

KAMU ITU HEBAT

NADIA NATASYA IFADA
PENGAGAS AKUN
@LANGIT, TENANG

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

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



KAMU ITU HEBAT

Penulis:

Nadia Natasya Ifada @ langit.tenang

Penyunting:

Intan Faradillah

@ Intan Faradillah

Penyelaras akhir:

Rani Andriani Koswara

@ raniandrianikoswara

Pendesain sampul dan penyelaras tata letak:

Ariefshally Hidayat

@ ariefshally

Penata letak:

Tyas

Pemasaran:

TransMedia

Jl. Moh. Kahfi II No. 13-14

Cipedak, Jagakarsa, Jakarta Selatan 12640

Telp. (021) 78881000

@ distributorkawahmedia



Cetakan pertama, 2023

Diterbitkan pertama kali oleh:

TransMedia Pustaka

Redaksi

Jl. Haji Montong no. 57, Ciganjur—Jagakarsa,
Jakarta Selatan 12630

Telp. (Hunting) 021-7888 3030

E-mail: redaksi@transmediapustaka.com

Website: www.transmediapustaka.com

Jika menemukan kesalahan cetak
atau cacat pada buku ini,

mohon untuk menghubungi redaksi

TransMedia Pustaka

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Ifada, Nadia Natasya

Kamu Itu Hebat/Nadia Natasya Ifada:—Cet.1—Jakarta; TransMedia Pustaka, 2023,

222 hlm; 13 x 19 cm

ISBN: 978-623-8216-05-5

I. Pengembangan diri

I. Judul

II. Intan Faradillah

155.25

PENGANTAR

Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa telah memberikan kemudahan serta kelancaran dalam menerbitkan buku pertamaku yang berjudul *Kamu Itu Hebat*.

Atas terbitnya buku ini, aku ingin mengucapkan terima kasih untuk orangtua dan orang-orang terdekat yang sudah mendukung sekaligus memberikan bimbingan. Berkat dukungan kalian, aku dapat menyelesaikan proses menulis dengan lancar tanpa hambatan yang berarti.

Untuk editorku, Kak Intan, terima kasih atas bimbinga Kakak dan bersedia membantu mewujudkan buku ini. Dengan bantuan Kakak, aku tidak perlu bersusah payah memperbaiki setiap tulisan agar bisa dinikmati dengan baik.

Terima kasih khususnya untuk penerbit TransMedia Pustaka yang bersedia menjadi rumah bagi karya pertamaku ini. Semoga buku ini memberikan banyak manfaat dan pengaruh positif bagi pembaca.

Lalu, untuk pembaca setiaku yang ada di akun @langit.tenang, terima kasih atas seluruh dukungan dan semangat yang telah kalian berikan untukku. Tanpa itu semua, aku tidak akan sampai di titik ini.

DAFTAR ISI

Pengantar	v
Bagian 1	
Ketidaksempurnaan Ini Membuatku Mati Rasa	001
Aku Memang Tidak Sempurna	003
Aku Tidak Sempurna dan Jangan Pernah Berekspektasi Tinggi Padaku	005
Apakah Aku Dilahirkan untuk Menjadi Orang yang Tidak Berguna?.....	007
Jujur, Aku Iri pada Pencapaian Mereka.....	009
Ketidaksempurnaan Ini Membuatku Merasa Rendah Diri.....	017
Katanya, Dia yang <i>Good-looking</i> Selalu Jadi Pilihan	022
Fisiku Selalu Direndahkan.....	026
Semua Ketidaksempurnaan Ini Sudah Dicukupkan Tuhan	030
Tidak Pernah Ada Cukupnya.....	035
Bersyukur untuk Hal Sederhana	040
Sudah Sebaik Ini tapi Tidak Mendapat Balas.....	045
Sampai Kapan Aku Seperti Ini?.....	049
Tidak Ada yang Bisa Dibanggakan dari Diri Ini	053
Aku Salah Apa, Kenapa Mereka Pergi?.....	067
Ekspektasi Ini Membuatku Merasa Sepi	073
Aku Selalu Disalahkan. Apakah Aku Serendah itu?	077
Hai, Diri. Kamu Sangatlah Berharga	090
Hai Diri.... Hadiah Ini untukmu	104

Bagian 2

Ada Banyak Hal yang Bisa Buat Kita Menjadi Hebat..... 111

Jadi, Kamu Merasa Berat.....	114
Terlalu Lama Ditahan Justru Semakin Menyakitkan	128
Aku hanya Sedang Kecewa dan Itu Sudah Biasa.....	137
Gagal Dulu. Tidak Apa-apa, ya	147
Apa Selelah Itu?	159
Jangan Menyerah, ya. Kamu Hanya Lelah.....	161
Istirahat, ya.....	166
Mungkin sedang banyak hal yang membuatmu resah atau khawatir. Silakan kamu ungkapkan isi hatimu di lembar ini.	170
Tentang Penulis.....	171

BAGIAN 1



Ketidak sempurnaan ini membuatku
Mati Rasa



AKU MEMANG TIDAK SEMPURNA

Untuk apa terlalu mengejar sebuah kata sempurna—
sementara kita hanya manusia biasa yang
memiliki banyak keterbatasan. Bukankah mengejar
kesempurnaan adalah hal yang berujung sia-sia?

Sempurna hanya akan membuat kita lupa dengan
segalanya. Lupa bahwa kehidupan di dunia ini hanya
sementara. Lupa bahwa yang ada di kehidupan ini
hanyalah titipan. Lupa bahwa kita hanyalah manusia
yang penuh dengan dosa. Lupa bahwa kita pun
punya banyak salah.

Sempurna hanya akan membuat kita angkuh. Merasa
jadi manusia yang paling benar, paling hebat,
dan paling segalanya. Kata sempurna memang
terdengar indah, tetapi mampu menjerumuskan.

Ada baiknya menjadi yang apa adanya. Dengan begitu kita bisa semakin mensyukuri nikmat dari-Nya. Tapi, rasanya bersyukur pun jadi sulit untuk dilakukan, khususnya bagi kita yang ‘merasa’ memiliki banyak kekurangan.

Karena itu, penting bagi kita untuk sesekali belajar menikmati segala hal yang dimiliki. Mudah-mudahan rasa syukur bisa semakin tumbuh, bahkan pada hal-hal kecil yang dimiliki.

Hidup di dunia ini tidak perlu jadi sempurna. Tapi....

Tidak perlu jadi sempurna tapi yang terpenting bisa menjadi yang bermakna.

Tidak perlu jadi sempurna tapi jadilah apa adanya, yang bisa memberikan kebaikan pada orang lain.

Tidak perlu jadi sempurna tapi jadilah seseorang yang pandai bersyukur.

AKU TIDAK SEMPURNA DAN JANGAN PERNAH BEREKSPEKTASI TINGGI PADAKU

Kuakui—aku tidak akan bisa menjadi sosok yang memenuhi seluruh ekspektasimu. Karena aku akan menjadi sumber realita yang akan menyakitimu.

Kuakui—aku yang akan mengatakan banyak hal menakjubkan untuk mendapatkan perhatian kecil darimu. Hingga tanpa sadar, kamu menganggap hanya akulah yang bisa diandalkan. Tapi, suatu saat nanti, aku adalah alasan yang bisa membuatmu merasa kesakitan.

Kuakui—akulah yang akan selalu mengingatkanmu pada semua hal tanpa terkecuali. Tapi, aku jugalah yang akan melupakan segala hal yang pernah aku ingatkan padamu.

Kuakui—akulah yang akan bersusah payah memeras pikiran sendiri hanya untuk menjadi penolong pada setiap masalah yang sedang kamu keluhkan. Tapi, tanpa kamu tahu kalau aku adalah sosok pengecut yang tidak bisa menyelesaikan masalahnya sendiri.

Kalau kamu tidak ingin terluka lebih dalam, aku mohon—turunkan ekspektasimu tentang diriku. Karena tidak ada hal yang pantas dibanggakan jika nyatanya masih banyak hal pada diriku yang masih sulit untuk kukendalikan.

Itulah wujud ketidak sempurnaan yang ada pada diriku. Meski begitu, aku tetaplah manusia yang masih ingin berjuang dan bertahan pada setiap ujian yang terkadang memaksaku untuk menyerah.

APAKAH AKU DILAHIRKAN UNTUK MENJADI ORANG YANG TIDAK BERGUNA?

Sudah sehebat ini kamu bertaruh dengan segala macam keadaan. Lalu, kamu masih saja menganggap dirimu tidak berguna. Sudah susah payah kamu bertahan dengan segala rasa sakit yang datang, tetapi kamu masih saja menganggap diri tidak bisa apa-apa. Sudah hancur lebur dan bangkit lagi karena semua kegagalan, tetapi masih menganggap dirimu tidak pantas menerima kebaikan.

Sadarlah, kamu sudah terlalu kejam dengan dirimu sendiri. Serendah itu kamu memandang diri sendiri, sampai lupa pada perjuangan yang pernah dilakukan.

Terkadang yang membuat diri ini merasa tidak berguna adalah pikiranmu sendiri. Kamu terlalu sibuk dipengaruhi oleh banyaknya hal yang dilihat oleh orang lain, ucapan yang kamu dengar dari mulut orang lain, dan segala hal yang kamu inginkan dari orang lain.

Kini, coba lihatlah diri sendiri—sudah sehebat apa dirimu berjuang dan bertahan untuk kebahagiaan diri sendiri. Lalu, kenapa masih saja kamu anggap dirimu tidak berguna? Apakah seperti itu balasan yang pantas untuk dirimu terima?

Kamu mungkin bisa memerintah diri sendiri sesuka hati. Tapi, cobalah untuk menghargai diri sendiri—setidaknya ucapan terima kasih pada diri sendiri karena sudah kuat hingga sekarang. Kalau bukan diri sendiri, lantas siapa lagi yang akan menghargai diri ini?

JUJUR, AKU IRI PADA PENCAPAIAN MEREKA

Ada saatnya kita merasa rendah diri. Karena melihat mereka yang banjir prestasi. Sementara diri ini masih belum ada apa-apanya, karena belum ada prestasi yang dicapai. Karena itu, timbulah perasaan iri, dengki, dan juga benci.

Bukankah seharusnya memperbaiki diri? Tapi, mengapa ujung-ujungnya justru menyalahkan diri sendiri? Katanya diri ini selalu kalah dalam kompetisi, selalu gagal dalam meraih prestasi. Tapi, menyalahkan diri sendiri bukanlah cara yang baik. Justru tindakan tersebut akan semakin membuat dirimu merasa tersakiti.

Mungkin, ada baiknya untuk belajar memperbaiki diri—baik dari sisi kualitas diri maupun rasa percaya diri. Pelan-pelan kita mulai lagi. Pelan-pelan kita coba lagi. Siapa tahu, diri ini akan semakin kuat—bangkit lagi demi mengejar cita-cita, mimpi, dan juga harapan yang sempat padam.

Namun, jika harapan itu belum ada yang terpenuhi, tidak apa—jangan lantas merasa rendah diri. Bukankah perjalanan tiap orang berbeda-beda? Mungkin saja perjalananmu masih belum mencapai garis akhir. Sabarlah sedikit lagi. Setiap langkah dan perjuangan yang telah dilakukan tidak akan berakhir sia-sia. Karena akan ada hal terbaik yang kamu terima setelah perjalanan panjang yang ditempuh.

Tidak apa jika kamu tidak sempurna.

Tidak apa jika kamu masih banyak kurangnya.

Tidak apa jika kamu belum bisa seperti mereka.

Karena yang terpenting adalah menjadi yang apa adanya.

Sebagai diri yang sesungguhnya, tanpa pengaruh dari mereka di luar sana.

Karena mampu menjadi diri yang apa adanya adalah hal berharga.

Suatu tindakan yang mencerminkan rasa syukur.

Wujud dari mencintai diri sendiri, dengan segala kurang dan lebih yang dimiliki.



Aku memang tidak sempurna.

Tapi, bukan berarti aku tidak pandai dalam segala hal.

Aku memang tidak bisa seperti mereka.

Tapi, bukan berarti aku tidak layak dalam segala hal.

Aku memang tidak pandai dalam setiap hal.

Tapi, bukan berarti aku tidak berguna dalam segala hal.

Ketidaksempurnaan ini membuat diriku selalu dipandang rendah.

Namun, sebisa mungkin untuk tidak mencemaskannya.

