditambah lagi, hampir setiap malam aku bergantian menggendong kedua anakku agar ia tidur bahkan terkadang sampai tengah malam lebih dan ini terjadi hampir setiap hari. Sengaja aku tidak membangunkan suami karena khawatir dia ikut begadang padahal esoknya harus bekerja. Belum lagi besoknya setelah sholat subuh sudah harus segera bangun pagi untuk menyiapkan sarapan keluarga dan persiapan anak pertama berangkat sekolah. Terkadang ingin rasanya tidur siang. Tetapi anak kedua meminta saya menemaninya bermain di siang hari, alhasil tidurku sangat kurang dan badanku pegal-pegal serta banyak keluhan lainnya.

Tiba saatnya waktu itu, di saat kondisi badanku benar-benar drop. Aku terserang flu yang tak kunjung sembuh lebih dari sebulan lamanya. Padahal sudah berobat jalan dan kedua

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

anak perempuanku juga sakit, aku tetap harus menggendong mereka sendiri bergantian di tengah malam berusaha membuat mereka diam agar yang lain tidak terbangun. Satu tidur, satu digendong. Menidurkan yang digendong tak berapa lama yang tidur terbangun lagi dan begitu seterusnya hingga terkadang sampai jam 2 malam. Saat itu aku merasa puncak lelah yang amat sangat. Di benakku, aku setiap hari melakukan ini sendiri. Ingin rasanya aku mengakhiri semua ini. Aku capek, aku lelah, aku putus asa, aku menyerah, aku tidak mau punya anak lagi, aku menyesal sebelumnya memiliki keinginan punya anak banyak, aku tidak bisa menjadi ibu yang baik, aku tidak berarti di dunia ini, semua orang tidak mengerti aku, tidak ada yang menolongku, apa gunanya aku di dunia ini.

Namun, walaupun aku merasa ingin mengakhiri semuanya, aku tidak melakukan hal yang dilarang oleh Allah, tentu saja aku tidak mengakhiri hidupku atau anak-anakku begitu saja karena aku takut ancaman Allah bagi orang yang mengakhiri hidupnya mendahului takdir dari Allah.

Esoknya, aku masih berusaha untuk sembuh. Kesembuhan aku dan kedua anakku, agar tidak bolak-balik lagi penyakitnya, aku berusaha berobat lagi.

Sore menjelang ashar kami ke rumah sakit. Berobat lagi ke dokter, aku yakin dokter inilah harapanku agar bisa sembuh. Kemudian ia menyarankan untuk rawat inap karena kami mengalami infeksi di paru-paru. Kamipun menjalani prosedur sebelum rawat inap. Pukul 10 malam semua prosedur baru selesai karena semua butuh proses yang menurutku sangat lama serta menunggu persiapan kamar untuk rawat inap.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Singkat cerita, pukul 2 malam kamar sudah tersedia dan kami bertiga dipasang infus terlebih dahulu di ruang IGD. Di ruangan itu, kami masih menunggu lagi dengan kondisi badan yang tidak fit dan belum tidur sama sekali dari sejak bangun subuh, tapi belum juga masuk ke ruang rawat inap.

Saya dan suami kembali menanyakan kenapa masih belum juga masuk ke ruang rawat inap. Mereka mengatakan mohon untuk menunggu lagi. Di saat proses menunggu itu aku tidak marah secara langsung, memang tersimpan rasa kesal kepada pihak rumah sakit yang seakan-akan memperlambat proses kami untuk bisa istirahat atau mungkin memang prosedurnya seperti itu. Namun, aku berusaha selalu memperbanyak istighfar ditengah kondisi badanku yang sudah lemah itu hanya itu yang bisa kulakukan. Setiap celah waktu aku selalu berusaha beristighfar memohon ampun pada Allah, astaghfirullah.

Lebih kurang pukul setengah 4 fajar, pihak rumah sakit mendatangi kami dan mengatakan bahwa kami tidak bisa dirawat inap karena hasil PCR antigen salah satu anak saya positif covid. Mereka menambahkan bahwa di rumah sakit tidak menyediakan ruang isolasi bagi pasien yang positif covid. Suamiku terlihat kesal, namun ia tidak memarahi mereka karena marahpun percuma, kami tidak bisa berbuat apa-apa dan kami juga baru mengetahui kalau prosesnya seperti itu. Kami hanya menyayangkan kenapa baru dibicarakan sekarang. Saat kami sudah menunggu dari sore hingga hampir subuh, dan itu terlunta-lunta tidak berada di ruang rawat inap. Kami tidak tidur sama sekali semalaman. Dan akhirnya kami pulang.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Akupun hanya bisa pasrah sepasrah-pasrahnya. Aku merasa tidak bisa lagi berharap pada siapapun. Aku pasrah hanya pada Allah. Aku hanya memohon pertolongan pada Allah. Ya Allah tolonglah aku, aku hanya ingin sembuh dari penyakit ini. Sembuhkanlah aku dan anak-anakku.

Aku pikir sakit tak kunjung sembuh ini karena anak-anakku yang susah minum obat. Setiap diberi obat selalu dilepeh, padahal sudah berusaha memakai spuit namun tetap saja obatnya keluar lagi. Di benakku, bagaimana bisa sembuh kalau obatnya tidak bisa masuk ke dalam tubuhnya. Kalau saja dirawat inap, obat bisa masuk melalui infus. Jadi sebelumnya aku berpikir anakku yang tak kunjung sembuh dan aku tertular mereka, atau sebaliknya, begitu seterusnya hampir setiap bulan dan sebulan lebih itu.

Namun ternyata aku salah. Memang benar obat bisa jadi dapat menyembuhkan penyakit. Tetapi, aku lupa yang Maha Menyembuhkan dari segala penyakit itu adalah Allah. Obat itu hanyalah bentuk ikhtiar saja, tetap yang berhak menyembuhkan itu Allah.

Alhamdulillah aku ingat bahwa aku masih ada Allah. Sebelumnya, aku merasa kalau aku sudah mengadu pada Allah. Keluh kesah selama ini telah kuceritakan pada-Nya. Aku terus memperbanyak istighfar di saat kegelisahanku. Aku memperbanyak istighfar di saat menggendong kedua anakku bergantian. Aku merasa aku sudah berusaha sabar dengan tidak membentak mereka atau memarahi mereka di saat badanku remuk tak berdaya, namun tetap harus menggendong mereka satu persatu.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Ternyata saat itu aku hanya berikhtiar saja tanpa tawakal. Aku hanya bergantung pada makhluk saja. Aku belum menyerahkan semuanya pada Allah. Tibalah di saat puncak ujian yang Allah berikan padaku saat itu, di saat kami yang dari pagi hingga sore di rumah sakit yang telah menjalani semua prosedur rawat inap namun ternyata tidak bisa. Di saat itu aku baru menyadari, itulah titik tawakal yang sebenarnya. Pasrah hanya pada Allah. Bergantung hanya pada Allah.

Aku teringat firman Allah "Barangsiapa bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan keluar. Dan memberinya rezeki dari arah yang tiada disangkanya. Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya" (Alqur'an, 65:2-3).

Saat itu terasa sekali Allah sedang menegurku, memberiku sedikit ujian yang menurutku ujian itu sangat berat, membuatku begitu putus asa. Tapi aku begitu bersyukur saat itu aku kembali berserah hanya pada Allah. Aku merasakan indahnya takwa dan tawakkal yang sebenar-benarnya karena Allah.

Perlahan Allah mencukupkan semua yang aku butuhkan. Bahkan memberiku rejeki dari yang tidak disangka-sangka. Alhamdulillah aku dan kedua anakku berangsur sembuh. Tidak hanya itu, Allah memudahkan urusanku yang lain. Di saat aku terbesit menginginkan sesuatu, aku memohon pada Allah terlebih dahulu, kemudian setelahnya Allah berikan jawabannya, terkadang secara langsung, terkadang melalui perantara, bisa melalui pendapat orang terdekat, misalnya

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

suami, orang tua, teman, buku, artikel online, dan perantara lain.

Aku juga mulai memahami karakteristik diriku. Mengetahui apa kelebihan dan kelemahan diri itu sangat penting untuk membuatku lebih bahagia. Ternyata aku baru menyadari salah satu kelemahanku yaitu overthinking. Terlalu banyak membebani pikiranku dengan hal negatif memperparah sakitku. Selain itu, kelemahanku yaitu aku kurang komunikasi kepada orang di sekitarku. Aku enggan meminta bantuan orang terdekat di saat aku merasa kesulitan. Aku pikir aku bisa melakukan sendiri dan aku bisa. Padahal jika aku tidak mampu, sebaiknya aku meminta bantuan orang lain.

Dari ujian yang menurutku terasa berat itu, selain memaknai tawakal, aku juga lebih memaknai bahwa sabar dan syukur itu letaknya di hati. Ternyata selama ini aku kurang bersyukur dan kurang sabar. Selama ini aku berpikir kalau aku sudah menjadi ibu yang sabar, dan aku sudah bersyukur atas semua yang Allah berikan saat ini. Ternyata sabar dan syukur yang aku miliki baru sebatas lisan dan tulisan saja, belum tertanam di dalam hatiku. Alhamdulillah saat aku benar-benar merasakan sabar dan syukur itu di hati, semua terasa ringan. Sekarang aku bisa bersyukur saat Allah berikan ujian anak yang sakit, ada banyak ibu di luar sana yang bertahun-tahun bahkan puluhan tahun sedang mendambakan seorang anak dalam kondisi apapun. Aku juga menjadi lebih sabar, saat aku sakit dan anak juga sakit, aku bersabar bahwa ini ujian dari Allah. Aku harus ingat bahwa pahala sabar itu tanpa batas. Sabarlah wahai diri ini, semoga dengan aku sabar membersamai anak-anakku dalam kondisi apapun, dapat menjadi tabungan pahala di

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

akhirat kelak yang memudahkan aku memasuki surga-Nya Allah.

Aku juga lebih memaknai bahwa setiap manusia itu diuji dengan cobaan masing-masing sesuai dengan kemampuan individunya. Bagi sebagian orang mungkin beranggapan apa yang aku alami itu bukan perkara besar bahkan mungkin bukan masalah, namun bagiku itu adalah ujian yang sangat besar. Tapi aku bersyukur dengan ujian itu aku mendapatkan banyak hikmah dibalik cobaan yang Allah berikan.

Aku mendapatkan hikmah yang begitu banyak dari rintangan melalui ujian ini. Aku lebih memahami tujuan kehidupan di dunia ini, yaitu untuk beribadah kepada Allah. Saat ini ibadah yg paling agung untukku yaitu melayani suami dengan istimewa, mengasuh anak-anak dengan penuh cinta dan kasih sayang dalam setiap kondisi, menghormati dan menyayangi kedua orang tua dan mertua, serta senantiasa berbuat baik dalam setiap keadaan. Semoga aku dapat selalu mengamalkan amal baik agar tercapai tujuan akhir dari kehidupan ini, yaitu memasuki surga-Nya Allah.

Dalam menggapai tujuan agung tersebut, aku berusaha untuk selalu mengingat kunci kehidupan ini, yaitu sabar dan syukur. Di saat aku menikmati kenikmatan, bersyukurlah agar Allah menambah nikmat itu. Bersyukurilah dengan memperbanyak ibadah di saat lapang. Di saat aku bersedih, maka aku harus senantiasa bersabar karena aku yakin bahwa Allah bersama orang yang sabar.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Terakhir, hal yang paling penting yaitu ikhlas. Alhamdulillah saat aku menyerahkan semuanya hanya pada Allah, Allah memudahkan semua jalanku. Awalnya aku mengeluh atas lelah mengasuh anak selama ini yang membuat pola tidurku sangat berantakan dan hal lain yang membuatku sangat lelah hingga sakit tak kunjung sembuh. Namun, saat aku ikhlaskan semua perjuangan yang melelahkan ini karena Allah, semuanya menjadi lebih mudah. Selain itu, aku berusaha untuk senantiasa berpikir positif. Semua ujian pasti tersimpan banyak hikmah di dalamnya. Rasa lelah dan sakit itu terkadang tetap ada, tapi aku bisa mengatasinya dengan ringan atas pertolongan Allah.

Dan saat ini, aku begitu menikmati keseharianku sebagai ibu rumah tangga. Bagiku, peran seorang ibu rumah tangga itu sangat penting. Ibu rumah tangga adalah pekerjaan yang paling mulia untuk seorang wanita. Seorang ibu tidak hanya mendidik satu, dua atau tiga orang anak saja. Tetapi, ia mendidik banyak generasi. Kelak, didikan yang aku berikan pada anak-anakku ini akan sangat mempengaruhi didikan mereka kepada anak-anaknya, dan begitu seterusnya.

Ujian ini begitu berharga bagiku, ada banyak hikmah yang aku dapatkan setelah melalui ujian ini. Aku akan selalu mengingat bahwa aku mampu melalui ujian yang berat yang sampai membuatku depresi. Sehingga kelak, di saat aku mendapat ujian, hal pertama yang aku lakukan yaitu meminta pertolongan, meminta petunjuk, mengadu kepada Allah. Yakinlah Allah tidak membebani ujian di luar kemampuan hamba-Nya. Kemudian, berikhtiar dengan penuh rasa syukur dan sabar. Yakinlah ada banyak pahala yang menanti dan hikmah yang tersimpan dibalik ujian itu jika kita menjalaninya

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

dengan ikhlas. InsyaAllah kelak dengan penuh takwa dan tawakal, Allah akan memberikan jalan keluar dari arah yang tidak kita sangka.

Tentang Penulis

Penulis bernama Anggun Apriana, seorang ibu rumah tangga dan ibu pembelajar yang menyukai dunia parenting. Penulis lahir di Jarai, kabupaten Lahat pada tahun 1991. Penulis merupakan alumnus Pendidikan Bahasa Inggris di Universitas Sriwijaya. Saat ini, penulis berdomisili di Palembang. Penulis berharap tulisan ini selain dapat bermanfaat untuk keluarganya, juga para pembaca dapat mengambil hikmah dari tulisan ini.

Harapan yang Hampir Terputus

Oleh: Ade Lina Kirana

@adel_kkrn

“Perihal mengajarkan; sehebat apapun seorang guru mengajarkan muridnya, namun yang diajarkannya tidak pernah mau belajar maka tidaklah berdampak, karena perlu seimbang antara keduanya”

Tentang kejutan di bulan pertama mengajar ternyata apa yang dipersiapkan di dunia perkuliahan tidak selalu tentang teori namun kemampuan praktik di lapangan itu menjadi hal yang besar. Bagaimana tidak, saat menghadapi murid dengan berbagai karakteristik yang berbeda serta latar belakang yang beragam memberikan tantangan untuk seorang guru dalam mendidiknya. Benar kata praktisi pendidikan bahwa belajar tidak selalu tentang kelas juga tentang apa yang didapatkan di lapangan.

Empat bulan lamanya enam orang mahasiswa yang diamanahkan belajar sambil berdampak di salah satu sekolah menengah pertama yang berada di pusat kota yaitu Elkaeren,

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Albee, Nunna, Nevan, Lucas, dan Three. Luar biasa mereka dengan semangat mengajar di sekolah tersebut dengan berbagai macam tantangan yang dihadapi setiap bulan, minggu, hari, jam bahkan detikya.

“Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh, selamat pagi anak-anak, bagaimana kabar hari ini?” ucap Elkaeren dengan semangatnya menyambut anak-anak di sekolah. Hari pertama tidak begitu terasa dan Elkaeren merasa semuanya aman-aman saja seperti tidak ada masalah.

Satu minggu setelah berada di sekolah *“Sepertinya kita perlu menggunakan metode pembelajaran yang menyenangkan”* ucap Nevan. Albee mengiyakan apa yang dikatakan Nevan dengan semangatnya merancang strategi serta metode pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan di lapangan.

Elkaeren mulai mengeluh saat mendapatkan perlakuan tidak baik dari salah satu anak di mana Elakeren di dorong oleh salah satu anak didiknya karena ketidakmauan anak dalam belajar namun pembelajaran harus tetap berjalan sesuai jadwal yang telah ditentukan. *“Aw...”* rintihan Elkaeren. Nunna hanya memandang Elkaeren dengan memasang wajah bingung.

Seiring berjalannya waktu kondisi di sekolah kian mengkhawatirkan, penolakan dari murid untuk belajar semakin mendesak. Bukan hanya itu saja ternyata banyak kejadian di mana murid membangkang hingga mengeluarkan perkataan tidak sopan terhadap guru. *“Tidak! Ini mimpi buruk bagiku”* ungkap Three dengan nada rendah.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Semenjak kejadian tersebut Elkaeren bersama ke lima rekan mengajarnya menyusun metode pembelajaran yang lebih baik dari sebelumnya. Namun beberapa kali menyusun dan mengaplikasikannya semuanya sia-sia, tetap saja murid di sekolah tersebut tidak mau belajar. “Kamu maunya apa? Kalau tidak mau belajar silahkan keluar dari kelas agar tidak mengganggu teman lain yang mau belajar” Ungkap Albee dengan nada tinggi. Semua murid tidak mau mendengarkan apa yang dikatan oleh Albee sebagai pengajar.

Elkaeren sudah sangat cemas melihat kondisi di sekolah anak-anak seperti tidak di didik oleh guru. “Apakah perlu mengadakan program bimbingan untuk anak-anak” Sejenak merenung tanpa melakukan sebuah tindakan.

Tiga minggu berjalan semuanya semakin ruwet yang ada hanya tingkah laku murid semakin menjadi-jadi, guru di mata murid sudah tidak ada artinya lagi. Murid yang tidak mau belajar, dating ke sekolah tidak membawa buku dan alat tuli serta dating ke sekolah membuat ulah bersama temannya. Lucas yang terlihat begitu sabar pun saat melihat muridnya seperti ini marah juga. “Kalian bisa diam! Dengan nada tinggi sehingga membuat ruangan menjadi hening seketika.

“Ini bukan pertama kali saya mengabdikan diri untuk mengajar, namun kali pertama mendapatkan karakter murid seperti ini” Ucap Elkaeren.

Di bulan ke dua bertepatan dengan kegiatan peringatan G-30 SPKI Elkaeren bersama ke lima rekan mengajarnya mengadakan kegiatan menonton film sejarah G30-SPKI di ruang

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

aula yang terbilang cukup luas menampung 400 murid di dalamnya. Saat kegiatan di mulai Elkaeren dan Nunna membuka kegiatan tersebut dengan antusias untuk mengajak murid mengingat sejarah para pahlawan Tanah Air. Namun ruangan tersebut berubah menjadi tempat sampah seketika. “Hiks...” Ratapan Nunna karena Nunna dan Elkaeren dilempari gulungan kertas dari murid-muridnya. Ruangan seperti di sulap menjadi tempat burung wallet suaranya luar biasa membuat pemandu kegiatan kewalahan.

Dibantu oleh Lucas, Nevan, Albee dan Three di belakang untuk mengondisikan anak-anak. “Diam semua, kita akan menayangkan film yang sangat bersejarah ini diharapkan kalian dapat mengambil hikmah dari film tersebut” Ucap Albee. Dan Nevan memulai menayangkan filmnya. Setelah berjalan kurang lebih 4 jam kegiatan ini selesai juga. Di akhir kegiatan mereka termenung melihat ruangan yang begitu kotor dengan kertas. “Maafkan anak-anak kami ya” ungkap seorang guru. “Tidak mengapa Ibu namanya juga anak” jawab Albee.

Dua bulan tidak terasa. Elkaeren banyak menghabiskan waktunya hanya untuk mencari cara bagaimana muridnya bisa memiliki etika yang baik terlebih dahulu. “Ya Allah, dosa apa saya kepada guru dahulu sehingga saya diperlakukan seperti ini sama anak didik saya” rintihan tangisan Elkaeren yang ditemani gemerincik air hujan. Elkaeren merasa dirinya gagal dalam mendidik muridnya meskipun dirinya baru mengabdikan diri di sekolah tersebut. Dalam dua bulan tersebut Elkaeren menangis dan ingin mengundurkan diri untuk mengabdikan diri di sekolah tersebut, karena Elkaeren jelas mendapatkan perlakuan yang

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

tidak baik dari muridnya bukan hanya satu atau dua kali yang mengakibatkan Elkaeren trauma mengajar di sana.

“Tidak mudah memang mendidik murid, tapi kalau kamu berhenti siapa yang akan meneruskan para pendidik di Indonesia? Anak didik yang tidak jelas?” Ungkap Lucas kepada Elkaeren. “Tidak terbayang juga menjadi guru, ada hal lain yang bisa aku lakukan selain menjadi guru? Albee merespon pertanyaan Lucas. “Ah, sudahlah perlu suatu yang unik aja untuk murid seperti itu” Ungkap Nevan sambil pergi menuju keluar ruangan.

Waktu terus berjalan dengan berbagai cara dan upaya yang dilakukan secara team untuk mencoba hal baru dalam mengajar tetap tidak ada hasilnya. Elakeren yang merasa putus asa dan banyak menarik diri karena psikologisnya mulai menurun akibat kejadian yang ia alami selama mengajar di sekolah terlebih saat Elkaeren mendengar berita bahwa ada salah satu guru yang pernah diancam menggunakan golok karena gurunya sempat melarang murid laki-laki menggunakan kalung seperti perempuan di lingkungan sekolah. Yang membuat murid tersebut mengadu kepada keluarganya.

Hari-hari Elkaeren menghabiskan waktu untuk berada di sekolah dari pagi hari hingga sore hari yang membuat Elakeren kehabisan tenaga untuk konsentrasi. Semangat hidupnya semakin menurun yang membuat Elkaeren mengadu kepada salah satu praktisi pendidikan di tempat ia berkuliah. “Coba menggunakan pendekatan yang sesuai dengan usia SMP” ucap Dosen.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Saat bulan ketiga Elkaeren dan tim mengajarnya mulai diskusi untuk membuat media pembelajaran yang dapat dijadikan untuk bermain anak-anak namun yang berisikan pembelajaran di sekolah. “Sepertinya ular tangga bisa menarik perhatian anak-anak di pojok baca.” Ungkap Elkaeren saat diskusi. “Iya boleh kita coba” Jawab Three.

Seiring berjalannya waktu dengan kondisi murid yang sama tingkah lakunya seperti sebelumnya. Tim ini sambil merancang untuk pembuatan *playground* dari ular tangga yang dibuat dari spanduk banner yang berukuran 2,5x2,5 meter yang berisi pertanyaan yang disesuaikan dengan kebutuhan mata pelajaran.

Konsep yang belum matang dan keterbatasan lainnya, Elkaeren bersama teman lainnya berusaha semaksimal mungkin dan mencetak ular tangga tersebut. Saat setelah ular tangga siap digunakan tim memutar otak kembali bagaimana cara memainkannya. Setelah melakukan percobaan dan mulai diaplikasikan kepada salah satu kelas sebagai uji coba kepada murid langsung.

“Aaaaaa itu-itu...” Teriak murid bergembira ketika melakukan permainan ular tangga ini. Terlihat senyum haru dari Elkaeren saat melihat muridnya tertawa ketika belajar dengannya juga dengan guru yang lain. “Luar biasa” Ungkap Nevan.

“Akhirnya, setelah 4 bulan kita menghadapi murid dengan campur air mata kini kita berhasil” Ungkap Nunna sambil menangis terharu.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Elkaeren yang hanya menghela napas saat melihat muridnya mau menerima ia sebagai pendidik di sana. Tangisan berubah seketika menjadi senyum manis yang dia lontarkan kepada murid di sana seraya berkata “Siapa yang mau main duluan?”. “Aku, aku, aku” Jawab muridnya dengan ribut.

Saat muridnya mau terbuka kepada Elkaeren sebagai gurunya baru lah tahu bahwa muridnya mengalami beberapa permasalahan yang menyebabkan datang ke sekolah tidak pernah niat untuk belajar. Luar biasa Elkaeren dengan guru yang lain memberikan dampak perubahan kepada muridnya.

“Bisa tidak Tuhan Engkau ganti waktu 4 bulan yang terasa sia-sia menjadi waktu kedekatan dengan muridku sendiri” Ungkap Elkaeren sambil menatap langit yang biru di depan sekolah saat hendak pulang.

“Mari kita selesaikan tugas pengabdian kita dengan menebar manfaat, dan mari kita pulang” Ungkap Lucas.

“Luar biasa, kita hebat.....” Ungkap Nunna, Elkaeren, Three dan Albee sambil berpelukan.

Fisik, mental Elkaeren yang habis dihajar selama 4 bulan lamanya untuk menjaga amanah di sekolah, kini dia tumpahkan ke bumi agar hanyut rasa sakitnya bersama angin, tanah, dan air. Berharap ada hari di mana Elakeren menemukan makna atas air mata dan tubuhnya yang menjadi saksi penderitaan ini. “Tidak ini bukan penderitaan” Ungkap Elakeren yang mencoba berkomunikasi dengan dirinya sendiri.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Sejak sat itu Elkaeren percaya bahwa semua guru di Indonesia adalah professional dan jika guru gagal mendidik muridnya percayalah bukan guru yang salah namun perlu melihat sisi lain yang menyebabkan proses pendidikan menjadi terhambat. Luar biasa Elakeren menemukan makna yang luar biasa selama 4 bulan lamanya ia mengabdikan diri di sekolah dalam membantu peningkatan kualitas sekolah yang di amanahkan oleh Kementrian Pendidikan Republik Indonesia.

Putus asa bagi Elakeren adalah respon dari keluh kesah saat menghadapi aktivitasnya, mencoba melangkah lebih baik adalah usahanya. Pendidikan memang membutuhkan proses untuk menggapainya hanya saja jika seandainya perlu diperbaiki caranya maka lakukanlah, karena menurut Elkaeren proses yang baik dan diperbaiki maka akan menjadi lebih baik. Begitupula jika dibiarkan maka tinggal menunggu kehancurannya. “Albee, bagaimana kamu mau menjadi seorang guru?” Tanya Nunna dengan senyumannya yang manis. “Perang di jaman milenial bukan perang senjata” ungkap Nevan sambil tertawa.

Hembusan napas lega Three, Nevan, dan Lucas menghiasi ruangan yang akan menjadi kenangan bagi sekolah atas keluhan mereka selama mengabdikan diri di sana. “Suatu penghormatan bagi saya bisa mengabdikan diri” Ungkap Albee. “Gooooooooo.....” Ungkap Nevan dengan teriakan kencang.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Tentang Penulis

Penulis Ade Lina Kirana merupakan seorang mahasiswi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Beliau membagikan kisahnya melalui tulisan ini agar memberikan makna hangat dari seorang tenaga pendidik di Indonesia. Beliau senang menulis dan ini merupakan tulisannya yang ke tiga yang telah penulis publikasikan.

Melarikan Diri

Hasna Fathinah Muhtadi

@hasfatm

“Saat terlanjur jatuh dalam indahnya hawa nafsu yang fana”

Di Balik Topeng

Ada sebuah kutipan yang mengatakan bahwa manusia itu bagaikan secangkir kopi, sesuatu yang hitam tidak selalu kotor dan yang pahit tidak berarti menyedihkan. Semua hal yang tercipta di dunia ini tentunya mempunyai sisi baik dan buruk masing-masing termasuk manusia yang jauh dari kata sempurna. Segala kelebihan dan kekurangan itu bisa jadi menakutkan jika kita dapat mengontrolnya agar tetap seimbang. Nah, yang jadi masalahnya jika keburukan itu sudah mendominasi seseorang, tentunya akan menjadi malapetaka bagi dirinya. Seperti sebuah cerita yang akan saya sampaikan saat ini tentang seorang perempuan yang mempunyai rasa ingin tahu yang besar terhadap gemerlapnya dunia.

Perempuan itu terlahir di sebuah keluarga yang sangat mencintai agama. Dari kecil dia sudah diajarkan dengan berbagai hal yang berbau islam dan sudah dikenalkan dengan

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

hijab sedari dini. Keluarganya merupakan aktivis politis dan selalu bergerak membela agama Islam. Sehingga kapan pun dan dimana pun dia sudah dipandang sebagai perempuan yang berasal dari keluarga yang baik-baik. Terlebih lagi dia lulusan berprestasi dalam hal pendidikan di sebuah pesantren yang ternama di kotanya. Dia tumbuh menjadi perempuan idaman bagi setiap laki-laki yang kebanyakan menginginkan dirinya untuk menjadi calon istri, ditambah lagi dia memiliki paras cantik yang enak dipandang mata. Sifatnya yang humble serta mudah bergaul dengan orang lain menjadikan dia bisa diterima dengan baik dan selalu bisa menjadi pencair suasana. Tapi karena sifat-sifatnya tersebut dia jadi mudah terbawa arus pergaulan yang tidak baik, ini dikarenakan dia mempunyai prinsip untuk tidak memberi pilihan kepada siapa pun yang ingin berteman dengannya. Dalam arti, dia tidak mau pilih-pilih teman dan siap menerima resiko apa pun yang akan timbul dari pertemanan tersebut. Hal ini dilatarbelakangi oleh pengalaman masa kecil yang dialami olehnya, dia sempat ditolak oleh teman-temannya dan dikucilkan. Sehingga dia tidak mau hal tersebut terjadi pada orang lain.

Perlu untuk diketahui, pada kenyataannya dia mengalami tekanan yang cukup berat dari keluarganya. Dia selalu merasa terkekang dengan semua aturan yang ditujukan padanya. Karena keluarganya sedikit keras dalam urusan agama, terkadang dia melakukan aturan-aturan tersebut dengan keadaan terpaksa. Contohnya saat dia bersekolah di pesantren sebenarnya bukan dari keinginan dalam dirinya tapi karena suruhan dari orang tua. Dia juga dituntut untuk memiliki prestasi yang bagus, karena gengsi dari keluarga yang

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

merupakan orang-orang terpadang di masyarakat. Apalagi dalam perihal cinta-cintaan, dia dilarang keras oleh orang tuanya untuk berpacaran. Walaupun dia pernah sembunyi-sembunyi berpacaran dengan seorang pria pada waktu SMA tapi hubungan tersebut tidak berlangsung lama karena sulitnya berkomunikasi di lingkungan pesantren. Hal itu menjadi pengalaman pertama dia berpacaran, meskipun hanya sekedar bertegur sapa lewat surat dan tidak pernah benar-benar mengobrol langsung. Alhasil dia menghabiskan sisa waktunya di SMA dengan fokus dalam belajar. Dia juga selalu kesusahan dalam mendapatkan izin dari orang tuanya untuk keluar main atau sekedar bertemu teman lama. Sekali pun diizinkan itu harus dalam pengawasan orang tua dan tidak boleh sembarangan keluar dengan orang lain. Kedisiplinan waktu yang diterapkan orang tuanya pun sangat ketat. Dengan semua aturan-aturan yang membelenggu dirinya, itu semakin membuatnya berkeinginan untuk melarikan diri dan mencari sebuah kebebasan.

Akhirnya keinginannya untuk melarikan diri tercapai, dia berhasil memasuki universitas di Jakarta yang jauh dari tempat tinggalnya. Sebelum dia pergi, orang tuanya memberikan amanat untuk menjaga diri serta menjaga hatinya selama dia di Jakarta. Walaupun begitu, siapa sangka itu adalah awal dari mimpi buruk dalam hidupnya. Karena semuanya pun tahu, kehidupan di ibu kota itu berat bagi sebagian orang. Banyak godaan dari sana sini yang bisa membuat imannya goyah. Mulai dari lingkungan yang memang tidak kondusif seperti orang-orang yang memakai pakaian minim atau berpacaran di tempat umum apalagi banyak tempat diskotik

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

yang menyediakan minuman keras dan yang lainnya. Itu semua sudah menjadi suatu hal yang lumrah di masyarakat. Ditambah lagi dia tidak pernah tahu akan bertemu orang yang seperti apa disini, yang terpenting dia sekarang mencoba menikmati kebebasan karena sudah terlepas dari pengawasan orang tua. Tidak ada yang pernah menyangka dia mempunyai niat seperti itu di ibu kota, pada akhirnya dia berhasil mengelabui semua orang dengan semua sandiwara dan pandangan baik dari masyarakat.

