

MC/presenter TV dan pengajar kelas well-being

HATI YANG GEMBIRA ADALAH OBAT

Si Paling Overthinking



Dunia ini penuh dengan berbagai
hal baru yang menantang
untuk terus kita pelajari.

Terima kasih telah memilih buku ini
dan menjadikannya sebagai bagian
dari proses belajar yang tengah
Anda jalani.

Salam hangat,
Keluarga Bentang Pustaka

Terima kasih sudah membeli buku cetak/digital edisi resmi. Anda telah turut mendukung penulis dan penerbit agar terus berusaha membuat buku-buku terbaik bagi semua kalangan pembaca. Mari kita dukung hak cipta penulis dengan tidak menggandakan, memindai, atau mengedarkan sebagian atau seluruh isi buku tanpa izin. Hak cipta bisa menjadi pendorong kreativitas penulis, penyebaran gagasan, dan penguatan nilai-nilai keberagaman.

HATI YANG
GEMBIRA
ADALAH OBAT
Si Paling Overthinking

SOPHIE NAVITA



Hati yang Gembira Adalah Obat: Si Paling Overthinking

Karya Sophie Navita

Cetakan Pertama, Maret 2024

Penyunting: Baiq Nadia Yunarhi, Nurjannah Intan

Perancang sampul: Musthofa Nur Wardoyo

Ilustrasi sampul & isi: Larasita Apsari

Pemeriksa aksara: Mardiaty, Nurani Puspitosari

Penata aksara: Gabriel & Musthofa Nur Wardoyo

Diterbitkan oleh:

Penerbit Bentang (PT Bentang Pustaka)

Anggota Ikapi

Jln. Pesanggrahan No. 8 RT/RW: 04/36, Sanggrahan, Wedomartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta - 55584

Telp. (0274) 7370635

Surel: fo@bentangpustaka.com

Surel redaksi: redaksi@bentangpustaka.com

Surel kirim naskah: kirimnaskah@bentangpustaka.com

<http://bentangpustaka.com>

KREATOR Sophie Navita (pengarang)

JUDUL DAN PENANGGUNG Hati yang gembira adalah obat :

JAWAB si paling overthinking / Sophie Navita

; penyunting, Baiq Nadia Yunarhi,

Nurjannah Intan

EDISI Edisi revisi

PUBLIKASI Sleman : Bentang Pustaka, 2024

IDENTIFIKASI ISBN 978-623-186-323-2

SUBJEK Kebahagiaan

KLASIFIKASI 152.42 [DDC23]

PERPUSNAS ID <https://isbn.perpusnas.go.id/kdt/viewkdt?id=0224003182>

E-book ini didistribusikan oleh:

Rakata

Jln. Jagakarsa Raya No. 40

Jakarta Selatan - 12620

Phone.: +62-21-7864547 (Hunting) Fax.: +62-21-7864272

Email: rakata@mizan.com

“Terima kasih Sophie, *HYGAO* membuat aku lebih memahami diri sendiri sekaligus membantuku memahami kebutuhan anak-anak. Bahagiaku seketika muncul saat membaca buku ini.”

—**Mona Ratuliu**, presenter, aktor, penulis buku

“Buku ini seperti oasis di tengah gurun ketidakbahagiaan yang ada saat ini. Cocok untuk orang-orang yang mudah *overthinking* (kita semua), kesepian, atau tidak pernah merasa cukup. Ditulis dengan bahasa yang santai, seperti mengobrol dengan teman lama di tengah *foodcourt* mal yang ramai. Baca dengan hati yang gembira!”

—**Raditya Dika**, penulis

“*I just love the book!* Berasa kayak lagi ngobrol langsung di SOPHIENAVITalks! Membacanya membuat saya jadi makin sadar, kalau hidup ini ya, memang cuma tentang *acceptance*. Apa pun yang Tuhan berikan dan takdirkan. Nggak semua hal harus dipertanyakan dan nggak semua hal harus ada jawabannya. Buat kaum *overthinking*, buku ini akan menguraikan benang kusut yang terkadang kita sendirilah yang bikin kusut!

“Hahahahaaa Selamat menikmati buku ini dengan hati yang gembira tanpa perlu mengernyit (mengerutkan dahi), ya!”

—**Meisya Siregar**, perempuan Batak yang udah tobat

“Sophie sanggup membuat topik berat terasa ringan dengan penuturan yang seru tapi penuh makna mendalam. Kita semua dibawa hanyut ke kisah masa kecil Sophie yang membuat kita nyaman dengan keterbukaan yang memerdekakan. Segala luka batin ataupun trauma akhirnya sembuh sehingga mampu kembali mengingat masa kecil tanpa rasa sakit dan *overthinking*. Lewat buku ini, kita diingatkan untuk tidak menunggu sampai saat sempurna. Mulailah dari sekarang untuk percaya keajaiban. Mari lawan *overthinking* dan mulailah hidup tenang dalam kebahagiaan yang sejati. Selamat merenungkan buku ini.”

—**Tracy Trinita**, teman Sophie Navita di Bali dan Pendiri Yayasan Ladang Iman Misi (LADIMI)

*This book is dedicated to my 12-years-old self.
(Look, Sophie, we turned out just fine.)*

*Also to my children: Rangga, Radya,
Matteo, Roha, and especially my little lady, Tao.*

Daftar Isi

Prakata

Persamaan Persepsi

Your Identity Matters!

Who Is Sophie Navita?

Navita

Jakarta ... Oh, Jakarta!

Jakarta Today

A Lot Has Happened

Catatan dari Tahun 2023

Kortisol

By Default and a Little Bit about Boundaries

Mengapa Dia Lebih Cantik?

The Mother I Am (Children Will Listen)

Akar, Tanaman, dan Buah

Jendela

Jam Terbang

Closure

Ucapan Terima Kasih

Tentang Penulis

Kasih
Sukacita
Damai Sejahtera
Kesabaran
Kemurahan
Kebaikan
Kesetiaan
Kelemahlembutan
Penguasaan Diri

Prakata

Mengapa buku ini perlu dibaca? Apakah buku ini hanya ditujukan bagi kaum yang mempunyai kebiasaan berpikir keras di atas rata-rata atau dalam bahasa Inggris-nya disebut *overthinker*?

Yap, *overthinker* adalah pelakunya. *Overthinking* adalah kegiatannya.

Saya tidak bermaksud melabeli. Namun, coba kita berpikir sejenak. (*Aduh, belum juga memutuskan mau membaca buku ini, malah sudah disuruh berpikir. Sungguh ironis, hahaha*)



overthink

verb [T]

UK /,əʊ.və'θɪŋk/ US /,oʊ.və'θɪŋk/



Menurut Cambridge Dictionary, arti kata *overthink* adalah berikut.

To *think* about something too much in a way that is not *useful*.

‘Berpikir tentang sesuatu secara berlebihan dengan cara yang tidak bermanfaat.’

Wow! Kata kuncinya adalah *tidak bermanfaat!!!* Namun, dipikirkan terus-menerus, lalu menimbulkan rasa khawatir. Sepertinya fenomena ini pernah terjadi pada sebagian besar dari kita. Setidaknya, kita mengalaminya beberapa kali sepanjang hidup ini, ya, kan?

Tentunya sangat merepotkan kalau hal ini terjadi terus-menerus, lalu menjadi *habit* dan mengerak (menjadi kerak), bahkan menjadi *lifestyle*. Ada apa-apa (masalah) sedikit langsung bersikap *overthink*.

Sering kali tanpa disadari, *overthinking* ini sampai membuat kita sulit tidur nyenyak. Bahkan, rutinitas makan pun jadi terganggu, terkadang kurang makan atau malah jadi berlebihan makan.

“

Overthinking might lead you to be undernourished, poorly rested, or even result in being overweight.

”

Sejak seluruh dunia mengalami masa pandemi COVID-19 secara bersamaan, sepertinya *habit overthinking* ini malah makin menjadi-jadi. Entahlah, apakah saya sedang membicarakan diri sendiri ataukah memang ini berlaku untuk semua orang. *Lho*, Anda pun merasa hal yang sama, ya? *Eiitsss* hati-hati ... Anda tidak perlu jadi *overthinking* karena pertanyaan saya ini. Saya tidak membutuhkan jawaban empiris, apalagi saintifik. Jawablah dengan spontan berdasarkan kata hati Anda saat ini.

Kalau akhirnya Anda merasakan hal yang sama atau malah tidak, saya mengucapkan selamat karena sudah berusaha menyadari perasaan dalam diri Anda. Anda patut bangga karena memang tidak mudah, *lho*, untuk menyadari dan mengakuinya.

Jadi, apakah buku ini hanya ditujukan bagi kaum *overthinker*? Jawabannya adalah bisa iya dan bisa juga tidak. Walaupun mungkin dengan menyadari bahwa jika kita termasuk “kaum” *overthinker* dan sedang membutuhkan teman seperti buku ini, akan lebih mudah bagi kita mengenali langkah awal untuk pemulihan, yang sering disebut-sebut orang pada masa sekarang sebagai *healing*. Lagi pula, bila tidak merasa sebagai *overthinker*, tidak ada salahnya membaca agar tahu, kan? Mungkin saja kita sedang mendampingi orang tersayang dengan kebiasaan *overthinking*, jadi kita bisa lebih mudah memaklumiya.

Kembali ke pertanyaan awal, mengapa buku ini harus dibaca? Salah satunya karena buku ini ditulis oleh seseorang yang berbakat *overthink* sedari kecil dan sedang dalam masa pembelajaran setiap harinya. Setelah dipulihkan, saya berusaha menerima kehadiran parut-parut luka, bekas luka, yang secara berkala kian menipis dan saya merasa kian diasah.

Saya memang bukan akan bercerita soal cara terbebas total dari *habit* ini karena adakalanya saya masih terpancing untuk *overthink*, kok. Namun, saya mau kita sama-sama menyadari dan mengusahakan untuk *healing* atau memulihkan diri setiap harinya. Caranya adalah dengan memberi kesempatan serta ruang dan waktu kepada YANG MEMBERI ANUGERAH KEHIDUPAN.

Dialah Tuhan, Penyayang dan Pengasih, yang panjang sabar (sangat sabar terhadap kita) dan benar-benar berlimpah kasih setia. Karakter Tuhan yang sudah terbukti konsisten dan berulang-ulang dalam hidup saya, terutama pada saat gagal, dan bahkan saya masih berani menaruh curiga kepada-Nya.

HEALING bukanlah destinasi, melainkan sebuah perjalanan menuju pulih. Sedikit demi sedikit, bermula dari progres kecil, dan terus berupaya agar gejala “penyakitnya” makin berkurang, hingga tak sampai menghasilkan rasa khawatir yang tidak perlu. Hingga suatu saat nanti, ketika membicarakan sesuatu yang sebelumnya sangat mengganggu kita, sudah tanpa sengat lagi. Bukan karena masa bodoh, lalu menutup hati, justru karena kita membuka hati agar dilembutkan kembali, dibuat menjadi hati yang baru.

Eh, sebentar ... memangnya ada rasa khawatir yang kita perlukan? Tentu ada, dong. Manusia membutuhkannya dalam skala tertentu dan sebagai respons alami bagi kita yang hidup dalam rangka tulang, otot, dan daging yang lemah ini. Tanpa rasa khawatir atau takut, kita tidak akan memiliki tingkat kewaspadaan. Hal ini tentu berbahaya.

Teman, satu hal yang saya niatkan sejak awal adalah menulis buku ini sesimpel mungkin dan dengan takaran yang tepat agar tidak menambah kadar atau dosis *overthinking* kalian yang sudah berkenan membaca buku ini.

Mari, kita mulai membaca buku *Hati yang Gembira Adalah Obat ...* edisi si Paling (Jangan) *Overthinking* (berkelanjutan, dong) 😊.

Persamaan Persepsi

Sebelum melanjutkan ke halaman berikutnya, kita samakan persepsi dahulu, yuk!

"Hati yang Gembira Adalah Obat"

Maksud kata "gembira" pada judul buku ini jangan diartikan dengan bahagia, bukan juga disamakan dengan *happy* atau *glad*.

Gembira yang dimaksudkan adalah *joy*. Bahasa Indonesia-nya adalah **sukacita**.

Ada sebuah analogi paling mudah yang bisa saya berikan. Bayangkan sebuah bola di tangan kita, lalu dibuang ke lantai. Kemudian, mulailah menepak bola itu dengan telapak tangan. Istilah paling umum untuk ini adalah *dribble*. Ya benar, seperti men-*dribble* bola basket.

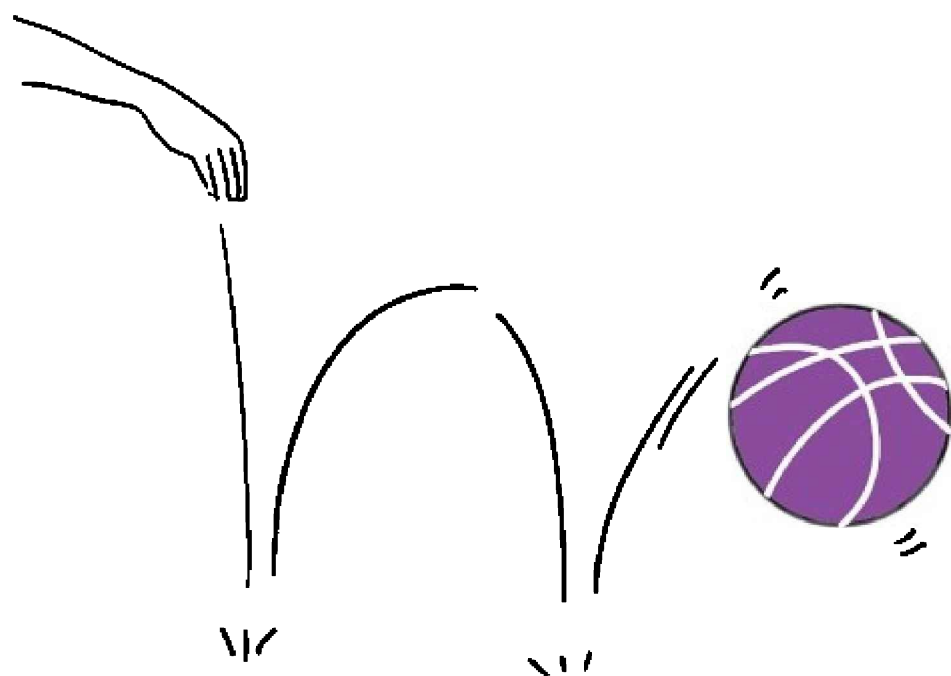
Bila angin di dalam bola cukup, bola akan terasa enak saat di-*dribble*, seperti ada perlawanan yang pas. Bila angin di dalam bola kurang, akan kurang memantul ke atas. Akibatnya, kita akan mudah kesal karena bola tidak bisa kita kendalikan, sebaik apa pun kemampuan kita men-*dribble*.

Sementara itu, gembira atau bahagia adalah ketika keadaan yang kita terima dalam hidup berperilaku seperti saat si bola mudah di-*dribble* karena bisa membal ke atas dengan mudah. Kita merasakan respons secara langsung. Kita memperoleh hasil dengan segera.

Akan tetapi, *sukacita*, *joy*, adalah keadaan saat kita bisa menerima dan belajar menikmati keadaan walaupun si bola kurang angin dan kita sudah men-*dribble* sepenuh jiwa. Jadi, meskipun kita seolah bertepuk sebelah tangan atas ekspektasi yang tadinya dibayangkan, kita tetap bisa menerimanya dengan lapang.

Jadi, setiap kali membaca kata GEMBIRA dalam buku ini, saya ingin kita mengartikannya sebagai SUKACITA, *JOY*.

Are you ready? Mari, kita mulai.



Your Identity Matters!

Kita bicara soal identitas, yuk!



Menurut KBBI, arti kata “identitas” adalah sebagai berikut.

Ciri-ciri, gambaran, atau keadaan khusus seseorang atau suatu benda; jati diri.



Menurut Collins Dictionary, arti kata “*identity*” adalah sebagai berikut.

The characteristics that distinguish them from others.



Mengapa, sih, saya harus mengawali buku ini dengan membahas identitas? Identitas itu penting agar kita mempunyai fondasi untuk berpijak, terutama agar tidak membandingkan keadaan kita dengan orang lain. Kita, kan, bukan plankton yang hidupnya melayang di perairan sehingga mudah terbawa arus 🌀. Mudah terbawa arus itu adalah identitas biota akuatik, yang bahkan pergerakan dan penyebarannya pun dipengaruhi oleh arus air.

Bila membaca paragraf tersebut, lalu terasa mengena di hati, inilah saat yang tepat untuk mengambil pulpen, kertas, atau buku tulis. Lalu, mulailah menguraikan siapa diri Anda; nama, tempat tanggal lahir, serta apa yang membawa Anda ke tempat dan situasi saat ini.

Apakah situasi saat ini membuat Anda harus berkompromi atau mengorbankan jati diri yang sebenarnya? Cobalah untuk menuliskan dan memprosesnya setiap hari. Namun, jangan bolehkan orang lain membacanya. Masih ingat, kan, konsep buku harian, jurnal, atau *diary*?

(Jangan-jangan, sekarang semua sudah asing dengan tradisi menulis yang pernah *ngetren* pada zaman pradigitalisasi ini?) Nah, sekarang dicoba dahulu saja, ya? Siapa tahu, malah jadi nyaman, suka, dan bisa dilakukan secara rutin 😊.



saya adalah ... yang pada musim ini sedang menjalankan tugas sebagai



Catatan: Jangan keliru membedakan antara identitas Anda dan pekerjaan atau tugas-tugas Anda (*assignments*).

Saya memahami bahwa identitas itu juga dapat berupa sesuatu yang menunjukkan rasa kepemilikan dan kebanggaan, seperti contoh berikut.

Saya seorang WNI. Saya adalah alumnus Fakultas Hukum Universitas Parahyangan.

Saya adalah pemilik kedai kopi Pepita & Sons di Berawa, Bali. Saya juga pencipta resep-resepnya.

Saya seorang penulis buku.

Saya adalah pembuat konten di balik *talkshow* (atau orang sekarang senang menggunakan istilah *podcast*) di saluran YouTube SOPHIENAVITalks yang saya kerjakan bersama suami saya.

Identitas berikut juga benar adanya walaupun panjang dikali lebar 😊.

Saya adalah warga Provinsi Bali. Saya adalah MC (*master of ceremony*) atau *television host* yang tengah fokus menjadi ibu yang hadir bagi anak-anak saya dan tentunya istri yang suportif bagi suami saya.

Contoh-contoh tersebut kurang lebih merupakan identitas yang dikenal dalam “bahasa dunia” sebagai *achievement* atau pencapaian (jabatan, fungsi, tugas, dan kedudukan). Namun, yang saya maksud di sini adalah identitas dasar, yakni sebelum semua pencapaian atau “label” tersebut terjadi dalam hidup.

Identitas dasar yang melekat, bahkan sebelum pencapaian sebagai WNI*, sebelum pencapaian sebagai alumnus universitas tertentu, sebelum pencapaian sebagai istri dan ibu, sebelum pencapaian sebagai pemilik ini dan itu, serta bahkan sebelum berpangkat atau

berkedudukan tertentu, dan lain sebagainya.

Pada akhirnya, terutama saat sedang menjalani hari-hari penat, dengan tugas-tugas membosankan dan itu-itu saja yang mengurus kesehatan jiwa, siapakah identitas kita yang sesungguhnya?

Siapakah identitas kita tanpa pencapaian-pencapaian atau label-label yang bisa saja habis masa berlakunya itu? Siapakah identitas kita ketika status sebagai mahasiswa atau pelajar berakhir, jabatan tidak lagi diemban, dan anak-anak sudah besar serta mengurus keluarga masing-masing?

Maaf bila saya memberi Anda spoiler, supaya kita bisa bersepakat dalam satu pemahaman, sebelum lanjut membaca buku ini. *Here is the TRUTH.*

Kita adalah ciptaan Sang Pencipta yang dititipkan di dalam rahim ibu kita, ditenun dengan penuh kasih di dalam sana. Ini berarti penciptaan kita memiliki intensi yang baik dengan tujuan yang besar, dari *blueprint* Sang Pencipta. Ini berarti kita tercipta bukan karena sebuah ketidaksengajaan, lalu nanti akan terlupakan dan dibiarkan.

Mungkin saja, sejak lahir dan tumbuh, dari usia kanak-kanak hingga kini, kita menjalani hari demi hari dalam penderitaan, seperti disakiti, dikhianati, dipukuli, dan diejek. Bahkan, ada yang terus-menerus mengalami hal yang tidak pantas, tidak dikehendaki, sehingga membuat kita ingin berteriak marah dan menangis setiap mengingatnya kembali.

Mungkin saja, sebagai anak, kita tidak pernah menerima perlindungan yang seharusnya kita dapatkan.

Mungkin saja, kita tidak diberi tuntunan yang sangat kita perlukan. Bahkan, ada sebagian dari kita yang tidak pernah menerima pengakuan sebagai anak dari orang tua kita. Padahal, justru seharusnya keberadaan kita membawa rasa bangga.

Mungkin saja, kehadiran kita seakan-akan membawa malu dan kita seakan-akan disembunyikan atau disuruh menjauh.

Semua hal tersebut adalah fakta kehidupan.

Tidak ada yang memungkiri atau mengabaikannya, Teman. Hal tersebut benar-benar terjadi dan dialami. Semua peristiwa itu adalah fakta. Namun, Teman, FAKTA BERBEDA DENGAN KEBENARAN.

Benar bahwa yang terjadi dalam hidup kita adalah fakta dan nyata adanya. Namun, fakta dapat berubah seiring waktu, sedangkan KEBENARAN tidak akan goyah, apalagi berubah.

Kebenaran hanya ada satu dan itu berupa kasih Sang Pencipta kepada kita yang merupakan manusia biasa. Kasih yang sudah hadir jaaaaauuh sebelum kita lahir ke dunia, bahkan sebelum kita tercipta melalui persatuan ayah dan ibu kita. Tuhan, Sang Pencipta, tak pernah melewatkan setiap kejadian yang ada di alam semesta ini.

“ *Nothing, NOT even one thing is missed
by our Creator.* ”

Semua hal di muka bumi ini terjadi atas sepengetahuan dan seizin-Nya.

Yes, bahkan hal-hal yang buruk sekalipun. Lalu, kita berpikir, *Kok, bisa?*

Kalau boleh saya menjelaskan apa yang saya percaya, yaitu kebenaran yang pada akhirnya mengubah hidup saya dan menyala bagaikan bohlam terang. Semua terjadi ketika usia saya menjelang 40 tahun dan mulai menulis buku *Hati yang Gembira Adalah Obat*. Lalu, menerbitkannya setahun kemudian, pada 2016.

Sabarlah membaca terus, Teman! Pelan-pelan saja! Nanti juga, akan sampai pada bagian ketika saya bisa bercerita lebih lanjut. Saya pun perlu mengatur tempo saya sendiri agar bisa mengisahnkannya lagi dengan cara yang lembut.

Saya berharap bila Anda sampai di halaman ini, KEBENARAN juga akan mengubah hidup Anda. *The TRUTH will set you free.*

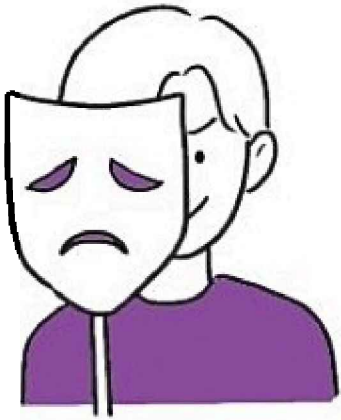
Anda akan mulai kembali merasakan api semangat dan tidak lagi curiga akan maksud dan rencana Sang Pencipta, terlepas dari seberapa buruk masa lalu Anda. *Only the right beliefs* 'keyakinan yang benar' yang dapat mengubah hidup Anda.



Memilih untuk percaya pada hal-hal yang salah, bahkan kebohongan-kebohongan yang selama ini berteriak kencang di depan wajah kita adalah jalan menuju kehancuran jiwa. Tidak heran jika kita berpikir mengapa hidup kita begini-begini terus, penuh semak berduri dan air mata. Padahal, selama ini yang kita yakini dan jalani hanyalah sebuah *kebohongan*.

Kebohongan itu akan selalu berkata, "I am not good enough 'saya tidak cukup baik'."

Kebohongan itu akan selalu berdalih, "Saya produk broken home. Saya tidak pernah dibela sedari kecil. Oleh sebab itu, saya harus keras agar tidak ada lagi yang bisa menyakiti saya."



Kebohongan itu akan selalu berpendapat, "Saya layak untuk dikhianati karena memang layak diperlakukan demikian. Hidup saya sudah terlalu hancur akibat kesalahan-kesalahan yang saya lakukan."

Masih banyak lagi, sih, yang bisa diteriakkan kebohongan itu ke arah Anda setiap harinya. Namun, saya tidak mau menuliskannya di sini. Sungguh melelahkan jika harus membacanya kembali.

Lalu, di mana, dong, kebenaran yang harus saya dengar itu? Kok, saya tidak bisa mendengar bunyinya? Bagaimana mau mengetahui identitas diri saya bila tidak bisa mendengar? Mungkin, begitulah lintas pikir Anda saat ini.

Do you know why? Ini disebabkan kebenaran memang "sulit" kita dengar. Sementara itu, kebohongan terus berteriak di kuping kita setiap hari.

Kebohongan itu perlu bicara keras-keras agar kita akhirnya percaya. Sementara itu, KEBENARAN cukup berbisik lembut karena tidak ada yang perlu ia buktikan.

TRUTH is TRUTH. Titik!

Kebobrokan, penyakit, kehancuran, kemerosotan, bahkan perang dunia sekalipun, BUKAN datang dari Tuhan, Sang Pencipta Yang Maha Kasih.



Tuhan mengizinkannya terjadi, iya benar. Ini konsekuensi dari keputusan-keputusan manusia yang keliru dalam hidupnya. Dia adalah TUHAN SANG PENCIPTA yang berdaulat

penuh. Dia adalah KASIH itu sendiri. Hanya kasih yang mampu menuntun dengan lembut, tetapi ikhlas memberi ruang untuk *freewill* (kehendak bebas).

Tuhan, Sang Pencipta, tidak menciptakan kita untuk dijadikan robot-robot yang kaku. Hmm ... mari, kita pikirkan apakah kehendak bebas ini sudah kita gunakan dengan sebaik-baiknya? Apakah kehendak bebas, tetapi berkesadaran ini sudah tecermin dalam kehidupan bahwa kita bersyukur telah dijadikan, dikasihi, dipelihara, dan diampuni-Nya? (Logikanya adalah masa, sih, bila sudah tahu pengampunan itu disediakan-Nya, mengapa kita tolak? Kok, sombong, ya? Memangnya sampai kapan terus menghukum diri sendiri?) ☹️

Sayangnya, manusia tidak cukup pandai menggunakan *freewill*-nya. Saya jadi teringat sebuah pepatah, "Tak ada gading yang tak retak." *It's HUMAN to make mistakes. Yes. But, it's sinful to stay in your mistakes.* Hidup tidak akan pernah damai sejahtera bila ingin *stay* di sana.

Tentu manusia tidak akan bisa sempurna. Bila sempurna, kita bukan lagi manusia. Bila sempurna, kita tidak lagi membutuhkan Tuhan. Hal tersebut akan menjadi hal terburuk.

Ya ampun, terbayang, ya, bila manusia "boleh mencapai sempurna" akan seperti apa angukhnya? Hidup masih bisa berbuat salah dan dosa saja sudah begini *banget* kelakuan kita.

Sadarkah bahwa Tuhan sebenarnya tidak membutuhkan kita, **tetapi DIA tetap menginginkan kita** setiap harinya. Kitalah yang sebenarnya MEMBUTUHKAN TUHAN (pakai kata *banget*!!!)

Jadi, bagaimana, Teman? Sampai di sini, masihkah mau mendengarkan teriakan-teriakan *kebohongan* ataukah diam dahulu dalam tenang, lalu mendengarkan bisikan *kebenaran*?

Anda mau ada di sisi mana, Teman? Anda harus memilih. Abraham Lincoln pernah berkata:



"Sir, my concern is not whether God is on our side; my greatest concern is to be on God's side, for God is always right. Remember ... every good gift, and every perfect gift, comes from God."

Jadi, pada hari kita tercipta di bumi, Dia-lah yang menciptakan kita dengan penuh kasih. Hidup yang Dia anugerahkan kepada kita adalah pemberian yang baik.

“ Life is a GIFT from God in heaven. ”

Jika hari-hari terberat Anda datang, ingatlah identitas Anda yang sebenarnya.

Saya adalah ciptaan Tuhan, Sang Pencipta Yang Maha Pengasih.

Saya memiliki tujuan untuk dicapai semasa hidup saya di bumi.

Saya bukanlah merupakan sebuah kecelakaan ataupun ketidaksengajaan. Dia telah menciptakan saya.

Saya bisa meminta pengampunan dari Tuhan yang selalu tersedia bila saya mau datang kepada-Nya, lalu menerima-Nya.

Tuhan Yang Maha Tahu tetap memilih untuk menciptakan kita dan memelihara kita, walaupun *Dia Tahu* bahwa suatu saat dalam hidup, kita akan berkali-kali berbuat kesalahan dan dosa. Kesalahan yang akan membawa konsekuensi dalam hidup kita sehingga menghasilkan rasa malu, bersalah, takut, dan cemas. Rasa yang akan menyebar ke berbagai lini kehidupan dan merampas masa depan penuh harapan yang sudah Dia sediakan. Minimal membuat kita *OVERTHINKING* terus-menerus.

Semua ini bisa dicegah jika kita mau datang kembali kepada-Nya, jika kita menerima bahwa hanya Dia yang dapat menyelamatkan kita, alih-alih menunggu-Nya memberikan hukuman karena kita terus mengulangi kesalahan setelahnya.

Sebaliknya, Tuhan menunggu dengan sabar hingga kita datang kembali kepada-Nya. Dia ingin kita cepat menyadari akan kebenaran bahwa kita tetap dikasihi-Nya, diterima-Nya, asalkan kita mau menerima dan memercayai itu serta merendahkan hati dan datang kepada-Nya dengan diri kita apa adanya.

Memang boleh *sesimpel* itu? Padahal, yang simpel begini saja kita sulit memahaminya, ya, bahwa kasih tidak pemarah dan tidak menyimpan kesalahan orang lain. *Love keeps no record of wrongs*. Tapi, mengapa orang enggan disuruh bertobat, ya?

Setuju dengan-Nya adalah pertobatan itu sendiri. *METANOIA*. Dalam bahasa Yunani, *metanoia* berarti 'perubahan pikiran'. Kesediaan mengubah cara pandang, dari yang tidak sesuai dengan kehendak Tuhan, akan berbuah perubahan cara hidup—menjadi kembali setuju dengan Tuhan, Sang Pencipta, dan rancangan awal-Nya untuk hidup kita.

Pada titik inilah, saya merasakan betapa baiknya Tuhan. Saya tidak bisa hidup tanpa Tuhan, Allah Yang Penyayang dan Pengasih, Panjang Sabar, serta berlimpah kasih dan setia. Dengan kebenaran itulah, hati manusia dilembutkan sehingga pertobatan pun akan terjadi.

Semua ini adalah identitas Anda. Terimalah dan percayalah!

I believe that

I am loved 'saya dikasihi'.

I am accepted 'saya diterima'.

I am forgiven 'saya diampuni'.

Kita harus memilih untuk mendengar bisikan lembut KEBENARAN, alih-alih teriakan bising kebohongan. Kita harus memilih ini setiap hari. *It's a battle everyday*.

I hope you choose GOD's VOICE over the noise.

I hope and pray you will start to believe, then you will see miracles unfold.

Sungguh inilah identitas Anda yang sebenarnya dalam kebenaran yang tidak bisa digoyahkan. *You are loved*.

Ini lebih dari cukup sebagai bekal hidup dari hari ke hari dan menjadi resep untuk hati yang gembira, lebih tepatnya hati yang bersukacita. Tidak ada yang dapat mengambil identitas ini dari Anda bila berpegang pada keyakinan yang BENAR.

You are loved. Peganglah identitas ini!

* Memiliki tanda pengenal resmi atau tertera pada akta kelahiran, ketika sudah diurus di Disdukcapil oleh orang tua kita, setelah kita dilahirkan.

Who Is Sophie Navita?

It all started when I was a little girl.

Saya lahir di Singapura pada 1975. Anak pertama pasangan Jackson Pieter Simandjuntak dan Raphita Tobing. Tentunya saya tidak ingat lagi, ya, masa-masa bayi saya.

As far as I can remember, ever since I was 4 years old, I had always been a sad little girl.

Saya jarang tersenyum, selalu berpikir (terlalu berpikir). Tidak heran bila sekarang, jika benar-benar ada yang memperhatikan bentuk bibir saya, ada kecenderungan membengkok turun dan bukan naik membentuk senyum. Ini disebabkan saya dahulu merupakan anak yang pemurung.

Sophie kecil banyak hidup bersama *ompung*-nya, atau kakek dan nenek dalam bahasa Batak. Kami hidup di Singapura dengan kehidupan yang biasa saja selayaknya keluarga lain. Ayah bekerja di perusahaan kapal asing sebagai *Radio Officer*. Sementara itu, Ibu saat itu adalah Sekretaris Senior di Kedutaan Besar RI untuk Singapura. Mereka sangat sibuk. Ayah jarang di rumah karena pekerjaan membuatnya harus berada di tengah lautan di negara-negara lain selama enam bulan. Kemudian, Ayah kembali ke Singapura selama dua sampai tiga bulan, lalu pergi bekerja lagi meninggalkan kami.

Saya beserta kedua adik perempuan saya (saat itu, adik laki-laki saya yang paling bungsu belum lahir) hidup bersama nenek dan kakek kami pada siang hari, lalu kembali dijemput Ibu sepulang bekerja pada malam hari.

Life was fun bersama Ompung Girl and Ompung Boy. Itulah panggilan kami untuk mereka. *I know, weird combo for a name. Because we were English-speaking Bataks who lived in Singapore, that's my only excuse.* Pada saat itu, belum banyak orang Indonesia yang hidup di Singapura. Sekarang, sih, orang Indonesia ada di mana-mana, tersebar di dunia.

Where was I? Ah, okay. Life was fun bersama Ompung Girl dan Ompung Boy. Mereka senang menjaga kami ketika Ayah dan Ibu pergi bekerja. Saya ingat bahwa saya sering pergi naik sepeda dengan Ompung Boy dan menjelajahi Singapura, yang masih berupa kampung-

kampung Melayu pada saat itu, untuk mencari daun singkong. Kami memetik daun singkong, lalu membawanya pulang untuk dimasak Ompung Girl.

About Ompung Girl, she is THE BEST COOK in the WHOLE WORLD. Tahu, kan, ya, istilah “tangan-tangan”? Nah, Tio Hutagalung inilah orangnya. Apa pun yang dia sentuh pasti jadi. Masak? Jadilah makanan enak bergizi. Menjahit? Jadilah baju-baju saya semasa kecil (baju saya semasa kecil lebih banyak dijahitkan oleh beliau). Menyulam? Jadilah syal cantik yang sering beliau pakai atau hadiahkan kepada orang lain.

Jika dilihat begitu saja, tentu sulit membayangkan letak akar kesedihan saya. Setiap dua minggu sekali, kami bertiga diajak jalan-jalan oleh Ompung Girl dan Ompung Boy naik bus tingkat yang pada saat itu menjadi pusat perhatian. *Every child loved to go on a double decker bus.* Kami naik bus menuju pusat kota lalu makan. Kemudian, kami kembali ke rumah dengan menaiki bus lagi.