Karena aku tahu, ketidaksempurnaan ini tidak dapat mengurangi kelebihan yang aku miliki.



Ketidaksempurnaan hanyalah wujud terkecil dari kekurangan yang perlu diterima, tanpa perlu berisik untuk dihina.

Karena ketidaksempurnaan yang semakin banyak dihina dan kurang diterima,

Justru akan menghancurkan segala yang kamu punya.



Karena memiliki ketidaksempurnaan, bukan berarti aku harus selalu diabaikan.

Bukan berarti aku harus selalu dilupakan.

Bukan berarti aku harus selalu direndahkan.

Namun, jika penilaian itu tidak bisa diubah, aku tidak akan memaksa untuk mendapat suatu penerimaan.

Karena penilaian orang lain tidak akan kuperdulikan.

Tapi, percayalah kalau saat nanti, aku yang selalu disia-siakan akan dicari untuk dimintai pertolongan.





Jangan terlalu banyak memikirkan
ketidaksempurnaan.

Karena hal itu hanya akan membuatmu lelah.

Hidup di dunia ini tidak perlu mementingkan
siapa yang paling rupawan,

siapa yang paling menonjol, atau siapa yang
paling dipandang.

Terpenting fokuslah meraih mimpi, impian, cita-
cita, dan

tumbuhlah menjadi pribadi yang menebar
kebaikan.



Aku masih jauh
dari kata sukses



Aku tidak cantik



Aku tidak pintar



Aku yang
pendiam

**AKU YANG JAUH
DARI SEMPURNA**

Aku yang tidak ?
mudah bergaul

Aku yang sering
marah-marah



Aku yang jarang
tersenyum !

Aku yang
baperan !

KETIDAKSEMPURNAANINI MEMBUATKU MERASA RENDAH DIRI

Melihat mereka di luar sana yang nyaris sempurna membuat diri ini merasa kalah dan tidak pantas. Mereka cantik, sementara diri ini masih biasa-biasa saja—tidak ada yang bisa dikatakan cantik dari sudut manapun di tubuh ini. Saat bersanding bersama mereka, diri ini terlihat seperti kerikil di tengah berlian yang berkilau.

Sedih rasanya bila menyadari diri serendah itu. Tidak ada yang bisa dibanggakan, tidak ada yang bisa dipantaskan, tidak ada yang bisa dilayakkan.

Banyak sekali rasa takut ketika mendapat penolakan, penilaian, serta pengakuan dari orang lain. Sudah jelas, komentar negatif akan ber-munculan dari mulut mereka.

Namun, bukankah itu hanya pemikiran yang kamu takutkan. Asumsi yang kamu buat sendiri. Bukan pemikiran atau penilaian yang berasal dari orang lain. Rasa takut yang kamu lahirkan ini telah membuat dirimu berjarak dengan mereka, membuat dirimu semakin rendah diri bahkan tidak punya rasa percaya diri lagi.

Mengertilah, perasaan takut atas penilaian itu akan berdampak buruk pada pola pikirmu. Bukan hanya itu saja, tetapi juga memengaruhi keadaan sosialmu. Semakin kamu mengikuti pola pikir itu, semakin besar pula prasangka negatifmu pada diri sendiri.

Pada kondisi tersebut, pikiran negatif itulah yang akan mengendalikan dirimu. Sebelum semuanya terlambat, tolong kendalikan lagi pikiranmu.

Hapus rasa rendah dirimu dan jangan lagi tidak percaya diri. Karena hal-hal tersebut hanya akan memberikan dampak buruk. Semakin kamu merasa

rendah diri, semakin dekat dirimu pada kesepian, dan semakin dekat dirimu pada kesendirian.

Rasa rendah diri yang kamu alami saat ini bisa hilang jika kamu sudah menumbuhkan kembali kepercayaan diri yang dimiliki. Pun menghapuskan pikiran negatif mengenai penerimaan dan menjadi dirimu yang apa adanya. Lakukan perlahan sebelum semuanya terlambat dan kamu yang akan menyesali semua yang telah terjadi.

Aku jelek Gendut Hitam Pendek Jerawatan
Aku nggak cantik Fisikku selalu dihina Aku selalu jadi
Fisikku selalu Aku rasa mereka jijik bahan gosip
ditertawakan sama diriku Fisikku selalu
Aku selalu I'm dibicarakan dan itu
dikucilkan Never menyakitkan

Aku nggak pantas Banyak yang mulih-
buat siapa pun mulih buat jadi
Pengen rasanya temen aku
bisa seperti Nggak ada yang
mereka mau menerima aku
 apa adanya

Aku ngerasa malu Kenapa aku selalu
dengan fisik ini di-bully, aku salah
 apa?



Cantik yang paling terpandang bisa ditemukan
di antara siapa yang paling rupawan.

Cantik yang paling membanggakan bisa dilihat
melalui pencapaian.

Cantik yang paling mengesankan bisa
diperhatikan melalui kemampuan.

Cantik yang paling dalam bisa dirasakan melalui
kebaikan.

Cantik yang paling menawan bisa ditunjukan
melalui ketulusan.

Namun, untuk cantik yang paling murni bisa
ditemukan melalui penerimaan.

Bukan semata melalui penerimaan orang lain.

Melainkan penerimaan atas diri sendiri untuk
menjadi apa adanya tanpa sebuah kekurangan
dan kepalsuan.



KATANYA, DIA YANG GOOD-LOOKING SELALU JADI PILIHAN

Lagi-lagi karena *good-looking* diri ini kembali tersingkir—tersisih tanpa ada yang menggubris. Perasaan dibuat hancur. Diri yang tidak bisa sebanding dengan standar kepantasannya selalu saja dianggap remeh, bernilai rendah, dan selalu dianggap salah.

Padahal, kita ini sama-sama manusia—mahkluk yang pasti memiliki kekurangan. Tapi, seperti inilah salah satu wujud kekejaman hidup—diperlakukan beda hanya karena perkara tampang.

Dia yang cantik akan selalu jadi terpandang.

Dia yang jelek akan selalu jadi pecundang.

Dia yang cantik akan selalu jadi incaran.

Dia yang jelek hanya pantas disebut buangan.

Kejamnya standar rupawan adalah awal dari kehancuran.

Bagi diri yang dianggap tidak sebanding dengan yang lain.

Kata mereka, “Begitulah mirisnya memiliki tampang yang apa adanya.” Banyak luka yang muncul tanpa diduga. Banyak hinaan yang memunculkan kecawa.

Karena perihal membandingkan membuat banyak orang merasa tersingkirkan. Siapa lagi penyebabnya kalau bukan kehadiran si *good-looking*—manusia dengan segala kesempurnaan yang membuat diri ini dipandang begitu rendah.

Kehadiran mereka yang *good-looking* membuat diri ini berkecil hati dan mendorongnya untuk membenci diri sendiri. *Good-looking* memang akan selalu menjadi pemenang. Tapi, diri ini iri karena ingin dipandang setinggi itu. Sayangnya itu hanyalah harapan—karena standar kecantikan selalu dikaitkan dengan berkulit putih, wajah, tirus, bersih tanpa jerawat, postur tubuh ideal, dan beramput panjang lurus. Jika, tidak memenuhi standar tersebut, belumlah pantas disebut sebagai si *good-looking*.

Namun, sesungguhnya hal itu bukanlah standar kecantikan yang adil. Cantik tidak bisa dipandang hanya melalui tampilan semata. Cantik tidak hanya dilihat melalui pandangan saja. Tapi, cantik yang sesungguhnya bisa dirasa dari hati yang paling dalam.

Cantik yang benar-benar murni adalah cantik dari perbuatan, hati yang baik, sopan santun, penyayang, serta tulus. Dengan hal-hal tersebut, pantas rasanya untuk dinilai cantik.

Bukan hanya itu saja, cantik juga bisa muncul melalui potensi diri—melalui kemampuan diri,

melalui cara berpikir, cara berbicara, serta cara menghadapi masalah. Seperti itulah kecantikan yang sesungguhnya.

Jadi, mereka yang dinilai *good-looking* tidak hanya dinilai dari tampilan luarnya saja, melainkan dari dalam dirinya. Dia yang paling bisa menerima diri apa adanya dengan percaya diri. Karena itu bisa disebut sebagai kecantikan yang sesungguhnya.

FISIKU SELALU DIRENDAHKAN

Kecewa, hancur, sakit, marah, benci—kira-kira perasaan inilah yang sedang dirasakan.

Lima kata itu sudah mewakili perasaanmu saat ini. Kuakui, begitu berat berdiri di posisimu. Banyak hinaan yang membuatmu mati rasa, banyak suara tawa yang membuatmu ingin menangis, banyak rasa benci dalam diri ini yang membuatmu marah.

Aku mengerti, mereka kembali menyayat luka di atas hati yang baru saja pulih. Karena perihal ketidaksempurnaan yang kamu punya membuat mereka bersikap semena-mena, menjadikanmu bahan candaan di tempat umum.

Tenanglah, kamu tidak perlu merasa tersiksa dengan semua yang mereka katakan. Hal itu memanglah menyakitkan, tetapi kamu bisa menganggapnya sebagai angin lalu.

Ketidak sempurnaan yang kamu punya saat ini bukanlah wujud kegagalan yang akan menghantui mu untuk selamanya. Kamu tidak akan selamanya dihina. Kamu tidak akan selamanya ditolak. Kamu tidak akan selamnya diperlakukan semena-mena. Keadaan ini hanya sementara, tidak akan terjadi selamanya.

Kini, angkat dagumu, tatap mereka dengan percaya diri, dan tunjukanlah senyum bulan sabit terbaikmu. Lepaskan perasaan rendah diri yang menghalangi langkahmu. Lalu, pancarkan rasa percaya diri yang membuatmu bersinar kembali.

Buktikan pada mereka bahwa tampilan fisik bukanlah segalanya. Buktikan bahwa tiap manusia pasti memiliki kekurangan dan kelebihannya masing-masing. Jangan pernah merendahkan orang lain karena setiap kita pastilah istimewa. Kalau bukan karena penampilan, kamu pasti bisa bersinar karena prestasi.



Untuk hidup di bumi ini tidak perlu berusaha menjadi yang paling cantik.

Tapi, jadilah manusia berharga dengan akhlak yang baik.

Untuk mencari sebuah perhatian tidak perlu mengutamakan *glow up*.

Tapi, fokuslah pada *grow up* untuk mencapai sebuah pencapaian.

Mereka yang *good-looking* memang akan selalu jadi yang terpandang.

Tapi, dia yang apa adanya jangan asal diremehkan.

Karena diam-diam sedang berusaha mencapai masa depan untuk menjadi seorang pemenang.



Tuhan menciptakan seluruh manusia itu
berbeda-beda.

Karena Tuhan sengaja membuatnya lebih
istimewa dari yang lainya.

Namun, sayangnya manusia memiliki penilaian
yang berbeda.

Ada saja hal yang membuat mereka merasa
kurang atas segala yang diterima.

SEMUA KETIDAKSEMPURNAANINI SUDAH DICUKUPKANTUHAN

Aku mengerti rasanya menjadi kamu itu sangat berat, banyak perasaan sakit yang harus kamu tahan, banyak perasaan marah yang harus kamu simpan, banyak air mata yang diam-diam kamu sembunyikan. Tapi percayalah, Tuhan tahu kamu begitu kuat menghadapi semua ini.

Tuhan menciptakanmu berbeda dari yang lainnya karena Tuhan ingin melihatmu istimewa di antara makhluk-makhluk-Nya. Jadi, jangan salahkan atau berpikir kalau Tuhan tidak adil atas keadaan yang kamu jalani. Tuhan itu adil. Hanya saja kamu belum menyadarinya.

Tuhan menciptakan kita tanpa kekurangan. Tuhan yang lebih mengerti mana yang cukup untuk kita. Karena Tuhan Maha Sempurna dan Maha Memiliki. Jadi, Tuhan sudah pasti akan memberikan yang terbaik untuk ciptaan-Nya sesuai dengan kapasitasnya masing-masing.

Janganlah kamu berusaha mengubah takdir yang telah Tuhan tetapkan karena itu hanya akan membuatmu lelah. Seperti halnya mengubah wajah untuk lebih tirus ataupun hidung lebih mancung.