Terjebak

Saat sudah masuk perkuliahan, perempuan tersebut sedikit demi sedikit bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan di Jakarta. Terlebih lagi dengan kemampuan dia dalam bersosialisasi membuatnya mudah untuk mendapatkan teman. Dia bisa berbaur dengan siapa saja, mau itu perempuan atau pun laki-laki. Walau pun awalnya sedikit agak canggung tapi semakin kesini semakin akrab. Berbulan-bulan dia dan teman-temannya jadi semakin dekat, merasa satu keluarga karena sama-sama hidup di perantauan. Awalnya semua yang berteman dengannya kelihatan orang yang baik-baik, walaupun mereka memang sedikit bar-bar dengan gaya bicara yang kasar sampai melanggar peraturan di kampus. Mengetahui hal tersebut, dia tetap baik-baik saja dan tetap menerima untuk berteman dengan mereka. Tapi karena itulah dirinya berubah. Teman-temannya membawa pengaruh buruk bagi dirinya, dimulai dari hal-hal kecil contohnya kalau sudah males masuk kelas, ajakan untuk skip mata kuliah atau tipsen selalu

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

menghantui dirinya. Dia yang di SMA terlihat bersungguh-sungguh dalam hal akademik, kini menjadi acuh dengan hal tersebut. Terkadang selepas kuliah dia sering diajak main keluar oleh teman-temannya, mau itu ke mall atau sekedar nonton film di bioskop. Ini merupakan suatu hal yang baru baginya, karena dulu dia tidak bisa melakukan hal tersebut. Lama kelamaan, dia sering diajak nongkrong tengah malam, dengan alasan mengerjakan tugas bareng-bareng yang pada kenyataannya kebanyakan ngobrol dan melakukan hal yang unfaedah sampai lupa waktu. Terkadang dia bisa pulang shubuh-shubuh atau akhirnya menginap di kosan teman. Dalam mengisi waktunya dia kerap diajak untuk karaoke sekedar melepas penat dari stresnya dunia perkuliahan. Jika dia sedang di luar dan ada orang tuanya menghubungi, bumbu-bumbu kebohongan akan dia curahkan disana.

Dalam lingkup teman-temannya tersebut, disana terdapat satu orang laki-laki yang berhasil memikat hatinya, namanya Akbar. Akbar adalah seorang laki-laki berkulit putih yang memiliki mata berbinar-binar, senyumnya yang menawan membuat siapa pun jatuh hati. Tapi alasan terbesar perempuan itu menyukainya karena sikap peduli dari diri Akbar. Akbar termasuk orang yang peka pada lingkungan sekitar, apalagi pada tunawisma ataupun kucing jalanan. Karena sering keluar bareng, lalu beralih sebagai ojeg pribadi menjadi cerita awal kedekatan mereka. Lama kelamaan hubungan mereka semakin dekat dan memutuskan untuk berpacaran. Namanya juga sedang dimabuk cinta apalagi perempuan itu baru merasakan pacaran yang sesungguhnya, jadi kemana-mana nempel terus kalau istilah zaman sekarang namanya bucin (budak cinta).

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Awalnya memegang tangannya pun segan, tapi lama kelamaan jadi terbiasa. Hatinya menggebu-gebu, pikirannya tak terkontrol. Dia pun jatuh ke lubang zina yang mengerikan. Dari sanalah perempuan itu jadi pandai bermaksiat dan membohongi orang tua. Ada petuah yang mengatakan jika sudah satu kali berbohong, maka pasti akan muncul kebohongan-kebohongan yang lain untuk menutupinya. Tanpa disadari itu yang dia lakukan setiap hari.

Lama kelamaan pikirannya mulai dikuasai hawa nafsu, dia berpikir mumpung masih muda karena hidup hanya sekali boleh lah nakal dikit. Pada akhirnya dia selalu melupakan kewajibannya sebagai seorang muslim, sering telat solat karena terus berurusan dengan duniawi. Awalnya dia memang enggan untuk diajak ini itu oleh Akbar atau teman-temannya, tetapi karena rasa penasaran yang besar serta nafsu yang membelenggu terhadap semua hal tersebut, dia menikmatinya dan berhasil mengalahkan semua komitmen serta aturan yang telah tertanam dalam dirinya sejak kecil.

Bencana

Satu tahun hidup di Jakarta semuanya berjalan begitu cepat, dia seakan-akan sudah terbiasa dengan semuanya. Berpacaran, nongkrong dan keluar malam, interaksi dengan sembarang orang, meninggalkan kewajiban sebagai seorang mahasiswa dan seorang muslim. Satu tahun hidup dalam kebebasan dan kebohongan yang dia buat, cukup untuk membuat ayahnya menyadari kegagalan-kegagalan dari perilaku putrinya. Ditambah lagi ayahnya kaget setelah mengetahui nilai IPK putrinya anjlok dan semakin menurun dari

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

semester sebelumnya. Karena ingin mengetahui alasan kenapa putrinya bisa seperti itu, ayahnya pun mengirimkan orang untuk mengawasi putrinya selama satu semester tanpa sepengetahuan siapa pun.

Hasilnya semua perilaku putrinya pun terbongkar, mulai dari kebiasaan dia nongkrong-nongkrong gak jelas sampai perihal hubungannya dengan Akbar. Mengetahui hal tersebut, ayahnya sangat kecewa dan merasa terkhanati oleh putrinya sendiri. Lalu ayahnya mengkonfirmasi hal tersebut dengan via telepon karena ingin mendengar langsung dari mulut putrinya. Tapi siapa sangka itu menjadi awal pertengkaran hebat dia dengan ayahnya. Dia memberontak, dia marah, dia tidak menerima bahwa selama ini dirinya diawasi menurutnya itu sudah keteraluan. Segala rasa kekesalan selama ini terhadap orang tuanya dia keluarkan. Dengan alibi bahwa dirinya sudah berumur 20 tahun dan tidak pantas lagi untuk dikekang. Dia mengakhiri telepon tersebut dengan penuh kemarahan. Ayahnya terus menerus menelponnya tapi ia abaikan. Itulah pertama kalinya dia berani membentak dan berperilaku seperti itu kepada ayahnya.

Saat itu dia merasa lega sekaligus menyesal karena sudah meluapkan emosi yang seharusnya dia tahan. Tapi dia pun manusia biasa, kesabarannya sudah lewat batas dan tidak dapat lagi dia pendam. Ketika dia sedang merenungi apa yang sudah dia lakukan, lama kelamaan di hpnya bukan lagi dering telpon ayahnya yang dia terima, melainkan ibunya. Saat dia mengangkatnya, suara amarah yang tadi dia dengar kini menghilang, tapi tergantikan oleh suara ibunya yang sedang menangis tersedu-sedu. Kalian tahu? Dia malah menerima

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

kabar bahwa ayahnya telah meninggal. Detik itu juga dia langsung lemas dan hatinya hancur sehancur-hancurnya. Dia tidak tahu bahwa saat sedang berdebat, ternyata kondisi ayahnya memang sedang sakit parah dan sedang dirawat di rumah sakit. Mendengar hal tersebut, dia marah karena tidak diberitahu dari awal karena ternyata ayahnya memang keukeuh ingin menelpon putrinya walaupun saat itu ibu sudah melarangnya. Alhasil tangisannya semakin kencang dan dadanya sesak penuh penyesalan. Saat itu dia menangis dan mengurung diri dalam waktu yang cukup lama. Karena sekarang dia sadar semua kenikmatan yang dulu dia rasakan, segala kebebasan yang dia jalani, kini tidak berarti apa-apa.

Titik Balik

Setelah kepergian ayahnya, dia pun memutuskan untuk pulang memberi penghormatan terakhir kepada beliau. Saat itu dia meminta maaf kepada ibu dan semua orang-orang yang pernah dia kecewakan. Dia memutuskan hubungannya dengan Akbar, walaupun itu berat tapi dia tidak mau lagi mengecewakan ayahnya untuk kedua kali meskipun beliau sudah tiada. Kini hari yang dia lewati terasa hampa, matanya sedikit demi sedikit terbuka dengan menyadari bahwa ternyata kebebasan satu tahun yang dia rasakan itu pada kenyataannya dia 'tidak' bebas sama sekali. Sebenarnya satu tahun itu adalah masa-masa dia terjebak dalam ruangan gelap, sempit dan penuh sesak karena digerogeti hawa nafsu dunia.

Dia sadar selama ini sebenarnya dia sedang mencari apa? Nyatanya aturan-aturan yang dibuat oleh orang tuanya sedari kecil menunjukkan betapa besarnya rasa sayang mereka.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Amanat-amanat yang orang tuanya berikan gagal untuk dia patuhi, segala kesenangan yang dia rasakan semuanya sia-sia. Terbelenggu hawa nafsu memanglah menyenangkan, tapi itu tidak akan kekal. Kejadian ini menjadi boomerang bagi dirinya, walau pun rasa malu dan penyesalan selalu datang tapi dia ingin berubah.

Kini dia bersyukur karena Allah telah memberi dia jalan untuk keluar dari ruangan 'gelap' itu. Perlahan menarik tangannya keluar dan membiarkan dia melihat cahaya yang sudah lama dia matikan. Dia bertekad untuk tidak kembali ke lubang yang sama, kini tujuan hidupnya sudah berubah. Sekarang dia berpikir bahwa hidup memang hanya satu kali, maka karena itulah dia harus menggunakan kesempatan tersebut dengan sebaik-baiknya.

Tentang Penulis

Penulis bernama Hasna Fathinah Muhtadi, lulusan dari S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Penulis lahir di Ciamis, 6 Desember 2000 dan sampai sekarang masih menetap di kota kelahirannya.

Tumbuh Dari Luka

Ardha Dwi Anzeli

@ardha.da

“Allah SWT., tidak mungkin menciptakan takdir jika tidak ada kebaikan didalamnya. Sepenggal kalimat yang sampai pada saat ini menjadi acuan hidupku agar selalu tabah, dan kuat di setiap harinya”

Dua ribu dua puluh dua, sebuah tahun yang membuat seluruh makna hidupku hilang. Saat itu tepat pada 10 April telingaku sepenuhnya hanya mendengar isak tangis keluarga, disaat yang sama derai air mata tidak kuasa diri ini hentikan, seluruh badan ini gemetar menyaksikan dengan jelasnya tubuh seseorang yang kaku dan kurus bak tersisa tulang dan kulit saja. Orang orang di sekelilingnya menjerit dan sangat begitu terisak, seraya seorang memakai jas putih yang biasa disebut dokter memeriksa denyut nadi dan detak jantungnya hingga beliau mengatakan *“Innalillahi wa Inna Ilaihi Raji’un”*.

Ketika rintihan sang dokter terdengar rasanya badanku melayang, dan pikiranku teramat kacau, bagaimana tidak seseorang dengan tubuh kaku dan kurus itu adalah Kakak-ku, yang beberapa waktu lalu dinyatakan meninggal dunia oleh

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

dokter. Setelah meninggalnya Kakak tentulah keluarga kami harus menjalani kehidupan baru, kami pun faham tidak baik terlalu larut dalam kesedihan, dan kami haruslah ikhlas.

Sembilan hari setelahnya adalah hari ulang tahunku, pada tanggal 19 April usiaku genap 20 tahun, dan ulang tahunku masih dalam suasana ramadhan. Bahagia sekali rasanya bertemu dengan tanggal dan bulan yang sama namun di tahun yang berbeda tentunya, saat itu dengan paras cantik yang dibingkai oleh ukiran senyum indah seorang perempuan menghampiriku kedalam kamar *"Anakku selamat ulang tahun, usiamu sudah 20 tahun hari ini, kehidupan tidak akan selamanya seperti ini, do'aku untukmu selalu yang terbaik dalam setiap helaan nafas"*.

Sementara, aku yang baru saja bangun dari tidurku langsung memeluknya tanpa ragu, pelukannya begitu hangat hingga tidak terasa air mata haru jatuh begitu saja. Ya.. dia ibuku, *my human diary 24/7*, kenapa aku menyebutnya demikian? Karena selama 20 tahun aku berada dalam dunia ini tidak ada satupun cerita yang ibuku tidak mengetahuinya, aku tidak pernah bisa menyembunyikan hal sekecil apapun dari ibuku, sehingga dia adalah orang pertama yang tahu segalanya tentang aku.

Kedekatan antara aku dan ibu terkadang membuat orang-orang sekitar merasa iri, karena bagiku dia bukan hanya sekedar ibu tapi *She is My best Friend*, tempat berpulang paling nyaman, pelukan paling hangat, dan dia adalah satu satunya manusia yang tidak pernah meninggalkanku bahkan mungkin saat dunia mencoba menjauhiku sekalipun, dia lebih dari

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

malaikat, dan dia sangat cantik, hidungnya mancung kulitnya kuning langsung dan yang paling indah dari semua yang dimiliki ibuku adalah senyumnya.

Seminggu sesudah hari ulang tahunku, aku dan ibu sakit di waktu yang sama dengan gejala yang sama pula, saat itu sebetulnya yang aku rasakan belum separah yang ibu kira. Namun, ibu sebagai seseorang yang merawat almarhum kakak sampai dengan nafas terakhirnya, merasa khawatir dan takut ketika ada yang mengeluh soal sakit perut, jadi parah atau tidak ibu tetap akan membawaku ke dokter. Kepergian kakak ternyata menyisakan ketakutan berlebih pada ibuku, bagiku ini wajar terjadi.

Waktu berlalu terasa begitu cepat, aku memperhatikan kemajuan kesehatan ibu semenjak aku dengannya pergi berobat. Aku sudah sangat pulih, tapi tidak dengan ibuku. Ibu semakin hari yang aku lihat berat badannya semakin turun, baju – baju yang ia pakai pun terlihat seperti longgar. Namun, ibu menyangkalnya dan selalu mengatakan bahwa dia baik- baik saja bahkan sudah sangat sehat katanya.

Pada suatu siang tanpa disengaja aku mendengar suara laki laki menangis dari ruang tengah rumahku, dengan refleks, ku kecilkan suara musik dari ponselku sambil sedikit beranjak dari tempat tidur, sontak saat aku membuka pintu kamarku terlihat di kursi tamu ada paman yang sedang berbincang dengan ibu, dalam bincangnya tak sengaja aku dengar paman membujuk ibu untuk berobat ke rumah sakit. Terlihat ibu memalingkan wajahnya dari paman, bahkan mungkin tanpa ibu sadari air matanya jatuh.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Melihat suasana yang demikian langsung saja aku hampiri mereka berdua, aku duduk di kursi diantara mereka, aku pun terdiam relung hati penuh tanya. Ternyata paman memperhatikanku sejak tadi ia pun menjelaskan maksud dan tujuannya menghampiri ibu.

“Nak, kami meminta keridhoanmu, ibumu biar kami bawa ke rumah sakit ya, lihat kondisinya sekarang, sudah hampir sebulan ibumu tidak ada perubahan, bahkan sekarang berat badannya semakin menurun”. Ucap paman merayuku.

Belum sempat ku tanggapi rayuan paman, aku langsung menoleh ke arah ibu dan terlihat ibu menggelengkan kepala secara perlahan, tanda bahwa ia memerintah supaya aku tidak sepakat dengan paman. Namun, untuk saat itu aku menjadi anak yang durhaka, aku tidak mengikuti kemauan ibu, aku sepakat dengan paman. *“Aku setuju om, nanti aku hubungi Aa juga ya”.* Ucapku menanggapi paman.

Setelahnya aku melihat dua pemandangan berbeda aku melihat raut wajah paman yang bahagia atas kesetujuanku dan disaat yang sama aku melihat raut wajah ibu yang sepertinya sangat emosional mendengar apa yang ku katakan. Dengan suara terbata – bata bercampur dengan sendu tangis aku menuturkan *“Ini demi kebaikan ibu, aku belum pernah sekhawatir ini, tolong untuk kali ini saja ibu nurut sama aku ya, tolong..”.* Namun, ibu tidak berkata apa -apa dia malah memalingkan pandangannya dariku.

Aku kembali ke kamarku meninggalkan ibu dan paman yang masih ada di ruang tengah, sambil terus menangis dan

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

merasa sangat berdosa dalam tangisku ber- *Istighfar*. Salahkah aku ya Allah? Karna tidak menuruti maunya ibu? Apakah setelah ini aku benar benar menjadi anak durhaka?, pertanyaan – pertanyaan itu teramat menghantuiku. Sementara pertanyaan itu terus bersautan dalam pikiranku tiba – tiba aku mendengar ibu memanggil, langsung saja aku hapus air mataku dan mengendalikan diri sebelum menemui ibu.

“Bawa ibu ke rumah sakit besok, jika itu membuat kalian bahagia”. Setelah aku dengar ibu berbicara demikian, lagi – lagi air mataku jatuh tidak tertahan, aku sangat terisak sambil terus menerus mengucap hamdalah. Ya Allah semoga setelah ini ibu sehat seperti biasanya.

Hasil pemeriksaan ibu di rumah sakit menunjukkan bahwa lambung ibu sudah semakin parah ditambah batu ginjal ibu juga harus segera di tindak lanjut. Iya, ibu memang menderita batu ginjal bahkan sejak usiaku masih kecil, tapi itulah ibuku dia tidak pernah mau di tindak medis, dia lebih memilih pengobatan alternatif yang bagiku sendiri itu sama sekali tidak membantu ibu.

Seminggu setelah ibu di rumah sakit nampak perubahan dari ibu, semula kulitnya spa bagai tidak ada darah yang mengalir, namun saat itu terlihat ibu sudah segar dari sebelum – sebelumnya. Ibu pun sudah di bolehkan pulang dengan catatan makannya harus teratur dan obatnya harus di konsumsi sesuai anjuran.

Aku cukup merasa lega dengan kondisi ibu yang dikata sudah cukup membaik, aku pun izin kepada ibu dan Aa untuk

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

mengikuti perkuliahan luring besok hari dan ibu mengizinkan, walau sebenarnya aku sangat tidak ingin meninggalkan ibu di rumah mengingat kondisinya belum benar – benar pulih dari sakitnya.

Aku tidak berlama – lama di kampus, setelah kelas selesai aku memutuskan untuk pulang, sesampainya di rumah benar saja ibu tengah mencari Aa untuk menuntunnya menuju toilet, langsung aku turunkan tas yang digendong dan menuntun ibu ke toilet. Saat sedang menunggu di dekat pintu terdengar ibu merintih *“Batu ginjal ibu keluar”* tanpa memikirkan apapun aku mendorong pintu toilet dan melihat begit banyaknya darah di lantai, aku berlari mencari paman dan bibi, mereka pun langsung berlari dan menemui ibu.

Ibuku memberikan respon dengan santainya dan ia malah mengatakan *“ada apa kesini, saya tidak apa – apa, justru saya senang batunya keluar tanpa harus di operasi”*. Cukup menggelitik orang orang sibuk berlari tapi ibu sendiri santai saja, aku pun merasa tenang karena ibu bicara demikian.

Terhitung 7 hari setelah kejadian itu, ibu dan aku banyak sekali menghabiskan waktu berdua, walaupun ibu sempat aku tinggal sebentar karena aku harus pergi ke undangan pernikahan teman kampus, masih sama seperti sebelum – sebelumnya setiap kali aku mau pergi keluar rasanya tidak ingin meninggalkan ibu walau hanya sedetik, ingin ku habiskan seluruh waktuku untuk merawat ibu. Namun, apalah daya aku punya kesibukan dan kegiatan lain yang tidak terduga dan selama ibu memberi izin aku akan melalukannya.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Sepulang dari undangan, aku yang masih mengenakan rok batik dipanggil oleh teteh iparku dia mengatakan bahwa dari tadi ibu menungguku pulang dan ingin makan sambil di suapi oleh aku, teteh bilang dia pun sudah membujuk ibu supaya di suapi teteh saja di takutkan lama kalau harus menunggu aku pulang, tapi saat itu ibu bersikeras ingin aku yang menyuapinya, tanpa berfikir lama aku mengganti pakaian dan langsung membawakan piring berisi nasi yang hanya satu kepal, ibuku makan cukup lahap dan ketika selesai lirik dia *“Maafin ibu jadi merepotkanmu, semoga kamu ridho merawat ibu”* dengan mata berkaca – kaca aku menggelengkan kepala demi Allah sama sekali aku tidak merasa repot karenam, ibu.

Siang berganti petang, waktu menunjukkan adzan maghib di hari tui seusai sholat maghrib ada pengajian mengingat 40 hari meninggalnya Kakak, aku memutuskan untuk tidak iku mengaji di tempat, aku akan menemani ibu di rumah. Sebelum pengajian dilangsungkan seperti biasa ibu minta Aa untuk menuntun dia mengambil air wudhu, kemudian tugasku adalah meyiapkan kursi untuk ibu sholat, selepas sholat ibu menyuruhku untuk menggantikan pakaiannya dengan yang baru dan memintaku untuk memasang kaos kaki, lagi dan lagi ibu berbicara *“Maaf ibu merepotkanmu, semoga jadi amal jariyah utukmu nak”*. Entah keberapa kali ibu berbicara demikian pada hari itu.

Seusai sholat isya ibu memintaku untuk menuntunnya pada kamar, ia bilang ingin istirahat lebih awal, selepas aku pastikan bahwa ibu sudah benar – benar tidur, aku pun masuk kamar merebahkan diri karena rasanya sangat lelah sekali. Baru saja aku membenamkan mata mungkin sekitar setengah jam

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

berlalu, ibu berteriak sambil tergesa gesa, tarikan nafasnya sangat cepat memintaku mengambilkan air minum, sesudah diberikannya segelas air ibu masih berteriak *“yaa Allah sesak, saya sudah tidak kuat”*. Teriakan ibu membangunkan orang – orang di rumah, bahkan sampai anak dari paman ikut bangun dan datang kerumah.

Saat itu kakak sepupuku menyuruhku untuk mengusap – ngusap bagian punggung ibu, supaya nafas ibu dapat stabil. Aku melakukannya degan terus terusan bershalawat dan keadaan hati sudah sangat tidak karuan, aku mendengar suara ibu dari semula masih sangat jelas sampai terbata bata melafadzkan Istighfar dan tahlil, sampai aku mendengar suara seperti orang tersedak dari ibu, aku mengecek seluruh tubuhnya saat itu nafasnya sudah tidak cepat lagi pikirku saat itu ibu hanya tertidur, tetapi ibu tidak merespon panggilanku berkali kali aku panggil, ibu tetap di posisi yang sama, aku memegang kaki ibu yang dingin dengan perasaan was was aku pasangkan kaos kaki pada ibu, sambil terus aku panggil *“bu..ibu, ibu tolong respon, ibu..ibu”* .

Aa dengan langkah yang buru buru turun dari lantai atas, paman bibi dan semua keluargaku yang sedang berdiskusi masuk kedalam ruangan sementara aku masih terus berteriak memanggil ibu, kakak sepupuku membalikan posisi ibu yang semulanya sedikit tengkurap, aku melihat mata ibu yang sudah sangat rapat, kemudian memanggil ustadz untuk melihat kondisi ibu dan seseorang yang tidak tahu siapa memelukku dari belakang *“Innalillahi wa inna ilaih raji’un, yang sabar ya nak, ibumu sudah berpulang”*

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Secara tanpa di sadari aku memukul orang yang memelukku, aku berteriak sekencang kencangnya, nampak rumahku sudah penuh oleh orang-orang yang mungkin mereka adalah tetanggaku, berkali-kali aku mengatakan *“ibuku tidak apa-apa kalian pulang saja, biar aku yang merawatnya”*. Tiba-tiba bi Dede adik bungsu ibu menarik aku untuk masuk ke kamar lirihnya *“Uwi sayang, ibu sudah meninggal dan anak sholehah tidak teriak seperti ini ya, kasihan sama ibu, kamu harus ikhlas, bibi yang akan menjadi pengganti ibu seutuhnya”*

Singkatnya, aku menjalani kehidupan baru tanpa ibu, duniaku hancur dalam 40 hari yang sama, dua insan yang aku cintai berpulang pada pemilik sesungguhnya, aku bisa bertahan karena melihat adikku, dia masih butuh sosok ibu, janjiku pada ibu sewaktu pertama kali ibu di masukkan keliang lahat adalah *“Ibu aku ikhlas, ibu seutuhnya milik Allah dan aku ikhlas karena Allah, aku janji Patih adikku tidak akan pernah kehilangan sosok ibu dalam prosesnya, aku akan menjadi penggantinya, ibu.”* 23 Mei 2022.

Hari demi hari aku lalui dengan ribuan tangis di setiap harinya, aku mencari kesibukan dengan coba mendaftar kampus mengajar yang Alhamdulillah, Allah ridhai dan permudah prosesnya. Saat itu, aku bisa *survive* terhadap hidupku, aku sadar ternyata aku tidak sendirian di dunia ini, semua bibi dan pamanku berbondong-bondong memberikan *support* untuk keluargaku. Kegiatan kampus mengajar benar-benar menjadi pelantaraku untuk bangkit, namun baru saja aku menata hati dan hidup yang hancur berantakan, 22 Oktober 2022 duniaku kembali hancur berantakan, tepat lima bulan setelah ibu pergi, bi Dede seorang yang sepenuhnya aku jadikan

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

sosok pengganti ibu, ibu kedua setelah ibuku yang selalu ada di garda terdepan pada tanggal itu berpulang kepada sang Khalik seakan menyusuri takdir ibu.

Aku tidak tahu cara menyambung kehidupan setelah itu, aku tidak ingin kuliah bahkan aku tidak mau hadir kampus mengajar karena aku pikir kampus mengajar penyebab kelalaianku terhadap kondisi bibi. Aku sudah hancur, aku mau menyusul mereka saja. Pikiranku sangat kacau bahkan setelah 2 minggu kepergian bibi aku masih terus menangis dan tidak melakukan kegiatan apapun walau sekedar menyapu rumah.

Suatu waktu di sore hari, Zulfa anak bi Dede menghampiriku dan bertanya *“setelah ini siapa yang akan menguncir rambutku, siapa yang akan membawakan raportku nanti”* . pertanyaan darinya seakan *meng-charge* pikiranku yang sudah tidak karuan, aku berfikir tidak mungkin jika aku harus terus begini lantas bagaimana dengan kuliahku sementara tujuanku adalah membuat Ibu dan Bibi bahagia walaupun sudah di alam yang berbeda, bagaimana dengan adik adikku yang butuh sosok ibu. Aku pun memeluk Zulfa dan menangis bersama lirihku *“maafin teteh de, InsyaAllah nanti yang menguncir rambutmu, membawakan raportmu, dan segalanya yang biasa ibumu lakukan aku penggantinya”*.

Hari berlalu, aku sangat sudah berdamai dengan takdirNya, kini aku bukan lagi seorang anak yang ingin apapun sudah disediakan, kini aku adalah ibu yang menyediakan apapun untuk keinginan anaknya. Takdir-Mu sangatlah istimewa wahai Allah yang maha penyayang, aku seseorang dengan usia belia belum menikah dan masih kuliah sudah

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

mempunyai dua anak beranjak remaja. Mereka memang adikku, tapi janjiku pada ibu dan bibi adalah menjadi ibu pengganti untuk mereka. Ibu.. Bibi.. Kakak.. semoga kalian selalu berada dalam Maghfirah Allah SWT.

Aku ingin membersamai apapun yang kuanggap berharga bagi hidupku. Merawat semua agar tetap tinggal, untuk jangan kemana – mana kemudian apa yang terjadi? Segalanya memiliki masa, manusia pun memiliki nafas terakhir. Jika sesuatu tidak hilang hari ini, ia akan pamit di hari lain. Sebagaimana ketidak mampuanmu meredam hujan yang membasahi bumi, menepis kehilangan termasuk sesuatu yang tidak ku kuasai. Allah-ku telah engkau ciptakan aku, juga semua dengan kekuasaan-Mu. Sementara hidup bersama sesuatu yang Kau titipkan, ternyata tidak membuat mereka menjadi milikku.

Tentang Penulis

Namaku Ardha Dwi Anzeli, aku dilahirkan di Bandung, tepat pada tanggal 19 April 2002. Aku anak kedua dari tiga bersaudara. Sebagai anak perempuan satu-satunya aku memutuskan untuk kuliah dan Alhamdulillah saat ini aku sedang mengemban pendidikan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dengan program studi Bimbingan Konseling. Aku senang menulis, Alhamdulillah sejak SMP aku selalu dilibatkan dalam perlombaan yang berkaitan dengan sastra. Bagiku sastra adalah kehidupan manusia dan kehidupan manusia adalah sastra.

Jiwa Yang Lama Mati

Oleh: Ade Risti

@ristipujiani_

“Kamu lihat, kamu akan memiliki tahun-tahun hancur. Tetapi ketahuilah, kamu akan memiliki tahun-tahun tumbuh juga. Kamu akan mengalami sakit hati bertahun-tahun. Tetapi ketahuilah, kamu akan memiliki kebahagiaan bertahun-tahun juga. Kamu akan memiliki bertahun-tahun perubahan yang dicabut. Tetapi ketahuilah, kamu akan memiliki kenyamanan bertahun-tahun juga. Ini hanya soal waktu, mereka bukan tujuan kamu untuk segalanya. Biarkan bekas luka tetap sebagai pengingat pertumbuhan kamu. Biar rasa sakit tetap seperti apa adanya.”

Bab 1 Mengenal Luka

Mayoritas orang bilang kalau rumah adalah tempat pulang paling nyaman, tapi tidak bagi Putri. Banyak kenangan yang terkubur dalam, kerinduan yang tertanam di ruang, dan luka yang ntah sampai kapan akan pergi. Rasa yang ada hanya bisa di pendam dalam hati tanpa pendengar, tanpa penenang. Hari demi hari dilewati bersama bayang-bayang luka setiap detik. Seorang perempuan melangkah maju mencari jati

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

diri, mengenali diri sendiri, dan berjuang melawan lukanya. Kisah hidup yang pelik, terlalu rumit hingga pada akhirnya ia tenggelam dalam kebingungan antara ingin menyerah atau bertahan. Putri Pujya , perempuan kuat yang memiliki sejuta luka, rindu, dan harapan pada hidupnya yang kelam dan menyakitkan.

Pada waktu itu Putri masih berusia 12 tahun. Setiap malam Minggu di tempatnya rutin pengajian, dan putri selalu pulang dengan sang ibu. Pada malam itu Putri dan Ibu minum es campur, dan tak lama ayahnya pun pulang dari pengajian juga. Putri tidak mengerti apa yang dibicarakan ayah dan ibunya. Putri hanya fokus pada es campur yang manis didepannya. Makin lama nada bicara ayah meninggi. Ayah membentak ibu dengan sumpah serapahnya, dan ibu membalasnya dengan nada yang tetap pelan. Ketika itu putri mematung sambil menggenggam sendoknya. Putri melihat ke arah ibu yang menangis kemudian melihat ke arah ayah dengan mata yang penuh kebencian.

PRAAKK PRAKKK.. Suara gelas yang dibanting ke arah tembok oleh ayah.

“Ibuuuuu” Putri melirih gemetar dan menutup telinga sambil menangis karena takut.

Ibu melihat Putri dan berkata :”Ke atas dulu dek”

Putri langsung lari ke atas menaiki anak tangga dan pergi menuju kamarnya dengan badan yang masih gemetar. Putri duduk di belakang pintu kamar, menggigit jempolnya yang

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

mungil dengan isak tangis yang tidak bisa terbendung lagi. Degup jantungnya berdetak keras karena perselisihan orang tuanya masih terdengar dan semakin parah. Putri hanya takut ibunya terluka, Putri juga takut ayahnya pergi dari rumah tapi Putri tidak tahu apa yang harus Putri lakukan. Mendengar pertengkaran orang tuanya itu, ia hanya bisa menangis dan menyalahkan diri sendiri kenapa dia harus lahir ke dunia ini juga menyalahkan keadaan yang menimpa dirinya. Beberapa jam berlalu Putri larut dalam tangisnya sampai ketiduran di lantai yang dingin.

Hidupnya selalu dikelilingi oleh rasa sakit tidak ada kebahagiaan didalamnya, anak sekecil itu harus menyaksikan pertengkaran orang tuanya. Banyak pertanyaan yang terlintas dalam benaknya dan ntah untuk siapa pertanyaan tersebut ditujukan. Mengapa harus ia yang mengalami kehidupan sesulit ini padahal ia sudah melakukan yang terbaik pada dunia, tapi semesta selalu mudah mempermainkan hatinya yang sangat lelah. Keesokan harinya Putri bangun pagi dibangunkan oleh ibunya karena harus sekolah SD. Melihat matanya yang sembab ibu langsung memeluk Putri dan meminta maaf.

“Maafin ibu ya dek, sekarang kamu mandi, sekolah, kejadian malem jangan dipikirin ibu baik-baik aja”

Putri mengangguk dan segera bergegas.

Sebentar lagi Putri akan lulus dari SD dan melanjutkan ke SMP.

