

g

HELOBAGAS

NANTI JUGA  
TERBIASA



GAPAPA, GAK SEMUA LUCA  
BISA LANGSUNG SEMBUH, KOK.

# NANTI JUGA TERBIASA

GAPAPA, GAK SEMUA LUKA  
BISA LANGSUNG SEMBUH, KOK.

HELOBAGAS



GRADIENT MEDIATAMA

# **NANTI JUGA TERBIAZA**

**Penulis:**

Helobagas

ISBN: 978-602-208-288-0

**Penyunting:**

Fina Anggriyani

**Penyelaras Aksara:**

Tri Prasetyo

**Desain Sampul dan Tata Letak:**

Helobagas, Techno

**Ilustrator:**

Varseliya Recy

**Penerbit:**

Gradien Mediatama

**Redaksi:**

Jl. Wora-Wari A-74 Baciro,

Yogyakarta 55225

Telp/Faks: (0274) 583 421

E-mail: redaksi@gradienmediatama.com

Web: www.gradienmediatama.com

**Distributor:****TransMedia Pustaka**

Jln. Moh. Kahfi 2 No.13-14 Cipedak,

Jagakarsa, Jakarta Selatan 12640

Telp: (021) 7888 1000 • Fax: (021) 7888 2000

E-mail: pemasaran@distributortransmedia.com

Cetakan Pertama, September 2023

Cetakan Ketiga, Oktober 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun tanpa izin dari penerbit

---

**Perpustakaan Nasional RI. Data Katalog dalam Terbitan (KDT)**

**Helobagas**

Nanti Juga Terbiasa / Penulis, Helobagas

– Yogyakarta: Gradien Mediatama, 2023.

164 hlm. ; 13 x 19 cm

ISBN 978-602-208-288-0

1. Nanti Juga Terbiasa

II. Fina Anggriyani

I. Judul

## Dari hati yang paling dalam untuk kamu:

Buku ini aku tulis saat sedang berada di titik terendah. Aku yang kebingungan, sering menangis, dan ingin menyerah. Aku yang kehilangan arah dan mencoba menemukannya lagi. Aku yang hancur kemudian berusaha menemukan alasan untuk bangkit lagi.

Buku ini adalah bentuk cinta dariku, untuk kamu. Untuk membalsas kebaikan kalian karena sudah mendukungku, mendoa kanku, dan membawa namaku sampai sejauh ini. Buku ini adalah "aku", yang berusaha menemanimu agar kamu tidak sendirian.

Terima kasih sudah sangat baik kepadaku, diam-diam menanyakan kabarku saat aku mulai menghilang, dan menyambutku saat aku datang kembali. Aku adalah orang paling beruntung di bumi ini karena bisa bertemu dengan kalian.

Jadi, siapa pun kamu yang sedang di fase terendah, ketahuilah bahwa kamu tidak sendirian. Di sini aku mau menemani setiap momen senang dan sedihmu. Seperti kamu yang selalu mendukung proses panjang menulisku, apa pun itu bentuknya.

Aku yakin masih ada harapan di depan sana, jangan menyerah di sini ya?

Dan untuk diriku sendiri, Bagas Ali Prasetyo.

Terima kasih sudah hidup dan  
terus mencoba menyelamatkan  
diri sendiri serta banyak orang.

Selamat, karena buku ini  
akhirnya selesai juga.

# DAFTAR ISI

Kata Pengantar ..... 3

Halaman Persembahan ..... 4

Bagian 1 AKU KESEPIAN ..... 7

Bagian 2 AKU SENDIRIAN ..... 31

Bagian 3 MEREKA YANG PERGI ..... 51

Bagian 4 AKU AKAN TERBIASA ..... 105

Bagian 5 AKU DAN KAMU ..... 127

Tentang Penulis ..... 164

Aku ingin menjadi seseorang  
yang selalu ada untuk kamu.

Aku ingin menjadi alunan nada  
yang menehangkan badai pikiranmu.

Aku ingin menjadi seseorang  
yang mendengarkan keluh kesah ceritamu.

Iya aku akan menjadi seseorang itu,  
yang bisa kalian rasakan kehadirannya  
meski hanya lewat sebuah buku.

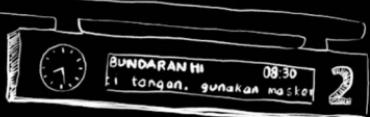
BAGIAN 1

# AKU KESEPIAN



Apa kabar  
diriku sendiri?

—NANTI JUGA TERBIASA  
(HELOBAGAS)



Hari ini aku menangis.

Hari ini aku hancur.

Hari ini aku kalah lagi.

kuhapus air mataku,  
ia menetes lagi.

kuseka air mataku,  
ia mengalir lebih deras lagi.

Maaf ternyata aku masih selemah ini.

Pura-pura terlihat kuat.

Aku hanya berusaha baik-baik saja,  
walau sebenarnya tidak.

Aku ingin menjadi mereka

yang selalu ceria,

yang terlihat baik-baik saja,

yang begitu tenang.

Aku tidak mau jadi aku.

Ini sungguh berat dan melelahkan.

Ternyata aku tidak punya siapa-siapa  
selain diriku sendiri.

Ternyata aku terlalu lama  
untuk memendam semuanya sendirian.

Mungkin bantal dan kasur  
adalah teman terbaik  
saat semua orang memilih pergi.