Singkat kata, rutinitas hidup saya dan adik-adik berlangsung seperti ini. Pagi, kami pergi ke sekolah. Siang, kami pulang ke rumah Ompung dan tinggal bersamanya sampai pukul 8.00 malam. Lalu, Ibu akan menjemput kami setelah bekerja dan membawa kami pulang ke rumah. Besoknya, hal yang persis sama kembali berulang. *For years, this was my routine, our routine.* Terkesan sebagai rutinitas yang pasti, tetapi juga penuh ketidakpastian. Berpindah-pindah inang pengasuh, bahkan sering juga kami dijaga tante saya (adik bungsu Ibu).

Happy, sih, dijaga Ompung. I loved her to bits. Namun, diam-diam saya ingin seperti anak lain yang ketika turun dari *school bus*, dijemput Ibu dengan wajah semringah. Saya ingin seperti teman lain di sekolah yang ketika tiba harinya *School Concert*, Ayah dan Ibu lengkap hadir menyaksikan. Ibu sibuk bertepuk tangan, sedangkan Ayah sibuk memotret. Ayah saya jarang dapat menghadiri konser di sekolah kami karena bekerja. Sementara itu, Ibu selalu berusaha hadir walaupun ketika datang sudah dalam kondisi lelah seusai bekerja.

Ingin rasanya hidup dalam sebuah rumah bersama Ayah dan Ibu, dan bukan berpindah-pindah tangan. Saya rasa, sebagai anak pertama, yang saya perlukan adalah STRUKTUR. *I needed more explanation from my parents on how to live life* agar juga dapat berfungsi sebagai “*third parent*” yang mereka inginkan (menurut saya, karena mereka selalu berkata, “Jaga adik, ya! Titip adik, ya!”, dan sebagainya).

But, that was life back then.

Saya tidak pandai bercerita terlalu detail tentang kehidupan masa kecil. Mungkin karena tidak ingin memancing memori akan emosi sedih (yang sudah Tuhan pulihkan saat awal menulis buku ini dengan versi orisinalnya pada 2016). Emosi yang sudah tidak diperlukan lagi jika saya harus mengingatkannya kembali. Mungkin juga karena saya memang memilih untuk tidak mengungkapkan semuanya melalui buku ini. Jadi, mohon dimaklumi, ya, jika bab ini terasa sedikit tersendat-sendat.

Ide utamanya adalah saya tumbuh dalam kondisi hati yang sedih. Memiliki keluarga utuh yang selalu dapat berkumpul, saya rasa, adalah impian semua anak. Namun, apalah yang diketahui anak tentang tantangan-tantangan zaman yang dihadapi orang tua? Tidak ada. Persoalan-persoalan hidup yang begitu berat bagi mereka (orang tua), sehingga berdampak pada energi mereka dalam keseharian, membuat kami, anak-anak, kurang bisa teperhatikan dengan saksama. *So, I learned to live in between.* Hanya menebak-nebak, menganalisis, dan

berpikir terlalu keras. Anak sulung yang berusaha menempatkan diri agar tidak menimbulkan persoalan baru, baik dari diri sendiri maupun adik-adik. Namun, namanya juga anak-anak, kemampuannya tentu terbatas.

Saya rindu bermain dengan Ayah. Waktu kebersamaan kami dengan Ayah sangat terbatas. Ayah sering pergi bekerja untuk waktu yang lama. Ketika kembali ke rumah pun, seingat saya, Ayah lebih banyak marahnya daripada ramahnya. Kembali lagi, ini hanyalah pandangan satu sisi, dari sisi saya sebagai anak yang belum banyak tahu. (Mohon jangan menjadikan bab ini sebagai bahan menilai ayah dan ibu saya, ya. *They are loving parents* yang pasti juga mengalami luka batin sendiri hingga terbawa dalam kehidupan dewasa mereka).

Kita semua membawa luka, kan? Idealnya, sih, memang selesaikan dahulu pergumulan dalam diri sendiri sebelum memutuskan menikah dan membina keluarga. Mengapa demikian? Harapannya agar kita bisa mengenali berkat-berkat yang Tuhan berikan melalui pasangan dan pernikahan kita serta memberikan akar yang baik untuk anak-anak dan sayap yang kuat untuk mereka gunakan suatu saat nanti. Ini lebih penting dibandingkan dengan berkubang dalam drama masa lalu yang tak kunjung diselesaikan.

Saya bukan meminta Anda menunggu sampai semua sempurna, ya. Namun, carilah titik imbang dan manis itu karena hanya Anda yang tahu.

Tentunya tidak ada manusia yang sempurna. Inilah sebabnya kita SELALU BUTUH HIDUP DALAM KESADARAN akan KEBENARAN bahwa TUHAN ITU MAHA PENYAYANG DAN PENGAMPUN.

Kembali lagi ke *Singapore life*. Hidup kami tidak berlebihan (berkecukupan) di sana. Kami tinggal di rumah biasa, bukan kompleks mewah.

Ompung-lah sumber kegembiraan saya saat itu karena mereka selalu ada saat saya membutuhkan. *They were my main caretakers*. Ompung Boy, Ompung Girl, dan satu manusia unik lagi, yang menurut saya dikirim Tuhan untuk saya, dialah tante saya yang saya panggil Metmet. Dalam bahasa Batak, Metmet berarti 'kecil'. Ya, beliau memang adik Ibu yang paling bungsu. Jarak usia kami hanya terpaut 14 tahun. Jadi, beliau lebih seperti kakak bagi saya daripada tante, hahaha.

Episode bersama tiga orang sumber kegembiraan saya ini haruslah berakhir tiba-tiba ketika Ayah dan Ibu membawa kami kembali ke Indonesia saat saya berusia 12 tahun. Kami berpisah dengan Ompung Girl, Ompung Boy, dan Metmet yang sudah terlebih dahulu pindah ke Prancis setelah menikah. *That is another episode and story to tell on its own*. Namun, yang jelas bahwa hal ini menambah satu lagi alasan untuk saya bersedih. *My support system as a child*, kerangka kehidupan yang pernah menaungi saya, *suddenly gone*.

Oh, agar seimbang, saya harus cerita. Ada hal lain juga, kok, yang membuat saya bisa gembira saat masih kecil. *This book is not about sad, sappy stories. I am telling you stories that are true, sometimes sad, hopefully not depressing*. Ini buku yang saya niatkan untuk membangkitkan semangat siapa pun yang membacanya karena mungkin saja Anda pernah mengalami sesuatu yang serupa.

Jadi, dahulu, saya ditemukan seorang *talent scout* dan diminta datang ke audisi di stasiun televisi SBC, Singapore Broadcasting Corporation. Saat itu, saya ingat ditemani oleh Ibu.

Studio televisi terasa sungguh dingin dan mencekam. Saya diaudisi pada usia 9 tahun. Saya diminta membaca skrip yang ada di *teleprompter* di depan kamera. Setelah tes audisi dengan *teleprompter*, saya diminta menghafalkan satu alinea skrip dan mengulanginya dengan ekspresif di depan kamera.

Jelas, saya tidak berhasil melakukannya, hahaha. *I was so scared!!!* Bahkan, membuka mulut saja tidak bisa. Pendingin ruangan terasa mengerutkan kulit dan membuat lidah makin kaku.

Intinya, sore itu, selesai dari SBC, kami pun pulang. Ibu sudah yakin saya tidak akan mungkin mendapat pekerjaan sebagai presenter cilik di acara televisi tersebut. Padahal, sepertinya Ibu sangat berharap saya mendapatkannya. Mungkin karena memang Ibu sudah melihat talenta yang tersembunyi dalam diri saya. Mungkin juga Ibu butuh menyalurkan kebawelan saya supaya tidak memusingkan seisi rumah, hahaha. Sementara itu, saya sendiri tidak berharap banyak, saya takut.

Keesokan siang, telepon di rumah kami berdering.

"Hello, Raphita Tobing? This is Zamri Badi calling from SBC regarding the audition Sophie did yesterday."

"Yes, I'm listening," kata Ibu, sedikit gugup.

"Your daughter got the part. Please come in next Monday for a makeup test, meet the rest of the cast and crew, and sign her contract with us, should you agree."

Kurang lebih begitu dialog yang terjadi. *Long story short*, saya mulai bekerja sebagai presenter televisi cilik dalam acara *variety talkshow* berjudul *Just Kids*. Acara itu mengudara selama hampir dua tahun dengan rating yang sukses.

Lucu, deh. Dari anak yang tidak dikenal orang, si pemurung, tukang khawatir, saya mendadak jadi anak yang paling sering diundang ke acara ulang tahun anak lain karena saya adalah Sophie Navita, presenter cilik berbakat. Belum-belum, sudah menempel sebuah label, ya, yaitu presenter cilik. *I think that was my first label*. Tentunya selain label "kakak" yang juga menempel karena saya anak sulung.

As the story goes, setelah besar, saya pindah ke Indonesia. Label presenter televisi kembali melekat pada saya seusai SMU (sekolah menengah umum). Ketika itu, saya mulai menjadi penyiar radio profesional yang akhirnya mengantarkan saya kembali ke dunia pertelevisian.

Selama jeda waktu dari era presenter cilik ke presenter dewasa, tanpa saya sadari, saya selalu terpilih menjadi MC untuk acara-acara di sekolah, gereja, arisan keluarga besar, dan banyak lagi. *I was a public speaker, an entertainer, and a story teller. I still am. Telling stories made me happy, talking to people and listening to people's stories made it easier for me to be happy* pada saat itu. *It still does*. Ada suatu kecintaan di sana.

Label pintar berbicara dan menghibur orang lain, saya rasa, adalah label yang menempel terus pada saya hingga kini. Di mana pun saya berada, saya menyadari benar bahwa saya mempunyai talenta untuk menghibur orang melalui perkataan saya yang sering juga disertai lawakan dan nyanyian.

I am a people's person. A good communicator. I can make people feel better, AND I KNOW THAT.

Padahal, saya mempunyai sifat introver. Sungguh menarik, ya, Tuhan menciptakan saya, hahaha. Pasti cara Tuhan membentuk Anda juga menarik, deh.

Akan tetapi, pada dasarnya, saya dahulu tetaplah Sophie Navita, perempuan yang cenderung mudah sedih dan pernah sangat butuh pengakuan orang lain dalam segala hal yang saya lakukan. Mungkin seperti yang saya sebutkan sebelumnya, yaitu rasa rindu untuk menghabiskan waktu bersama Ayah. Mungkin juga sesuatu yang sudah saya bawa sejak lahir dan baru saya sadari saat berusia dewasa.

Perihal rasa rindu menghabiskan waktu bersama Ayah adalah sesuatu yang sangat sulit saya ungkapkan saat itu. Namanya juga anak kecil, yang saya tahu hanyalah *something was missing and it was just difficult to feel happy*.

Pengakuan dari seorang ayah adalah hal yang sangat mendasar bagi seorang anak. Peran ibu untuk dapat menjembatani itu pun tidak kalah penting. Oleh sebab itu, janganlah kita meremehkan kesehatan mental dan emosional bila sedang mengandung dan akan melahirkan anak ke dunia ini. Saya merasa pernyataan itu ada benarnya. Berusahalah untuk memberikan “modal” agar anak bisa memahami apa itu gembira dalam arti sukacita.

Mengapa harus begitu? Kebanyakan isu yang kita hadapi hari ini berakar dari masa kecil kita. Ya, berakar. Akar yang tidak membawa kebaikan harus kita kenali dan cabut agar tidak mengganggu pertumbuhan. Kitalah yang bertugas menjadikannya lebih baik.

Rasa ingin dipeluk, dibelai, dan diperhatikan orang tua semasa kecil, saya bawa sampai hari ini. Tidak dalam artian menuntut, tetapi ada rasa rindu di sana. Hal ini bukan disebabkan Ayah dan Ibu tidak pernah melakukannya, melainkan, menurut perasaan saya, saya adalah anak yang membutuhkan sedikit perhatian lebih. Setiap anak tentu berbeda, bukan?

Memori bertahan hidup di tengah masyarakat yang asing (ketika harus pindah mendadak dari Singapura ke Indonesia), merasa harus terus mengejar ketertinggalan pelajaran sekolah dengan kurikulum berbeda, dan kehilangan semua *support system* yang saya peroleh melalui kedua *ompung* dan Metmet saat berusia 12 tahun, ikut membentuk karakter saya saat ini.

Pada 1993, Ompung Boy meninggalkan dunia ini. *I cried for days*. Apalagi, saya tidak dapat menghadiri pemakamannya lantaran tidak bisa meninggalkan sekolah di Jakarta. Pada 2010, giliran Ompung Girl yang meninggalkan kami untuk selamanya. *I cried for years. My last support system on earth* sudah menyeberang ke tempat yang jauh lebih baik. Saya berterima kasih kepada Tuhan karena diberi kesempatan menyaksikan beliau pergi. Saya ingat beberapa tahun lalu, sebelum peristiwa itu terjadi, saya sedang membawakan sebuah acara di Bangkok. Setelah acara itu, saya mendapat telepon dari om saya di Singapura soal Ompung Girl yang kesehatannya mendadak memburuk dan dibawa ke rumah sakit. Saya terbang dari Bangkok ke Singapura dan berada di sana selama seminggu. Saya menemani Ompung Girl, dari beliau masih sadar hingga waktunya usai (pergi untuk selamanya).

Saya begitu terharu karena Ompung Girl masih mengingat saya tanpa harus memperkenalkan diri, padahal demensia sudah menyerang beliau. Haru, sedih, dan berbagai macam rasa bercampur menjadi satu. Beliaulah *my caretaker*, inang pengasuh, sekaligus *my grandmother*. Ternyata, saya baru sadar bahwa hubungan saya dengan Ompung Girl sungguh erat. Dahulu, saya adalah asisten kecil beliau. Kini, saya menyanyikan lagu-lagu kesukaan beliau ketika berbaring sembari tersenyum dengan tatapan mata lelah dan

bingung, tetapi juga seakan-akan menyiratkan ketidaksabaran ingin pulang kepada Pencipta beliau.

Sepertinya pencarian akan siapa diri saya sesungguhnya dimulai dari sini, yaitu ketika semua sumber kegembiraan hati yang saya tahu tidak lagi bersama saya. Sebagai anak kecil, saya telah menaruh sumber kegembiraan pada manusia dan tempat yang sangat saya kenali. Tanpa saya sadari, ini membentuk kemelekatan pada hal-hal yang tidak abadi.

Di titik inilah, saya mulai mencari kembali, setelah nyaris melupakan luka batin pada usia 12 tahun. Lalu, pada usia 39 menuju 40 tahun, saya benar-benar mencari, seperti mencari harta karun, sambil mengurai begitu banyak sampah emosi. Proses yang sangat tidak menyenangkan.



Ya, saya adalah Sophie Navita. Perempuan yang tumbuh kuat dari kesedihan yang dialami dalam hidupnya, yang membuatnya pernah selalu membutuhkan pengakuan dari orang lain agar merasa berharga dan sama seperti orang pada umumnya.

Saya tidak bisa menceritakan terlalu detail soal ini, tetapi saya mengetahui bahwa saya mudah sedih. Saya berusaha menerima dan mengolahnya menjadi suatu kekuatan. Orang yang mudah sedih seperti saya adalah orang yang sangat peka akan kebutuhan orang lain, dan peka itu baik. Asalkan bisa disadari.

Saya menerima semua masa lalu saya dan fakta tentang siapa saya. Saya menjadikannya sebagai pelajaran untuk mengetahui bagaimana saya harus berpijak kini. *I don't hate my past.*

Saya ingin hidup dalam *kesinian* dan *kekinian* dengan apa adanya saya saat ini, tanpa perlu sering menoleh ke belakang dalam kesedihan. Namun, ketika teringat, saya menjadikannya sebagai kekuatan untuk bertahan karena sudah dilewati. Kalau Tuhan pernah membantu saya pada saat itu, Dia pasti akan melakukannya lagi sekarang dan pada masa depan.

Kita perlu melatih diri untuk hidup dalam sini dan kini serta melingkupi perasaan agar tidak merasa syok berada pada masa depan yang penuh kekhawatiran. Padahal, semua itu belum dialami sehingga tidak perlu takut akan sesuatu yang belum tentu terjadi. *Someone once told me, "Hidup dalam kekhawatiran (dan overthinking) itu adalah perilaku orang sombong."*

KOK BISA? Hidup dalam kekhawatiran itu sama saja dengan mengatakan, *Ah, bila saya terus memikirkan tentang masalah ini, pasti lama-lama saya bisa menemukan solusinya.*

Halooo rekan-rekan hobi *overthinking* ... sampai di sini sudah terhubungkah frekuensi kita? Hahaha. Yakin bahwa kita bisa menemukan solusi dengan cara memikirkannya terus-menerus, mengulangi narasi-narasi tentang diri sendiri yang cenderung negatif di kepala? Ini benar-benar berbahaya, *Iho*.

Sudahlah belum tentu itu terjadi, kita terus kepikiran setiap hari, tanpa melibatkan Tuhan dan pertolongan-Nya yang selama ini sudah terbukti selalu dahsyat dan tepat waktu, ya, kan? *Hey overthinkers* ... kenapa, sih, suka mandiri tidak pada porsinya? 😞

Oke, kembali ke pembahasan awal. Saya tahu bahwa pernah selalu butuh pengakuan orang lain dalam hal apa pun yang saya lakukan karena seumur hidup saya tidak mendapatkannya dari Ayah. Ayah sangat galak dan jarang hadir dalam momen penting hidup saya. Kalaupun hadir, ya, dengan kegalakannya yang seperti itu.

Saya terima dan tidak lagi saya jadikan kebutuhan, tetapi saya anggap sebagai bonus. Bonus karena sekarang, secara emosional, saya sedikit lebih pintar. Jika ada yang menghargai apa yang saya lakukan, terima kasih. Jika tidak, saya kembali ke peraturan utama, yaitu kebahagiaan saya adalah tanggung jawab saya sendiri untuk menyadarinya dan tidak pernah ada di tangan orang lain, apalagi dengan menyalahkan orang lain.

Hubungan saya dengan Ayah sudah sangat baik ketika buku ini akan naik cetak dalam edisi perdananya, 2015 akhir. Kemudian, hubungan saya dengan Ayah benar-benar dipulihkan Tuhan pada 2018. Tepat sebelum beliau berpulang, saya mengalami bahwa Tuhan menerebos masuk ke dalam kehidupan kami dan membenahi apa yang sudah terlalu dalam untuk dijangkau dan dibereskan sendiri dengan tangan manusia. Tahu, kan, ada hal dalam hidup ini yang HANYA TANGAN TUHAN obatnya? Nah, inilah yang terjadi kepada saya dan keluarga.

Tentunya, sekali lagi detail proses pemulihan hubungan kami tidak semua bisa saya ceritakan di sini. *I would like to keep some memories for me only. I hope you can understand.*

What I am trying to say is peran dan kasih sayang ayah sangatlah penting dalam kehidupan seorang anak. Selama ini “dunia” seakan-akan menitikberatkan kepada ibu saja. Namun, saya mengalami sendiri bahwa peran aktif Ayah dalam kehidupan saya menjadi fondasi penting dalam hidup saya, tanpa bermaksud menomorduakan peran Ibu.

Ternyata ungkapan “*you are your own happiness*” ada benarnya, tetapi hanya 50%. Kebahagiaan saya adalah tanggung jawab saya sendiri, bukan orang lain. Nah, 50% lainnya sebenarnya adalah menyadari bahwa standar *happiness* tidak bisa dukur dengan standar dunia ini. Dunia ini hanya menawarkan *happiness* ‘kegembiraan’ dari hal-hal yang dapat dilihat, bahkan dipamerkan. Hal-hal yang bersifat sementara.

“
Pakailah standar Penciptamu. Bukankah kita diciptakan oleh-Nya? Lalu, mengapa ketika mencari standardisasi kegembiraan, kita tidak menggunakan standar-Nya?
”

Helm motor saja wajib ada SNI-nya. Masa kita yang merupakan manusia ciptaan-Nya mau menggunakan standar-disasi ala dunia?

Kegembiraan yang Dia maksudkan untuk kita punya arti dan rasa yang lebih dalam.

SUKACITA, JOY, adalah IDENTITAS yang Tuhan berikan untuk kita karena kita sudah terlebih dahulu dikasihi-Nya. Iya, benar itu. Memangnya kita mampu mengasihi kalau tidak tahu rasanya disayang?

Sukacita yang mengetahui bahwa setiap saat Dia mengasihi kita. Tak ada satu pun hal yang dapat kita lakukan yang bisa membuat-Nya kurang atau mendadak tidak mau mengasihi kita. Bahkan, sifat manusia yang mudah tertarik pada hal-hal berdosa pun tidak dapat membuat Tuhan berhenti mengasihi kita. Dia membenci perbuatan dosanya, tetapi mencintai manusianya. Oleh sebab itu, kita dinantikan terus agar kembali mencari-Nya.

This is our true identity yang bukan standardisasi dunia. JOY is knowing you are LOVED, no matter what.

Kita tidak akan sanggup membuat-Nya mengurangi cinta-Nya kepada kita. Kita tidak sehebat itu, hahaha. Jadi, sekarang, sudah tahu, kan, bahwa HATI YANG GEMBIRA ADALAH OBAT? Ingat, ya, kata gembira di sini memakai standar divinitas*.



Halo, saya Sophie Navita.



Senang berkenalan dengan Anda. Terlepas dari potensi saya untuk *overthinking* karena masa lalu yang menarik, satu hal yang saya ketahui benar adalah HATI YANG GEMBIRA ADALAH OBAT ... yang manjur! (Manjur banget biar tidak *overthink*.)

Mulai sekarang, jangan lagi berpikir dengan kerangka pemikiran *yang penting saya bahagiakan dahulu diri sendiri* atau *aaah ... yang penting happy. Kan, self-love itu penting.*

Maaf, tetapi mencari kebahagiaan diri sendiri dan hidup berprinsip (memampukan diri) untuk *self-love* telah menghancurkan begitu banyak hal di dunia ini, terutama keluarga.

Hidup ini bukan tentang mencari kegembiraan (yang dunia teorikan), melainkan tentang mencari tugas Anda di dunia ini semasa hidup, lalu lakukan karena gembira, dalam artian sukacita, SUDAH menjadi identitas Anda. Untuk apa lagi dicari-cari? Anda sudah memilikinya. Tidak perlu mencari, tetapi temukan sukacita itu. *You are loved. Don't waste time!*

* Ketuhanan; keilahian.

Navita

Gaduh di *backstage* mendadak mereda. Tak lama, hening pun terjadi. Hanya sepersekian menit. Selalu begitu memang. Hening di balik keramaian panggung hanya berlangsung (terlalu) sebentar untuk kemudian riuh rendah penuh gemuruh kembali.

“Sambutlah, pembawa acara kita pada malam hari ini ...,” seru sebuah suara pria gagah memesonakan (suaranya—orangnya belum tentu ☹️ *just kidding*).

Hati kembali berdegup kencang. Mulut komat-kamit. *My mind is racing. My breath is deep and long, trying to be calm and collected. Centred. Whoooshaaahhh Waiting ... just waiting. Hoping and praying*

Sebentar lagi, suara itu akan menyerukan nama saya. Lalu, saya akan keluar dari balik panggung dengan penuh elegansi, wibawa, dan pesona sebagai pembawa acara malam hari ini. *Your MC (master of ceremony)*. Pekerjaan yang telah membentuk karakter saya dan mengisi pundi-pundi sekaligus menyandang dana semua perjalanan saya saat berkelana keliling dunia. *I LOVE THIS JOB. It's been my job for as long as I can remember. Why I am nervous is because ... hang tight*, nama saya akan dipanggil.

“SOPHIE NAVITAAAAAA ...!”

Dear God, thank you. This is like winning the lottery. You still don't get it, do you?

Sebentar, saya jelaskan, ya. Saya berjalan megah menuju tengah panggung, sibuk terlihat manis memukau, tetapi menguasai situasi. Acara berlangsung hangat, penuh dinamika naik turun. Melibatkan emosi penonton merupakan salah satu faktor penentu suksesnya sebuah acara.

Acara selesai, saya pamit turun. Hati pun lega.

WHAT WAS THAT? Pakai acara deg-degan segala menunggu nama saya dipanggil dari belakang panggung? *Okay*. Enaknya dari mana, ya, memulainya?

Saya lahir dan dibesarkan di Singapura sampai usia hampir 12 tahun. *You already know that*. Ayah dan Ibu membawa saya dan adik-adik kembali ke tanah air pada 1988. Sejak saat itulah, saya menemukan “keanehan” pada sebagian besar orang Indonesia. Apakah itu?

Mereka sulit menyebut nama orang dengan benar. Sulit atau memang tidak mau berusaha, ya? Entahlah.

Hasil observasi sederhana nan ciamik ala saya menemukan bahwa sekeren-kerennya nama orang Indonesia pasti akan ada satu atau lebih nama panggilan untuknya. Ini demi memudahkan hidup orang lain di sekitarnya. Entah itu panggilan, seperti Mbak, Mas, Kakak, Adik, Teteh, Aa, Cici, atau Kokoh—karena berada di urutan tertentu sebagai anak dalam sebuah keluarga—atau entah itu namanya tidak disebutkan utuh dan diganti sesukanya, seperti contoh berikut.

- ✓ Lisa menjadi Icha dan dapat berkembang menjadi Chaca.
- ✓ Sari hampir pasti menjadi Ayie.
- ✓ Ricky sering menjadi Kiki.
- ✓ Renata atau Regina menjadi Rere.
- ✓ Arif menjadi Aip.
- ✓ Reza menjadi Echa.

Nah, contoh tersebut masih lebih beruntung, ya, karena dapat dikatakan nama panggilan mereka masih agak *nyambung* dengan nama aslinya. Coba simak contoh berikut.

- ✓ Bambang menjadi Kriwil (karena rambutnya).
- ✓ Fabian menjadi Panjul (karena bentuk kepalanya—menurut teman-temannya).
- ✓ Aldy menjadi Peang (juga karena bentuk kepalanya—menurut teman-temannya).
- ✓ Mirza menjadi Jenong (karena jidatnya).
- ✓ Hari menjadi Boti (karena kepalanya minim rambut).
- ✓ Tina menjadi Bolly (karena menurut teman-temannya dia bolot).

You get the idea, right? Nah, kembali ke perasaan deg-degan tak menentu tadi. Saya sangat takut bila orang Indonesia mencoba mengucapkan nama saya. Berdasarkan pengalaman, sejak kali pertama menginjakkan kaki di tanah air, Indonesia, nama saya selalu saja mendadak berubah.

You name it, Man. I have been called Novi, Poppy, Selvi, Opi, bahkan SHERLY! *Almost anything, but Sophie.* Kalaupun ada yang berhasil memanggil Sophie, biasanya nama belakangnya salah. Hampir pasti selalu menjadi SOPHIE NOVITA. (Kalau Anda membaca sampai di sini dan berpikir *Lho, apa yang salah dengan Sophie Novita?* sebaiknya Anda kembali ke kover depan dan baca lagi baik-baik nama saya).

It's SOPHIE NAVITA. N-A-V-I-T-A, BUKAN NOvita, ya!

Di balik nama ada doa. Begitu pula, pada nama saya. Ada doa orang tua saya ketika

memberi saya nama itu. *I LOVE MY NAME. This is one of the BEST gifts my parents gave me. Thanks Mom and Dad!*

Navita berasal dari dua kata dasar yang digabungkan menjadi sebuah nama. Kata pertama adalah *navy* atau 'angkatan laut' karena Ayah menyukai segala sesuatu yang berhubungan dengan kelautan. Kata kedua adalah navigasi. Sebagai anak pertama, rupanya Ayah dan Ibu ingin saya menjadi seseorang yang tentu arah dan dapat membimbing adik-adik kelak. *(I hope I have lived up to those standards, Mom and Dad, because I can be really silly most of the times, hahaha.)*

Akan tetapi, memang begitu kurang perhatiannya, ya, kebanyakan orang Indonesia akan sebuah nama? Pernah tebersit pikiran itu, tidak?

Pernah ada suatu kejadian, beberapa tahun lalu, di *backstage* sebuah gedung stasiun televisi. Ketika itu, saya sedang duduk menenangkan diri sambil dirias untuk acara yang akan disiarkan televisi tersebut. Kebetulan, waktu itu acaranya adalah *talkshow* yang menampilkan beberapa narasumber untuk diminta opininya. Tiba-tiba, pintu ruang rias dibuka oleh salah seorang kru produksi. Seorang bapak yang akan menjadi narasumber dipersilakan masuk dan diperkenalkan kepada saya. Belum juga saya menyebutkan nama, bapak itu dengan *pede*-nya membuka mulut seakan-akan sudah sangat kenal.

"Wah, senang sekali bisa bertemu langsung dengan Mbak Sherly."

"Ah, Bapak bisa saja. Tapi, nama saya bukan Sherly, Pak."

"*Lho*, ini anu, kan? Mbak yang pembawa acara itu, kan? *Sopo to jenenge?* Sherly, kok, *bener*," ujarnya sambil setengah ngotot. Mbak Kru Produksi terlihat kikuk serbasalah.

"Saya ingat. Ini Mbak Sherly Jikustik yang istrinya penyanyi *band* itu," serunya *super* yakin. Wah, dari sekian banyak orang yang salah memanggil nama saya, bapak itu yang paling parah, sih. Sudah Sherly, Jikustik pula.

Jikustik adalah nama *band* yang pernah dimotori suami saya, Pongki Barata. Lucunya, pada saat kejadian itu, suami saya sudah keluar dari *band* tersebut empat tahun sebelumnya (sekarang sudah 16 tahun keluar dari *band* itu). *Epic fail*. Hal-hal begini, nih, yang bisa membuat saya ilang *feeling* seketika.

Is it so hard to say Sophie?

Pernah juga ada yang menyapa, "Hai, Mbak Novi! Senang banget, nih, akhirnya ketemu."

"Halo, Pak Toto! Senang juga saya bisa bertemu Bapak."

"*Lho*, Mbak, nama saya bukan Toto, Mbak salah ingat kali."

"Hahaha, nama saya juga bukan Novi, Pak. Bapak salah orang kali."

It wasn't funny back then. Saya kesal *beneran*. Untuk sebagian orang, pembahasan ini kurang penting, ya. Bahkan, beberapa teman pernah mengatakan kepada saya, "*Sudahlah, you take things too seriously sometimes*. Bedanya Sophie dan Novi, kan, cuma satu huruf di depan, S jadi N."

Saya hanya bisa melongo, mencoba untuk tidak reaktif, sambil menjawab, "*Yeah, you're right*. Cuma beda satu huruf, sih. Seandainya nama lo Rai diubah huruf depannya menjadi huruf T, gue yakin lo enggak akan enggak apa-apa juga."

You do the math. I rest my case. (Pergi *ngeloyor* makan es krim.)

Nama seseorang selalu menarik untuk menjadi *conversation starter*. Ini salah satu pembelajaran saya sebagai seorang *public speaker*. Selalu tanya nama orang dengan baik dan pastikan dapat melafalkannya dengan benar. Bila perlu, tanya cara mengejanya. Hal ini menandakan bahwa kita menghargainya, bahkan ide orang tuanya yang memberikan nama tersebut.

Bisa jadi juga, ada anggota keluarga lain yang menyumbangkan nama tersebut. Berdasarkan pengalaman saya, sering kali, orang senang dan mudah diajak terlibat dalam percakapan awal ketika kita tertarik akan namanya, yang sebenarnya juga ikut membentuk identitasnya di dunia. Coba, deh! 😊

Note: Buat Anda yang penasaran karena baru *ngeh* kalau suami saya sudah tidak di *band* Jikustik lagi, klik saja QR ini ya, simak langsung *talkshow* kanal YouTube saya.





Jakarta ...

Oh, Jakarta!*

Seperti yang sudah saya kisahkan, saya lahir di Singapura pada 1975.

Saya tumbuh dan besar di sana sampai orang tua saya, dalam hal ini Ayah, membawa kami pulang ke Indonesia, tanah air tercinta, yang mereka sendiri pun sebenarnya sudah tidak familier lagi dengannya. Bahkan, mereka tidak pernah mengenal Jakarta. Ayah lahir di Sumatra Utara dan besar di Bandung. Sementara itu, Ibu lahir di Sumatra Utara, lalu hijrah ke Singapura sejak usia 5 tahun, dan belum pernah kembali ke tanah air sampai episode kami sekeluarga hijrah ke Indonesia.

Ayah merantau ke Singapura ketika masih berusia 20-an. Walaupun tidak pernah jelas apa alasannya, saya menduga beliau mencoba mencari kehidupan yang lebih baik di negeri orang, jauh dari kampung halamannya di Cikaso, Bandung, Jawa Barat.

Ya, benar, beliau adalah *one of those Bataks who lived in Sundanese land. Now you know why I speak fluent Sundanese. Wait ... not because of him. But, because I went back to Bandung to go to university in 1994.* Hahaha, kok salah cerita, sih.

Anyway ... saya kali pertama bertemu dengan Ibu Kota Indonesia, Jakarta, pada 1987. Pada saat itu juga, saya langsung ingin pulang ke Singapura, hahaha. Keadaan yang sungguh asing, jauh dari *support system* saya, yaitu Ompung Girl dan Ompung Boy, di Singapura, membuat saya makin tidak ingin berada di sini. Tentunya saat itu, saya yang masih anak kecil berusia 12 tahun dan tidak punya pilihan apa-apa. Saya hanya diminta patuh dengan diberi tugas baru rasa lama, "Jaga adik-adik, ya!"

Hmmm ... bukannya tidak mau menjaga adik-adik, tetapi betapa berat beban hidup yang saya rasakan saat itu. Sudah tidak diberi penjelasan soal kenapa harus pindah, malah PR bertambah, yaitu menjaga adik-adik sambil berusaha menebak, *Ini episode apa, ya?*

Bertahun-tahun kemudian, barulah saya menyadari, melalui pencarian jati diri, bahwa inilah yang disebut luka batin. Luka batin terbesar, dari sekian banyak yang lain, saya rasakan pada usia 12 tahun ini. Di sinilah, salah satu titiknya berada. Istilah kerennya sekarang adalah *inner child wound*. Suatu hari, pada usia 39 menjelang 40 tahun, barulah saya mendapatkan

jawabannya, yaitu melalui terapi demi terapi, mencari akar kekusutan awal, yang saya jalani ketika sudah berusia dewasa dan mulai memahami bahwa *I need to fix things about myself*.

Kami tinggal mengontrak di kawasan Setiabudi, Jakarta Selatan, yaitu di sebuah rumah yang biasa saja, dengan empat kamar tidur kecil dan satu kamar tidur yang menurut saya lebih kecil lagi. Beberapa hari kemudian, saya mengerti bahwa kamar tersebut adalah kamar untuk pembantu. Ya, pembantu.

Pada saat itu, belum ada istilah asisten rumah tangga. *Anyone you imported from the kampung and worked in your house was addressed as a pembantu*. Sebenarnya, sih, arti katanya bagus. Kata lainnya asisten, kan, pembantu, ya? Orang yang membantu. Namun, entah kenapa, seiring waktu berjalan, istilah ini menjadi terkesan kurang memaanusiakan *or maybe that's just my (mistaken) perception of it*.

Setelah menjadi orang tua, saya pun sadar bahwa setiap orang tua berusaha melakukan hal terbaik yang mereka bisa walaupun terkadang orang lain menilai tanpa tahu kisah seutuhnya. Bagian ini tetap saya ceritakan sedikit agar gambaran besar mengapa *inner child wound* terbentuk dapat dibayangkan, ya.

Kembali pada kisah di Jakarta. Kami bertiga (saya dan adik-adik) hidup biasa-biasa saja. Namun, menjadi “menarik” karena orang tua kami langsung sibuk bekerja (kembali) dan saya harus menjaga adik-adik *in a foreign land* ‘tanah air’ yang asing untuk saya.

Tak ada waktu beradaptasi, kami langsung disekolahkan di sebuah sekolah swasta Katolik yang sedang tren pada saat itu. Alasannya adalah sekolah Katolik dianggap “streng”—istilah bahasa Indonesia lagi, yang artinya keras; ketat; penuh dengan keteraturan. Saya rasa sih begitu, ya, kurang lebih maksudnya, hahaha.