Bab 2 Lagi-lagi Dunia Tak Berpihak Padanya

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Di suatu pagi yang cerah Putri duduk di Labirin Sekolah menatap pohon-pohon rindang yang menghasilkan sejuk. Putri menghela nafas dan tersenyum berfikir kalo ia sudah masuk SMP lagi walaupun Putri tidak satu kelas dengan sahabatnya tapi tak apa.

Di SMP hidupnya tidak terlepas dari luka, lagi-lagi dunia tak berpihak padanya. Di sekolah barunya itu, Putri mendapatkan bully ia dilebeli “si lebay” oleh teman-temannya. Dikelasnya dia tidak mendapatkan kesempatan bicara karena sebelum ia beres berbicara, pembicaraannya ia selalu dipotong teman-temannya. Mungkin dari cara bicaranya ia mendapatkan bullying dan dijauhi semua teman sekolahnya. Ntah apa yang ada didalam pikiran mereka. Putri selalu merespon dengan senyum dan tawa atas perlakuan mereka, tetapi suatu ketika Putri kerap menangis. Putri satu bangku dengan Sintia, dia baru berkenalan ketika MOPD (Masa Orientasi Peserta Didik).

“Lebaayyyy”

Setiap Putri berjalan teman sekelasnya slalu memanggil dengan sebutan itu. Putri hanya diam dan menundukan kepalanya. Sering kali Putri melihat teman-temannya tertawa karena kepuasan mereka membullynya.

Pagi itu merupakan jadwal mata pelajaran IPS, pada mata pelajaran ini setiap pertemuan siswa siswi dikelompokkan menjadi beberapa kelompok untuk melakukan diskusi tentang materi terkait. Kali ini kelompok Putri giliran memberikan

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

pendapat dan Putri ditunjuk untuk bicara. Ketika Putri memberikan pendapatnya, disetiap putri berbicara Ardian, Rian, Rully meledek Putri sambil tertawa.

“Lebay Huuuuh Lebay” dengan suara pelan. Putri menyelesaikan bicaranya sambil tertunduk malu dan melihat kearah seluruh teman kelasnya yang menahan tawa.

Akhirnya jam pelajaran IPS telah selesai Putri pergi ke kantin bersama Sani, Sinta, dan Rani. Mereka adalah teman Putri yang baik dan tidak pernah berkata buruk padanya. Sesampainya di kantin Putri dan teman-temannya membeli makanan dan dibawa ke kelas. Dikelas Putri dan teman-temannya asik memakan makanan yang telah dibelinya tadi di kantin, tidak lama kemudian Rian, Ardian, dan Rully datang dari luar dan melihat ke arah Putri.

“Heh Lebay Hahahahah” ntah apa yang dipikirkan mereka tentangnya sampai ia harus diperlakukan seperti itu. Hati Putri merasa diijak-ijak, Putri melanjutkan makan dengan menahan nangis dan amarah.

BRAAAKKKK suara gebrakan meja dari Putri

“Punya masalah apa sih kalian sama gua hah?” Putri melihat dengan tatapan tajam kepada mereka secara bergantian. Mereka terdiam seketika dan tiba-tiba tertawa dan Rully meledek Putri dengan mulut di sunggingkan.

“Punyae meleseh ape sehh semee gueeehhh hihhh”

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

“Lebay” Teriak Ardian. Mereka malah menertawakan Putri sejadi-jadinya.

Putri langsung pergi ke WC karna Putri tidak kuat melihat itu semua dan putri menangis disana sampai Bel pun berbunyi. Putri langsung menarik nafas dan menyeka air matanya agar tidak terus menetes. Putri kembali ke kelas dengan tatapan yang sulit diartikan dan tidak ada yang bertanya tentang kondisinya saat itu. Putri hanya diam dan mengikuti mata pelajaran.

Sesampainya di rumah Putri selalu menuliskan peristiwa-peristiwa yang ada pada hidupnya, Putri selalu menuliskannya di buku dyari. Dengan itu emosinya bisi dikeluarkan lewat tulisan. Setiap harinya putri selalu menanamkan pada dirinya harus menjadi orang sukses yang bisa membeli perkataan dan perilaku mereka semua.

Putri naik ke kelas 2 SMP, teman-temannya yang membully masih saja terus-terusan melabelinya. Putri slalu berfikir bagaimana cara ia agar tidak lagi di bully. Sekarang Putri sangat jarang menanggapi ketika mereka membullynya. Tiba-tiba muncullah ide cemerlang, Putri ingin mencoba mentraktir mereka siapa tahu mereka jadi baik karena Putri mentraktir. Putri juga sering memberikan contekan PR dan Ujian dan mencoba melakukan hal-hal yang mereka sukai dengan tidak menolak kemauan mereka. Tetapi, hal itu tidak berlangsung lama, Putri ketahuan memberikan contekan ke teman-temannya oleh gurunya dan itu menjadi masalah besar sampai

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Putri di laporkan ke Guru BK. Dari situ Putri tidak pernah memberikan contekan terhadap mereka dan Putri kembali dibully gara-gara Putri tidak memberikan contekan terhadap mereka.

Putri merasa dirinya sendirian dan tidak punya teman, sehingga Putri memilih untuk mencari teman diluar. Putri masuk genk motor, ia rasa ini pilihan yang tepat karena Putri merasakan solidaritas dari mereka dan merasa diterima dengan baik. Ketika gathering di Kota Putri melihat pergaulan bebas, teman-temannya merokok laki-laki maupun perempuan, selain itu Putri juga melihat teman-temannya meminum alcohol yang di campur. Putri awalnya shock tetapi lama kelamaan ia mencoba untuk terbiasa dengan itu. Dengan pergaulan Putri yang seperti itu Putri tidak terbawa arus dan belum mempunyai keberanian untuk mencobanya.

Putri selalu dituntut oleh ayahnya agar disiplin dan tepat waktu. Suatu ketika Putri ikut mendatangi konser anak-anak funk dan putri pulang ke malaman. Ayahnya sudah berdiri didepan rumahnya dengan membawa sandal ditangannya. Tepat di depan rumahnya, Putri mendapati sandal melayang ke arah pipinya “PLLAAKKK” Putri melihat ke arah pelaku. Dan Pelaku pelemparan sandal adalah ayahnya dengan mata yang menyala melihat tajam dirinya. Putri hanya tertunduk, gemetar karna takut, dan terdiam ditempat menunggu apa yang ayahnya katakan.

“Mantog siah tidieu” sambil membentak. (artinya “pergi dari sini”)

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Putri hanya membelokan lagi motornya dan akan pergi kembali, namun ayahnya membentakinya kembali.

“Masuk”

Putripun segera memasukan motornya ke garasi, dan dirumah ia habis di maki oleh ayahnya. Sedangkan ibunya hanya diam dan menangis melihat Putri karena tidak bisa melawan ayahnya. Kejadian itu sudah biasa bagi Putri, karena sangat sering terulang. Beberapa jam Putri diceramahi dengan telunjuk ayah Putri didepan hidungnya, setelah itu putri kekamar dan menangis sampai ketiduran.

Bab 3 Strawberry

Hari ini adalah hari yang membuat Putri sangat senang, karna hari ini adalah hari pertama putri masuk SMA Favoritnya dimana ia akan terbebas dengan bully-bully yang ada di sekolah SMP. Dalam hatinya, sebenarnya Putri merasa takut jika Putri tidak mendapat penerimaan dari orang lain. Tetapi Putri memberikan kesempatan bagi dirinya untuk bisa positif thinking dengan apa yang akan terjadi nantinya.

Putri menginjak usia 16 tahun, di usianya yang ke 16 tahun ini putri mengalami masa pubertas yang membuat seluruh mukanya tertutupi jerawat. Putri mencari cari cara obat apa yang tepat untuk jerawatnya ini. Dia merasa sangat tidak percaya diri, ia juga mencoba banyak skincare namun hasilnya nihil. Setiap keluar luar Putri selalu di notice oleh tetangganya terkait jerawatnya.

“Jerawat kamu gitu amat ngeri”

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

“hihi” Putri hanya tersenyum semu padahal hatinya menggerutu

“Coba kalo lo yang kayak gini, Udah nangis kejer kali lo dasar punya mulut ga bisa dijaga”

Putri ingat bahwa besok adalah hari senin dia akan bertemu banyak orang dan pasti jerawatnya akan di notice orang-orang bahkan mungkin mereka akan jiji. Putri langsung membeli make up ke Indomrt agar jerawatnya sedikit tertutupi.

Hari Senin tiba Putri menggunakan alas bedak yang tebal untuk menutupi jerawatnya. Meskipun warna merah pada jerawatnya tidak terlihat tetapi tekstur wajahnya tidak rata masih terdapat banyak benjolan wajah di mukanya.

“Putri kenapa lo dempul amat” sambil mengarahkan mukanya ke muka Putri jarak mereka hanya 10 cm.

“Emang keliatan ya?” Tanya Putri

“Ya keliatan lah, muka lu malah keliatan abu abu” saut Lala. Putri baru menyadari kalo dia pake shade Make up yang terlalu putih.

“Apa iya?”

Lala sambil menyodorkan kaca kecil yang slalu dia bawa di saku bajunya.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

“Nih lu ngaca muka lu kayak strawberry kan? Keliatan ga? Noh jerawatnya gede gede”

Tiba-tiba Lala memegang kerudung putih Putri dan dilapkannya ke hidung Putri. Putri sangat shock, dan Putri melihat dengan tatapan tajam ke arah Lala

“Sialan”

“HAHAHAHAHAHA”

Lala tertawa dan juga teman-teman yang lainnya karna melihat muka Putri yang belang. Dalam hatinya Putri menggerutu “kenapa mereka ngenotice jerawat gue terus si gue kan cape dengerin komentar mereka. Lagian ini kan bukan kemauan gue. Arrgghh hidung gue gimana jadi belang dini gue kan malu”

Selesai upacara Putri nyelonong dulu ke kantin sekolah untuk memberi masker, dan masker tersebut berfungsi untuk menutupi hidung dia yang belang.

Bab 4 Pergaulan Bebas

Ketika jam kosong anak-anak Bringka mengajak semua murid bolos. Lala mengajak Putri untuk bolos juga, karena Putri ga enakan jadi Putri nggan menolaknya. Lala mengajak Putri ke bascam anak-anak Bringka. Bringka itu genk laki-laki yang ada di kelasnya, mereka menamai genknya bringka yang artinya bring kaditu bring kadieu. Sesampainya di bescam Handi sudah menyiapkan 3 botol minuman alcohol. Mereka semua minum

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

sampai teller dan ngomongnya sudah ngelantung. Putri hanya memperhatikan mereka yang seperti orang aneh itu sambil liat handphone.

“Put lu mau coba” Lala sambil memberikan sloki berisi alcohol

“Rasanya gimana?” Putri melihat gelas itu bergantian dengan Lala

“Cobain aja enak kok”

Putri merasa penasaran dengan minuman tersebut dan putri juga butuh pengakuan social agar merasa keren jika mabuk. Tiba tiba Putri melekit minuman yang ditawarkan Lala, dan anak-anak bringka shock melihat apa yang dilakukan Putri.

“Putri kamu apa apaan si, ngapain kamu minum coba? Kamu pengen turun ke pergaulan bebas hah? Udah kamu pulang deh biar aku yang antarkan” Respond Bima yang melihat kejadian itu.

Di rumah Putri selalu menuliskan apa yang dia lakukan, buku dyari nya itu slalu menjadi pendengar setianya. Putri rasa ia tidak perluteman cerita untuk menceritakan semua yang menimpa padanya, dengan menulis saja Putri sudah merasa tenang. Tapi, Putri mengingat kejadiannya tadi di sepulang sekolah.

“Kenapa Bima perhatian banget ke gue? Ah sudahlah jangan GR mungkin dia rishi melihat perempuan minum”. Disisi lain Putri

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

sangat menyesali perbuatannya, ternyata ga harus dengan minum biar dia ada yang peduli yahh walaupun ia tidak tau apa maksud Bima peduli padanya.

Semakin lama Putri tumbuh dengan kecuekannya, Putri rasa ia tak perlu mengemis pertemanan, cukup ia menjadi diri sendiri saja tanpa harus menjadi orang lain agar diakui. Di Sekolah SMA nya Putri lebih Fokus sama kesembuhan jerawatnya, Putri juga menutup telinga untuk komentar negative disekitarnya. Ayah ibu nya pun semakin harmonis ketika melihat perkembangan Putri yang semakin baik.

Tentang Penulis

Nama Pemberian Orang Tua Ade Risti Pujiani Putri, Nama kesalahan teknis pada akta kelahiran Ade Risti. You can call me Risti or Ibu. Mahasiswi di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya yang berdomisili di Tasikmalaya dan memiliki kecintaan pada aksara seperti kelopak sakura yang mencintai embun. Saat ini sedang menempuh semester 6. Selain aktif di rumah, penulis juga ingin mendalami dunia kepenulisan karena suka menghayal. Pesan Ali bin Abi Thalib yang membuat semangat menulis yaitu “Semua Penulis akan mati. Hanya karyanyalah yang abadi. Maka tulislah sesuatu yang membahagiakan dirimu diakhir nanti” Beberapa karya antologi yang lain akan menyusul. Semoga dengan karangan cerita pendek ini mampu memberikan kontribusi positif bagi dunia pendidikan.

Keputusan Adalah Kunci Perubahan

Zidan Galih Mutaqin

@mutaqinnzdn

“Tuhan mempersiapkan yang terbaik,dari setiap keputusan yang kita ambil”

Namaku Muhammad Zayyan Abqori. Dua minggu berlalu setelah aku menginjakan kaki di kota metropolitan, menapakkan dan menggantungkan cita-cita pada sebuah harapan yang ditekadkan. Nyatanya apa yang aku bayangkan tidak ada sama yang sama dengan apa yang aku lalui selama dua minggu ini. Rasanya aku ingin kembali, menata kebersamaan dengan teman-teman yang lain dikampus yang sama, bukan pergi sendiri lalu menyesal dengan apa yang telah aku pilih.

“cowok gak pantes ngelamun”. kalimat yang seringkali terdengar dari teman kelasku. Aku hanya terdiam, senyuman isyarat penuh penyesalan yang sering aku berikan pada mereka yang selalu memberikan pernyataan yang sama.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Semakin yakin bahwa keputusan yang aku ambil salah. belajar jadi gak fokus, waktu terbuang sia-sia, teman tidak bertambah, menjadi alasan kuat untuk aku berhenti sampai disini, dan kembali meniti kehidupan dengan teman-teman yang sudah aku kenal sifat dan wataknya. Telponku berdering membuyarkan lamunanku, aku langsung menjauhi Razka dan meminta izin untuk mengangkatnya. Teman sekolah SMA ku yang menelponku.

'Assalamualikum zayyan' salamnya dari sebrang telpon.

"walaikumussalam Fatih, gimana kabarnya?" aku langsung menjawab salam Fatih

'harusnya gue yang nanya kaya gitu, gimana kabarnya dikota orang?' tanyanya dari sebrang telpon.

"alhamdulillah gue baik Tih, makan pun selalu tepat waktu".

'gak akan balik lagi yakin nih?, kalau mau balik lagi gue tungguin deh buat daftar dikampus swasta terbaik'. Ajakan fatih yang semakin menggoyahkan keputusanku. Kami larut di telpon selama lima belis menit lamanya, melupakan Razka yang masih duduk ditaman.

"gue tutup telponnya yaa, gue sama temen nih. Gak enak dia udah nunggu gue Cuma buat telpon sama lo". Aku mencoba mengakhiri percakapan siang itu.

'ya udah deh, gue tutup ya telponnya. Kalau berubah fikiran kabari gue ya. Biar gue nunggu keputusan dari lo untuk daftar disana. Assalamualaikum'.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

“oke, waalaikumussalalm”. Aku segera menghampiri Razka yang masih menungguku.

Aku merasa beruntung bisa mendapatkan teman sebaik Razka, orang yang selalu ada meskipun aku baru dua minggu mengenalinya. Berawal dari teman sekamar, kemudian teman satu kelompok ospek, sampe teman satu kelas. Dua hari berlalu begitu saja, setelah selesai mata kuliah pertama aku mengikuti fatih untuk duduk di taman tempat mahasiswa beristirahat. Aku masih menggantungkan keputusan yang aku pilih, masih belum memberikan kejelasan pada Fatih yang belum mendaftar untuk kuliah karena menunggu keputusaanku. Aku masih berfikir untuk berhenti atau tidak untuk kuliah disini. Tapi uang yang sudah masuk tidak bisa diambil kembali, kasihan ayah jika harus mengeluarkan dua kali lipat dari yang kemarin dikeluarkan.

“ayok ikut gue daftar UKM dari pada ngelamun, kalau gak mau daftar antar aja habis itu ke mesjid shalat duha dulu “. Ajak Razka padaku. Dia berasal dari Kota Bima, Aku mengikuti langkahnya menuju stan tempat dibukanya UKM. Aku hanya memperhatikan Razka yang masih mengobrol dengan seseorang, mungkin penerima pendaftaran.

“lo kok diem aja, jadi mau daftar UKM apa?” tanyanya setelah mendaftar di UKM Forsa.

“besok aja deh gue perlu fikir panjang buat ikut kaya gituan. anak rantau bawaanya takut salah ambil keputusan”. Jawabku spontan .

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

“ya udah ayok, waktu shalat duhanya nanti habis”.

Aku menyelesaikan shalat duha dan berdoa, Razka masih murajaah hafalannya dan aku masih terdian memperhatikannya. Speaker mesjid menyala memberhentikan kegiatan orang-orang yang ada dimesjid. Aku mengira adzan akan berkumandang, ternyata kultum sebelum adzan akan berlangsung.

“Assalamualikum warahmatullahi wabarakatuh” salam pembuka dari pengurus sudah terdengar.

“walaikumussalam warahmatullahi wabarakatuh”. semua merapat kebarisan pertama, duduk rapih agar saat shalat dzuhur akan dilaksanakan shaf sudah rapih. Aku dan Razka mengikuti arahan pengurus mesjid kampus itu.

“gue ke kamar mandi dulu ya Ka, perut gue mules banget”. Alasan klasik yang terucap dari mulutku hanya sebuah alibi untuk aku menghindari materi yang akan disampaikan. Aku berlalu dari shaf meninggalkan Razka yang masih menyimak pembukaan pengurus.

‘setiap manusia diberikan pilihan oleh Allah, dan hidup kita ada pada pilihan kita. Kehidupan mana yang kamu pilih, karena kamu punya kesempatan untuk memilih. Namun teman-teman semua tau? Terkadang pilihan diri sendiri seringkali disalahkan. Padahal Allah punya rencana terbaik untuk setiap pilihan hidup yang kita pilih di dunia ini, jika seandainya kita merasa keputusan yang kita pilih adalah salah. Maka teruskalah, jalani semua pilihan itu sebaik mungkin. Karena tugas kita adalah

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

menjalankan dan mensyukuri setiap garis takdir yang Allah tentukan.'

Aku terdiam di pintu masuk mesjid, mendengarkan kalimat-kalimat yang disampaikan pemateri hari ini. Seolah-olah menamparku untuk selalu mensyukuri keadaan yang sedang terjadi saat ini. Perjuangan untuk masuk kesini berputar kembali di kepalaku seperti kaset rusak yang mencoba untuk diperbaiki.

Hatiku berkecamuk, antara menyudahi keputusan ini atau mengubah prinsip hidup yang sudah aku pilih 'terkadang aku hidup dalam keresahan hanya karena iri dengan kehidupan orang lain, merasa kehidupan orang lain lebih baik dari apa yang sedang aku jalani. Mengukur setiap keberhasilan dan pencapai orang lain dengan apa yang udah aku dapatkan. Hingga akhirnya aku terburu-buru dan salah dalam mengambil kepetusan. Astagfirullah.'

"ayok mas, adzannya sudah selesai" seseorang menepuk pundakku dan menghentikan lamunanku, masih tetap berdiam diri di pintu mesjid. Razka mencari-cari posisiku, dan melambaikan tangan saat sudah melihatku menju shaf tempat awal aku duduk.

Setelah shalat dzuhur aku dan Razka masih duduk menikmati dinginnya mesjid kampus, jam kelas akan dimulai satu jam lagi, kita masih bisa memanfaatkan waktu untuk makan atau sekedar istirahat di mesjid seperti yang lain

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

“lo tadi lama banget dikamar mandinya, sampe pemateri selesai belum juga balik”

“tadi kan gue bilang, perutnya mules banget”

“alesan lo, padahal gak mau denger meterinya”. Sampai hal sepele gini pun Razka tau alesannya.

~*~*~*~*~*~*~*~*

Mata kuliahnya berakhir di jam setengah empat sore, sebelum pulang ke kos kita shalat asar dulu dimesjid siang tadi, dengan tidak sengaja aku bertemu dengan orang yang menempuk pundakku siang tadi.

“ eh mas ketemu lagi” sapanya dengan ceria

“alhamdulillah, iya mas.” Jawabku membalas senyumannya.

“jangan banyak ngelamun mas, nanti rugi.” Ucapnya lalu berlalu meninggalkanku ditempat wudhu.

Aku terdiam mendengarkan ucapannya, hari ini banyak sekali yang menamparku tentang pilihan dan keputusan. Aku melanjutkan wudhuku yang tertunda, dan mengikuti Razka yang sudah siap untuk shalat. Begitu larut dalam ke khusyuan yang aku dapatkan saat shalat asar sore ini, Allah memberikan kesempatan untuk aku mendapatkan kenyamanan dalam setiap keresahan yang aku rasakan.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

“ayok pulang, udah sore nih kita belum masak buat makan malam”. Ajak Razka saat aku selesai dan menutup doaku sore itu

“ayok, hari ini lo yang masak kan?, kemarin kan gue yang masak”.

“iya..hari ini gue yang masak, spesial buat lo”. Aku tertawa mendengar ucapannya, tidak ada kalimat yang lucu memang, tapi kalimat itu yang jadi penghibur disaat-saat seperti ini.

Aku membereskan kamar selama Razka memasak di dapur, kami memang selalu membagi pekerjaan tempat tinggal yang kami singgahi, agar sama-sama nyaman. Setelah aku selesai dalam semua pekerjaan aku membuka handphone untuk mengabari Fatih dan memilih keputusan yang menurutku adalah terbaik.

“assalamualaikum Fatih” salamku membuka obrolan

‘*waalikumussalam*’ jawabnya dari sebrang, jawabannya terdengar ceria dari Fatih

“gue udah mikir dan ngambil keputusan nih”

‘*jadi gimana?*’ tanyanya antusias di sebrang telpon. Jadi sungkan untuk aku mengabarinya

“gue mau lanjut disini aja, mubadzir kalau gue keluar dari sini”. Aku larut menjelaskan alasan-alasan untuk aku memilih keputusan itu di telpon, memang berat tapi aku harus memilih. Tidak memberikan Fatih kesempatan berbicara agar tidak

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

mnggoyahkan keputusanku lagi. Karena kalau tidak, Fatis selalu punya seribu cara dan seribu alasan untuk membujuk teman-temannya.

'lo gak ngasih kesempatan buat gue ngomong. Ya udah kalau lo pilih buat lanjut dan lo hati-hati ya di tempat rantau gue Cuma bisa doain lo dari sini'. Nada kecewa terdengar dari setiap kalimat yang fatih sampaikan.

"iya, makasih Tih lo udah sebaik ini buat nunggu keputusan dari gue.tapi tetep aja berakhir kecewa".

'its ok. Gue tutup telponnya yaa assalamualaikum'. Putusnya diakhir obrolan kami

"walaikumussalam". Aku menyimpan handphone diatas meja, dan menghampiri Razka yang amsih memasak.

Aku dan Razka menikmati langit sore di balkon atas rumah tempat kita tinggal, karena waktu makan malam masih panjang adzan maghrib pun belum berkumandang. Larut dalam keheningan masing-masing, aku yang masih berfikir akan dibawa kemana tujuan dan harapan yang sudah terlanjur aku gantungkan dengan perkuliaan ini, kehidupan yang perlu terus berjalan walaupun tidak sesuai dengan angan-angan yang aku buat sendiri, langkah yang aku perlu perbaiki agar tak salah arah lagi.

"materi tadi siang nampar hati gue banget. Lo pikir mungkin gue betah ditempat rantau kaya gini. Nyatanya tidak." Razka membuka obrolan sore ini, namun kalimatnya tidak berlanjut dan aku masih menunggu obrolannya.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

“ gue masuk ya, kalau lo mau lanjut merenung disini aja.”
Pamitnya meninggalkanku yang masih berharap pada obrolannya.

Aku menyadari semuanya hari ini, materi yang disampaikan dikultum tadi siang, orang yang sama sekali tidak ku kenal juga menegurku bahwa kehidupanku memang sudah rugi, dengan aku larut dalam setiap keputusan dan merasa keputusan itu salah aku jadi takut untuk melangkah, padahal jika aku memberanikan diri aku semakin banyak teman, tidak menutup akses setiap kesempatan yang ada disetiap perjalanan yang telah aku lalui dua minggu ini. Agar aku tidak semakin rugi aku harus berinvestasi dengan setiap kesempatan yang ada, relasi pun bisa aku dapatkan dimana saja. Padahal jumlah mahasiswa didalam kelas hampir empat puluh orang tapi aku hanya tahu dan hafal satu nama saja. aku sudah rugi besar disini dan harus segera mengganti kerugian itu. Besok aku harus berbaur dengan yang lain aku harus pulih dari setiap keputusan yang aku pilih .

Semenjak aku memperbaiki setiap keputusan yang aku pilih aku berubah, bukan harta atau jabatan yang dibutuhkan nyatanya hanya perlu pulih dari keputusan, tidak perlu larut jika salah dalam mengambil keputusan, hanya perlu mensyukuri dan menjalani dengan ketulusan hati tuhan mempersiapkan garis takdir terbaik untuk setiap manusia, karena sedih dibersamai dengan bahagia, duka dibersamai dengan suka, ujian juga dibersamai dengan keberhasilan.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Tentang Penulis

Zidan Galig Mutaqin, Lahir di Tasikmalaya pada 04 Desember 2000. Alumni Pondok Pesantren Nurul Iman. Aktif sebagai mahasiswa S1 prodi Bimbingan Konseling di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Pembaca tidak perlu ragu untuk menyapa dan berkenalan dengan penulis, karena penulis sangat aktif dalam menggunakan media sosial. Pembaca bisa mengenal lebih dekat melalui akun media instagramnya @mutaqinnzdn.

Menuju Kesembuhan

Oleh: Wistina Seneru

@bhadrahema

"Proses kesembuhan tidaklah mudah, tetapi dengan tekad dan upaya yang sungguh-sungguh, kita dapat memulihkan diri dari luka-luka yang berlebihan."

Penyembuhan bukanlah proses yang mudah. Terkadang kita harus mengatasi rintangan dan tantangan besar untuk mencapai kesembuhan dari luka serius. Namun, dengan tekad dan usaha yang sungguh-sungguh, kita bisa pulih dari patah hati. Proses penyembuhan dimulai dengan kesadaran bahwa kita perlu menyembuhkan luka yang kita derita. Terkadang kita begitu sibuk dengan kehidupan kita sehari-hari sehingga kita lupa untuk menjaga diri kita sendiri. Oleh karena itu, kita harus menyadari bahwa menjaga diri adalah hal yang penting dan tidak boleh diabaikan.

Setelah menyadari bahwa kita perlu menyembuhkan luka kita, langkah selanjutnya adalah mencari bantuan dari orang lain. Bantuan dari orang lain bisa datang dari keluarga, teman atau bahkan profesional medis. Kita tidak perlu malu untuk meminta bantuan orang lain, karena itu menunjukkan

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

bahwa kita peduli dengan kesehatan kita sendiri. Kemudian kita perlu mengambil tindakan untuk memulai proses penyembuhan. Ini bisa berupa perawatan fisik, seperti pengobatan atau terapi fisik, atau perawatan kejiwaan, seperti berbicara dengan terapis. Penting untuk diingat bahwa proses penyembuhan itu unik untuk setiap individu dan kita perlu menemukan cara yang sesuai untuk kita.

Selama proses penyembuhan, kita mungkin menghadapi rintangan dan tantangan besar. Terkadang kita mungkin merasa putus asa dan ingin menyerah. Namun, penting untuk diingat bahwa penyembuhan adalah sebuah proses dan butuh waktu untuk mencapai tujuan kita. Kita harus bertekun dan terus berjuang untuk mencapai kesembuhan yang kita inginkan. Sebagai contoh, ada seorang wanita yang mengalami depresi setelah kehilangan orang yang dicintai dalam kecelakaan mobil. Dia merasa sangat sedih dan tertekan, dan merasa seperti tidak memiliki motivasi untuk melakukan apapun. Dia bahkan mulai mengabaikan dirinya sendiri, makan tidak teratur dan kurang tidur.

Namun, suatu hari, dia memutuskan bahwa dia tidak ingin terus hidup dalam keadaan seperti itu. Dia tahu dia harus melakukan sesuatu tentang depresinya dan mencari bantuan dari orang lain. Dia mulai menemui terapisnya dan mendiskusikan perasaan dan pengalamannya dengan mereka. Dia juga bergabung dengan kelompok pendukung dan mulai berbicara dengan orang-orang yang mengalami kesulitan serupa. Selain itu, wanita mulai melakukan perubahan kecil dalam hidupnya, seperti berolahraga, makan sehat, dan tidur

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

teratur. Meski awalnya sulit, ia terus berjuang demi kesehatannya dengan tekad dan usaha yang sungguh-sungguh.

Setelah beberapa saat, dia mulai merasakan perbedaan dalam dirinya. Ia merasa lebih bahagia, lebih kuat dan dapat mengatasi kesulitan dalam hidup. Setiap hari dia berjuang untuk kesehatannya dengan cara yang berbeda dan fokus untuk menyembuhkan dirinya sendiri. Meski proses penyembuhannya tidak mudah, namun wanita ini menunjukkan tekad dan usaha yang sungguh-sungguh untuk menyembuhkan lukanya. Dia menyadari bahwa penyembuhan membutuhkan waktu dan usaha, tetapi dia akhirnya dapat mencapai kesehatan fisik dan mental yang lebih baik.

Setelah beberapa bulan perawatan, wanita tersebut merasa lebih kuat dan percaya diri. Dia mulai mengejar mimpi yang sebelumnya dia pikir tidak mungkin tercapai. Dia mulai menulis buku tentang pengalaman pemulihannya dan bagaimana dia mengatasi depresi. Buku tersebut kemudian menjadi buku terlaris dan membawa harapan serta inspirasi bagi mereka yang berjuang dengan cara yang sama. Wanita ini juga membuka klinik kesehatan mental yang memberikan terapi dan dukungan kepada orang-orang yang mengalami kesulitan emosional. Dia ingin membantu orang sembuh seperti yang dia lakukan dan mengubah hidup mereka menjadi lebih baik.

Penyembuhan wanita tersebut menunjukkan bahwa dengan tekad dan upaya yang tulus, kita dapat pulih dari luka emosional dan mencapai kesehatan fisik dan mental yang lebih baik. Dan ketika penyembuhan tercapai, kita dapat

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

menggunakan pengalaman dan kekuatan kita untuk membantu orang lain yang mengalami kesulitan serupa.

Proses memulihkan kemampuan atau kekuatan yang hilang dapat menjadi sangat sulit. Namun, ada beberapa yang dapat dilakukan untuk memberikan dukungan pada diri agar mampu menciptakan kedamaian dan kebahagiaan dalam hidup. pertama, menerima kenyataan bahwa hal yang hilang tidak akan kembali. Fokus pada hal-hal positif dalam hidup dan temukan nilai-nilai penting bagi diri sendiri. Jadi, jadilah orang yang kuat dan berintegritas, dan jangan ragu untuk meminta dukungan dari orang-orang terdekat. Ingatlah bahwa hidup selalu berubah dan setiap hari membawa harapan baru. Dengan cara ini, dapat memulai perjalanan menuju pemulihan dan kebahagiaan sejati.

Kedua, ketika mengalami kehilangan yang menyakitkan, penting untuk tidak menolak perubahan dan menerima kenyataan bahwa segala sesuatu dalam hidup ini tidak kekal. Seseorang dapat mengembangkan rasa diri yang lebih dalam dan memahami bahwa hidup terus berjalan. Menerima perubahan dan mengatasi rasa sakit atau kekecewaan mungkin tidak mudah, tetapi ini merupakan bagian penting dari proses pemulihan. Terbuka terhadap pengalaman baru dan memperkuat hubungan dengan diri sendiri dan orang lain dapat membantu mengatasi kesulitan dan mendatangkan kebahagiaan sejati.