— NANTI JUGA TERBIASA  
(HELOBAGAS)



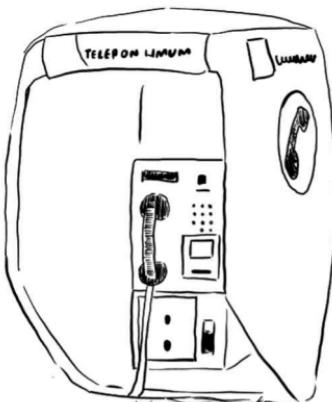
Siapa yang harus kucari  
saat aku butuh seseorang?

Siapa yang harus kutelepon  
saat aku butuh ditenangkan?

coba tanya dirimu sekali lagi,

siapa?

— NANTI JUGA TERBIASA  
(HELOBAGAS)



Panjang umur buat semua orang yang sering  
memendam semuanya sendirian,  
yang terus berusaha kuat  
padahal lagi gak baik-baik aja.

Makasih sudah bertahan walaupun sulit.

Aku bangga.

Aku menangis lagi,  
aku merasa kesepian dan mulai mengingat  
orang-orang yang sudah pergi.

*"kamu lagi apa sekarang?"*

*"Lagi ngobrol sama diri sendiri."*

Aku sedikit sedih tapi juga sedikit senang.

Aku kelelahan tapi juga merasa tenang,  
karena bisa menyelesaikan semua pekerjaan.

Mungkin hari ini memang kurang baik.

Mungkin hari ini rasanya lebih sulit.

Namun, hari ini kamu masih jadi kamu.

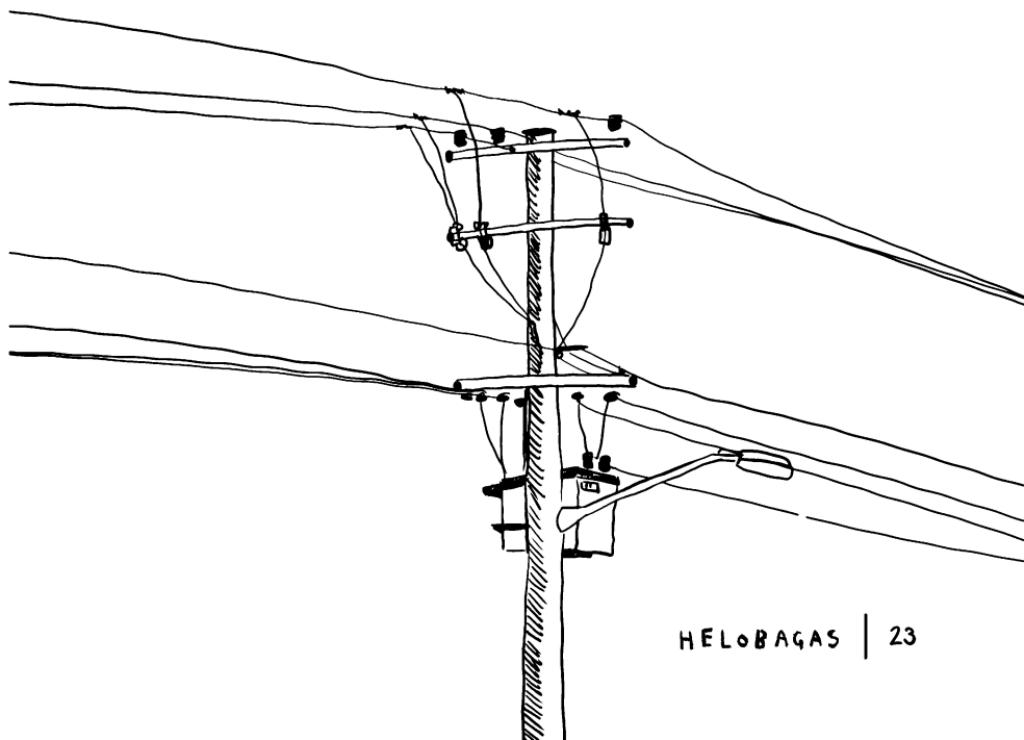
Kamu yang selalu hebat dan berusaha.

Semua orang boleh pergi,  
asal jangan diri kamu sendiri.

Gak boleh terlalu sayang, ya?

Karena yang terlalu,  
biasanya bakal sakit berlebihan juga.

— NANTI JUGA TERBIASA  
(HELOBAGAS)



Aku kesepian, tapi gapapa.

Aku bisa menulis di kamar dan jujur  
dengan apa yang aku rasakan.

Aku kesepian, tapi gapapa.

Aku bisa nonton film kesukaan sambil  
makan buah potong yang manis dan segar.

Aku kesepian, tapi gapapa.

Aku akan belajar menerima dan menghargai  
setiap rasa yang ada.

— NANTI JUGA TERBIASA  
(HELOBAGAS)



Maaf ya,  
kalau perasaan gak nyaman itu  
muncul lagi saat malam.

Pengin deh punya teman yang selalu ada.

Namun, sebelum itu  
harus jadi teman yang baik dulu,  
terutama buat diri sendiri.

Mempersilakan rasa sedih datang  
sebagaimana menyambut rasa senang.

kamu menangis bukan karena  
kamu lemah,  
tetapi karena kamu indah  
dan luar biasa.

Aku bangga sama kamu.



BAGIAN 2

# AKU SENDIRIAN



Aku sendirian, aku behar-behar merasa sesepi ini. Bahkan di tengah keramaian, aku merasa tidak berharga, merasa kosong, dan merasa diriku pun pergi meninggalkan "aku".

Akan ada fase di mana orang-orang terdekat kita pergi meninggalkan kita.

Orang sebaik apa pun, orang yang pernah bersama kita; membantu; menemani; dan dulunya selalu ada, bisa saja pergi meninggalkan kita tiba-tiba tanpa sepathah "kata."