Di Jakarta, saya diminta mengulang lagi di kelas 6 karena kemampuan bahasa Indonesia saya sangat kurang. Belum lagi, saat pelajaran, seperti Pendidikan Moral Pancasila atau PMP[±], Sejarah Perjuangan Bangsa atau PSPB[±], serta Matematika yang sangat sulit saya pahami istilah-istilahnya. Jangankan memecahkan persoalannya, mengerti apa yang ditanyakan saja, saya kesulitan.

Pelajaran Bahasa Indonesia membuat saya lebih pusing lagi. Ditambah lagi, semua cerita dalam buku bacaan wajib SD kami yang berkisar pada sebuah keluarga yang memiliki anak bernama Budi, Wati, dan Iwan.

I know you're with me if you are around my age, hahaha.

Mengulang kelas, tidak mengerti pelajaran di sekolah, di-bully teman-teman karena tidak mengerti bahasa yang digunakan, di-bully guru karena tidak bisa menulis tipis tebal, atau ditertawakan teman-teman sebaya ketika mencoba berkomunikasi dalam bahasa Indonesia, tetapi tidak menggunakan *dong*, *deh*, dan *sih* pada tempatnya adalah sekelumit masalah yang harus saya hadapi di Jakarta.

Sebagai anak berusia 12 tahun pada saat itu, saya langsung mengasosiasikan tempat ini, Jakarta, sebagai kota yang tidak asyik, *unwelcoming, unfriendly, and mean*. Penilaian saya pada saat itu didasarkan hanya pada apa yang saya alami setiap harinya, yang terasa sulit bagi anak berusia 12 tahun. Bahayanya, penilaian ini terbawa terus sampai dewasa.

Oh ya, saya juga sempat di-bully karena tidak hafal lagu “Indonesia Raya” dan Pancasila saat upacara Senin pagi. *I took care of that*. Saya memaksakan diri hafal lagu kebangsaan

dan Pancasila dalam satu minggu. Persis beo, hafal saja, belum tentu paham.

Akhirnya, saya bisa menyanyikan lagu “Indonesia Raya” dan hafal Pancasila. Horeee ...!
They stopped bullying me for a bit. But, they soon found another reason to bully me.

Saya tidak paham apa itu jajan. Jajan di kantin, apalagi jajan di abang-abang. Saya hanya membawa bekal yang disiapkan pembantu kami, Minah, dan duduk sendiri menyantap roti setiap hari sambil terus merasa asing di tengah riuh rendahnya anak-anak lain yang jajan pada jam istirahat. Ini bukan sesuatu yang mudah, sih, untuk anak berusia 12 tahun yang enggak kepingin diperlakukan beda. Tetapi, bagaimana caranya?

I was told by my mother not to jajan karena bisa membuat sakit perut. Suatu hari, saya mencobanya dan benar saja saya sakit perut. Another reason to be unhappy. So much to digest. Nobody to ask help from.

Meski terlihat tidak sempurna, petikan-petikan cerita saya ini tentu tidak bisa digunakan untuk menilai cara *parenting* orang tua saya. Bagaimanapun, pasti ada kisah di balik peristiwa. Lagi pula, orang tua pada zaman itu, ilmu komunikasinya rata-rata “super” pas-pasan. Mereka saja masih berkutat dengan luka batin mereka saat tumbuh bersama orang tua yang lebih kaku lagi cara pengasuhannya. Apakah bisa disalahkan ketika mereka masuk dalam sebuah pernikahan tanpa terlebih dahulu “selesai dengan diri mereka sendiri” hingga level tertentu, lalu sudah harus segera membangun sebuah keluarga?

Hal-hal yang orang tua saya lakukan pada saat itu sudah yang TERBAIK sesuai kemampuan mereka di level pemahaman mereka. Kesadaran akan hal ini membuat saya terhenyak pada suatu hari. Seketika itu, rasa marah bercampur sedih yang menyesak dada dalam waktu sangat lama ... perlahan bergeser menjadi perasaan mengasihi dan memaafkan.

Akan tetapi, saya perlu menggarisbawahi bahwa hal ini tidak bisa terjadi begitu saja dengan usaha sendiri. Inilah episode ketika Tuhan benar-benar mendobrak pola pikir lama saya dan mengganti hati saya dengan yang baru. *Yes, it was supernatural and yes, memakan waktu lama.* Terlebih lagi, karena saya keras kepala.

Eits, bukan dalam arti supranatural, “orang pintar”, komat-kamit keluar asap *Iho*, ya, melainkan ini cerita mewujudnya TUHAN dalam hidup saya. Bukankah Dia Tuhan yang supernatural? Tentu! Segala yang tidak dapat dilihat mata, tidak dapat didengar telinga, hingga yang tidak pernah muncul di dalam hati, semua bisa disediakan-Nya bila kita mau mencari dahulu ke SUMBERNYA, yaitu Tuhan yang menciptakan kita.

Baru pada usia 40 tahunlah, saya mendapatkan kesadaran bahwa dalam keadaan gelap, ketika kehilangan kunci, *overthinking* tidak bisa membantu. Misuh-misuh (mengumpat) dalam keseharian pun tidak akan mengubah apa-apa. Baper dan sedih untuk kejadian sekecil apa pun bukan pelampung yang kita perlukan.

Ketika kehilangan kunci dan berusaha mencarinya dalam kegelapan, kita akan terbentur di sana sini karena tidak dapat melihat dengan baik. HAL PERTAMA YANG BISA KITA LAKUKAN ADALAH Mencari Terang. Carilah sakelar lampu dan biarkan terangnya memenuhi ruangan.

Carilah TUHAN terlebih dahulu, lalu biarkan TERANGNYA menerangi setiap sudut jiwa kita. Setelah itu, kita sudah bisa melihat lebih jelas. Kita bisa melihat karena bagian gelap itu sudah disinari cahaya. Jadi, kita akan tahu bagian yang harus dibenahi terlebih dahulu.

Mari, kembali lagi ke kisah tentang Jakarta. Saat itu, satu hal yang tidak saya pahami dari kota ini adalah selokan di depan rumah-rumah yang selalu tidak mengalir, berbau busuk, dan berwarna hitam. Paling tidak, rumah di Setiabudi dan sekitarnya, sih. Mungkin daerah lain tidak, hahaha. *Chances are thin. I'm trying to be nice.*

Selokan-selokan ini sering menjadi sumber nyamuk dan saya kerap jadi sasaran nyamuk. Hasilnya? Gatal, lalu garuk, dan garuk terus sampai luka. Ternyata kulit saya sangat sensitif. Luka gigitan nyamuk pun menjadi koreng. Koreng bertambah setiap harinya. Sampai suatu hari, seorang *bully* andalan sekolah kami mengatai saya dari jauh, "Koreng!"

Oh, my dear God, that was the day, I officialized, I hated this city I lived in. People were mean. Saya dipanggil dengan julukan Koreng selama tiga tahun. Saya baru terbebas dari panggilan tersebut setelah lulus SMP. Memang tidak semua orang memanggil saya dengan panggilan itu, hanya satu anak yang sepertinya membenci saya dengan seluruh jiwanya. *All I could think of when I put my head to sleep at night was I miss Ompung Girl and Ompung Boy. I want to go home to Singapore. Please stop calling me Koreng. Jakarta, I hate you.*" Lalu, saya menangis sampai tertidur.

Satu pelajaran yang saya dapat dari di-*bully* oleh Jakarta dan orang-orang di dalamnya adalah *you cannot be bullied if you don't let them.*

Tentunya kalimat tersebut tidak sepenuhnya dimengerti anak kecil. Anak berusia 12 tahun ini telah mengidentifikasi bahwa seluruh Jakarta membencinya hanya karena pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi hari demi hari, dengan titik kulminasi panggilan "Koreng" dari si *bully*. *But, nobody told me this.* Tidak ada yang mengoreksi cara saya berpikir. Tidak ada yang membantu saya mengurai rasa dan membantu mengurangi beban di pundak. Semua saya bawa sendiri.

Bertahun-tahun kemudian, saya tercerahkan oleh pengetahuan bahwa kecerdasan emosi seorang anak harus dilatih sejak dini, dan bukan hanya kecerdasan intelektual, yang pada saat itu dibebankan kepada pihak sekolah. *Boro-boro*, deh, saat itu, ada orang yang membahas kecerdasan spiritual dalam area pergaulan saya, yang *basic* saja, tetapi soal bagaimana mengelola emosi tidak diajarkan. *Phewwww* Mengetik ini saja, walaupun sudah tanpa sengatan rasa, ternyata sanggup membuat memori sebuah emosi yang pernah hinggap bergemercik gemas. Tetapi, kan, pertanyaan "*why me?*" sudah tidak berguna.

In this day and age, I would like to tell you that almost everybody is living with some kind

of pain they brought from their childhood.

Hampir semua dari kita membawa trauma dari masa kanak-kanak yang membentuk karakter kita hari ini. Kalau tidak mau di-bully, jangan izinkan orang mem-bully kita. *Know your worth and stand tall.* Tidak perlu melawan dengan kekerasan. Satu hal yang saya ketahui bahwa *bully* itu harus diabaikan dan jangan diserap energinya. *Bully* harus dilawan dengan tidak menganggap ia ada. Nah, cara “mudah” untuk mengabaikan si *bully* tanpa benci, inilah yang harus dilatih. *Adults! Listen up! Parents, teachers, or caregivers please pay attention.* Kita memegang peran penting di sini untuk mengenali luka dan memvalidasinya serta membantu anak mengurainya.

Seandainya saja saya tahu semua itu ketika masih berusia 12 tahun dahulu. *But, I didn't, and that was life back then. I would wake up again the next morning and go back to school to face those people.* Karena saya anak pertama, saya yang harus menghadapi tekanan sosial dari sekitar yang menekan saya dan adik-adik. Saya memilih menjadi tameng setiap hari.

Saya teringat sebuah kisah lucu. Adik saya yang nomor tiga, Tina, *setiap hari* ke kelas saya dan mencari saya sambil menangis. Guru di kelas saya pun tak luput dari hasrat untuk memberikan komentar (yang menurutnya berkelakar, sedangkan menurut saya itu tidak lucu), “Hai, Mbakyu anak Singapura, ini, *Iho*, adiknya mewek lagi. *Ngerti* mewek, enggak?” (yang tentunya disambut gelak tawa satu kelas berjumlah kurang lebih 40 orang). *I failed to see the joke in that.*

Saya berjalan keluar kelas menemui adik saya sambil menunduk karena sebagai anak pra-remaja, apa pun yang terjadi pada masa itu terasa aneh. Masa yang sering disebut “*the awkward years*”. Semua orang seakan-akan memperhatikan saya. Bedanya, dalam kasus saya, bukan seakan-akan lagi, *THEY WERE REALLY LOOKING AT ME, the odd girl in the class*, yang baru pindah dan nekat belajar di dalam kelas yang berbahasa pengantar bahasa Indonesia. Kulit cokelat Indonesia, tetapi, kok, tidak hafal sejarah bangsa. Tentu ini pemandangan yang tidak umum.

“*What’s wrong now?*” saya bertanya kepada Tina.

“*Kak, I don’t know what my teacher is saying,*” jawabnya.

“*Why? She’s speaking in Indonesian, right? We understand it, just ask her to repeat slowly if you don’t understand.*”

“*She’s speaking in another language,*” katanya lagi.

“*Okay, I’ll send you back to class,*” kata saya sambil menghela napas berat.

Tina, adik saya yang saat itu berusia 5,5 tahun, biasanya akan berontak, tidak ingin sekolah. Namun, saya tetap membawanya kembali ke kelasnya, serta mengelap air mata dan ingusnya, karena saya tidak tahu lagi harus bagaimana. Begitulah setiap hari selama hampir enam bulan.

Saat dijalani dahulu, rasanya sedih sekali. Kami merasa seperti alien di dalam lingkungan yang tidak dapat kami hindari. Jika dipikirkan kembali sekarang, saya bisa tertawa karena keluhan Tina tentang gurunya yang *speaking in another language*, padahal sebenarnya bukanlah demikian. Gurunya berbicara dalam bahasa Indonesia, tetapi dengan logat Jawa yang sangat kental.

Oalah, memahami bahasa Indonesia saja sudah ampun-ampunan usaha kami, apalagi

ditambah aksesoris logat Jawa kental *mbledhak-mbledhuk*, hahaha *I can laugh about it now*, begitu pun Tina. Bahkan, kami sekarang dapat meniru persis logat Jawa kental. Mau Jawa sebelah mana? Jawa Tengah? *Suroboyoan*? Jawa *ngapak*? Jawa peranakan Tionghoa di Semarang? *They all have an accent and ... I can do it all, and I love it*. Betapa di Indonesia, bahkan satu pulau saja bisa berbeda logat. Kaya sekali kita akan aneka kultur. Bakat meniru aneka logat ini sangat berguna dalam profesi MC saya, *Iho, by the way*.

Tahun demi tahun berlalu, saya beserta adik-adik berusaha beradaptasi dengan Jakarta. Saya rasa kami berhasil. *I really think we made it. I mean, here we are now, happy and healthy, and with our careers, and we added a collection of one brother along the way*. Kami mendapat tambahan seorang adik laki-laki di Jakarta dan kami sangat menyayangnya. *So now, we are a party of four*: Sophie, Lea, Tina, dan Troy. Hanya Troy yang lahir di Jakarta.

Tujuan saya menceritakan pengalaman ini bukan agar Anda mempertanyakan kehadiran orang tua kami saat semua adaptasi tersebut berlangsung karena *mereka ada*. Saya percaya mereka sudah melakukan hal terbaik yang mereka bisa pada saat itu. Saya tidak segan-segan untuk mengulangi hal ini. Justru, titik fokus cerita saya di sini mengarah pada rasa benci yang terbentuk dalam diri saya terhadap “sesuatu” yang bernama Jakarta. Pada saat itu, rasa benci yang sebenarnya salah alamat. Anak seusia saya saat itu sedang labil dan mudah mengambil keputusan atas dasar generalisasi yang kemudian membentuk logika tidak tepat akibat *overthinking* juga pasti setiap harinya, mencari strategi bertahan hidup di level anak sekolah.

Ternyata, ketika sesuatu begitu menyakitkan, reaksi kita sebagai manusia adalah membenci terlebih dahulu tanpa mau mencerna dan memahami apa sumbernya. *Why?* Ini disebabkan membenci jauh lebih mudah daripada mengurai sampah emosi. Apalagi, bagi anak kecil seperti saya yang belum paham apa-apa. Pada saat itulah, kepekaan orang tua atau wali yang jeli sangat dibutuhkan, sebelum hal-hal menyakitkan tersebut mengakar.

Setelah lulus dari sekolah SMU, secepat kilat saya melarikan diri ke Bandung. *I stayed there for school and work for a total of six years*. Pada tahun kedua kuliah, saya sudah mulai bekerja. Pada tahun keempat, *by God's grace*, saya sudah membiayai diri sendiri, dengan niatan supaya orang tua tidak terbebani karena memiliki empat anak, dan tepat saat adik-adik saya mulai menyusul masuk perguruan tinggi juga. Orang tua saya tentu masih sanggup membiayai, tetapi saya bersikeras karena tidak ingin membebani mereka.

Sekolah hukum saya rampung dalam lima tahun sembari bekerja sebagai penyiar radio dan MC. Lalu, sisanya? Saya mencari segala alasan untuk terus bekerja di Bandung dan tidak ingin kembali ke Jakarta.

Thank God, saya memiliki karier di radio yang amat baik di Bandung. Terima kasih 102.3 Rase FM yang telah menerima saya sebagai pegawai pada saat itu. Saya belajar menjadi penyiar sekaligus produser acara yang baik serta belajar menjadi *broadcaster*.

Bagi saya, Bandung pada saat itu sangat *liveable* dan juga orang-orangnya lebih hangat. Mungkin itu hanya perasaan saya saja, tetapi begitulah waktu itu. Bayangkan saja, saya kuliah di atas bukit. Pada pagi hari, embunnya, yang masih terasa menyentuh kulit, menemani saya pergi ke kampus. Apa pun makanan di Bandung, semuanya, terasa enak di lidah saya. Orang-orangnya kreatif dan lucu.

Berkreasi di Bandung itu mudah karena rasanya satu kota *vibe*-nya begitu semua, kreatif, santai, dan *toned down* dibanding Jakarta yang bagi saya seperti mengguncang-guncangkan jiwa setiap harinya. Ah, Bandung, *urang sono pisan*.

Akan tetapi, apa daya, semua kesempatan untuk lebih bersinar lagi dalam dunia *entertainment* ada di Jakarta. Saya pun kembali ke Jakarta untuk mengikuti berbagai kegiatan *casting* hingga mendapatkan acara demi acara, sinetron demi sinetron. Meskipun demikian, saya selalu pulang ke Bandung begitu ada *break* panjang.

Istilah WFB, yang pada musim pandemi kita kenali sebagai *work from Bali*, sudah saya lakukan di akhir tahun '90-an dengan versi *work from Bandung*. Kerja di Jakarta secara berkala, tetapi saya selalu kembali ke Bandung supaya mental tetap berfungsi, hahaha.

Pada saat itu, setiap selesai syuting, saya akan pulang ke Bandung setiap ada kesempatan. Saya pulang ke kamar indekos saya yang nyaman, yang jauh dari kebisingan, kemacetan, dan sesak *kemringet* khas Jakarta.

Dalam takaran kesuksesan standar saya, saya sukses di Jakarta. Saya membintangi beberapa sinetron yang melejitkan nama saya. Kalau ada yang masih ingat, salah satu yang sangat *ngetop* pada saat itu adalah sinetron *Lupus Millenia*. Di sini, saya berperan sebagai Happy, teman kecil Lupus yang hadir kembali dan menjadi orang ketiga di antara Lupus dan Poppy. *Oh, how I loved that role*.

Saat itu, yang menjadi Lupus adalah Irgi Fahrezi, sedangkan Poppy diperankan dengan baik sekali oleh Mona Ratuliu. Saya harus angkat topi untuk Hilman Hariwijaya (kini, sudah almarhum saat dunia sempat “berhenti” karena pandemi), salah satu penulis favorit saya di Indonesia, yang karya-karyanya sempat saya baca di majalah *Hai* ketika berusaha mempelajari bahasa Indonesia dahulu.

I will forever be grateful to Key Mangunsong, sang sutradara berbakat, yang telah membentuk cerita *Lupus Millenia* menjadi sangat menyentuh hati. Key adalah kakak kandung Dee Lestari yang juga ikut menulis skenario *Rectoverso* pada 2013. Pada 2023, Key sukses menyutradarai film layar lebar berjudul *Air Mata di Ujung Sajadah*. Ah, sungguh saya rindu bermain peran di bawah arahan Key. Saya berdoa suatu saat dapat bekerja kembali dengannya.

Masih ingat program acara *Pesta* di Indosiar? Sebuah program acara musik *live* yang sangat hit pada zamannya. *I am proud to say, I was a part of them*. Program acara tersebut berganti-ganti pembawa acara setiap tahunnya. Saya sempat membawakannya dengan Farhan.

Masih banyak program acara lain yang saya bawakan di Jakarta. Salah satu yang saya banggakan adalah *talkshow* berjudul *Perempuan-Perempuan* di Metro TV. Di sini, saya dapat duduk sama tinggi bersama Desi Anwar, sebagai *co-host*. Ya ampun, saya *starstruck* setiap episodenya. Belum lagi, kesempatan membawakan acara-acara di luar televisi di berbagai kota di Indonesia. Bahkan, mengantarkan saya menjadi MC di luar negeri, mulai dari, seperti, acara misi kebudayaan Indonesia di negara-negara Barat, hingga acara-acara berkelas, seperti World Economic Forum.

Ah, mengingatnya kembali saja membuat hati ini meloncat kegirangan. Pencapaian-pencapaian tersebut membuat saya “betah” tinggal di Jakarta. Namanya juga anak muda

yang sedang mengejar karier. Lagi pula, uang memang adanya di Jakarta. Masa-masa itu membuat saya lupa sejenak akan kesesakan Jakarta yang saya rasakan selama itu.

At the end of the day, ketika harus beristirahat setelah lelah seharian bekerja, otak saya kembali berpikir bagaimana caranya supaya bisa pulang ke Bandung lagi. *My safe haven*, saat itu, adalah *my small room*. *So quiet, so peaceful. Nobody can hurt me there. Jakarta can't see me there.*

Jadi, berdasarkan pengalaman pribadi, saya bisa mengatakan bahwa ternyata ada benarnya ungkapan kalau uang dan ketenaran tidak bisa membeli ketenangan pikiran. Apakah karena saya yang tidak tahu di mana membelinya atau ... kebiasaan *overthinking* masih terjadi dalam keseharian saya?

* Bab ini saya tulis kali pertama pada 2015, lalu kembali saya revisi pada 2023.

† Sekarang disebut pelajaran Pendidikan Kewarganegaraan (PKn).

‡ Sekarang disebut pelajaran Sejarah.

Jakarta Today

(Ditulis pada 2015)

Bangun pagi, melihat sekelumit pemandangan langit yang masih tersisa karena tertutupi gedung-gedung tinggi. Langit yang, sebenarnya bagi saya, makin membuat tak bersemangat di Jakarta ini. *Wong* warna langitnya kelam. *When was the last time you saw blue skies in Jakarta?* Saya rindu melihat langit cerah. *Ternyata warna langit punya efek terhadap kesehatan jiwa seseorang, ya*, pikir saya saat itu.

Saya beruntung memiliki sopir untuk membawa saya dan keluarga ketika harus bergeser di Jakarta. Hahaha, iya geser. Memangnya kemacetan yang tiada tara setiap harinya itu dapat membuatmu bergerak? *No, moving is not possible. It is too congested. People in Jakarta don't move around, they shift. You literally* geser. Geser, geser, dan geser sampai tiba di tujuan.

Pada 2007, Jakarta dilanda banjir besar. Semua foto masa kecil saya dan adik-adik hilang ditelan air bah di rumah orang tua kami. Kulkas kami berenang selama seminggu, bersinggungan dengan piano yang kami bawa dari Singapura dahulu. Piano masa kecil kami yang menjadi saksi perjalanan musik kami. Piano yang menjadi tempat saya dan adik-adik berlatih serta menumpahkan emosi melalui lagu itu mengapung di dalam rumah orang tua kami. *By the way*, rumah orang tua kami masuknya ke kode pos Bekasi.

Jakarta yang sudah sempat saya asosiasikan dengan ketidaknyamanan, ketidakpastian, dan kesesakan kembali menambahkan koleksi memori buruk gara-gara banjir. Bagi saya, makin tidak ada alasan untuk berharmoni dengan Kota Jakarta. Makin sulit membuat hati ini gembira.

Ditulis pada 2023.

Beberapa tahun kemudian, saya baru sadar bahwa hal ini pun berpengaruh terhadap keadaan mental dan emosional saya.

Rasa sedih sekaligus sebal bahwa memori foto-foto masa kecil saya di Singapura dahulu hilang begitu saja membuat saya makin tidak bisa melihat Jakarta dan setuju dengan cara-caranya.

It takes shorter time to fly from Soekarno Hatta (Soetta) to Changi Airport, Singapore, than for you to shift travel from Soetta to your home, right? Unless, you live in Cengkareng, hahaha. Tetapi, benar, kan? Lebih cepat mana, sih, terbang dari Soetta ke Changi daripada bergeser dalam kemacetan dari Soetta ke rumah atau kantor?

The quality of (my) life has always been a question, ever since I landed my feet in Jakarta. Everyday has proven to be a battle for me in Jakarta. Setiap hari adalah perjuangan tersendiri bagi saya di Jakarta. Kondisi jalanan di Jakarta membuat hormon kortisol siapa pun mudah diproduksi dalam jumlah banyak setiap hari. Mungkin bagi beberapa orang, membaca paragraf ini terasa lebai. Namun, mohon diingat bahwa rasa kalah dalam hidup yang setiap hari saya alami pada masa-masa itu disebabkan saya memiliki perbandingan dengan masa kecil yang walaupun sedih juga, masih lebih bisa saya jadikan pegangan (begitu kalau dipikir-pikir). Hal ini disebabkan adanya *support system*, tempat berlindung, yang siap memeluk anak kecil ini dahulu, yaitu kedua *ompung* saya. Pada masa itu, bisa dikatakan saya gagal *move on*.

Kini, setelah melakukan banyak *pekerjaan ke dalam*, yang membentuk karakter saya menjadi makin baik setiap hari di dalam (cara) Tuhan, saya bisa mengatakan bahwa ini bukan perkara gagal *move on*. Ini persoalan anak kecil berusia 12 tahun yang kini sudah mendewasa sedikit demi sedikit setiap harinya, yang merasa kehilangan *ompung* yang sangat menyayanginya hingga meninggalkan bekas mendalam. Bekas dan parut luka yang kini sudah dipulihkan Tuhan dan siap digunakan sebagai dasar empati terhadap orang lain yang masih dalam masa pemulihan, menunggu terobosan pribadinya di dalam Tuhan.

Bertahan, ya, Teman, apa pun itu. Bertahan sehari demi sehari selalu di dalam Tuhan. Walau langkah Anda terasa lebih pelan dibanding perputaran dunia di sekitar, percayalah bahwa di alam rohaniah, Anda sedang menggunakan jalur khusus yang dijamin sampai. Di sana, ada Tuhan yang memberi Anda semangat setiap harinya. *You just have to be still and wait in faith*. Namun, dorong terus, maju terus.

Pada saat itu, bagi saya ... tak ada hari tanpa berjuang keras di Jakarta. Bahkan, hanya untuk hal sesimpel, seperti menjemput anak-anak dari komunitas *homeschool* mereka saja,

saya pernah terjebak selama 4 jam. Padahal, jarak rumah dan *homeschool learning centre* kami dekat. Apalagi, yang rumahnya di Bekasi, Bintaro, dan sekitarnya, ya.

Tak terkatakan berapa kali saya mengalami *panic attack* (serangan kecemasan) selama tahun-tahun tersebut. Bila saya lihat dari lini masa sekarang, justru saat seperti itu, saya merasa sudah ada di dasar sumur paling bawah dan tidak ada lagi cara untuk berteriak meminta tolong. *The only way is BACK UP*. Buka celah hati dan biarkan TERANG masuk. Coba lagi, yuk! Namun, kali ini bersama Tuhan dan cara serta waktu yang ditentukan oleh-Nya. Ini yang disebut BERSERAH. Bukan pasrah, melainkan BERSERAH.

Jakarta is the BOSS. Jakarta masih menarik minat banyak orang, bahkan terlalu banyak. *Jakarta is the BOSS, whether you like it or not*. Jutaan manusia wara-wiri di Jakarta setiap harinya. Bergeser ... mencoba untuk hidup tanpa melihat langit yang cerah ... berjuang SETIAP HARI. *Bless your heart, people. I salute your perseverance*.

Akan tetapi, saya harus mengakui bahwa Jakarta, bagi saya, sungguh sebuah misteri, bahkan hingga kini.

Jakarta, bagi saya, seperti Boss Monster paling sulit ditaklukkan dalam sebuah *video game*. Boss Monster yang ada pada level akhir *video game*, yang membangunkan setiap naluri bertahan pada diri *gamer* untuk menaklukkannya agar dapat mengakhiri *game* dengan bangga.

Selama ini, Boss Monster belum dapat saya taklukkan. Setiap kalah, saya harus mengulang lagi dari level sebelumnya, bahkan seakan-akan hampir kembali ke nol, untuk kemudian berjuang setiap harinya. Saya harus selalu berjaga-jaga, menyimpan tenaga, untuk kembali menghadapi Boss Monster.

You know what? I'm done doing that here. Saya tidak merasa harus mengalahkan Boss Monster lagi. *I have been doing it since I was 12. Maybe I landed on the wrong feet when I arrived here. But, you know what? I love my feet and I don't see anything wrong with them either*. Saya memutuskan berhenti melawan Boss Monster. Saya berhenti bermain *video game* "Jakarta" ini.

Jakarta, I never lost. I just opted out. I learned. I will pray for you from afar, terutama karena keluarga saya masih berada di sana.

Mengapa selama ini tidak ada yang memberi tahu saya bahwa ada pilihan *opt out*? Keluar dari permainan? Mengenali akhir sebuah musim ternyata penting. *I'm packing my bags now. Thank you*.

Terima kasih, ya, Jakarta, untuk kesempatan yang sudah saya dapatkan selama menumpang di sini. *My beautiful career, my house, my cool car, and most of all ... my family*.

Terima kasih, Jakarta, telah menjadi saksi ketika saya mengucapkan janji mengarungi hidup bersama suami saya.

Terima kasih saya boleh menumpang melahirkan dua anak yang sehat, ganteng, dan pintar.

Terima kasih sudah menerima saya sebagai artis ibu kota. Walaupun sebentar lagi, ibu kota negara kita akan pindah ke IKN, ya? 🍻

Terima kasih untuk semua kesempatan saya mendulang uang di sini.

Terima kasih telah menempa anak kecil berusia 12 tahun itu menjadi orang yang kukuh dan berpendirian serta mengerti arti berjuang demi kualitas hidup yang baik dan sehat. Tanpa sadar, ternyata perjuangan saya tersebut agar bisa berdampak bagi sekitar, terutama supaya mampu melayani keluarga kecil saya.

Ternyata Jakarta hanyalah perwakilan emosi sedih lalu memuncak menjadi amarah yang saya tekan setiap harinya. Masa ketika masalah paling mendasarnya adalah anak kecil yang rindu agar hubungannya dengan ayahnya (dan juga ibunya) kembali hangat. Dia rindu disayang, rindu dipeluk.

What is (or was still) "your Jakarta"? Apa, sih, hal yang membuat Anda merasa terkalahkan setiap hari? Bawalah hal tersebut ke kaki Tuhan. Tidak perlu jago berdoa, hanya perlu hati yang mau berdoa walaupun hanya sesingkat kalimat, "Tuhan, tolong saya."

You always have options in life. Sebuah hal yang menjadi pelajaran berharga dalam hidup saya. Pilihan hidup itu selalu ada. *You just need to know what you want and need* serta membedakan di antara keduanya.

Slow down! Ambil waktu untuk memelankan ritme hidup Anda. Anda pun akan tahu bahwa ini berlaku untuk semua hal yang terjadi dalam hidup Anda.

Remember you always have a choice. Make a good one. Opt out if you must. Mungkin saja memang musimnya telah usai. Waktunya beralih ke musim lain. Namun, jangan *opt out* demi melarikan diri, ya. *Carry on, Friend!* Maju terus *because life is too precious to make forced choices. Make a choice and live without regrets.*

*My life is precious. My life is a gift from God. I have chosen to NOT spend it in endless traffic.**

Jangan mengejar kebahagiaan, tetapi temukanlah sukacita. Selamat melanjutkan hidup dengan hati gembira, dalam artian sukacita, bukan karena keadaan, melainkan karena mengetahui bahwa Tuhan sangat penuh kasih. Kita tak akan pernah bisa membuat kasih-Nya berkurang. *Sorry, Friend,* kita tidak sekuat itu untuk mengubah pikiran-Nya yang selalu baik itu.

DIA selalu benar. DIA selalu baik.

* Pada saat buku pertama ditulis, saya beserta keluarga sedang dalam proses pindah ke luar Jakarta. *The year was 2016.*

A Lot Has Happened

Sejak buku *Hati yang Gembira Adalah Obat* diterbitkan pada 2016, banyak hal telah terjadi, baik pada diri Anda, pembaca saya yang budiman, maupun pada diri saya sendiri.

Ayah tercinta saya meninggalkan kami semua, kembali ke pangkuan DIA yang menciptakan *Daddy* dengan penuh cinta dan kasih, pada 2018.

Saya masih ingat apa yang terjadi. Namun, biarlah saya menceritakannya semampu saya secara perlahan, di bagian lain dari buku ini, agar saya dapat meramu dengan baik kata-kata yang tepat untuk membagikan kisah memilukan sekaligus memerdekakan ini.

Kita semua tahu bahwa kenangan akan pandemi yang pernah mendera dunia ini masih terekam jelas dalam ingatan. Masa ketika bisa kumpul beramai-ramai tanpa rasa waswas pernah menjadi sebuah kemewahan. Masa ketika keluar dari acara kumpul-kumpul tersebut dalam keadaan sehat, tanpa gejala meriang setelahnya, terasa seperti mendapatkan sebungkah emas.

Sejujurnya, saya, sih, belum pernah mendapatkan bongkahan emas, ya. Namun, untuk orang semikonvensional klasik seperti saya, yang takut menanggung risiko besar ketika mencoba berinvestasi ini itu, menggenggam emas 20 gram saja rasanya sudah senang sekali, hahaha.

Hal lain yang membekas dalam ingatan saya dari pandemi, yang bermula pada 2020, adalah saat saya meluncurkan buku kedua saya yang berjudul *TRUTH: Temukan Rasa Utuhmu, Temukan Hidup.*

Baru saja kami jalan ke tiga kota untuk mempromosikan buku tersebut, terjadilah *lauk daun* alias *lockdown* hampir merata di seluruh Indonesia, bahkan dunia. Sampai sekarang, saya masih gemas karena kesempatan mempromosikan buku *TRUTH* menjadi terhambat. Bila penasaran, bolehlah kiranya main-main ke toko buku atau toko *online* dan mendapatkan buku *TRUTH*, ya. Sebuah buku yang ditulis dengan sepenuh hati. *I am sure you will like it too.*

Mundur ke 2017, saya diizinkan Tuhan merancang dan membangun rumah kami di Bali. Memang sejak 2016, kami sekeluarga telah relokasi ke Bali, bukan karena tren *healing*—istilah yang pada waktu itu belum terlalu *trending* seperti sekarang. Ya, walaupun pindah dalam rangka *healing*, tentu tidak apa-apa juga, sih. Hanya saja, saya jadi ingat istilah itu makin menyemarak saat pandemi hadir. Padahal, sebagai manusia, *we heal everyday*.



Healing itu sejatinya sebuah proses, bukan sebuah destinasi. Oleh sebab itulah, membiasakan memiliki dan menulis jurnal adalah ide yang sangat baik (paling tidak bagi saya). Mengapa? Setiap hari pasti ada saja hal yang perlu kita tumpahkan, baik sebagai hasil pemikiran pada musim itu maupun membuang sampah pikiran agar dapat mengurai kekusutan yang telah terjadi. Terlebih lagi, pada masa sekarang, ketika semua hal yang kita lihat, dengar, atau rasa lebih tepat dikategorikan sebagai kejadian *overstimulated* sehingga akhirnya makin mahirlah kita untuk *overthinking*.

Sering kita merasa bahwa mencurahkan perasaan hati kepada teman atau orang terdekat, bahkan kepada ahlinya (seperti terapis, psikolog, dokter, psikiater, pemuka agama, atau guru spiritual) itu cukup. Padahal, sejatinya tidak! Itu baru titik koma.



Bagi saya, ketika kita sedang mencurahkan masalah kepada orang lain secara lisan, efeknya hanya sanggup berada pada tahap membongkar permukaan masalah kita. Bila diistilahkan dengan kegiatan manusia zaman sekarang, ini sama dengan “*unboxing*” sebuah paket yang kita terima melalui belanja daring, lalu dibuka dan dilihat isinya dari atas, tetapi belum dibongkar (baca: disalami, diulik) secara menyeluruh.

Kita belum tentu bisa memahami esensinya, bagaimana cara membuatnya hidup dan mematikannya, bagaimana cara melakukan pengisian daya (*nge-charge as we always say*) bila perlu, serta masih banyak lapisan lainnya yang perlu dibongkar satu per satu. Dalam konteks ini, dibongkar berarti diurai.

As my late friend and healer-teacher, Reza Gunawan always told me, “There’s always more, Soph.” Menurut pengalaman saya, masih banyak hal yang perlu dibongkar, disusun, dibuang, atau diolah berdasarkan musimnya. Itulah kegiatan dasar kita dalam menghadapi hidup ini agar mahir atau terampil saat harus menderita ketika musim pencobaan tiba, dan berkesadaran penuh dalam melewati masalah. Rasa-rasanya, masalah itu tidak bosan-bosannya datang berkunjung selama kita masih hidup di dunia ini. Dunia yang disebut fana karena telah jatuh dalam dosa sejak masa Adam dan Hawa.

