

HELOBAGAS

NANTI JUGA
TERBIASA



GAPAPA, GAK SEMUA LUKA
BISA LANGSUNG SEMBUH, KOK.

NANTI JUGA TERBIASA

GAPAPA, GAK SEMUA LUKA
BISA LANGSUNG SEMBUH, KOK.

HELOBAGAS



GRADIEN MEDIATAMA

NANTI JUGA TERBIASA

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

I. Judul

II. Fina Anggriyani

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 membalas kebaikan kalian karena sudah mendukungku, mendoakanku, 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, Bagus 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 menenangkan 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
(HELO BAGAS)



Hari ini aku menangis.

Hari ini aku hancur.

Hari ini aku kalah lagi.

Kuhapus air matak,
ia menetes lagi.

Kuseka air matak,
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)



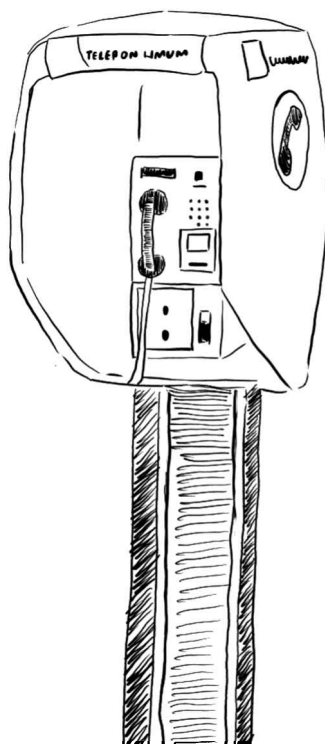
Siapa yang harus kucari
saat aku butuh seseorang?

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 walau 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.

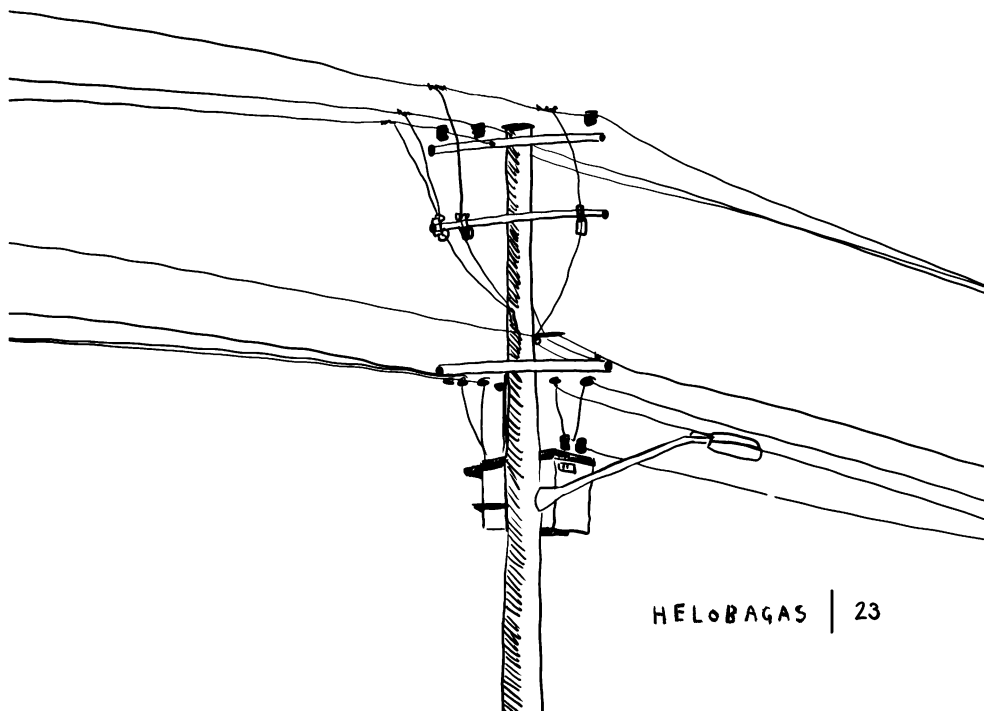
Kamu yang selalu hebat dan berusaha.

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 benar-benar 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 kebersamaan
kita; membantu; menemani; dan dulunya selalu ada, bisa
saja pergi meninggalkan kita tiba-tiba tanpa sepatah
"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 kecewa.

Kadang aku cuma pengen 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 pantes 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 kekurangannya.

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.

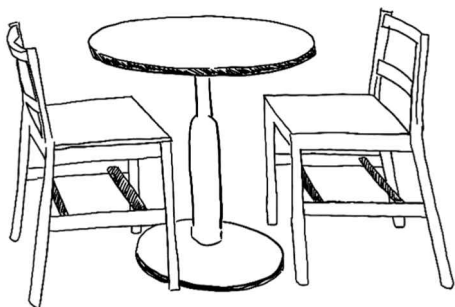
Ini kamu beheran pergi, ya?