Tidak ada cara lain untuk menyangkal kepergian, apalagi sampai menyalahkan diri sendiri. Karena sebenarnya tidak ada yang salah. Kita hanya perlu belajar menerima, melepaskan, dan terbiasa tanpa mereka.

—NANTI JUGA TERBIASA  
(HELOBAGAS)



kamu baik-baik aja, 'kan?

Makasih ya,  
sudah menerima diri sendiri  
dengan penuh dan apa adanya.

Kontak WhatsApp-ku banyak tapi  
gak ada satu pun yang bisa kuhubungi.

Menenangkan diri sendiri sudah  
menjadi makanan sehari-hari.

Aku gak kaget dengan  
orang-orang yang tiba-tiba pergi.

Aku justru lebih kaget dengan kamu  
yang masih bertahan sama aku di sini.

Kadang aku butuh seseorang,  
butuh uluran tangan,  
butuh sebuah sandaran.

Namun, aku sadar  
bergantung pada orang lain  
bukanlah jalan keluar.

Aku gak mau ngemis lagi.

Aku gak mau sakit lagi.

Namun, harus kuakui  
aku juga benci selalu sendiri.

Melewati malam  
dengan rasa cemas,  
sakit hati, dan kecawa.

Kadang aku cuma pengin bisa  
lewatin hari ini dengan baik,  
itu saja.

Aku selalu takut hari ulang tahun,  
Saking takutnya aku gak mau  
hari itu ada.



Dewasa adalah ketika kamu ulang tahun  
dan gak ada yang ingat satu pun.

— NANTI JUGA TERBIASA  
(HELOBAGAS)

Waktu kamu ulang tahun  
dia udah gak ngucapin, ya?

Padahal kemarin saling berlomba-lomba  
buat jadi yang paling pertama ngucapin  
selamat dan doa.

Kemarin harus tahan ngantuk biar jam  
00.00 bisa langsung chat dia.

Iya, rasanya baru kemarin, ya?

Dan sekarang semuanya udah berubah,  
udah beda.

— NANTI JUGA TERBIASA  
(HELOBAGAS)



Beli kue ulang tahun buat diri sendiri.

Beli kado buat diri sendiri.

Beli bunga sambil jalan-jalan sama diri sendiri.

Sedikit kesepian, tapi rasanya tenang.

Mau sampai kapan bergantung  
sama orang lain?

*People changes, dan itu adalah  
satu hal yang pasti.*

Hari ini kamu berhasil berdamai  
dengan diri sendiri.

Besok kamu kembali membenci segala hal  
yang ada dalam diri kamu sendiri.

Jangan kaget ya,  
karena berdamai dengan diri sendiri  
adalah proses panjang,  
seumur hidup.

Aku gak pantas buat siapa-siapa, ya?

Setiap aku sayang sama seseorang  
selalu ditinggal.

Setiap aku butuh ditemenin  
selalu sendirian.

Seburuk itu ya aku?

Sampai gak ada satu pun yang stay,  
at least sebentar aja.

Dulu setiap ada yang pergi selalu  
berujung nyalahin diri sendiri.

Namun, sekarang jadi belajar bahwa  
setiap orang sudah punya waktunya  
masing-masing dalam hidup kita.

Cukup lakukan yang terbaik  
karena mungkin besok atau lusa  
mereka udah gak sama kita.

Makasih sudah menerima dan  
mencintaiku apa adanya,  
meskipun aku banyak sekali kurangnya.

BAGIAN 3

# MEREKA YANG PERGI



Ikhlasin, ya?

— NANTI JUGA TERBIASA  
(HELOBAGAS)



ikhlasin karena memang  
bukan dia orangnya.

Memang ada orang-orang yang hadir,  
hanya ditakdirkan untuk  
menjadi pembelajaran saja.

Mereka yang menemani proses kita di awal,  
tapi saat kita sudah mulai bisa  
berjalan sendiri, dia perlahan pergi.

Memang sudah seperti itu jalannya.

Terkadang,  
mereka hadir untuk membawa pesan saja,  
setelah itu kembali beranjak  
meninggalkan kita.

Sedikit sakit,  
tapi aku yakin  
kamu pasti bisa.

kamu sayang banget sama dia,  
sampai kamu lupa ada diri kamu sendiri  
yang sudah terlalu lama terluka.

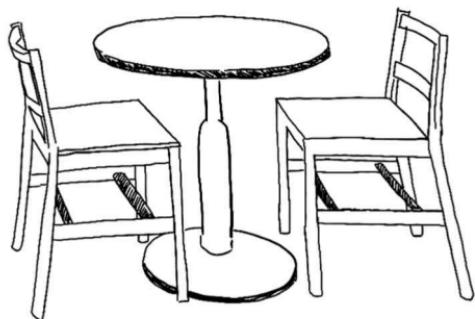
Ini kamu beneran pergi, ya?

Dan sekarang aku hanya sendirian,  
termenung dengan segala ingatan-ingatan  
yang pernah kita lewati bersama.

Hubungan kita gak punya nama.

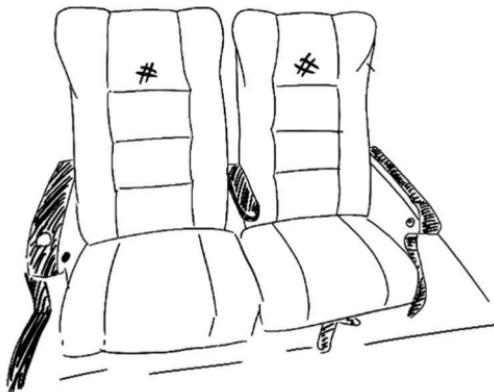
Kita berdua, entah sedang memulai cerita  
atau hanya buang-buang waktu saja.