Aku percaya kamu bukanlah orang yang seperti itu. Kita sebagai manusia memang sulit untuk menjadi sempurna. Tapi, sudah pasti berharga melalui kebaikan yang kita punya. Kalau fisik hanya terlihat biasa-bisa saja, biarkan hati yang menjadikanya luar biasa.



Kekurangan yang ada di dalam diri ini selalu membuatku merasa tidak baik-baik saja.

Kekurangan dari diri ini membuatku merasa hina.

Kekurangan ini selalu membuatku merasa kecewa dan tidak berguna.

Mereka bilang bersyukurlah dalam setiap keadaan.

Namun, sayangnya tidak semudah yang mereka katakan.



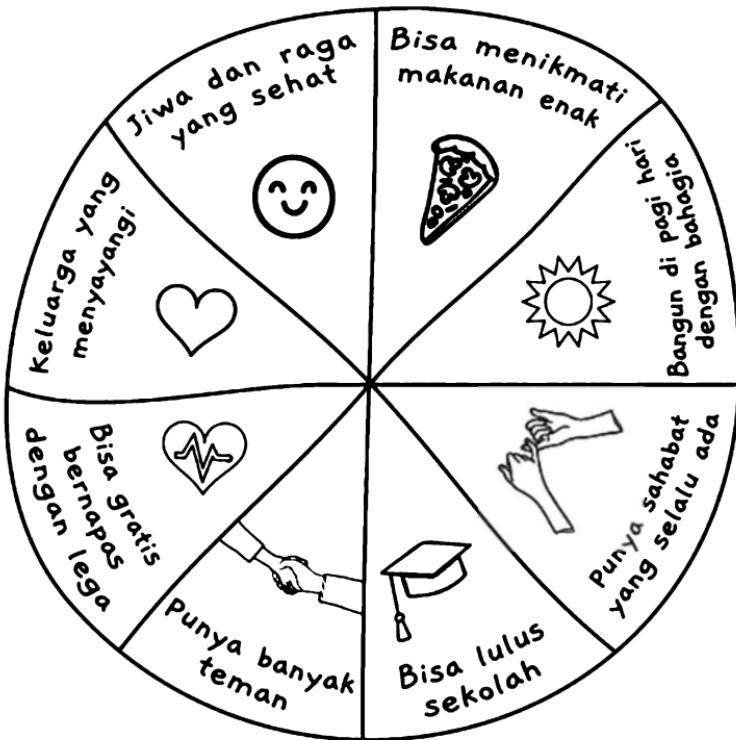
Bersyukur sudah selalu diusahakan.

Namun, keadaan masih saja selalu menyakitkan.

Mungkin, syukurku kurang atau bisa saja
usahaku masih tidak sebanding.

Karena untuk mencapai rasa syukur yang
sempurna, setiap manusia perlu menerima
keadaan tanpa rasa keberatan dan
keterpaksaan.

BANYAK HAL YANG BISA AKU SYUKURI *



TIDAK PERNAH ADA CUKUPNYA

Kamu mau cari apalagi?

Semua yang kamu butuhkan sudah ada di dalam dirimu, sudah sesuai kapasitas yang pantas didapat, sudah sesuai takaran yang cukup untuk kamu gunakan. Tapi, kamu menganggap semua itu masih kurang.

Di mana rasa syukurmu?

Apakah kamu lupa dengan nikmat yang pernah didapatkan?

Kamu menganggap semua yang sudah dititipkan Tuhan padamu tidak ada apa-apanya.

Kamu menganggap pemberian Tuhan untukmu tidak cukup bernilai.

Kamu menganggap hal yang sudah diberikan Tuhan untukmu adalah hal yang tidak berguna.

Kamu menganggap hal yang sudah dicukupkan Tuhan masih saja banyak kurangnya. Kamu selalu haus dengan segala hal yang dimiliki orang lain.

Merasa tidak cukup dengan segalanya adalah sifat yang rakus. Karena itu jangan biarkan pikiranmu terlalu fokus pada kekurangan yang sedang dirasakan. Tolong sadarkan dirimu—ketika kamu terlalu fokus pada kekurangan maka kamu bisa saja kehilangan apa yang dimiliki saat ini.

Mengertilah sekali lagi, apa yang kamu cari sudah ada di dalam dirimu. Tapi, kalau kamu masih saja merasa kurang maka kejarlah dengan cara memaksimalkan segala hal yang ada.

Jika, sudah tidak ada hasil yang didapat, hentikan usahamu dan iklaskan keadaan yang terjadi—bersyukurlah atas apa yang sudah dimiliki. Karena Tuhan sudah menakdirkanmu sesuai dengan apa yang kamu butuhkan.

Karena semua yang berlebihan bisa saja menghancurkan. Tuhan mencukupkan hanya untuk menyelamatkanmu.



Setiap manusia memang tidak pandai dalam bersyukur.

Tapi, akan selalu berusaha dalam bersabar.

Bersabar untuk mencapai rasa syukur.

Karena syukur hari ini bisa membuat diri lebih bahagia.

Meskipun bahagiannya terkesan sederhana.

Tapi, dengan bersyukur semua yang biasa saja akan terasa luar biasa.



Mungkin, keadaan ini tidak mudah dipercaya.

Tapi, sesekali izinkan dirimu mencapai rasa syukur meski dari hal kecil.

Karena rasa syukur adalah bentuk pencapaian terbesar dari rasa sabar.

Bersyukurlah meski karena hal yang biasa-biasa saja.

Bersyukurlah meski dari hal yang sangat kecil.

BERSYUKUR UNTUK HAL SEDERHANA

Bersyukurlah, meski pada hal kecil yang dialami berkali-kali, seperti bangun tidur di pagi hari, merasakan sejuknya udara pagi, nikmatnya secangkir teh hangat, dan hal sederhana lainnya.

Bersyukurlah, meski langkah ini terkadang hanya bisa membawamu ke tempat yang itu-itu saja.

Bersyukurlah, karena kamu masih bisa merasakan setiap rasa makanan.

Bersyukurlah, masih bisa mendengar omelan, teriakan, dan keluhan dari orang-orang yang ada di sekitar.

Bersyukurlah, ketika bisa mencium aroma tanah saat hujan turun.

Bersyukurlah dengan segala hal yang kamu rasakan. Karena tidak semua orang bisa merasakan hal yang sama sepertimu.

Bersyukurlah, meski rencana yang telah dibuat berujung gagal. Karena Tuhan telah menjauhkanmu dari rencana yang dapat menghancurkan.

Bersyukurlah pada kesedihan yang datang karena akan ada kebahagiaan besar yang kamu dapatkan.

Bersyukurlah pada sebuah penyesalan. Karena tanpanya akan ada kekecewaan yang terjadi secara berulang.

Bersyukurlah atas apa yang terjadi hari ini meski belum bisa unggul dari orang lain. Karena Tuhan masih memberikan waktu untuk kamu mempelajari banyak hal.

Syukur akan Suatu wujud Syukur akan
memperlancar penghargaan besar memperdekat
rezeki dan dari sebuah kita pada
menambah nikmat penerimaan kebahagiaan

Karena masih ada Syukur akan menuntun diri ini
selain diri ini menjadi diri lebih baik
yang lebih + + + + + + + + + + + + + + + + + +
di bawah lagi + + + + + + + + + + + + + + + + + +



Bersyukur, ya!

Untuk menghargai Membuat diri ini
pemberian merasa cukup
Sang Pencipta Rasa syukur
akan Syukur tak akan
Syukur akan mendamaikan membuat diri ini
membuat diri ini
merasa tenang isi kepala merasa kekurangan

Sejurnya aku belum cukup tenang dengan
segala diam yang selalu ditunjukkan.

Sejurnya aku belum sepenuhnya cukup baik
jika harus berhadapan dengan diri sendiri.

Sejurnya aku belum cukup bahagia bila
sedang tertawa di depan mereka.

Tapi, aku sudah cukup pandai untuk berpura-
pura, kan?

Padahal sudah susah payah untuk jadi sebaik ini.

Tapi, masih saja disakiti.

Aku ini salah apa?

Mengapa balasanya selalu luka?

Apa kebaikanku masih belum cukup?

SUDAH SEBAIKINI TAPI TIDAK MENDAPAT BALAS

Menaruh ekspektasi tinggi untuk balasan dari suatu kebaikan adalah cara sederhana yang akan menghancurkan setiap perbuatan.

Kebaikkan akan hilang dan berganti jadi keburukan.

Keikhlasan akan terkikis, tetapi keterpaksaan akan semakin menebal.

Berbuatlah baik tanpa berharap datangnya balasan. Karena itu hanya akan membuat dirimu merasa lelah dalam membandingkan setiap kebaikan yang pernah kamu lakukan.

Jika, terus-terusan menanti setiap balas, bersiap untuk merasa kurang, bersiap untuk merasa kecewa, bersiap untuk selalu menyalahkan, bersiaplah untuk menghabiskan waktu dengan sia-sia. Bersiaplah untuk berpendapat bahwa menjadi baik saja tidak akan cukup untuk hidup di dunia ini.

Berbuatlah baik karena keinginan hati dan diri sendiri. Karena tanpa disadari, suatu balasan yang tidak pernah kamu nanti justru akan datang berulang kali.

Namun, untuk membuatmu tidak merasa tersakiti dan dimanfaatkan, lakunkanlah kebaikan itu dengan kata secukupnya, semampunya, dan sebisanya—tanpa perlu dipaksa untuk harus selalu bisa. Karena untuk berbuat baik, kamu tidak perlu merepotkan diri sendiri dengan segala beban yang membuatmu merasa terganggu.

Berbuatlah baik karena kamu bisa melakukanya. Bukan karena kamu harus menolongnya sampai memaksakan kemampuan yang dimiliki.

Kamu berhak menolak permintaan mereka jika merasa berat atau terbebani. Melakukan penolakan bukanlah suatu kesalahan. Menolak adalah hak yang dimiliki setiap orang—karena keterbatasan yang dimiliki.

Namun, kita sebaiknya melakukan sebanyak-banyaknya kebaikan meski dalam hal kecil dan tentu saja sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Kebaikan kecil yang kamu lakukan merupakan bibit untuk melakukan kebaikan yang lebih besar. Karena pada setiap kebaikan yang pernah dilakukan akan membuatmu tumbuh menjadi versi terbaik dari dirimu.

Masih belum ada
yang bisa
dibanggakan

Aku nggak bisa
diandalkan

Kenapa aku
selalu nggak
bisa?

Selalu merasa
nggak berguna

Aku sudah
tertinggal
jauh dari mereka

Mereka sudah sukses
sementara aku
masih belum apa-apa

Gagall

Semua yang aku
usahaikan terasa
sia-sia

Aku selalu
merepotkan

Aku nggak bisa
diharapkan

Hancur

Sampai
kapan Aku
kaya Gini?



Berantakan

Malu sama
orangtua masih
belum bisa jadi
apa-apa

Aku iri dengan
pencapaian
mereka

SAMPAI KAPAN AKU SEPERTI INI?

Saat mereka dihujani prestasi, diri ini justru diusik dengan rasa iri—berujung menyalahkan diri dan berakhir membenci diri sendiri. Mereka yang berhasil selalu dipuji, sementara diri yang masih tidak bisa apa-apa hanya bisa gigit jari sembari mengkhayal bisa bertukar posisi.

Begitu menyebalkan ketika mendengar kesuksesan orang lain. Bibir ini akan merespons dengan senyum bangga. Sementara hati dan pikiran terus menyalahkan dan membuat diri ini merasa yang paling rendah, “Sampai kapan aku seperti ini?”

Sudahlah, tidak perlu berdebat dengan diri sendiri. Waktu yang akan membawamu pada masa terbaik—hingga tiba giliranmu meraih kesuksesan.

Kamu tidak perlu merasa cemas apalagi takut. Karena semua yang sedang kamu rasakan adalah bagian dari proses menuju pencapaian terbaik itu.

Mungkin setelah mendengar cerita kesuksesan orang lain membuat diri ini merasa begitu rendah. Tapi, itu adalah hal wajar. Menjadi tidak wajar jika kamu membandingkan kondisi dirimu dengan kondisi orang lain karena jelas semuanya akan berbeda.

Jalurnya saja sudah beda, waktunya juga beda, pola pikirnya pun berbeda, apalagi untuk hasilnya, jelas akan berbeda. Jadi, untuk apa buang-buang waktu jika terus menyamakan kondisi diri sendiri dengan orang lain?