Ketiga, seseorang harus mempraktikkan keseimbangan dalam hidup dengan memperhatikan aspek lain seperti hubungan pribadi, kesehatan, hobi, dan pertumbuhan spiritual.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Ini akan membantu menghilangkan tekanan dan memberi Anda perspektif yang lebih luas untuk menghadapi kesulitan. Jangan ragu untuk meminta dukungan dan bantuan dari orang-orang tersayang, karena dukungan dan kehadiran mereka dapat memberikan kekuatan dan inspirasi bagi Anda untuk tetap menjalani passion Anda.

Keempat, seseorang dapat melakukan meditasi dan refleksi untuk menemukan kedamaian dan kebahagiaan dalam dirinya. Hal ini dapat membantu mengatasi rasa sakit dan kekecewaan serta meningkatkan kesadaran diri dan kebijaksanaan. Ada beberapa jenis meditasi yang dapat dilakukan seperti meditasi pernapasan, meditasi visualisasi, meditasi mantram, dan meditasi pemurnian batin. Selain itu, refleksi pada pengalaman dan perasaan yang dialami dapat membantu seseorang memahami dirinya dan dunia sekitarnya dengan lebih baik. Kombinasi meditasi dan refleksi dapat membantu seseorang menemukan kedamaian dan kebahagiaan dalam dirinya serta mengembangkan kebijaksanaan dalam menghadapi perubahan dan kesulitan hidup.

Kelima, Seseorang dapat mempraktekkan kebaikan dan etika tanpa harus bergantung pada agama atau kepercayaan tertentu. Praktik berbuat baik kepada orang lain dapat dilakukan dengan memberikan bantuan kepada orang yang membutuhkan, memberikan dukungan emosional kepada teman atau keluarga, membantu lingkungan sekitar, serta menunjukkan sikap toleransi, penghargaan, dan pengampunan kepada sesama. Hal-hal ini dapat membantu seseorang merasa lebih terkoneksi dengan dunia sekitar, merasa berguna dan

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

bermakna dalam hidupnya, serta merasa lebih bahagia dan puas secara personal. Memutuskan untuk keluar dari sebuah keterpurukan dapat sangat mengecewakan dan memicu stres dan tekanan. Namun, ada beberapa langkah yang dapat diambil untuk membantu pulih dari keputusan tersebut dan memastikan kesejahteraan diri saat mengalami kondisi sulit. Berikut ini beberapa tips yang dapat membantu pulih dari keputusan tersebut:

Berbicara dengan seseorang yang dapat dipercaya: Terkadang hanya berbicara dengan orang yang dapat dipercaya dan memahami situasi Anda, dapat membantu meredakan stres dan tekanan. Diskusikan perasaan dan pikiran Anda dengan seseorang yang dapat memberikan dukungan emosional dan perspektif yang sehat. Cari waktu untuk merenung: Setelah keluar dari pekerjaan atau tanggung jawab, pastikan untuk memberikan waktu untuk merenung dan memproses perasaan Anda. Jangan terburu-buru untuk mengambil keputusan dan merencanakan masa depan Anda dengan tenang dan jelas. Berfokus pada aspek positif: Alihkan fokus dari rasa kecewa dan frustrasi dengan memikirkan aspek positif dari pengalaman Anda. Apa yang telah Anda pelajari dari pengalaman tersebut dan apa yang ingin Anda capai selanjutnya?

Terlibat dalam aktivitas yang membantu mengurangi stres: Terlibat dalam aktivitas seperti olahraga, yoga, meditasi atau hobi yang membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional dan fisik.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Evaluasi diri: Setelah menerima kenyataan, evaluasi diri dan tinjau kembali keputusan yang telah diambil. Pikirkan alasan kenapa Anda keluar dari posisi tersebut dan apakah ada sesuatu yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut di masa depan. Cobalah untuk belajar dari pengalaman ini dan gunakan informasi tersebut untuk meningkatkan diri Anda di masa yang akan datang.

Dukungan sosial: Dalam situasi seperti ini, penting untuk memiliki dukungan sosial yang kuat. Berbicaralah dengan teman atau keluarga yang dapat memberikan dukungan moral dan emosional, serta membantu mengatasi masalah yang muncul akibat keputusan tersebut. Jangan merasa malu untuk meminta bantuan dari orang lain jika Anda membutuhkannya.

Tetap positif dan bersyukur: Tetap berpikir positif dan fokus pada hal-hal yang dapat Anda kontrol. Jangan biarkan keputusan tersebut menghancurkan semangat dan kepercayaan diri Anda. Ingatlah bahwa setiap pengalaman dalam hidup dapat dijadikan pelajaran yang berharga dan membantu Anda menjadi lebih baik di masa depan.

Jangan berhenti berusaha: Terakhir, jangan berhenti berusaha untuk mencapai tujuan Anda. Keputusan untuk keluar dari keputusasaan adalah untuk terus bergerak dan mencapai kesuksesan di masa depan. Teruslah berusaha dan jangan pernah menyerah pada impian Anda.

Berolahraga secara teratur. Olahraga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati Anda.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Cobalah untuk berolahraga secara teratur, bahkan jika hanya beberapa menit setiap hari.

Jangan menarik diri dari lingkungan sosial. Terkadang, kita cenderung menarik diri dari lingkungan sosial ketika menghadapi kondisi terpuruk. Namun, menjalin hubungan sosial dengan teman atau anggota keluarga dapat membantu Anda merasa lebih baik. Pertimbangkan untuk mencari bantuan profesional. Jika Anda merasa kesulitan untuk mengatasi kondisi terpuruk, pertimbangkan untuk mencari bantuan profesional dari seorang terapis atau konselor. Mereka dapat membantu Anda memahami dan mengatasi perasaan Anda dengan lebih baik. Terakhir, ingatlah bahwa pemulihan dari keputusasaan membutuhkan waktu dan upaya yang berkelanjutan. Jangan terlalu keras pada diri sendiri jika Anda merasa sulit untuk keluar dari keputusasaan, dan ingatlah bahwa Anda tidak sendirian dalam perjuangan ini.

Dalam menghadapi keputusasaan sangat penting untuk mengambil langkah-langkah yang tepat untuk memulihkan diri. Dengan menerima kenyataan, evaluasi diri, dukungan sosial, tetap positif, mencari kegiatan baru, dan tidak pernah berhenti berusaha, Anda dapat membantu diri Anda sendiri. Ingat, Jangan kalah pada diri sendiri, tetapi terus berjuang untuk kualitas diri yang terus menjadi lebih baik.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Tentang Penulis

Wistina Seneru adalah seorang dosen tetap di STIAB Jinarakkhita, Lampung. Sebelumnya, ia telah menjadi tenaga pengajar di institusi yang sama dari tahun 2019 hingga 2021. Wistina memiliki gelar Sarjana Pendidikan Buddhis (S.Pd.B.) dan Magister Pendidikan Bahasa Indonesia (M.Pd.) dari STIAB Jinarakkhita dan STKIP-PGRI Bandar Lampung. Gelar S.Pd.B., M.Pd., tersebut diperolehnya pada tahun 2015 dan 2019 masing-masing. Sebagai akademisi, ia tertarik pada bidang kecerdasan emosional, konsep diri, hubungan antara penguasaan diksi, minat belajar, dan kemampuan membaca berita. Selain itu, Wistina juga aktif sebagai dosen di STIAB Jinarakkhita dan telah memberikan kontribusi dalam mengembangkan pendidikan di lingkungan kampus.

Serial Ujian

Oleh : Decy Putri Nurbani

@decyputr1

Hidup adalah persembahan dan karunia. Ditujukan kepada hamba-hamba yang penuh kekurangan, disediakan bagi insan yang selalu senang berteman alpa dan berkawan lupa. Itulah fitrah manusia yang sejatinya menyempurnakan posisi kita sebagai pengemban amanah adalah kelemahan dan kekurangan itu sendiri. Karena dengan ini kita sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk menyibak tirai sombong dan angkuh walau hanya sebesar biji sawi.

Kita tak bisa mengingkari, ada banyak jeda yang selama ini kita adopsi dalam memulai kebaikan. Ada banyak batasan yang dipaksakan, untuk menghalangi kebiasaan baik dalam menebar kepedulian. Dari ujung pikiran hingga area sikap perlahan mulai terkikis keraguan dan ketakutan. Ragu untuk berbagi, atau takut untuk memberi. Bahkan ragu untuk meletakkan kesejahteraan atau mulai takut mengutamakan kebersamaan.

Itu semua adalah fenomena-fenomena paradigma berpikir yang dari hari ke hari makin meluas menuju kutub ego

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

dan angkuhnya. Jika kita tidak terpikir untuk memulai memperbaiki apa yang telah terlanjur membengkok. Maka kita akan terbawa dalam nuansa berpikir negatif yang hanya melulu tentang materi dan kesenangan. Jauh dari keyakinan apalagi keoptimisan.

Dalam mendikte yakin, hal pertama yang harus kita tempali adalah kesadaran terdalam tentang kebanggaan terhadap diri sendiri. bangga terhadap karunia dan kemampuan yang telah dititipkan kemudian selalu menghiasnya dengan rasa yakin dan optimis. Bangga di sini bukan berarti sombong, tapi bangga yang menumbuhkan kesadaran untuk bersyukur atau bangga yang melahirkan kesabaran untuk menjaga titik-titik hidup yang harus dilalui.

Himpunan jeda-aksara pada lembar berikutnya mengisahkan sebuah proses dinamika kehidupan hingga akhirnya menikmati. Dari rentetan pertanyaan menuju jawaban, dari ucapan hingga menjadi kenyataan. Sebuah proses melawan segala bentuk ketakutan untuk hidup yang lebih baik.

Perjalanan untuk sampai pada titik tertentu, terkadang perlu menemukan satu kejadian dalam kehidupan yang membuat kita memiliki pengalaman hidup yang bermakna. Mungkin itu pengalaman perjalanan menghadapi keterpisahan, penderitaan, kegagalan atau hidup dengan setumpuk tanda tanya, hingga perlawanan batin yang memenjarakan menjadi sebuah memoar untuk sampai pada menikmati.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Perubahan besar datang ketika kita yakin bisa mengubah hal-hal kecil. Karena pada dasarnya setiap perubahan yang besar selalu diawali oleh perubahan yang kecil.

Ingatkah kita pada satu peristiwa dalam kehidupan, di mana ketika kita mengubah jalan hidup? Banyak hal yang kita temui dalam kehidupan, bukan? Lalu berapa banyak tempat yang telah kita singgahi dalam peristiwa kehidupan? Mungkin dalam perjalanan itu kita bertemu dengan seseorang yang menasihati dengan satu kalimat dan kalimat itulah yang mengubah cara kita memandang sebuah kehidupan atau bahkan menyaksikan pemandangan yang sangat menyentuh dan kita merasa disadarkan pada kenyataan yang selama ini mungkin terabaikan.

Di tengah perjalanan itu pula kita merekam semua pengalaman positif maupun negatif dan pengalaman itu masuk terekam oleh *unconscious mind* (pikiran bawah sadar) kita. Sehingga dari pengalaman itulah ada sebagian orang yang belajar dan ada pula yang menjadi terpuruk karena merasa diingatkan dengan kejadian masa lalunya, yang kemudian akan muncul kembali menjadi sebuah trauma, dan klien saya adalah termasuk salah satu di antara yang mengalami hal tersebut.

Namanya Dayna, salah satu klienku saat praktik konseling, dia memiliki permasalahan dalam keluarganya, sehingga membuatnya memiliki sebuah trauma. Dalam perjalanan menyembuhkan diri dia mempercayai sebagai konselornya untuk membantunya dalam proses pulih dari sebuah trauma yang mengganggu kehidupannya.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

“Perlu mengumpulkan kekuatan untuk bisa memulai cerita, bagaimana dia bisa menemukan sisi pandang yang berbeda dari pengalaman negatif yang pernah dia alami, dan tidak kembali menjadi *trigger* atau pemicu. Meskipun secara emosional dia sudah stabil, namun terkadang masih tersisa puing memori negatif membuat luka yang pernah dia terima kembali menganga. Tapi di sisi lain dia memandang bahwa ketika dia melakukan konseling bisa menjadi salah satu media agar terbebas dari sisa emosi negatif yang masih tertawan. Sebab pengalaman negatif ini akan memberikan sebuah makna yang besar ketika dilihat dari sisi yang berbeda.”

“Saat ini, di kesempatan ini aku memberanikan diri membagikan pengalaman hidup yang tak mudah bagiku. Mungkin sebagian orang sangatlah mudah menceritakan pengalaman pribadinya baik itu dengan sahabat, saudara atau bahkan dengan seorang konselor. tapi bagiku hal itu sangat sulit bahkan tidak mampu, selalu merasa tidak siap untuk *merestore* peristiwa yang pernah dialami, aku berpikir hal itu akan membuatku semakin resistensi dengan keadaan atau kejadian yang pernah kualami karena selalu merasa diingatkan kembali (*flashbacks*) sehingga hal itu menjadi *trigger* munculnya emosi negatif dan bahkan menjadi kehilangan kendali.”

Tapi di momen ini aku mencoba membagikan apa yang pernah kualami, karena saat ini aku merasa tidak ada yang perlu ditakuti, semua kejadian di masa lalu hanyalah sebuah episodik kehidupan yang perlu kuakui, keberadaannya menjadi hikmah untuk sampai pada perjalanan titik saat ini.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

“Dalam proses konseling Dayna mengatakan bahwa permasalahan yang dia alami sebagian besar di dalam rumah, dari pertengkaran orang tuanya.”

Aku berasal dari keluarga yang tak utuh, walaupun kategori keluarga tak utuh tidak hanya disebabkan oleh kematian atau perceraian tetapi ketidakharmonisan pun termasuk salah satunya. Orang tuaku menjalani pernikahan selama 44 tahun lamanya, namun mereka hidup masing-masing walaupun dalam satu atap, selama itu pula mereka tidak pernah bahagia dengan pernikahannya, begitu juga keluarga yang dibangunnya. Orang tuaku memiliki 9 anak dan aku adalah salah satunya.

Aku termasuk anak yang merasakan ketidakbahagiaan mereka, tumbuh di lingkungan keluarga yang bermasalah, tentu saja tidak akan merasa baik-baik saja. Justru hal itu berdampak besar pada kehidupan dan kepribadianku saat ini. Aku memiliki seorang Ayah yang kasar, keras, suka memukul, menampar, dan suka menyalahkan Ibu, dan tidak punya rasa tanggung jawab serta empati terhadap keluarga.

Aku tumbuh sedari kecil dengan penuh luka batin, bahkan luka yang dialami oleh Ibuku mungkin jauh lebih dari apa yang kutahu, karena sudah menjalani kehidupan dengannya jauh dari umurku atau bahkan saudaraku yang sudah lebih mengalami hal tersebut. Sudah sejak lama belasan tahun yang lalu, namun rasa sakit itu tak pernah hilang, selalu ada dengan luka yang terus menganga. Kadang sembuh, kemudian menganga lagi. Seperti tidak ada habisnya. Bahkan rasa sakit

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

yang dialami menjadi multigenerasi atau sirkular di dalam keluarga.

Namun dalam hal ini yang paling sangat menderita adalah Ibuku, dia telah menjadi Ibu sekaligus Ayah bagiku, namun, Ibuku hanya seorang manusia biasa, sampai saat ini merasa kuat dan sabar dalam menghadapi sikap Ayahku, karena dia tahu bahwa kesabarannya itu akan menjadi ladang ibadah untuknya. Tapi yang lebih penting dari dirinya sendiri adalah memperjuangkan anaknya, yang sebetulnya dirinya pun merasa tak berdaya (*helpless*).

Ada sebuah emosi yang terpenjara atau tertawan, namun tak pernah dirilis atau dikeluarkan, pada akhirnya hal ini berdampak pada kesehatan. Ibuku mengalami lumpuh sebelah atau istilahnya *paralisis*. Terlepas dari takdir, aku meyakini ada kaitannya antara emosi, pikiran dan fisik (*mind-body connection*) mungkin saja pikiran mempengaruhi fisik dan itu diawali oleh emosi. Ia tahu betul bahwasanya sakit yang dia alami karena sebuah tekanan, tapi ia tidak mau mengakui dan memfasilitasi emosi itu sehingga berdampak pada munculnya penyakit fisik.

Terkadang ketika emosi sedang tidak seimbang karena situasi tertentu, aku berpikir jika mereka tak bahagia mengapa mereka mempertahankan pernikahannya, bahkan mungkin jika mereka tak menginginkan keluarga yang utuh dan damai mengapa mereka punya banyak anak. “Mengapa Ibuku tak bercerai saja!” pikirku”, mengakhiri penderitaan yang dialami, mungkin akan ada sesuatu yang berbeda dari kehidupan, karena pada dasarnya tidak bercerai pun, toh aku sudah

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

kehilangan perannya sebagai Ayah. Aku memang tidak kehilangan raganya tapi aku sudah kehilangan figurnya, kehilangan perannya sebagai sosok pelindung, penyayang di antara keluarga.

Menurut orang memiliki keluarga dan jumlah saudara yang cukup banyak memang menggembirakan dan bisa menjadi tempat berbagi suka maupun duka satu sama lain, normalnya seperti itu. Tapi sayangnya aku dan saudara-saudaraku tidak bisa menyembuhkan satu sama lain, membagikan penderitaan yang dialami satu sama lain. Karena mungkin *personal bonds* yang dibangun tidak dalam dan memiliki pola emosional yang berbeda dari luka yang dialami walaupun berasal dari perlakuan orang yang sama, dan daya resiliensi yang berbeda-beda menjadi salah satu faktor mengapa Aku dan saudaraku tidak pernah bisa menjadi tempat berbagi atau bahkan bisa menyembuhkan luka satu sama lain.

Tidak hanya kekerasan fisik yang kualami sewaktu kecil, tetapi kekerasan verbal juga tak luput, entah berapa ratus bahkan mungkin ribuan sumpah serapah yang dilontarkan sampai usia remaja. Aku merasa menjadi anak yang terpenjara atau tersabotase dengan pernyataan negatif yang sering kuterima, bahkan merasa diri ini tidak berharga, kadang di saat itulah keinginan menyakiti diri selalu muncul. Sehingga karena itulah, aku tumbuh menjadi remaja yang penuh kritik, *self - image* yang buruk, *guilty feeling*, penuh banyak ketakutan, dan perasaan tidak berdaya. Selalu merasa cemas, dan melakukan penghindaran terhadap semua hal yang dapat mengingatkan pada masa lalu, entah itu menghindari pikiran, orang dan

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

aktivitas tertentu yang memungkinkan saya mengingat kejadian menyakitkan.

Perlu rekonsiliasi yang lama, karena luka yang diperoleh di masa lalu tidaklah sedikit tapi akan terus menerus terbawa. Seiring masih hidup bersama dengan orang yang pernah melukai. Menuntut padanya hanya akan menguras emosi, capek dan rasanya tidak nyaman. Melupakan masa lalu pun memang tidak mungkin atau bahkan menghapus semua memori masa lalu yang negatif apalagi, sebab masa lalu ada supaya kita bisa hidup di saat ini, karena cara untuk menikmati hidup ya, di saat ini, melepaskannya adalah salah satu cara terbaik agar terbebas dari perasaan negatif.

“Apa yang telah terjadi adalah pengalaman yang harus dihadapi dengan penuh kesadaran tanpa melakukan penyangkalan (*denial*) dan resistensi. Justru ketika aku sudah mampu menyadari semua masalah yang terjadi dalam hidup, pada akhirnya aku mampu menerima resisten yang terjadi dalam hidup karena merupakan bagian kehidupan yang perlu kuterima sebagai bagian dari proses menjadi manusia seutuhnya”.

“Situasi ketidaknyamanan selama ini yang kualami adalah bagian dari konsep hidup yang perlu aku terima untuk mencapai kehidupan yang baik. Selama ini sering keliru dalam menanggapi permasalahan di masa lalu dengan cara menyangkal dan resisten, tidak mau menerima keadaan, melakukan coping dengan cara penghindaran (*flight*) dan cenderung memendam kesedihan yang aku alami, menarik diri dari lingkungan yang pada akhirnya merasa nyaman dalam

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

kesendirian, karena dengan sendiri merasa lebih tenang, lebih damai. Meskipun hal tersebut bukanlah cara yang baik dalam memfasilitasi emosi. Aku menyadari bahwasanya masih ada sosok 'anak kecil' dalam diri yang masih terluka dan memerlukan bantuan. karena itu *manakala inner child* yang masih bersemayam ini mencuat ke permukaan dan mengambil alih kendali dalam diri maka saat itulah yang perlu aku lakukan adalah menghadirkan part atau bagian dalam diri saya yang bisa membantunya”.

Mengunjungi masa lalu yang menyakitkan memang tidak mudah. Namun mengubur masa lalu tersebut dalam-dalam tanpa berusaha menyembuhkannya juga hanya akan membuat *inner child* terus mendominasi diri dan hanya akan melahirkan perasaan-perasaan negatif.

Tidak ada orang yang bisa mengubah masa lalu. Namun masa lalu tidak harus mendikte kehidupan di masa kini. Cara yang mungkin dilakukan adalah memutuskan mata rantai emosi negatif tersebut sehingga tetap dapat bertumbuh, mengembangkan diri, dan menjalankan hidup dengan damai. Melakukan proses rekonsiliasi dengan 'anak kecil' yang terluka dalam diri, akan membantu memiliki kehidupan yang lebih bahagia.

Pada akhirnya dia memahami bahwa kehidupan akan senantiasa dihadapkan dengan ketidaknyamanan seperti penderitaan atau peristiwa yang tak terduga, tapi kita bisa belajar dari sebuah peristiwa itu karena sebetulnya cara kita merespon kondisi itulah yang seringkali tidak tepat. Tetapi ketika kita memaknai setiap peristiwa dan kejadian yang

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

pernah dialami dengan respon yang lebih sehat, justru akan membuat kita tetap *survive* dalam hidup. Sebuah usaha eksistensi yang tetap dibangun untuk tujuan hidup yang lebih bermakna. Seperti yang dikatakan oleh Viktor Frankl dalam bukunya *Man's Search for Meaning* bahwasanya manusia bertahan dalam hidupnya bukan hanya karena mekanisme psikis semata, akan tetapi keinginannya untuk mencari makna hidup. Karena makna hidup lah yang mendorong seseorang untuk memberikan yang terbaik dalam hidupnya.

Setiap manusia pasti pernah terluka batinnya atau mengalami sakit hati, ada dua pilihan saat manusia terluka batinnya. Pertama dia ijinakan dirinya sembuh; kedua dia memilih tetap terluka dan menyimpan sekumpulan emosi negatif yang tidak tertuntaskan. Ada sebuah kajian psikologi positif terkait *self-compassion* yaitu mengajarkan bahwasanya sakit itu sinyal, kita perlu untuk lebih kuat lagi meningkatkan imun psikologis kita sehingga ketika itu kita bertemu dengan situasi yang serupa seperti kecewa, sedih, dan sakit hati daya imun psikologis kita sudah tebal. Kita perlu mengakui kondisi yang terjadi saat ini atau peristiwa menyakitkan sebagai bagian dari episode kehidupan. Oleh karena itu perlahan dia memahami bahwasanya itu adalah emosi yang harus dia akui, bukan untuk ditolak. Sebetulnya *pain* atau rasa sakit itu tidak selalu menjadi emosi negatif, tapi bisa menjadi sebuah sumber keesensian, karena ada sebuah transformasi nilai dari rasa sakit itu. Hanya tergantung kepada diri kita, apakah berkontemplasi untuk itu atau tidak. Sebab saat kita mengalami sebuah kekecewaan terhadap apapun itu yang tidak sesuai dengan

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

ideal harapan, saat itu pula kita sering menjatuhkan diri kita tanpa berpikir yang dalam.

Namun pada akhirnya menjadi sebuah pelajaran berharga, intisari dari pengalaman praktik membantunya juga membantuku bertransisi dari sebuah pengalaman yang tidak menyenangkan. Belajar dari ragam kasus di lapangan ketika melakukan praktik, ketika mendengarkan penderitaan yang mereka alami saya semakin sadar dan menjaga syukur, di luar sana masih banyak orang tetap *survive* dengan penderitaan luar biasa yang mereka alami. Banyak belajar dari mereka yang pernah ditemui ketika sesi terapi, karena sejatinya konselor terbaik adalah diri kita. Memang tidak instan, perlu waktu dan setiap orang punya waktu dan cara tertentu untuk berubah, kita tidak tahu kapan persisnya, namun hal itu membuat saya semakin yakin bahwa pada hakikatnya hidup adalah ujian.

Memang ini bukanlah perjalanan yang mudah baginya, kadang bergerak maju dua langkah, lalu mundur satu langkah. tetapi itu normal. Oleh karena itu saya sebagai konselornya semakin yakin masih ada hal yang harus diperjuangkan kembali, yaitu sebuah keyakinan, sesuatu yang membuat dia untuk kembali mengingat pengalaman keberhasilan manakala dia berhasil melewati fase itu dan sebuah keyakinan diri, bahwasanya dia mampu melewati sebuah batu ujian kehidupan sehingga terbebas dari belenggu masa lalu yang negatif, agar tidak terus menerus menjadi *unfinished business* atau menjadi urusan yang tidak selesai. Menjadi manusia yang paripurna (*fully functioning person*) yang bisa melangkah kembali. Mampu transit dari kesedihan, kedukaan, rasa sakit,

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

kekecewaan sehingga mampu menerima dan melepaskan dengan ikhlas.

Hal yang sama pada umumnya semua orang pernah mengalami sebuah peristiwa yang tidak menyenangkan, kita hanya manusia biasa yang punya kelemahan dan rapuh ketika dihadapkan dengan kondisi menyedihkan, tapi kita bisa belajar dari sebuah peristiwa itu, karena sebetulnya cara kita merespon kondisi itulah yang seringkali tidak tepat.

Masa lalu memang tidak bisa diubah atau kembali ke masa lalu adalah sesuatu yang tidak mungkin, tapi kita mampu untuk menghidupkan kembali kehidupan kita saat ini dengan memutuskan kembali mata rantai kesalahan yang terjadi di masa lalu agar hidup kita lebih baik di masa sekarang sehingga kita dapat menjadi pribadi yang sehat secara mental, asli (*genuine*) dan bahagia dipenuhi dengan rasa syukur akan kehidupan kita yang semakin baik setiap harinya.

Mungkin yang terpenting untuk saat ini adalah menjadikan segala sesuatu yang kita temui sebagai sebuah pembelajaran, karena yang akan dihasilkan dari sebuah pembelajaran adalah perubahan. Bukan kah setiap manusia ingin berubah menjadi lebih baik? Oleh sebab itu pembelajaran itu setiap waktu tak ada jeda.

Dalam bersyukur pun, kita baru bisa dikatakan sebagai orang yang berhasil mengambil pembelajaran dalam bersyukur jika kita sudah mampu menanggapi hidup dengan cara dan perilaku syukur yang berbeda dari sebelumnya. Ada puluhan kilometer yang kutempuh untuk bisa membantu dan

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

memfasilitasi mereka yang saat ini sedang berada dibalik ujian, dipayung cobaan. Sadar di mana dan kapan kaki ini harus melangkah, tangan ini harus mengusap air mata dan telinga ini harus kusenderkan pada lisan yang lirih akan beratnya dan sukarnya kehidupan.

Ada semacam metamorfosa yang membawa kita pada sebuah kesadaran, orang bijak berkata; *reading brings knowledge and writing brings wisdom*. Aku percaya itu, sebagaimana aku percaya jika saja kita ditakdirkan untuk memiliki kehidupan yang bahagia, menulis akan menjadi terapi terbaik untuk memulihkan luka.

Maka usai paragraf ini, tak ada lagi pintu yang perlu diketuk, tak ada lagi kunci yang mesti dicari, tak perlu ada tempat pelarian untuk bersinggah. Biarkan semuanya berjalan begitu saja bersama doa, tanpa rekayasa dan dramatisasi apapun.

Metamorphosis

Fanny Nurhanifa

@fannynhf

“..... Pada akhirnya, menerima adalah sumber kesembuhan utama dari proses kehidupan yang teramat menjijikkan”

Jatuh, kehilangan, kekecewaan, rasa nya sudah menjadi teman setia makhluk bernama manusia. Hantaman juga pukulan tak pernah sejenak beristirahat menghampiri. Mungkin aku, kamu, dan juga kita pernah berada pada keadaan hingga berujung mengumpat diri sendiri. Bahkan merasa seolah menjadi manusia paling tidak beruntung.

Pada awal nya kita seolah ingin berlari menjauh dari dunia yang memutar kita atau mungkin ingin mengubah alur kisah. Bersamaan dengan itu jika proses yang begitu menjengkelkan ini sudah terlalui, kita akan menemukan fase kehidupan baru. Akankah terbang melesat lebih tinggi atau malah terjatuh dan kehilangan sayap kita?. Sekelumit apapun kehidupan yang kita jalani, bukankah hidup harus tetap berjalan? Kemudian kita akan belajar dan menemukan makna dari nya.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Selepas mengakhiri masa SMA, tahun 2015 silam. Saat itu sepertinya aku mulai di ajarkan untuk menghadapi ketidakramahan kehidupan. Dimulai dari kegagalan untuk melanjutkan pendidikan selepas SMA hingga pertama kali nya aku menyaksikan Mama jatuh sakit cukup parah. Saat itu Mama terkena stroke ringan. Mama yang kukenal sangat kuat, seketika berubah menjadi seseorang yang sama sekali tak ku kenali. Lemah, sorot mata yang tidak berbinar lagi, berbicara tidak jelas hingga aku pun merindukan semua ocehan perintahnya.

Besar harapanku Mama pulih kembali. Yang ku mampu hanya berserah kepada pemiliknya, jutaan bahkan ratusan bulir yang menetes selepas sholat hanya menginginkan Mama sehat kembali, meski aku kehilangan mimpi untuk kuliah. Setiap pagi buta selepas sholat subuh, rutin aku mengantar Mama berjalan kaki sekitar komplek untuk terapi pemulihan. Motivasi Mama ingin sembuh pun sangat kuat, perlahan kesehatannya pun berangsur membaik. Aku menghela nafas penuh kesyukuran dan ku temukan kebahagiaan kembali. Hingga setelah Mama pulih, aku meminta restunya untuk kembali menata mimpi di Tasikmalaya. Rasanya aku tidak bisa berlama-lama hanya diam di rumah, merasa asing meskipun berada di Kota kelahiran. Satu daerah gersang yang berada di Kabupaten Subang.

Bapak bekerja di salah satu perusahaan BUMN di Kabupaten Subang. Aku beserta ketiga saudara kandung dilahirkan, tinggal dan menghabiskan masa kecil di sana. Namun ketika mulai memasuki sekolah menengah, kami akan dikirim untuk sekolah Pesantren di Tasikmalaya. Diantara kami tidak pernah ada yang menolak karena Tasik adalah tempat

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

berkumpulnya seluruh keluarga besar dari Mama juga Bapak. Dan setiap tahun kami terbiasa untuk berkunjung jika musim libur tiba. Dan masa remaja kami lalui di Kota Santri ini.

Memasuki tahun 2016 aku mantap untuk mendaftar kuliah dengan jurusan yang sangat ku minati. Ku mulai kembali mimpi yang sempat tertunda, ku ikrarkan pada diri bahwa harus kulalui proses ini dengan baik. Aku harus belajar serius. Dan bertepatan di tahun 2016 ini pun Bapak mulai mempersiapkan rencana setelah pensiun. Meskipun keinginan Mama dan seluruh anak-anaknya sepakat untuk tetap tidak meninggalkan kota kelahiran. Selama tinggal di sana, aku merasa sangat bahagia. Mendapatkan kemudahan hidup, merasakan masa kecil yang cukup menyenangkan hingga masa itu berlalu dengan cukup singkatnya setelah Bapak tetap memutuskan untuk pindah rumah. Dan sampailah dipertengahan tahun 2017 kami resmi pindah rumah. Seluruh aset termasuk rumah dan kendaraan Bapak jual untuk memulai kehidupan baru di Tasikmalaya.