— NANTI JUGA TERBIASA  
(HELOBAGAS)



HTS tuh bikin bingung,  
kita gak pacaran tapi juga  
lebih dari sekadar teman.

— NANTI JUGA TERBIASA  
(HELOBAGAS)



Gak bisa cemburu,  
Gak bisa marah,  
iyalah kan bukan siapa-siapa.

Hubungannya belum jelas  
tapi saltingnya melampaui batas.

Lu HTS,  
lu gak punya kuasa.

*People come and go,*

Mereka sementara,  
tapi kenangannya selamanya.

Setiap ada orang yang pergi  
aku selalu nyalahin diri sendiri.

Karena dari awal terbiasa sendiri  
kehilangan jadi hal berat yang bikin  
duniaku hancur lagi.

Isi kepala seakan gak pernah  
berhenti bilang, "Gue salah apa, ya?"

Atau "Andai aja waktu bisa diulang."

Berulang kali selalu bilang ke diri sendiri  
bahwa gapapa.

Gapapa kalo harus kehilangan  
seseorang yang kamu sayang banget.

Gapapa kalo lagi-lagi harus sendiri.

Mungkin memang waktunya  
buat sayang sama diri sendiri.

Karena yang berubah bukan hanya kita,  
tapi saat yang biasanya kita ngobrol  
dan rasanya hangat,  
kini jadi sesakit ini karena kenangan  
membuat kita berdua begitu dingin.

Yang paling sakit adalah  
ketika dia meninggalkan kamu,  
kemudian mengantikannya  
dengan yang lain.

Kamu masih bisa melihatnya,  
dia yang selalu baik-baik saja.

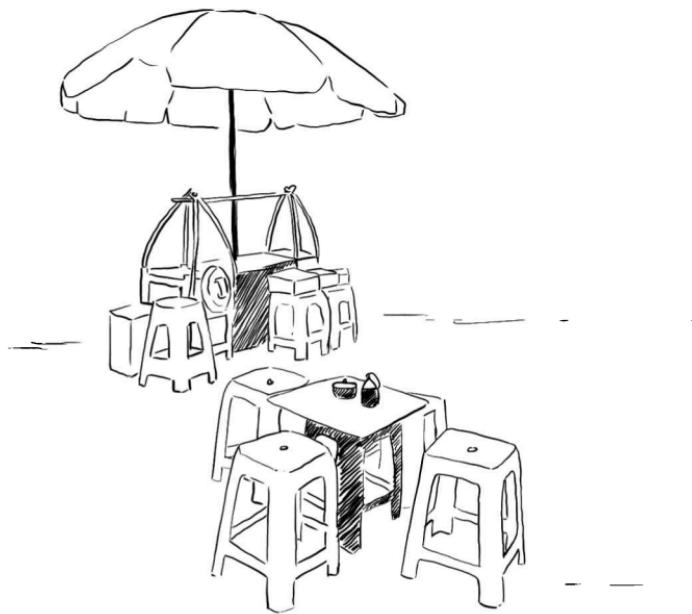
Sedangkan kamu masih di sini,  
meratapi dan sendiri.

Kangen sampai kebawa mimpi  
itu gak enak banget, ya?

Namun, yang terbaik  
gak akan pernah meninggalkan.

Jadi, kalau dia pergi  
artinya bukan dia orangnya.

— NANTI JUGA TERBIASA  
(HELOBAGAS)



Selamat bercinta dengan diri sendiri.

— NANTI JUGA TERBIASA  
(HELOBAGAS)



Melepaskan hal-hal yang  
bukan lagi milik kita.

Berhenti menggenggam hal-hal yang  
menyakiti diri sendiri.

Aku udah biasa aja,  
tapi kadang kangen juga.

Andai kamu tahu apa yang aku rasakan  
sekarang, tapi kamu gak akan pernah bisa.

Sebab, sejak awal kamu gak pernah  
bersedia untuk tinggal di sini.

Kenapa ya kita harus dipertemukan  
kalau ujung-ujungnya berpisah?

Aku bingung aja,  
kenapa harus dimulai  
kalau pada akhirnya asing juga.

Belajar memaafkan masa lalu  
dan mengizinkan hari-hari baik datang.

Aku masih menangis waktu lihat kamu.  
Masih belum bisa biasa aja pas kita ketemu.  
  
Gapapa, ikhlas memang butuh waktu.

Aku bingung kenapa perasaan sedih  
sering datang kembali  
saat aku merasa jauh lebih baik.

Aku kesal kenapa aku selalu diingatkan  
pada luka di hari kemarin  
saat sudah bersama "seseorang baru".

Namun, saat lagi-lagi aku ditinggalkan  
aku jadi sadar, yang berlebihan  
memang akan menimbulkan kekecewaan.

Sakit adalah ketika orang yang paling  
kamu percaya, tiba-tiba melukaimu  
dengan sengaja.

Tolong jangan sakiti aku lagi,  
Aku cuma punya diriku sendiri.

“Tolong jangan pergi.”

“Kenapa?”

“Aku benci sendiri.”

Terlalu banyak hal yang aku pendam.

Hanya air mata yang berbicara,  
saat kamu beranjak meninggalkan semuanya.

Kita beneran udah gak bisa, ya?

Siangnya aku biasa aja,  
tapi pas malam cuma pengin kamu aja.

Malam itu aku sehancur kepingan kaca.

Aku sampai tidak percaya ini nyata.

Disakitin sama orang paling kita jaga hatinya,  
ternyata sesakit ini, ya?

Maaf aku gak sempurna,  
aku rapuh dan banyak kurangnya.