Wait ... izinkan saya sedikit membahas soal dosa ini, ya, supaya tidak terkesan ini buku agamais karena bukan, *ya, Gaes*, hahaha. Logika berpikirnya begini, menurut isi pikiran saya, ya.

Saya memercayai bahwa, pada awalnya, Tuhan menciptakan bumi dengan segala isinya. Bumi dan segala isinya tidak terjadi begitu saja tanpa intensi. Saya tidak bisa membayangkan kalau bumi dan segala isinya terjadi hanya karena sebuah ledakan yang terjadi begitu saja secara otomatis. Lalu, ketika efek ledakan mereda, terbentuklah langit di atas, tanah di bawah, air di sekitar, serta matahari dan bulan yang memosisikan dirinya bersinar silih berganti secara alami. Setelah itu, muncullah ekosistem yang sempurna dengan rantai makanan dalam sistem kehidupan makhluk hidup, dan seterusnya.

Apakah mungkin bila kita menganalogikannya dengan sebuah pasar yang menjual aneka perlengkapan dan bahan mentah makanan untuk diolah? Bayangkan tiba-tiba terjadi ledakan besar yang kemudian menjelma rapi menjadi sebuah pujasera* yang tersusun sesuai

kategori, mulai dari ada makanan berat, makanan ringan, aneka rupa minuman, area makanan Asia, area makanan *western*, area kasir, lorong antrean, area toilet, hingga pintu masuk dan keluar yang dibedakan agar orang yang datang berkunjung tidak berdesakan.

Berangkat dari premis tersebut, ini berarti ada, dong, sesuatu yang menjadikan bumi beserta segala isinya dengan intensi jelas serta perencanaan matang. Saya meyakini bahwa semua terjadi berkat Dia yang kita kenal dengan sebutan Tuhan Sang Maha Pengasih. Pencipta semua ini dengan rencana-Nya yang matang dan tidak bisa digoyahkan. Semua karena rencana-Nya yang jelas sedari awal, yaitu mengizinkan manusia menghuni dan mengelola bumi. Inilah bukti adanya KASIH.

Kok, bisa tahu, sih, kalau dasarnya adalah kasih? Ya, karena kasih itu adalah Tuhan itu sendiri. Tuhan, kan, tahu kalau manusia itu terbatas. Tuhan tahu bahwa pada suatu saat, manusia akan berbuat sesuai kehendak mereka masing-masing, mentang-mentang diberi *freewill*.

Menurut proses berpikir saya, tuh, begini. Bila Tuhan tidak mengasihi kita yang manusia ini, Dia tidak perlu menciptakan (**melibatkan**) kita dalam rencana penciptaan-Nya.

Makhluk-makhluk yang disebut manusia, dengan hawa nafsu kedagingannya (sering kali lebih besar dibanding spiritualnya karena manusia mempunyai sifat ingin selalu memuaskan diri), sudah pasti akan berdosa dan membuat jarak dengan Tuhan, Sang Pencipta. Manusia sudah pasti akan selalu lemah terhadap hawa nafsunya, sedangkan Tuhan itu kudus.

Walaupun Tuhan Maha Tahu, manusia dengan segala cara tetap berusaha menutupi kekurangannya (esensi dosa adalah ketidaksetujuan dengan cara Tuhan). Akhirnya, jarak tercipta bukan karena Tuhan yang menjauh, melainkan kita yang melihat ke arah lain karena tidak setuju.

Tuhan tidak suka dengan dosa karena upah dosa adalah maut. *Okayyy ... back up a little bit.*

Maksud dari maut di sini[†] adalah bila memilih untuk tidak berada di sisi Tuhan dan rencana-Nya, kita pasti akan terpisah dari-Nya pada akhir hidup kita di dunia. Jelas bahwa bila memilih hidup dalam dosa dan menolak pertolongan Tuhan untuk menyelamatkan (mengampuni), kita akan hidup menjauh dari Tuhan. Padahal, hidup yang menjauh dari Tuhan itu akan berakhir binasa.

Akan tetapi, maut, yang merupakan upah dosa juga, dapat terjadi melalui kematian dalam berbagai bidang kehidupan kita. Bentuknya bisa bermacam-macam, mulai dari matinya api semangat kita dalam mengejar impian dan cita-cita hingga terputusnya hubungan kita dengan orang tua karena masing-masing sibuk merasa menjadi orang yang paling benar atau paling tersakiti.

Maut juga bisa berbentuk kehambaran (mati rasa) yang kita temui dalam hubungan dengan pasangan sah kita karena mengizinkan kecurangan dan kebohongan masuk ke dalamnya. Bagaimana bila saya sungguh juga soal kemandekan dalam urusan karier? Apakah rasa maut atau mati dapat hadir di sana karena konsekuensi pengambilan keputusan sebelumnya yang menjauh dari rencana Tuhan? Saya kira kita semua tahu jawabannya. Tidak perlu buru-buru membaca dan memahami bagian tulisan ini. Ini sekadar dobrakan pemikiran yang pernah saya dapatkan dalam hidup saya.

Contoh-contoh tersebut (dan masih banyak lagi) merupakan contoh kematian lain dalam area kehidupan manusia. Lalu, terjadinya karena apa, sih? Ya, karena dosa tersebut adalah upah maut. Ada konsekuensi yang harus ditanggung atas pilihan kita. Walaupun selalu tersedia pengampunan dari Tuhan bagi yang mau bertobat (kembali setuju dengan jalan-Nya), pasti akan ada konsekuensi yang harus dijalani atas pilihan salah tersebut. Ini dinamakan hubungan sebab akibat. Namun, bukankah kita adalah manusia yang tidak lepas dari salah dan dosa karena sifat kedagingan (tubuh atau fisik) yang lebih menonjol daripada sisi spiritual (roh) kita (yang terhubung dengan Tuhan)?

Akhirnya, konsekuensi yang harus dijalani pun menyiksa jiwa kita. Secara emosional, konsekuensi dari perbuatan yang tidak benar tecermin ketika kita jadi mudah sekali menghakimi diri sendiri, menyatakan diri sendiri tidak layak atau tidak mampu, dan entah berjuta-juta penghakiman lain yang kita izinkan berkeliaran bebas di kepala. Bila itu yang terjadi setiap hari, jiwa kita lelah dibalut sedih dan amarah serta otak kita akan diisi pikiran-pikiran yang **bukan** pikiran Tuhan terhadap kita.

Overthinking at it's best is happening day after day. Padahal ... jangan lupa bahwa *THE TRUTH IS* Dia begitu sayangnya kepada kita, ciptaan-Nya. Oleh sebab itu, kita BUTUH TUHAN sebagai tempat untuk meminta ampun, bertobat dalam artian percaya bahwa kita sudah DIA AMPUNI, tetapi kita tetap harus datang kepada-Nya untuk meminta pengampunan tersebut. Masa iya mentang-mentang tersedia, lalu kita mengambilnya tanpa meminta? Hati nurani kita pun tahu bahwa cara tersebut salah, dan artinya belum bertobat penuh. Setelah bertobat, meminta, dan menerima pengampunan-Nya, apa selanjutnya?

Mari, kita melanjutkan lagi perjalanan hidup ini dengan selalu melibatkan-Nya agar kita selalu hidup dalam kesadaran bahwa kita adalah manusia, ciptaan, milik-Nya yang begitu dikasihi-Nya dan sudah diampuni-Nya. Lalu, biarkanlah Dia mengembuskan kembali napas-Nya di area-area yang sudah mati tersebut.

Bila sudah memiliki kesadaran bahwa kita telah dan akan selalu dikasihi serta diampuni—dengan catatan kita mau datang kepada Tuhan serta mengakui dosa dan kesalahan kita—masa iya, sih, masih mau rajin cari-cari perbuatan bersifat dosa lainnya lagi?

Kalau berbuat dosa tanpa sadar, tentu saja masih mungkin karena memang begitulah kurangnya kita sebagai manusia. Namun, apakah iya bahwa kita secara sadar mau memilih dosa dan hidup dalam kubangannya dibanding berada di sisi Tuhan dan rencana-Nya yang indah? Membayangkan konsekuensinya saja sudah berat.

Bila memilih hidup dalam dosa dan menolak pertolongan Tuhan untuk menyelamatkan kita, lantas berlama-lama untuk mau diperbaiki, atau memilih entar-entar *aja*, deh, *beresinnya*, kan, gue masih muda, akibatnya kita akan hidup menjauh dari Tuhan. Hidup yang menjauh dari Tuhan itu akan berakhir binasa.

BOOM!!!

Tentunya, Tuhan juga Maha Tahu. Dia tahu kita ini lemah. Mana ada manusia bisa hidup sempurna? Oleh sebab itu, setiap hari, ini adalah sebuah proses yang progresif bagi kita. *We get better everyday. God heals us everyday.* Ketika kita sedang berbuat dosa pun, Dia sabar menunggu kita berubah pikiran dan kembali kepada-Nya. Ini adalah pergumulan manusia setiap harinya. Agar tidak terdistraksi, fokuslah kepada Tuhan dan rencana-Nya untuk kita.

Betapa baiknya Tuhan itu, ya.

SELAMAT MENCERNA PELAN-PELAN, ya, Teman.

I hope that you'll always remember that

YOU ARE LOVED.

You are not a problem. Your habits might cause a problem in this life, but nothing is too big for God to handle.

YOU ARE FORGIVEN.

YOU ARE PRECIOUS IN GOD'S EYES.

Akan tetapi, apakah kita mau meyakini dan meminta untuk melihat dengan cara Tuhan melihat kita atau bersikukuh dengan cara pandang kita sendiri?

Point of view (POV) sebuah istilah yang kian marak digunakan dalam tayangan-tayangan video di media sosial. Kita makin sering terpapar dengan POV manusia, tetapi menolak meminta untuk melihat POV Tuhan. Hal ini yang membuat kita makin tenggelam dalam rasa berat akibat pikiran-pikiran sendiri.

Baru juga buka mata, setelah bangun tidur pada pagi hari, yang dicari *handphone*, yang jelas-jelas adalah POV manusia. (Tenang, kalimat ini bukan untuk menggurui Anda. Saya juga masih sering gagal dalam hal ini. *I know the feeling.*) Lalu, kita bertanya-tanya mengapa begitu mudah merasa cemas dan terbebani pikiran berat sehari-hari?

Kita sungguh berharga di mata TUHAN, lho. Dia menciptakan kita sesuai dengan rancangan-Nya. Bagaimana bisa kita sampai berpikir bahwa kita, ciptaan-Nya, tidak berharga? Siapa yang memasukkan ide seperti itu dalam pikiran kita?



Jadi, kembali lagi ke soal *healing*. Istilahnya saja *healing*. Jadi, setiap hari ada prosesnya. *Present Continuous Tense*.

Maaf, ya, bila topik pertama kita setelah tidak berjumpa selama hampir delapan tahun, sejak buku HYGAO yang pertama, belum-belum sudah serius, hahaha. Mungkin karena *lockdown* kelamaan ketika pandemi, membuat saya punya banyak waktu untuk merenung.

Tidak ada batas usia, kok, untuk kita belajar karena setiap hari Tuhan (dengan cara-Nya yang selalu mengherankan) selalu mengizinkan kita untuk belajar lagi dan lagi. Namun, sebaiknya makin cepat mau belajar makin baik.

God is love, bukan kebalikannya, ya. Jangan coba-coba membuat definisi sendiri bahwa *love* adalah *GOD*. *We will never succeed* dengan pengertian kita sendiri.

“

Tuhan sanggup menembus ruang dan waktu
untuk memenangkan hati kita. Dia menunggu kita
dengan penuh kasih.

”

So, yes, a lot has happened. Namun, Tuhan, kasih-Nya tidak pernah berubah, baik dahulu, sekarang, maupun selama-lamanya. Bahkan, pada saat kita gagal, meragukan kasih-Nya, atau kita tidak setia, Dia tetap setia.

* Pusat jajanan serbaada. Sekarang, lebih dikenal dengan istilah *foodcourt*.

† Arti maut yang pertama, seperti yang kita semua ketahui, adalah kematian yang membinasakan.

Catatan dari 2023

Saya ingat alasan bab ini ditulis. Saya ingin berbagi kepada Anda betapa baiknya Tuhan.

Singkat cerita, karena sesuatu hal pada masa lalu, hubungan saya dengan mendiang ayah kandung saya menjadi jauh dari baik. Saya selalu merasa beliau tidak bisa mengasihi saya dengan utuh. Hal ini membuat seorang anak perempuan selalu merindukan perhatian dan persetujuan dari ayahnya.

Puncaknya, saya membangkang (suatu episode yang paling dahsyat menurut saya) ketika memilih kuliah di Bandung, jauh dari keluarga. Saya berpikir saat itu bahwa hidup saya akan terbebas dari semua tuntutan Ayah terhadap saya yang tidak masuk akal serta menyakitkan hati. Saya berpikir dengan keluar dari rumah Ayah, semua amarah dan frustrasi yang ditujukan kepada saya akan hilang, dan dunia akan berwarna kembali.

Percayalah bila saya mengatakan bahwa keluar dari rumah dengan cara begini adalah hal yang merugikan diri sendiri. Hubungan saya dan Ayah menjadi makin dingin. Berbicara seperlunya saja dan berusaha menjaga radius jarak agar tidak terjadi friksi karena, pada masa yang lalu, bila kami berdua sudah berselisih, anggota keluarga lain pun akan ikut terdampak kesehatan dan ketenangan jiwanya. *Leaving my father's house* membawa begitu banyak duka dalam bentuk lain. *I won't get into details.*

Sebenarnya, bisa saja, kan, sebelum ayah saya meninggal pada 2018, kami tidak berbaikan. Ini bisa saja, kan But, GOD, Tuhan, berencana lain, rancangan yang baik.

Hubungan kami dipulihkan di tengah keadaan ayah saya yang sudah terbaring di tempat tidur dengan diagnosis Alzheimer, parkinson, dan demensia. Sebuah mimpi buruk bagi seluruh keluarga, terutama bagi istrinya, yaitu ibu saya. Mengurus suami yang hanya “fisiknya”, tetapi pikiran dan emosinya sudah berada di sebuah tempat yang sulit dijangkau.

Pada suatu siang, setelah sebuah serangan kecemasan terjadi kembali pada saya. Saya digerakkan untuk kembali ke rumah Ayah dan meminta maaf atas semua kesalahan saya.

Saat itulah, saya menangis bagai anak kecil yang tidak bisa ditenangkan.

Luapan tangis amarah dan duka yang tersimpan rapat bertahun-tahun lamanya tumpah dalam momen tersebut. Saya datang dan duduk di ujung tempat tidur Ayah tanpa banyak berharap akan hasil yang baik. Saya menyadari bahwa kondisi kesehatan Ayah tidak mengizinkan beliau untuk mengingat siapa saya. Pada saat itulah, Tuhan hadir dan mengubah situasi seketika. Saksinya hanya suami saya (Pongki), Ayah, dan saya.

“Sinilah kau, Inang! Kita mulai lagi semua dari awal, ya. Saya itu sayang sekali dengan kau, Inang. Tapi, kau selalu punya cara sendiri. Padahal, apa pun yang kau minta, akan saya berikan. Kau tinggal minta. Tapi, kau sering tidak sabar. Sinilah, Sayang! Kita mulai lagi,” ucap Ayah sambil membelai kepala saya, yang saat itu sudah bersandar di dada beliau, dan menangis tersedu-sedu seraya meminta maaf serta memohon ampun.

Saya tidak percaya bahwa kepala saya sedang dielus orang yang selama ini saya rindukan. Tangis saya bertambah pecah ketika mendadak beliau meminta maaf bila selama ini tidak bisa menyayangi dengan cara yang saya rindukan karena beliau tidak memahami bagaimana caranya 🙏🙏🙏.

Miracles do happen.

Momen tersebut terasa seperti sebuah portal sesaat saja. Setelah itu, Ayah kembali masuk ke alam Alzheimer, parkinson, dan demensianya. Ayah tidak berbicara lagi sampai saatnya berpulang. Peristiwa itu terjadi pada akhir 2015. Beliau kembali kepada Tuhan pada 2018. Jadi, hanya sayalah (dan suami saya) yang terakhir melihat beliau berbicara.



Perjalanan pulang ke rumah pada hari itu membuat saya berpikir, *GOD, was that YOU talking to me through my father?* Tangis saya pun kembali pecah, di sebelah suami saya yang sedang menyetir dan hanya bisa diam seribu bahasa. Saya rasa dia pun merasakan kehadiran Tuhan yang amat, sangat, dalam peristiwa itu. Pertengkarannya bertahun-tahun dan teka-teki di antara kami pun musnah sudah bagaikan bisul menyakitkan yang sekarang tinggal dibersihkan, lalu mengering dan pulih.

Tidak banyak yang mengetahui bahwa saya menderita sakit paru-paru pada tahun tersebut. Saya juga tidak mau mengakuinya saat itu karena merasa gagal. Padahal, saya sangat menjaga kesehatan saya, mulai dari cara mengolah makanan hingga olah gerak tubuh. Menurut TCM (*traditional Chinese medicine*), setiap organ tubuh mewakili sebuah emosi.

Ternyata paru-paru mewakili emosi duka atau *grief*. Kok, bisa pas begitu, ya, dengan kisah hidup saya. Seharusnya saya sudah sakit parah dan berpotensi menutup episode hidup di dunia pada tahun tersebut. Belum lagi, secara mental, saya sudah kena, berkali-kali muncul serangan panik atau *anxiety attacks*, bahkan ketika sedang tertidur. Saya simpan semua rapat-rapat, bahkan dari keluarga. Dalam pikiran saya, *Saya, kan, istri sekaligus ibu, serta kakak yang merupakan anak pertama dan harus bisa kuat menjaga adik-adik. Kalau saya gagal berfungsi, bagaimana nasib keluarga saya?*

Ternyata manusia dapat berfungsi dalam masyarakat seakan-akan *nothing is wrong*, tetapi tidak akan bisa bertahan lama. Pertahanan hancur juga lambat laun, bahkan saya

tidak melihat lagi apa tujuan saya melanjutkan perjuangan.

But, GOD, kembali lagi Tuhan mengintervensi.

Tiba-tiba, saya berada pada jalur pemulihan dengan beberapa terapis serta dokter spesialis paru. Bahkan, saya diizinkan pindah ke Bali oleh-Nya (salah satu ide ayah saya dalam pembicaraan terakhir kami pada 2015 itu) dalam rangka menepi dahulu dan benar-benar pulih. Sejak merelokasi keluarga ke Bali pada 2016, kami memutuskan bahwa di sinilah rumah untuk musim berikutnya.

Diizinkan sakit, lalu melewati masa pemulihan. Saat itu, saya merasa setiap hari Tuhan berbicara kepada saya dalam keheningan. Dia mengajarkan saya untuk mendengarkan, mencatat, dan berani melakukan.

Pada sebuah masa, ketika saya masih berusia kurang lebih 8 tahun, di Singapura, saya teringat bahwa keluarga saya menerima diagnosis buruk atas Ompung Girl. Dokter memberikan vonis bahwa masa hidup Ompung Girl tersisa enam bulan lagi. Sel kanker telah hadir dalam tubuhnya.

Saya melihat Ompung Girl menangis, begitu pun anak-anak dan suaminya. Seketika, ketakutan dan kekhawatiran masuk ke keluarga kami. Hidup kami pun jauh dari rasa tenang. Setiap hari saya melihat orang-orang dewasa di sekitar saya menjalani hidup tanpa ada sinar harapan di mata mereka.

Sejujurnya, saya tidak ingat banyak apa yang benar-benar terjadi karena masih terlalu kecil. Namun, yang saya tahu bahwa keadaan tanpa harapan yang kami rasakan waktu itu tiba-tiba saja berubah menjadi sebaliknya. Ompung Girl yang seharusnya selesai masa hidup di bumi dalam waktu enam bulan sejak diagnosis.

But, GOD, kembali lagi Tuhan beperkara. *Divine intervention.*

Hal yang saya ingat hanyalah menyaksikan bibir komat-kamit yang tidak pernah lepas dari mulut Ompung Girl. Entah apa yang beliau katakan, tetapi saya tahu itu adalah permintaan khusus kepada sesuatu yang lebih tinggi. *Now, I know. She was praying to THE ONE who gives life.*

She went to be with the Lord almost 30 years later. Tuhan penuhi janji-Nya memberikan umur panjang dan keselamatan.

Patah sudah teori enam bulan lagi itu bila Tuhan yang mengintervensi. Tuhan memberinya *extended time* untuk melayani keluarganya, terkhususnya—saya pikir—beliau dikirim untuk saya, anak kecil yang sangat membutuhkan kehadiran orang tua setiap hari pada saat itu. Beliau telah mewakilinya.

Jangan segan membiarkan Tuhan yang memegang kemudi, ya. Tuhan terlalu baik untuk dicurigai. Selain itu, justru bukankah terus-menerus curiga akan menambah dosis *overthinking*? 🤔

Kortisol*

*HORMON yang diproduksi manusia dalam merespons stres. Hormon ini diproduksi oleh kelenjar adrenal manusia.

Hormon adalah kimiawi tubuh yang bertugas mengoordinasikan aneka fungsi dalam tubuh kita, yaitu dengan cara membawa pesan atau instruksi melalui darah menuju organ, kulit, otot, dan jaringan tubuh lainnya.

Hormon kortisol sebenarnya esensial untuk mengoptimalkan daya tahan tubuh (imunitas) dengan menekan inflamasi, mengatur tekanan darah, mengatur metabolisme tubuh (supaya tubuh kita dapat menggunakan lemak, protein, dan karbohidrat dengan baik). Kortisol juga membantu melepaskan gula dalam tubuh yang didapatkan dari “simpanan” di hati/lever, untuk energi cepat, apalagi ketika tubuh memasuki keadaan stres. Sebenarnya, ia hormon yang sangat penting, bukan?

Akan tetapi, reputasinya sering terkesan negatif. Rasanya hampir semua orang mengetahui bila kita mengalami stres, hormon kortisol akan meningkat. Ini berarti kadar gula dalam darah pun akan ikut meningkat karena kortisol melepaskan gula cepat (sebagai energi cepat) ke dalam darah. Sifatnya yang reaktif ini membuat gula darah tubuh mudah naik.

Bila stres *beneran*, ya memang ada manfaatnya. Contoh, bila kita sedang berjalan di sebuah permukiman, tiba-tiba dikejar anjing galak, atau kita sedang berjalan tiba-tiba ketemu ular berbisa, reaksi kita akan jadi *fight or flight*. Lawan atau kabur berlari menjauh dari bahaya harimau mengaum.

Pertanyaannya, pada masyarakat zaman sekarang, umumnya, seberapa sering, sih, hal semenakutkan antara hidup dan mati itu terjadi dalam keseharian? Jarang. Sementara itu, dalam tubuh yang stres, gula darah akan meningkat karena tubuh berpikir kita memerlukannya untuk melawan “bahaya”.

Nah, “anjing galak” atau “ular berbisa” tersebut bila dikonversikan ke situasi kita secara

umum, lebih sering muncul dalam bentuk terlalu cepat berpikir (dan berjumlah banyak = *overthinking*, enggak, sih?) yang tanpa sadar membuat kita bereaksi seperti dikejar-kejar musuh.

Musuh tersebut, misalnya, dapat berupa seperti ini.

- ✓ Bos yang galak dan menuntut (bedakan dengan yang memberi tantangan agar kita dapat maju).
- ✓ Pernikahan yang selalu dalam kemelut karena suka menumpuk masalah.
- ✓ Tagihan-tagihan pembayaran tertunda yang membayangi (akibat kurang mahir mengatur pengeluaran dan pemasukan).
- ✓ Pikiran-pikiran bahwa kita selalu kurang dibandingkan orang lain (masih ingat istilah "*comparison is the thief of joy*"? Selalu membanding-bandingkan adalah pencuri sukacita hidup).
- ✓ Pikiran-pikiran selalu merasa bersalah dan menghukum diri sendiri.

Mulai terasa familier, ya? Semua berpotensi bikin *overthink*. Mari, kita lanjutkan.

Masalah terjadi bila hormon kortisol terus-menerus diproduksi oleh tubuh karena pemicu stres yang konstan. Hal ini mengakibatkan imunitas akan lemah. Gula darah akan kacau karena glukosa diproduksi terus-menerus, tetapi tidak terpakai. Tidak terpakai karena tidak ada kegiatan berlari kencang, misalnya, dari anjing galak yang mengejar atau ular berbisa yang menyerang. Sebaliknya, justru yang terjadi kita cenderung mager sambil *scrolling* hape. Ini termasuk lari juga, sih. Namun, lebih tepat bila disebut melarikan diri dari pikiran dengan kegiatan kurang bermanfaat.

Terkadang kegiatan "berlari" (dalam pikiran) dilakukan sambil makan atau minum tanpa memperhitungkan apa yang dikonsumsi. Semua karena *monkey mind chatter** kita terlalu aktif sehingga membuat kita lelah (berlari dalam pikiran saja), lalu timbullah ide bahwa "saya merasa layak makan ini, minum itu, pergi ke sana, beli itu," dan sebagainya.



Ketika hormon kortisol dilepaskan karena stres, tubuh seperti berada dalam kewaspadaan tingkat tinggi karena "bahaya" akan datang dan tubuh harus siap melawannya. Masalahnya adalah ketika "bahaya" tersebut tidak pernah terjadi, tetapi

sensasi stres terus bertahan sehingga tubuh merasa perlu memproduksi lebih banyak kortisol karena “bahaya” itu belum pergi.

Makin kita stres, kortisol yang harus dipakai untuk menghadapi “bahaya” palsu tersebut juga terus bertambah. Padahal, tanda bahaya itu hanya ada di kepala kita. Wow, kita didikte oleh pikiran!

Saya berikan satu contoh dalam situasi masyarakat sekarang di kota-kota besar. Dalam opini saya, kemacetan di kota besar yang tiada tara bukanlah bahaya yang riil, seperti dikejar binatang buas atau berada di ujung tanduk akan berakhirnya hidup. Namun, macet adalah “bahaya” yang kita kreasikan dalam pikiran yang hadir tanpa henti.

Belum-belum, kita sudah stres karena mengetahui akan menghadapi macet. Bagi kita, macet berarti bahaya. Khawatir akan menghadapi macet membuat kortisol meninggi. Persepsi kita akan kemacetan lalu lintas yang pekat tiap hari adalah perwakilan “binatang buas” atau “musuh” masa kini tersebut.

Kabar buruknya, hal ini terjadi pada hampir semua dari kita yang hidup di kota besar dan metropolitan, setiap harinya. Macet tidak lagi menjadi hal musiman, tapi harian.

Keadaan stres yang konsisten seperti ini bila tidak kita sadari dan benahi (dicarikan solusinya), akan menghadirkan penyakit-penyakit degeneratif, seperti diabetes tipe 2, sakit jantung, tekanan darah tinggi (berujung stroke), obesitas, masalah fertilitas, dan masih banyak lagi, sih.

Saya tidak mungkin membahasnya di sini karena ini bukan buku kesehatan dan saya belum memiliki gelar di bidang kesehatan (bedakan bidang kesehatan dengan bidang medis, ya). Untuk dapat membahas hal ini dengan runut dan detail, harus disertai tanggung jawab profesi yang sah. Uraian di bab ini hanya sekelumit pemikiran yang berusaha saya tuangkan dalam bahasa sesimpel mungkin.

Saya mendapat pengetahuan ini dari banyak membaca soal anatomi tubuh manusia dan cara kerjanya serta studi *nutritional medicine* yang pernah saya ambil di sebuah sekolah di Kanada[±] secara jarak jauh, *distance learning* saat itu namanya. Sekarang, sejak pandemi, kita semua familier dengan istilah pembelajaran daring atau *online study*, bahkan ada istilah resminya yaitu pembelajaran jarak jauh (PJJ).

“

(Tentunya sekarang ceritanya sudah berbeda, ya. Ketika akhirnya pindah ke Bali pada 2016, cita-cita saya lulus dari sekolah ini terpaksa saya tunda dahulu demi pemulihan diri. Setelah itu, berlanjut menjadi *stay at home mom*, mengurus anak-anak saya yang remaja saat itu.)

”

Jadi, mari kita sudahi saja curhatan tentang perjalanan sekolah saya. Lebih baik kita belajar bagaimana menurunkan kadar kortisol dalam tubuh kita yang muncul karena stres

😊 . Penyebabnya tidak harus dari stres karena kemacetan di kota besar saja, *Iho*, hahaha, tetapi bisa dari apa saja. Dari sumber stres apa pun yang kita biarkan tanpa kendali, kortisol akan diproduksi berlebih. Akibatnya, kembali lagi gula darah diproduksi berlebih, inflamasi terjadi.

Sebelum sampai ke level penyakit metabolis yang aneka rupa, biasanya tubuh sudah memberi tanda terlebih dahulu, misalnya (walaupun tidak terbatas pada) berat badan yang mudah naik sulit turun, perut mudah sekali membuncit, asam lambung kambuhan, rambut rontok, mens tidak teratur, dan seterusnya. Ada apa, sih, sebenarnya? Yuk, kita urai satu per satu, tipis-tipis saja.

Kita bisa apa, sih, agar kortisol tidak menjajah hidup kita? Selain mengelola reaksi dan respons terhadap stres, kita juga dapat menyalurkan kortisol yang berlebih itu.

Saya coba *share*, ya, hal-hal yang sering saya lakukan ketika kortisol terasa mulai naik. Biasanya ketahuan, kok, waktunya, yaitu pada saat saya mulai *OVERTHINKING* 😊!

Hahaha ... *I think the whole point of rewriting this book* adalah melatih diri saya untuk mengatur dengan baik pola-pola pikiran yang boleh hadir dalam hidup serta membagikannya kepada Anda.

1 Berlatih memelankan ritme bernapas agar dapat memperoleh napas mendalam (*deep breathing*). Bila dilakukan perlahan dan dengan intensi memelankan ritme hidup, tiba-tiba leher dan pundak yang kaku serta rahang dan geraham yang mengatup kencang akan mendapatkan instruksi untuk melemas. Mengapa berlatih? Ini bertujuan agar saat benar-benar diperlukan, proses bernapas perlahan ini dapat kita lakukan dengan lancar kapan saja dan di mana saja.

2 Dengan bernapas lebih perlahan dan dalam, kita akan lebih mudah menuangkan isi pikiran ke dalam sebuah jurnal. Tuliskan apa saja! Keluarkan isi pikiran yang sebenarnya berupa sampah dan tidak perlu disimpan. Tidak perlu runut dan teratur seperti menulis tesis. Tulis saja! Biarkan tinta pulpen Anda mengalir. Bila jurnal sudah penuh, silakan robek dan bakar lalu buang. Ingat, ia bukan "*Dear Diary*" 😊 untuk dibaca-baca kembali mengingat orang yang kita sukai di sekolah, hahaha.

Sampah-sampah emosional yang didapatkan dari keseharian membaca, melihat, serta mendengar ini dan itu (terlebih dunia media sosial sudah seperti tak ada lagi batasan sehat sehingga kita mudah terpapar pemberitaan apa saja, di mana saja, dan kapan saja).

3 Bagi saya pribadi, yang sudah pernah mendalami olahraga, mulai dari pilates, yoga, *pole dancing*, berlari, hingga tenis dan berenang, ternyata yang paling mudah dan ekonomis serta tidak perlu bergantung pada tempat atau pelatih adalah berjalan kaki. Berjalan kaki sungguhlah terlalu mudah dan sederhana. Kita sering lupa bahwa hal ini dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja. Saya suka melakukan *walking prayer and meditation* pada pagi hari sebelum seisi rumah bangun. Bila siang butuh jalan lagi karena pikiran mulai menunjukkan tanda-tanda kusut, ya, jalan saja lagi. Sempel, kan?

4 Perhatikan asupan kafeina agar tidak berlebih karena justru, ujung-ujungnya, bikin

melek terus, *mikir* terus, dan susah mengantuk.

5 Minum air yang cukup. Bila perlu, gunakan gelas yang kita tahu takaran mililiternya. Tinggal dikalikan saja berapa gelas yang kita perlu pada hari itu.

6 Mulailah apa pun dengan doa dan kesadaran bahwa kita bukan apa-apa tanpa-Nya. Hal ini penting bagi kita yang hobi *overthinking* karena membuat kita tidak lagi menganggap diri sebagai sosok yang paling bertanggung jawab akan hasil akhir. Kita bertanggung jawab atas keputusan hidup yang kita buat, benih-benih baik yang kita tanam, tetapi buahnya adalah urusan Tuhan.

Apa teman-teman pernah tahu ada pohon yang ketika sedang bertumbuh, ia sibuk berpikir, *Nanti bungaku akan lebih cantik tidak, ya, dari pohon sebelah? Buahku akan lebih manis dan besar tidak, ya, dari buah pohon tetangga?* Tidak, kan? Ia hanya bertugas untuk bertumbuh di mana ia perlu sumber cahaya matahari, air, dan nutrisi dari media tanamnya. Berserah selayaknya kita berserah kepada kekuasaan yang lebih tinggi, yaitu TUHAN.

Intinya ... cari dahulu KEBENARAN di dalam Tuhan. Membaca buku yang menuliskan firman-Nya, sih, *the best way*. Apa, sih, kemungkinan terburuk yang bisa terjadi? *Monkey mind chatter* kita tidak betah berlama-lama, jadi menguap, eh, ... malah ketiduran. Namun, malah bagus, kan, bisa tidur itu? Tubuh meregenerasi sel saat kita tidur dan Firman Tuhan sudah sempat tertanam sebelum ketiduran.

7 Hal yang tak kalah penting adalah pola asupan makanan. Makanlah secukupnya, makanan yang semirip bentuk aslinya, disebut juga *wholefoods*, berikan porsi khusus untuk ini. Sebagai contoh, protein dari ayam lebih baik daripada makan keripik rasa ayam panggang. Makan brokoli lebih baik daripada makan keripik brokoli rasa keju swiss yang diberi label organik dan non-GMO seakan-akan jadi sehat banget.

Pilihlah makanan yang sehat! Jangan terjebak mengikuti catering ini itu. Pilihlah cara makan yang baik! Makanlah dengan perlahan dan penuh rasa syukur! Selama ini, mungkin kita sering makan karena emosi sampai-sampai makanan apa pun kita bolehkan masuk. Ketika hasilnya adalah *weight gain*, jadi alasan lagi, deh, untuk stres dan benci diri sendiri karena gagal disiplin. *More* kortisol, dong? Aduh, jangan!

8 Sempatkan untuk senyum kepada, paling tidak, lima orang dalam satu hari. Senyum yang benar-benar Anda niatkan, seakan-akan sedang berkata, “Halo, semoga kamu dalam keadaan baik. Ini senyum untukmu, *you are loved*. Kita sama-sama berjuang, ya.” Coba lakukan, lalu lihat apa yang terjadi apabila Anda sering membagikan kasih melalui senyum Anda. Minimal lima orang, ya. Kalau bisa lebih, makin bagus.

9 *One more tip from me*. Jika kita sedang merasa si *overthinking* datang, itu adalah ... tanda untuk berdoa. *Remember*, *overthinking* akan mengakibatkan rasa cemas. Rasa cemas berlebih dan konsisten adalah serangan terhadap damai sejahtera dalam hidup yang sejatinya pemberian dari Yang Di Atas (Tuhan).

I hope this helps.

* Kegiatan otak bising berpikir secara cepat bagai monyet yang berpindah dari satu dahan ke dahan lainnya dengan cepat.

‡ Ketika naskah ini ditulis pada 2015 dalam bentuk orisinalnya.