Sejak saat itu kehidupan kami sangat berbeda. Roda kehidupan yang kami jalani tidak membawa kami selalu berada di posisi yang diinginkan. Semua usaha yang dibangun Mama dan Bapak tak berjalan lancar hingga kami tak memiliki apa-apa lagi. Bapak dan Mama memulai bisnis juga usaha kecil-kecilan dengan modal uang pensiun nya. Karena kedua orang tua ku tidak terlalu pandai dalam berbisnis maka usahanya tidak berhasil yang ada hanyalah rugi. Beberapa petak sawah juga tanah yang dimiliki habis terjual demi terpenuhi nya biaya pendidikan sarjana ku, juga biaya pendidikan adikku.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Fase awal, semua ini sungguh sulit bagi kami. Mengeluh, menyesal bahkan tak jarang selalu ada pertengkaran kecil antara Mama dan Bapak. Aku pun sempat menyalahkan Bapak atas keputusan untuk sepenuhnya pindah rumah. *“Andai saja kita masih tetap disana, mungkin keadaannya tidak akan seburuk ini”* pikirku. Hingga aku tersadar bahwa menyalahkan Bapak bukanlah solusi dan sungguh aku baru menyadari bahwa itu salah. Meskipun terkadang Mama masih sering mengeluh dan selalu membandingkan kehidupan kami sebelumnya.

Di usia yang seharusnya tidak produktif saat itu, Bapak masih harus membiayai aku yang baru memulai kuliah juga adikku yang baru masuk sekolah menengah. Sejak saat itu tersadar aku pun harus memiliki peran untuk membantu Bapak dan Mama. Ku cari pekerjaan apapun yang tidak meninggalkan status mahasiswa ku. Hingga tawaran demi tawaran ku terima, menjadi guru les, mengajar ngaji hingga menjadi pembimbing asrama di sebuah sekolah yang mengharuskan aku tinggal disana. Selama kuliah tak pernah ku rasakan menjadi mahasiswa yang aktif berorganisasi, karna rasanya tak ada waktu untuk itu. Lingkaran pertemananku pun tak banyak, setelah tak ada urusan lagi di kampus, aku akan buru-buru untuk beralih tempat. Apalagi untuk nongkrong-nongkrong setelah selesai kuliah, ah aku sangat menghindari itu. Semasa kuliah hanya kuhabiskan untuk memenuhi jam perkuliahan. Sisa nya fokus mencari penghasilan untuk keluarga.

Dari pekerjaan-pekerjaan yang ku jalani saat itu ternyata tak cukup untuk membiayai kuliah. Sisa nya Mama dan Bapak yang merasa masih banyak peran untuk urusan itu. Kedua orang tuaku terutama Mama sangat mengutamakan

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

pendidikan. Dalam keterbatasan yang kami miliki, orang tua ku sangat berusaha anak-anaknya untuk lulus pendidikan minimal hingga jenjang Sarjana. Bahkan saat kami tak memiliki apa-apa lagi selain rumah tua yang dibangun tahun 70-an peninggalan Nenek yang kami tinggali hingga saat ini.

Yang paling menggores hati adalah melihat Bapak kerja serabutan terkadang menjadi buruh ojek jika ada tetangga yang meminta untuk di antarkan ke suatu tempat. Hingga menjadi security sebuah perumahan. Dan Mama yang rela bekerja menjadi asisten rumah tangga juga pengasuh. Aku tau, semua itu demi keluarga. Demi pendidikan ku juga adikku. Meski sebenarnya SANGAT TIDAK RELA. Melihat raut muka Mama dan Bapak yang sudah semakin tua seharusnya mereka beristirahat dan menikmati masa-masa selepas pensiun. Pikirku, sudah cukup mereka bekerja keras sebelumnya. Tidak ada yang bisa aku perbuat selain menyalahkan diri sendiri dan keadaan. Ya, aku sempat berada di fase itu.

Setiap hari rasanya kehidupan begitu berat untuk dijalani. Tak terhitung helaan nafas putus asa yang keluar dari jiwa kami. Entah itu memikirkan sekelumit persoalan kehidupan atau sesederhana pemikiran "*apa yang akan kami makan besok?*". Kami sudah tidak lagi memikirkan makanan lezat nan mahal, cukup hanya dengan yang mengenyangkan. Setidaknya rasa lapar akan lama tertunda.

Yang membuatku sangat ingin menangis karena Bapak tak pernah sekalipun menangis menghadapi keadaan kami yang sekarang ini. Jenakanya selalu menghiasi kala kami mulai berbincang ke arah yang berisi keluhan. Hingga sedikit demi

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

sedikit itu yang membuat tersadarkan, bahwa keadaan ini harus aku terima. Di Setiap perbincangan kami di pagi/sore hari sambil menyeruput kopi atau teh hangat menjadikan moment terbaik untuk membangun komunikasi kembali. Hingga akhirnya kami benar-benar menerima keadaan. Bukankah hidup harus terus berjalan?. Dari sanalah kami membangun perjuangan kembali.

Perjalanan masa kuliah ku berjalan seperti biasa hingga aku benar-benar bertekad untuk lulus hingga akhir meskipun jalannya sangat dipenuhi oleh kerikil hingga batu besar, namun aku sangat memberikan apresiasi pada diri bahwa aku mampu melewatinya. Tanpa terduga beberapa bulan setelah pelaksanaan ujian sidang skripsi di tahun 2021 Mama jatuh sakit dengan penyakit yang cukup parah lagi. *“Oh cobaan apalagi ini?”* teriak ku dalam hati. Mama yang terlihat kuat sebelumnya, kini benar-benar lemah dan semakin kurus. Aku benar-benar rapuh saat itu lebih rapuh berkali-kali lipat dari sebelumnya. Bak petir menyambar tunas yang sedikit meninggi lalu seketika hancur, terbakar, patah bahkan tak bersisa. Baru saja kudapatkan sedikit tenang pada semua yang tengah ku jalani, tanpa aba-aba dunia membuat patah kembali.

Mama di vonis Dokter mengalami kebocoran jantung. Setiap hari Mama seperti kehilangan nafas dan kondisinya sungguh sangat memprihatinkan. Seringkali dalam suatu malam, saat kantuk tak kunjung datang. Saat hanya aku yang terjaga. Saat itu Mama tidur di kamar sempitku dan meminta ku untuk memijat kakinya. Tiba-tiba aku benar-benar tak bisa menahan bendungan air mata yang jatuh begitu saja. Menyentuh kaki Mama yang mulai mengeriput saja benar-

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

benar membuat dadaku sesak. Apalagi memeluknya. Namun malam itu aku tidak mau menciptakan suasana kesedihan. Hingga dalam diam aku memecahkan tangisku. Menyentuh kaki keriputnya sambil memikirkan langkah perjuangan Mama hingga hari ini tanpa kebahagiaan semakin menciptakan bulir air mata terjatuh dengan derasnya. Untung saja aku mematikan lampu kamar sebelumnya. Mungkin Mama tak akan melihatku.

Aku hanya menahan sebisa mungkin tangisku untuk tak bersuara dan menghindari tetesan air mata yang mungkin menjatuhkan betis Mama yang mulai mengecil. Rasanya ingin sekali tangisku meledak-ledak, mengunci pintu kamar sebisa mungkin agar tidak terdengar. Namun rumah kami saat ini hanya memiliki tiga ruangan kamar sempit yang hanya ditutupi oleh gordena. Sudah pasti jika aku meledakkan tangisku, seluruh anggota rumah akan terbangun. Akhirnya aku hanya membaringkan tubuhku di kursi ruang tamu dan membolehkan seluruh air yang berasal dari mataku mengalir keluar dengan bebasnya. Aku tahan bibirku sekuat mungkin agar tak mengeluarkan suara sedikitpun. Hingga tenggorokan ku sedikit sakit dan dada yang semakin sesak. Tangisku saat itu sebuah isyarat penyesalan dalam hati sebab belum mampu memberikan kebahagiaan pada Mama, Bapak juga pada keluarga. Seringkali aku memohon kepada Allah, untuk tidak dulu mengambil kedua orang tuaku. Setidaknya aku ingin mereka menikmati masa tua nya dengan penuh kebahagiaan juga ketenangan, tidak dengan kerja keras seperti saat ini.

Dulu sekali saat Mama masih sehat, saat kami sedang berkumpul di teras depan rumah. Kalimat yang masih aku ingat adalah Mama dan Bapak tidak mau hidup sampai tua sekali

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

hingga merepotkan anak-anaknya. “*Mana ada orang tua berpikir seperti itu selain Bapak dan Mama?*” pikirku. Hingga aku merasa apakah Mama jatuh sakit adalah pertanda doanya di kabulkan? Dan haruskah aku mulai coba merelakan jika seandainya Allah mengambil Mama secara tiba-tiba?. Sambil terus berikhtiar al kadarnya juga pengobatan semampu kami, tak henti-hentinya kami meminta keajaiban untuk Allah sembuhkan lagi. Jika melihat kepada ikhtiar, kecil kemungkinan Mama akan sembuh kembali. Pengobatan al kadarnya, perawatan dari Dokter yang bukan spesialis jantung juga obat yang hanya sekedar pereda sesaat. Penguat kami mungkin adalah doa, entah doa kami di siang hari atau mungkin di malam hari yang Allah dengar. Entah dari doa yang tersembunyi atau doa yang kami ungkapkan selepas sholat bersama derasnya bulir tetesan harapan. Saat itu, aku, bapak, aa, teteh dan adek belum siap untuk kehilangan.

Bersamaan dengan itu Nenek pun jatuh sakit dan di rawat di rumah, meski tak separah Mama. Dan aku merawat dua pasien dirumah bersama Bapak. Kami bergantian mengurus Mama dan Nenek. Pagi hingga siang aku bekerja, Bapak yang merawat. Sepulang bekerja aku yang merawat, Bapak bisa istirahat atau mungkin bisa mengurus hal lain. Kadang kami Lelah, tapi tak boleh. Hingga setelah satu bulan berlalu, Nenek meninggal meskipun dengan sakit yang tak terlalu parah. Kami semua menyaksikan proses sakaratul mautnya, begitu mudah, begitu indah. Kulihat raut kesedihan Mama, ternyata bukan aku yang akan kehilangan Ibu tapi Mama telah kehilangan Ibu nya.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Setelah kepergian Nenek, Mama sudah mulai jarang melakukan pemeriksaan rutin dengan Dokter. Meminum obat nya pun sesekali. Tanpa ada yang mengerti dengan nalar entah bagaimana proses nya, kesehatan Mama berangsur membaik. Perlahan kesulitan bernafas mulai jarang terjadi dan Mama selalu tidur nyenyak. Kami hanya menjaga Mama agar tidak terlalu lelah. Aku dan Bapak merasa ini adalah keajaiban, padahal Dokter belum menyatakan Mama sembuh. Tanpa ada yang bisa menebak semua benar-benar terjadi disaat kami sudah memasrahkan semua kepada pemiliknya. Tahun 2021 cukup membuatku kesulitan bernafas, begitu hancur hingga tak menerima takdir yang terjadi. Bahkan merasa seolah semua takdir ku tak pernah berjalan dengan baik seperti yang lainnya. Selamat tinggal tahun penuh kehilangan.

Hingga ku bertemu dengan tahun 2022 tanpa mimpi, tanpa harapan dan tanpa deretan cita. Entah apa yang aku inginkan di tahun ini, hanya meminta untuk lebih kuat dan membiarkan takdir membawaku kemanapun keadaan yang disinggahi nya. Bukankah hidup selalu menjadi serangkaian misteri yang tak pernah tahu akan mengarah kemana. Mulanya ku menduga 2022 akan sama dengan tahun sebelumnya dan waktu ku hanya di penuh dengan langkah mencari pundi-pundi rupiah. Tak pernah kuduga sebelumnya, aku akan tumbuh menjadi tulang punggung keluarga. Berikhtiar, melangkah dan menghalau peluh sudah menjadi teman sehari-hari. Selain menjadi honorer sekolah, tawaran sampingan yang datang akan kuterima bahkan jika itu di luar bidang kemampuanku. Pagi, siang dan malamku habis oleh nya. Pikirku, ada keringat yang harus aku ganti. Demi hati yang harus aku hidupi.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Dan 2022 pun ku temukan secercah ketenangan juga syukur yang begitu hebatnya. Rupanya Allah tak membiarkan hidupku terlalui dengan hampa. Saat itu juga Allah menghadirkan orang-orang yang membuatku mampu tumbuh hingga menerima semua yang terjadi selama ini. Hingga menyadari semua yang telah terlalui adalah gambaran dari kasih sayang-Nya. Bukankah hakikat ujian tidak lain dan tidak bukan untuk membuat diri kita kuat juga mengangkat derajat kita dihadapan-Nya?. Bukankah setelah terbentur maka akan terbentuk. Aku merasa kebaikan Allah selalu hadir saat itu. Di tengah keadaan mental ku yang sebenarnya mudah sekali rapuh, saat itu juga Allah selalu menunjukkan arah jalan untuk membuat ku kuat kembali. Entah melalui doa-doa kecil yang selalu Allah kabulkan, selalu didekatkan dengan orang-orang yang membuatku banyak belajar, hingga Allah senantiasa memberi kebahagiaan sederhana apapun. Alhamdulillah.

Dan, 2022 ku mampu hidup kembali.

Selamat melewati proses hingga menemukan sayap keindahan. Meski riuh angin berkali-kali mematahkan sayapnya, tetaplah hidup dan keindahan yang melewati batas akan datang.

Tentang Penulis

Saya Fanny Nurhanifa, bekerja sebagai Guru Bimbingan dan Konseling di salah satu sekolah swasta. Profesi ini menjadikan saya selalu belajar dan menghadirkan makna pada setiap persoalan yang saya temukan. Saya tinggal di sebuah

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

kampung kecil daerah Indihiang, Tasikmalaya. Tahun ini saya sudah hidup di dunia selama 26 tahun, semoga tahun berikutnya masih diberikan kesempatan untuk hidup lebih baik, memperbaiki kesalahan dan meraih cita. Aamiin.

Semoga tulisan saya ini bisa menjadi penguat bagi siapapun yang tengah menjalani takdir tak baik-baik saja, terkhusus yang tengah berusaha berjuang dan membahagiakan keluarga. Teruntuk orang-orang yang saya temukan di tahun 2022, terima kasih telah membuat saya hidup kembali.

MENJADI KUAT KARENA RASA SAKIT

Ikhsan Hilmi

@ikhsanhilmi12

“Ketika kita tidak dapat merubah situasi, maka kita di tantang untuk merubah diri kita sendiri” (Viktor E. Frankl)

Fase Memulai Perjalanan

Seorang anak laki-laki yang terlahir dari keluarga sederhana, anak ke lima dari enam bersaudara. dalam perjalanannya anak laki-laki tersebut di besarkan oleh orang tua yang cukup baik akan tetapi ibunya yang banyak memiliki sikap kekhawatiran yang berlebih dan ayah yang memiliki sikap keras dan mudah emosi dalam menanggapi sikap anak-anaknya. anak laki-laki ini tumbuh berkembang menjadi pribadi yang pemalu dan sering meragukan diri sendiri.

Anak laki-laki ini merasa bahwa sikap ayah dan ibunya membeda-bedakan dirinya dengan saudaranya yang lain sehingga sering terbersit dalam kepalanya pertanyaan “apakah dia anak kandung atau anak angkat? “. Kaka dan adinya pun

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

sering memanggil dia dengan panggilan yang negatif. Selain itu sikap ayahnya yang sering mengeluarkan kata kasar dan bahkan sampai mengikat tangannya dan mengurung dia di ruangan gelap ketika dia marah kepada orang tuanya. Sikap keluarganya tersebut semakin membuat anak ini berkembang menjadi pribadi yang memiliki konsep diri yang negatif, dimana bahkan untuk melihat dirinya di cermin pun ini tidak mau.

Fase Bertemu dengan Rasa Sakit

Selama anak laki-laki ini di sekolah dasar beberapa kali mengami bullying dari teman yaitu teman-temannya sering memanggil Anak laki-laki ini dengan sebutan yang membuatnya sakit hati. Beranjak remaja dan dia memutuskan untuk melanjutkan belajar sekolah menengah pertama berbasis agama (MTs) swasta, dengan anggapan bahwa dengan belajar di sekolah tersebut akan bisa membuat dirinya menjadi lebih baik. Hari pertama sekolah dia merasa semangat untuk memulai bersekolah disana, dia mulai ingin beradaptasi dengan lingkungan, akan tetapi dia belum bisa untuk menginap di asrama karena masih ada perasaan takut, dan merasa belum punya teman dekat. Setelah itu memutuskan untuk pulang pergi saja tanpa menginap di asrama selama bersekolah. pada awalnya dia menggunakan angkutan umum untuk pergi kesekolah, namun dia berfikir karena bekal yang diberikan orang tua lebih besar habis untuk bayar angkutan umum, dia berinisiatif untuk menggunakan sepeda berangkat dan pulang sekolah agar bisa irit dan menabung.

Melihat temannya yang lain tidak ada yang memakai sepeda ke sekolah dia merasa malu dan minder, maka setiap

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

hari dia berusaha datang ke sekolah paling pagi ketika temannya belum datang agar temannya tidak melihat dia datang ke sekolah dengan menggunakan sepeda. Hari demi hari berganti dan dia semakin tidak nyaman bersekolah disana dan mulai mengalami bullying dari teman sekelasnya pada satu waktu teman sebangkunya iseng dengan menempelkan paku payung yang panas ke tangan tangan dia sampai tanyannya terkena luka bakar. Selain itu juga dia mulai mengalami bullying dari siswa kelas lain, dimana dia sering di olok-olok dan di kejar-kejar samapai ke sawah. samapai pernah posisi dia ketika dia akan wudhu dia di pukul dan di tertawakan.

Fase Depresi

Kejadian bullying itu terekam jelas dalam pikirannya, yang membuat dia semakin tidak nyaman, dan tiap waktu istirahat dia selalu pergi menyendiri ke lantai dua bangunan asrama sambil menangis sendiri karena menyesali telah masuk ke pesantren. Semakin lama semakin membuat dia tertekan dan satu posisi muncul pikiran ingin mengakhiri hidup sampai beberapa kali dia membentur benturkan kepala ke tembok, selain itu juga ketika dia pulang sekolah dengan mengendarai sepeda muncul dalam pikirannya dirinya ingin di tabrak oleh mobil. karena pikiran negatif itu sampai berdampak pada fisik dia akhirnya sakit typus selama satu bulan sakit dan tidak masuk sekolah. Hingga masuklah pada akhir tahun dia bersekolah disana, yang dia sayangkan selama sekolah disana dan kejadian-kejadian bullying yang dialaminya semua guru tidak pernah menyadarinya dan tidak membantunya ketika dalam kondisi terpuruk.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Setelah lulus dari sekolah tersebut, dalam pikiran dia tidak ingin melanjutkan lagi sekolah ke jenjang berikutnya dan ingin bekerja karena ketakutan apa yang terjadi selama dia sekolah MTs akan terulang, namun orang tua dia membujuknya untuk melanjutkan sekolah dan keinginan orang tua bahwa dia bisa melanjutkan ke SMK agar bisa langsung bekerja. Maka dia mengikuti keinginan orang tuanya dan di antar oleh ibunya untuk daftar ke SMK swasta tersebut dan ketika daftar ternyata harus ada uang yang harus dibayar langsung, akan tetapi ibunya ketika itu tidak memiliki uang yang di syaratkan untuk mendaftarkan kesana. setelah mempertimbangkan hal tersebut maka ibunya mencari alternatif sekolah yang lebih murah, dan di pilihlah sekolah Madrasah Aliyah dimana sekolah ini merupakan sekolah swasta kecil dan muridnya pun sedikit.

Fase Adaptasi

Sekolah madrasah aliyah ini merupakan sekolah swasta kecil sarana dan prasarananya pun hanya sekedar kelas dan ruangan guru saja, selain itu juga jumlah siswanya sedikit. Akan tetapi sekolah ini membuat dia nyaman karena di sekolah ini dia mendapatkan guru-guru yang cukup baik dan teman yang saling mendukung dan memberi motivasi, sehingga dia mulai berproses dan menikmati selama bersekolah yang sebelumnya dia tidak dapatkan ketika di MTs. Situasi yang nyaman di sekolah itu membuat dia terdorong untuk aktif di organisasi dan bisa berperan positif di lingkungan sekolahnya.

Anak laki-laki ini pun mulai tumbuh dan berkembang dan bisa menikmati setiap hari-harinya, walau kadang dalam beberapa moment muncul innerchild yang terluka dalam

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

pikirannya dan berkata “kamu tidak akan bisa”, “kamu malu malu”, “kamu akan ditertawakan kalau kamu bicaranya salah ketika di depan”, “kamu jelek” ketika pikiran-pikiran itu muncul dia memilih untuk mengindar dari situasi sosial dan memilih menyendiri.

Pertempuran dia melawan pikiran negatif tersebut terus terjadi dalam setiap harinya, sehingga dia mulai berupaya belajar agar pikiran-pikiran negatif itu tidak menguasai dirinya. Upaya yang dilakukannya dengan belajar melalui buku pengembangan diri ataupun dia mencari lingkungan yang bisa mendorongnya menjadi lebih baik salah satunya masuk ke organisasi sekolah. Masuklah dia di kelas 12 dan muncul keinginan dia untuk melanjutkan kuliah, dan mulai mencari-cari informasi beasiswa di penghujung kelas 12 dia mencoba daftar seleksi beasiswa dan ternyata gagal. Kegagalan itu membuat dia cukup kecewa. Setelah kelulusan sekolah pada tahun 2011 dia mencoba untuk bicara ke orang tua tentang keinginannya untuk melanjutkan kuliah, dan orangtuanya bilang “mamah gak mampu biayain kuliah kamu, usaha mamah sama bapak hanya cukup untuk makan sehari-hari aja’.

Fase Bangkit dari Keterpurukan

Jawaban dari orantuanya mulai dia berpikir bagaimana caranya untuk bisa kuliah, dan dia berkata kedalam dirinya “saya bisa kuliah 2 tahun kedepan dan dalam dua tahun saya bisa bekerja untuk mengumpulkan modal biar bisa daftar kuliah” kata-kata itu pun sudah tersetting dalam alam bawah sadarnya. Setelah itu dia mulai mencari-cari informasi lowongan pekerjaan, dan ketika itu ada seorang guru yang

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

menawarkannya untuk bekerja di Bandung di sebuah perusahaan sepatu, awalnya tertarik dan dia mulai menanyakan perihal syarat-syaratnya untuk bekerja disana, namun ternyata respon guru itu tidak terlalu jelas dan dia memutuskan tidak jadi untuk bekerja disana.

Setelah itu ada seorang guru yang lain menawarkan kepada dia untuk bekerja di tempat usahanya yaitu isi ulang air minum. Setelah mempertimbangkan tawaran tersebut dia pun menyetujui tawaran itu. Seminggu setelah kelulusan dia mulai bekerja sebagai penjaga isi ulang air minum, karena untuk ke tempat kerjanya harus menggunakan bebrapakali angkutan umum maka dia memutuskan untuk menginap di tempat usaha itu. Hari berganti dan dia mulai bekerja melayani orang-orang yang ingin mengisi ulang air minumnya, dan kadang dia juga harus menantarkan galon yang sudah di isi ulang ke rumah pelanggan. Lama kelamaan dia mulai bosan dan merasakan kesepian karena setiap menjelang malam dia harus tidur sendirian di ruangan yang sebenarnya adalah gudang, dan disetiap malam waktunya istirahat dia merenung sampai kapan dia harus bekerja seperti ini dan kadang juga tiba-tiba dia menangis sendi ketika seperti itu.

Bulan kedua di tempat kerja dia mendapatkan telpon dari saudara yang memang merupakan seorang dosen di sebuah sekolah tinggi swasta, saudaranya menawarkan kepada dia untuk gabung untuk merintis sebuah sekolah Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), lalu tanpa berpikir panjang dia menerima tawaran itu, dalam pikirannya pekerjaan ini bisa mendukung saya sambil kuliah sehingga di akhir bulan kedua dia resign sebagai penjaga isi ulang air minum itu.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Setelah resign dia langsung pulang dan sehari selanjutnya dia mendatangi saudaranya itu yang mengajak untuk merintis sebuah sekolah. Mulailah dia bergabung dan ikut merintis sekolah PAUD tersebut. Awal dia merintis menjadi administrasi sekaligus juga menjadi tutor di sekolah tersebut dengan gaji Rp.125.000 per bulan dan gaji tersebut dia tabung. Singkat cerita pada tahun 2013 setelah dia mempertimbangkan dan memiliki modal untuk daftar kuliah dia memutuskan untuk daftar kuliah ke sekolah tinggi swasta dengan mengambil jurusan hukum islam, keputusan untuk mengambil jurusan itu sendiri hanya atas dasar bahwa kalau menjadi seorang ahli hukum saya akan belajar berani berbicara atau debat. Dia pun daftar ke sekolah tinggi tersebut dan singkat cerita ternyata dia hanya bertahan selama dua semester dan dia berfikir “saya tidak bisa melanjutkan kuliah disini, dan ini tidak sesuai dengan kepribadian saya”, “kalau saya disini terus saya bisa menjadi apa ?” pikiran itu terus mengganggunya, dan akhirnya di ujung semester kedua dia memutuskan untuk keluar dari sana, meskipun banyak orang yang mempertanyakan keputusannya itu, akan tetapi dia meyakini bahwa keputusan ini terbaik untuknya.

Setelah keputusannya keluar dari sekolah tinggi tersebut, selanjutnya dia kembali lagi fokus untuk bekerja dan mengembangkan sekolah PAUD yang sedang di rintisnya. Keinginan dia untuk berkuliah tetap besar dan dia mulai mengumpulkan lagi biaya dan ingin mencari jurusan yang tepat, selang dua tahun tepatnya 2015 mendapat informasi bahwa ada universitas swasta baru berdiri dan membuka jurusan bimbingan dan konseling. Pendapat dia bahwa jurusan

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

bimbingan dan konseling sesuai dengan dirinya, karena bisa belajar banyak hal tentang kepribadian dan bisa membantunya yang masih memiliki masalah dengan kepribadiannya.

Fase Menjadi Kuat dengan Rasa Sakit

Tahun 2015 tepatnya bulan juli dia memutuskan untuk mendaftar di universitas tersebut di jurusan bimbingan dan konseling dengan memakai uang yang telah di tabunginya selama 2 tahun dan kekurannya dia berusaha mencicilnya. Perjalanan kuliahnya tidaklah mudah dan dia harus berjuang agar bisa sampai lulus, walaupun dia harus bekerja siang malam untuk menutupi biaya kuliah disana. Setiap hari dia pulang malam dan setiap malam itu di kamarnya sebelum tidur dia menangis dan kadang sosok dirinya yang lain muncul sambil berkata “sampai kapan kamu seperti ini ? ini sangat melelahkan buat kamu, tapi sosok dirinya yang semangat berkata “kalau saya tidak berusaha seperti ini saya tidak akan bisa membayar biaya kuliah saya”, “saya ingin menjadi menjadi seorang yang bermanfaat bisa membantu keluarga” diskusi dalam dirinya kadang sering terjadi dan kadang membuatnya ingin menyerah dengan kondisi itu, akan tetapi dia terus berdoa setiap malam agar diberikan kekuatan disetiap usahanya, dan itu bisa membuatnya menjadi lebih tenang dalam menjalaninya.

Ketika di semester tiga dia sempat mengalami masalah tidak bisa membayar uang kuliah dan sempat akan berhenti kuliah karena pikirannya buntu untuk mencari biaya kuliah. Lalu dia mendatangi seorang dosen untuk minta nasihat dari permasalahan ini, dan dosen pun hanya menjawab “Kamu sudah sejauh ini berjuang dan sudah cukup banyak biaya dan

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

tenaga yang kamu keluarkan, kalau kamu berhenti maka akan sia-sia saja perjuangan kamu selama ini". Apa yang di sampaikan oleh dosen itu membuat dia terpantik lagi dan dalam pikirannya mulai lagi mencari cara untuk berusaha agar kuliahnya bisa lanjut.

Akhirnya usahanya itu cukup membuahkan hasil yang positif dia terus berproses mulai masih mengajar di PAUD, mengajar les private di dua tempat dan sampai berdagang buku sumber perkuliahan yang di perlukan oleh temannya. Setiap malam pun dia merasakan lelah terhadap hari-hari yang dilewatinya, dan kadang dia malam bangun untuk shalat dan berdoa agar dikuatkan dalam setiap langkahnya. Masuk di Semester tujuh dia memutuskan untuk pindah menjadi guru BK ke SMK swasta di kota Tasikmalaya, dan dia harus membagi waktu antara kuliah, menjadi guru BK dan les private.

Perjalanan kuliah S1 dia cukup menguras tenaga, emosi dan biaya dan akhirnya dia bisa lulus dengan waktu 4,5 tahun di tahun 2020 dia di wisuda tepat pas waktu covid 19 merebak di Indonesia. Setelah lulus dia fokus menjadi guru BK di SMK swasta dan bergabung di sebuah biro konseling. Setelah itu pun dia tidak berhenti dalam dirinya ingin melanjutkan kembali untuk kuliah, dan selah satu tahun setelah lulus dia memutuskan untuk mendarat S2 di Universitas Negeri Semarang walaupun kondisinya sama pada awalnya masalah keuangan, akan tetapi karena pengalaman ketika S1 dan dia berhasil melewatinya walaupun berat perjuangannya sehingga meyakini bahwa mencari ilmu adalah sebuah jihad dan ibadah maka yakin akan ada jalannya. Pada tahun 2021 dia mencoba daftar meskipun awal dia harus minjam uang ke sekolah untuk

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

mebayar UKT pertama setelah bisa membayarnya dan ternyata diluar dugaan juga dia di ajak oleh dosen untuk mengambil kuliah profesi konselor dan dosen memberikan pinjaman biayanya. Keyakinannya terbukti, dengan dukungan dari orang tua dan beberapa dosen di S1nya akhirnya dia bisa daftar ke S2 sekaligus pendidikan profesi konselor dan diapun pada tahun 2022 berhasil di lolos menjadi ASN guru PPPK dan itu bisa membiayainya selama dia berkuliah dan bisa membantu keuangan keluarga juga. Pendidikan profesi konselor akhirnya sudah bisa dia tuntaskan pada tahun 2022 sementara untuk S2 proses berjuang untuk menuntaskan tugas akhirnya tesis di tahun 2023.

Refleksi

Rasa sakit adalah hal yang tidak bisa di hindari dalam kehidupan manusia, dan rasa sakit bisa membuat manusia jatuh terpuruk atau dengan rasa sakit tersebut bisa membuat manusia berdiri tegak dan berlari kencang. Ketika manusia menganggap rasa sakit yang dialaminya merupakan suatu ketidakadilan dalam kehidupan dan membuat bertanya-tanya kedalam dirinya apakah saya tidak layak untuk bahagia ?, mengapa kehidupan tidak berpihak kepadaku ?, sehingga pikiran-pikiran itu perlahan menggerogoti dirinya dan menggiringnya dalam kenestapaan. akan tetapi ketika manusia melihat rasa sakit itu adalah bagian dalam kehiduapan yang tidak bisa di hindari dan rasa sakit itu harus kita terima dan menemukan makna dibalik rasa sakit itu maka manusia bisa tumbuh berkembang menjadi pribadi yang tangguh dengan rasa sakit tersebut.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Tentang Penulis

Ikhsan Hilmi lahir di Kota Tasikmalaya 4 Desember 1991 anak ke lima dari enam bersaudara. Pendidikan terakhirnya adalah S1 jurusan bimbingan dan konseling di Universitas Muhammadiyah, dan Pendidikan Profesi Konselor di Universitas Negeri Padang dan sedang menuntaskan studi pascasarjana di Universitas Negeri Semarang dalam jurusan bimbingan dan konseling. Mengawali karirnya sebagai guru PAUD pada tahun selama 5 Tahun dan mulai menjadi guru BK pada tahun 2018 sampai sekarang, selain itu menjadi seorang konselor di Biro Konseling Edupotensia.