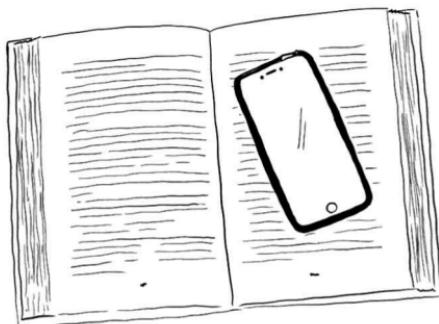
Aku bisa menjadi pendengar yang baik  
buat kamu, jadi superhero,  
langit sore yang teduh dan hangat,  
bahkan bintang saat malam.

Aku bisa jadi apa pun untuk kamu.

Namun, maaf aku tidak bisa jadi "dia",  
orang lain yang pada akhirnya  
tetap kamu pilih.

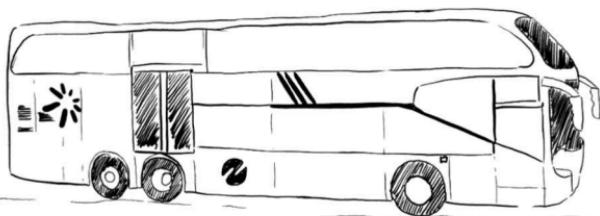
Gak usah di-chat lagi, ya?

— NANTI JUGA TERBIASA  
(HELOBAGAS)



Gak usah dikejar lagi.

— NANTI JUGA TERBIASA  
(HELOBAGAS)



Gak usah diperjuangin lagi.

Udah cukup,  
kasihanolah diri kamu sendiri.

Mungkin hari ini aku kecewa,  
tapi aku yakin besok pagi  
semua sudah jauh lebih ringan dan lega.

Meskipun gak langsung sembuh,  
tapi gapapa.

Makasih, ya,  
sudah pernah bersamaku di sini.

Maaf masih sering  
mikirin kamu diam-diam.

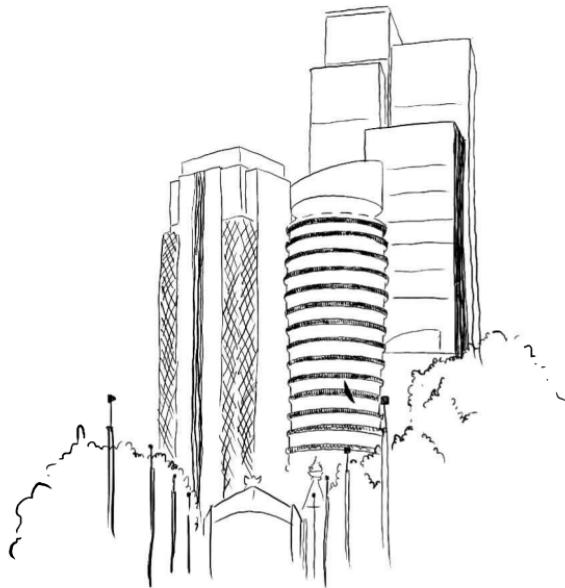
Maaf masih sering mencari nama kamu  
di deretan penonton stories Instagram.

Maaf karena masih sering menangis  
saat melihat chat lama kita.

Maaf karena aku cuma bisa  
bilang "maaf."

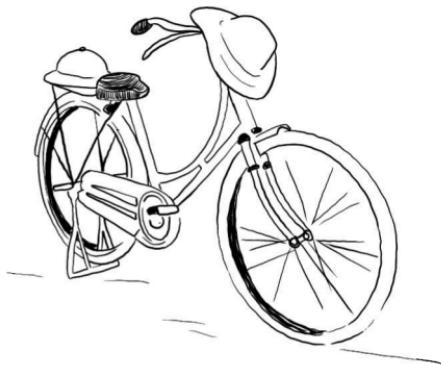
Sulit menerima kepergianmu,  
tapi hidupku harus berjalan  
dengan atau tanpa kamu.

— NANTI JUGA TERBIASA  
(HELOBAGAS)



Kita memang tidak indah di akhir,  
tapi aku senang di hari kemarin  
kita "pernah" saling membahagiakan.

— NANTI JUGA TERBIASA  
(HELOBAGAS)



kamu terlalu indah untuk tergantikan,  
tapi aku tahu kamu juga bukan segalanya  
untuk sekarang.

Aku melepasmu dengan indah,  
seperti pertemuan pertama kita.

Makasih sudah menemaniku,  
sekarang waktunya aku  
menjadi teman baik untuk diriku sendiri.

Mungkin di universe lain  
kita bisa sama-sama, ya?

Mungkin bukan di sini tempat kita.

Mungkin suatu hari nanti.

BAGIAN 4

AKU AKAN  
TERBIASA



Gimana perasaan kamu sekarang?

—NANTI JUGA TERBIASA  
(HELOBAGAS)



Apakah sudah jauh lebih lega rasanya?

Silakan pergi,  
silakan menjauh,  
silakan tinggalkan aku sendiri.

Aku sudah terbiasa seperti ini.

Tahan sakitnya,  
tahan air matanya,  
karena semua ini akan  
membuatmu semakin dewasa.

Kemarin aku menangis,  
besok aku tertawa.

Hari ini aku sedih,  
besok akan kembali bahagia.

Yang bisa menolong aku,  
ya cuma diriku sendiri.

Selama kamu sudah  
melakukan yang terbaik,  
kamu yang jadi pemehangnya.

Ternyata aku bisa  
menjalani semuanya sendiri.

Ternyata aku mulai bisa  
berdamai dengan diriku sendiri.

Aku hanya butuh waktu  
untuk bangkit dan bersinar lagi.