Kamu masih saja merasa langkahmu tertinggal dan tidak sesuai dengan standar orang lain. Tapi, bukan berarti kamu tidak akan sampai tujuan. Karena prosesmu untuk sampai ke tempat tujuan memiliki rintangan yang berbeda dari orang lain.

Jika, langkah ini masih tertinggal, coba koreksi diri sendiri, apa ada yang salah dalam caramu melangkah atau tujuanmu yang terlalu jauh.

Tapi, jika hatimu tetap yakin dalam melangkah, lanjutkan perjalananmu. Maksimalkan apa yang kamu miliki, kuatkan niat, jangan berpikir untuk berhenti berusaha, perbanyak berdoa, fokus dengan diri sendiri, dan lakukanlah sesuai dengan kemampuanmu. Tidak apa jika perjalananmu sedikit melambat. Pelan-pelan saja, yang penting langkahmu tetap terkendali.

Kalah dari segi fisik.

Kalah menarik.

Kalah dari segi kemampuan.

Kalah dari segi pencapaian.

Kalah dari segi prestasi.

Sebanyak itulah kekalahan yang dimiliki diri ini.

Tidak ada yang bisa dibanggakan.

Tidak ada yang pantas untuk diceritakan.

Semua lebih layak untuk disembunyikan.

Biar diri sendiri yang merasakan.

TIDAK ADA YANG BISA DIBANGGAKAN DARI DIRI INI

Semakin dewasa, semakin menjadi beban. Diri ini terlalu banyak merepotkan, terlalu sering menganggu, terlalu suka mempermalukan. Tidak tahu akan sampai kapan. Tapi, yang bisa dilakukan hanyalah semakin banyak memanjatkan doa dan memperbanyak usaha. Meski, hasilnya masih tetap.

Melihat mereka di luar sana sudah banyak mendapat pencapaian, banyak hal yang bisa dibanggakan, banyak hal yang bisa dipamerkan—membuat diri ini menangis sendirian, meratapi nasib yang tidak secerah mereka.

Padahal, usia semakin bertambah tapi masih belum ada yang bisa dibanggakan. Sementara orangtua masih tetap meninggikan harapan. Menunggu keberhasilan anak-anaknya untuk bisa dibanggakan.

Kuakui, berdiri di posisimu memang begitu menyakitkan. Membuatku banyak berpikir, perihal ingin membanggakan tapi tidak ada yang bisa dibanggakan.

Sebenarnya banyak hal yang bisa kamu banggakan tapi kamu tidak pernah menyadarinya. Kamu masih belum mengenal dirimu yang sesungguhnya.

Tidak, ini bukan berbicara mengenai jati diri melainkan potensi diri yang kamu miliki. Melalui potensi diri, kamu bisa tahu ada banyak hal pada dirimu yang bisa dibanggakan.

Namun, untuk mengetahui potensi tersebut, kamu perlu mendalami satu hal yang paling disukai. Misalnya, kamu bisa menjadi koki karena suka memasak. Kamu bisa menjadi penulis karena suka menulis.

Dengan begitu, akan terlihat kemampuanmu yang sebenarnya—hal yang bisa dibanggakan. Kuncinya adalah lakukanlah apa yang kamu suka dan lakukan dengan sungguh-sungguh.

Semakin kamu larut dalam hal yang disukai dan kuasi maka kemampuanmu akan semakin terasah. Dirimu akan semakin termotivasi dan terus melangkah menuju pencapaian yang patut dibanggakan.

"Cengeng banget,
sih"

"Sensitif banget
jadi orang"

"Nggak bersyukur
banget, ya, kamu
jadi orang"

"Kamu nya aja
yang berlebihan"

"Gampang banget
cemas, sih"

Mereka

"Alah, gitu doang
nangis"

"Mudah banget
kepikiran, sih"

"Kamu lebay
banget, deh"

"Dikit-dikit
ngeluh",

"Aah..., rasa
sakitmu tak
seberapa dengan
sakitku"

Setega Itu

ya?

"Masa gitu
aja udah
kecewa"

"Masa gitu aja
nggak bisa"

"Masa apa-apa
nggak bisa"



Hal yang selalu kamu sukai setiap harinya adalah jawaban dari passion yang sedang dicari. Kamu tidak harus bisa melakukan atau menyukai segala hal.

Karena kamu hanya manusia yang memiliki banyak keterbatasan.

Cukup satu hal, yang penting mampu mendalaminya.

Karena dengan begitu, potensi diri yang tersembunyi akan semakin terasah.





Orang lain memang tidak akan pernah mengerti dengan rasa sakit yang kamu rasakan saat ini.

Mereka hanya bisa menilai dengan cara mengomentari atau menasihati.

Padahal tanpa mereka sadari, hal itu hanya akan menyakiti.

Sampai akhirnya kamu memahami kalau ternyata yang lebih mengerti diri ini, ya,

dirimu sendiri.

Namun, rasa sakit yang sudah mereka tinggalkan telah membuatmu sadar diri untuk tidak berharap pada orang lain.



Setiap kata yang terucap dari mulut mereka
akan terdengar sederhana.

Tapi, akan terasa penuh luka.

Mereka hanya sekadar berucap.

Tapi, hati ini justru merasa kesakitan.

Mereka hanya sedang bercanda.

Tapi, candaan yang lontarkan ternyata penuh
luka.

Jujur, perasaan ini sudah kecewa.

Tapi, yang bisa dilakukan hanyalah berpura-pura.

Menunjukkan wajah yang baik-baik saja,

sementara hati hancur berkeping-keping.

Baru aja ngerasa bahagia,
tapi ada aja yang buat
kecewa



Nggak tahu kenapa tapi
lelah banget sama
omongan orang

Lelah sama
kekurangan
diri sendiri

Lelah sama
people come and go

Lelah banget
ditinggalin terus

Lelah
dikecewain

Hidup Selelah Ini, Ya

Kadang
lelah juga
jadi orang
baik

Lelah
sendirian

Lelah sama
masalah

Lelah sama
tanggung jawab

Lelah dengan
ketidak sempurnaan yang
membuatku merasa kecil



Banyak banget
yang harus
dipikirin

Lelah sama isi
pikiran sendiri

Mulai sekarang hiduplah karena diri sendiri.

Bukan karena mereka.

Hanya diri sendiri yang akan selalu mengerti.

Sementara mereka terkadang hanya banyak menyakiti.

Mungkin tanpa mereka akan terasa begitu sepi.

Akhirnya merasa sendiri lagi.

Tapi, tidak apa—setidaknya sudah berusaha menghindar dari mereka yang selalu menyakiti.

Karena untuk kembali sembuh, tentu mereka tidak akan pernah peduli.

Pada akhirnya selalu diri sendiri yang mengobati.

Sudahlah, jangan terlalu dicintai, ini hanyalah dunia.

Sifatnya hanya sementara.

Tidak perlu terlalu dibanggakan.

Tidak perlu dipamerkan ke semua orang.

Ingat, diri ini hanyalah manusia biasa.

Kapan pun dan di mana pun,

segala yang kita miliki bisa saja diambil oleh Dia
Yang Maha Memiliki.

Ingat, ya, semua yang kita miliki hanyalah
titipan.

Ketika diri ini sedang senang maka jangan terlalu ditunjukkan.

Karena kesenangan yang terlalu ditunjukkan terkadang justru terlihat menyebalkan bagi sebagian orang.

Kalau diri ini sedang kecewa maka jangan terus-terusan diperlihatkan.

Karena kekecewaan yang diceritakan bisa jadi semakin memperburuk keadaan.

Sebisa mungkin rasakan semuanya seorang diri.

Karena hanya diri sendiri yang akan selalu mengerti bagaimana caranya 'merayakan' tanpa kepalsuan.

Kata "iya" hanya
karena aku merasa
tidak enak-an



Ceriaku adalah
caraku menutupi luka

"Tawaku"
adalah cara
untuk
menutupi
kecawa

Kata "gapapa" ku
adalah cara sederhana
untuk membuat mereka
tenang

"Baik-baik
sajaku" hanyalah
tipuan untuk
membuat mereka
tidak khawatir

Mereka Nggak akan Mengerti

"Bodo amatku"
adalah perasaan lelah
yang sudah memuncak

"Malasku melakukan
sesuatu" karena
perasaan tertekan yang
ingin diistirahatkan

"Tenangku" hanyalah
topeng belaka untuk
membuat semuanya
baik-baik saja

"Diamku" adalah
kacaunya keadaan
pikiran di dalam sana

Aku salah apa?

Mengapa setiap orang yang datang di hidupku
selalu pergi meninggalkan?

Padahal, susah payah aku membuatnya nyaman.

Susah payah aku berikan setiap pertolongan.

Namun, tidak ada yang bisa menebak perkara
rasa bosan.

Hal yang mengawali perihal kehilangan.

Mungkin memang sepantasnya aku tetap
sendiri,

untuk kembali merayakan hadirnya kesepian.

MENURUTMU, APA YANG
MEMBUAT MEREKA PERGI
MENINGGALKANMU?

.....

.....

.....

.....

.....

AKU SALAH APA, KENAPA MEREKA PERGI?

Susah payah rasanya terus menjaga sebuah kenyamanan hanya untuk seseorang. Di sini yang dilakukan harus rela berbuat baik, harus siap menolong, harus siap dibutuhkan, harus siap diandalkan. Tapi, kini yang menjadi kenyataan adalah mereka masih tetap saja meninggalkan. Mereka lupa kalau dulu pernah ada hal hebat yang didapat dari diri ini.

Mereka pergi begitu saja tanpa sebuah pesan maupun ucapan selamat tinggal. Mereka pergi tanpa meninggalkan jejak dan membuat diri ini

terus bertanya-tanya dan berujung menyalahkan. Kepergian mereka akan menjadi hal yang sia-sia jika terus ditangisi. Karena dengan menangis tidak akan membuat mereka kembali. Kecuali jika mereka memiliki keinginan atau kebutuhan.

Terkadang mereka yang datang memang hanya karena butuh atau mungkin saja karena sedang ingin.

Lalu, setelah keduanya terpenuhi maka mereka akan meninggalkan (lagi). Tidak peduli dengan perasaan yang ditinggalkan. Mereka tidak akan peduli dengan kondisimu setelah itu. Bahkan, hal ini pun berlaku bagi mereka yang perasaannya selalu kamu jaga.

Kuakui hal ini sangatlah menyebalkan. Tapi, itu adalah hak mereka untuk datang dan pergi. Kamu tidak akan bisa memaksanya untuk tetap tinggal. Tapi, sebisa mungkin kamu harus menerimanya walaupun itu menyakitkan.

Tapi, tenanglah. Luka itu akan segera pulih setelah dikeluarkan waktu. Karena tanpa mereka, kamu masih punya hari-hari baik yang akan datang. Tidak apa,

jangan terlalu disesali. Mereka yang pergi bukan sepenuhnya salahmu.

Memang rasanya akan kembali sepi tapi tenang saja. Saat ini Tuhan sedang memintamu bersabar. Karena Tuhan telah mempersiapkan waktu yang tepat untuk orang yang tepat. Karena semua yang pergi akan selalu Tuhan ganti dengan yang lebih baik.

Kini, aku sendiri.

Rasanya sepi (lagi).

Tidak ada (lagi) yang bisa diajak berbincang.

Tidak ada (lagi) yang bisa diajak ke sana
kemari.

Semua aku lakukan seorang diri.

Ternyata, terlalu lama sendiri pun menyakitkan.

Kini, aku mengerti.

Ekspektasi yang terlalu tinggi dapat membuat mereka pun ikut pergi.

Jujur, ekspektasi ini telah menyakiti.

Tapi, mau bagaimana lagi, semua yang pergi tidak akan bisa kembali lagi.

Tapi, tentang caramu
mengambil keputusan
dalam setiap momen di
hidupmu tanpa melibatkan

orang lain

Memaafkan

Mengalah

Dewasa Itu

Bukan
Perihal Umur

Tentang memahami
dan menerima keadaan
meskipun diri sendiri
masih belum
sepenuhnya sanggup

Perihal bagaimana
dirimu mengelola
emosi dalam setiap
keadaan

Rela melepas
keinginan demi
kepentingan

Caramu memilih
mengalah demi
menghindari konflik

Menerima

Merelakan

Mengikhlaskan

Perihal menerima
kenyataan
meskipun tak
sesuai keinginan

EKSPEKTASI INI MEMBUATKU MERASA SEPI

Jadi, beginilah kehidupan dewasa, semuanya harus serbamandiri—lebih tepatnya melakukan semuanya sendiri. Berbeda jauh dengan waktu sebelum menginjak usia kepala dua. Sungguh sangat dirindukan masa-masa itu. Semuanya terasa begitu indah. Semuanya terlihat begitu menyenangkan. Semuanya begitu lengkap.