By Default and a Little Bit about Boundaries

Bagian ini bercerita tentang kondisi ketika saya (diharuskan) bersosialisasi. Satu hal yang saya amati dan pelajari dari bangsa Indonesia, kita disebut-sebut mempunyai budaya ramah. Ada benarnya, sih, tetapi ada juga pertanyaan yang muncul dalam benak saya selama ini. *Are we THAT friendly?*

Sejak kembali ke tanah air, saya menemukan bahwa walaupun Singapura dan Indonesia bertetangga dekat, banyak hal yang tiba-tiba harus saya pelajari ulang sebagai anak perempuan berusia 12 tahun saat itu.

Ketika itu, pada 1988, kaset album LCLR atau Lomba Cipta Lagu Remaja sedang sangat hit di toko-toko kaset, khususnya bagi saya, di Duta Suara, toko kaset di Jalan Sabang, Jakarta Pusat. Setiap menyalakan radio yang terdengar pasti salah satu lagu hit dari album tersebut. “Akira, dirimu di dalam diriku, satu-satunya. Kaulah yang pertama untuk yang terakhir, oooooo”

Entah kenapa lagu itu menempel dalam pikiran saya. Karena sedang belajar memperlancar bahasa Indonesia yang sedikit amburadul (*by the way*, “amburadul” *was also a very famous song back then*, suka, deh), lagu itu saya ulang terus.

Setel kaset² dan ikut bernyanyi bersama. “Percayalah, Akiraaaaaa ... woooooooooo ... ak”

“Hei, anak gadis kalau menyanyi jangan keras-keras, mulut jangan dibuka lebar-lebar. Enggak bagus dilihat orang.”

Aduh, tanggung banget, ya? Padahal, itu bagian paling emosional dalam lagu ketika sedang mengucapkan “woooooo” sambil siap-siap berpindah oktaf alias *overtune*. Iya, ada suara yang mendadak berkomentar. Itu suara salah seorang tante saya yang sedang berkunjung ke rumah pada saat itu. Kami memanggilnya Tante karena masih bersepupu dengan ibu saya, walaupun sepupu jauh. *All of her life, she lived in Sumatra Utara*. Jadi,

mungkin Tante membawa *limiting beliefs* ala dirinya sendiri, dan ini 1989, ya.

What is limiting beliefs? Keyakinan yang membatasi kita, mungkin itulah bahasa mudahnya.

I grew up with that (traumatic) belief (red.: mulut jangan dibuka lebar). Akhirnya, saat sudah dewasa, teori ini dipatahkan oleh guru les vokal saya. *Okay, enough about my bahasa Indonesia learning schemes and on to my point.*

Saya tumbuh di tengah seringnya arisan keluarga Batak. Menurut saya, seru, sih, awalnya. Namun, kok, lama-lama seperti tidak ada privasi, ya?

Sejak pindah ke Indonesia, setiap minggu, ada saja yang mendatangi rumah kami. *A big group of people.* Batak *people*, hahaha. Iyalah, *I'm 100% Batak by blood.* Namun, baru semenjak kembali ke Indonesia, saya melihat bahwa orang Batak itu ada saja *ulaon*–nya. *Ulaon* berarti pekerjaan, *literally*, tetapi jika diartikan kembali dalam konteks ini, maksudnya adalah acara.

Dalam kesempatan lain, kami yang harus mendatangi rumah orang dalam rangka hal yang sama, arisan Batak. Setiap minggu ada saja acara, baik di rumah kami maupun rumah saudara lain yang sepertinya harus dihadiri. *It's like a cycle that never ends. A vicious one.*

Dalam sebuah *ulaon*, SEMUA harus disalami. Apalagi, jika kita anak muda, atau dalam kasus saya pada saat itu, anak kecil. “Sudah kau salam itu, Bapauda? Inangtua salam juga. Hah, sana itu Tulang par Bekasi, salam juga.”

Instruksi-instruksi senada itu akan berkanon satu dengan yang lainnya. Mendadak semua orang memberi instruksi untuk bersalaman dengan siapa. Setelah itu, orang berikutnya lagi disebut.

By the way, istilah “*par*” dalam bahasa Batak *is to simplify someone's identity*. Contoh, kalau memanggil “Tulang” saja, mustahil karena banyak *tulang* dalam sistem kekerabatan orang Batak. Jadi, untuk memudahkan pengidentifikasian, disebutlah Tulang par Bekasi, atau Namboru par Ujung Pandang, atau bisa juga Amangtua par Komdak karena beliau polisi yang berdinasi di Komdak. *That identity stays with you FOREVER.*

Walaupun *tulang* tersebut sudah pindah rumah ke Bintaro, atau Namboru sudah hijrah ke Bandung, atau *amangtua* sudah pindah dinas ke tempat lain, *it will be forever their title.*

Kenapa tidak nama saja yang disebutkan, misalnya Tulang Albert, atau Namboru Uli, atau Amangtua Berlinton? Ini disebabkan penyebutan nama dalam budaya Batak amatlah “tabu”. Nama seseorang hanya disebut saat dia lahir, di altar ketika menikah, dan di batu nisan saat meninggal.

I kid you not. Memang begitu adanya. Entah kenapa orang Batak tidak hobi menyebut nama. Ketika kecil, tentunya seorang anak dipanggil dengan namanya atau dengan sebutan Ucok, Butet, Kakak, Abang (seperti yang sudah kita bahas pada catatan awal di bab “Navita”). Begitu menikah dan mempunyai anak, kita akan dipanggil sesuai nama anak kita.

Jika nama anak kita adalah Jessica, ya, bersiaplah dipanggil Mama Jessica atau Papa Jessica. Ketika menjadi *ompung* pun demikian, dipanggil Ompung Jessica. Biasanya nama cucu pertama yang menjadi identifikasi orang tersebut.

Don't ask me why. It just is. The name thing-y and the salam—semua-orang-di-ruangan-ini

are forever eternal instructions. Don't get me wrong, I'm amused by this culture only we, Bataks, have.

Akan tetapi, bersalaman itu bukankah lebih baik dari hati, ya? Jika ingin bersalaman, bersalamanlah. Jika tidak, senyum tulus dari jauh rasanya cukup dan sama artinya. Buat saya, ya.

Salaman by default. By Batak Culture default. Out of habit.

Saya sering bertanya-tanya kenapa kita, orang Indonesia, jika tidak sengaja bertemu dengan yang lain di jalan, refleks pertama adalah, "Hei, *ngapain* di sini? Sama siapa?" dengan mata mencari-cari, berusaha menghubungkan orang tersebut dengan orang lain. Padahal, bisa saja dia datang sendiri.

Saya perhatikan sapaan tersebut hanyalah refleks. Jika memang cukup dekat dengan orang tersebut, rasanya, sih, cukup wajar. Namun, biasanya, enggak dekat-dekat amat pun tetap refleks, "Sama siapa?" (Memangnya kalau dikasih tahu, kenal, begitu?)

Maksud saya di sini bukan menyarankan untuk berpura-pura tidak melihat jika sudah bertatapan mata dengan orang yang kita kenal di jalan. Tetapi, sebuah sapaan, "Hai, apa kabar? Ketemu di sini kita?" kok, terasa cukup, ya? Jika dia melanjutkan bercerita, beda soal lagi.

Unless we're really that close as friends, baru saya nyaman ditanya dengan pertanyaan memberondong, "Hai, sama siapa? *Ngapain* di sini? Lo sekarang kerja di mana, sih?"

To me, a wave and a sincere smile mean so much more than a series of questions. You can come and hug me if you want. My arms have enough space for hugs. Tetapi, kalau harus "diwawancarai" oleh orang yang tidak dekat-dekat amat, kadang-kadang risi, ya.

Ini bukan berarti saya akan tersinggung jika suatu saat Anda tidak sengaja bertemu saya dan memberondong dengan pertanyaan-pertanyaan *by default* tersebut. Hanya saja, jika boleh memilih, senyuman hangat penuh ketulusan dan berjabat tangan bukan karena disuruh akan jauh lebih berarti buat saya.

Ada lagi bentuk "keramahtamahan" kita yang sering menggelitik dalam benak saya. Ini lebih dahsyat contohnya, seperti kalimat-kalimat pembuka berikut.

"Hai, apa kabar, *Bro*? Gemukan lo, ya, sekarang? Sudah kawin lo, ya?"

"Hai, Say, apa kabar, siiih? Ihhh, langsing amat! Mau, dong, rahasianya. Kan, kamu dahulu semok banget. Ayo, dong, kasih tahu? Diet mayo, ya?"

"*Boook*, astaga, lo apa kabar? Sama siapa ke sini? Lo berubah, ya? Badan lo jadi kering berotot begitu sekarang. *Nge-gym* di mana, sih? Lo, kan, dulu kerempeng banget. Kok, bisa, sih?"

"Ciiin, ih, lo sekarang kece banget, deh. Pipi lo, kok, bisa tirus begitu, sih? Lo enggak dikasih makan, ya, sama suami lo? Hahaha"

"Eh, *Sist*, apa kabar? Gue hampir enggak *ngenalin*. Rambut lo pendek amat sekarang. Sayang, ih, dipotong. Bagus an panjang tahuuu!"

Masih banyak lagi, *but you get the idea*. Semua sapaan *by default* ini biasanya diutarakan di tengah keramaian hingga orang di sekitar dapat mendengarnya. Akibatnya, kita pun ikut diperhatikan oleh mereka.

As much as I am irritated by them, I have learned to face them with love and boundaries. Batas atau *boundaries* itu penting kita terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Gunanya bukan untuk tidak bersosialisasi, melainkan justru untuk bersosialisasi lebih bijak dan berarti lagi.

Saya menemukan bahwa jika tertelan dalam pembicaraan-pembicaraan tersebut, saya menjadi mudah kesal. Hal tersebut akan mengubah *mood* saya sepanjang hari. Saya tidak lagi menjadi Sophie yang *happy* dan ringan langkah ketika keluar dari rumah.

Menurut saya, batas menghormati atau *boundaries* hampir tidak ada dalam kultur kita. Saya harus berbesar hati untuk mengakui itu. Mungkin akan lebih mudah jika saya beri contoh, ya.

Bertamu ke rumah orang tanpa menelepon terlebih dahulu, dengan alasan, misalnya “kebetulan pas lewat, jadi mampir”, lalu cuek saja bertamu, tidak peduli waktu berkunjungnya menabrak jam makan empunya rumah. Sampai-sampai, yang punya rumah bingung. Mau dikasih makan, tetapi, kok, tidak punya makanan *standby* untuk ditawarkan. Mau tidak dikasih makan, tetapi, kok, rasanya kurang sopan.

Mengirimkan teks pesan di ponsel pada jam yang sudah cukup larut malam dan dimulai dengan “maaf, nih, ganggu, malam-malam” Sudah tahu malam, sudah tahu ganggu, masih saja dikirim pesan teks. Tentu berbeda jika sudah berteman sangat akrab dibandingkan dengan yang kenal biasa saja. Itu pun bila tidak terlalu penting, lebih baik kita tunda hari esok. Bukan dilarang sama sekali, melainkan perhatikan konteksnya, ya.

Melihat unggahan seseorang yang kita ikuti di media sosial, lalu dengan serta-merta mengetik di kolom komentar.

← Comments



Hai, *Sist*, bukannya mau ikut campur, nih, tapi bayi itu sebaiknya dikasih ASI saja, *Sist*, sampai usia 6 bulan. Jangan diberi air lain, air tajin sekalipun. *Just* usul saja, nih, *Sist*.

Like Reply

Why??? Melihat unggahan seseorang yang kita ikuti di media sosial, lalu memberi komentar.

← Comments



Wah ... tambah cantik saja, nih. Tapi, kayaknya kekurusan, deh. Jangan diet-diet dong, Sist.

Like Reply

Why??? Bertegur sapa dengan ibu-ibu lain di sekolah anak dan tanpa berpikir berkomentar, "Hei, Bu, ya, elaaaah, kok telat lagi, sih, anaknya datangnya? Pasti emaknya, deh, nih, yang sibuk banget. Sudah tahu belum kalau harus pakai baju warna pink buat girls dan blue untuk boys? Kasihan, ih, anak lo sering salah kostum. Habis lo ke mana saja, sih, jarang nongol di sekolahan? Sibuk banget, ya?"

Sahabat saya di sebuah kota lain, yang begitu baik membuatkan selasar di depan rumahnya untuk mendukung pedagang kecil makanan rumahan lokal di sekitar tempat tinggalnya, menelepon karena sudah lama tidak bertemu. Setelah saling bertukar sapa rindu, mendadak dia curhat soal orang-orang yang datang untuk membeli makanan di selasar depan rumahnya tersebut.

"Soph, gue bingung sama orang kita. Sudah dikasih tempat di depan rumah gue untuk bisa menikmati jajanan lokal, masih saja, lho, ada yang masuk dan duduk di pendopo rumah gue. Dikira taman umum apa, ya? Terus, sudah menumpang makan di pendopo rumah orang tanpa izin, habis makan ditinggal saja begitu. Piring kotor, gelas kotor, mbok dibawa balik ke selasar depan tempat dia beli makanan itu. Ampun, deh. Boundaries, we really don't have them."

Apparently, I'm not the only one with boundary problems today. Terlebih sekarang, setelah ada teknologi video call. Saya kira budaya ini muncul pada saat kita semua di-lockdown ketika pandemi COVID-19. Kita bertukar kabar, bekerja, dan sekolah melalui media panggilan dengan video. Namun, ini tidak berarti kita boleh menelepon orang melalui video call tanpa pemberitahuan sebelumnya, kan? Bila sangat karib, mungkin masih bisalah dimaklumi. Ini pun karena sudah sama-sama tahu tabiat dan kebiasaan masing-masing. Jadi, bila yang ditelepon tidak dapat menjawab panggilan dengan menyalakan video, tidak akan ada pihak yang tersinggung. Chill saja. Namun, kalau tidak kenal sekarib itu, tiba-tiba di-video call? Mohon maaf sebelumnya, nih ... kok, males, ya, berteman model begini. Tidak paham akan healthy boundaries atau batasan sehat.

Anyways, back to the main question. Are we really that friendly? Or is it by default? Out of habit? Is having habits without boundaries a good thing? Just something to ponder on before we meet the next person in public and start questioning them like an interrogation at a police station.

Come, let us speak with (good) intention, not for attention. Let us normalize healthy boundaries. Normalisasikan batasan sehat, yuk, agar pergaulan terjaga dan pertemanan

terawat.

* Iya, istilah “setel” rasanya lebih pas selayaknya istilah “pasang” untuk CD *player*, lalu istilah “*play*” untuk iPod, dan “*stream*” untuk semua lagu di platform pemutar musik digital, hahaha. *How the times have changed!*

Mengapa Dia Lebih Cantik?

Seakan-akan sudah digariskan sejak zaman dahulu kala, perempuan suka sekali membanding-bandingkan dirinya dengan perempuan lain. Masih merasa kenyataan ini kurang mengena? Oke, saya buat simpel saja dengan beberapa pernyataan yang sering timbul dalam benak perempuan.

← Comments



Seandainya paha gue kecil seperti dia, pasti kece kalau pakai *legging* denim ini.

Like Reply



Dia, mah, enak. Lehernya jenjang banget. Pakai *turtleneck* begitu, *looks so elegant. My neck is more like ... Ninja Turtles.*

Like Reply



Comments



Ya, iyalah kulitnya mulus, anak orang kaya banget. Perawatan apa juga bisa. Ah, coba kalau dia biasa-biasa saja. Mukanya biasa banget. Karena kaya saja, dia jadi tertolong.

Like Reply



Lemah gemulai amat, Mbak. Yang model begini pasti enggak bisa disuruh cuci piring di rumah, deh. Tipe manja, apa-apa harus diladeni macam tuan putri.

Like Reply



Dia sudah menang di hidung *duluan*, sih. bapaknya bule, kan, tuh? Makanya, bisa cantik begitu. Padahal, ibunya biasa banget begitu. Modal hidung bule begitu pasti bikin dia lebih pede, *deh*.

Like Reply



Cantik, sih. Tetapi, enggak terlalu pintar, ya?

Like Reply



Sempurna banget, nih, orang. Cantik, pintar, kaya. Kok, enggak ada yang salah dalam hidupnya, sih? Pasti enak jadi dia.

Like Reply



Enak banget jadi dia, tuh. Makan apa juga enggak cepat gemuk. Ugh!

Like Reply

Dahulu, pemikiran-pemikiran seperti ini hanya disimpan dalam hati. Terkadang dibahas, tetapi hanya di kalangan tertutup saja, *inner circle friends*.

Zaman sekarang, pemikiran-pemikiran seperti ini banyak lalu-lalang di kolom komentar platform media sosial, *lho*. Sungguh mengerikan. *Segitu* penuhkah isi pikiran orang zaman sekarang sampai harus ditumpahkan di ranah publik?

Sebenarnya manusiawi, sih, bahwa setiap manusia selalu merasa dirinya kurang. Khususnya, yang ingin saya bahas sekarang adalah manusia berjenis kelamin perempuan seperti saya ini. Menjadi kelewat batas ketika kita mulai terobsesi dengan pemikiran-pemikiran tersebut sampai berefek pada kehidupan kita. Contohnya seperti berikut.



PIKIRAN #1

Langsing banget, sih. Tangannya, kok, bisa kecil begitu dan perutnya rata. Pasti enak jadi dia, ngapa-ngapain ringan bawaannya.

Akhirnya, kita pun buru-buru diet gila-gilaan sampai mau pingsan. Bahkan, mag kambuh setiap hari demi langsing dengan cepat.



KENYATAAN

Padahal, orang yang sedang dipikirkan tersebut sebal dengan bentuk tubuhnya yang rata banget. Bahkan, walaupun terkesan hidupnya ringan, kenyataannya orang tersebut kurus karena membawa banyak beban hidup keluarganya. Bahkan, sebenarnya dia sangat rindu ingin tubuhnya lebih berisi sedikit. Mungkin ini akan membantu keluhannya yang sering kliyengan.



PIKIRAN #2

Bentuk payudaranya bagus banget, sih, bisa gede begitu. Ugh, pasti yang jadi lakinya demen banget, deh. Bagi, kek, dikit. Nah, gue? Sudah dibusung-busungkan juga tetap saja rata. Kalau gue bisa seperti dia, pasti laki gue juga *happy*, deh.

KENYATAAN

Mbak berpayudara besar tersebut seumur hidupnya tersiksa. Ketika masih remaja, dia di-bully karena payudaranya paling besar. Hanya dia yang sudah pakai miniset saat teman-temannya masih cukup pakai singlet. Beranjak dewasa, dia makin tidak nyaman karena laki-laki sering berbicara pada dadanya ketimbang melihat matanya.

Alhasil, untuk dapat bertahan hidup dalam lingkungan seperti itu, dia sering membungkukkan tubuh bagian atasnya seakan-akan hal tersebut bisa membantu agar orang tidak melihat ke arah payudaranya. Postur bungkuk tersebut membuatnya cepat lelah karena memengaruhi cara bernapasnya. Bandingkan oksigen yang masuk ke dalam tubuh ketika dada dibuka lebar dengan oksigen yang masuk ke dalam tubuh ketika dada dibuat sempit oleh postur tubuh membungkuk.

There is no conclusion in this chapter. It's just a casual theme I had in my head. Sesuatu yang, menurut saya, harus disinggung sedikit dalam buku ini.

Perempuan, do what makes you feel whole, bukan do what makes you (sekadar) happy. Tidak perlu, lho, overthink atau over comment tentang perempuan lain agar bisa happy.

Well, saya paham. Kadang pembahasan seperti ini, tanpa sadar kita gemari, terlebih dalam lingkaran persahabatan dekat kita saja. Apalagi, saat PMS (*premenstrual syndrome*). Wah, sambil makan rujak atau yang pedas-pedas, tambah seru. Namun, jangan jadikan kebiasaan, ya, *Gaes*!

Kalau ingin langsing, ya, atur pola makan dan olahraga. Sadari bahwa proses itu perlu konsistensi dan waktu. Semoga itu membuat kita utuh dan bisa menemukan sukacita. Cari

simpul awal kegetiran kita. Jangan-jangan hobi makan kita yang berlebihan itu mewakili sebuah emosi tertentu yang berasal dari simpul tersebut.

Ingin hidung mancung dan gigi rata maka carilah cara. Saya tidak pro ataupun tidak kontra untuk hal-hal seperti operasi plastik. Namun, sebelumnya sadari terlebih dahulu, apakah dengan mengubah bentuk sebuah organ tubuh, kita akan merasa utuh?

Jangan sampai sudah mengambil jalan berisiko besar, seperti operasi, dan membayar mahal, tetapi masih juga tidak merasa utuh. Setiap kali *selfie*, refleks masih mencari filter untuk mengubah bentuk wajah. Mencari-cari lagi apa yang bisa diutak-atik pada badan atau wajahmu sambil mencari objek sesama perempuan lain untuk dianalisis lagi. Waduh ... kok, enggak ada habisnya.

Ketidakpuasan kepada diri sendiri bukan alasan logis untuk membuat orang lain merasa bersalah atas kelebihan mereka yang tidak kita miliki. Ada satu ruang hampa di dalam yang harus kita isi dengan hal-hal berbentuk abadi, yaitu KASIH TUHAN untuk masing-masing kita. Saya tidak mau berlama-lama di bab ini karena nanti bisa panjang dikali lebar membahasnya.

“

FOCUS on the ETERNAL, not on the TEMPORAL.

Perhatikan yang tidak kelihatan daripada yang kelihatan. Sebab, yang kelihatan adalah hal sementara, sedangkan yang tidak kelihatan adalah hal kekal.

”

Perempuan ..., hidup di dunia yang sangat maskulin ini tidak mudah. Bebanmu sudah banyak sejak lahir. Namun, berkat yang engkau bawa juga besar. Kelembutanmu, hatimu yang besar, dan kemampuanmu mengerjakan banyak hal sekaligus. Engkau adalah pembawa kehidupan baru penuh harapan di dunia. Engkau adalah penyeimbang dalam keluarga. Engkau adalah lem dan tiangnya doa keluarga.

Perempuan ..., jangan remehkan kekuatanmu menjadikan dunia ini tempat yang lebih nyaman untuk dihuni, justru dengan kelembutan.

Perempuan ..., sayangilah sesama perempuan lain. Hormatilah mereka di mana pun perjalanan hidup membawa mereka kini. Kita tidak tahu pergumulan batin orang di balik pintu rumah yang tertutup, biarpun terkesan menawan.

Perempuan ..., engkau cukup untuk dirimu, apa adanya dirimu. Engkau layak hidup utuh karena itu rencana Tuhan bagimu.

Perempuan ..., engkau akan lebih cantik bila tersenyum dari hati.

Perempuan ..., jaga hatimu maka semua akan baik-baik saja.

The Mother I Am (Children Will Listen)

*Childbirth, Breastfeeding, Homeschooling,
and Not Empty Nests but Bird Launchers*

Anak Laki-laki, Anak Perempuan

Salah satu cita-cita saya saat berusia 17 tahun adalah menikah dengan laki-laki yang dapat memahami saya dan ingin langsung memiliki anak.

Saya diberkati karena yang saya minta dikabulkan. Sebelas tahun kemudian, Rangga Namora Putra Barata dan Radya Tuaro Putra Barata lahir ke dunia. *I have two boys. I am so happy because I have two boys.*

Sampai sekarang, saya masih sering, pastinya, menerima rayuan orang-orang (asing, dalam artian enggak kenal-kenal amat) agar mencoba hamil lagi supaya mendapatkan anak perempuan.

"Mbak, ayo coba lagi! Enggak *pengin* anak perempuan, Mbak? Kan, belum sepasang, Mbak," seru seorang Mbak yang tidak perlu saya sebutkan namanya.

"Ikan lohan kali, ah, Mbak, pakai acara sepasang segala," jawab saya.

"Tapi, kan, kalau punya anak perempuan, nanti ada yang jaga kita ketika sudah tua."

Naaah ...! Kalimat ini, nih, yang rancu banget buat saya.

ya, saya kurang setuju melihat anak sebagai penjamin kebahagiaan dan keamanan masa tua kita nanti. Mengharap mereka akan menjaga kita pada usia senja dengan dasar pemahaman balas budi dan menjadi anak berbakti.

Bagi saya, anak adalah entitas tersendiri. Sebuah unit manusia. Punya jalan hidup sendiri. Kita hanya dititipi milik Tuhan. Kita melahirkan anak ke dunia karena ini adalah tugas manusia berjenis kelamin perempuan yang harus bekerja sama dengan suaminya, untuk meneruskan keturunan agar bumi dan segala isinya ini ada yang menghuni.

saya agak keberatan sekaligus bingung mengapa, *in this day and age*, anak perempuan masih dianggap sedikit lebih rendah derajatnya daripada anak laki-laki?

Mengapa nanti saat orang tuanya sudah lanjut usia, anak perempuan yang diharapkan merawat mereka? *Isn't this just a bit selfish?* 'Sedikit egois, enggak, sih?' Sebaliknya, anak laki-laki tidak apa-apa bila melanglang buana dan sukses melihat dunia.

"Ya, kan, kalau anak perempuan lebih telaten, Mbak. Lagi pula, kalau anak laki, kan, biasanya merantau jauh, terus nanti punya keluarga sendiri," jawab Mbak *random* itu lagi. (*Lho*, dari tadi Mbak ini masih di sini *tho*, menyimak penjelasan saya, hahaha).

Siapa, sih, yang kali pertama menanamkan ide bahwa anak laki-laki pasti merantau jauh, sedangkan anak perempuan pasti akan hidup dekat dengan orang tuanya sampai kapan pun? Maaf, nih, kalau saya mulai sedikit galak. Mulai memasuki ranah diskriminasi gender soalnya.

Okeelah, mungkin zaman dahulu, ya, hal seperti ini dianggap lumrah berlaku. Sebab, itulah yang orang pahami pada saat itu, lalu mengakar dan menjadi kultur. Namun, bukannya ini termasuk yang diperjuangkan oleh Kartini, ya? *Years later, why is our society still thinking like this?*

Oke, oke, saya akan mencoba netral. Anggaplah anak laki-laki memang pergi merantau dan menjauh dari orang tuanya, lalu bertemu jodoh, menikah, dan memiliki keluarga. Taruhlah anak perempuan tetap tinggal dekat dengan orang tuanya, lalu bertemu jodoh, menikah, dan tiba-tiba harus pindah mengikuti tempat suaminya berdinasi karena suami bekerja di angkatan, kedutaan, atau bank yang tempat dinasnya dapat dipindah sewaktu-waktu ke cabang lain. Bagaimana teori Mbak *random* tersebut dapat dipertahankan? *It just doesn't add up.*

About her theories, I really don't think they are substantial enough. I don't see the logic.

Kita harus menata lagi cara berpikir seperti ini. *Well*, cara berpikir masyarakat kebanyakan, sih, ya. *Not all think this way.*

Anak adalah berkat. Titipan Yang Maha Kuasa kepada kita untuk kita jaga dan asuh dengan asih agar dapat menjalankan hidupnya sebaik mungkin. Jadi, sebenarnya ada bagian kita juga untuk tahu berapa anak yang mampu kita asuh dengan asih. Namun, yang jelas, sih, membawa anak ke dunia ini jangan karena usulan orang lain.

Saya bukan ibu yang sempurna. Saya punya cara sendiri dalam mengasuh, mengasihi, dan mendidik anak-anak saya. Yaaa ... layaknya kita semua, deh. Pasti semua punya cara masing-masing, kan, ya. Namun, yang menjadi "masalah" adalah ketika cara tersebut "bertentangan" dengan cara orang kebanyakan.

Ketika Perempuan Melahirkan

Pada 2003, ketika Rangga lahir, saya kesulitan sekali menjadi seorang ibu. Saya tidak menyangka bahwa menyusui, terbangun tengah malam untuk menyusui, dan menyusui lagi sepanjang hari dapat menimbulkan semacam depresi pada diri saya yang tidak terbiasa diam saja di rumah ini. Saya adalah perempuan karier yang, sepanjang hidupnya, taman bermainnya berada di luar rumah. Di dalam rumah, ekspektasi saya adalah bisa tidur, istirahat enak, dan dibantu para mbak ART (asisten rumah tangga) karena saya sudah lelah bekerja di luar.

Nothing wrong with that, right? Sah saja.

Things go wrong ketika ekspektasi itu tetap saya pelihara dalam situasi dan kondisi yang sudah berubah. Kini, ada anak yang sangat bergantung kepada saya. Sepulangnya dari rumah sakit, saya pikir saya akan lancar menyusui bayi sepanjang hari seperti gambar-gambar di majalah ibu dan anak. Ya, menyusui bayi menurut saya adalah hak ibu, walaupun dari sudut pandang tertentu dapat juga dilihat sebagai kewajiban. *It depends which angle you look at it from*. Namun, yang jelas, sih, saya memahami bahwa disusui adalah hak anak.

Masih ingat kisah-kisah di awal soal, *you always have a choice? Opt in? Or opt out?* Untuk hal ini, *opt out* tentunya tidak berlaku bagi saya. Pada saat itu, satu-satunya pilihan saya adalah *opt in* karena insting maternal saya yang masih seadanya itu berkata demikian.

Ya, saat itu insting maternal saya belum terasah benar. Saya hanya memahami bahwa saya harus menyusui anak saya secara eksklusif selama enam bulan. Kemudian, lanjut menyusui sampai anak berumur 2 tahun sambil memberikannya makanan pendamping ASI.

Akan tetapi, ternyata menyusui dengan mentalitas sebelumnya sebagai ibu pekerja di luar rumah sangatlah menantang setiap sel ego yang ada dalam diri saya. *Every single fibre in my body was not happy, yet I knew I had to keep going*. (Ingat, kan, di bagian awal buku ini, saya pernah menulis untuk jangan mengejar kebahagiaan, tetapi temukanlah sukacita. Pada musim ini, dalam hidup, saya merasa harus menelan “obat” tersebut yang terasa tersangkut di tenggorokan.)

Why didn't anyone tell me this to prepare myself better? Kok, rasanya sakit, lelah, pegal, dan seperti dipenjara. Mau mandi saja harus buru-buru karena khawatir anak bangun tiba-tiba. Mungkin saya sok tahu, ya. Dari awal sudah memutuskan untuk tidak menggunakan jasa pengasuh. Kan, ceritanya mau pegang anak sendiri. Si paling yakin, tetapi kurang riset sehingga tidak mempersiapkan *support system*.

Saya yakin sekali saat itu terkena sindrom *baby blues*. Sindrom yang menyerang hampir semua ibu baru melahirkan, apalagi yang (ternyata) belum siap mental seperti saya.

Dukungan dari sekitar pun tidak saya dapatkan. Bisa jadi juga, jangan-jangan saya sudah secara implisit menunjukkan tanda-tanda bahwa saya tidak perlu dibantu, padahal sangat perlu. Entahlah, zaman itu, belum marak dibahas soal sindrom *baby blues* ini.

Ibu saya sedang banyak menerima pekerjaan di luar Jakarta pada saat itu. Bahkan, Ibu memilih untuk merelokasi diri karena pekerjaan di Papua (satu bulan di Papua, lalu satu bulan di Jakarta) sehingga tidak dapat menemani saya di rumah. Ibu hingga usia senjanya pun masih bekerja sebagai *freelance translator English-Indonesian* dan *Indonesian-English*. Ibu mertua saya tinggal di Malang pada saat itu dan sibuk merawat (mendiang) ayah mertua saya yang pernah strok sehingga asupan makanannya perlu diperhatikan secara khusus. Saya tidak memiliki tante atau bude yang tinggal di Indonesia dan bisa membantu saya. Begitu pun, adik-adik saya masih muda, *single*, dan belum memahami akan musim (fase) hidup menjadi orang tua. Suami saya sedang bekerja dan jauh dari rumah, ada kontrak tur bersama *band*-nya keliling Indonesia.

Perhatian

Jika dirimu adalah calon ibu dan saat ini sedang mengandung, pastikan pada saat anakmu lahir nanti sudah menyiapkan tim inti yang dapat membantumu mengurus bayi. Tim inti

tentunya terdiri atas suami, tetapi juga bisa ditambah tenaga kerja khusus yang biasa diambil dari yayasan, ibu kandung, saudara dekat (yang juga seorang ibu lebih baik rasanya), atau siapa pun yang menurutmu mau dan dapat dipercaya serta mempunyai hati mengasuh, atau kombinasinya, *even better*. Doakan semua orang ini karena mereka tim suksesmu.

Hindari *support system* yang terdiri atas mertua pada tahap awal ini. Bukan ingin menakuti, sih. Sebaik apa pun mertuamu, tetapi akan sangat bijak untuk menghindari mengikutsertakan beliau dalam tim inti pada masa-masa awal, saat dirimu pun masih perlu penyesuaian diri sebagai ibu untuk kali pertama, kecuali mertuamu konselor laktasi atau doula, ya. Mungkin ini bolehlah jadi pengecualian, hahaha. Konselor laktasi dan doula, kan, sudah dilatih untuk memiliki pendekatan konselor tanpa mengutarakan opini pribadi yang dapat membebani.

So, I did it all on my own. Sebuah tindakan yang berani, tetapi juga kurang bijak jika saya pikir lagi. Bahkan, saya (sok) ingin merasakan merawat anak sendiri dahulu selama tiga bulan tanpa mencari bantuan *babysitter*. *WRONG MOVE, SOPHIE!*

Ingin merasakan merawat anak sendiri dan ingin membuktikan pada dunia juga angkasa bahwa saya bisa merawat anak sendiri adalah dua hal berbeda. Kata kuncinya terletak pada kata MEMBUKTIKAN. Kenapa harus membuktikan? Ada emosi sedih dan amarah bersembunyi di sana.

Apa, sih, yang harus dibuktikan? Siapa, sih, yang minta pembuktian? Masih ingat kisah "*Who Is Sophie Navita?*" kan, ya, di bab sebelumnya Naaah Hahaha Ampun, deh.

Back to the topic. Saya baru menyewa tenaga pengasuh bayi untuk membantu saat Rangga berusia 4 bulan. Setelah saya lelah tidak berujung, tidak ada waktu istirahat yang benar, tidak bisa berjalan selama dua minggu pasca-melahirkan karena jahitan di perineum yang begitu menyakitkan akibat tindakan episiotomi, payudara bengkak karena kepenuhan air susu dan belum paham sistem manajerial memerah dan menyimpan asi, serta ditambah puting terluka.

Saya tidak menutrisi diri dengan benar karena tidak sempat masak dan tidak berpikir untuk langganan katering makanan sehat. Bahkan, saya tidak punya tenaga ART yang bisa membantu masak. Sophie yang merasa perlu membuktikan diri ini ingin mengerjakan semuanya sendiri. (Ya, sendiri karena sering sekali ditinggal suami ke luar kota untuk tur dengan *band*-nya pada saat itu seperti yang sudah saya utarakan sebelumnya.)

Jujur, dalam hati, saya sudah berteriak meminta bantuan. Sering saya menangis tengah malam saking lelahnya. Ingin sekali ada Ibu yang dapat membantu saya. Namun, Ibu adalah perempuan pekerja kantoran sedari muda. *My mother is such a hardworking and intelligent woman. I am proud of her.* Namun, jiwa anak perempuan ini menangis setiap hari karena membutuhkan ibunya. *Ngerti, kan? I felt so torn and lonely, strong yet weak at the same time.*

So, I kept my tears to myself and prayed that the next morning would get better. But, in fact, it didn't. Tubuh saya terasa pegal dari ujung ke ujung. Lelah yang tak berakhir mengakibatkan saya makan tanpa sadar, untuk mengatasi lautan emosi yang dapat muncul silih berganti, dengan harapan bisa membuat saya *happy*. Namun, jarang muncul emosi *happy*. Lebih sering yang datang *sad and tired emotions*.

Emotional eating made me put on weight and that made me feel EVEN worse. Saya menjadi gemuk, sedih, merasa sendiri, serta merindukan pekerjaan saya naik turun panggung, menghibur orang banyak, memakai baju bagus, merasa cantik, dan dipuji orang. Padahal, sebenarnya yang butuh dihibur dan diberi semangat adalah diri saya sendiri pada saat itu. Sebenarnya yang dapat membuat saya terhibur dan menemukan sukacita saya kembali pun hanya diri saya sendiri. Andai ada sedikit saja celah waktu untuk beristirahat dan berpikir jernih. Namun, saat itu, saya tidak paham akan itu.