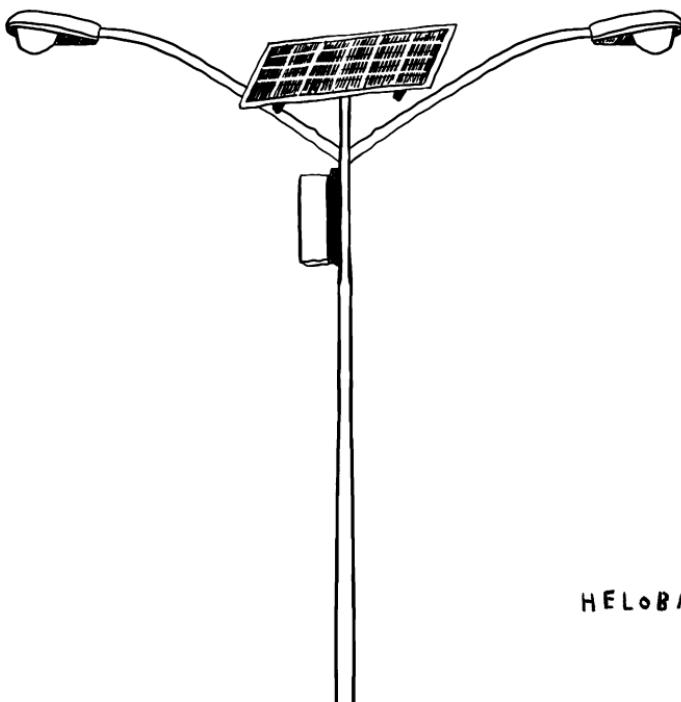
Kamu, cukup.

Kamu bisa sendiri kok,  
and it's not that bad.

Kamu sudah bekerja keras.  
Kamu sudah melalui banyak hal  
untuk sampai di sini.

Jadi, kenapa kamu masih  
merasa tidak pantas?

— NANTI JUGA TERBIASA  
(HELOBAGAS)



Ternyata, gak semua luka  
bisa langsung sembuh, ya?

— NANTI JUGA TERBIASA  
(HELOBAGAS)



Beberapa membekas,  
beberapa masih sakit saat disentuh,  
beberapa masih kambuh.

Luka ini kadang mengganggu,  
kadang juga jadi pengingat terbaikku,

bahwa aku sudah melewati banyak hal,  
bahwa aku sekuat ini ternyata.

Diri kamu cuma satu  
jadi diperjuangkan ya  
bahagia dan senangnya.

Apa pun itu,  
gak ada yang lebih penting  
daripada kesehatan mental kamu.

Kalau hidup lagi gak baik ke kamu,  
kamu cuma perlu percaya:

Bahwa setelah ini pasti ada kebahagiaan  
yang gak kalah besarnya.

Yang namanya perjalanan pasti melelahkan.

Makanya, di setiap jalan selalu ada rest area  
buat makan, minum, atau tidur sejenak.

Dan perjalanan gak selalu mulus dan lurus.  
Kadang naik dan turun,  
belok, atau bahkan tikungan tajam.

Kita gak selalu kuat,  
kita cuma manusia biasa yang  
kadang butuh dikuatkan.

Hidup boleh jahat, tapi kamu jangan.

Kamu harus baik ke diri kamu sendiri.

Aku hanya hidup sekali,  
aku berhak bahagia untuk diriku sendiri.

Buat diri kamu sendiri  
nyaman dan tenang, ya?

Berhenti memikirkan hal-hal yang  
hanya akan membuat kamu sesak.

Lepaskan segala hal,  
seseorang,  
atau apa pun itu  
yang membuat kamu sakit.

Kamu akan menjadi apa pun  
yang kamu inginkan.

Suatu hari nanti, sebentar lagi.

Jangan menyerah di sini, ya?

BAGIAN 5

# AKU DAN KAMU



Bab ini paling istimewa,  
seperti judulnya, yaitu "Aku dan Kamu."

Ini tentang kita.

Aku mau lebih jujur lagi dengan  
kalian di bab ini.

Tentang hal-hal berat  
yang aku lewati sendiri.

Tentang aku yang kerap  
menghilang tiba-tiba.

Tentang aku yang memutuskan  
untuk melanjutkan perjalanan.

Tentang aku,  
yang begitu sayang sama kamu.

—NANTI JUGA TERBIASA  
(HELOBAGAS)



Membenci orang yang kita sayang  
hanya akan nyakin diri sendiri.

## Aku Gak Selalu Kuat

Aku senang aku bisa sampai pada titik ini hingga menemukan kalian.

Ada masa-masa di mana terkadang hidup menamparku begitu keras dan aku hanya bisa menangis sendirian. Entah di kamar, di jalanan, di gerbong KRL, di MRT jam pulang kerja yang ramai.

Aku sering merasa sendirian, sangat sering bahkan. Namun, saat aku melihat ke arah langit sore, aku tau bahwa Tuhan bersamaku. Aku pun juga punya kalian semua yang mendukungku sampai sejauh ini.

Aku pulang ke rumah atau indekos dengan hati yang mendung, dengan perasaan yang terkadang belum aku mengerti.

Aku gak sekuat itu, aku gak selalu kuat. Andai mereka tahu kalau Helobagas juga hanya manusia biasa.

Aku senang aku bisa sejujur ini kepada kalian, sebagaimana kalian yang selalu berkabar kepadaku.

Dari dunia yang berat,  
dari segala masalah yang ada,  
semoga kita dikuatkan untuk melewati nya.

Saat kamu sedih, peluklah dirimu sendiri.  
Tanyakan mengapa kamu merasa kecawa?

Tenangkanlah gelombang besar  
yang berkecamuk di dada.