Namun, semua kebahagiaan itu sudah hilang, hanya meninggalkan kenangan manis. Kini, seperti inilah keadaannya. Merasa tidak punya siapa-siapa, seolah yang datang lebih memilih pergi. Kini, yang tersisa hanya diri sendiri, ditemani sepi dan dipenuhi dengan kekecewaan.

Aku memang suka menyendiri. Tapi, aku tidak suka dengan kesepian. Ketika kesepian itu datang, aku merasa tidak berguna. Aku iri dengan mereka yang punya orang terdekat, orang-orang yang selalu memberi perhatian. Dari sudut pandang itu, aku berharap mereka yang ada di sekitarku bisa memedulikanku, bisa memahami perasaanku tanpa perlu aku mengungkapkannya.

Tapi, semua ekspektasi itu telah membuatku kehilangan batas dalam mengharapkan seseorang. Karena keinginan itu membuatku lupa diri. Aku mengabaikan orang-orang yang ada di sekitarku karena mereka tidak sesuai ekspektasi yang kukira. Sampai akhirnya membuat diri ini menjadi egois. Aku lebih mementingkan perasaan sendiri. Seolah akulah yang paling tersakiti. Tanpa kusadari ternyata perasaan mereka juga sama sakitnya seperti aku. Hingga akhirnya aku mengerti mengapa saat ini aku sendiri lagi.

Dengan segala kesalahan ini, jujur, aku merasa begitu terpukul. Tapi, di sisi lain aku merasa bersyukur karena kesalahan itu telah membuatku belajar untuk tidak mengulanginya lagi.

Kesepian bukan berarti kekalahan. Tapi, kesepian akan banyak memberi pelajaran untuk menghargai yang datang, untuk memperbaiki kualitas diri, untuk fokus mengejar pencapaian, dan untuk fokus mencintai diri sendiri. Kesepian akan hilang setelah kamu berhasil menerima dan memanfaatkan waktumu sendiri untuk berkembang.



Susah payah aku menjadi ramah.

Tapi, tetap saja selalu dipandang sebagai pribadi yang salah.

Tuduhan mereka sering membuat diri ini merasa kalah.

Membuat mental ini rusak parah.

Hingga diri ini melemah.

Namun, itu tidak akan membuatku menyerah.

Diri ini akan terus melangkah.

Terserah!

Apa yang mereka katakan tidak akan membuat langkahku goyah.

AKU SELALU DISALAHKAN. APAKAH AKU SERENDAH ITU?

Sebaik apa pun kamu dipandangan orang yang membencimu, kamu hanya akan dipandang buruk. Kamu akan selalu dijadikan tempat salah meski sebenarnya tidak berulah. Kebaikan yang kamu punya hanya akan dipandang sebelah mata. Sementara keburukan yang tidak sengaja dilakukan akan dipandang sebagai hal atau kejadian besar.

Mereka akan selalu menyalahkanmu.

Karena mereka masih belum bisa menerima mu.

Mereka akan tetap menyalahkanmu.

Karena yang mereka lakukan adalah untuk menyelamatkan diri sendiri.

Mereka akan selalu menyalahkanmu

Mereka takut bertanggung jawab atas konsekuensi yang telah diperbuat. Karena itu mereka lebih memilih melempar kesalahan itu padamu. Mereka yakini hanya kamu yang bisa mengatasinya.

Menjadi tempat bersalah rasanya memang melelahkan. Tapi, hal ini tidak bisa dibiarkan.

Lalu, pertanyaannya adalah mau sampai kapan kamu rela mengakui kesalahan orang lain? Mengorbankan dirimu sendiri hanya untuk menolongnya?

Tanpa disadari, selama ini kamu sudah terlalu banyak menolong mereka—sampai kamu lupa untuk menolong diri sendiri.

Hal inilah yang membuatku memintamu untuk bersifat tegas jika berhadapan dengan posisi seperti itu.

Karena semakin kamu memilih mengalah maka sama artinya dengan membiarkan harga dirimu direndahkan. Mulai sekarang berusahalah untuk tegas demi mengembalikan semua ketenangan yang sudah dirampas.



Fokus pada
diri sendiri

Nggak usah
pikirin mereka

Tunjukkan
pencapaianmu

Tetap jadi
pribadi yang baik

UCAPAN BURUK ORANG LAIN TIDAK AKAN MENENTUKAN MASA DEPANMU

Buktikan kalau
ucapan mereka
salah

Lakukan semua
hal semaksimal
mungkin



Tumbuh jadi
pribadi yang baik



Tidak perlu mengejar penerimaan dari orang lain

karena itu adalah hal yang melelahkan.

Sesekali cobalah untuk diabaikan.

Karena tanpa sebuah penerimaan, manusia masih bisa berjalan.

Dengan akal pikiran yang dikendalikan untuk mencapai sebuah pencapaian.

Dengan segala
kebaikan yang
kamu punya

Dengan setiap
ketulusan yang
kamu beri

Dengan setiap
keikhlasan yang
kamu usahakan

Pada setiap sakit
yang membuatmu
kuat

Kamu menakjubkan

Pada setiap
rapuh yang
kamu buat
sembuh

Pada setiap
kesabaran yang
kamu tanamkan

Dengan setiap
ketulusan yang
kamu beri

Dengan setiap
keikhlasan yang
kamu usahakan

Kamu istimewa

Kamu hebat

Kamu
sudah
meng-
usahaakan
semuanya
sebaik
mungkin

Kamu
berharga,

Pada setiap
perjuangan yang
selalu kamu
usahaakan

Pada setiap
pengorbanan yang
kamu lakukan
tanpa imbalan



Tidak perlu memprioritaskan penerimaan dari orang lain.

Jika, diri sendiri masih tidak berhenti membandingkan diri dengan yang lain.

Cobalah sesekali renungkan dan katakan pada diri sendiri bahwa diri ini sudah begitu hebat dalam berjuang, bertahan, dan merelakan hanya demi sebuah kehidupan.



Kamu seperti halnya sebuah mutiara.

Suatu keindahan yang tersimpan di cangkang
kerang yang terlihat biasa.

Tapi, bernilai begitu berharga.



Aku sadar tidak sempurna.

Tapi, aku adalah sosok yang berharga.

Aku tahu memang tidak bisa menjadi yang terbaik.

Tapi, aku bisa berusaha menjadi manusia yang baik.

Aku mengerti, aku memang banyak kurangnya.

Tapi, dengan rasa syukur yang kupunya akan mencukupkan apa yang ada.



Artinya

Kalau hari ini masih gagal,
artinya semesta memintamu
untuk terus belajar.

Kalau hari ini masih merasa
tidak berguna. Artinya,
inilah waktunya bagi kita
untuk kembali mencoba

Kalau hari ini masih banyak
yang salah. Artinya,
keadaan memintamu untuk
tidak menyerah



Sayangnya aku hanya manusia biasa yang mudah terluka, sering kecewa, dan tentu saja banyak kurangnya.

Terkadang pun dianggap tidak berguna jika dibandingkan dengan mereka yang lebih unggul.

Ya, aku memang tidak ada apa-apanya.

Tapi, aku percaya kalau Tuhan telah menjadikanku sebagai manusia yang berharga.



Menangis
kalau sedih

Tertawa ketika
bahagia

Menjauh
ketika
merasa tidak
nyaman

UNTUK BERSINAR, 
KAMU TIDAK PERLU
MEMAKAI TOPENG

Tidak
segan
menolak

ATAU MENJADI
ORANG LAIN

Diam
ketika
tidak ingin
bicara

Berani
berpendapat

Memuji ketika
mengagumi

Tanpa kamu sadari bahwa dirimu ini begitu berharga.

Hanya saja, kamu sering merasa lupa dan fokus pada hal yang salah.

Bahwa kekurangan yang kamu miliki justru menutupi segala kelebihan yang ada.

HAI, DIRI. KAMU SANGATLAH BERHARGA

Hai, Diri.... Terima kasih tetap mau bersama meski banyak sekali luka yang membuatmu merasa tidak berdaya. Sungguh kamu begitu setia menjaga manusia biasa ini penuh dengan cinta. Meskipun, aku masing sering membuatmu mati rasa, kamu masih saja selalu menemani.

Dia Sang Mahasempurna menitipkan jiwa yang kuat ini pada tubuh manusia yang rapuh sepertiku. Tidak ada yang bisa melengkapiku dengan sempurna selain diri sendiri.

Karena hanya diri sendiri yang selalu mengerti.
Karena hanya diri sendiri yang selalu mengarahkan.
Karena hanya diri sendiri yang selalu menuruti
permintaanku. Diri sendirilah yang selalu menjagaku.
Bahkan, ucapan terima kasih saja seperti tidak cukup
untuk membalas semua jasa dari diri ini.

Aku mampu bertahan sejauh ini hanya karena diri
sendiri. Diri ini begitu berharga dengan segala hal
ajaib yang dimiliki. Diri ini sanggup pulih setelah
berkali-kali terluka. Diri ini sanggup bangkit setelah
berkali-kali terjatuh.

Hanya diri sendiri yang setia menemani di saat
semua orang pergi meninggalkan. Diri sendiri adalah
teman hidup yang tidak pernah menyakiti dan
menjadi alasan untuk terus bertahan.

Diri sendiri, kamu sungguh berharga. Terima kasih
sudah rela merasa sakit untuk membuatku menjadi
hebat.



Kamu berharga tanpa harus mendapat
penerimaan dari mereka.

Kamu sudah begitu cukup, tanpa harus
mendapat pengakuan dari mereka.

Karena itu tetap jadilah kamu yang apa adanya.

Untuk menghargai segala yang kamu punya.



Sesungguhnya yang bisa melihat dirimu
berharga adalah mereka, bukan dirimu semata.

Namun, kamu tidak akan menyadari seberharga
apa kamu di mata mereka.

Karena kamu tidak akan bisa merasakannya
sebelum berdamai dengan kekurangan yang
dimiliki.





Hidup memang begitu melelahkan.

Tapi, meski sebentar—pilihlah untuk bertahan.

Karena perjalanan hari ini akan menjadi
penghargaan di masa depan nanti.



Hal inilah yang membuatmu merasa tidak berharga.

❀❀ Banyak hal yang kamu lihat dari orang lain.

❀❀ Banyak ucapan yang kamu dengar dari orang lain.

❀❀ Segala hal yang sedang kamu bandingkan dengan orang lain

Cukupkan dirimu dengan apa yang dimiliki. Karena yang kamu miliki saat ini belum tentu dimiliki orang lain.

HAI, DIRI. TERIMA KASIH

SUDAH BERSIKAP BAIK

KEPADА MANUSIA LAIN.

KINI, SAATNYA KAMU BAIK

KEPADА DIRI SENDIRI. SETIDAKNYA,

HARGAILAH DIRIMU SENDIRI

DAN UCAPKAN TERIMA KASIH.

HAL APA SAJA YANG INGIN
KAMU UCAPKAN
PADA DIRI SENDIRI?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Selalu menjadi
penyemangat tanpa
seorang pun yang
menyemangati

Bisa diandalkan
ketika berpura-pura
untuk baik-baik
saja

Berusaha tetap
kuat meskipun
banyak hal berat

Berulang kali
patah
tapi masih
saja mencoba
sembuh

Selalu
menerima rasa sakit
berulang kali tanpa
sebuah penolakan

Diri

Sendiri

Selalu pandai
membuat lelucon
meskipun di dalam
sana sedang
kesakitan

Sering kali
mengalah hanya
demikian membuat
yang lainnya
bahagia

Dari luar
begitu ceria tapi
di dalam
begitu terluka

Selalu menjadi
penolong meskipun
sedang membutuhkan
pertolongan



Sadarlah, Kawan.

Susah payah kamu berusaha menjaga perasaan orang lain.

Sampai membuatmu lupa dengan perasaan sendiri yang sudah hancur dan berantakan.

Susah payah kamu berusaha menolong orang lain.

Sampai membuatmu tidak sadar, sebenarnya diri sendiri yang sangat memerlukan pertolongan.