Depresi itu hanya mengulang siklusnya saja setiap hari seperti lingkaran yang sulit diputus. Ya, saya menyusui dan menjaga anak saya. Namun, hati saya tidak di sana karena mulai mempertanyakan keputusan saya sembari meragukan kemampuan, bahkan kewarasan diri sendiri. Saya mulai berfungsi seperti robot yang tahu harus ini dan itu, tetapi nyaris tanpa rasa. Saat itu, saya benar-benar tidak paham. Apa yang saya ketahui hanyalah lelah luar biasa dan tidak mempunyai semangat menghadapi hidup karena merasa buruk rupa dan sangat gemuk, menahan nyeri secara konsisten 24 jam dalam sehari, serta kesepian. Tidak ada orang dewasa lain untuk diajak berbicara dan berbagi di rumah kontrakan kami.

Kalau dipikir lagi sekarang, saya sangat bersyukur pada tahun-tahun tersebut, media sosial tidak seramai sekarang. Apa jadinya saya, ya, bila mencari hiburan di medsos dalam kondisi putus asa begitu? Mungkin tambah depresi karena sibuk membandingkan hidup saya dengan 15 detik video kehidupan orang lain.

Jangan main-main dengan kelelahan dan depresi yang dapat timbul pascamelahirkan. Sekali lagi, jangan main-main! Stres dan kelelahan yang mungkin dialami seorang ibu pada tahap awal pasca-melahirkan adalah kenyataan yang harus dikenali, diterima, dan segera dibantu agar tidak berlarut-larut.

Setelah mendapat bantuan pengasuh bayi, berangsur-angsur saya mulai stabil secara emosional dan mental. Walaupun kisahnyanya tidak semudah itu, dari sanalah awalnya. Kalau dikisahkan semua di buku ini, terlalu panjang. *Help came when I admitted I needed it. When I let my family see my cry for help.*

Mintalah bantuan, lalu bantuan itu akan datang. Saya mulai mendatangi sahabat saya, (kini sudah mendiang) Reza Gunawan. Selama hidupnya, dia seorang akupunkturis andal. Saat itu, Reza baru saja memulai perjalanannya menjalankan *life purpose*-nya (menurut saya) di dunia ini sebagai praktisi kesehatan holistik melalui akupunktur dan beberapa metode natural lainnya. Ketika itu, saya belum paham dengan pilihan hidup Reza yang keluar dari pekerjaannya yang bagus di sebuah kantor keren di Jakarta yang bergerak di bidang *finance*. Lalu, tiba-tiba menjadi praktisi kesehatan holistik. Walaupun tidak mengerti keputusannya, saya merasa nyaman, terlihat, dan didengar saat dirawat dan ditangani Reza dalam sesi-sesi terapi kami.

Find your own "Reza". Orang yang mempunyai hati ikhlas dalam bidang profesi melayaninya. Orang yang paham membuatmu nyaman ketika dibantu dengan cara dibuat berdaya.

Menerima bantuan itu harus ikhlas, seikhlas yang memberi bantuan. Saat keadaan ini terpenuhi, barulah dapat dikatakan bantuan yang datang dengan yang dibantu, jodoh

(impas). Terjadi pertukaran energi yang baik, seimbang.

Ketika yang memberi bantuan tidak ikhlas, yang dibantu juga tidak akan merasakan manfaatnya. Ketika yang dibantu tidak ikhlas dan kurang bersyukur menerima bantuan, sekuat apa pun yang membantu memberikan tenaganya tidak akan pernah bisa diterima dengan baik. Saya rasa begitulah matematikanya dalam urusan bala bantuan. Sama dengan analogi bila seseorang tenggelam, lalu diselamatkan oleh orang lain, seseorang/mereka yang ikhlas membantu itu baru bisa membantu penuh ketika yang sedang tenggelam berserah dan percaya serta berhenti meronta. Bila masih meronta, ini akan menyulitkan proses penyelamatan, bukan?

Saya rasa begitulah juga ketika kita meminta tolong kepada Tuhan. Bila kita masih meronta, sibuk mencari jalan sendiri, bukan tangan Tuhan yang kurang panjang menjangkau kita, melainkan bagaimana menyelamatkan orang yang belum mau berserah? Masih sibuk meronta. Sibuk merasa si paling (isi sendiri).



Thank you Reza Gunawan. Salah satu malaikat keluarga kami yang hingga hari terakhirnya terus memberikan energi baiknya jika dibutuhkan.

Dari pengalaman menjadi ibu baru, setahun kemudian, saya tergerak untuk membantu ibu lain yang kemungkinan mengalami hal sama dengan saya. Saya menjadi konselor laktasi yang terdidik dan terlatih. Kisah mengenai ini ada musimnya sendiri dalam hidup saya. Saya berada di bawah pelatihan Sentra Laktasi Indonesia. Mentor langsung saya adalah dr. Utami Roesli, Sp.A., IBCLC—*the queen of guru laktasi herself, was my teacher.*

Waktu berjalan, Rangga bertambah besar. Selayaknya keluarga kecil lain, kami ingin memberinya adik. Hampir empat tahun kemudian, lahirlah Radya. Oh, dia sungguh lucu. Anak ini sensitif seperti kakaknya, tetapi lebih *free spirit* kelakuannya. Kalau kakaknya, kan,

yaaaaaa ... khas anak pertamalah. “Agak” terlalu banyak berpikir, apa-apa dibawa serius. Anak pertama, kan, sangat membutuhkan struktur untuk dapat *beroperasi* dengan benar 😊.

Radya menjadi bayi laki-laki pertama di Indonesia yang resmi tercatat melakukan IMD (inisiasi menyusu dini) di Indonesia. Saat itu, saya sudah menjadi konselor laktasi dan ingin mempraktikkan teori yang saya bagikan kepada ibu-ibu lain pada diri saya sendiri terlebih dahulu, tentunya di bawah bimbingan mentor saya, dr. Utami.

Inisiasi menyusu dini (IMD) adalah kesempatan yang diberikan kepada ibu dan bayi, *segera* setelah bayi dilahirkan. Tanpa dimandikan, hanya dilap secukupnya, untuk langsung ditaruh di dada ibunya sampai bayi melakukan refleks pertamanya, yaitu mengangkat kepalanya dan mencari puting susu ibunya tanpa dibantu manusia lain. Sebuah proses yang sangat membuat hati saya terharu dan ingin menangis karena merasakan nikmatnya menjadi ibu, merasakan anak saya begitu dekat dengan saya, walaupun sudah tidak di dalam perut lagi.

Pengalaman menjadi ibu untuk anak kedua ini berbeda 180 derajat dengan pengalaman pertama. Secara mental saya sudah lebih siap dan pengetahuan pun sudah cukup. Sejak dilahirkan, Radya tidak pernah jauh dari saya. Dia selalu dekat bagaikan *handphone* dan kabel *charger*-nya. *Skin to skin* sepanjang hari. Hanya terpisah bila dia mandi (saya biasa menyerahkan tugas ini kepada bapaknya selagi saya mengambil waktu untuk beristirahat).

Saat itu, kami berdua pun sudah lebih mahir berbagi tugas sebagai orang tua (sekaligus pasutri). Karena sering berdua saja, *my two other boys* (suami saya dan Rangga maksudnya) sering ikut tertidur bersama kami (Radya dan saya) di tempat tidur. Kami seakan-akan ingin sedekat mungkin dan merasakan energi utuh sebagai keluarga kecil yang saling mengasihi. *It was just beautiful*. Pada musim ini juga, saya sudah lebih mahir membagi waktu antara pekerjaan di panggung dan menjadi ibu serta istri yang hadir.

Seandainya semua ibu dapat merasakan IMD ini. Namun, intervensi terlalu cepat atas nama medis terkadang membuat hal ini susah dicapai. Seringnya kita juga tidak *pede* memberikan batasan sampai mana pihak luar (pihak di luar keluarga inti) boleh ikut campur. Tante A mengatakan harus dibedong, baik ibu maupun anak. Tante B mengatakan jangan tidur bareng karena takut ketindihan. Masih banyak lagi teori-teori lain yang sebenarnya sering terucap tanpa maksud jelek, tetapi sayangnya kurang saintifik dan merupakan pengalaman pribadi semata, secara turun-temurun, yang akhirnya menjadi *self limiting beliefs*.

Selama hamil Radya sampai melahirkan, saya merasa lebih sadar dalam menjalani hidup. Saya melahirkan Radya secara normal, tanpa diinduksi seperti saat kelahiran Rangga dahulu. Saat itu, saya menyerahkan diri saja diinduksi, sebuah proses mempercepat kontraksi melalui bantuan medis. Jika dipikir lagi, sungguh tidak natural memicu rasa sakit akibat kontraksi buatan. Terlebih lagi, karena saat itu tidak ada indikasi darurat medis untuk induksi, hanya dengan alasan *besok mau Lebaran, takut staf rumah sakit yang tugas jaga terbatas*. Aduh!

Induksi membantu kontraksi lebih cepat memang, tetapi tidak menjamin berjalan selaras dengan bukaan mulut rahim agar siap melahirkan. Anda dapat membayangkan yang saya alami. Saat jarak antara kontraksi karena diinduksi sudah selang 1 menit saja, bukaan baru 5

cm? Saya melalui semua ini tanpa anestesi atas pilihan sendiri karena ada hasrat ingin berjuang bersama bayi yang ada di dalam rahim saya. Bersama-sama mendorong dan mengantarkannya melihat dunia. *By God's grace* bisa terjadi.

Oh, Tuhan ... *never again, please*. Sakit karena kontraksi yang tidak alami akibat induksi sangatlah menyiksa. *I thought I was going to die*.

Pengalaman tersebut membuat saya makin rajin mencari informasi melalui buku-buku dan berkonsultasi dengan dokter saya tentang bagaimana seharusnya kelahiran itu berlangsung. Kali ini, saya ingin senatural mungkin, tidak diinduksi, dan sabar menunggu. Saya berusaha mengendalikan stres menjelang melahirkan, menolak anestesi, dan meminta hak saya untuk tidak dipisah dengan bayi segera setelah melahirkan (sesuatu yang sangat sulit dan belum lazim pada saat itu di rumah sakit bersalin).

Karena pernah tahu sakitnya, saya tetap takut melahirkan anak kedua. Jadi, saya coba membedah kegelisahan saya menjadi poin-poin kecil dahulu supaya saya dapat menerima logikanya per ukuran *bite size*. Menerima dahulu secara konsep alamiah bahwa melahirkan itu pasti menyakitkan. SUDAH PASTI sakit. Ini hal yang tidak dapat dimungkiri. Terima saja dahulu, lalu jalani dengan ikhlas. *Easier said than done*, tetapi bisa.

Karena Radya juga, saya diundang oleh Istana Negara, *Iho*, untuk diberikan penghargaan karena ikut memperkenalkan IMD di Indonesia. Saya disalami Pak Presiden dan Ibu serta difoto, lalu beritanya dimuat di koran. *Oh I knew, at that moment, that I was put on this earth for other purposes*—bukan hanya menjadi pekerja panggung sebagai MC. Ada tugas tambahan lagi. Walaupun belum jelas, sih, waktu itu harus apa persisnya, apa yang saya punya saat itu saya gunakan. Diam-diam, saya merasa amat bangga diundang ke Istana Negara serta disalami Pak SBY dan Ibu Ani. (*Acknowledgment*, saat itu, ternyata masih penting juga untuk jiwa “Sophie 12 tahun” dalam tubuh ini.)

Setelah terdaftar sebagai konselor laktasi, saya mulai menjadi pembicara di berbagai acara ibu dan anak. Lalu, saya juga mulai memberanikan diri lebih banyak lagi menerima konsultasi privat ibu-ibu yang perlu dibantu untuk dapat menyusui dengan nyaman. Tak jarang saya mendampingi sejak masa kehamilan mereka. Bila beruntung, bahkan saya diperbolehkan masuk ke dalam ruang bersalin untuk menemani sang ibu melahirkan dan menunggui sampai IMD tuntas dilakukan.

Seperti yang sudah saya jelaskan sebelumnya, IMD adalah proses natural seorang bayi dibiarkan beradaptasi di atas dada ibunya segera setelah dilahirkan. Secara teori, bayi akan merangkak-rangkak dan mengangkat-angkat kepalanya, seakan-akan memijat payudara ibunya, sambil lidahnya mengecap dan menjilati kulit ibunya. Bayi itu mencari-cari letak puting ibunya untuk segera mendapatkannya layaknya anak kucing, anak anjing, atau anak mamalia. Rasanya hanya manusia saja yang kelahirannya diintervensi manusia lain serta buru-buru dipisahkan ke ruangan lain karena “ceritanya” harus dibersihkan, dihangatkan. Sementara itu, ayahnya, yang mengurus biaya administrasi kamar, masuk kamar dengan wajah panik, tetapi hati bingung-bingung senang.

Kalau dipikir-pikir, mengapa keluarga perlu dipisahkan bila tidak ada urgensi medis? Padahal, sebenarnya kulit ibu yang dijilati bayi selama proses IMD ini merupakan antibakteri alami pertama yang diterima bayi, membentuk semacam pertahanan pertamanya.

Hebatnya lagi, dada ibu yang habis melahirkan dapat menyesuaikan dengan kondisi bayi. Bila bayi terlalu hangat, temperatur dada ibu akan turun beberapa derajat. Bila bayi sedikit kedinginan, dada ibu akan otomatis menghangat. Ya, seperti termostat.

Soal ayah mengurus biaya administrasi kamar Nah, kalau itu, *TETEUP*, hahaha. Namanya juga melahirkan di rumah sakit, ikutilah aturan mainnya. Ada bayar, ada kamar. Lain halnya jika melahirkan di rumah, ya.

Aduh ... bicara soal ini, seandainya saat kelahiran Radya, saya sudah tahu tentang *home and gentle birth (in water)* maka tanpa ragu saya akan pilih cara itu. Saya akan tetap memeriksa kehamilan berkala ke dokter kandungan, tetapi dibantu bidan melahirkan *in water* di rumah. Bagi saya, ini indah sekali karena pernah melihat kelahiran seperti ini dialami adik saya dengan anaknya.

Pada metode melahirkan *gentle birth*, ibu dan ayah, serta keluarga lain di dalam rumah yang sama, telah dibekali sejak masa kehamilan ibu tentang metode atau cara-cara mengatasi stres serta mengontrol pernapasan dan reaksi terhadap sakit yang akan timbul saat berkontraksi nanti. Sungguh sebuah proses melahirkan yang penuh dengan kesadaran.

Tempat melahirkan di rumah pasti membuat saya merasa lebih nyaman karena dekat dengan orang-orang yang saya kasihi. Bukan yang membuat saya tertekan karena, sambil menunggu bukaan, harus mendengar erangan kesakitan ibu lain di tempat tidur sebelah yang hanya dipisahkan sekat tipis. Ini pemikiran saya pribadi. Namun, ya, beda orang pasti beda preferensi. Tentu sebelum memutuskan metode ini, perlu pemeriksaan berkala secara menyeluruh ke dokter kandungan agar yakin tidak ada potensi komplikasi, serta harus didampingi tenaga medis atau bidan yang berpengalaman, ya.

Setelah melahirkan dengan cara ini, langsung, deh, dilanjutkan dengan IMD. *Oh, what a beautiful way to bring a child into this world.* Yaaa ... itu gambaran idealnya menurut saya. Anda tidak perlu setuju, kok 😊. Cari cara yang masuk akal dan membuat Anda merasa ada di dalam lingkaran aman dan nyaman.

But, if you ask me, I would do exactly what my body tells me to do, and the method that makes me feel most comfortable, loved, and safe, dengan didasari doa yang meminta konfirmasi kepada Tuhan agar tenang saat memutuskan.

Ih, kok, baru agak pintarnya sekarang, sih, Soph? Kalau dari dahulu dapat bimbingan dari ahli serta ilmu dari buku dan studi terbaru, mungkin saya bisa menghindari depresi *baby blues*, ya. Ah, sudahlah, yang sudah berlalu ikhlaskan.

Ini bukan buku tentang melahirkan, ya. Jadi, silakan Anda sendiri yang mencerna apa yang dirasakan setelah membaca bab ini. Lakukan riset Anda sendiri bila sedang dalam fase ini. Namun, yang jelas suami dan istri wajib sepakat dahulu.

Membawa anak ke dunia ini, saya anggap sangat serius. Persiapannya harus matang. Masuk akal, kan, bila saya menolak jika pada usia sekarang saya dibujuk untuk punya bayi lagi. Apalagi, hanya karena usulan orang lain. Ya, sudah bukan di sini lagi fokus saya. Fokus saya sekarang adalah mendampingi dan mengantarkan anak menjadi orang dewasa yang sehat tubuh, jiwa, dan rohnya.

It's NOT a matter of harus dapat anak laki-laki atau harus mendapatkan anak perempuan. Bagi saya, yang penting saya melahirkan dalam keadaan sadar akan segala

konsekuensinya agar tetap penuh kasih. *The next step is* bagaimana mengasihi dan mengasuh anak dengan sebaik-baiknya sebagai penghuni bumi.

Jika Anda mengenal saya, atau setidaknya sudah membaca bab-bab sebelumnya secara saksama, Anda pasti sudah mengetahui bahwa saya akan memilih menyusui secara eksklusif selama enam bulan. Setelah itu, memberikan makanan pendamping ASI sambil terus menyusui sampai, paling tidak, usia 2 tahun.

Secara teori, anak dianggap telah siap untuk lepas dari proses menyusui dan belajar perlahan-lahan untuk mandiri mengunyah pada usia 2 tahun. Pada usia tersebut, gigi geligi anak telah lengkap dan siap untuk mengunyah seperti manusia pada umumnya.

Akan tetapi, semua kembali kepada ibu, anak, dan ayah. Jika ibu sudah merasa tidak nyaman lagi menyusui, atau ayah sudah tidak memberikan dukungan lagi, atau bayi sudah minta berhenti (untuk yang terakhir ini, sebaiknya diputuskan apakah benar bayi yang meminta berhenti setelah ibu berkonsultasi dengan konselor laktasi yang berpengalaman dan dokter anak serta insting maternal ibu), itulah waktunya menyapih. Bagaimana jika anak meminta berhenti menyusui di bawah usia 1 tahun atau ibu sudah tidak mau lagi menyusui bayi setelah usia 6 bulan? Sebagai orang yang pernah terdidik dan terlatih menjadi konselor laktasi, tentunya saya akan mendukung apa pun keputusan keluarga tersebut.

Lalu, gizinya? Ya, semua tindakan ada konsekuensinya, kan? Secara gizi, ASI-lah yang paling komplet dan sesuai untuk tumbuh kembang bayi. Sungguh ASI adalah cairan hebat buatan Tuhan yang berubah kandungannya setiap kali penyusuan, menyesuaikan dengan kebutuhan bayi. *It is CUSTOM made!*

Saya berikan contoh mudah, ya. Air susu ibu (ASI) untuk bayi yang hidup di Timur Tengah, misalnya, pasti berbeda dengan ASI untuk bayi yang hidup di daerah dingin, seperti Kota Whistler, Kanada. Masuk akal, kan, bila ASI untuk bayi di Timur Tengah lebih banyak kandungan airnya karena udaranya panas. Sementara itu, ASI yang di Kanada lebih banyak lemaknya karena diperlukan untuk melindungi bayi dari cuaca dingin.

Nah, kalau dari sisi geografis saja sudah pasti berbeda kandungan, tentu ada perbedaan juga dari sisi ibu per ibu dan bayi per bayi. Bayi, kan, bertumbuh dengan cepat. Jadi, masuk akal bila setiap menyusui, kandungan ASI bisa berubah mengikuti kebutuhan bayi pada saat itu.

Cairan ASI tidak dapat digantikan oleh apa pun juga di dunia ini. Jadi, walaupun ada ibu yang memberikan anaknya makanan di luar ASI, ya itu hak ibu sepenuhnya. Cairan ASI tidak dapat digantikan. Namun, hak ibu untuk memberi ASI atau tidak bukanlah perkara yang bisa kita campuri.

Memberikan bayi cairan selain ASI tentu saja tidak bisa disamakan dengan ASI ibunya yang *custom made*. Tentunya beda cerita lagi bila ibu bayi itu sakit keras atau meninggal dunia, ya, sehingga pemberian ASI terhambat atau bahkan terhenti.

Jadi, mau apa pun teorinya, kembali lagi kepada yang melakoninya. *Opt in or opt out?*

Saya menyusui Rangga sampai usia 1 tahun saja dengan segala isu, baik fisik maupun mental, yang saya hadapi saat itu. Saya menyusui Radya hingga kami berdua, dengan dukungan bapaknya, siap menyapih saat usianya menjelang 3 tahun. Pada saat itu, kestabilan emosional saya sudah jauh lebih terjaga. Berbeda memang, tetapi tidak

mengurangi esensi kami mengasihi dan mengasuh kedua anak kami.

It's different for each person, each child. Apa ada rasa menyesal karena tidak bisa menyusui Rangga lebih lama lagi karena saya menyerah? Ada, tetapi sudah saya terima dan saya lepaskan rasa bersalah itu. *Because feeling guilty does not make me a happy mother, why hold on? Yes, giving birth to a human being is a miracle. Forgiving yourself is also another miracle.* Memaafkan diri sendiri tidak pernah mudah. Anggap saja Anda mendapat mukjizat bila dapat melakukannya.

Because forgiveness and joy are like twins, they come from the same source, LOVE. Ini menurut saya, sih. *God is LOVE.*

Homeschool, Mendidik Satu Keluarga

Sejak awal, entah *feeling* apa namanya yang saya miliki sehingga membuat saya berpikir ingin mendampingi anak-anak selama mungkin dan sedekat mungkin dalam mendidik mereka dengan cara yang saya ketahui.

Saat anak saya baru Rangga seorang, fokus saya luar biasa hanya kepada anak ini. Akibatnya, saya jadi sering melupakan kepentingan diri sendiri. Sesuatu yang tidak saya sarankan juga, ya. *When things are not balanced ... well things will go imbalanced,* hahaha.

Hampir semua orang berpikir saya terlalu mengkhawatirkan Rangga. *Maybe they were right.* Tetapi, jauh dalam lubuk hati saya saat itu, saya menyadari bahwa saya hanya ingin mendampingi anak-anak dan membawa mereka ke mana pun saya pergi. Ya kerja, ya *travel*, semua. Tentu tidak selalu menjadi keputusan yang tepat, ya, tetapi saya belajar.

Saya pikir mungkin ini sindrom "*mader-mader one child*" (*mother-mother one child* = ibu-ibu beranak satu, hahaha) pada saat itu. Terlalu khawatir, jadi tidak bisa rileks. Mungkin nanti kalau sudah punya adik, saya pikir saya bisa lebih santai.

Ternyata ketika Radya lahir ke dunia pun, fokus saya makin menjadi tajam untuk anak. Namun, kali ini harus dibagi dua. Intensitas kurang rileks tetap sama, hahaha. Kegiatan banyak berpikir, tetap sama. Hmmm ... si bakat *overthinking* kembali menunjukkan diri 😊.

Rangga kecil sempat mengalami *speech delay disorder*. *Very mild, but it was surely there.* Pada usia 1,5 tahun, dia baru bisa mengucapkan "mama", mengucap "bapak" pun belum jelas. Kata-kata lain? Belum bisa.

Suatu kali, saya pernah melihat Rangga frustrasi dan mengepak-ngepakkan tangannya dalam amarah dan tangis frustrasi. Saya sedikit syok. Walaupun baru dua kali menyaksikan, saya mengetahui itu sedikit tidak lazim untuk perkembangan usianya.

Benar, memang kita tidak dapat menilai apakah seorang anak memiliki bakat autisme hanya dari *hand flapping*, tepakan tangan ke paha. Namun, insting maternal saya saat itu mengatakan *observe more and do something*. Ada yang kurang pas.

Singkat cerita, kami membawa Rangga untuk melakukan terapi senatural mungkin agar lebih terangsang saraf-saraf bicaranya, tentunya setelah mendapatkan diagnosis dari dokter saraf anak yang mengatakan Rangga terlihat memiliki gejala spektrum autisme. Hal ini berlangsung selama enam bulan. Kami berhenti karena mulai menemukan perbaikan dalam tumbuh kembangnya. Ditambah lagi, keluarga besar saya menganggap saya terlalu protektif

dan cenderung mengada-ada, padahal anaknya tampak begitu sehat.

Ya, bisa dipahami. Bagi Ompung dan Eyang, cucunya, kan, selalu yang terbaik. Tidak mungkin mereka merasa ada keanehan. Saya yang “*over*”. *But, as a mother, you just learn to trust your instincts.* Itulah pengalaman saya. Jadi, terapi saya setop karena sudah ada kemajuan sedikit, tetapi saya tidak berhenti mengamati bagaimana mata elang.

Dari pengalaman inilah, ketika Rangga berusia 4 tahun, sedangkan adiknya masih bayi, saya memberanikan diri mengusulkan kepada suami sebuah konsep belajar mengajar yang memungkinkan saya selalu ada sampai mereka terbentuk karakternya sehingga belajar pun bisa mandiri.

“*Homeschooling?*” kata suami saya.

“Iya, yuk, kita coba cari tahu,” jawab saya, dengan rasa takut ide tersebut akan ditolak.

Okay, so what is homeschooling?

Jawaban umum dan paling mudah yang bisa saya berikan adalah sistem mengedukasi anak yang dilakukan orang tua di rumah, yang bukan mengikuti cara umum anak menempuh pendidikan di gedung sekolah, baik itu sekolah negeri maupun swasta.

Jawaban sederhananya adalah sekolah, tetapi di rumah. Sekolah, tetapi yang mendidik satu keluarga. Tentunya dalam prosesnya, keluarga juga (dalam hal ini kesepakatan ayah dan ibunya) yang menentukan mau mengambil kurikulum yang mengarah ke mana secara akademis. Namun, yang terpenting adalah mendidik dan membangun karakter ketuhanan dalam diri anak.

Jawaban lebih personal saya?

Homeschooling adalah cara yang kami pilih sebagai keluarga untuk mendidik dan mengedukasi anak-anak di rumah dengan kurikulum dan cara yang kami rasa cocok untuk level pertumbuhan keluarga kami, baik anak-anak maupun orang tua.

Baik anak-anak maupun orang tua? Iya, karena kami semua manusia yang berkembang dan bertumbuh setiap harinya. *We are not set in stone.* Manusia berubah setiap harinya karena manusia adalah makhluk yang sangat dapat beradaptasi dengan segala perubahan yang terjadi di dunia.

Belajar apa, dong, anaknya, Soph?

Rangga dan Radya belajar selayaknya anak lain. Pelajaran mendasar, seperti Matematika, Sejarah, Ilmu Sains, Bahasa Inggris, dan Ilmu Sosial, serta yang sangat penting yang kami tambahkan pada kurikulum mereka adalah mata pelajaran Logika dan Bahasa Indonesia.

Sama saja, kok. Hanya bedanya kami melakukan itu di rumah. Gurunya adalah kami berdua (saya dan suami) secara bergantian. Sementara itu, levelnya kami sesuaikan dengan kemampuan anak sambil terus mengikuti perkembangan level kurikulum pada sekolah biasa sebagai bahan pertimbangan, bukan perbandingan.

Why? Kembali lagi bahwa inti dari *homeschooling* menurut kami adalah pembentukan karakter anak. Itulah yang utama. Membentuk dan melatih disiplin, ketelatenan, kepatuhan, kemampuan menyimak, dan rasa tanggung jawab merupakan beberapa contoh pembentukan karakter yang kami utamakan.

Kami sangat beruntung saat itu karena menemukan sebuah komunitas *homeschooling* ketika masih tinggal di Jakarta. Pada saat itu, kami berkumpul tiga kali dalam seminggu untuk bersosialisasi dengan keluarga lain dengan pemikiran serupa. Eh, senangnya tak terkira ketika menemukan ada orang lain juga yang melakukan seperti kami.

Manusia, tuh, begitu, ya. Tidak ingin disamakan dengan manusia lain, senang merasa unik. Namun, kalau ada yang sama, ya, senang juga, kaaaan? Hahaha

Menurut saya, komunitas atau *support group* itu penting dalam *homeschooling*. Kami dapat saling mendukung dan menginformasikan hal-hal penting kepada sesama.

Kami pernah mengikutsertakan Rangga dalam ujian berbasis kurikulum anak-anak Australia dan dia lulus dengan baik. Sekadar ingin tahu saja apakah hasil kerja kami, sebagai orang tua, tetap dapat selaras dengan standar dunia pendidikan pada umumnya? Bahkan, dari ujian ini, kami menemukan bahwa bakat menulis Rangga besar sekali. *We are beginning to focus on his writing more these days*. Penyaluran bakat dan minatnya sudah kami mulai sejak sekarang.*

Kami juga mengikutsertakan Rangga dan Radya dalam ujian Paket A, B, C dari negara. Hasilnya mereka lulus dengan baik juga. Mengapa kami melakukan itu? Mengikuti ujian akhir ala negara? Kami menyadari bahwa kami masih tinggal di Indonesia. Ada standar yang ditetapkan oleh pemerintah. Jadi, kami mencoba menyelaraskannya dengan cara mendidik kami yang tidak umum ini.

Walaupun saya tidak mendewakan ijazah sekolah dalam hidup ini (karena menurut saya yang penting itu menerbitkan kemauan belajar, bukan berkegiatan sekolah), saya tetap mengikuti peraturan yang berlaku di negara tempat saya berpijak.

Oh, ada alasan tambahan *why we homeschool*? Pada saat itu, saya tidak tega membiarkan anak-anak berangkat ke gedung sekolah setiap hari dalam kemacetan Jakarta yang kian serius. Habis energi dan waktu mereka terkuras dalam kemacetan hanya untuk sekolah. Bila saya dapat menemukan cara yang lebih nyaman dan menghindari macet, saya akan memilih itu.

Semua ada konsekuensinya. Mengajar sendiri anak kita bukanlah hal mudah. Apalagi, jika ibunya di sekolah dahulu juga tidak dianggap pandai. Ingat, kan, drama kisah anak Singapura yang pindah ke Jakarta, lalu kesulitan berbahasa Indonesia dengan baik sampai mengira dirinya bodoh selama di sekolah? Baca lagi, deh, bab itu. *That was me before*. Berkali-kali saya meragukan diri sendiri. Namun, berkali-kali juga seperti ada yang menyuruh saya untuk jalan terus.

Metode *homeschooling* ini membuat satu keluarga, mau tidak mau, belajar bersama-sama. Ternyata jika fokus, saya bisa, lho, pandai Matematika, hahaha. Kenapa waktu di sekolah dahulu saya enggak bisa, ya? Hahaha *Too much drama* yang tidak perlu.

Oh iya, “fokus” adalah sebuah produk yang lahir dari karakter menyimak atau *attentiveness*. Ketika pindah ke Bali, pola kami mengedukasi anak di ruang tamu masih sama seperti dahulu. Namun, kami mengganti kegiatan sosial mereka dengan kegiatan *outdoor* bersama anak-anak lain, yang bukan melulu anak *homeschool*, mulai dari main ke pantai, melepas penyu ke laut bebas bersama komunitas lain, ikut klub bola setempat, hingga aktif di kelompok remaja di gereja.

Banyak kurikulum yang terdapat di internet untuk anak *homeschool*. *You just need to research and BE CONSISTENT* seperti memberikan ASI. *This is custom made for our family. It works for us. It doesn't necessarily work for other people.* Ini bukan persoalan mana yang lebih baik, melainkan cocok atau tidaknya.

What's your way? Have you given it some thought? Do what works for you. Children will listen and do exactly what we do, mulai dari di dalam kandungan, lahir ke dunia, tumbuh berkembang, hingga menjadi manusia baik. *THEY WILL WATCH AND LISTEN*. Jadi, kita pun, sebagai orang tua, dipaksa memperbaiki *attitude* dan karakter kita sendiri setiap harinya. Kami tidak sempurna, tetapi, ya, setiap hari diperbaiki.

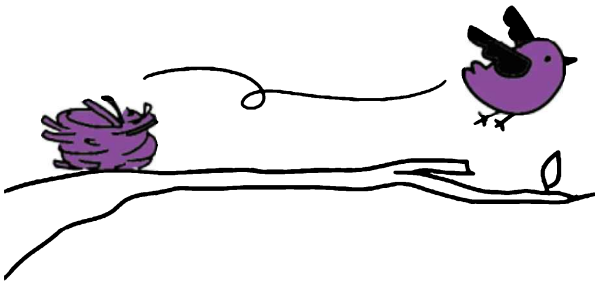
My husband and I want to be the ones who show them how to live a kind loving Godly life. Hopefully, we succeed.

I hope we can live this life always in a manner of gratitude, meski tidak mudah, ya. *Children will listen and watch. Teach them how to be content by being content yourself.*

Sebagai orang tua, kita harus mau selesai dengan diri (ego) sendiri dan belajar setiap hari mencari maunya Tuhan. Aduh, enggak gampang, tetapi bisa, kok. Berhenti berpikir bahwa harus sempurna.

Fast forward ke sekarang, Rangga dan Radya sudah besar. Rangga sudah kami lepas untuk kuliah di kota lain. Radya juga akan kami lepas untuk kuliah dalam 1,5 tahun dari sekarang. Dia bercita-cita ingin masuk sekolah film. Tahu, enggak? Hancur lebur hati Mamak ini, sambil ada rasa haru dan bangga, mengantarkan anak sulung saya kuliah di Fakultas Hukum pilihannya, di sebuah perguruan tinggi negeri ternama.

Masih jelas dalam ingatan, begitu sibuknya saya dan ayahnya menyiapkan kamarnya, motornya, dan mentalnya untuk dapat dilepas sendiri. Namanya juga keluarga *homeschooling*, apa-apa dilakukan bersama, tiba-tiba satu "anak burung" sudah waktunya dilepas agar mencoba sayapnya. Saya menangis selama tiga bulan, *lho!*



Entah bagaimana menjelaskannya, tetapi ada rasa haru, bangga, dan sedih akan berakhirnya sebuah musim. Musim saat anak ini berada dalam sarang yang kami bangun bersama telah berakhir.

Setiap liburan semester, kami sudah pesankan dia tiket pesawat untuk mudik jauh-jauh hari sebelumnya. Setiap *video call*, kami tunggu-tunggu dengan antusias kapan tibanya. Ah ... berjuta rasa jadi satu.

Sebentar lagi, giliran Radya yang harus kami lepas juga untuk mencoba sayapnya. Aaah ... saya tidak mau memikirkannya dari sekarang. Air mata ini terasa hampir menetes lagi. Enggak gampang menjadi orang tua dan enggak ada sekolahnya pula.

Pikiran saya sebagai ibu setiap hari hanyalah apakah mereka bisa membawa diri dalam menghadapi situasi dan orang sulit yang mereka temui? Doa saya selalu, *"Lord, keep them safe, healthy in body, and strong in spirit."* Buka hati dan telinga mereka untuk dapat mengenali dan mendengar suara-Mu di atas kebisingan dunia anak muda.

Semoga kami sudah cukup memberikan bekal hidup ketika mereka masih di dalam sarang kami. Selebihnya, porsi Tuhan yang akan menjaga dan menuntun.

Suami dan saya akan segera memasuki masa *empty nest* 'sarang kosong'. Tetapi, saya, kok, kurang suka, ya, istilah ini karena bikin sedih saja. Saya lebih senang istilah *bird launchers*. Ya, melepas burung agar ia mencoba sayapnya di dunia dengan diiringi doa selama 24 jam nonstop!

* Tulisan ini ditulis ketika Rangga berusia 10 tahun. Kini (2024) dia sudah kuliah di UGM (Universitas Gadjah Mada) Yogyakarta.