Masalah memang kerap membuat kita terluka,  
tapi setelahnya selalu ada makna.

Hadapi dengan pelan-pelan dan berserahlah.

Kalau udah capek baru sadar,  
"Oh iya ini kan cuma dunia."

Semoga kita selalu diberi  
kekuatan untuk bertahan.

Semoga umur kita cukup untuk  
melakukan banyak hal baik.

Semoga sesaknya rasa sakit ini  
membawa kita menjadi seseorang  
yang lebih teduh.

Menjadi seseorang pemaaf,  
dan seseorang yang selalu baik.

## Kalian Alasan Aku Terus "Bertahan"

*"Susah gak sih nerima banyak DM yang isinya cerita orang semuanya?"*

"Dari awal aku buat helobagas, aku selalu senang menjawab pesan kalian semuanya."

*"Tapi kenapa DM-ku sampai sekarang gak pernah dibales, huhu?"*

"Maaf ya, karena akun helobagas aku handle sendiri, gak pernah dibantu oleh tim atau admin. Aku enggak mau ada jarak antara aku dan kalian. Jadi, terkadang aku hanya bisa membalas sebisanya."

Namun, setiap malam aku akan selalu cek DM untuk membaca cerita kalian. Maaf ya kalau belum semuanya terjawab.

Untuk itu aku buat buku ini, sebagai jawaban atas pertanyaan atau kerohanian kalian.

Ada kalanya aku ingin menyerah saja. Rasanya saat hidup sedang tidak berpihak kepada kita. Kata "nyerah" akan mudah sekali diucapkan. Rasanya tidak ada lagi alasan untuk bertahan.

Namun, setiap aku lihat pesan kalian, DM kalian, aku merasa cukup. Kalian selalu membuatku merasa hidup. Terima kasih banyak, ya.

## Masih Bingung dan Sedih Tiap Malam

*“Kak, aku kalo malam kok tiba-tiba suka sedih aja, ya?”*

“Kita sama, karena aku juga, kok.”

Entah kenapa saat malam aku merasa lebih sensitif.

Menuju jam istirahat untuk tidur kita jadi merefleksikan banyak hal yang sungguh macam-macam :

- Takut akan masa depan
- Merasa bersalah kepada seseorang
- Merasa sudah mengecewakan orang tua
- Mengecewakan diri sendiri
- *Insecure* dengan orang lain
- Merasa gak bisa apa-apa

Aku cuma pengin bilang, kamu gak sendirian, kok.

*“Hah serius Kak Bagas juga?”*

“Iya, bahkan semalam sebelum menulis ini pun masih.”

Menurut aku wajar kok kalau kita masih memikirkan hal-hal tersebut, karena kita manusia setiap harinya akan berusaha belajar untuk jadi yang lebih baik.

Aku masih sering menangis. Aku keluarkan air mataku dengan indah. Aku perlakukan diriku sendiri sebagaimana manusia biasa yang juga bisa kecewa.

Gapapa.

Gapapa untuk gak sekuat itu. Kita bukan robot yang harus kuat 24 jam, ‘kan? Lagi pula robot juga perlu di-charge agar bisa digunakan lagi.

Apalagi kita, yang hanya manusia biasa.

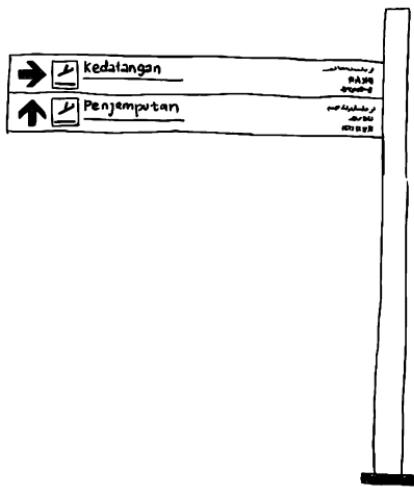


Tuhan, untuk yang satu ini  
jangan pergi lagi, ya?

— NANTI JUGA TERBIASA  
(HELOBAGAS)

Mungkin sakit saat dia pergi,  
tapi akan jauh lebih sakit  
kalau dia masih di sini.

— NANTI JUGA TERBIASA  
(HELOBAGAS)



Dia baik, tapi Tuhan punya  
yang terbaik.

## *People Come & Go*

Untuk aku yang sering sendirian dan gak mudah bergaul, dapat teman yang baik tuh jadi berkat yang besar banget. Karena jarang sekali yang mau masuk ke hidup aku. Ya, dulu hidupku begitu sepi.

Ketika ada satu orang yang pergi tuh rasanya sakit banget. Saat-saat seperti itu aku bisa ngerasa mendung, bahkan untuk waktu yang lama.

Mungkin, mudah untuk mereka menggantikanku. Namun, gak akan pernah jadi mudah untuk aku menggantikan mereka.

Karena beda saja rasanya. Aku bahkan bisa sampai terus-menerus nyalahin diri sendiri hanya karena ada yang pergi. Tolong jangan ditiru, ya? Jangan.

Karena sederhananya: *ada yang datang, ada juga yang pergi*. Dan akan selalu seperti itu fasenya.

Setiap orang sudah punya *timeline* atau waktunya masing-masing. Kita memang gak akan pernah tahu kapan mereka pergi, kapan kita akan ditinggalkan. Kalau memang sudah waktunya pelan-pelan kita iklaskan, ya? Memang gak mudah dan akan sangat berat.

Namun, untuk terus-menerus hidup di hari kemarin juga bukan pilihan yang tepat. Kamu punya diri kamu, hidup kamu sendiri yang harus dilanjutkan.