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

Hubungan kita gak punya nama.

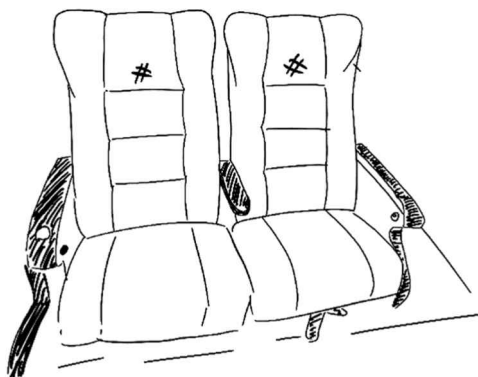
kita berdua, entah sedang memulai cerita
atau hanya buang-buang waktu saja.

— 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 salingnya 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 ninggalin kamu,
kemudian menggantikannya
dengan yang lain.

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

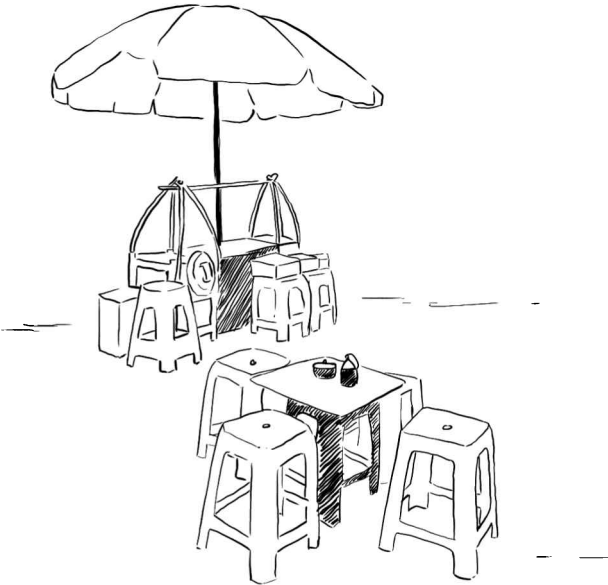
Sedangkan kamu masih di sini,
meratapi dan sendiri.

Kangen sampai dibawa 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 beheran udah gak bisa, ya?

Siangnya aku biasa aja,
tapi pas malem cuma pengen 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 kekurangannya.

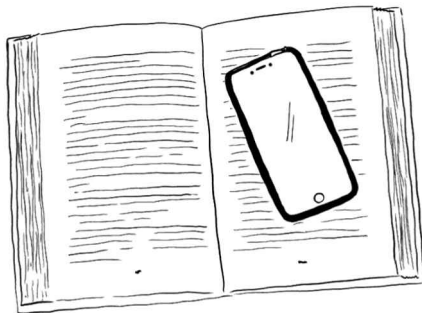
Aku bisa menjadi pendengar yang baik
buat kamu, jadi superhero,
langit sore yang teduh dan hangat,
bahkan bintang saat malam.

Aku bisa jadi apa pun untuk kamu.

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

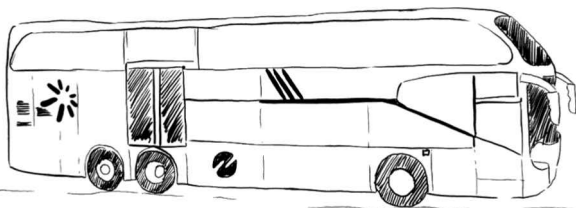
Gak usah di-chat lagi, ya?

— NANTI JUGA TERBIASA
(HELOBAGAS)



Gak usah dikejar lagi.

— NANTI JUGA TERBIASA
(HELOBAGAS)



Gak usah diperjuangin lagi.

Udah cukup,
kasihanilah 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.

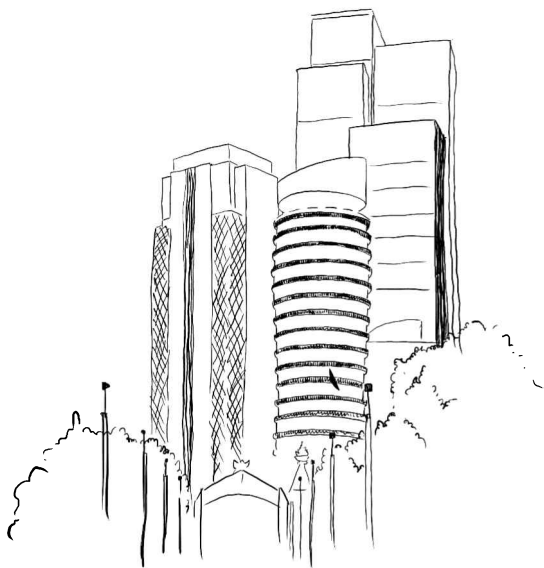
Maaaf masih sering mencari nama kamu
di deretan penonton *stories* Instagram.

Maaf karena masih sering menangis
saat melihat chat lama kita.