Diri sendiri sedang butuh dipedulikan tapi mengapa orang lain selalu kamu utamakan?



Pokonya aku harus berhasil!

Pokoknya aku harus bisa!

Pokoknya aku harus jadi yang terbaik!

Cukup, ya!

Jangan terlalu keras sama diri sendiri.

Diri ini sudah berulang kali mendapat luka.

Dia sudah berulang kali porak-poranda.

Berikanlah jeda sejenak.

Untuk membuatnya kembali baik-baik saja.

Meskipun hanya sementara.

"Harusnya kamu bisa seperti ini...."

"Harusnya kamu jangan begini...."

"Harusnya kamu bisa lakukan ini...."

Harusnya kamu bisa berhenti mendengarkan
'tuntutan' dari orang lain dan lebih
mendengarkan apa kata hati.

Diri ini sudah terbukti hebat.

Meskipun berdarah-darah tapi tetap berusaha
melindungi.

Meskipun sering porak-poranda tapi selalu
berusaha memberi.

Sampai lupa untuk mencintai diri sendiri.

Diri ini sudah terlalu banyak lukanya.

Sudah berulang kali hancurnya.

Tapi, masih saja memilih bertahan untuk
menghadapi segala hal.

Hai diri....

Maaf jika selalu tersiksa.

Maaf jika sering dipaksa.

Sungguh, aku begitu menyesalinya.

HAI DIRI.... HADIAH INI UNTUKMU

Persembahkanlah kata maaf untuk diri sendiri, yang selalu kamu tuntut lebih sampai membuatmu lupa caranya untuk berterima kasih. Karena hanya diri sendirilah yang selalu menyangimu dengan begitu hebat.

Berikan pelukan hangat untuk diri sendiri dan bisikkan kalimat lembut untuk membuatnya merasa dihargai atas segala hal yang pernah dia beri. Karena berkat diri sendiri yang selalu membantumu berusaha keras demi memberi segala sesuatu yang ingin kamu capai.

Tolong lindungi sebaik mungkin diri sendiri dari segala amarah yang kadang bisa membuatmu ingin melukainya. Karena setelah mereka semua pergi, hanya akan tersisa diri sendiri yang bisa selalu memahami dan juga menemaninya.

Berusahalah untuk tidak memarahi dan terlalu keras menuntut diri sendiri. Karena sudah terlalu banyak luka dari luar sana yang membuatnya merasa tidak berdaya.

Aku yang selalu
ketawa juga
banyak nangisnya

Aku yang selalu menghibur
orang lain hanya sedang
berusaha melupakan segala
beban dalam pikiran



Aku yang
sebenarnya
selalu bilang
"gapapa"
hanya sedang
berpura-pura

Aku yang bersikap bodo amat
masih juga berperasaan



Aku ceria karena
menyimpan
penuh luka

Aku penuh
kecewanya

Aku
selalu
babak
belur



Aku
penuh
sakitnya

Aku juga
banyak
jatuhnya,
gagalnya

Karena aku banyak
berantakannya



Tapi nggak ada
yang ngerti
sehancur apa
aku saat ini

Aku yang selalu dibilang
'gajelas' sama
mereka hanya sedang
berusaha menghibur diri

Aku yang banyak
diamnya juga memikul
beban seorang sendiri



Untuk diri sendiri, maaf jika selalu diminta
untuk berjuang dengan keras.

Maaf, karena selalu dipaksa untuk baik-baik saja
meskipun sebenarnya sedang terluka.

Maaf, karena selalu dituntut untuk selalu bisa.

Maaf, jika selalu dibandingkan dengan orang lain.

Maaf. Aku ini memang egois.

Maafkan ketidakmampuanku dalam hal
memahami diri sendiri.



BERHARAP DUNIA KEMBALI RAMAH
SEPERTI SAAT AKU TERLAHIR DULU.



Makin dewasa memang terasa semakin sepi.

Makin banyak yang pergi.

Sampai akhirnya tidak memiliki siapa-siapa lagi.

Tapi, beruntungnya masih ditemani oleh diri sendiri.

Karena itu, apa pun keadaannya, jangan sampai kehilangan diri sendiri.

BAGIAN 2



Ada Banyak Hal yang Bisa Buat
Kita Menjadi Hebat.

Banyak beban
yang harus kamu
selesaikan

Banyak masalah
yang harus kamu
tuntaskan

Nggak ada yang
pernah tahu
gimana
hancurnya kamu

Kamu selalu bilang
'gapapa' meskipun
sebenarnya
kenapa-kenapa

Banyak harapan
yang harus kamu
wujudkan

Jadi
kamu itu
berat

Kamu berusaha
bertahan meskipun
rasanya sangat
melelahkan

Banyak orang
yang harus kamu
bantu

Harus
selalu kuat
meskipun
sakit

Segala yang
dirasa cuma
bisa disimpan
sendirian

Tiap malam
kamu cuma bisa
nangis diam-diam

Berulang kali gagal
berulang kali
mencoba lagi

HAL APA YANG KAMU
ANGGAP BERAT
UNTUK KAMU TANGGUNG
SELAMA INI?

JADI, KAMU MERASA BERAT

Banyak sekali keadaan yang buat kamu merasa sakit.

Banyak sekali keadaan yang paksa diri kamu untuk kuat.

Banyak sekali rintangan yang buat langkamu melambat.

Ternyata, makin dijalani, makin banyak hal yang bisa buat kamu hebat.

Meskipun hari selanjutnya akan semakin berat.

Tapi, yang penting diri sendiri harus selalu dirawat.

Kalau merasa tidak kuat, ya, jangan dipaksa kuat.

Tapi, ambilah waktu untuk istirahat.

Tapi, jika hal itu membuatmu melambat.

Ingatlah kembali bahwa fisik dan batin pun perlu dijaga agar tetap sehat.

Iya tapi aku
harus kuat

Iya gapapa, aku masih
bisa pura-pura kok

Iya tapi nggak ada yang
ngerti hancurnya aku

Iya, karena semua
salahku

Iya tapi aku nggak
mau jadi beban

Iya... tapi gapapa
dari dulu kan aku
selalu dikecewain

Iya aku memang pantas
mendapatkannya

Iya tapi aku bisa
apa?

Kecewa lagi ya?

Iya dan nggak ada
yang tahu gimana
sakitnya di posisi aku

Iya tapi aku nggak
mau ngerepotin

Iya dan aku gatau
harus gimana

Iya karena aku
yang banyak
berharapnya

Iya tapi aku udah
biasa kok

Iya aku aja yang
nggak berguna

Iya sekarang aku hancur,
Sehancur-hancurnya

Iya seadnya
aku gampang
dikalahkan



Jadi kamu itu berat, ya.

Setiap kali merasa hancur, selalu diminta untuk
sabar.

Setiap kali merasa berantakan, selalu diminta
buat bertahan.

Setiap kali merasa kesakitan, selalu dipaksa
untuk kuat oleh keadaan.



Dunia ini memang penuh dengan
amarah jadi blasakan...

Tetap tahan...

Harus sabar

Harus dikendalikan

Harus tenang

Aarghhh

Jangan dilepaskan

Jangan sampai kebun
binatangnya keluar

Tarik napas
dan embuskan

Huuuuhhh...

Aku memang banyak kurangnya.

Aku memang banyak menangis.

Aku memang banyak mengeluh.

Tapi, aku masih punya tenaga untuk bertahan
semampunya.



Tidak tahu kenapa, tetapi semakin dewasa
rasanya selalu resah.

Bahkan, terkadang rasanya ingin menyerah.

Karena sudah terlalu banyak rasa lelah.

Sudah terlalu banyak rencana yang patah.

Sudah terlalu banyak harapan yang mulai rapuh.

Di posisi ini, aku hanya bisa mengeluh.

Bahkan, sesekali terbesit keinginan untuk
berhenti melangkah.



Tapi...,

aku takut kalau itu adalah pilihan yang salah.

Karena aku yakin, rasa lelah, rapuh, serta patah yang sudah dirasakan akan diganti dengan masa depan yang lebih cerah.

Hari ini dirasa begitu berat.

Tapi, aku bangga dengan diri sendiri yang
sudah berusaha untuk tetap kuat.

Terima kasih sudah memilih menjadi hebat.

Karena aku yakin, hal itu adalah pilihan yang
tepat.

Untuk diri sendiri—sehat-sehat, ya!

Lagi-lagi karena realita.

Aku kembali dibuat tidak berguna.

Diriku seperti tidak berdaya.

Melihat seluruh harapanku pupus dan sia-sia.

Realita.

Terima kasih atas lukanya.

Kukira kamu yang akan menjadikan semua
harapanku nyata.

Tapi, nyatanya kamu justru menjadi yang
menghancurkannya.

Lalu, membuatku menjadi manusia yang
kehilangan segalanya

Realita.

Hari ini kamu memang terlihat jahat.

Tapi, suatu saat nanti jika aku sudah berdamai
dan menerima mu.

Aku yakin kamu akan menjadi pilihan yang
sempurna.

Semakin mengenal realita,

semakin jauh bahagianya,

semakin dalam kecewanya.

Tapi, tidak apa-apa.

Aku akan berusaha tetap menerimanya.

Meskipun susah payah rasanya.

Tidak apa-apa.

Karena bahagia tidak akan ada makna tanpa
hadirnya kecewa.

Merasa bahagia sebelum mengenal kecewa
adalah hal yang biasa.

Aku memang mudah terluka.

Bahkan hanya karena hal kecil atau terbilang sederhana.

Aku memang selemah ini.

Padahal sudah susah payah untuk kembali baik-baik saja.

Namun, aku bisa apa?

Selain diam dan merasakanya.

Tidak mudah bagiku untuk bercerita.

Tidak mudah bagiku untuk mengungkapkannya.

Tidak mudah pula bagi mereka untuk selalu menerimanya.

Karena di dunia ini yang pernah terluka bukan hanya aku saja.

Tapi, semua orang pun pernah terluka.

Hanya saja mereka sudah terlalu pandai untuk menyimpannya.

TERLALU LAMA DITAHAN JUSTRU SEMAKIN MENYAKITKAN

Ada banyak luka yang tersimpan karena takut menambah beban kalau diceritakan pada orang lain. Sampai akhirnya semua kesedihan ini dinikmati sendiri.

Hidup adalah soal menahan—menahan dari rasa sakit, hancur, berantakan, tidak terkecuali menahan rasa kecewa. Banyak luka yang lahir akibat hal tersebut. Tapi, sayangnya luka yang ada hanya bisa disimpan sendirian. Luka hanya bisa dinikmati dengan air mata dan disembunyikan dengan tawa.

Keadaan ini semakin membuat sakit. Luka yang muncul harusnya segera diobati, bukan malah ditahan apalagi disembunyikan.

Tapi, beberapa orang lebih memilih menyimpan luka tersebut. Karena mereka tidak ingin menjadi beban dan merepotkan orang lain.

Terkadang, beberapa orang merasa bingung mau bercerita kepada siapa. Mereka merasa tidak punya siapa-siapa—tidak punya teman yang bisa dipercaya, tidak punya teman yang nyaman untuk dijadikan tempat bercerita.

Lalu, ada pula yang tidak ingin menceritakan lukanya pada siapa pun. Alasannya, karena tidak ingin terlihat lemah.

Tapi, mau sampai kapan memendam luka itu seorang diri?

Aku mengerti, bertahan di posisi ini sangatlah rumit. Tapi, hal ini bisa menjadi permasalahan besar jika terus dibiarkan. Karena ujung-ujungnya hanya akan melukai diri sendiri.

Luka yang dipendam dapat menjadi sumber kekecewaan. Terutama kecewa pada diri sendiri. Karena itu dikatakan bahwa luka yang ditahan akan semakin menyakitkan.

Ada baiknya untuk perlahan menyembuhkan luka tersebut, salah satunya dengan cara mencari ketenangan dan memaafkan penyebab luka tersebut. Bukan justru memaksa untuk tertawa dan bersikap seolah baik-baik saja.

Tidak ada yang salah ketika mengakui diri yang sedang tidak baik-baik saja. Sebagai manusia, kita tidak harus selalu kuat atau selalu baik-baik saja. Karena manusia memiliki banyak keterbatasan.

Ketika tidak ada orang yang peduli pada keadaanmu maka abaikan saja. Karena yang terpenting adalah dirimu sendiri. Jujurlah pada dirimu sendiri tentang apa yang dirasakan. Dengan begitu kamu akan merasa lebih lega.