Biarkan mereka menjalankan tugasnya, kamu pun juga.

Tidak ada yang perlu disalahkan  
dari sebuah perpisahan.

Karena setiap pertemuan akan  
menghasilkan pesan berharga  
yang membuat kita semakin dewasa.

Sampai bertemu di titik terbaik  
menurut takdir.

Aku masih sedih tapi gapapa  
karena nanti juga sembuh sendiri.

Aku sayang kamu,  
maka dengan itu  
aku melepaskanmu.

Karena untuk apa kalau di sini  
tapi tidak membuatmu bahagia?

Ini hanya tentang fase,  
suatu hari nanti ini akan jadi  
hal yang mudah, hal yang biasa saja.

## Helobagas dan caranya Mengurai Kesedihan

“Jangan lupa lihat langit kalo kamu lagi sedih.”

Kata-kata yang mungkin sering kalian lihat di *stories* Instagram aku. Kalau sedang sedih biasanya aku langsung jalan kaki dan cari udara bebas, atau keliling kota dengan naik MRT karena nanti aku akan bertemu dengan banyak orang. Orang-orang yang aku yakin juga punya emosi dan kesedihannya tersendiri, tetapi masih bertahan.

Aku akan mampir lewat JPO kesukaanku, melihat lalu-lalang kendaraan. Aku jadi sadar mau sesedih apa pun, dunia dan seisinya akan terus berjalan.

Kenapa aku melakukan ini? Karena aku masih mau mencoba mengurai kesedihanku sendiri. Kalau sudah terlalu berat aku tetap akan cerita, kok. Cerita ke *inner circle*-ku yang senilai dan paham dengan aku. Cerita ke orang tua dan adik. Bahkan, sampai pergi ke psikiater saat aku sudah tidak bisa menanganinya sendiri.

Namun, aku juga sadar bahwa tidak semua orang bisa jadi tempat cerita yang tepat. Ada yang mendapat penghakiman, *bully*-an, bahkan malah sampai adu nasib.

Makanya, untuk menghindari hal-hal itu, biasanya aku memilih untuk jalan-jalan keluar dulu. Gak perlu jauh-jauh, asal nyaman dan tenang. Terus pulangnya bisa mampir beli camilan atau jajanan kesukaan.

Selamat merayakan kesedihanmu, ya!

Akan ada hari yang membuatmu hancur.

Akan ada hari yang membuatmu beruntung.

Begitulah cara kerja hidup.

Jalani yang terbaik dengan berbuat baik,  
dan jangan lupa sayangi diri sendiri.

Makasih ya sudah lahir di bumi ini.

— NANTI JUGA TERBIASA  
(HELOBAGAS)



Masih banyak orang yang sayang kamu.

Kita sering melupakan mereka,  
dan hanya fokus dengan  
yang pergi mehinggaikan.

— NANTI JUGA TERBIASA  
(HELOBAGAS)



Kalau hari kemarin bisa kamu hadapi,  
tentu saja esok atau lusa  
kamu pun bisa melewatkannya juga.

Ternyata gak sama dia  
juga gapapa, ya.

Gak sama dia pun  
aku masih bisa hidup dan bahagia.

Dia pergi, karena memang  
dia tidak seharusnya di sini.

Hari ini mungkin kamu sedih,  
hari ini mungkin banyak banget kecewanya.

Gapapa, ya,  
hari ini kamu sudah melakukan yang terbaik.

Jadi makasih sudah berjuang.

Maafkanlah dirimu sendiri, ya?

Berdamailah dengan semuanya.

Memulai kembali  
dengan hati yang penuh.

Pelan-pelan kita lanjutkan  
dengan niat yang baik.

Aku sayang kalian,  
jadi kalian harus menyayangi  
diri kalian sendiri, ya.

Buat kamu,  
terima kasih ya sudah bertahan.

Kamu begitu hebat dan kuat.

Pasti sulit sekali ya jadi kamu?

Mungkin aku pun gak sanggup.  
  
Kamu sehat-sehat ya,  
terima kasih sudah jadi orang baik.

Kamu sampai di halaman terakhir ini.

Aku cuma mau bilang terima kasih.

Terima kasih sudah terus belajar  
dan berdamai dengan diri sendiri.

Salah satunya dengan menjemput buku ini.

Terima kasih karena sudah tetap pada  
keputusan untuk terus berjalan,  
bertahan, dan melanjutkan,

Kamu punya hati yang besar  
dan jiwa yang luas.

Semoga kamu selalu menemukan  
alasan untuk terus hidup.

Aku selalu percaya kamu.

Terakhir, izinkanlah aku  
memelukmu dengan ucapan,

“Terima kasih sudah lahir ke bumi,  
kamu adalah berkat  
untuk banyak orang di sini.”

## TENTANG PENULIS



**Helobagas** adalah seseorang di balik podcast “Kita dan Waktu” di Spotify dan juga “Cerita Sebelum Tidur” di YouTube. Kecintaannya terhadap gedung-gedung tinggi dan *citylights* Kota Jakarta membawanya merenung dan menuliskan banyak hal.

Buku NANTI JUGA TERBIASA ini merupakan buku *self improvement* ke-2 Helobagas setelah buku *best seller* NANTI JUGA SEMBUH SENDIRI (2022), sekaligus menjadi buku kelimanya yang terbit di Gradien Mediatama. Sebelumnya, ia sempat menulis 3 novel, yaitu CERITA KAPAL KERTAS (2021), ARIAL & ADARA (2019), dan NIGHT TALK BEFORE GO TO SLEEP (2018).

Helobagas bisa juga disapa di Instagram @helobagas @bagas.personal dan Tiktok @melancolicperson