Maaf karena aku cuma bisa
bilang "maaf."

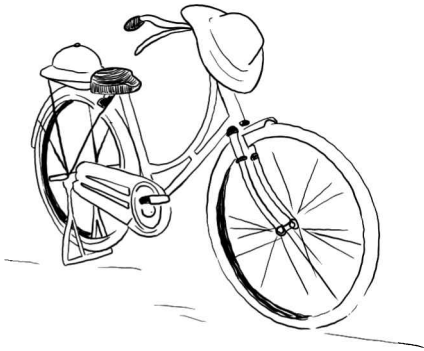
Sulit menerima kepergianmu,
tapi hidupku harus berjalan
dengan atau tanpa kamu.

— 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 pemenangnya.

Ternyata aku bisa
menjalani semuanya sendiri.

Ternyata aku mulai bisa
berdamai dengan diriku sendiri.

Aku hanya butuh waktu
untuk bangkit dan bersinar lagi.

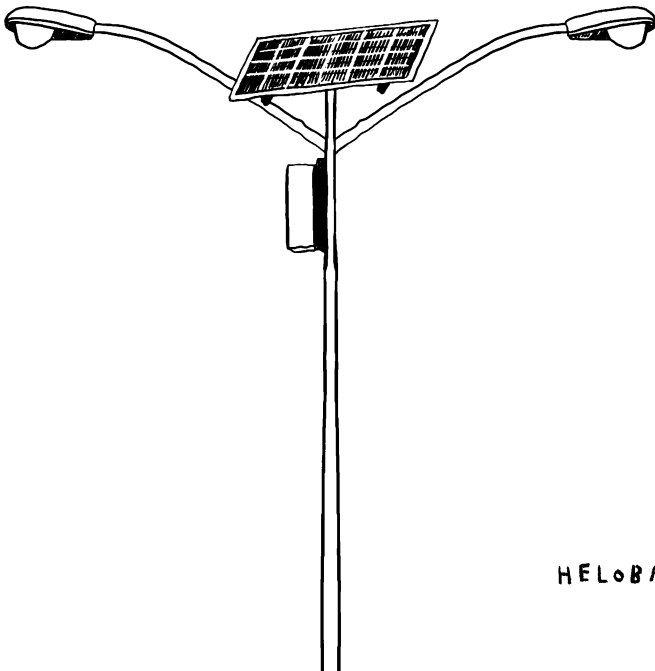
kamu, cukup.

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

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

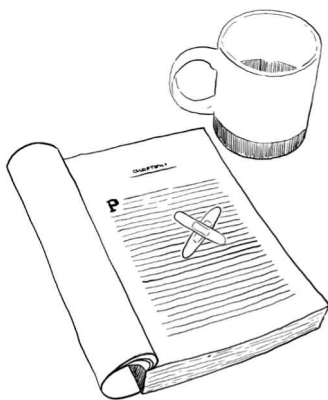
Jadi, kenapa kamu masih
merasa tidak pantas?

— 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 nyakitin 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 melewatinya.

Saat kamu sedih, peluklah dirimu sendiri.

Tanyakan mengapa kamu merasa kecewa?

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 keresahan 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 malem 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 pengen bilang, kamu gak sendirian, kok.

"Hah serius Kak Bagus 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.

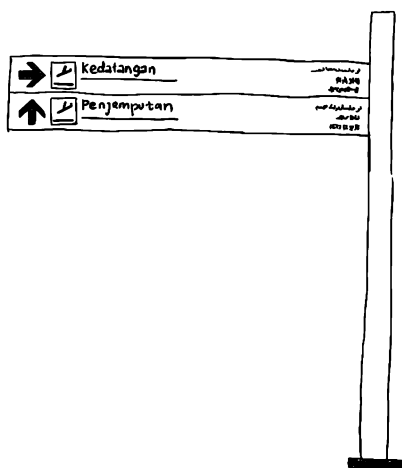


Tuhan, untuk yang satu ini
jangan pergi lagi, ya?

— 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 ikhlaskan, 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.

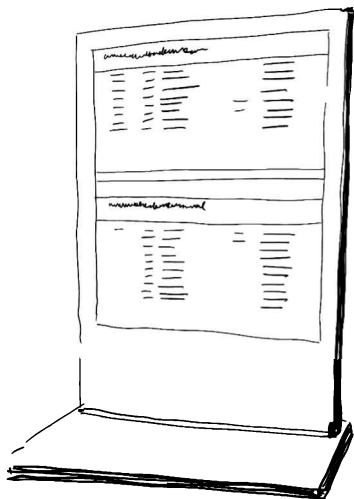
— NANTI JUGA TERBIASA
(HELOBAGAS)



Masih banyak orang yang sayang kamu.

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

— NANTI JUGA TERBIASA
(HELOBAGAS)



Kalau hari kemarin bisa kamu hadapi,
tentu saja esok atau lusa
kamu pun bisa melewatinya 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