Akar, Tanaman, dan Buah

Tenang! Saya bukan ingin menceritakan soal berkebun saat ini.

Saat buku ini baru setengah jalan ditulis pada 2015, mendadak ibu saya yang pintar dan *superwoman* itu jatuh sakit. Saya mendapat kabar bahwa Ibu (panggilan saya kepada Ibu biasanya Mum) dilarikan ke rumah sakit pada pagi hari, dan hal ini membuka mata saya.

Saya dan suami baru saja memberlakukan kebiasaan baru di rumah kami, yaitu menonaktifkan ponsel sejak pukul 18.00 dan menjauh dari semua gawai serta barang elektronik yang dapat memberikan hiburan, termasuk televisi, supaya kami dapat kembali berinteraksi sebagai keluarga kecil. Pokoknya, saya mendadak *sok* anti-gawai kala itu. (*Huuuuh*, saya belajar bahwa inilah mengapa kita tidak boleh terlalu idealis atau *purist*, ya, dalam hidup.)

You'd think that just because we homeschool, we talk to each other more, right? Keluarga ayam. Ternyata tidak juga. Kami juga heran. Saya mulai merasa cepat lelah dan tidak pernah in the *mood for anything at home* dan hanya ingin melihat ponsel sampai tertidur—setiap hari. GAWAT BANGET.

Kami pernah merasakan kemacetan Jakarta setiap hari yang tiada tara sehingga membuat suami dan saya diperbudak gawai (ponsel). Habis *gimana*, dong? Kalau sudah berada di tengah kemacetan, hiburan satu-satunya, ya, ponsel. (Walaupun tidak mutlak harus begitu, *it was the easiest and laziest way out*.)

Akhirnya, sesampainya kami di rumah, kebiasaan menjadi budak ponsel pun tetap terbawa. Jadi, singkat cerita, kami mulai “puasa” gawai setiap pukul 18.00, lalu pukul 7.00 pagi baru boleh “buka puasa”.

Malam sebelumnya, menjelang pukul 2.00 dini hari, rupanya ibu saya dilarikan ke rumah sakit khusus penyakit jantung karena sesak napas dan dadanya berdegup amat kencang. Orang yang membawanya ke rumah sakit tentulah adik saya paling bungsu, Troy, yang masih tinggal di rumah.

Saya baru tahu semua ini keesokan harinya karena saya tidak bisa dihubungi. Telepon rumah sudah lama rusak. Saya sibuk memarahi diri sendiri karena mematikan ponsel pada malam itu lantaran program puasa gawai kami, lalu menyesal mengapa tidak kunjung memperbaiki telepon rumah yang rusak itu.

Setelah mendengar berita tersebut, saya buru-buru mandi dan pergi ke rumah sakit sendiri. Suami saya menyusul setelah mengurus anak-anak (yang masih sekolah SD saat itu).

Mum never gets sick. Beliau tipe perempuan tangguh. Bahkan, flu saja jarang. *Suddenly, this heart attack? I couldn't believe it. But, it happened on that gloomy October.*

Lima hari kemudian, Ibu diperbolehkan pulang. Saya langsung membawanya ke rumah saya dengan maksud merawat beliau dahulu, mulai dari makanan sampai istirahatnya. Saya menemani beliau berdoa dan meditasi bernapas. Sejujurnya, saya sendiri saat itu limbung. Otak ini pun bekerja terus mencoba mencari logika semua ini.

Tiga hari kemudian, saya mulai merasa kelelahan luar biasa. Saya mulai mengerti belakangan bahwa saya bukan lelah secara fisik merawat Ibu, melainkan lelah melihat Ibu tidak paham arti kata istirahat. Sejak kecil, Ibu memang merupakan figur yang giat bekerja.

Ibu suka tidur larut malam, setelah pukul 12.00 malam. Ibu juga hobi sekali berada di depan laptop. Memang, sih, beliau bekerja. Bahkan, sampai pada usianya yang selanjut ini (saat buku ini ditulis, pada 2015, ibu saya berusia 64 tahun), beliau masih bekerja dari rumah. Beliau menerima segala jenis pekerjaan *translation* dari Inggris ke Indonesia dan sebaliknya. Kadang, malah mengisi *voice over* untuk beberapa program yang membutuhkan suara perempuan berbahasa Inggris dengan sangat baik. Semua kliennya dari luar negeri.

Pokoknya, sifat dan kebiasaan Ibu kala muda masih terbawa hingga kini, yaitu kerja, kerja, dan kerja. Bedanya, sekarang Ibu bekerja dari rumah. *Mum is happy, maybe. But, she looks tired all the time.* Saya capek melihat Ibu capek. Orang capek rasanya akan sulit untuk *happy*, deh. Apalagi, untuk ingat bahwa sukacita itu tinggal ditemukan karena ia sudah ada.

Pada hari keempat saya merawat Ibu di rumah, tiba-tiba datang lagi kabar dari adik saya, Troy, bahwa ayah saya jatuh sakit. Ayah (atau Dad demikian kami biasa memanggilnya) ditemukan oleh Mbak ART, yang biasanya datang siang dan pulang sore, tergeletak di lantai rumah. Tidak pingsan, hanya memang asam uratnya kambuh lagi sehingga kakinya bengkak dan tidak bisa digunakan untuk jalan. Rupanya Ayah memaksakan diri berjalan ke luar kamar. Saat itulah, beliau jatuh. Sementara itu, Troy sedang di kampus. Tak lama kemudian, Ayah ditemukan oleh Mbak ART. Mbak itu menelepon Troy, lalu Troy menelepon saya.

Tanpa harus menjelaskan detail, saya dan adik-adik langsung berkoordinasi untuk membawa Ayah ke rumah sakit karena badannya mulai demam dan bicaranya sedikit *ngawur*. Tetapi, tentunya macetnya Jakarta akan menyulitkan, kan? Jadi, kami terpaksa memanggil ambulans. Untungnya ambulans itu datang cukup larut malam sehingga jalanan sudah tidak terlalu macet. (Jakarta, oh Jakarta!)

The next step was telling Mum the not so good news. Sengaja memang kami belum memberi tahu Ibu soal Ayah. Kami mencari cara untuk mengamankan semua lini dahulu sekaligus memikirkan kalimat yang paling pas untuk menyampaikan kepada seseorang yang baru terkena serangan jantung bahwa suaminya di UGD.

Fast forward, beberapa jam kemudian, menjelang subuh, semua sudah berkumpul di

rumah sakit, termasuk Ibu. Ayah dirawat inap selama hampir dua minggu di ruang perawatan intensif khusus orang yang terkena stroke karena ternyata bicara *ngawur*-nya itu akibat stroke. Beliau sudah terkena stroke ketika jatuh di rumah. Beruntung, masih cukup ringan sehingga Ayah aman-aman saja dalam perjalanan ke rumah sakit. Kami baru tahu di UGD bahwa Ayah sudah terkena stroke, bukan asam urat saja.

Akan tetapi, ini kali kedua Ayah terkena stroke model ringan begini. Kali pertama, terjadi pada hari Lebaran tiga tahun lalu. Saya menduga inilah awal Alzheimer menyerang Ayah. Secara diagnosis, hal tersebut baru ditegakkan beberapa bulan kemudian.

Intinya apa, sih, cerita ini? Begini, orang tua saya jatuh sakit pada saat yang bersamaan. Satu terkena serangan jantung, sedangkan yang satu lagi terkena stroke. Prinsipnya hampir sama, yaitu pembekuan yang terjadi di arteri darah. *Blood clot in a blood vessel*. Satunya terjadi dalam perjalanan ke jantung, sedangkan yang satunya lagi terjadi dalam perjalanan ke otak.

“

Heart and brain. Lucu, ya? They say women think and function with their hearts and men with their brains. Logic works well for men, whereas for women, everything is through the heart, feelings.

”

Bukan, bukan! Saya bukan sedang membuat teori baru. Ini hasil pengamatan saya saja walaupun, kok, seakan-akan pas. Apalagi, secara teori TCM (*traditional Chinese medicine*) yang saya ketahui, setiap organ mewakili sebuah emosi. Jantung mewakili *joy*. Pada musim inilah, saya tersadar bahwa *Mum was not finding joy in many things*. Ada pergumulan pribadi yang tidak bisa saya tembus sebagai anak, dan ini membuat saya frustrasi dan lelah sekaligus juga sedih.

Sayang sekali, pada saat itu, saya sungguh merasa “hilang” sampai-sampai untuk berdoa saja, saya sering lupa. *Survival mode* atau mode bertahan ala saya setiap bangun pagi adalah mengurus masalah ini sendiri sebagai anak pertama.

Masa pemulihan Ayah dan Ibu melibatkan seluruh keluarga. Saya dan adik-adik beserta keluarga kami masing-masing. Kami sibuk berkoordinasi soal mencari pengasuh orang tua. Kami sibuk memasak dan mengirimkannya ke rumah mereka (Ayah dan Ibu) yang lumayan jauh bagi kami, yaitu di Bekasi. Kami pun mulai menggunakan jasa katering sehat karena lama-lama memasak sendiri dan mengirimkan ke rumah orang tua mulai tidak praktis lagi bagi kami yang juga harus mengurus keluarga masing-masing.

Kami juga bergiliran menelepon mereka agar tidak kejadian empat anak menelepon dalam sehari. Kasihan, mereka perlu istirahat (walaupun saya yakin Ibu masih curi-curi berada di depan laptop, *huh* 😞).

Mereka pun mulai beradaptasi dengan kehidupan mereka yang berubah semenjak sakit. Semua terpaksa direm dan dibuat pelan.

Ibu harus membiasakan diri dengan Ayah yang setelah terkena stroke mulai demensia.

Ayah bisa bertanya, “Tadi, saya sudah makan, belum?” berkali-kali, padahal baru makan sejam yang lalu. Ibu dipaksa bersabar menjawab dan mengurus Ayah yang harus duduk di kursi roda hingga akhir hayatnya.

Kami, anak-anak, pun beradaptasi. Mempunyai orang tua yang habis terkena serangan penyakit begini maka dalam berkata-kata pun kami harus lebih hati-hati. Untuk sementara waktu, kami tidak bisa mengajak mereka jalan-jalan. Mereka benar-benar hanya perlu beristirahat dan menikmati hidup. Namun, yang tidak saya sangka dari diri saya adalah

Saya—yang ceritanya adalah anak mandiri ini, yang saat usianya 17 tahun sudah kabur ke Bandung untuk kuliah hukum. Setelah itu, berusaha pulang lagi, tetapi akhirnya mengontrak rumah dan tinggal sendiri karena mengejar karier di Jakarta. Orang yang paling jarang ada di rumah (saking menghindari keributan dengan Ayah)—ternyata hatinya anak rumahan banget.

Selama sisa Oktober, November, dan Desember tahun tersebut, saya merasa energi saya terkuras habis. Padahal, kegiatan saya biasa saja. Tidak ada kegiatan berlebihan. Bahkan, olahraga saja sudah tidak saya sempatkan lagi. *No more energy.*

Awalnya, saya merasa, mungkin saya cepat lelah karena sedang melakukan pekerjaan yang rata-rata diberi tenggat waktu, seperti penulisan buku ini. Beberapa pekerjaan yang lain juga berurusan dengan tenggat waktu tertentu sehingga hasil pekerjaan saya ditunggu oleh beberapa orang. Ditunggu itu membawa beban tersendiri, kan, ya? Jadi, saya pikir pasti itulah penyebabnya saya cepat lelah.

Pelan-pelan, pekerjaan demi pekerjaan selesai. Tetapi, kok, rasanya masih sama, *no energy.* Sampai di satu titik, saya mendapat jawaban dari dalam hati bahwa saya sangat terpengaruh dengan keadaan Ibu dan Ayah.

Begini, biar saya coba menganalogikan. Ibu dan Ayah adalah orang tua saya. Dua orang yang bersepakat dalam cinta sehingga menjadikan saya ada di dunia ini. Bagi saya, merekalah akar. Akar dari keberadaan saya.

“

Saya sendiri merasa sebagai tanaman. Tanaman yang bisa ada dan berdiri karena akar itu. Si akar sedang sakit, letih, dan lesu. Si tanaman rupanya (sangat) terpengaruh.

”

Si tanaman menjalani hari-harinya dengan kelelahan yang luar biasa karena merasa tidak punya energi lebih. Padahal, saya tidak merasa begitu memikirkan orang tua saya, *Ibu*. Biasa-biasa saja. Ada dalam hati dan pikiran, tetapi tidak mengalahkan prioritas tugas dan kewajiban yang lain. Rupanya alam bawah sadar memang lebih kuat. Tanpa sadar, saya telah menghabiskan hari-hari saya untuk khawatir, khawatir, dan khawatir. Jadi, energi pun ikut terkuras. Apalagi, ketika masih harus beraktivitas di tengah padatnya jalanan ibu kota saat itu.

Si tanaman sampai lupa. Ia menjalani sisa Oktober, November, dan Desember dalam

keadaan lesu, letih, dan tidak berusaha menolong dirinya. Lupa bahwa ia punya buah. *My children and my husband, my little family.*

Si tanaman berpikir bahwa jika si akar sedang sakit, ia sendiri tidak boleh sehat. Ada rasa bersalah yang ia temukan di sini. Kenapa mematikan ponsel saat itu? Kenapa tidak memperhatikan pola makan dan istirahat Ibu dan Ayah lebih saksama lagi? Kenapa? Kenapa? Kenapa? Si tanaman merasa harus terkena pengaruh semua ini dan “wajib sakit juga”. Itulah yang saya lakukan pada diri saya tanpa sadar.

Istirahat saya mulai berkurang kualitasnya. Beban pikiran saya mulai bertambah sehingga menghasilkan *overload overthinking*. Pola makan saya mulai kacau. Keberserahan saya kepada Sang Maha Kasih hampir tidak ada. Semua mau saya atasi sendiri, tetapi *ngotot* tidak ingin merasa sehat kala akarnya sakit. “*Tepa salira*” tidak pada tempatnya. Analogi yang aneh, tetapi itulah yang terjadi.

Apparently, a plant can still live and be revitalized, even when the roots are unwell. Saya sempat membaca ini di sebuah situs berkebun yang saya cari-cari di internet, yang entah demi apa, saya membukanya. Saya merasa, *Kok, gue banget, nih?*

So, how can this plant go on to live? Ketika akarnya sedang tidak sehat? How do I function again? My heart is so broken by seeing my parents live this way. Hancur hati ini melihat orang tua harus menghabiskan masa tua mereka dengan cara begini. Tetapi, dalam lubuk hati, saya mengetahui benar bahwa hanya mereka berdua yang dapat membenahi masalah mereka. Mereka yang harus mau sembuh. Mereka yang harus mau berubah bila ingin pulih kembali.

Si tanaman harus belajar mengurangi beban yang ia bawa. Ranting-ranting dan daun-daun yang sudah mulai rapuh dan tidak berguna harus dilepaskan. Dengan cara ini, tidak hanya si tanaman yang akan lebih ringan bawaannya, tetapi juga secara keseluruhan, semua nutrisi yang didapat dari tanah, matahari, dan pupuk, dapat dibagi rata sampai ke akar-akarnya. Beban yang tidak perlu maka buat apa “dikasih makan” juga?

Si tanaman juga akhirnya belajar bahwa ketika sudah meminta Tuhan campur tangan membantu, ia jangan lagi memberontak agar dapat selamat.

Si tanaman akhirnya belajar bahwa menaruh identitas dirinya jangan pada hal-hal temporal yang tidak abadi, yaitu permasalahan akarnya.

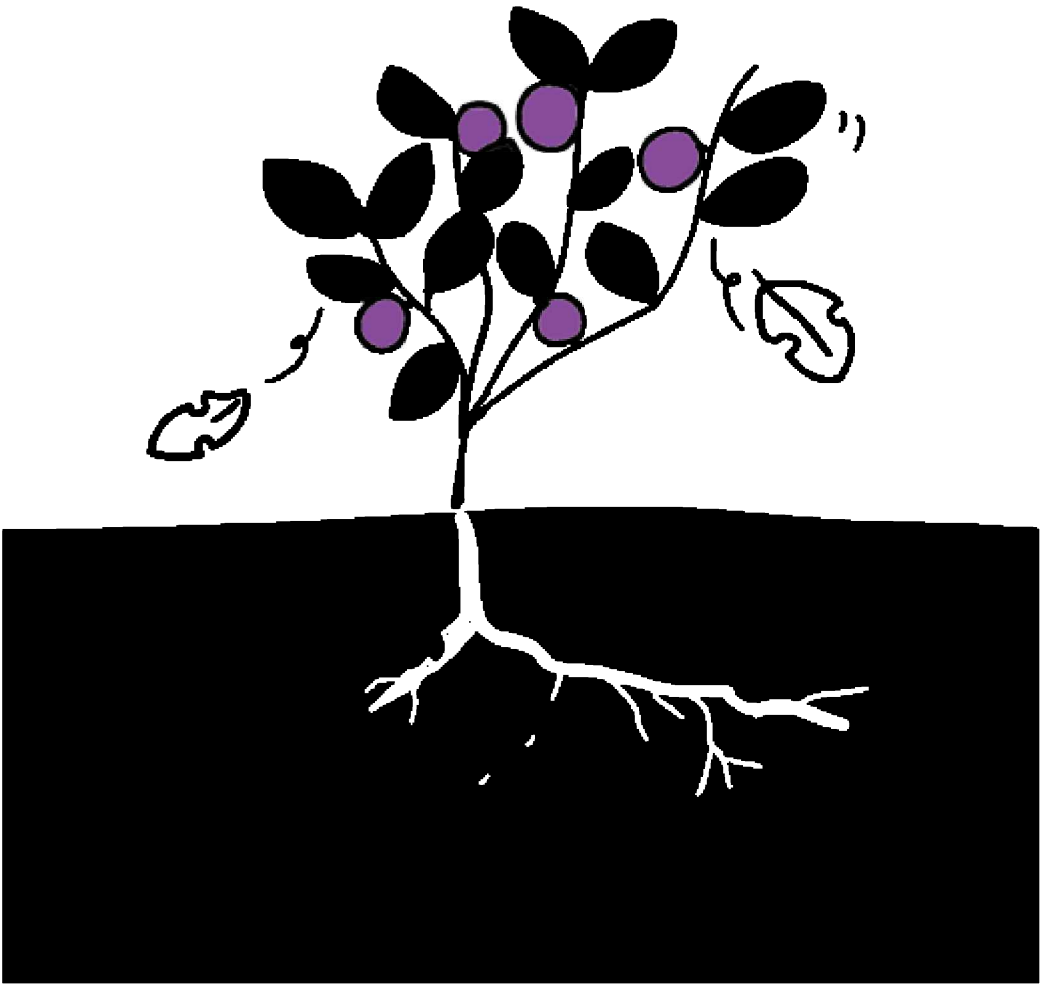
“

Identitas harus ditaruh pada hal yang abadi, yaitu KASIH TUHAN yang tidak pernah berubah dalam situasi apa pun, baik dahulu, kini, maupun selamanya.

Hanya di sanalah akan ditemukan SUKACITA, JOY.

Itulah OBATNYA.

”



Release, letting go. Trusting in the process. All will work in harmony for the best.

Ayah dan Ibu akhirnya keluar dari rumah sakit. Jantung Ibu kembali membaik dengan dibantu pemasangan ring. Sementara itu, keadaan Ayah lambat laun memburuk. Tetapi, rupanya Tuhan mengizinkan hal ini terjadi. Dalam kelemahan Ayah, kami sekeluarga melihat mukjizat terjadi. Pemulihan keluarga dimulai setelah Ayah dan saya rekonsiliasi, setelah bertahun-tahun perang terus.

Sebagai anak pertama, saya menganalisis bahwa menjaga dan merawat satu-satunya orang tua yang tersisa sekarang, yaitu Ibu, masih menjadi PR kami bersama. Kebiasaan beliau yang suka lupa waktu bila sudah berada di hadapan laptop untuk bekerja itu masih sulit diubah.

Di sini, terasa sekali seni mencari keseimbangan antara merawat Ibu dengan kasih dan kesabaran, karena beliau adalah ibu kami, dan menjadi “polisi” untuk mengatur ritme serta pola hidup beliau agar sehat terus. Dua kepentingan ini konsisten saling tarik dan dorong. Mencari *sweet spot* adalah tugas kami, anak-anak.

Saya rasa, sebagai manusia masa kini, mudah untuk lupa *self check in* dengan diri sendiri. Sibuk *check in* di media sosial, tetapi tidak pada diri sendiri dalam kaitannya dengan

hubungan erat kita dengan Tuhan. *This creates a void, emptiness*, hampa, kosong.

Rasa kosong ini kita coba isi lagi dengan hal lain yang bersifat temporal (sementara) juga, yang malah menambah masalah baru, atau malah kita mengambil alih sebuah beban lain, padahal yang pokok saja belum selesai.

"Ah, refreshing, yuk, healing tipis-tipis! Biar lupa sama masalah."

Forgotten does not mean resolved, though. Lupa sesaat saja, tetapi tidak selesai.

Sering tidak, sih, menemukan diri Anda penuh masalah dan tidak tahu lagi harus mulai membenahinya dari mana? Sama, dong, saya juga. Bedanya kini, saya belajar bila sedang dalam kondisi bertahan dan berjuang, menjalani hidup dalam sikap doa itu, PENTING. Hanya dalam sikap doalah, kita bisa berpegangan pada harapan, dan dalam pengharapan, pasti ada *faith* (iman) bahwa esok akan lebih baik.

"Tapi, kok, rasanya lama?" Ya ... yang namanya *love* atau kasih itu, salah satu tandanya, adalah sabar menanggung segala sesuatu. Sambil menunggu masalah tuntas, yang terjadi secara paralel juga adalah karakter kita dibentuk agar lebih bijak, lebih tangguh, tetapi juga lebih lembut.

Tidak mudah memang, bahkan cenderung terasa berat. Tetapi, bila tidak begitu, kan, kita jadi seakan tidak membutuhkan Tuhan Tentu hal ini adalah hal yang paling menenangkan.

Enough of the guilt and shame. Get in touch with your real self and THE ONE who created you. Kembali lagi ke pertanyaan di bab awal, yaitu kenali siapa dirimu sesungguhnya. *What is top priority to you? Ask yourself every day are you content?* Apakah Anda bersukacita? Kalau hanya untuk merasa *happy*, sih, itu terlalu mudah. Jalan-jalan saja, *shopping*, atau *banyakin hangout* sama teman, atau malah sebaliknya, mengurung diri di kamar karena ceritanya, kan, si paling introver. (*Lho, kenapa rasanya seperti membicarakan diri saya sendiri di masa lalu, ya? Huff.*)

Mau berapa lama cara-cara sementara ini bertahan? Cara ekstrover akan membuat kita kehabisan bensin (*burn out*). Sementara itu, cara introver akan memaksa kita membuat penjara mental diri sendiri sampai suatu hari, kita lupa membangun pintu untuk bisa keluar dari impitan pikiran-pikiran yang konsisten menghakimi diri sendiri, atau sampai jiwa terkulai lemah, lalu merembet ke tubuh. Istilah bahasa Indonesia-nya "makan dalam".

Saya pernah melihat ini terjadi pada banyak orang, termasuk ayah saya sendiri. Jang-jangan Alzheimer, parkinson, dan demensia dahulunya adalah hasil dari memukuli diri sendiri, dalam alam pikiran setiap hari, atas kegagalan-kegagalannya, ya? Kok, jadi seram. Namun, saya diberi Tuhan izin "melihat" bahwa sebelum berpulang, penjara itu telah hancur. Hati Ayah kembali dilembutkan dan membuka celah untuk terang Tuhan bisa masuk.

Dad, you're saved now. I thank God for that 😊.

Fast Forward, menuju era menjelang usainya pandemi.

Pada awal 2022, Ibu kembali jatuh sakit. Kali ini, diabetes tipe 2 yang menjadi tema masalah kami sekeluarga. Sejak awal pandemi 2020, saya sudah curiga lantaran ada beberapa gejala yang saya lihat pada Ibu dan menunjukkan arah ke sana.

Selain masih suka tidur larut karena bekerja di depan laptop, kini ditambah hobi baru,

yaitu menonton serial drakor (drama Korea) karena dipicu oleh *lockdown* sedunia. Akibatnya, Ibu tidur tambah larut lagi. Ibu bangun siang, makan tidak teratur, dan merasa tidak perlu berolahraga. Bahkan, diam-diam, Ibu menyimpan camilan di dalam tas seakan-akan takut kelaparan. Ibu mulai mudah merasa capek dan selalu pegal-pegal. Baju terasa makin mudah sempit, terutama di bagian perut. Begitu pun, luka di kuping, bekas dijepit anting-anting, lama sekali mengering untuk pulih, lalu kambuh lagi.

Ibu suka terbangun tengah malam untuk buang air kecil. Diminta cek darah, Ibu bilang sudah. Padahal, yang dicek hanya gula puasa dan gula PP 2 jam, walaupun saya sudah meminta beliau mengecek HbA1c juga agar kami bisa memperkirakan apakah sudah perlu ke dokter spesialis endokrin atau belum.

Disclaimer, saya bukan tenaga medis. Pengalaman ini beserta gejala-gejala klinis yang menyertai adalah murni apa yang saya observasi ketika merawat Ibu. Namun, saya akan coba memberikan keterangan apa itu HbA1c, menurut situs Kementerian Kesehatan RI, yaitu sebagai berikut.

Pemeriksaan HbA1c umumnya dilakukan untuk mendiagnosis dan mengontrol diabetes. Berbeda dari tes gula darah biasa, pemeriksaan ini tidak terpengaruh oleh perubahan kadar gula sementara sehingga Anda tidak diharuskan berpuasa sebelum melakukannya.

Pemeriksaan HbA1c atau disebut juga hemoglobin A1c berfungsi untuk mengukur rata-rata jumlah sel darah merah atau hemoglobin yang berikatan dengan gula darah atau glukosa selama tiga bulan terakhir. Bila angka hasil ukuran sudah berada di angka 5,7, patut waspada karena sudah mendekati angka yang dikategorikan sebagai prediabet. Repotnya adalah angka ini makin mudah naik seiring bertambahnya usia karena kurang bergerak, banyak duduk, tidak mau mengatur pola makan, tidak mahir mengelola pola stres, dan seterusnya.

Back to the story, tiba-tiba, saat turun tangan dan kembali menjadi “polisi” bagi Ibu, saya terkejut karena ternyata HbA1c Ibu di angka 13,7. Dua setengah kali dari batas normal, yaitu di angka 5 sampai 5,5.

Pada 2022, hampir saja saya mengulangi kembali pola tanaman yang lelah itu. Namun, puji syukur, tidak jadi karena seakan-akan ada memori otot yang mengingatkan bahwa musim mirip ini pernah terjadi. Saya tidak mau gagal lagi.

Singkat kata, saya membawa Ibu ke Bali dan merawatnya di rumah. Saya kembali lagi bekerja sama dengan adik-adik di Jakarta dan satu adik yang sudah menyusul pindah juga ke Bali kala itu.

Jangan ditanya lelahnya. Memasak makanan untuk Ibu, memaksa beliau makan tepat waktu, pergi ke dokter untuk pemeriksaan berkala, atau pergi ke akupunktur karena ada masanya Ibu menangis kesakitan akibat saraf-sarafnya menyebarkan rasa nyeri dan perih dari pinggang ke bawah hingga terasa seperti diiris pisau, menurut pengakuan Ibu 🙄. Pada tahap ini, *painkillers* pun sudah tidak mampu membantu Ibu. Bahkan, dokter spesialis saraf pada saat itu sudah seakan-akan mengisyaratkan harus *terima saja keadaan orang diabetes memang seperti itu bila sudah kena ke saraf*.

Sepanjang 2022, si tanaman pun berpegang pada janji Tuhan saja.

Saya terus berdoa dan membaca firman-Nya (menurut kepercayaan saya). Dari sinilah,

saya jadi tahu harus apa, kepada siapa, bagaimana, dan kapan. Semua saya diskusikan dengan adik-adik yang juga ikut berdoa dan mencari cara serta bergantian menelepon Ibu agar terus bersemangat.

Hari demi hari diisi dengan menulis jurnal kesehatan Ibu. Saya mencatat gula darahnya pada pagi hari, baik sebelum makan maupun sesudah makan. Lalu, mengecek tekanan darah dan mengajak Ibu berolahraga, jalan kaki, selama 10 menit setiap habis makan. *Oh my gosh*, musim yang sungguh berat.

Bila dipikir-pikir, musim ini lebih berat lagi daripada ketika jadi ibu untuk kali pertama dahulu, saat aku terserang sindrom *baby blues*. Belum lagi, ada jadwal ke fisioterapis saat otot Ibu tegang akibat menahan rasa sakit yang bisa tiba-tiba menyerang (neuropati). Makin mendekatkan diri dengan lebih erat lagi kepada Tuhan pada musim seperti ini sangatlah membawa hikmat. Saya jadi “diberi tahu” kapan waktu yang aman (tentunya dengan diskusi bersama dokter dan ahli nutrisi) untuk memasukkan suplemen dan vitamin serta kapan Ibu sudah boleh dibantu ramuan air rempah herbal, dari akupunkturis kami, untuk membantu sisi emosional beliau yang akan mendukung fisik beliau.

Tepat saat tekanan darah sudah normal kembali dan dokter jantung menarik semua obat darah tinggi Ibu, dan mengurangi jauh dosis obat jantung Ibu, eh, kok, pada saat yang sama dokter endokrin juga mengizinkan obat insulin Ibu diturunkan karena memang sudah ada perbaikan dalam level gula darah beliau yang sebelumnya 13,7, tetapi dalam waktu tiga bulan lebih sedikit telah menjadi 7,2 untuk nilai HbA1c Ibu. *YESSS!!!* Segala puji dan syukur hanya untuk Tuhan.

Pada bulan kesembilan dirawat di rumah saya di Bali, Ibu dinyatakan oleh dokter endokrin TIDAK LAGI DIABETES TIPE 2 dan sudah boleh melepas semua obat serta kembali lagi hidup normal asalkan pola hidupnya tetap dijaga.

Sampai sekarang, Ibu masih melakukan semua yang kami lakukan saat terdiagnosis sakit diabetes dahulu, yaitu sebagai berikut.

- ✓ Makan wajib *ON TIME*.
- ✓ Semua makanan ditimbang dan kami mulai dengan sayuran, lalu protein, dan terakhir karbohidrat pilihan hari itu yang saya gilirkan (terkadang nasi, labu, ubi jepang atau cilembu, kentang atau singkong, dan terkadang *quinoa*).
- ✓ Setelah makan, wajib bergerak jalan kaki selama minimal 10 menit (dimulai perlahan hingga kini Ibu sudah bisa sedikit berlatih angkat beban barbel mini 1 kg di masing-masing tangan karena membangun otot sungguh penting saat usia makin bertambah).
- ✓ Rajin mengonsumsi vitamin dan suplemen sebagai nutrisi mikro.
- ✓ Berdoa, sih, tidak usah ditanyalah, ya, sepertinya memang sudah “pekerjaan mamak-mamak”.

Hanya satu, nih, yang masih suka gagal ... masih betah berlama-lama bekerja di depan

laptop 😊.

DISCLAIMER, saya bukan dokter atau tenaga medis. Cerita ini murni pengalaman saya sebagai anak mengurus ibunya yang sedang sakit hingga Tuhan memulihkan kembali TOTAL. Cerita ini bukan untuk dijadikan dasar meniru persis. Jelasnya, Anda harus melakukan riset sendiri serta mencari *support system* dokter dan ahli nutrisi sendiri.

Menjelang akhir 2022, kami juga sudah mulai secara perlahan membawa Ibu keluar untuk pergi makan. Dengan alasan, selain menghibur Ibu, juga untuk mengajak beliau jalan-jalan dan melatih beliau agar tahu harus memesan makanan seperti apa bila nanti dikembalikan ke habitatnya 😊 (baca: lingkungan pertemanannya di Jakarta). Langkah ini tidak kalah penting karena Ibu pasti mau jalan-jalan bersama geng lansia beliau, kan.

Poin yang ingin saya rangkum dari bab ini adalah si tanaman berhasil kali ini karena melakukannya bersama TUHAN. Tidak berarti kali ini lebih mudah daripada episode *baby blues* atau episode ketika Ibu dan Ayah sakit berbarengan pada 2015, tetapi saya lebih berserah diri. Tiba-tiba, musimnya sudah selesai saja, dan kami menang!

Jangan-jangan memang kesulitan-kesulitan yang pernah Tuhan izinkan terjadi pada kita pada masa lalu adalah persiapan untuk hari-hari depan yang harus kita hadapi supaya kita menjadi tangguh dan perlu terus dekat dengan-Nya.

Do one thing a day that keeps your heart grounded in God's Love.

Hati memang harus dijaga banget ternyata, ya, karena dari sanalah terpancar kehidupan.

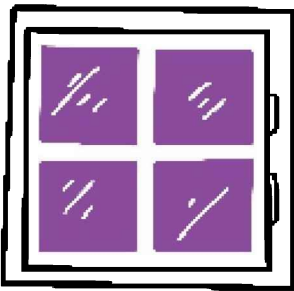
Above all else, guard your heart for it is the wellspring of life.

* Jawa: kemampuan untuk merasakan (menjaga) perasaan (beban orang lain) sehingga tidak menyinggung perasaan atau dapat meringankan beban orang lain.

Jendela

Entah mengapa saya suka sekali dengan jendela. Menurut KBBI, definisi jendela seperti berikut.

(jen.de.la) / jendéla / n 1 Jendela adalah lubang yang dapat diberi tutup dan berfungsi sebagai tempat keluar masuk udara; tingkap; 2 lubang angin.



(ting.kap) /



Contoh penggunaan kata jendela.

-- **cahaya** jendela yang dibuat untuk mendapatkan cahaya dari luar; -- **langit** jendela berupa lubang di atas langit-langit dan sebagainya untuk meneruskan cahaya matahari dan mengalirkan udara ke dalam ruangan di bawahnya

Window

Menurut beberapa definisi, pada *Merriam-Webster.com Dictionary*, *Merriam-Webster*.

1: an opening especially in the wall of a building for admission of light and air that is usually closed by casements or sashes containing transparent material (such as glass) and capable of being opened and shut.

**2: a means of entrance or access especially: a means of obtaining information
a window on history.**

Sedari kecil, saya senang bila sebuah rumah memiliki jendela. Apalagi, bila saya dapat menikmati angin yang keluar masuk dari jendela tersebut. Jendela tersebut akan dapat ponten atau nilai lebih dari saya (dalam hati) bila sambil menikmati gorden tipis (vitrase) meliuk-liuk lembut terkena angin.

Rasanya kok *nyessss*, adem, seakan-akan beban hidup yang saya bawa dapat ditaruh sebentar sambil menikmati udara segar dan angin sejuk untuk beberapa waktu sehingga memberi saya ruang menghela napas lebih dalam sambil berpikir dengan pendekatan yang lebih lembut. Berpikir dengan pendekatan yang tidak seperti biasanya, yang penuh serangan, seperti pertanyaan “bagaimana bila ...?” dan “lalu sekarang harus apa?”

Bahkan, kehadiran sebuah jendela yang dilalui dengan udara segar dan cahaya dapat membawa saya “menyelam” ke pemikiran yang lebih dalam lagi. Terkadang dengan menyelam lebih dalam, akan berpotensi membuat sifat *overthinking* yang saya punya ini lebih ruwet, tetapi biasanya cepat-cepat saya sederhanakan agar tidak telanjur ke mana-mana. Bahkan, terkadang saya berpikiran seperti ini, *Bagaimana bila hal yang saya pikirkan terus-menerus ini bukanlah sebuah masalah, akankah berbeda cara saya meresponsnya? (What if it wasn't a problem, would I respond differently?)*

Seru, ya? Sebagai latar belakang cerita hidup saya, perlu diketahui bahwa sedari kecil saya adalah anak yang terbiasa memiliki cara berpikir sendiri akan sesuatu. Hal ini rupanya saya lakukan sebagai salah satu metode bertahan hidup. Tentunya saya baru paham ini ketika sudah dewasa dan melakukan perjalanan demi perjalanan ke dalam batin hingga mengalami Tuhan dan kasih-Nya yang luar biasa.