BERTUMBUH DALAM SENDU

Lusi Nuranisa

@Lussynr_

“Orang terakhir yang perlu kita selamatkan adalah diri sendiri karena pada akhirnya yang bisa menolong kita adalah kita sendiri”

MAAF, AKU MEMBENCIMU

Disebuah tempat yang ramai dengan hiruk pikuk orang-orang aku memilih duduk dipojokan sambil melihat sekeliling. Gelak tawa riang yang menjadi harapan dan bayanganku selama ini terlihat jelas didepan mata. Atau berlalu lalangnya status sosial media orang lain yang menceritakan kehidupan keluarganya yang harmonis, kedekatannya dengan ibu dan yang paling utama adalah dengan ayah. Tidak dipungkiri ketika orang lain menyebutkan cinta pertama seorang anak perempuan adalah ayahnya, kemudian aku bertanya pada diri sendiri, “lantas bagi ku cinta pertama ku siapa, apakah memang benar cinta pertamaku adalah seorang ayah juga?”, tanya ku dalam hati.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Rasa cemburu yang hadir dan bersemayam di hati selalu membanjiri setiap saat. Bagaiman tidak, ketika aku melihat teman-teman diantar atau dijemput pulang sekolah oleh ayahnya tapi aku sendiri malah sebaliknya, harus menguatkan lagi langkah kaki dan menegarkan perasaan ini untuk pulang karna tidak ada yang bisa ku tunggu atau bahkan menungguku pulang. Aku harus kembali ke realita dengan melanjutkan perjalanan sambil menahan air mata agar tidak jatuh ke pipi. Ketika teman-teman menceritakan tentang keluarganya atau hebatnya seorang ayah yang mereka miliki aku memilih diam dan mendengarkan cerita mereka, seketika mereka bertanya “gimana ayahmu, kerja apa? Aku hanya bisa tersenyum sambil mempertahankan mimik muka agar terlihat sama, “ayah ?, aku kurang tahu karna aku hidup dengan kakek dan nenek, sepupu serta om ku juga” sambil mengalihkan ke pembicaraan yang lain. Seketika mereka seperti paham dengan kondisiku, karenanya aku bersyukur mempunyai teman-teman yang paham dengan kondisi ku.

Tapi di samping itu, ada juga teman lain yang menceritakan tentang kedekatannya dengan ibunya, yang ketika sesuatu hal terjadi atau akan dilakukan selalu ia ceritakan kepada ibunya bahkan ketika beranjak remaja ia menceritakan tentang cinta pertamanya. Bagiku melakukan hal itupun sulit karna kurangnya intensitas berkomunikasi antara aku dengan ibu. Ya bagaimana tidak ibu harus menjadi sosok ganda bagiku antara menjadi seorang ayah dan seorang ibu sekaligus. Sejak kecil aku sudah dititipkan untuk dirawat oleh nenek dan kakek. Karna ibu harus merantau ke negeri seberang nan jauh disana

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

untuk sekedar mencukupi kebutuhan atau sekedar membelikan barang-barang yang aku inginkan.

Terkadang aku selalu berdialog dengan diri “apakah jika ibu tidak bertemu dengan ayah, ibu akan memiliki kehidupan yang bahagia?” sesekali aku selalu membenci dan meminta kepada Allah supaya ayah mendapatkan hal yang serupa, ayah harus merasakan apa yang kami rasakan, gimana jatuh bangunnya ibu untuk terus berjuang dengan mencukupi kebutuhan kami, tapi perkataan guru mengaji ku selalu menampar ku, katanya “bagaimanapun kehidupan kita sudah Allah takdirkan di *lauhil mahfudz* jauh sebelum kita lahir” jadi aku kembali mengucapkan istigfar dan memohon yang terbaik bagi ayah.

FUZZLE KEHIDUPAN YANG PENUH LUKA

Jika bisa memilih aku akan meminta ke Allah untuk dilahirkan dari keluarga yang sempurna karna tidak mudah besar dari keluarga yang tidak utuh, banyak pergolakan emosi yang terus terjadi dalam hidup. Apalagi usia sudah memasuki masa remaja banyak tantangan yang dihadapi, banyak jalan yang perlu di ambil dan banyak peran yang perlu dicoba. Terlintas di hati “jika melakukan ini kayanya seru, kalau kaya gini pasti keren, dia bisa masa aku engga, ini tidak akan mengganggu ku, orang tua ku tidak akan tahu kalau aku melakukan ini” hal itu terus berulang-ulang dan mengganggu kehidupan ku. Ketika berada pada masa remaja kebingungan peran terjadi pada diri ku, terlebih tinggal hanya dengan nenek yang mungkin beliau tidak tahu harus seperti apa menghadapi anak yang berada pada fase remaja. Om yang sudah pindah

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

keluar kota untuk bekerja, semakin menambah peluang untuk aku mencoba hal-hal yang negatif.

Namun ketika dipikirkan kembali, kenapa aku tidak melakukan hal-hal yang “menyenangkan” yang mungkin dilakukan pada masa remaja padahal peluangnya besar. Aku malah lebih memilih menyibukan diri dengan hal-hal yang bisa menambah pengalaman dan kemampuan aku. Alih-alih mencoba hal yang akan dipandang wah oleh orang lain meskipun sedikit negatif, aku memilih mengalihkan rasa sakit dan luka terkait kehidupan ku dengan mengikuti organisasi sebanyak banyaknya dan menekan semuanya sedalam-dalamnya agar perasaan itu tidak muncul kepermukaan. Aku juga selalu bersyukur, ibu yang jauh disana selalu mendukung untuk kebutuhan rohani dengan memasukan ku ke pengajian sore dan subuh. Sore sampai malam dihabiskan dengan mengaji dan tak hanya itu aku bahkan perlu bangun pagi-pagi untuk pergi mengaji lagi, jarak yang sangat jauh, hujan atau tidak pokoknya harus mengaji karna ada sanksi yang diterapkan oleh tempat pengajian ku. Mungkin salah satu dari sana juga muncul sikap untuk bersikap dewasa sejak dini. Lagi-lagi aku terus bersyukur seandainya aku tidak dikelilingi orang-orang yang sayang kepada ku, baik itu guru ngaji, ibu, kakek, nenek, om, keluarga, mungkin aku terus kebingungan peran dan tidak bisa berhasil melewati masa remaja itu. Masa remaja ku memang tidak banyak warna mungkin hanya beberapa warna dan terkadang ada saja hal-hal kecil yang menjadi penyesalan tapi dengan warna itu aku tetap bangga kepada diri sendiri dan berterima kasih karna sudah hidup seperti itu dahulu.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Episode kehidupan dengan luka-luka dimasa lalu yang belum tuntas tak jarang hadir untuk membayangiku. Katanya luka akan sembuh seiring berjalannya waktu, tapi terkadang luka yang hadir dari beberapa tahun lamanya terus terasa sakitnya sampai sekarang. Dalam memilih keputusan acap kali mendapatkan penolakan dari ibu, ketidakpercayaannya dan ke khawatirannya kepadaku membuat bingung dalam mengambil keputusan. Orang-orang terdekatku juga terkadang sama halnya dengan ibu meragukan dan mengkhawatirkan setiap mimpi yang aku bagikan kepada mereka. Maka bagiku, bukan ingin menyembunyikan segala sesuatunya dari mereka, tapi cukuplah diri sendiri yang bertanggung jawab atas segala keputusan yang diambil agar mereka tidak terlalu khawatir jika tidak sesuai rencana, mereka cukup mengetahui keberhasilan yang telah diraih, tapi selebihnya aku luapkan semua emosi dan pengharapan ini kepadaNya. Tak ketinggalan, ketakutan dalam membina rumah tangga juga terlintas sesaat, terlebih ibu sudah menikah lagi dengan orang lain yang alhamdulillah beliau sangat memperhatikan dan mendukung untuk pendidikan ku meskipun terkadang suka beradu argumen serta bahasa yang disampaikan kurang lembut dan itu menambah ketakutan “takut mengalami hal yang sama seperti ibu, takut tidak dihargai, takut dikecewakan dan mengecewakan” dan ketakutan-ketakutan lain bersorak dikepalaku yang kecil ini bahkan saking banyaknya kepala ini tidak mampu menampungnya sehingga ia keluar menghiasi seluruh sudut kamar dikala beristirahat. Lelah ? cape ? iyalah pasti, bohong kalau aku berkata tidak. “Apakah orang lain sama atau aku saja yang lebay?” sering kali hal itu terpikirkan dibenaku.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

TOLONG, AKU MUNGKIN GILA

Dering telepon berbunyi dikamar, ternyata dari nomor yang tidak dikenali tapi tidak lama kemudian ada pesan masuk yang katanya ayah sakit karna baru di operasi dan tidak mau makan “mungkin tujuannya agar aku bisa membujuknya makan seperti semula dan semangat kembali untuk sehat”. Qadarulloh ayah mengalami hal yang sama denganku 1 tahun sebelumnya, tapi dulu tidak ada kata-kata yang ayah utarakan bahkan untuk membuatku tenang saja dan semangat untuk kembali sehat tidak ada. Jika aku memilih egois akan ku biarkan saja dan langsung ku blokir nomornya. Tapi hati kecil ini selalu berbisik “sudahlah jangan seperti itu, kalau kamu seperti itu kamu sama aja teganya”. Hal yang membuatku sangat sedih adalah kenapa aku diminta bertemu dalam keadaan yang seperti itu sedangkan dari kemarin tidak pernah ada kabar sama sekali, padahal yang aku butuhkan cuman kabar dan keadaan ayah bukan perihal material.

Diskusi panjang dengan ibu dan mencoba terus meyakinkan diri bahwa aku bisa pergi kesana melawan rasa takut dan kekecewaan yang ada di hati. Maka aku putuskan untuk tetap pergi karna bagaimapun dia adalah ayah ku, bahkan ada kata-kata yang kurang tepat yang dilontarkan oleh keluarga ayah yang semakin membuat keputusan untuk pergi menemuinya. Sesampainya disana kondisi ayah memang tidaklah baik. Aku terus berusaha menyemangatnya dan mencoba berbakti sebisanya untuk ayah sehat kembali. Di rumah kecil itu selain ada ayah, ada ibu dan adik-adik, mereka bercengkrama satu sama lain, harmonis, terasa hangat suasananya dan tak tertinggal meskipun ayah sakit tetap

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

perhatian kepada anak-anaknya. Aku bagaikan orang asing bagi mereka. Ya memang benar aku orang asing karena kita tidak pernah berada di tempat yang sama dan itu adalah hal perdana selama puluhan tahun. Jika ditanya “apakah kamu baik-baik saja?” aku akan menjawab “tidak, aku sedang tidak baik-baik saja. Bagaimana tidak, suasana yang aku mimpikan selama ini nyata adanya tapi bukan aku dan ibu yang sebagai pemerannya melainkan orang lain. Sesak sekali di dada rasanya tapi aku mencoba tetap bertahan dan mempertahankan senyuman palsu yang sebenarnya tidak perlu aku bagikan karna itu hanya menambah beban saja bagiku. Kota yang selalu menjadi harapanku untuk mencari pekerjaan atau hidup disana berubah menjadi sebuah “trigger” bagiku pada akhirnya.

SENI BERTUMBUH

Perlu waktu yang lama bagiku untuk menerima semua itu karna rasa kekecewaan yang semakin bertambah dari sebelumnya. Tiap hari belajar berdamai dengan diri sendiri, mengubah pola pikir dengan beranggapan “aku makhluk yang tidak sempurna, semua orang juga mungkin mengalami hal yang sama atau lebih berat cobaan yang Alloh kasih kepada mereka”. Berpikir seperti itu bukan berarti menyepelekan masalah sendiri tapi berharap bisa ikhlas menerima segala ketentuannya dengan harapan punya perasaan yang sama dengan manusia pada umumnya yang pernah mengalami kegagalan, kekecewaan dan ketidaksempurnaan dalam hidupnya serta tidak merasa hanya diri sendiri yang seperti itu padahal orang lain juga pasti merasakan atau bahkan melebih-lebihkan rasa sakit yang dirasakan. Karna sejatinya manusia adalah makhluk yang lemah, jadi untuk apa berpura-pura kuat

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

atau bahagia. Mungkin bagiku dengan memberikan ruang kepada diri sendiri, terus bercerita kepadaNya, dan ketika kita sudah siap untuk berinteraksi dengan orang lain itu akan membuat kita semakin bisa mengelola emosi serta mengubah pola pikir. Kita berhak bahagia, kalau kita terus-menerus berada pada zona tersebut kapan kita akan bisa membantu diri sendiri bangkit dari keterpurukan. Aku selalu meyakini “kenapa Allah memilih aku untuk menjalani ini semua?” Jawabannya karna Allah yakin aku mampu menjalani dan lulus dari cobaan ini karena Allah sudah siapkan hal baik untuk ku, dan nilai penting lainnya, “kenapa harus aku orang yang Allah pilih untuk merasakan rasa sakit ini semua?” Karna Allah ingin aku menjadi orang yang bisa membantu orang lain untuk bangkit dari rasa sakitnya, karna aku orang yang lebih dulu merasakannya sehingga akan mempunyai pengalaman yang sama setidaknya mungkin bisa membantu orang lain untuk mengembalikan senyumnya yang hilang selama ini.

Teruntuk kamu yang sedang berjuang, aku yakin kamu mampu melewati semuanya. Selalu libatkan Allah dalam setiap keadaanmu “*Laa Haula Wala Quwwata Illa Billahil Aliyil Adzim*” dan jangan pernah kehilangan harapan kepadaNya. Selalu ingat bahwa “kita adalah manusia lemah dan rapuh, kita punya batas kemampuan dalam menangani segala sesuatu yang terjadi pada diri kita, jadi rasakan saja kesedihan yang bisa kita tangani, jangan pernah menderita lebih dari hal yang bisa kita tangani, tinggalkan rasa sakit dan kesedihan yang tidak bisa kita tangani, minta bantuan kepada orang yang kamu percayai yang akan bisa membantu dalam menyelesaikannya.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Kamu berhak bahagia, dan coba lihat senyummu itu indah, jangan terus-menerus berpikir negatif tentang dirimu dan dunia ini. Lihat lingkungan sekitar, ternyata masih banyak yang sayang kepadamu, fokuskan hanya kepada mereka, jika kamu merasa tidak ada yang mendukungmu bukankan kamu punya dirimu sendiri yang siap berubah untuk masa depan yang indah. Hidup itu singkat, jangan selalu membebani diri dengan pikiran-pikiran yang rumit. Kita hanya perlu berusaha dan bertawaqal selebihnya biarkan Sang Maha Sutradara yang mengaturnya. Jadi, mau kah kamu menyelamatkan dirimu sendiri ?

Cerita ini dibuat bukan berarti aku paling berpengalaman dalam rasa sakit, paling tahu bahkan paling kuat. Bukan juga untuk menceritakan sisi kurangnya keluarga ku. Ini dibuat semata untuk memberikan hiburan bagi orang yang membutuhkannya dan berharap ada pengalaman yang bisa diambil dari cerita ini, karna untuk mendapatkan sebuah pengalaman bukan berarti kita perlu menjadi aktor didalamnya tapi dari pengalaman atau cerita orang lain juga bisa kita jadikan sebagai pengalaman sendiri.

Tentang Penulis

Hai namaku Lusi, untuk lebih akrabnya bisa dipanggil Uci ya. Aku adalah salah satu makhluk Allah yang sudah diberikan nikmat dan kesempatan untuk terus bernapas hampir 20 tahun lebih, juga diberikan kesehatan fisik dan batin, aamiin. Ya sesuai narasi di atas aku mempunyai kehidupan yang tidak terlalu

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

istimewa bahkan jauh dari kata sempurna. Namun aku selalu belajar untuk bisa menerima apa yang sudah Alloh takdirkan untuk ku. Aku saat ini beraktivitas disalah satu sekolah swasta untuk mencoba mengamalkan ilmu yang sudah aku dapatkan selama berkuliah dan menjadi salah satu bagian dari edupotensia. Sambil terus menggantukan harapan kepadaNya dan berikhtiar untuk bisa diberikan kesempatan dan rezeki dalam melanjutkan keilmuan lagi aku mencoba beberapa kegiatan yang bisa menambah pengetahuan dan pengalaman untuk kehidupanku kedepannya.

Gagal Itu Bumbu Keberhasilan

Oleh : Bahrul Ilmi

@aruul_19

“Setiap hari, semua penjara mental yang pernah menahan saya untuk sukses semakin menghilang dan lenyap sepenuhnya. Apapun yang terjadi dalam hidup saya, saya adalah orang yang bebas untuk meraih kesuksesan dalam hal apapun yang saya inginkan.”

Setiap orang yang memberikan label gagal pasti ada titik yang ingin dituju, namun belum sesuai dengan apa yang diharapkan. Begitu juga dengan apa yang kita inginkan pasti akan melewati beragam proses yang di dalamnya sulit kita duga. Ibarat seperti seekor kelinci yang sedang mencari wortel di tengah labirin hutan yang lebat. Ia akan berhadapan dengan jalan yang samar, dinding yang menipu bahkan mengalami halusinasi yang semu. Pada prosesnya, manusia pun demikian mengalami peristiwa yang amat tidak menyenangkan dalam mencapai apa yang diinginkan. Sering kali kita menyebut peristiwa yang tidak menyenangkan karena tidak tercapai sebuah keinginan adalah gagal. Merancang ‘a’ mendapatkan

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

'b', mencoba lagi untuk 'a' mendapatkan yang 'c' dan begitupun seterusnya. Kegagalan demi kegagalan yang kita hadapi ternyata meninggalkan jejak ketidaknyamanan pada diri sendiri. Rasa kecewa, sedih, marah pun datang menyelimuti ketidaknyamanan yang sulit untuk dihindari.

Masa lalu yang telah dihipir oleh ribuan rasa ketidaknyamanan ternyata membentuk besi-besi ingatan yang menjadi jeruji dalam pikiran. Itulah yang disebut dengan penjara mental. Bukan hanya fisik yang bisa dipenjara melainkan mental pun bisa terpenjara tanpa sang pemiliknya sadari. Jika penjara fisik yang sering kita lihat orang dimasukkan ke dalamnya karena melakukan tindakan yang membahayakan atau merugikan orang lain, maka penjara mental yang sering tidak kita sadari karena memori ketidaknyamanan peristiwa masa lalu yang dijadikan kaca mata untuk melihat masa kini sehingga dapat merampas peluang di masa nanti.

Salah satu contoh sederhananya seorang anak kecil yang disuruh oleh orangtuanya untuk membelikan air galon ke warung dekat rumah, ketika air galon yang dibawakannya seketika jatuh dan tumpah di jalan lalu secara langsung sang ayah melihatnya dan mengucapkan, "Ahh, kamu enggak becus!" pada anak yang belum tahu caranya bagaimana mendorong gerobak besi yang berisi air galon agar tidak jatuh. Mungkin bagi orang dewasa memandang hal itu adalah suatu hal yang wajar karena ketidaktahuan cara menggunakannya, namun bagi seorang anak hal itu menjadi penilaian bagi dirinya dari sang ayah bahwa dia anak yang tidak mampu, tidak berguna dan tidak berharga. Seiring waktu berganti, bertambahnya usia dari anak-anak melewati masa

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

remaja dan dewasa. Tak terasa pengalaman hidup semakin berwarna, pelajaran demi pelajaran yang didapat dari peristiwa dan orang-orang yang ditemuinya semakin kaya. Membuat ia pada prosesnya menyikapi segala apapun yang dihadapinya berawal ancaman berubah menjadi kesempatan untuk mengubah kehidupan, mau belajar untuk menjadi pemenang yang dulu dinilai mungkin sebagai pecundang dan pada akhirnya ia memberanikan diri untuk memutuskan bahwa saya berhak untuk tumbuh walaupun hanya satu langkah perubahan, saya butuh menjadi pribadi yang utuh ditengah dimensi waktu masa kini agar kelak mampu menerima keberlimpahan di masa nanti *“Don’t let the past blackmail your present to ruin a beautiful future”*.

Sungguh proses yang demikian tidaklah mudah seperti membalikkan tangan karena telah mengorbankan berbagai hal, diantaranya waktu, tenaga, pikiran bahkan biaya yang tidak sedikit hanya untuk bisa pulih. Kita berhak untuk berubah karena diberikan anugerah oleh Tuhan berupa kehendak diri. Sebagaimana apa yang terkandung di dalam kitab suci Al-Qur’an, bahwasanya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Berarti perubahan diri adalah bagian dari pilihan-memulai untuk berubah atau tidak mau berubah-, bahkan terjatuh dalam lubang keputusan pun bagian dari pilihan. Ibarat seorang remaja yang sedang jatuh cinta pada wanita yang diidamkan, mengungkapkan rasa cinta itu atau mengendapnya ke dalam hitungan waktu adalah pilihan. Namun yang harus kita hayati bersama, mengungkapkan rasa cinta adalah bagian dalam kendali diri kita(pilihan), sedangkan diterima atau

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

ditolaknya cinta adalah diluar kendali diri kita. Maka dari itu, fokus pada hal-hal apa saja yang bisa kita kendalikan merupakan langkah awal untuk bertumbuh dan belajar menjadi tangguh. Bagaimana yang dimaksud tangguh? Seperti orang yang sedang lomba panjat pinang, melihat peserta lomba untuk bisa meraih hadiah yang tersedia di ujung bambu itu sering jatuh dan gagal berkali-kali, tetapi terus mencobanya dengan ragam cara yang berbeda. Hal itu memberi pelajaran pada konteks kegagalan yang bisa menyebabkan timbulnya keputusan, bahwasanya apapun peristiwa yang kita hadapi pada dasarnya bersifat netral. Justru pikiran kita sendiri lah yang memberi makna. Berawal dari makna bisa berujung pada rasa yang menghantarkannya untuk bagaimana cara sikap bekerja terhadap peristiwa.

Seperti apa makna yang kita gunakan, begitu pula rasa yang kita hadirkan dan sikap kerja yang ditampilkan. Apapun peristiwa yang terjadi dalam benak pikiran pasti memberi makna sesuatu yang berpengaruh pada cara respon kita terhadap hal itu. Salah satu nya adalah gagal. Kegagalan kerap menjadi suatu hal yang dihindari oleh sebagian orang, karena dianggap bermasalah dalam proses pencapaian tujuan. Tapi patut kita ketahui, bahwasanya kata "masalah" dalam Bahasa Inggris adalah "problem" dan akar katanya diambil dari bahasa Yunani yaitu proballein. Pro diartikan maju dan ballein artinya melempar, mengendarai. Jadi, arti dari kata 'masalah' sesungguhnya adalah mengendarai maju atau bergerak maju. Memiliki makna bahwa apapun yang disebabkan terjadinya masalah bukan untuk disesali melainkan untuk dikerjakan atau dikendarai agar diri bertambah maju ke depan.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Gagal pun bukan pemutus keberhasilan melainkan sebagai petunjuk keberhasilan. Gagal itu bukan ancaman bagi hidup kita tetapi pewarna bagi pengalaman kita. Kegagalan yang kita alami akan berguna sebagai pelajaran untuk generasi selanjutnya agar tidak terulang kembali kegagalan yang sama. Itulah alasannya tulisan ini diawali dengan kata mutiara berupa mantra yang bisa digunakan sehari-hari. Bukan hanya sekedar rangkaian kata-kata, tetapi kalimat tersebut adalah sebuah mantra yang menghidupkan pusaka dalam setiap lika-liku perjalanan yang di jalani yaitu optimis. Kata mutiara pembuka diatas merupakan susunan kalimat sugestif yang bisa menemani kita disaat meditasi baik itu di pagi hari atau sebelum tidur. Kalimat ini yang sering penulis gunakan tiap memulai atau mengakhiri aktivitas harian. Terapi sederhana yang hanya menyisihkan waktu untuk bermeditasi 15-30 menit sebagai cara mengikis bayangan-bayangan penjara mental yang ada didalam pikiran. Istilah yang digunakan pada kalimat sugestif diatas adalah hambatan mental atau mental block(adanya keyakinan negatif/ program pikiran negatif yang dihasilkan dari pengalaman masa lalu, yang bekerja pada level bawah sadar sehingga tanpa disadari oleh kita, pikiran tersebut menyabotase tindakan kita.

Semua orang memiliki hambatan mental yang berbeda-beda sebagaimana warna warni pengalaman dan pemaknaan seseorang terhadap peristiwa juga berbeda-beda. Kegagalan atau kondisi disaat gagal pun adalah pengalaman hidup yang sulit dihindari, namun pemaknaannya dalam kendali diri kita, mau kita bingkai dengan warna apa peristiwa gagal atau kegagalan itu. Maka dalam tulisan yang singkat ini mengajak

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

kepada para pembaca untuk membingkai hal apapun yang dianggap gagal adalah bumbu dari keberhasilan. Bisa dirasa pahit atau manis. Apabila pahit anggaplah seperti obat, walaupun tidak membuat nyaman saat itu akan tetapi menjadi penawar untuk mencapai perubahan yang lebih baik. Hanya ada dua yang didapat ketika berani mencoba dengan cara-cara yang berbeda ; mendapat pengalaman baru atau berhasil sesuai tujuan.

Tentang Penulis

Perkenalkan nama saya Bahrul Ilmi. Berasal dari kota Intan (Garut-Jawa Barat). Pada saat ini aktivitas saya sebagai konselor di salahsatu Pondok Pesantren daerah Garut. Selain berperan sebagai konselor di setting pendidikan juga aktif di setting sosial melalui lembaga parenting yang berfokus minat bakat basis sidik jari. Adapun kegiatan praktek layanan konseling diluar aktifitas tersebut pernah terjun menjadi relawan konselor untuk para pengidap covid 19 dalam program telekonseling ASA ANAK INDONESIA dan di Asosiasi PPKI (Perkumpulan Praktisi Konseling Indonesia) yang dikelola oleh Kampong Hening.

Merubah Pesimis Menjadi Optimis

Galuh Adji Pratama

@galuhadj

“Hadiah terbaik adalah apa yang kamu miliki & Takdir terbaik adalah apa yang sedang kamu jalani” (Ustad Agam Fachrul)

Kala itu langit sore mulai menampilkan warnanya. Jam tangan rolex menunjukkan waktu sudah menunjukkan jam 16.00 WIB, waktunya pulang. Saat menuju rumah, selalu banyak hal-hal unik yang dijumpai, terlihat bijak, lucu bahkan inspiratif seandainya dimaknai. Saat itu, melintas truck bermuatan ayam dengan kecepatan tinggi bergambar Presiden Soeharto yang seperti mengajak senyum serta menyapa ‘piye kabare? Enak zamanku to?’ disusul dengan truck bermuatan pasir yang melaju pelan ±20 Km/jam yang seketika mengalihkan focus saat itu. Tulisan optimis dengan ketidakpastian, yang berbunyi : ‘Kutunggu jandamu’. Perjalanan pulang memang selalu menyenangkan. Dengan mengendarai scooter tahun 80, dan lagu hits ikan dalam kolam pada saat ini.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Tapi, perhatian ini teralihkan pada sebuah ruko ATPM sepeda motor, sebut saja Shizuka dengan mengusung tema '*way of life*' jika diartikan Bahasa Indonesia jalan hidup atau hidup untuk berjalan? atau bagaimanapun kita memaknai kalimat itu. Seolah menjadi stimulus, tiba-tiba muncul rumusan masalah yang muara dari permasalahan tersebut adalah bagaimana memilih jalan kehidupan.

Banyak perspektif mengenai hidup adalah perjalanan, seperti hidup seperti apa kita nantinya, jalan mana yang ingin kita ambil, apa yang dilakukan setelah sampai ditempat tujuan bahkan mungkin tujuan kita adalah perjalanan tersebut. Dari pilihan-pilihan tersebut pastinya akan memberikan kita pandangan baru atas proses perjalanan itu sendiri.

Contoh kecil, kehidupan yang layak, personal yang hebat hingga karir yang terus memuncak. Ya, itu mungkin impian populasi manusia dibumi berdasarkan data ordinal bahkan data nominal pada umumnya membuat kita berfikir deduktif terlebih dahulu untuk seterusnya dihubungkan dengan berfikir induktif sehingga memunculkan penalaran logis yang memunculkan kesimpulan dari kenyataan sebelumnya. Akan tetapi, proposisi tidak selalu berjalan berdampingan dengan keberhasilan. Dan yang pasti kegagalan adalah jawaban lain dari keberhasilan. Ada sebuah narasi yang membuat kita belajar, membuat kita lebih memahami sejauh mana kamu mengenali dirimu. Apakah kronologi selalu menampilkan keberhasilan dalam hidup? Bisa jadi, namun tidak selalu. Kegagalan akan memberi kita pengalaman belajar atau bahkan membuat kita benar-benar belajar hal-hal tertentu dan menjadi tolak ukur bagaimana kita menyikapi itu.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Untuk menjadi tangguh pastinya tidak banyak mengeluh, butuh perjuangan, konsistensi terhadap minat serta fokus dalam mencapai tujuan, motivasi yang kuat serta alasan kenapa kamu gigih berusaha menggapai hal tersebut. Dan kebanyakan serta yang saya alami, memulai tidaklah sulit, tapi bertahan dalam proses pencapaian tujuan jangka panjang tersebut, atau ambil contoh dalam penulisan tulisan ini..

Banyak keberhasilan yang bisa kita lakukan dari apa yang kita lihat sehari-hari, contohnya dari anime. Banyak anime yang berkesan baik yang setelahnya kita seperti mendapat pembelajaran untuk gigih. Saitama, pemeran utama dalam anime one punch man yang memiliki kemampuan Over Power (OP) dan fisik yang kuat sehingga karena terlalu OP membuat dia merasa bosan dengan kemampuan musuhnya. Itu sekilas kisah keberhasilannya, untuk mencapai itu ada beberapa pengorbanan atau hal-hal tertentu yang dia beli dimulai dengan Latihan fisik yang berat 100 push up, 100 sit up, 100 squat dan lari 10 km setiap harinya selama 3 tahun. Tidaklah mudah bukan? Dan sebab dari itu, dia mengalami kebotakan permanen.

Lantas kerap terjadi ketika kita sudah berusaha secara optimal, banyak hal yang dikorbankan, terkadang menimbulkan tangisan sehingga memunculkan harapan bahwa hasilnya harus sesuai dengan apa yang di usahakan, karena katanya hasil tidak akan mengkhianati usaha. Tapi bagaimana kalau masih belum sesuai? Marah? Kecewa? Sakit hati? Itu normal.

Ketidak sesuaian membuat reaksi pada tindakan, perbedaannya terletak pada bagaimana kita melihat,

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

merasakan, dan mempunyai pengalaman serupa. Misalnya ketika dibulan Ramadhan, banyak anak-anak kecil suka bermain jangwe dijalan, dilapangan dan bahkan diwaktu setelah berbuka puasa untuk mendapatkan kesengan saat bemain. Jika mereka ditegur anak-anak mungkin marah, kesal karena kesenangannya direnggut saat itu. Disaat yang sama, orang tua cemas, khawatir dan takut terjadi hal yang tidak diinginkan, karena mereka tahu atau bahkan punya pengalaman tersendiri bermain dengan jangwe.

Ada sebuah pengalaman saat belajar, beberapa tahun yang lalu. Masih teringat jelas diingatan kala itu semester 5, tugas akhir yang kami satu Angkatan kesulitan menuntaskannya. Ada yang mengeluh saking sulitnya tugas tersebut, ada yang meminta bantuan relasi diluar kampus. Tapi ada seorang sahabat yang dirasa biasa saja menanggapi hal tersebut. Dan menimbulkan pertanyaan bagaimana bisa dia setenang itu? Dengan tersenyum dan suara lembut seorang perempuan dia menjawab : 'kalau tugas belum beres, sedangkan kita sudah berusaha menuntaskannya. Itu belum waktunya. Kalau sudah beres itu sudah waktunya'. Terkesan jenaka, namun dapat diterima logika.

Dalam proses perjalanan tentunya kadang kita tidak mengetahui kejadian-kejadian. Hal itu mungkin disebabkan dari kurangnya pengetahuan kita terhadap sesuatu, sehingga membuat kita gampang menyimpulkan, menilai, dan bahkan tidak konsisten.

Seandainya kita punya pengetahuan lebih, mampu mendengarkan alasan, dan mampu memahami, mungkin sudut

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

pandang kita akan berbeda mengenai kejadian tertentu yang dirasa tidak ada kebaikan didalamnya sebelum kita cukup ilmu dalam melihatnya. Lucunya terkadang kita merasa enggan mendengarkan atau belajar memahaminya.

Sekarang, bayangkan kamu adalah sebuah rumah. Mempunyai pondasi yang kokoh, jendela dan pintu yang lebih dari satu. Jendela adalah perspektif bagaimana kamu melihat dunia selain dirimu, dan mempunyai banyak jendela akan membuat perbedaan atau penilaian tersendiri mengenai sudut pandang, dan mungkin akan bersifat subjektif.

Berilah ruang untuk dirimu sendiri, yang membuat kamu nyaman dan menjadikan kamu lebih baik dari sebelumnya. Seperti berdiskusi, membaca buku, ikut pengajian bahkan nonton anime yang dirasa alur ceritanya membangun untuk ditonton. Dan yang lebih baik, berdiskusi dan rayulah TuhanMu. Sejatinya Dia-lah yang memberi ridho atas apa yang kamu usahakan.