Banyak hal yang bisa dilakukan untuk menenangkan diri sendiri, seperti pergi ke suatu tempat seorang diri, melakukan kegiatan yang disukai atau justru

mencoba melakukan hal baru. Mungkin dengan cara itu lukamu bisa sedikit mereda.

Namun, ketika banyak hal sudah dicoba dan tidak juga memberi ketenangan maka cobalah untuk meminta bantuan pada Sang Pemilik Hati. Karena tidak ada jalan terbaik selain mendekat kepada- Nya. Percayalah, suatu saat nanti luka yang kamu rasakan akan berubah menjadi kebahagiaan. Sembuhkan luka itu, lalu raihlah kebahagiaan dalam hidupmu.



Kecewal

Ini hanya kecewa, jadi tidak apa.

Cukup rasakan saja—dengan air mata.

Bukan dengan menyiksa diri.

Atau, bahkan melukai hati seseorang yang
sudah berusaha untuk selalu ada.

Kecewa lagi, ya?

Sudah cukup mengurung dirinya, ya.

Sudah cukup menyalahkan diri sendiri.

Sudah, ya. Cukup!

Keadaan ini hanya sementara.

Jangan sampai kamu terjebak di dalamnya.

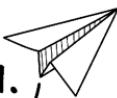
Jangan sampai kamu kalah dengan keadaanya.

Aku tahu kalau kamu masih kuat.

Kini, yang perlu kamu lakukan hanyalah
menerima keadaan dengan perlahan.

Percayalah, semuanya akan kembali baik-baik
saja.

AKU TIDAK INGIN DIKASIHANI.



AKU HANYA INGIN....



DIMENGERTI



DISAYANG



DICINTAI

SETELAH SEMUANYA TERJADI.
KINI, AKU PAHAM DENGAN ARTI
KATA SECUKUPNYA.

AKU HANYA SEDANG KECEWA DAN ITU SUDAH BIASA

Lagi-lagi kecewa, padahal sudah berusaha keras mencoba kuat dengan segala keadaan yang ada. Tapi, yang namanya manusia sudah pasti ada lemahnya.

Kecewa memang suka datang kapan saja dan di mana saja, tanpa menunggu waktu dan keadaan yang tepat. Kecewa bisa masuk tanpa dipersilakan dan bisa pergi ketika kita sudah berdamai dengan luka yang dititipkan. Kecewa hadir ketika hati ini sedang menerima luka dari luar yang tidak pernah disangka sebelumnya. Baik kecewa karena kehilangan, pengkhianatan, keadaan, kegagalan, dan masih banyak lagi sumber kekecewaan lainnya.

Sakit, lelah, hancur, berantakan. Empat kata itu pantas mewakili sebuah kekecewaan yang sedang kamu rasa. Aku tahu, ini memang berat tapi kecewa itu datang karena ada sebuah pelajaran yang ingin disampaikan.

Kecewa datang karena ingin membuat rapuh untuk kembali tumbuh.

Kecewa datang karena memberi rasa sakit untuk mengajarimu bangkit.

Kecewa datang untuk mengingatkanmu pada suatu kebenaran yang mungkin sudah kamu lupakan.

Kecewa memang akan terasa sangat menyakitkan. Tapi, yang perlu kita lakukan adalah berusaha untuk menyembuhkan bukan menertawakan.

Lagi pula, kamu hanya manusia dan tidak perlu menjadi kuat setiap waktu. Ketika kamu merasa lemah, tidak berdaya, dan sedang kecewa maka menangislah sepuas yang kamu inginkan. Runtuhkanlah tembok kekecewaan itu untuk

mencapai rasa lega. Tidak apa, karena menangis bukanlah kelemahan justru menangis adalah obat.

Jika kamu kecewa, menangislah. Kalau kamu butuh waktu sendiri, menjauhlah. Kalau hatimu terasa sesak, ceritalah kepada orang lain. Karena itu adalah cara untuk membuat dirimu merasa lebih baik.

Semakin lama kamu terjebak pada kekecewaan maka semakin jauh pula dirimu dari ketenangan. Semakin banyak hal yang akan membuatmu merasa kehilangan, baik dari orang yang selalu ada hingga harapan yang sedang diperjuangkan.

Jadi, kendalikanlah kekecewaan itu dengan cara menerimanya dengan secukupnya. Sewajarnya saja tanpa perlu melukai diri sendiri.



Terima kasih untuk rasa sakit ini. Karena itu
membuatku jadi kuat.

Terima kasih untuk keadaan yang berat. Karena
itu membuatku jadi hebat.

Terima kasih untuk segala kekecewaan. Karena
itu aku berhasil memperjuangkan kebahagiaan
yang penuh dengan pembelajaran.



Untuk mencapai keberhasilan, kita perlu mengambil pelajaran dari kegagalan.

Untuk mencapai kebahagiaan, kita perlu mengambil hikmah dari kekecewaan.

Seperti inilah kehidupan akan berjalan.

Keadaan yang terlihat menyakitkan, tetapi selalu menyimpan banyak kejutan.

Namun, untuk mencapai sebuah tujuan, harapan, serta keinginan—rasa sakitlah yang akan berperan.

Untuk menjadi sebuah kekuatan bukan kelemahan.

Karena rasa sakit hari ini adalah alasan bagi seseorang untuk bangkit demi masa depan.



Tidak usah terlalu terburu-buru.

Semua yang berjalan pun butuh waktu.

Lagi pula, tidak ada batasan untuk mengejar
masa depan.

Asalakan tetap mau berjalan serta
memperjuangkan.

Semuanya pasti bisa didapatkan.

HAL APA SAJA YANG INGIN
KAMU WUJUDKAN DI USIAMU
YANG SEKARANG?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Akhir-akhir ini kamu sudah terlalu banyak mencoba.

Sudah terlalu keras kamu berusaha.

Sampai kamu lupa dengan segalanya.

Cukup—jangan terlalu keras dalam mengejar segalanya.

Ingatlah, ini hanyalah kehidupan dunia yang sifatnya sementara.

Tahun kemarin sudah gagal.

Bulan lalu juga gagal.

Minggu kemarin juga gagal.

Bagaimana dengan hari ini?

Hari ini sudah sangat lelah dan rasanya ingin
menyerah.

6

Cape

Banyak gagalnya

Banyak yang
berantakan

Tidak sesuai
ekspektasi

TERIMA KASIH DIRI

Penuh
penyesalan

Banyak
kecewa

Banyak
sakitnya

Beban yang
memberatkan

GAGAL DULU. TIDAK APA-APA, YA

Kita hanyalah seorang manusia biasa yang tidak bisa dipaksa untuk mengejar seluruh harapan. Kita hanya manusia biasa yang belum cukup sempurna untuk selalu berhasil, kuat, dan selalu bisa dalam hal apa pun.

Tugas manusia hanya cukup berusaha. Jika, usaha itu gagal, bukan berarti sepanjang hidupnya akan selalu dipenuhi dengan kegagalan.

Hari ini memang gagal tapi kita masih punya hari esok. Kita masih punya kesempatan untuk menggunakan kata 'coba lagi'. Karena dengan itu kita bisa tahu bagaimana cara menghindari kegagalan. Bagaimana cara mendalami setiap jalan menuju

tujuan yang sedang diperjuangkan dan bagaimana cara menemukan setiap pembelajaran yang datang.

Tapi, kebanyakan dari mereka yang gagal di luar sana justru merasa seperti tidak berguna. Merasa seperti sudah kehilangan arah bahkan merasa ingin mengakhiri segalanya. Kenapa? Karena mereka tidak bisa mencari sisi positif dalam kegagalan itu.

Hari ini kita memang gagal tapi belum tentu ke depanya akan selalu gagal. Kegagalan akan mengajarkan kita untuk mendalami hal berharga, tentang apa yang ingin dikejar.

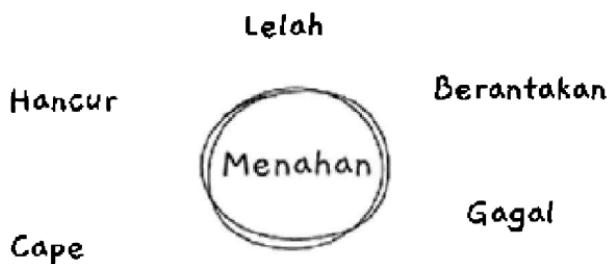
Kegagalan telah menolong kita dari kemungkinan buruk yang dapat kita temui saat berjuang mengejar mimpi. Kegagalan membuat kita sadar, jika hal yang diinginkan itu bukanlah yang terbaik.

Sayangnya, untuk menerima dan meyakini segala makna kegagalan tersebut bukanlah hal yang mudah. Karena semua itu hanya dapat dijelaskan oleh waktu yang terus berjalan.

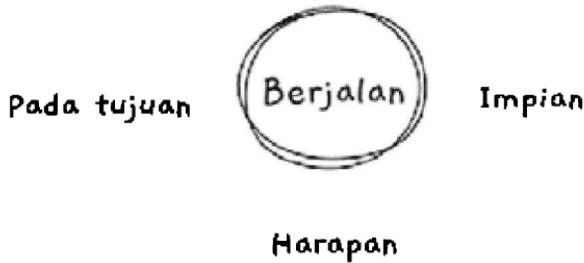
Lalu, teruntuk kamu yang saat ini sedang merasa gagal—tidak apa-apa, ya. Karena kita seperti diberi petunjuk oleh Sang Pencipta melalui kegagalan tersebut. Iya, diberi petunjuk jika selama ini yang kita lakukan itu berada di jalan yang salah.

Dari kegagalan, kita pun sepatutnya perlu bersyukur. Karena keadaan tersebut menjadi cara-Nya untuk mengarahkanmu pada tujuan terbaik.

Dewasa nggak hanya soal
memberi dan menerima saja
tapi lebih tepatnya soal ...



Dan....





Kegagalan memang terasa menyakitkan.

Tapi, kegagalan tidak sepenuhnya dapat menghancurkan.

Kegagalan datang karena ingin menyampaikan pembelajaran.

Jadi, tolong terimalah kegagalan sebelum pada akhirnya mendapat sebuah keberhasilan.

Karena keberhasilan tanpa kegagalan tidak akan menarik bila dijadikan sebuah pembelajaran.

"Kalau kamu
mau ngeluh"

"Kalau kamu
butuh waktu
sendiri"

"Kalau kamu
mau istirahat"

"Kalau kamu
mau nangis"

"Kalau kamu mau nolak
kemauan
orang lain"

Gapapa

"Kalau kamu
mau cerita"

"Kalau kamu
bilang sedang
nggak-
baik-baik aja"

"Kalau kamu
nggak mau
berinteraksi
sama mereka"

"Kalau kamu mau
pergi ke suatu
tempat untuk
cari ketenangan"

Diri ini sedang gagal tapi masih saja
memikirkan orang lain.

Takut jika kegagalan ini tidak mendapat
penerimaan.

Malu jika kegagalan ini justru mendapat
penghinaan.

Khawatir jika kegagalan ini ikut membuat
mereka merasa kecewa.

Jujur, hal ini yang selalu dipikirkan.

Tapi, semua yang terjadi perlu dikatakan.

Meskipun akan muncul penolakan.

Setidaknya kejujuran sudah dilakukan.

Untuk menghentikan sebuah harapan.

Demi sebuah kenyataan.



Kata 'tidak apa-apa' berlaku pada manusia yang sedang berpura-pura.

Sementara kata 'baik-baik saja' berlaku pada manusia yang sudah berdamai dengan segalanya atau bisa saja berlaku pada manusia yang terpaksa kuat pada keadaanya.



Tidak apa-apa, jangan dipaksa untuk terlalu
kuat.

Tidak apa-apa, jangan dipaksa untuk terlalu
semangat.

Aku tahu perjuanganmu sungguh berat.

Tapi ingat, diri sendiri juga harus sehat secara
mental dan fisik.

Baru aja bahagia
tapi udah kecewa

Masalah datang
tidak beraturan

Semuanya
berantakan

Nggak ada yang bisa
ngertiin aku

Isi
pikiranku
gabisa
tenang

Aku cape
beranjak
dewasa

Semuanya
menyakitkan

Aku cape
dengan
semua orang

Aku selalu
diminta untuk
mengulang

Sumpah Aku Cape

Tiap hari
banyak hal
yang
menyakitkan

Cape dengan
harapan

Aku sudah berusaha
tapi tetap saja gagal

Semuanya harus
aku selesaikan
sendirian

Cape dengan
semua
tanggung

Aku banyak
bebani

Aku banyak
dituntut

Tidak apa, selama ini aku sudah menahan
semua rasa sakit ini sendirian.