Sebagai anak pertama yang seakan-akan harus selalu mengerti, tidak boleh berulah, dan harus selalu menjaga ketiga adik saya, saya merasa selalu dianggap sebagai si paling paham.

Saya harus bisa memaklumi persoalan-persoalan pelik keluarga pada saat itu yang tentunya bukan konsumsi publik, tetapi harus saya lewati sebagai anak kecil. Padahal, saya masih perlu bimbingan dan perlindungan.

Saya pikir, dari sinilah, perjalanan kebiasaan *overthink* saya bermula. Namun, saya belajar bahwa bila maunya *overthinking*, kita akan makin sulit menemukan solusi dari sesuatu yang sedang kita genggam terlalu erat dan identifikasi sebagai masalah itu.

Akan tetapi, pernah, tidak, membayangkan ketika “mengeluarkan diri” dari ekuasi dalam persoalan tersebut, jangan-jangan kita dapat memperoleh perspektif yang lebih luas. Rasanya seperti mengidentifikasi sesuatu yang tidak kita mengerti dari jauh, semacam dilihat dari *drone*.

Try to see it from a higher ground ‘melihatnya dari perspektif yang lebih tinggi’. *A-ha moment*, nih! Jadi, ingat ... di bab “*A Lot Has Happened*” saya sempat menuliskan ***you are not a problem.***

You are not a problem in front of your Creator. Di mata Tuhan, kita bukanlah masalah yang membawa kerepotan. Kita berharga di mata-Nya.

Manusia sering keliru memilih opsi-opsi jalan hidup yang berkonsekuensi menciptakan masalah. Inilah fakta di lapangan. Dari sinilah, bermula sebuah masalah, bahkan bisa menjadi bencana bila tidak segera dibenahi.

Akan tetapi, bila Tuhan tetap memilih untuk menciptakan kita, menenun kita dalam rahim ibu, terlepas dari Tuhan mengetahui kita akan menciptakan masalah sendiri dengan kehendak bebas (*free will*) yang Dia anugerahkan kepada kita suatu hari nanti, tetapi justru Dia tetap memilih untuk memelihara dan merawat kita, bukankah ini berarti Dia melihat kita sebagai kesayangannya? Begitu berharganya kita di mata Sang Pencipta. *That's REAL LOVE!*

Lho, tetapi, kan, perbuatan-perbuatan kita yang tidak berkenan di mata-Nya jelas-jelas perbuatan yang mengandung konsekuensi panjang yang harus kita tanggung selama hidup di bumi ini. Itu nyata, kan? (Ya, masa, sih, bila berbohong terus, detak jantung kita masih terasa sehat, enggak deg-degan? Masa, sih, bila menipu orang lain, tidur kita masih terasa nyenyak? Masa, sih, bila gemar membicarakan hal buruk tentang orang lain, hati kita bisa ayem setelahnya? Masih banyak contoh lain, tetapi saya yakin Anda paham maksud saya.

Ini yang menjadi titik bahasan saya. Bukan manusia ciptaan-Nya yang menjadi problem, melainkan perbuatan-perbuatan tersebut (berupa dosa) yang kemudian berkonsekuensi panjang bila tidak segera dibenahi yang menjadi masalah.

Sampai di sini, *nankep*, kan? Jadi, memang perlu melihat masalah yang kita punya dari perspektif yang lebih tinggi. Namun, yang sering terjadi adalah bila masalah datang, terutama masalah berat, kita seakan-akan ingin hilang ditelan perut bumi saja. Sebuah pemikiran yang mau "cari gampang saja" muncul dan itu malah tidak menyelesaikan masalah. Coba, deh, terbang lebih tinggi dan atasi rasa sesak itu dengan mencari jendela untuk melihat ke arah Pencipta. Kita boleh, kok, berteriak meminta bantuan kepada-Nya. *BRING THE LIGHT into your problem! Let the fresh air in!*

So, maybe ... hmmm ... maybe this is why I love windows. Jendela memberikan saya semangat dan harapan bahwa cahaya akan masuk dan membawa pergantian udara, dari udara yang biasanya kita tahu dan hirup (yang sudah pengap dan berat) menjadi udara yang segar dan ringan.

Jendela adalah salah satu cara Tuhan mencurahkan berkat-berkat.

Kok, jendela, sih. Mengapa tidak lewat pintu saja biar lebih banyak berkat? Hahaha. Saya juga sempat berpikir serupa, tetapi saya punya pemikiran berikut. Untuk membuka jendela saja terkadang kita malas atau tidak terpikir ke sana, apalagi *ngurusin* pintu yang sering kita tutup rapat akibat trauma atau luka batin masa lalu yang membuat kita mudah curiga, bahkan tidak mau lagi percaya atau hilang iman (*lose faith*).

Jadi, sampai di sini, kita sudah tahu bahwa jendela itu membuat saya tahu selalu ada opsi paling dekat dan sederhana yang bisa segera dibuka untuk meminta tolong. Membukanya dan membiarkan cahaya itu masuk. Membukanya dan mengizinkan udara baru itu masuk menggantikan udara yang lama.

Oh, tetapi tunggu ... ada satu hal tentang jendela yang juga harus kita ingat. BUKA hanya jendela yang aksesnya ke Sang Maha Pengasih. Bila tidak, yang terjadi adalah kebisingan

yang memecah fokus dan konsentrasi atau malah pemandangan lalu-lalang yang membuat bingung dan cemas.

Jendela yang sedang saya maksudkan juga di sini adalah *windows* atau *tabs* yang terlalu sering kita buka di gawai yang kita miliki, lalu malas kita tutup kembali. Jendela atau *windows* dalam pemahaman zaman sekarang adalah jendela yang sebenarnya bukan jendela, tetapi malah seperti lubang-lubang. Lubang pengisap jiwa bila kita tidak hati-hati. Jendela dunia.

PERCAYALAH ... jendela model ini adalah yang tidak perlu sering dibuka. Kalaupun dibuka, tutuplah segera setelah selesai berkegiatan. Jangan lama-lama duduk di depannya bila tidak ingin mumet dan tenggelam dalam pasir isap pemikiran yang dunia bebaskan kepadamu.

Kebiasaan membiarkan jendela yang satu ini terbuka, biasanya, akan menular (terproyeksi) ke dalam kehidupan nyata. Contoh yang paling mudah adalah kebiasaan susah mengatakan *tidak* kepada orang lain. Terdengar familier, kan, ya? Hal ini ibarat membuka jendela di mana-mana secara acak. Bahkan, malah sering lupa menutupnya, tetapi sudah membuka yang lain lagi.

Kebiasaan seperti ini membuat kita seakan-akan mempunyai kekuatan super untuk membelah diri. *We think that we are available for everyone. The result is that we are spreading ourself too thin.* Bagaikan selai favorit di atas sehelai roti, bila dioles ketipisan, biarpun semua permukaan roti bisa kena, mana ada rasanya, sih? Hahaha.

Entahlah apakah benar karena faktor budaya kita yang terkenal ramah-tamah itu, yang membuat kita sulit mengucapkan kata *tidak*. Sebaliknya, malah mengiyakan semua tawaran dan permintaan yang ditujukan kepada kita. Lalu, tiba-tiba suatu hari, kita tersadar ketika sudah terlalu banyak hal yang menyita tenaga dan pikiran kita, bahkan membawa kita berjalan makin menjauhi tujuan awal kita.

All I am saying is ... memiliki jendela atau tingkap itu PENTING. Namun, perhatikan dahulu ke mana menghadapnya. Jendela level tinggi menghadap ke ATAS.

Ketika berbicara tentang jendela level dunia, mungkin akan lebih bijaksana bila kita punya catatan tentang seberapa banyak yang mampu kita miliki dan kelola dalam satu musim tertentu di hidup kita. Ingatlah bahwa hanya satu jenis jendela atau tingkap yang jangan pernah ditutup. Sudah tahu, kan, yang mana? Jendela yang membuka ke arah-Nya, Sang Pencipta, yang dapat mengembuskan kembali napas ke dalam hidup kita.

Jam Terbang

Sebuah istilah yang sering kita gunakan untuk menjelaskan lamanya pengalaman seseorang dalam sebuah bidang tertentu sehingga dia bisa dikatakan pakar bila jam terbangnya tinggi. Mungkin berawal dari bidang aviasi yang menjelaskan pengalaman seseorang dalam menerbangkan pesawat, ya?

Menurut Wikipedia, definisi jam terbang adalah berikut.

"Jam terbang adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan seberapa banyak waktu yang telah dihabiskan oleh seorang pilot dalam mengemudikan pesawat terbang. Biasanya, jam terbang digunakan untuk menunjukkan pengalaman pilot."

Intinya, kita boleh sepakat bahwa "jam terbang" adalah istilah yang kita gunakan untuk menunjukkan seberapa lama seseorang menekuni bidang tertentu.

Saya tergelitik menulis soal jam terbang karena menemukan sisi lain dari kata jam terbang. Sisi lain yang sangat layak bila kita bahas karena dapat menentukan cara kita menghadapi hidup yang akan datang dengan berbagi tikungan, belokan, berikut proses tersendat serta lancarnya.

Sisi lain yang berupa jam terbang hidup bersama Tuhan. Gampangnya, tuh, begini. Ketika sedang berada dalam sebuah situasi yang sulit, biasanya akan lebih "mudah" bagi kita untuk melatih jam terbang hidup bersama Tuhan. Terlebih lagi, bila kita sudah mencoba segala cara, tetapi masih saja tersangkut dalam masalah yang sama lagi atau bahkan menghadirkan yang baru. Kita menjadi tahu bahwa satu-satunya cara adalah meminta pertolongan TUHAN YANG MAHA PENGASIH dan tentunya MAHA SEGALA yang baik dan benar. Tuhan itu sejatinya adalah pertolongan bagi kita.

Begitu dapat menyadarinya, kita akan mulai terbiasa meminta pertolongan-Nya. Namun, terkadang keadaan berbeda ketika sedang berada dalam situasi serbasenang. Sifat manusiawi kita cenderung lupa untuk melatih jam terbang bahwa Tuhan yang membersamai

kita dalam susah ataupun senang tersebut sebenarnya adalah Tuhan yang sama menuntun kita dengan lembut.

Kita sering terjebak dalam ilusi bahwa kitalah yang membuat ini dan itu terjadi karena kerja keras kita. Betapa naifnya kita, padahal ada banyak faktor di luar sana yang memengaruhi hal-hal yang terjadi dalam hidup.

Saya pikir saya sudah lumayan oke dalam jam terbang bersama Tuhan setelah masalah demi masalah pelik yang berusaha melumpuhkan jiwa saya, satu per satu, terlewati bersama-Nya. Ternyata saya keliru. Selalu ada ruang dan waktu untuk menambah dan mengasah jam terbang ini, terutama ketika pandemi COVID-19 tiba di muka bumi.



Kala itu, awal Januari 2020, saya bersama keluarga sedang melakukan perjalanan ke Hong Kong. Berawal dari sebuah undangan untuk melayani* sebuah komunitas gereja di sana, lalu dilanjutkan dengan menghibur WNI (warga negara Indonesia) yang tinggal di sana dalam rangka perayaan tahun baru.

Sedari awal, kami sudah berencana memperpanjang kunjungan di sana dengan biaya sendiri demi mengajak anak-anak ke Disneyland Hong Kong. Namun, sejak berangkat, hati saya merasa tidak tenang, entah mengapa. Gelisah tanpa sebab. Biasanya bila sudah begini, saya berdoa, kembali memohon agar damai sejahtera di hati ini bisa kembali.

Biarpun damai itu akhirnya dapat saya rasakan, ada sisi hati yang terus waspada. Lalu, secara perlahan, saya membaca situasi agar dapat mengambil keputusan dengan tenang tanpa merusak liburan keluarga. Sungguh perasaan yang aneh karena, secara umum, tidak ada alasan untuk bersikap seperti ini. *Everything was going smoothly and according to plan.*

Singkat kata, seusai mengisi acara untuk melayani di komunitas WNI, kami kembali ke hotel untuk beristirahat karena keesokan harinya anak-anak sudah dijanjikan untuk bermain seharian di Disneyland Hong Kong. Waktu menunjukkan masih pukul 5.00 sore (bila tidak salah ingat).

Tidak tahan dengan rasa gelisah yang makin gusar atau mungkin juga karena anak bungsu saya terlihat seperti kurang fit, saya beranikan diri bersuara, "Jangan marah ya, boleh tidak saya minta tolong supaya tiket kita pulang ke Bali dimajukan menjadi besok?" Ujaran ini saya tujukan tentu saja kepada suami yang menatap kembali ke arah saya dengan ekspresi heran sekaligus sebal dan lelah.

Saat itu, saya sudah siap dengan reaksi anak-anak yang juga akan marah kepada saya karena memajukan tiket pulang berarti *NO DISNEYLAND TIME*.

Long story short, suami saya memajukan tiket pulang kami sambil menggerutu dalam hati, saya yakin. Apalagi, kami harus mengeluarkan biaya ekstra atas dasar kegusaran istri semata plus reaksi anak-anak yang berada pada usia *abege* saat itu. Sudah bisa Anda tebaklah, ya, seperti apa.

Akan tetapi, hari itu, saya yakin bila keputusan untuk pulang lebih cepat ini adalah yang terbaik. Bukan karena saya merasa insting saya kuat, melainkan justru karena merasa telah berdoa terus-menerus tentang keputusan yang berawal dari kegelisahan tanpa sebab ini.

Di balik rasa sedih harus menjadi orang tua yang dicap kurang asyik, *not fun*, saya tetap mencari damai sejahtera itu dalam hati. Selama hal itu bisa saya rasakan, saya putuskan maju terus.

Kami pun pulang ke Bali dengan jadwal transit di Jakarta. Di sini, kami menginap satu malam lagi karena tiket pesawat domestik kembali ke Bali, toh, masih sesuai jadwal, yakni lusa. Sepanjang perjalanan di pesawat kembali ke tanah air, perasaan saya sebagai ibu yang berempati mulai muncul. Saya merasa kasihan melihat anak-anak kecewa karena tidak jadi pergi ke Disneyland seperti yang dijanjikan. Ditambah lagi, rasa enggak enak karena membuat suami harus membayar ekstra untuk memajukan penerbangan pulang ke Indonesia.

You know that feeling, right? Makes you overthink and feel guilty. Mulailah suara-suara itu muncul dalam kepala saya dengan narasi bertema.

Kenapa, sih, lo nggak bisa *chill* dan sedikit *have fun*?

Pantes aja suami dan anak-anak lo sebel.
Lo ribet, sih, jadi orang!

Ah, dilawan dengan komat-kamit berdoa saja. Then, *do as the Sundanese say, "Sarekeun!"* atau 'dibawa tidur'.

Bila dipikir-pikir lagi, ada benarnya juga dalam kasus saya, daripada *mabok* sendiri mendengar narasi yang saya ulang terus di kepala ini, saya (bawa dalam doa dan) *sarekeun* saja. Akhirnya, saya memang tidur *beneran* di pesawat. Then, *here is what happened after that*.

- ✓ Teman saya yang berdomisili di Hong Kong (HK) mengirimkan info, via teks WhatsApp, bahwa ada desas-desus warga soal virus COVID-19 telah mulai menginfeksi orang-orang di sana.
- ✓ Sekitar sepuluh hari setelah kami kembali ke tanah air, pemerintah HK mengidentifikasi kasus infeksi COVID-19 yang pertama, yang dibawa oleh seorang penderita ketika perjalanannya di dataran Republik Rakyat Tiongkok (RRT). Kejadian ini mengakibatkan HK mulai menutup bandara internasional mereka. Dari sini, mulailah perjalanan menuju masa *lockdown*. Sementara itu, di Indonesia, menetapkan *lockdown* baru pada Maret 2020.

Jadi, inilah yang saya maksud dengan "jam terbang" itu, bukan soal di udara, melainkan bersama Tuhan.

You see, when we ask God, we will receive. Sampai sekarang, saya tidak akan pernah lupa cerita ini (semoga suami dan anak-anak saya juga tidak lupa). Kita sering tidak (merasa) memiliki sebenarnya karena kita tidak meminta kepada-Nya.

Saya tidak hanya membahas tentang kepemilikan terhadap materi, tetapi juga berbicara tentang memiliki kesempatan dan hikmat untuk dapat memutuskan, lalu melangkah tanpa membuang banyak waktu untuk berpikir hanya karena kita bingung, seperti sinyal Wi-Fi yang *buffering* dan berjalan di tempat.

Selayaknya jam terbang dalam bidang apa pun, hal ini tetap perlu kita latih, terlepas dari seberapa kuatnya insting atau naluri yang, kita pikir, kita miliki. Ingat, insting sering ditumpangi ego.

loading . . .



Saya percaya doa sesederhana, ***"God, please put me in the right place at the right time,"*** lebih ampuh daripada sibuk menyaring segala sesuatunya sendiri. Bahkan, ketika menyaring hal-hal atau kegiatan yang perlu atau tidak perlu kita hadiri agar tidak kena **FOMO** (*fear of*

missing out) dan bisa menemukan **JOMO** (*joy of missing out*).

*Nah, untuk tahu si FOMO dan JOMO versi saya ini lebih lanjut, Anda perlu baca tulisan saya di buku ***TRUTH: Temukan Rasa Utuhmu, Temukan Hidup.***

* Dalam artian berjumpa, lalu bernyanyi beberapa lagu untuk perayaan Natal.

Closure

We have come to the end of this book and I need to get on with my real life now. Terima kasih telah menyisihkan waktu untuk membacanya. I have so many other stories up my sleeve, tetapi bukan sekarang saatnya untuk menceritakan semua.

Harapan saya, sekelumit catatan cerita saya ini mampu menghibur sekaligus memberikan cara pandang yang sedikit berbeda kepada Anda, pembaca yang budiman.

Izinkan saya merangkum sedikit lagi saja cara saya menemukan kembali hati yang gembira itu, yang ternyata sudah saya miliki selama ini, tetapi (mungkin) sama seperti Anda yang tidak menyadarinya.

1 Know WHO YOU REALLY ARE and what your purpose on earth is. Cari tahu terlebih dahulu siapa diri Anda, serta tujuan dan fungsi Anda diciptakan. Caranya? Bangunlah hubungan personal dengan Tuhan setiap hari. Setiap orang mempunyai bagian spesial yang disumbangkan dalam orkestrasi besar kehidupan di dunia ini. Anda tidak dapat menjalani hidup dengan puas hanya menjadi penonton dan pengamat saja. Anda bukan wallpaper, kan? *YOU HAVE A ROLE. Get into character and play it well.*

2 FORGIVE, FORGIVE, AND FORGIVE. Saya memahami bagian ini sulit. Tetapi, mengampuni dan melupakan itu penting. Bagi saya pribadi, MENGAMPUNI mengandung makna yang lebih dalam dengan efek yang lebih memulihkan daripada “sekadar” MEMAAFKAN. Mengampuni akan membuat kita melupakan, kembali memutihkan “kertasnya”.

Memaafkan? *I don't know.* Mungkin sudah terlalu sering saya mendengar kata *maaf*. Menurut saya, *maaf* lebih terdengar seperti perlu dimaklumi. Ketika saya mengatakan lupa, saya tidak mengharapkan Anda untuk lupa ingatan, ya. Ingat kejadiannya, lalu petik pelajarannya. Tetapi, lupakanlah efek traumanya karena Anda sudah MEMILIH untuk mengampuni. *This will take practice.* Ketika Anda sudah dapat berbicara tentang keadaan yang menyakitkan dahulu dan tidak lagi merasakan sakit, dendam, marah,

malu, dan berbagai emosi lainnya yang menyayat setiap sel dalam tubuh, Anda sudah pulih. Itu jelas pekerjaan Tuhan dalam hidup Anda.

Bahkan, ketika sudah tidak lagi membicarakannya karena tidak ada lagi keperluan untuk itu, Anda sudah pulih.

You CANNOT change your beginning, but you CAN CHANGE your ending.

Tidak ada batasnya mengampuni. Manfaat paling besar dari mengampuni itu adalah untuk si pengampun.

Matematika mengampuni itu, bahkan tidak perlu menunggu permintaan maaf, apalagi permintaan ampun dari si pelaku. *You want to move on with life? Learn to forgive.*

Rendahkan hati di depan Tuhan, nanti Dia bukakan jalan.

3 SURRENDER 'BERSERAH'. Hahaha Sepertinya makin ke bawah, poinnya makin tidak mudah, ya. *I know and totally agree with you.* Bagaimana caranya untuk berserah? Apalagi, jika Anda merupakan seseorang yang sudah terbiasa menjadi pengatur, penguasa, perencana, dan pengendali.

You know what? This one, even with practice, one cannot get it perfectly right. Mau dilatih seperti apa pun, berserah itu adalah soal mengambil keputusan SAAT ITU JUGA untuk berserah, lalu biarkan kuasa yang lebih BESAR itu memimpin. *Let God's way run its course.* Dalam pengalaman saya, *let GOD lead.* Disuruh berpikir terus juga hasilnya cuma letih dan lesu. Hasilnya malah *overthinking* lagi. Yuk, berserah, yuk.

4 BE GRATEFUL 'BERSYUKUR'. Bersyukur dalam segala hal dan dalam segala keadaan. Seperti melatih otot di gymnasium, bersyukur adalah melatih otot bersyukur. Berhenti berlatih, ya ototnya kendur lagi.

5 GIVE 'BERBAGI', 'MEMBERI'. Saya tidak sedang membicarakan materi di sini. Teorinya adalah orang yang mempunyai lebih seharusnya dapat lebih mudah memberi. Seharusnya, ya. *But, how if you have NOTHING TO GIVE? See, that's why it's not necessarily about having materialistic stuff to give away.*

Give your GOOD energy, good thoughts, your smile, YOUR HUGS, or your prayers. Ini bukan soal memberi harta atau uang. Berbagi dan berilah kehadiran dan atensi Anda. Orang yang merasa sedikit diampuni (padahal Tuhan mengampuni sepenuhnya), sedikit juga dia berbuat kasih. Jadi, perkara mengasihi dan memberi ini adalah hubungan personal dengan Tuhan.

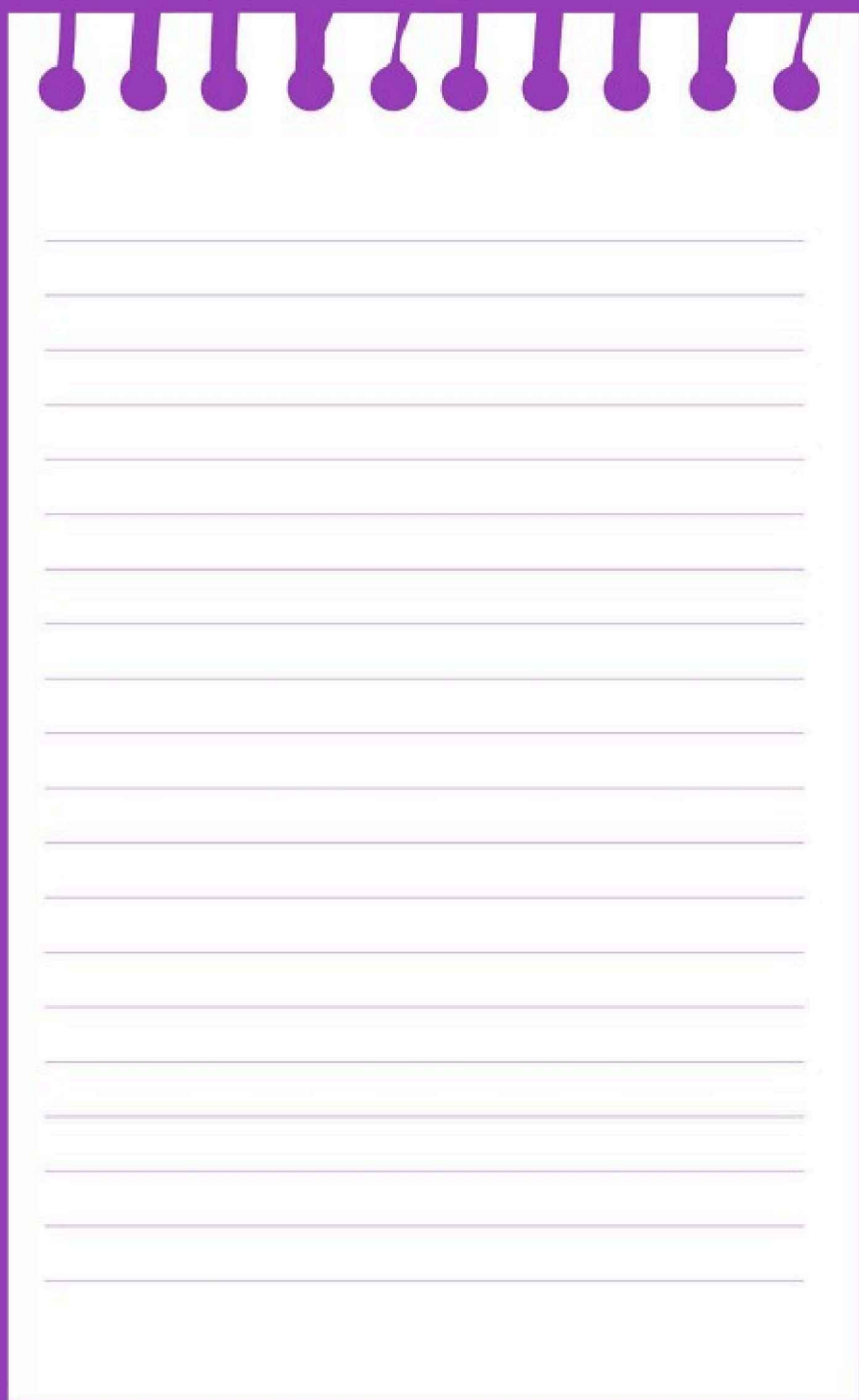
Mengapa saya menyatukan "berbagi" (*share*) dengan "memberi" (*give*) dalam satu poin di sini? Terkadang, kita sering berpikir bahwa memberi SEMUA dari yang kita miliki itu adalah yang terbaik, termulia. Padahal, itu dapat juga menjadi bumerang karena kita mencoba mencari pengakuan diri dengan memberi secara berlebih. Selama masih berwujud manusia, saya rasa saya tidak akan pernah dapat memberikan semua. Saya perlu sedikit untuk diri saya.

So, I share. Berbagi dan memberi tidak akan membuat seseorang miskin. Sebaliknya, malah dia akan diperkaya karena Tuhan yang akan mengembalikan dengan cara-Nya.

Mungkin dari sekian banyak poin penting yang dapat dilatih setiap hari untuk menjaga

sukacita hati ini, lima poin yang saya tulis tersebut merupakan rangkuman cepat saya. Saya tidak perlu mengelaborasi lagi karena poin-poin tersebut sudah dibahas dalam bab-bab di buku ini. *But, just let me just say this one important thing, I LOVE YOU, DADDY. Thank you. I LOVE YOU, MUMMY. Thank you. I hope you read my book this far to know that I am grateful for both of you.*

Now, back to you, my reader. Bagaimana dengan Anda? Saya menyediakan satu halaman kosong di balik halaman ini agar Anda juga dapat menuliskan versi Anda. *Sounds good?*



So, once again, terima kasih telah membaca buku saya (versi yang sudah ditambahkan isinya ini). Kini, saya tahu bahwa saya mampu menulis sebuah buku “betulan” yang menceritakan apa yang ada di pikiran saya serta rasa yang ada di hati ini dalam bentuk yang lebih runtut. Instead of just talking about it, like I am usually used to, I now know that I can actually digest it slowly and WRITE about it.

I actually got a lot out of this book than I could have ever imagined.

Boleh kita mulai lagi?

Halo, saya Sophie Navita.

Saya punya bakat penyedih, tetapi ternyata saya bukan pemarah. (Terlalu) pemikir mungkin, tetapi saya tahu saya penyayang. Fungsi saya di bumi ini adalah ibu, guru, dan penyemangat yang saya lakukan melalui passion saya, yaitu public speaking.

I am also a good chef, a singer, and an actress, but those are my talents—good for a curriculum vitae, but not quite enough to LIVE this LIFE. I learn new things every single day in this life.

Itu yang saya tahu saat buku ini ditulis. Itu yang sedang saya jalani.

Itu yang sedang dan sudah Anda baca.

Akan tetapi, satu yang saya tahu persis, yaitu HATI YANG GEMBIRA ADALAH OBAT (yang manjur). Tetapi, semangat yang patah akan mengeringkan tulang.

Ini berlaku untuk siapa pun, baik dia penyedih, pemarah, pelupa, maupun pemalu. Ah, siapa pun Anda.

HATI YANG GEMBIRA ADALAH OBAT.

Ucapan Terima Kasih

My FATHER who art in heaven, who has watched over me every step of the way. You have heard my cries, wiped away my tears, and let me foolishly wander, only to catch me again in time, before I did more damage to myself.

Spent so many years trying to do the right things, thirsty for my father's attention, only to fail again and again until YOU made me realize that righteousness is NOT an attitude. It is a person—JESUS. Terima kasih karena identitasku kini ada di dalam Yesus. Nobody else can tell me who I am, only YOU.

Jack and Raphita, Dad and Mom, thank you for bringing me into this world, feeding me, clothing me, putting up with my stubbornness and arrogance. Thank you for my name—SOPHIE. I LOVE IT.

Lea, Tina, and Troy, the best siblings a firstborn can ever wish for. Troy, I believe in you, baby brother. Maju TERUS!

My children, Rangga and Radya, you are always a source of happiness in my heart. Matteo, Tao, and Roha, Mumu loves you so much. All of you guard your heart, stay humble and kind, and remember, your identity is in Jesus, not what the world tries to tell you.

Ida Tobing Buffa, my Metmet, thank you for always having my back.

Pongki Barata, a simple thank you will not suffice. Kamu itu luar biasa. Terima kasih ya, Bapi, mau mencintai aku apa adanya.

Untuk teman-teman di Bentang Pustaka, dari penyunting, setter, perancang sampul, pemeriksa aksara, pembuat kopi, semuanyaaaa ... terima kasih, terima kasih! Terima kasih karena kembali mau memercayai saya, menemani menulis buku ketiga ini. Jauh dari sempurna, tetapi kalian sabar menunggu setiap proses dari keruwetan pola pikir saya yang lambat laun menjadi runtut lewat terapi MENULIS. Khusus untuk Baiq Nadia, *bless you, young lady*. Nurjannah Intan, terima kasih atas kesabarannya. Salman Faridi, *hanupis euy*, kembali memberikan kesempatan untuk menulis!

Tentang Penulis

Setelah banyak menghiasi layar kaca dan panggung hiburan, baik di dalam maupun luar negeri (dimulai dari *presenter* cilik di Singapura sampai kariernya sebagai *presenter* profesional di Indonesia dan Singapura serta sering dikirim ke luar negeri untuk acara-acara korporat dan global mewakili Indonesia di negara-negara, seperti Swiss, Australia, Amerika, dan Belgia), Sophie memutuskan mencoba melatih kemampuan menulisnya. Tetap bercerita selayaknya di atas panggung, tetapi melalui media buku. Dan ini adalah buku ketiganya.

Sophie masih aktif diundang sebagai MC (*master of ceremony*), pembicara/narasumber, serta masih mengajar kelas-kelas *well being* melalui kemampuan masak sehatnya sambil menjelaskan filosofi di balik *well being* yang bukan sekadar makan dan olahraga, melainkan sikap keberserahan kepada Tuhan, Sang Kasih itu sendiri.

Sophie kini tinggal di rumah mereka di Bali bersama suaminya, Pongki Barata (seorang musisi, pencipta lagu, dan vokalis ternama di Indonesia). Mereka sedang menjalani musim melepaskan kedua anak mereka. Rangga dan Radya menjadi orang dewasa yang menempuh pendidikan universitas di luar Pulau Bali: Rangga di Jogja dan Radya segera menyusul menjadi mahasiswa sekolah film.

SATU APLIKASI UNTUK PENCINTA LITERASI



Dengan **Rakata** kamu bisa membaca cerita-cerita favoritmu dengan nyaman sekaligus menerbitkan karya sendiri dan dapat banyak pembaca.



- ✓ Menulis mudah
- ✓ Membaca nyaman
- ✓ Berinteraksi seru

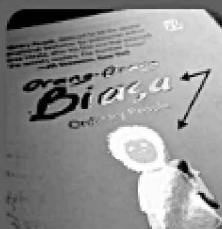
Rakata sudah
tersedia di
Playstore dan
App Store.
UNDUH DI SINI



CIRI-CIRI BUKU ORISINAL BENTANG PUSTAKA



1 Judul Mengkilap



Spot uv adalah lapisan mengkilap yang biasanya terdapat pada judul, nama penulis, dan gambar ilustrasi.

Buku-buku produk Bentang Pustaka selalu terdapat spot uv.

2 Judul Timbul

Sampul Bagian Luar

Shea

Sampul Bagian Dalam

NON'S

Judul dan nama penulis selalu timbul jika diraba atau bisa disebut dengan emboss.

Pada sampul bagian dalam terdapat cekungan emboss.

3 Cetakan Berkualitas

Asli



Palsu



Cetakan buku-buku Bentang jelas dan warna tintanya hitam rata, tidak seperti fotokopi.

Jika dilihat dari dekat, cetakan yang asli terdapat titik-titik yang detail gradasinya.

Buku Cacat Produksi Dapat Ditukarkan dengan yang Baru.

Semua prosedur produksi dilakukan dengan standar ketat. Bila ada ketidaksesuaian produksi, Anda bisa menukarkan buku tersebut ke toko buku tempat Anda membeli. Anda juga bisa menghubungi kami di alamat, surel, atau nomor telepon Bentang Pustaka. Untuk memastikan agar kami bisa memberikan buku pengganti berkualitas baik, penggantian bisa dilakukan khusus untuk buku dengan maksimal terbit 2 tahun (sesuai penanda bulan dan tahun terbit yang tertera di halaman hak cipta).

"Membuatku lebih memahami diri sendiri sekaligus membantu memahami kebutuhan anak-anak."

—**Mona Ratuliu**, presenter, aktor, penulis buku

"... seperti oasis di tengah gurun ketidakbahagiaan Cocok untuk orang-orang yang mudah *overthinking* (kita semua), kesepian, atau tidak pernah merasa cukup."

—**Raditya Dika**, penulis

"Membacanya membuat saya makin sadar, kalau hidup ini memang tentang *acceptance*, apa pun yang Tuhan beri dan takdirkan."

—**Meisya Siregar**, perempuan Batak yang udah tobat

"Lewat buku ini, kita diingatkan untuk tidak menunggu sampai sempurna. Mulailah dari sekarang untuk percaya keajaiban."

—**Tracy Trinita**, teman Sophie Navita di Bali dan Pendiri Yayasan Ladang Iman Misi (LADIMI)



Apakah buku ini hanya ditujukan bagi kaum *overthinker*?
Hmmm ... bisa iya, bisa tidak. Bagaimanapun, kita semua memang berbakat *overthinking*. Kita terlalu sering mengkhawatirkan hal-hal yang belum tentu terjadi. Dan, ada banyak trauma masa lalu yang belum mampu sepenuhnya kita atasi.

Sophie Navita, presenter sekaligus praktisi gaya hidup sehat dan berkesadaran, memberikan resep penting untuk mengatasi ruwetnya pikiran yang begitu membelenggu. Sebagai seseorang yang berbakat *overthinking* sedari kecil dan terus belajar mengatasinya tiap hari, Sophie mengajak kita untuk menemukan arti sukacita dalam hidup.

#HatiYangGembiraAdalahObat
#YourSoulBuddy

 @bentangpustaka
 @bentangpustaka
 Bentang Pustaka
 Info Bentang Pustaka
 bentangpustaka