Manusia tidak mempunyai kewajiban atas kemenangan, melainkan mempunyai tugas bersungguh-sungguh menjadikan pribadi yang mendapat pertolongan Allah ta'ala. Sama halnya perjuangan para Nabi-nabi Allah yang sampai akhir hayatnya tidak mendapatkan satu orang pun umat atau pengikut, dan mungkin diantaranya hanya satu atau dua saja. Akan tetapi Allah tinggikan perjuangan mereka.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Misalkan ada fase dimana kita mengalami kegagalan, merasakan kemalangan, dan tidak mampu mewujudkan apa yang kita impikan. Maka busalah untuk tetap tidak surut dan berjuang, tidak berputus asa dan selalu berprasangka baik, maka itu adalah Langkah pertama kamu menuju ketercapaian apa yang kamu harapkan.

Dalam hidup, pasti kita pernah merasa menyesal dengan keputusan yang kita pilih, atau dalam kuliah merasa salah memilih universitas, lalu merasa salah memilih jurusan juga dan kita dipaksa bertahan pada kondisi itu. Bentuk kegagalan itu adalah pemicu rasa kecewa, marah, dan menyesal pada diri sendiri. Dan membuat kita sulit memaafkan diri sendiri seolah-olah kita terikat dengan perasaan itu.

Kegagalan bukanlah akhir dari perjuangan, melainkan arena baru dimana kita bertarung disertai perubahan setelah kita bangkit ditampar kekalahan, dan menjadi seseorang yang mempunyai pola pikir tumbuh yang dapat dilihat dari reaksi terhadap kegagalan yang lalu dan percaya bahwa kemampuan, karakter, potensi dan intelegensi dapat berkembang disertai dengan usaha dan ketekunan.

Kegigihan membuat kita Tangguh dan tetap berjuang ketika mengalami situasi atau dihadapkan dengan perasaan kecewa terhadap sesuatu serta tidak akan mengubah Haluan kita terhadap sesuatu yang menjadi tujuan. Individu dengan level kegigihan yang tinggi akan lebih berusaha lebih keras dalam usahanya sehingga menurunkan kemungkinan kegagalan dalam pencapaiannya.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Grit atau ketabahan merupakan suatu kekuatan dan daya tahan untuk survive serta bertumbuh pada kondisi yang tidak menentu. *Grit* bisa juga disebut sebagai obat untuk membuat individu melakukan sesuatu meskipun sudah mengalami kegagalan berkali-kali. Jadi *grit* adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan dalam hidup yang tidak terpaku pada bakat seseorang, akan tetapi kombinasi antara semangat dan kegigihan.

Wajar saja ketika menyesal karena kegagalan, atau salah mengambil keputusan dari beberapa pilihan. Tapi dengan kita terbelenggu pada masa lalu dan malah membuat kita takut akan mengambil keputusan selanjutnya sama sekali tidak merubah apapun dan gagal adalah part dari perjalanan hidup yang harus dilalui. *Life is a journey*, kita akan memilih kendaraan apa yang akan digunakan serta jalan yang akan dilalui dan kamu adalah kemudi atas perjalananmu..

Tentang Penulis

Galuh Adji Pratama, lahir di Tasikmalaya 6 September 1998 pemuda yang kerap disapa Galuh merupakan program studi bimbingan dan konseling. Untuk mengenal lebih dekat, bisa saling sapa di Instagram @galuhadj. Terima kasih dan sampai jumpa.

Hidup Bahagia dan Berkelimpahan

Oleh : Aqila Jasmine Nafidina

@nafidinaqila

“Setiap manusia mempunyai hak untuk Bahagia”

Setiap manusia yang hidup tidak akan luput dari masalah, masalah hadir silih berganti tanpa bisa diri kita kendalikan. Masalah hadir dalam kehidupan kita selalu membawa hikmah dan pengajaran bagi kehidupan kita, apakah itu bisa membawa dampak yang besar kepada diri kita atau tidak. Dan hal itu bisa didapat atas kesadaran kita dengan masalah yang terjadi dan bagaimana cara kita memandang suatu masalah tersebut.

Allah berfirman dalam Al-Qur'an dalam surat Al-Baqarah ayat 286 yang artinya “Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dan (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari kejahatan yang diperbuatnya”. Maka dari ayat tersebut kita bisa meyakini bahwa diri kita mampu untuk menghadapi dan mengatasi permasalahan yang terjadi kedalam kehidupan kita. Karena jika kita diberikan suatu masalah, itu menandakan bahwa hanya diri kita saja yang

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

mampu menghadapi dan mengatasi suatu masalah tersebut dan masalah itu hadir tidak akan semata-mata ada tanpa ada kebaikan atau hikmah yang kita bisa ambil dan pelajari.

Masalah hadir nyatanya mendewasakan kita, dengan berbagai pengalaman atau kejadian yang sudah terjadi lalu berhasil kita hadapi dan atasi, maka itu akan menjadi sebuah kekuatan untuk kita dalam melangkah kedepan dan menjadi lebih siap saat menghadapi suatu masalah, banyak hal yang kurang kita sadari bahwa semua yang terjadi dalam kehidupan kita tidak semata-mata terjadi tanpa ijin Allah Ta'ala. Dan perlu kita sadari saat kita sedang berhadapan dengan suatu masalah, kita perlu kilas balik bahwa sejauh ini sampai saat ini sudah banyak masalah yang datang ke hidup kita, dan Allah Ta'ala selalu membantu kita dalam menghadapi berbagai permasalahan yang ada, darisana bisa membuat kita untuk semakin yakin pada diri kita bahwa diri kita mampu menghadapi suatu masalah tersebut karena akan Allah Ta'ala bantu diri kita dengan menguatkan dan melapangkan hati kita.

Kita semua pasti ingin bisa mengatur diri kita sendiri dengan baik, ketika ada suatu permasalahan tidak membuat kita larut dalam permasalahan itu tanpa mencari solusi, dengan kita yang terlalu fokus dengan suatu masalah dan tidak bisa berpikir jernih akan membuat kita susah untuk menyelesaikan masalah. Tetapi perlu di ingat bahwa jika kita selalu fokus terhadap masalah kita, tanpa mencari solusi, kehidupan kita bisa tidak berjalan dengan baik. perlu kita sadari juga bahwa semua hal yang terjadi, tidak semuanya dapat kita kendalikan tetapi kita bisa mengendalikan hati, pikiran, perkataa dan tindakan kita untuk lebih baik.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Banyak hal yang terjadi ke kehidupan kita baik itu senang maupun sedih, tetapi sadarkah kita bahwa dari waktu yang kita miliki, banyak waktu yang telah Allah Ta'ala berikan kepada kita dengan kemudahan dan kebahagiaan, tetapi saat 1 waktu kita diberikan kesulitan, kesedihan. Membuat semua kemudahan dan kebahagiaan yang kita alami terlupakan dan kita menjadi larut dalam kesulitan itu. Maka Allah Ta'ala berfirman dalam surat Al-Insyiroh ayat 5 dan 6 yang artinya "Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan." Dan dari ayat tersebut membuat diri kita perlu semakin yakin dalam menghadapi permasalahan yang ada, bahwa tidak akan ada kesulitan tanpa adanya kemudahan.

Terdapat banyak orang yang masih kebingungan dalam menghadapi segala masalah yang datang kepada dirinya, dengan cara mencari berbagai keilmuan untuk menyikapi segala permasalahan yang terjadi didalam kehidupan. Banyak orang melupakan esensi hidup yang damai, Bahagia, sejahtera, dan berkelimpahan karena banyak manusia selalu lebih fokus terhadap permasalahan-permasalahan yang ada pada luar diri, banyak manusia melupakan bahwa segala hal yang terjadi diluar diri kita, itu merupakan refleksi dari segala sesuatu yang ada pada dalam diri seseorang. Maka, dapat diartikan bahwa ketika kita ingin menciptakan kehidupan yang damai, Bahagia, sejahtera, dan berkelimpahan. Kita perlu fokus terhadap diri kita sendiri, yaitu bagaimana diri kita menyelesaikan segala luka batin dari masalah sampai saat ini, dan bagaimana kita menyelesaikan sifat-sifat pada diri kita yang negatif. Contohnya

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

seperti iri hati, mudah marah, selalu berprasangka buruk, ketidakpuasan hidup, dan masih banyak lainnya. Maka hal-hal tersebut perlu diselesaikan terlebih dahulu supaya diri kita mendapatkan kehidupan yang mendamaikan. Jika kita sudah selesai menyelesaikan segala permasalahan yang ada didalam diri kita seperti luka batin, segala trauma, sifat-sifat negatif pada diri kita. Maka dengan sendirinya kita akan mendapatkan kehidupan yang penuh dengan kedamaian, kebahagiaan, sejahtera, dan berkelimpahan.

Bagaimana cara untuk menyelesaikan kehidupan pribadi kita atau diri kita sendiri, yaitu permasalahan yang ada pada dalam diri kita. Dan banyak teknik atau cara yang bisa dilakukan untuk mencapai hal itu, apakah itu dengan shalat, dengan dzikir, dengan puasa dan ibadah-ibadah lainnya. Ataupun kita bisa melakukan dengan menyadari nafas, dan yang paling sederhana adalah sadari nafas kita setiap tarikan dan hembusan nafas kita, dan itu dapat membantu diri kita untuk menjadi lebih tenang dan menyadari segala sesuatu yang ada didalam diri kita. Dan lambat laun jika kita konsisten melakukan itu jiwa kita akan menjadi jiwa yang ikhlas. Kitapun akan terhindari dari keputusasaan duniawi, kita akan terhindar dari kedukaan duniawi dan akan terhindar dari kesemrawutan duniawi. Maka pada saat jiwa kita sudah terbersihkan dan segala permasalahan diri sudah terselesaikan kita akan bisa menyikapi segala permasalahan kehidupan dan akan menjadi lebih damai dalam menghadapi segala sesuatu yang ada terjadi pada kehidupan kita.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Proses dalam menyelesaikan permasalahan kehidupan pribadi atau kehidupan yang ada didalam diri kita, itu memang tidak mudah dan prosesnya tidak instan, tetapi jika kita memiliki keinginan yang kuat untuk menjadi pribadi yang lebih sadar dan lebih baik lagi maka kita pasti mampu untuk mencapainya, karena kembali lagi semua keputusan ada pada diri kita sendiri . Baik sebanyak apapun orang yang mendorong dan mendukung kita jika kita tidak mau menjalankan sesuatu hal tersebut maka tidak akan bisa, karena sejatinya diri kitalah yang paling mengenal diri kita sendiri dan kita berhak atas pilihan kita sendiri.

Berbicara tentang pilihan diri, maka itu pun akan beriringan dengan tanggung jawab. Yaitu tanggung jawab atas jalan yang telah dipilih bahwa apapun jalan atau keputusan yang kita pilih pasti akan ada konsekuensi ada suka dan duka, tetapi hal itu memang tidak bisa dihindari karena itu adalah bagian dari perjalanan. maka jika sudah kita menemukan kesulitan yang ada yakinilah pasti akan ada kemudahan dan selalu ada hikmah didalamnya.

Setelah kita bisa mengenali dan menyelesaikan permasalahan yang ada pada diri kita, didalam diri kita. Pasti akan membuahkan hasil dan menjadi perngaruh yang baik bagi kehidupan kita dan sekitar atau lingkungan kita. Tak akan ada yang sia-sia jika kita terus berusaha untuk meningkatkan kapasitas diri kita menjadi lebih sadar dan lebih baik lagi daripada sebelumnya.

Hal itu juga disadari dari ketenangan dan kedamaian diri kita dalam menghadapi suatu permasalahan dan dalam mengarungi berbagai macam masalah yang datang ke kehidupan kita.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Bahwa nantinya kita akan bisa lebih lapang dalam memandang suatu permasalahan dan kitapun akan lebih mampu dan siap dalam mengatasi suatu permasalahan.

Kehidupan yang Bahagia dan damai juga diraih dengan tetap bersyukur atas apa yang telah Allah Ta'ala berikan kepada kita, dan dengan rasa syukur itu akan membuat diri kita terhindar dari rasa kekurangan terhadap sesuatu hal, rasa syukur yang ditanamkan kepada diri kita akan menghantarkan diri kita kepada kedamaian. Bahwa kita selalu menerima dan menghargai apa yang kita miliki saat ini.

Dengan rasa syukur, membuat diri kita akan bisa melihat berbagai macam hal yang terjadi dihadapan kita lalu mengambil hikmah, contohnya saat kita sedang berpergian dan melihat anak-anak kecil yang menjadi pengemis di jalanan. Hal itu dapat kita sadari bahwa seharusnya anak kecil itu bisa bersekolah dan mendapatkan kehidupan yang baik. maka dari sana bisa membuka mata kita bahwa bersyukurlah atas nikmat yang besar dan tak terhingga yang Allah Ta'ala berikan kepada kita dan jangan kita selalu merasa kurang tetapi bersyukur dengan apa yang telah Allah Ta'ala berikan kepada kita.

Allah berfirman dalam surat Ibrahim ayat 7 yang artinya "Dan (ingatlah juga), tatkala Rabbmu memaklumkan; 'Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih'." (QS. Ibrahim: 7). Dari ayat tersebut maka perlu kita sadari bahwa kita harus selalu bersyukur atas apa yang Allah Ta'ala berikan kepada kita yang tidak ternilai besarnya sampai saat ini. Dan

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

dengan kita bersyukur maka akan bertambah pula kenikmatan yang akan Allah Ta'ala berikan kepada kita.

Bersyukur juga akan mendatangkan kebahagiaan dan keberlimpahan kepada diri kita, dan kepada orang-orang disekitar kita. Karena jika diri kita sudah selesai menyelesaikan segala permasalahan yang ada dalam diri kita. Kita pun bisa memancarkan kekuatan atau energi yang positif dan bisa menjadi pengaruh baik bagi orang-orang disekitar kita. Dengan kita menebar kebahagiaan, maka kebaikan itu akan Kembali kepada diri kita sendiri.

Tentang Penulis

Aqila Jasmine Nafidina, lahir di Tasikmalaya pada 12 Oktober 2001 dan sekarang menetap di Tasikmalaya. Menyelesaikan pendidikan dasar di SDIT Ibadurrahman Tasikmalaya pada tahun 2013, dan melanjutkan Pendidikan SMP di SMPIT At-Taufiq Al-Islamy Tasikmalaya pada tahun 2016 dan melanjutkan Pendidikan SMA di SMA Al-Muttaqin Tasikmalaya. Sekarang tengah menempuh studi semester 6 di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, dan mengambil prodi bimbingan dan konseling.

Belajar dan Berdaya

Oleh : Anandha Putri

@anandhaputri

“Kita tidak bisa mengubah masa lalu, namun masa lalu tidak harus mendikte kehidupan kita saat ini. Kita pasti punya masa lalu, tapi tidak untuk hidup di dalamnya. Kita tetap bisa bertumbuh dengan terus belajar agar lebih berdaya”.

“Didiklah anakmu sesuai dengan jamannya, karena mereka hidup di jaman yang berbeda denganmu”. Kutipan dari Ali Bin Abi Thalib tersebut tentu sudah tidak asing lagi ya bagi kita, bahwa penting sekali memahami bentuk pengasuhan yang disesuaikan dengan kebutuhan anak karena tentu berbeda saat dahulu dengan saat sekarang. Tetapi, kita tidak pernah bisa memilih ingin dilahirkan dari keluarga seperti apa, kapan dan bagaimana untuk terlahir di dunia ini. Kita pun tidak bisa menjamin akan mendapatkan pola pengasuhan yang seperti apa dari orangtua kita. Pola pengasuhan ini tentu akan sangat berbeda dan akan memberikan dampak tersendiri bagi diri. Pengalaman pengasuhan dapat menjadi hal yang menyenangkan juga tidak menyenangkan bagi anak dan berdampak pada pembentukan pribadi anak saat tumbuh menjadi dewasa.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Pengalaman pengasuhan anak yang tidak menyenangkan atau kurang sesuai bentuk pengasuhan dalam keluarga dapat membentuk memori bagi diri anak dan bisa termanifestasikan dalam bentuk perasaan dan perilaku baik yang negatif. Mulai dari perasaan tidak dicintai, mudah cemas, tidak percaya diri, sulit percaya pada orang lain, merasakan sakit, trauma sampai berdampak pada perilaku yang negatif.

Pada perjalanannya, memang menjadi orang tua tidaklah mudah. Selalu banyak hal ajaib di luar prediksi terjadi, baik suka maupun duka. Orang tua pun tak pernah menginginkan adanya luka pengasuhan bagi seorang anak, namun pada prosesnya mungkin banyak keterbatasan yang membuat adanya hal yang kurang sesuai dalam praktik pengasuhan. Banyak sekali faktor yang mempengaruhi pengasuhan diantaranya keterbatasan dari segi ilmu, lingkungan tempat tinggal, ideologi yang berkembang dalam diri orang tua, orientasi religious, status ekonomi, bakat dan kemampuan orang tua serta gaya hidup.

Bicara soal pola asuh, saya merupakan anak yang merasa perlu berjuang untuk menghadapi bentuk pola pengasuhan dengan pendisiplinan yang saya rasa cukup keras dan seringkali merasakan adanya konflik di dalam keluarga. Merasa perlu sekuat tenaga untuk menjadi anak yang selalu patuh tanpa diberi pilihan berpendapat dalam memutuskan sesuatu, dibatasi melakukan banyak hal karena kekhawatiran yang berlebihan, dan harus menjadi yang terbaik dalam segala hal cukup membuat saya merasa masa lalu saya kurang menyenangkan. Menjadikan saya anak yang sangat diam ketika di rumah dan merasa menjadi diri sendiri justru ketika di sekolah. Saya memang tidak kekurangan kasih sayang dan tidak

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

kekurangan secara materi, tapi yang saya rasakan adalah pengasuhan ini tidak membuat saya bisa merasakan betul apa keinginan, minat dan sebenarnya bakat yang dimiliki. Kekhawatiran yang berlebihan alih-alih sebagai bentuk perlindungan yang nyatanya membuat saya menjadi anak yang tidak berani, tidak percaya diri dan pemalu. Kurangnya komunikasi yang dijalin di rumah pun membuat saya tidak terbiasa untuk mengungkapkan pendapat, diberi ruang untuk berpendapat, sehingga membuat saya lebih banyak memilih untuk diam dan tidak memiliki kemampuan menyampaikan pendapat alhasil seringkali berujung konflik.

Setelah saya pahami sekarang, ternyata pola asuh tersebut memberikan dampak pada pembentukan kepribadian saya, ada *side effect* selain hal positif yang saya dapatkan. Ternyata, pengalaman masa anak-anak yang tidak menyenangkan bisa jadi membekas dalam diri. Orang tua yang otoriter membuat kita tanpa disadari merasa rendah diri dan menjadi tidak berani serta tak mandiri mengambil keputusan, karena dari awal tidak diberikan kebebasan. Hidup di lingkungan yang menurut saya “agak keras” membuat saya lebih tertutup jika di rumah dan lebih senang jika bertemu teman di lingkungan luar atau sekolah.

Saya juga tumbuh menjadi anak yang penakut untuk membuat keputusan karena khawatir akan risiko dari keputusan yang diambil, sering merasa marah atau bahkan takut kalau teringat sesuatu yang terdengar kasar atau perlakuan orang lain yang keras terhadap saya. Mudah sekali saya pun menangis saat mendengar bentakan atau amukan serta situasi konflik yang membuat saya merasa seperti

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

diingatkan kembali pada masa lalu atau merasa seperti ada “*trigger*” tentang hal yang kurang menyenangkan bagi saya. Bagi saya, berdamai dengan situasi dan kondisi yang kurang menyenangkan tersebut membutuhkan waktu dan usaha yang tidak mudah, pun ketika harus bertahan dalam kondisi tersebut.

Ternyata, setelah saya pelajari dan pahami lebih lanjut, berusaha mengenal diri dan lingkungan khususnya keluarga, ada yang melatarbelakangi semua itu, bahwa ada yang terjadi pada *inner child* saya, kecewa dengan beberapa bentuk pengasuhan dahulu, sehingga saya berjuang untuk bisa berdamai dengannya. *Inner child* merupakan sisi kepribadian seseorang yang masih bereaksi dan terasa seperti anak kecil atau sisi kekanak-kanakan dalam diri seseorang. Pengalaman masa kecil seseorang di masa lalu dapat memiliki efek destruktif pada masa sekarang, sehingga memang akan berpengaruh terhadap pribadi seseorang. *Inner child* pada setiap orang adalah inti dari kepribadian yang terbentuk dari pengalaman-pengalamannya tentang bagaimana cara bertindak untuk dicintai yang didapatkan selama masa kanak-kanak.

Adanya luka pengasuhan yang tidak disadari lalu terabaikan akan terbawa hingga kehidupan dewasa, dan bisa jadi menjadikan trauma hingga mempengaruhi kehidupan dewasanya. Akibatnya, *bonding* atau *attachment* dengan orang tua memiliki kualitas yang rendah atau termanifestasi dalam perilaku ketika dewasa seperti seringkali merasa tidak percaya diri, mudah tersinggung, mudah marah, khawatir, cemas dan merasa tidak aman. Beberapa perilaku yang ditunjukkan

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

tersebut merupakan bentuk pertahanan diri terhadap “bahaya” dari lingkungan karena efek dari pengasuhan masa kecil. *Inner child* cenderung membuat orang merasa kehilangan kualitas-kualitas diri mereka.

Namun, pada perjalanannya saya sangat bersyukur dipertemukan dengan lingkungan yang membuat saya bisa belajar, yang tidak membuat saya terpuruk atau bahkan memperparah keadaan diri. Ini betul-betul saya rasakan ketika menjadi mahasiswa dan masuk jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. Alhamdulillah sekali dipertemukan dengan orang-orang yang menurut saya lingkungannya baik, guru-guru yang hebat juga kakak tingkat yang membantu membimbing saya. Saya bertemu banyak orang hebat yang memfasilitasi saya untuk belajar banyak hal dari mulai mengenal diri, mengenal lingkungan hingga bagaimana menghadapinya. Meskipun pada prosesnya tidaklah mudah. Saya juga tidak menyangka menjadi seorang mahasiswa yang mandiri, melakukan pekerjaan sehari-hari sendiri yang biasanya tidak pernah saya lakukan. Mungkin juga ini naluriah ya karena mau tidak mau saya harus mengerjakannya sendiri. Teman sekosan pun tidak menyangka kalau saya memang anak manja, nyatanya tinggal jauh dari orang tua justru membuat saya bertahan dan belajar sekali banyak hal.

Kasih sayang Allah tidak hanya sampai di sana, saya bertemu dengan suami saya sekarang yang tidak lain adalah teman sekelas saya dulu, teman satu *peer* dan teman di organisasi. Kami dipertemukan cukup intens dalam sebuah kegiatan *student exchange*, seperti semesta mendukung dalam kegiatan tersebut hanya saya dan dia yang terpilih ikut

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

programnya. Saya mengenalnya lebih dekat dan hubungan ini bertahan hingga akhirnya kami menikah dan sekarang menjadi orang tua. Bertemu dengan suami saya pun adalah anugerah yang patut saya syukuri, karena lewat beliau saya banyak belajar hal baru, menemukan kehangatan di keluarga baru yang sangat positif yang perlahan membuat saya banyak sekali belajar tentang hal yang sebelumnya saya tidak ketahui bahkan tidak pernah saya lakukan. Budaya di keluarga tentang berkomunikasi, melakukan negosiasi, diskusi, berpendapat, saling support dan saling membantu menjadi hal membahagiakan yang ternyata baru saya temui sekarang, yang saya rasa dulu saya tidak mengenal dan mendapatkannya. MasyaAllah ..

Saya juga diasuh oleh guru-guru saya yang luar biasa baik, memberikan saya ruang untuk belajar, mendapatkan kesempatan besar menjadi bagian dalam pekerjaannya sampai seperti melihat sisi lain tentang kehidupan. Bertemu kakak tingkat yang sampai saat ini masih berhubungan baik, mereka yang mengkader saya, yang membimbing saya untuk bisa mengenal proses belajar di perguruan tinggi ternyata memberikan saya banyak bekal dalam menjalani kehidupan saya berikutnya. Sungguh tanpa mereka, mungkin saya pun tidak punya perspektif lain tentang kehidupan, cara bekerja dan cara bersikap. Begitupun dengan teman-teman yang saya kenal, tanpa mereka mungkin proses belajar ini tidak akan berwarna, tidak akan menemukan banyak nilai baru, tidak akan menjadikan saya kuat untuk bertahan.

Bukan, bukan saya menyesali kehidupan di masa lalu. Mungkin kalau saya tidak belajar, saya akan dengan mudahnya

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

menyalahkan keadaan tersebut. Tapi setelah mengenal banyak orang, berkesempatan kuliah dan lanjut studi master, menikah dengan suami saya, saya menjadi punya pilihan lebih baik dalam hidup ini untuk tidak mengulang hal yang kurang baik yang saya dapatkan dahulu. Meskipun pada prosesnya sungguh tertatih tatih, berusaha tidak saya perlihatkan pada banyak orang atau seringkali saya abai, tapi saya bersyukur ternyata belajar di perguruan tinggi adalah langkah tepat yang saya ambil untuk bisa merawat diri saya untuk kemudian saya bisa berdaya.

Pengalaman tersebut membuat saya belajar banyak hal untuk mulai berdaya menghadapi diri sendiri juga tuntutan lingkungan yang lebih luas. Beberapa cara yang saya lakukan dalam rangka berusaha menjadi versi yang lebih baik dari sebelumnya adalah dimulai dari Sadari. Menyadari bahwa ada sesuatu dalam diri baik yang bersifat mengganggu atau tidak menyenangkan, sebagai langkah awal mengenal diri. Sebab, jika kita tak menyadari lalu malah mengubur pengalaman tak menyenangkan, justru akan menekan semua itu dan bisa jadi mendominasi dalam diri lalu melahirkan perasaan-perasaan negatif. Tugas kita di tahap awal ini justru berusaha menemukan, mengenali dan berusaha melepaskan emosi yang selama ini terpendam. Saya jadi ingat, bahwa ciri orang dewasa bukan hanya mampu membuat keputusan, melainkan ketika kita sudah bisa menyadari apa yang terjadi dalam diri untuk selanjutnya berusaha bangkit dari situasi yang dialami. Rasa marah tak selalu membawa pesan negatif, jadi sadari dulu perasaan tersebut untuk selanjutnya dimaknai dan berusaha mencari cara untuk *release* emosi tersebut.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Selanjutnya adalah Kenali. Setelah menyadari, selanjutnya mengenali apa yang kita sadari seperti mengenal diri kita dari mulai kebutuhan kita yang terpenuhi dan belum terpenuhi, kenali kekuatan dan kelemahan diri lalu mengenali pemicu yang membuat diri kita akan teringat kembali kejadian masa lalu, sehingga kita tahu saat menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, apa yang perlu kita lakukan terlebih dahulu. Meningkatkan *self care* menjadi salah satu cara yang dapat kita lakukan dalam rangka merawat diri, agar lebih punya waktu untuk diri dan mampu mengenali diri lebih baik. Saat *self care* sudah terpenuhi, maka kita akan mampu meningkatkan *self respect*, agar mampu menerima diri, menghargai diri untuk selanjutnya memberikan ruang kepada diri untuk bisa lebih berdaya. Hal ini penting sebab akan membantu kita menjadi pribadi lebih baik juga menyenangkan.

Terakhir adalah Hadapi. Tidak ada jalan pintas untuk bisa melewati semua tantangan dalam hidup selain kita menghadapinya. Belajar terus adalah upaya untuk mencukupkan diri agar lebih berilmu. Saat kita memiliki ilmunya, maka kita akan lebih mampu merawat diri kita, memilih langkah yang akan kita ambil dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab. Upaya tersebut yang membedakan kita dalam merasa, berpikir juga bertindak untuk menjadi pribadi yang berdaya dalam menghadapi tantangan dalam hidup. Salah satu bentuk *coping* yang juga bisa dilakukan adalah *seeking social support* yaitu dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional dalam menghadapi permasalahan yang dirasakan, agar mampu melewatinya setiap tantangan yang hadir. Kalau

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

capek atau Lelah tidak apa-apa. Istirahatlah, ambil jeda lalu bangkit kembali dan siap menghadapi cerita selanjutnya. Kamu gak sendirian, ada banyak teman dan tempat belajar untuk bisa lebih berdaya.

Akhirnya, menjadi orang tua memang tidak ada sekolahnya, tetapi saat kita menyadari peran kita sebagai orang tua, seyogyanya kita perlu terus belajar dan menuntut ilmu, salah satunya belajar tentang ilmu pengasuhan. Agar pola-pola pengasuhan yang lama bisa disesuaikan dengan kebutuhan anak jaman sekarang. Semoga kelak jiwa-jiwa yang berbahagia mendidik anak-anaknya akan melahirkan anak-anak yang juga bahagia 😊

Tentang Penulis

Penulis bernama Anandha Putri lahir di Sukabumi, 28 September 1991. Seorang istri juga Ibu bagi seorang anak yang saat ini beraktivitas juga sebagai pengajar di salah satu perguruan tinggi swasta di Kota Tasikmalaya. Sampai saat ini membaca dan menulis masih terus diupayakan sebagai cara untuk merawat diri agar bisa berdaya juga berkarya. Semoga ada hal yang bisa dimaknai dari tulisan ini dan jika ingin berbincang lebih lanjut bisa dihubungi melalui email anandha@umtas.ac.id atau melalui Instagram @anandhaputri. Keep sharing and inspiring 😊

Mengubah Narasi Kehidupan

Oleh : Muhammad Muhajirin

@muhammadmuhajirin

“Bersyukurlah atas apa yang engkau miliki saat ini”.

Tulisan ini didedikasikan untuk Almarhumah Ibu Satini, seorang ibu yang sangat menyayangi keluarganya dan seorang pendidik yang sangat bertanggung jawab pada siswanya.

Dalam setiap perjalanan hidup seseorang ada kejadian atau kisah yang paling tercatat dalam memori dan di sanalah apakah kita mau mengubah alur kehidupan atau tetap bertahan dengan kemalangan. Berawal dari sebuah telpon dari kakak perempuan, “Rin cepat pulang Ibu sakit”. Kalimat singkat itu yang membuat saya termenung di tengah kesibukan menjadi seorang mahasiswa yang baru selesai sidang skripsi.

Suasana hati berubah seketika. Mencoba untuk tetap tenang namun hati tidak bisa dibohongi kekhawatiran menyelimuti begitu amat dalam pada diri ini. Memutuskan untuk segera bergegas menelpon sahabat saya, Diki Lesmana Nugraha. “Bro ibu saya sakit, saya diminta untuk segera pulang ke Cirebon. Bisa bantu?” “Tanpa menunggu lama hayu, saya

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

anter pake motor”. Perjalanan sore hari itu dimulai, di bawah hujan deras kami terjung perjalanan Bandung-Cirebon. Perjalanan ini terasa begitu sunyi. Aliran air yang terus menetes membahasi seluruh pakaian yang dikenakan. Hati yang bertanya-tanya apa yang terjadi pada sosok wanita yang dicintai dalam hidupnya.

Tiba saat dimana hanya tatapan kosong seorang laki-laki yang melihat sosok yang dicintainya berada dalam ruang rawat khusus tanpa bisa ditemui dan memeluk anak laki-laki yang ditunggu dengan erat. Seketika langsung menjelaskan apa yang terjadi pada ibunya.

Perasaan ini begitu berat dan sulit menerima keadaan melihat sosok wanita saya cintai terbaring tanpa bisa berkata apapun. Dalam keterbatasan, saya meminta izin kepada perawat untuk bertemu dengan Ibu yang terbaring menggunakan alat pacu jantung dan berbagai alat bantu pernafasan lainnya. Begitu hancur melihat kenyataan bahwa Ibu yang dicintai berada dalam keadaan yang tidak berdaya. Disana hanya cucuran air mata yang mengalir deras dan pegangan tangan seorang anak yang tidak mau melepaskan ibunya. Melihat sosok Ibu yang berjuang detik demi detik untuk tetap bernafas dan bertahan hidup. Melawan dampak “pendarahan akibat pembuluh darah di otak pecah”.

Pagi pun datang, kondisi Ibu kami tidak mengalami perubahan yang signifikan. Perasaan dan hati ini kacau, bingung, kalut, diri ini mencoba untuk merasionalkan apakah fungsi otak yang mengalami pendarahan akan merespon, ketika terus untuk tetap mengajak berkomunikasi, tenaga

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

medis tetap memberikan pengobatan dan obat-obatan yang terbaik.