Jadi, tidak ada yang perlu dikhawatirkan.

Tapi, jika hadirmu di sini ingin menenangkan,
cukup beri aku sebuah pelukan.

Tapi, jika itu pun tidak mungkin dilakukan,
cukup beri aku pengertian.

Cape!

Tapi, masih saja memaksa kuat.

Stres!

Tapi, masih saja bisa tertawa.

Kecewa!

Tapi, masih saja bilang 'tidak apa-apa'.

Begitulah manusia yang selalu pandai
menyempurnakan kebohonganya

demi terlihat baik-baik saja.

APA SELELAH ITU?

Kamu sangat lelah, kan?

Akui saja jika sedang merasa lelah. Karena hal itu tidak akan membuatmu terlihat lemah.

Akui saja jika kamu butuh istirahat. Karena hal itu tidak akan membuatmu terlihat kalah.

Akui saja! Karena semua orang pasti merasakan hal yang sama.

Hari-hari kamu lalui dengan begitu berat. Banyak rasa sakit, kecewa, hancur menjadi satu memenuhi ruang pikiran. Tapi, kamu dengan begitu hebatnya

masih tetap berjuang untuk bertahan di keadaan sulit ini. Melewati semua hari sulit seorang diri. Mari, duduklah bersamaku dan berbagi beban berat itu untuk kemudian menikmati susah dan senangnya sebuah perjuangan.

Aku mengerti, banyak hal yang membuatmu lelah. Lelah pikiran, perasaan, lelah karena keadaan, dan masih banyak beban lainnya. Kalau kamu memang selelah itu, tolong menepilah sejenak untuk beristirahat.

Ingat, kamu hanya manusia dan tidak bisa memaksa diri untuk selalu baik-baik saja. Lelahmu perlu diistirahatkan. Mengambil jeda bukanlah kesalahan tapi kebutuhan untuk memulihkan keadaan.

Sebelum rasa lelah itu merampas semua tenagamu, segeralah beristirahat. Pulihkan kekuatanmu sebelum terlambat. Tidak perlu berlebihan tapi cukup lakukan hal kecil yang membuatmu nyaman—sesederhana menikmati segarnya udara pagi yang ditemani secangkir teh hangat.

JANGAN MENYERAH, YA. KAMU HANYA LELAH

Ada waktu di mana rasa cape, kecewa, sakit akan menjadi satu dalam sebuah raga yang utuh. Pikiranmu saat itu mulai kacau. Amarahmu mulai membeludak.

Hati kecilmu makin terasa tertekan. Sementara matamu tidak bisa berhenti melelehkan air mata. Sakit, hancur, berantakan—kamu berpikir ingin mengakhiri semua yang ada dan lebih memilih menyerah.

Iya menyerah. Karena dunia ini sudah terlalu melelahkan. Banyak usaha yang dibalas dengan air mata. Kejujuran yang dibalas dengan penghianatan. Kebaikan yang dibalas dengan keburukan. Tidak tahu lagi harus bagaimana menanggapi semuanya. Tapi, semua yang terjadi pada raga ini sudah dibuat mati rasa.

Satu-satunya pilihan hanya tertuju pada kata menyerah dan memilih untuk mengakhiri. Tapi, bukankah itu pilihan yang salah? Karena menyerah hanya untuk orang yang salah arah.

Menyerah hanya untuk orang yang memilih mengalah. Tapi, sesungguhnya menyerah adalah ungkapan hati yang sedang merasa putus asa. Hati yang merasa lelah karena bertahan, berkorban, serta berjalan pada kehidupan yang nyatanya tidaklah mudah.

Memang, dalam hidup ini kita sering menemukan titik jenuh yang isinya penuh dengan rasa lelah. Tapi, bukan berarti penyelesaiannya dengan kata menyerah.

Meski memilih menyerah, kita akan tetap dipaksa untuk terus melangkah. Karena sekalipun diri ini menyerah, kehidupan belum tentu ikut mengalah.

Namun, jika saat ini yang dirasa masih ingin menyerah—cobalah untuk berpasrah kepada Sang Pencipta agar ditunjukkan arah menuju masa depan yang lebih cerah.

Karena masih ada orang yang selalu menyebut namamu dalam doa untuk memudahkan usahamu.

Masih ada orang yang punya banyak harapan untuk kamu, dan orang itu adalah orangtuamu.

Masih banyak mimpi yang belum kamu selesaikan karena kalau bukan kamu siapa lagi?

Bertahan ya

Ada tempat indah yang menanti kehadiranmu.

Ada hati yang sedang memperjuangkannya.

Masih ada orang hebat yang ingin datang ke hidupmu.

Ada harapan yang belum kamu selesaikan.

Ada bahagia yang belum kamu bagi.

Ada hal hebat yang belum kamu lihat.

Ada bahagia yang belum kamu jemput.

APA ALASANMU BERTAHAN
HINGGA SAATINI?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ISTIRAHAT, YA

Selama ini kamu sudah berusaha untuk terus mencoba dalam melewati segala kesulitan. Kamu sudah bertahan sampai sejauh ini dan itu bukanlah hal mudah. Aku tahu, posisimu itu sangatlah berat.

Banyak hal yang harus kamu selesaikan, banyak orang yang harus kamu bantu, bahkan sampai kamu lupa dengan keadaan dirimu sendiri. Kamu pasti lelah. Tidak apa, akui saja. Kamu tidak perlu menutupi semua perasaan itu dengan kalimat, “Aku baik-baik saja.”

Sudahlah, jangan terlalu keras dengan diri sendiri. Kamu bisa memilih untuk istirahat sejenak sampai semuanya benar-benar pulih.

Lagi pula, tidak ada yang salah dengan istirahat. Karena dengan istirahat tidak akan membuatmu ketinggalan dan kalah dari orang lain. Justru membuatmu mendapatkan energi tambahan untuk kembali berjuang.

- | | | |
|---|---|---|
| Memilih istirahat bukan berarti kamu lemah | Pelan-pelan aja, kan sambil istirahat. Besok lanjut lagi | Istirahat nggak akan buat kamu kalah |
| Karena kamu manusia dan kamu butuh itu | Semuanya nggak harus dikejar sekarang juga | Ini perlu untuk mengumpulkan energi yang sudah hilang |
|   |  | |
| Melakukan hal yang disukai | Melakukan hobi | Me time dengan diri sendiri |
| Bermain dengan hal yang kamu senangi | Kurangi buka media sosial | Pergi ke suatu tempat |

Istirahat, ya.

Semuanya masih bisa berjalan baik-baik saja.

Istirahat, ya.

Kamu sudah terlalu keras mengabaikan diri
sendiri selama ini.

Istirahat, ya.

Kamu sudah terlalu banyak memaksa diri untuk
terus baik-baik saja.

Istirahat, ya.

Karena kamu hanya manusia biasa.

MUNGKIN SEDANG BANYAK HAL
YANG MEMBUATMU RESAH
ATAU KHAWATIR.

SILAKAN KAMU UNGKAPKAN
ISI HATIMU DI LEMBAR INI.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

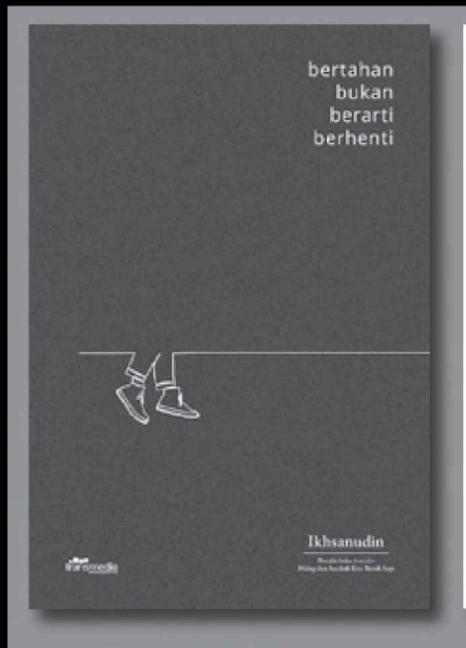
TENTANG PENULIS

Nadia Natasya Ifada, lahir pada 29 Januari 2002 di Ponorogo. Mulai menulis ketika duduk di kelas 3 SD. Menulis adalah satu-satunya hobi yang setiap hari Nadia lakukan, kapan pun dan di mana pun.

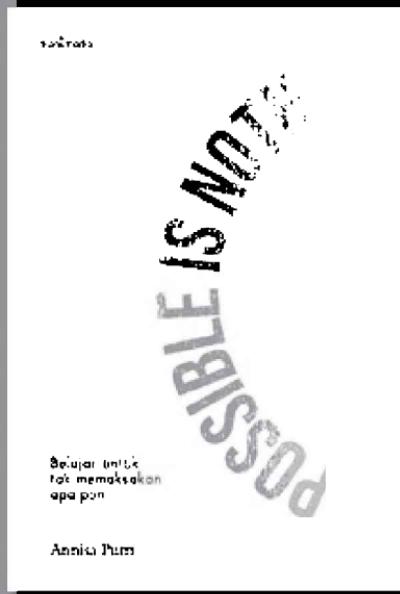
Baginya, menulis seperti membuatnya memiliki dunia baru. Sampai akhirnya terbentuklah akun @langit.tenang yang sengaja dibuat untuk menciptakan dunia kepenulisannya menjadi nyata.

Melalui konten yang disuguhkan, pembaca diajak untuk merasakan dan mendalami rasa di balik makna tulisannya. Buku Kamu Itu Hebat menjadi karya pertamanya yang diterbitkan oleh TransMedia Pustaka. Nadia bisa disapa melalui akun @langit.tenang

**Dapatkan juga
buku-buku terbitan
TransMedia Pustaka
lainnya.**



Rp75.000



Rp78.000

Gramedia

LAKUKAN
APA YANG
KAMU
SUKAI



Bagus Riyantiarno Putra
Penulis "Kamu Hebat Banget!"

Rp85.000

SUDAH CUKUP
MAIN-MAINNYA



MAHES'HA RASTHA ANDAARA

Gramedia

Rp85.000

Halo para pecinta buku :)

Kalau kamu menerima buku ini dalam keadaan cacat produksi
(halaman kosong, halaman terbalik, atau halaman tidak berurutan)
silakan dikembalikan ke alamat berikut:

Distributor Kelompok Agromedia

Jl. Moh. Kahfi 2, No. 12
Srengseng Sawah, Jagakarsa
Jakarta Selatan, 12630

Telepon CSO: 021-7888100
WhatsApp CSO: 081585705093
Email: csokelompokagromedia@gmail.com

Atau, tukarkan buku tersebut ke toko buku
tempat kamu membeli disertai struk pembayaran.

Buku kamu akan kami ganti buku baru
dengan syarat buku yang ditukarkan adalah buku original.

Terima kasih telah setia membaca buku terbitan TransMedia Pustaka :)



TIDAK APA JIKA KAMU MASIH BANYAK KURANGNYA.

TIDAK APA JIKA KAMU BELUM BISA SEPERTI MEREKA.

KARENA YANG TERPENTING ADALAH MENJADI YANG APA ADANYA.

SEBAGAI DIRI YANG SESUNGGUHNYA, TANPA TERPENGARUH MEREKA DI LUAR SANA.

KARENA MAMPU MENJADI DIRI YANG APA ADANYA ADALAH HAL PALING BERHARGA.

SUATU TINDAKAN YANG MENCERMINKAN RASA SYUKUR.

WUJUD DARI MENCINTAI DIRI SENDIRI, DENGAN SEGALA KURANG DAN LEBIH YANG DIMILIKI.



 **transmedia**
Media & Publishing Company

Jl. H. Montong no. 57, Ciganjur,
Jagakarsa-Jakarta Selatan 12630
Telp: (021) 7888 3030
Email: redaksi@transmediapustaka.com
Website: www.transmediapustaka.com

 TransMedia Pustaka

PENGEMBANGAN DIRI
ISBN (13) 978-623-8216-04-8



9 786238 216048

Harga P. Jawa Rp79.000