Tibalah saat kami sekeluarga inti dikumpulkan oleh dokter yang menangani Ibu dan menjelaskan kondisi terkini, kemungkinan buruk yang terjadi, dan resiko langkah pengobatan selanjutnya. Dokter menjelaskan langkah-langkah treatment yang sudah dilakukan yaitu dengan injeksi obat untuk memacu kesadaran dan keberfungsian otak pasien. Namun hasilnya mengecewakan bagi kami. Ibu tidak merespon setelah kejadian serangan pembuluh darah di otak itu pecah. Dokter menjelaskan alternatif pengobatan selanjutnya yaitu dilakukan tindakan operasi bedah otak, namun melihat kondisi fisik Ibu yang sangat tidak merespon, maka ia menjelaskan langkah ini amat kecil peluang keberhasilannya. Dengan kata lain, Ibu hanya bertahan hidup mengandalkan bantuan alat pacu Jantung yang terpasang. Semua perasaan berkecambuk khususnya bagi saya, Ayah, dan kedua kakak perempuan saya. Berharap keajaiban terjadi, kami menerima penjelasan dokter dan menunggu respon fisik ibu. Jika ada perkembangan positif langkah operasi itu bisa dilanjutkan.

Lantunan Doa kami panjatkan, semua anggota keluarga besar silih berganti berkunjung dan hanya bisa melihat dari kaca, air mata selalu terlinang dari setiap orang yang berkunjung mulai dari rekan-rekan kerja ibu, keluarga besar, dan orang-orang yang saya tidak kenal, namun mereka semua datang ke Rumah Sakit untuk mendoakan Ibu. Dalam situasi seperti itu saya harus mengambil sikap. Apakah harus terus berada dalam perasaan kalut atau kuat, tegar, dan berani mengelola itu semua. Akhirnya saya mengumpulkan semua

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

keluarga inti. Satu pesan Ayah “Jangan sampai yang sehat juga ikut sakit, semua yang terjadi pada Ibu sudah menjadi suratan takdir, Ayah Ikhlas”. Dan akhirnya kami membagi peran. Kakak perempuan terus memantau perkembangan Ibu di ruang ICU, jika ada kesempatan untuk masuk mendampingi lakukan dan selalu memandu Ibu membacakan kalimat Syahadat. Kakak perempuan yang kedua, bertugas untuk mendampingi ayah dan menyambut tamu yang terus tanpa henti datang silih berganti di jam besuk dan saya bertugas untuk menganalisis jumlah tagihan biaya perawatan ke bagian administrasi, koordinasi dengan tenaga medis, pembelian obat, dan menjamin ketersediaan logistik yang dibutuhkan serta memastikan sumber-sumber dana darurat keluarga yang dapat diakses. Baik itu tabungan, aset yang bisa dijual segera, menghubungi pihak-pihak yang dapat memberikan pinjaman segera jika dibutuhkan dan menghubungi anggota keluarga lain untuk bersiap jika terjadi kondisi yang tidak diinginkan.

Hari ke empat dimana itu adalah hari terakhir kami bertahan di rumah sakit. Seperti biasa kami memanjatkan doa kepada Allah SWT dan memohon doa dari semua anggota keluarga, rekan-rekan kerja ibu, dan semua anak didiknya di SD Negeri 1 Kedungdawa. Tapi, ada satu adik dari ibu saya yang sama sekali belum datang ke Rumah Sakit karena sulit sekali dihubungi. Akhirnya Ayah meminta saya untuk menjemput beliau namun saya menolak. Hati ini sudah tidak enak. Namun, Ayah tetap meminta saya untuk menjemput adik Ibu saya dan beliau berpesan “Jika Ayah menelepon, kamu angkat dan kamu harus kuat karena Ayah akan mengabarkan yang terbaik untuk Ibu.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Dan saat perjalanan kembali ke Rumah Sakit, tepat hari senin pukul 07.15 WIB, Ayah menelpon, “Nak yang kuat, Ibu telah wafat”. Saya mencoba untuk tetap tenang menyeter dan akhirnya sampai di Rumah Sakit dengan selamat. Setelah mengurus administrasi, kami pulang membawa jasad Ibu tercinta ke rumah.

Wajah bersinar dan tenang ketika beliau berpulang, kami sucikan, sholatkan, dan kami kebumikan beliau di tempat yang tenang disamping makam Nenek dan Kakek. Semua orang menyampaikan rasa belangsungkawa dan kesan mendalam terhadap Almarhumah selama hidup. Beliau berpulang setelah menunaikan tugasnya menjadi seorang Ibu terbaik dalam keluarga dan anak yang menjadi sosok panutan serta andalan di keluarganya. Sosok yang sangat mencintai suaminya, anak-anaknya, dan sosok yang menjadi tulang punggung di keluarganya. Memastikan anak-anaknya lulus Sarjana, memastikan tidak ada hutang yang beliau tinggalkan, dan memastikan ada aset yang beliau bisa wariskan kelak.

Kemudian, masa sulit dalam kehidupan saya dimulai, kesempatan untuk ikut seleksi pekerjaan di BPJS ketenagakerjaan hilang, “karena jadwal tes, bertepatan dengan Ibu wafat” yang menyisakan kekecewaan dalam hati dan hanya terdiam ketika teman-teman lain lulus diterima disana. Biasanya ada sosok ibu tercinta yang memberikan uang bulanan, dan selalu mendengarkan cerita keluh kesah saya diperantuan seketika hilang. Membuat jiwa ini sulit bertahan. Menerima kenyataan pahit menjadi lulusan terbaik pada periode sidang kala itu, namun dinyatakan tidak lulus dalam seleksi penerimaan mahasiswa S2 Pasca Sarjana. Ya, karena

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

pada saat tes yang terpikir adalah “bagaimana saya membayar tagihan SPP jika diterima”. Tidak mendapatkan SK honorer di Sekolah tempat bekerja dari kepala sekolah, dan habis masa kontrak kamar kosan.

Membuat saya berpikir untuk menyerah pada nasib dan kembali pulang ke kampung halaman. Namun pesan dari ibu selalu terngiang ketika dulu memilih Pendidikan lanjutan. “Kamu boleh ikut seleksi TNI/POLRI, ikut seleksi Ujian Tes Universitas Gadjah Mada, namun satu permintaan Ibu, Coba ikut tes juga ke Universitas Pendidikan Indonesia” dan menjadi seorang Pendidik. Akhirnya kami bersepakat dan saya mencoba untuk ikut seleksi ke UPI namun saya berhak menentukan Jurusan yang akan saya ambil dan pada akhirnya berhasil diterima di S1 Program Studi Bimbingan dan Konseling UPI. Komitmen itu yang membantu saya untuk bertahan. Saya sadar harus membuat keputusan dan “Mengubah Narasi Kehidupan” yang sedang saya jalani. Akhirnya saya mulai untuk mandiri. Bersama dengan Dr. Gian Sugiana Sugara, M.Pd., Kons. (dulu masih beliau mahasiswa S2) kami memberanikan diri untuk membuka praktik layanan konseling mandiri di Biro Konseling Edupotensia @edupotensia. Kami mengawali berkantor di Jalan Cikutra 144 di lantai 2 ruang sewa ATM (Anjungan Tunai Mandiri) seluas 3 X 6 meter persegi. Secara bergantian kadang saya yang menjadi Admin atau Konselor dan kang Gian sebaliknya.

Kami mengembangkan layanan Pelatihan Sertifikasi Hipnoterapi bekerjasama dengan Indonesia Board of Hypnotherapy (IBH) Jakarta, Pelatihan profiling kecenderungan perilaku atau “DISC”, membuka layanan Asesmen Potensi Diri,

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

serta layanan kelas kajian tentang keilmuan bimbingan dan konseling. Tawaran kesempatan lainnya datang dari orang-orang baik dalam hidup saya. Dr. Anne Hafina, M.Pd dan Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd., yang memberikan kesempatan kepada saya untuk magang di Unit Pelaksana Teknis Layanan Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia (UPTLBK UPI). Dengan mengerjakan konsep dan pelaksanaan UPI Job Fair “Pelangi Karir” dan melaksanakan tugas Tracer Studi. Kesempatan ini mendorong saya untuk melanjutkan dan mencoba kembali untuk mengikuti seleksi S2 Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia dan Alhamdulillah mendapatkan hasil positif dikali kedua seleksi saya dinyatakan diterima menjadi Mahasiswa S2.

Setelah dinyatakan menjadi Mahasiswa S2, saya mulai kembali untuk mencari penghasilan tetap dengan melamar ke SMA Negeri 1 Bandung. Disana titian karir menjadi seorang Guru BK atau konselor saya dimulai. Berada di lingkungan kerja yang mendukung dan tim yang solid menjadikan peran konselor sekolah menjadi pengalaman luar biasa dalam hidup ini. Perlahan namun pasti, diri ini mulai pulih dan kepercayaan diri ini pun tumbuh, sehingga memberanikan diri untuk membuat target capaian narasi sukses.

Menurut saya sukses itu bukan tujuan namun “Sukses adalah Mindset”, langkah selanjutnya adalah menciptakan narasi-narasi sukses. Cukup sudah pengalaman tahun 2014 adalah pengalaman menyakitkan dan ujian dalam hidup ini. Hidup harus terus berlanjut dan kita perlu mengambil keputusan. Keputusan penting berikutnya adalah menikahi seseorang yang setia dan wanita yang saya cintai, sekaligus

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

menerima saya ia bernama Anandha Putri Rahimsyah. Keputusan itu adalah bentuk perjuangan nyata untuk mewujudkan cinta yang sesungguhnya. Karena sejatinya lelaki adalah orang yang akan memimpin dan bertanggung jawab untuk dirinya dan keluarganya. Maka jika sudah menjalin relasi dan meniatkan untuk ibadah, pasti Allah memudahkan segala rezeki untuk menunaikannya. Tepat di tanggal 17 September 2017, saya resmi menikahi Anandha Putri Rahimsyah. Alhamdulillah satu tahun berikutnya kami dikaruniai anak laki-laki dan kami beri nama Sabyan Athaya Putra. Putra yang cerdas, periang, lucu dan menggemaskan. Peran baru menjadi orang tua baru tentunya menimbulkan dinamika tersendiri dari mulai pola mendidik dan pola komunikasi suami istri. Semua itu perlu kita sadari adalah proses belajar untuk “menjadi”. Membangun keluarga bahagia di dunia dan di akhirat kelak.

Krisis berikutnya setelah kehidupan nyaman di Bandung ialah menentukan karir di masa depan. Apakah bertahan menjadi seorang Guru Bimbingan dan Konseling atau membuat narasi baru, yakni menjadi seorang Dosen. Keputusan ini adalah keputusan yang lama sekitar selama dua tahun, karena mempertimbangkan kesempatan kampus tempat mengajar, kota tinggal, iklim kerja di tempat baru, adaptasi tempat tinggal baru, dan respon keluarga besar jika kami memutuskan untuk menjadi dosen. Kesempatan pun datang, misi kami ingin pulang ke Cirebon menemani Ayah yang memang tinggal sendiri semenjak Ibu wafat. Akhirnya ada seleksi CPNS Dosen di IAIN Syeh Nurjati Cirebon, namun takdir belum berkehendak dari kuota satu orang, saya menempati seleksi diposisi kedua dan

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

secara otomatis menggurkan impian kami. Timbul pertanyaan apakah keputusan menjadi seorang Dosen ini tidak tepat?

Saya dan istri terus merenung dan berkontemplasi diri, mulai berdiskusi tentang mengapa penting kita berkarir menjadi Dosen. Pertimbangan dan kriteria apa saja yang saat menjadi Dosen perlu dijalani. Selama dua tahun, proses diskusi itu terjadi. Akhirnya kami menemukan jawaban dari itu semua. Pertama dari senior kami Dr. Gian Sugiana Sugara, M.Pd., Kons. “Jika ingin menjadi dosen maka niatkanlah untuk menjadi seorang pendidik dan peneliti karya itu penting”. Kedua dari Dr. Aam Imaddudin, M.Pd “Jika ingin berkarya secara mandiri tanpa bergantung kepada orang lain kampus adalah tempatnya”. Mendengar nasihat itu jelas sangat mempengaruhi keputusan kami berkarir menjadi dosen. Berikutnya kami menentukan kriteria tempat tinggal, karena yang kami perlukan adalah pendidikan untuk anak kami tercinta, dan jawaban Allah datang melalui Dr. Ahmad Ali Rahmadian, M.Pd, beliau berencana untuk membuka TK Al Biruni Tasikmalaya. Melihat berbagai pertimbangan dan kesempatan yang tersedia kami memutuskan untuk berkarya di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dan pada akhirnya kami hijrah ke Tasikmalaya. Semoga langkah ini diberkahi oleh Allah SWT.

Dalam setiap perjalanan hidup yang perlu kita sadari adalah diri ini penentu arah narasi hidup selanjutnya. Apakah kita menyerah pada keadaan atau kita menikmati tantangan yang ada dan mau untuk melakukan “*Re Authoring*” pada narasi kehidupan kita. Pesan untuk pembaca sekalian: a). kehidupan ini butuh diperjuangkan, faktanya kesuksesan akan selalu

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

beriringan dengan seberapa besar anda mengontrol diri anda, berkomitmen untuk tetap memperjuangkan apa yang sudah Anda rencanakan, dan menikmati tantangan demi tantangan yang perlu dilaluinya; b). setiap orang berhak menjadi auditor atau mengubah narasi dalam kehidupannya; c). selamat berjuang apapun kesibukan dan profesi Anda; d). ingat banyak orang yang menanti Narasi Sukses Anda; e) semangat menebarkan kebaikan dan kemuliaan, sampai bertemu di Narasi Sukses berikutnya! Terima Kasih.

Tentang Penulis

Muhammad Muhajirin adalah seorang Dosen program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, trainer, Konselor dan Coach Edupotensia. Ia sangat tertarik dalam dunia pengembangan diri, konsentrasi dalam bidang karir coaching dan konseling trauma.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

AYAT PENUTUP

HOPE...IS ALLAH

Khairul Bariyyah

@bariyyah_riya

“Keridhaan Allah terhadap ikhtiarmu bergantung pada keikhlasanmu menerima takdirNYA”

Kalimat ini saya ingat sampai saat ini. Mungkin salah satu perjuangan hidup yang sulit dilupakan adalah perjuangan memiliki buah hati. Perkenalkan nama saya khairul bariyyah, Pejuang Garis Dua dan IVF survivor. Bagi mereka yang mengenal saya dan membaca cerita ini mungkin akan bertanya “hah sudah sejauh itu riya?” ya...sudah sejauh itu tanpa banyak orang tahu, bahkan orang terdekat termasuk keluarga sayapun mungkin tak akan mengira sudah sejauh ini usaha kami.

Tahun ini usia pernikahan kami 10 tahun. Bukan waktu yang sebentar untuk sebuah harapan dalam pernikahan. Entah sudah berapa banyak pertanyaan “anaknya berapa?” atau “kapan mau punya anak?” yang kami dengar. Bahkan mungkin nasehat-nasehat seperti “jangan terlalu sibuk, kalo kerja terus kapan punya anak?”. Mereka tidak pernah tahu bahwa setiap bulan kami rutin usaha periksa ke dokter. Hampir semua dokter kandungan terbaik di Kota Malang pernah kami datangi. Saran-

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

sarannya selalu kami ikuti, tapi namanya juga mungkin belum jodoh, jadi masih belum sesuai harapan.

Sebelum mengambil langkah IVF, kami sudah 2 kali gagal inseminasi di sebuah rumah sakit di Kota Malang. Menurut dokter semua baik-baik saja. Meskipun gagal inseminasi kami tetap rutin kontrol, ya hitung-hitung recharge hubungan ini biar lebih dikuatkan, ketemu dokter semacam ketemu penasehat pernikahan karena sering menyampaikan agar terus bergandengan tangan tanpa putus asa. Karena rajin kontrol, dokter, perawat sampai resepsionis mengenal saya. Mereka sering menyapa “ hai bu riya...apa kabar?” “hallo bu riya yang selalu ceria?? gimana hari ini???”. Karena itu saya merasa nyaman ketemu mereka.

Suatu hari kami jalan-jalan ke Surabaya, dalam perjalanan suami cerita tentang temannya yang melahirkan bayi kembar hasil dari program bayi tabung (IVF).

“ eh katanya tempatnya itu di surabaya loh? Gimana kalau kita mampir? Kita periksa...sepertinya sudah saatnya kita mengambil langkah ini”. Dia menawarkan saya.

“ kamu yakin? Emang kita sudah siap sampai sejauh ini?” tanya saya

“ kita ga akan pernah siap kalo belum pernah mencoba, ikhtiar itu harus terus dimaksimalkan”. Kata-kata itu yang selalu suami ucapkan ke saya kalau kalau diri ini ragu-ragu.

Melihat dia semangat sekali cerita, saya jadi tidak tega, kami meluncur ke ke RSIA Ferina. Awal datang niatnya memang

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

untuk konsultasi ke dr. Aucky Hinting. Kami bercerita perjalanan selama ini dan beliau menyarankan periksa Lab untuk suami analisis sperma lagi dan untuk saya menunggu hari ke 2/3 haid untuk periksa kondisi rahim dan sel telur. Beberapa hari kemudian kami kembali lagi untuk melakukan pemeriksaan. Setelah hasilnya keluar, dokter auky langsung menyarankan untuk memulai program bayi tabung karena kondisinya sangat baik. Kami meminta waktu mundur bulan depan untuk bisa memutuskan, ada banyak hal yang harus diselesaikan terutama hal-hal yang harus kami tinggalkan, karena menurut dokter harus stay di Surabaya kurang lebih 1-2 bulan.

Dalam perjalanan pulang ke malang, suami bilang “ kalo Allah ridha...pasti jalan kita dipermudah, besok Ade ke kampus ijin Pak Rektor, teman-teman dan ijin juga ke promotor disertai, nanti mas juga ijin sama atasan di kantor”. Pikir saya mungkin ini tidak akan mudah, mana ada cuti program hamil?. Ternyata di luar dugaan semua mempermudah. Pak Rektor mengizinkan, bahkan mengatakan “pokok ibu mau cuti berapa bulanpun boleh, nanti sering berkabar ya, saya akan terus mendoakan” ya beliau akhirnya bahagia saya mau mengambil keputusan ini, karena sudah lama beliau menyarankan untuk mencoba ikhtiar ini. Tidak banyak yang saya kabari terkait ini selain Pak Rektor, beberapa teman yang memang saya perlukan untuk membantu handle pekerjaan, dan keluarga hanya bapak, mbak dan adek. Kepada promotor disertai juga saja ijin 1-3 bulan ini untuk off konsultasi. Ya...ikhtiar ini saya lakukan saat masih menjadi mahasiswa S3.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Akhirnya hari itu di mulai juga, kami kos tepat di samping RS Ferina, dengan pertimbangan tinggal melangkah saja kalau mau tindakan. Saya tetap meminta mas bekerja sesekali ke kantor, terlalu banyak kemudahan yang diberikan atasannya serta teman-temannya membuat saya sungkan merepotkan mereka, toh yang akan banyak diberi tindakan saya. Program bayi tabung kami mulai saat hari ke 3 haid, setelah cek estradiol saya mulai disuntik sehari 2 kali (pagi-sore) untuk memperbanyak sel telur. Kurang lebih 10 hari bolak balik ke RS sehari 2 kali untuk suntik dan cek hormon. Untung tinggal melangkah saja, jadi meskipun tidak ditemani suami karena kadang harus meeting ya saya enjoy saja. Sampai pada hari terakhir saya disuntik penguat, pagi USG dan malamnya suntik pecah telur. Hari selanjutnya mulailah proses OPU (*Ovum Pick Up*) salah satu tahapan dalam prosedur bayi tabung, di mana pengambilan sel telur yang paling matang dan siap diambil. Hanya 9 telur yg kualitasnya bagus dan dapat digunakan. Hari itu juga suami diambil spermanya.

Tiga hari berikutnya dilakukan proses ET (Embryo Transfer) yaitu proses memasukkan sel telur yg telah dibuahi oleh sperma suami (embrio) ke dalam Rahim. Ada 4 embrio yang kualitasnya bagus dan dimasukkan ke dalam rahim saya. Prosesnya sangat cepat karena saya di bius jadi tidak ingat apa-apa, tiba-tiba sudah di kamar. Setelah proses ET diharuskan untuk bedrest selama beberapa jam. Sekitar jam 10an malam kami diperbolehkan pulang oleh dokter.

Hari-hari selanjutnya saya tidak banyak melakukan aktivitas, banyak kegiatan dilakukan di Kasur. Pagi hanya keluar kamar untuk berjemur. Setelah itu '*goleran*' di Kasur. Sangat

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

membosankan memang untuk saya yang suka kesana kemari, tapi ya mau gimana lagi. Hari ke 10 setelah ET saya melakukan cek darah HCG untuk mengetahui apakah program IVF ini berhasil (Hamil) atau tidak. Sebelum berangkat entah kenapa firasat saya tidak enak, rasa takut tiba-tiba menghantui. Kecemasan tinggi. Suami membantu menenangkan dengan memegang tangan saya dan berkata sepanjang jalan ke rumah sakit “apapun hasilnya itu yang terbaik untuk kita, kamu tetap terbaik untuk mas”. Darah sudah diambil pagi itu, hasilnya akan diberitahukan sore oleh dokter.

Sorenya kami menemui dr. Aucky untuk mendengar kabar itu. Beliau menjelaskan secara detail proses-proses yang sudah kami lalui, dan pada akhirnya beliau mengatakan “ Pak Bu...ada banyak cara tuhan memberikan nikmat kepada hambanya, termasuk pasangan yang setia selalu mendampingi, bapak ibu harus terus saling menguatkan satu sama lain dan terus berusaha, sepertinya kita usaha kemarin belum membuahkan hasil yang baik, kita coba lagi ya...” DEG...rasanya hati saya hancur!!. Suami terus memegang tangan saya semakin kuat dan bertanya

“kira-kira kenapa ya dok? Adakah yang harus kami perbaiki?”

“ semua sudah sesuai pak...hanya takdir saja yang belum, semoga setelah ini beruntung, ada beberapa orang yang berhasil justru setelah program ini, karena kondisinya semua masih bagus, pola hidup sehat kemarin tetap dilanjutkan ya, siapa tahu ada kabar baik bulan depan, saya tahu ibu terutama pasti kecewa, tapi saya yakin proses *recovery* ibu lebih cepat dari lainnya karena ibu seorang konselor”.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Saya hanya diam mendengar itu, tidak tahu harus berbuat apa. Mematung. Suami sampai bingung harus bagaimana bersikap. Keluar dari rumah sakit, di mobil dia bilang

“gpp...yang penting kita sudah mencoba, tugas kita kan ikhtiar saja. Sekarang ade pengen apa? Boleh semua..... Mau liburan kemana? Belanja? Mau pulang ke malang? Atau mau kemana? Mas anter. Yang penting g diem begini...masnya bingung”

Saya tetap diam, air mata terus mengalir, tanpa bisa saya bendung. Mas bolak balik bilang “istighfar” dan menuntun saya membaca doa-doa penenang hati. Dunia rasanya seperti hancur. Setelah hampir satu jam kemudian saya bilang

“ boleh anterin ade ke pulang ke Madura atau pulang ke malang ketemu ustadz? Terserah yang mana” pinta saya.

“boleh donk...yuk berangkat” mas melajukan mobilnya. Ternyata menuju Madura.

Sepanjang perjalanan itu tatapan mata saya kosong. Entahlah. Rasanya tidak pernah seputus asa ini. Ada banyak pertanyaan “kenapa” di kepala ini, karena itu saya tidak ingin pertanyaan-pertanyaan itu dijawab setan sehingga mengotori hati dan pikiran saya. Ketemu bapak atau ustadz yang saya harapkan memberikan petunjuk yang menenangkan hati. Suami mencoba menghibur saya, menyetir pakai tangan kanannya, sedangkan tangan kirinya terus memegang tangan saya sepanjang perjalanan ke rumah madura. Dia menceritakan kejadian-kejadian lucu tapi tetap tidak membuat saya terhibur. Hampa. Dalam perjalanan itu saya berkabar kepada mbak agar

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

tidak kaget saya pulang, dan mengabarkan bahwa ikhtiar kami gagal. Mbak membalas via WA

“kamu pengen makan apa? Ta sediakan di rumah. Luaskan hatimu...nanti di coba lagi ya....ingat...anak-anak (Keponakan) akan selalu ada buat kamu, kapanpun kamu butuh mereka bilang aja....sampai kapanpun mereka akan ada buat kamu” begitu kata mbak. Saya hanya diam tidak membalas. Sampai rumah ibu dan bapak kaget, terutama ibu karena saya tidak biasa pulang mendadak. “anaknya pulang kok malah ditanya kenapa pulang toh bu? Udah biarkan istirahat dulu” kata bapak.

Saya langsung masuk kamar. Ternyata saya belum siap ketemu bapak dan ibu. Bapak terutama karena setiap hari menelpon lebih dari 5 kali saat program IVF karena khawatir saya kesepian ditinggal suami kerja. Keesokannya setelah shubuh saya mencoba menemui bapak yang masih berdzikir di musholla. Menceritakan apa yang terjadi, tapi sepertinya bapak sudah tahu dari suami.

“Pak...proses kemarin gagal, riya gak tahu harus gimana, banyak pertanyaan kenapa di kepala...dosa riya terlalu banyak ya pak sampai harus sesulit ini” saya sambil menahan tangis di depan bapak.

“*Ana 'inda dhonni 'abdi bi...berbaik sangkalah pada Allah*” kalimat ini sangat sering diucapkan bapak kepada siapapun. Bapak tetap berdzikir tidak menatap saya.

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

“Riya merasa seperti tidak berguna sekarang pak....tidak bisa mewujudkan harapan keluarga”. Saya mulai menangis. Bapak menghentikan dzikirnya.

“kamu itu kami beri nama Khairul Bariyyah, cukup menjadi orang yang beriman dan beramal saleh, itu sudah cukup buat bapak ibu. Jalan menuju surga itu banyak nak...tidak hanya lewat anak, memiliki anak bisa menuntunmu ke surga tapi bisa juga sebaliknya. Banyak nikmat Allah yang harus kamu syukuri dari pada terus meratapi satu nikmat yang belum diberikan, kalau diberikan semua, kapan kamu belajar bersyukur dan menghargai?”

“apa riya memang salah satu perempuan yang ditakdirkan tidak akan punya buah hati pak? Di Al Qur`an kan ada....kalau iya, apapun yang kami lakukan akan sia-sia nanti”

“tugasmu hanya ikhtiar, hasilnya itu bukan kuasamu. Keridhaan Allah terhadap ikhtiarmu bergantung pada keikhlasanmu menerima takdirNYA. Karena itu dalam iman itu tidak hanya kepada Qadha tapi juga Qadar. Manusia harus selalu berusaha dan berdoa, selalu meminta kepada Allah supaya Allah mengabulkan apa yang sebenarnya kita harapkan dalam hidup....jangan seperti orang yang tidak punya iman nak...kasian itu suamimu kebingungan menghadapi kamu”

“Astagfirullahaladzim...” saya hanya mampu beristighfar didepan bapak.

“kalau kamu merasa lelah dan jenuh dengan semua usahamu...ingat kembali tujuan kalian berumah tangga itu

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

apa...sakinah, mawaddah wa rahmah...kembalikan semua ke niat itu.... sedih boleh tapi jangan sampai berlarut....kembalilah ke Malang, kesian suamimu terlalu lama meninggalkan pekerjaan, mahasiswamu juga pasti banyak yang mengharapkanmu ke kampus karena sudah sebulan lebih kamu tinggalkan...itu juga bagian amal jariyahmu”

Pagi itu juga setelah sarapan kami pamit kembali ke Malang. “doakan riya ya bu...” saya mencium tangan ibu. “pasti..tanpa kamu minta” selalu begitu jawaban ibu. Kami pamit juga ke bapak, beliau berbisik ke saya “perbanyak syukurmu ya...kalian punya banyak hal yang tidak dimiliki pasangan lain”. Saya hanya mampu merespon dengan senyuman. Bapak memang orang yang memiliki *positif mindset* dalam takdir apapun. Kata orang ‘*gak pernah ruwet*’.

Sepanjang perjalanan ke Malang saya mencoba merenungi pesan bapak. Allah sudah sangat baik kepada saya. Memberikan *support system* yang sangat kuat dibandingkan pasangan lain. Pertanyaan-pertanyaan yang sensitif tidak pernah datang dari orang terdekat, mereka selalu mensupport apapun yang sedang saya ikhtiarkan. Bukankah itu juga nikmat yang harus selalu disyukuri??? Banyak orang yang ingin mengakhiri hidupnya karena tekanan orang terdekatnya. Ah saya tidak mau menjadi golongan orang yang kufur nikmat itu. Sebesar apapun beban hidup ini, Allah lah sebagai tempat berharap. Satu-satunya dzat tempat untuk bersandar dan menggantungkan semua harapan.

Saya memandangi suami yang sedang menyetir. Makhluksatu ini juga patut saya syukuri keberadaannya. Dia yang selalu

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

rapuh dengan perkataan orang yang bertanya “anaknya berapa” justru orang yang paling kuat ketika ikhtiar kami gagal. Dia selalu berikrar untuk setia dan selalu ada apapun keadaan kami. Bukankah kesetiaan itu mahal harganya dibandingkan apapun?. Sering sekali dia bilang kepada saya “anak kita anak hebat nantinya....dia terlahir dari ibu hebat yang kuat. Nanti kita ceritakan ya ay ke dia bagaimana perjuangan kita supaya dia siap terlahir ke dunia ini”. Ah Nak..meskipun saat ini kamu belum berwujud, tapi suatu saat nanti kamu akan nyata terlahir ke dunia menjadi manusia hebat, lewat rahim ibumu ini. Ayahmu sudah berjanji pada ibu akan terus ikhtiar, bekerja lebih keras, memantaskan diri agar bisa menjadi orang tua hebat untukmu, kami tunggu ya sampai kamu siap hidup di dunia ini.

Tentang Penulis

Khairul Bariyyah, Lahir di Pamekasan, Madura pada tanggal 08 Agustus 1987. Putri kedua dari tiga bersaudara pasangan bapak Abdul Arif dan ibu Rukmiati. Menikah dan tinggal di kota Malang bersama suaminya, Agus Salim, Pria asal Purwokerto. Bercita-cita menjadi Ibu Rumah Tangga tapi ternyata juga ditakdirkan menjadi Dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang. Memiliki hobby Travelling, Shopping, Membaca dan Memasak. Dapat dihubungi melalui : [khairul.bariyyah.fip@um.ac.id/](mailto:khairul.bariyyah.fip@um.ac.id) kh.bariyyah@gmail.com, @bariyyah_riya (Instagram) / @khairulbariyyaharief

PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Bagaimana Agar Baik-Baik Saja di Saat Kondisi Terpuruk

Semua orang pasti pernah ada dalam kondisi dimana ia merasa putus asa seolah-olah tidak ada lagi jalan keluar dari masalah yang membelenggunya. Dan ketika saat kita merasa dalam kondisi terpuruk, banyak solusi dan membuat kita bertahan dalam kondisi itu dengan melihat dan menyadari bahwa diri kita begitu berharga dan mampu melewati saat terberat dalam hidup. Buku ini merupakan kompilasi dari cerita inspiratif dari penulis dalam menemukan makna hidup dari peristiwa hidup yang dialaminya.

Kontributor Tulisan :

Gian Sugiana Sugara, Anandha Putri Rahimsyah

Intan Nurul Kemala, Nurul Hikmah

Laily Tiarani Soejanto, Yulianingsih

Sakinah Melissa, Sri Wulan Arpina

Shofa Amalia, Martinus Kristian

Siti Indah Fitriyani R.S., Saifa Hunafa

Ai Nurjanah, Siti Nurjamilah

Siti Dini Desfiani Fatimah, Alrefi

Wahyuni, Anggun Apriana

Ade Lina Kirana, Hasna Fathinah Muhtadi

Ardha Dwi Anzeli, Ade Risti

Zidan Galih Mutaqin, Wistina Seneru

Decy Putri, Fanny Nurhanifa

Ikhsan Hilmi, Lusi Nuranisa, Bahrul Ilmi

Galuh Adji Pratama, Aqila Jasmine Nafidina

Khairul Bariyyah, Muhammad Muhajirin

PENERBIT

edupotensia
Empowering your true potential

www.edupotensia.org